ЧАС ВИПАССАНЫ ПРОБИЛ

ЛЕКЦИИ И СТАТЬИ САЯДЖИ У БА КХИНА
С КОММЕНТАРИЯМИ С.Н.ГОЕНКИ

Эта электронная книга распространяется бесплатно. Если хотите, вы можете сделать пожертвование и помочь нам продолжить наше служение.

Будьте счастливы!

Чтобы сделать пожертвование, пожалуйста, посетите:
www.pariyatti.org

PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti - некоммерческая организация, обогащающая мир:

- Распространяя слова Будды
- Обеспечивая поддержку для искателей на пути
- Освещая путь медитаторам

ЧАС ВИПАССАНЫ ПРОБИЛ

ЛЕКЦИИ И СТАТЬИ САЯДЖИ У БА КХИНА С КОММЕНТАРИЯМИ С.Н.ГОЕНКИ

Составитель и редактор:
Пьерлуиджи Конфалониери

Vipassana Research Publications
an imprint of
Pariyatti Publishing
www.pariyatti.org

© 2019 Фонд «Випассана»

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспро-изведена без письменного разрешения владельцев авторских прав.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without the written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

ISBN: 978-1-681722-83-2 (Print)
ISBN: 978-1-681722-86-3 (PDF)
ISBN: 978-1-681722-84-9 (ePub)
ISBN: 978-1-681722-85-6 (Mobi)

Час випассаны пробил. Лекции и статьи Саяджи У Ба Кхина с комментариями С.Н.Гоенки.
Перевод с английского

Посвящение

Я посвящаю это собрание учителю С. Н. Гоенке, живому воплощению любви, сострадания и преданности распространению всеобщих истин Дхаммы посредством обучения технике медитации випассана в традиции Саяджи У Ба Кхина. Именно он вдохновил меня — своим энтузиазмом и великим чувством благодарности к своему учителю Саяджи У Ба Кхину — постараться развить и во мне это качество благодарности и сделать так, чтобы этот великий человек стал известен другим. Как простой человек и как учитель, У Ба Кхин внес безмерный вклад в распространение техники медитации випассана, сути учения Будды. Заслуга С. Н. Гоенки заключается не только в том, что он поведал нам многочисленные эпизоды из жизни его учителя Саяджи У Ба Кхина и объяснил его учение в простой и понятной манере, предоставляя ответы и пояснения по ходу этой книги. Важнее всего то, что он продолжил распространять в мире семя настоящей практики, посаженное У Ба Кхином.

Пьерлуиджи Конфалониери,
редактор

СОДЕРЖАНИЕ

Посвящение 5
Предисловие издателя 8
Предисловие редактора 10

Благодарность Саяджи У Ба Кхину 16
Саяджи У Ба Кхин: сияющая звезда Дхаммы 17

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Саяджи У Ба Кхин: Человек и учитель.. 21
Глава 1 – Жизнь Саяджи У Ба Кхина: Человек и учитель 21
Некоторые эпизоды из жизни Саяджи У Ба Кхина 26
Воспоминания об У Ба Кхине некоторых его учеников 34
Вопросы и ответы 40
Глава 2 – Введение в медитацию випассана 46
Искусство жизни 48
Мудрость опыта 54
Глава 3 – История медитации випассана 64
Краткая биография непосредственных предшественников У Ба Кхина 68
Вопросы и ответы 83
Глава 4 Характеристика метода У Ба Кхина 87
Вопросы и ответы 94

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Работы Саяджи У Ба Кхина 103
Глава 5 – Основы учения Будды в медитативной практике 104
Важность понимания аничча 113
Глава 6 – Что такое буддизм 120

Лекция 1 (23 сентября 1951 года) 120
Лекция 2 (30 сентября 1951 года) 131
Лекция 3 (14 октября 1951 года) 143
Вопросы и ответы..... 154
Глава 7 – Реальная ценность настоящей буддийской медитации 170
Революция с целью достижения ниббāны 181
Вопросы и ответы 189

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Практика медитации 195
Глава 8 – Десятидневный курс в традиции Саяджи У Ба Кхина 196
Введение и кодекс дисциплины для десятидневного курса 198
Десять воинов Мары 208
Вопросы и ответы 216

Заключение 224
Словарь терминов на пали 230

Контактная информация центров випассаны 239

Предисловие издателя

Книга «*Час випассаны пробил*» (*The Clock of Vipassana Has Struck*) впервые появилась на итальянском языке под названием «*Il Tempo della Meditazione Vipassana é Arrivato*». Она была опубликована в Италии в 1993 году римским издательством Ubaldini Editore. Пьерлуиджи Конфалониери, составитель и редактор материала, является давнишним студентом випассаны, которого в 1994 году С. Н. Гоенка назначил помощником учителя. Он также является переводчиком и автором двух других книг о випассане. «*L'Arte di Vivere*» (Biblioteca Universale Rizzoli, 1990) — перевод на итальянский книги «Исскуство жизни» Уильяма Харта, а «*La Saggezza che Libera*» (Arnoldo Mondadori Editore, 1995) сосредотачивается на некоторых важных *суттах* Будды.

Все статьи и лекции Саяджи У Ба Кхина изначально были на английском языке, как и интервью, которое мистер Конфалониери взял у Гоенки-джи для этой книги. Таким образом в этом издании «*Час випассаны пробил*» мы возвращаем большую часть текста на язык оригинала и переводим на английский части, написанные мистером Конфалониери.

Во время жизни У Ба Кхина его родная страна Мьянма была известна миру как Бирма. В этой книге, в исторических материалах, опубликованных до смены названия, страна называется Бирмой. Иногда будет также использоваться прилагательное «бирманский» для обозначения языка и народа Мьянмы.

Благодарность

Материал в этом собрании главным образом взят из «*Журнала Саяджи У Ба Кхина*», мемориального издания, выпущенного Институтом исследования випассаны в 1994 году. Мы благодарны за всю работу, выполненную столькими людьми в процессе написания, редактирования, корректуры и издания этого несравненного источника. Дополнительный материал взят из «Журнала випассаны» от 1983 года; избранные вопросы и ответы — из разных интервью С. Н. Гоенки и других статей, опубликованных ИИВ.

Редактор также с благодарностью признает, что на труд его вдохновили: Уильям Харт «*Искусство жизни*» (The Art of Living, Harper San Francisco, 1987); Амалео Соле-Лерис «*Безмятежность и прозрение*» (Tranquillity and Insight, BPS, 1992); Эрик Лернер «*Путешествие медитации прозрения*» (Journey of Insight Meditation, Schocken Books, 1977) и интервью со Стефаном Бодианом, которое появилось в «*Журнале Йоги*» (Yoga Journal, Sept./Oct. 1988, No. 88).

Издатели этого английского варианта хотят поблагодарить доктора Уинстон Кинг за разрешение использовать его воспоминания из книги «*За тысячу жизней от нас: буддизм в современной Бирме*» (A Thousand Lives Away: Buddhism in Contemporary Burma, Asian Humanities Press, 1964), а также Шошану Александер за организацию и редактирование текста и Элеанору Анджелини за перевод.

Предисловие редактора

Мой подход, по своей сути, практический, не теоретический. Медитация випассана настолько тонкий и непростой предмет, что чем меньше говоришь о ней, тем больше получаешь хороших результатов.

— Саяджи У Ба Кхин

Прошло почти три десятилетия с момента смерти великого учителя медитации Саяджи[1] У Ба Кхина из Мьянмы (бывшей Бирмы). У Ба Кхин, чья жизнь охватила первые 70 лет этого столетия, был одной из наиболее выдающихся фигур своего времени. Его достижения в двух, обычно несовместимых, областях были уникальны: он был мастером медитации, учеником и учителем, а также правительственным чиновником неустанной преданности и безупречного поведения. Его служение стране Мьянма заслуживает внимания, но его пример людям всего мира не менее замечателен: во времена все более сложных глобальных кризисов его жизнь демонстрирует простую и мощную истину — что человек с чистым сознанием оказывает благотворное корректирующее влияние на общество. Карьера У Ба Кхина — это образец идеального домохозяина, сочетающего неколебимую преданность Дхамме (истине, учению) с неутомимой обязательностью на государственной службе.

До того, как У Ба Кхин умер 19 января 1971 года, он смог реализовать одно из своих самых заветных желаний. Он увидел, как древняя техника медитации випассана, которая сохранялась в его стране на про-

[1] *Саяджи* — обращение в бирманском языке, означающее «уважаемый учитель».

тяжении более 2 тысяч лет, вернулась в Индию, где она и возникла. На родину ее вернул преданный ученик У Ба Кхина — С. Н. Гоенка. В течение прошедших двух тысячелетий, безупречная практика випассаны — сердце учения Будды — была достоянием только небольшого количества медитирующих монахов и мирян в нескольких азиатских странах. Сегодня возможность притронуться к учению и испытать его благотворное влияние получили тысячи ищущих. Эти люди родом из десятков разных стран, западных и восточных; они представляют все религии, веры, сословия и сообщества.

Из-за большой востребованности его времени, Саяджи ограничился сравнительно небольшим количеством учеников, которые приезжали в его медитационный центр в Янгоне (ранее известном как Рангун). Теперь, в 1999 году, существует более 50 международных центров — 25 в Индии, остальные в 15 других странах — которые предлагают технику випассаны, как ей обучал Саяджи У Ба Кхин и как ее передает студентам С. Н. Гоенка. (Смотрите список адресов в конце этой книги.) В своем учении С. Н. Гоенка всегда делал основной упор на реальную практику Дхаммы — то, что на пали, на языке Будды, называется *паṭипатти*. Только через практику человек может получить непосредственный опыт, который перенесет его к конечной цели избавления от всех страданий. В этом подходе Гоенка-джи следует примеру учителя, который всегда настаивал, что Дхамму нужно применять на практике, чтобы она имела реальное значение.

Тем не менее, есть еще один важный аспект Дхаммы: *парийатти* — понимание на теоретическом, интеллектуальном уровне. Оно помогает человеку вдохновиться на реальную практику медитации и разъяснить вопросы, которые могут появиться во время практики. К сожалению, количество материала на английском языке, которое могло бы обеспечить соответствующую теоретическую базу ученику випассаны, не успевает за ростом доступности практики Дхаммы. Это собрание исторических и теоретических исследований было создано с целью удовлетворить эту потребность и пролить свет на разные аспекты медитации випассана.

«Час випассаны пробил» — книга в память о Саяджи У Ба Кхине, и ее содержимое — результат работы всей его жизни. Это собрание издается главным образом для того, чтобы вдохновить на практику Дхаммы и тех, кто посещал курсы, и тех, кто не имеет опыта медитации випассана. Однако его не следует использовать в качестве учебника по технике. Посещение десятидневного курса под внимательным руководством квалифицированного уполномоченного учителя необходимо для того, чтобы должным образом закрепиться в практике випассаны. Те, кто, прочитав эту книгу, вдохновится на освоение техники випассана, как ее преподает С. Н. Гоенка в традиции У Ба Кхина, могут обратиться к списку центров випассаны в конце.

Вся работа Саяджи и Гоенки-джи, вся связанная с Дхаммой современная деятельность по всему миру имеет только одну цель: помочь людям найти путь избавления от страданий. Техника, указывающая путь, была утрачена в Индии и в течение многих веков оставалась неизвестна практически нигде в мире. Сейчас она вновь доступна. Саяджи верил в древнее пророчество, что через 2500 лет после Будды Дхамма снова пробудится и распространится по всему миру. Эта вера подтверждается. Как он говорил: «Час випассаны пробил».

Так как практика медитации випассана — это суть учения Будды и наиболее важный вклад У Ба Кхина, с помощью этого собрания мы хотим достичь двух целей:

1. Описать жизнь и личность У Ба Кхина, как человека и учителя медитации, изложив некоторые эпизоды из его жизни и воспоминания людей, которые знали его, и подчеркнуть важность его вклада в распространение техники.

2. Обозначить основные характеристики практики этой техники медитации, представив работы У Ба Кхина вместе с комментариями на них.

В первой части книги изложены важнейшие детали и некоторые показательные события из жизни У Ба Кхина, как о них рассказывают, главным образом, его ученик С. Н. Гоенка и сотрудники Института исследования випассаны (расположенного рядом с Дхаммагири, медитационным центром в Игатпури, Индия). Во второй части книги пред-

ставлены работы Саяджи, а также важный раздел вопросов и ответов с С. Н. Гоенкой, объясняющий главные принципы техники, преподаваемой им и его учителем.

В третьей части подробно описывается, как организованы курсы медитации випассана, рассказывается, как преподается техника, и предоставляется информация о том, где ей возможно обучиться.

Книга завершается простым словарем важнейших слов пали, связанных с практикой випассаны.

Заметка об употреблении языка пали.

Пали — это язык, на котором проповедовал Будда и на котором сохранено его учение (Дхамма). Так же, как в случае с санскритом и латынью, на пали не говорят в современном мире, это так называемый «мертвый язык», который дошел до нас как монастырский язык, изучаемый в странах старейшей традиции *тхеравāда*[2] — его используют для перевода и объяснения по-прежнему живой традиции канона.

Пали во многом уникален. Одно из значений слова *пāли* — «строка» или «норма», и в этом смысле оно применимо для обозначения языка канонических или «нормативных» текстов. Еще одно из основных значений слова *пāли* — «серия» или «священный текст». Эти определения относятся непосредственно к «строкам» стихов и «сериям» текстов разной длины, которые составляют канон палийской литературы. Другое значение — «то, что защищает и сохраняет». Пали сохраняет слова просветленного человека, Будды Готамы. Согласно традиции, передавая высокое учение, позволяющее живым существам освободиться из кругов страданий, пали защищает людей; он сохраняет бесценные сокровища слов Будды. Верность языку Будды является чрезвычайно важной частью живой традиции учения, передаваемого от поколения к поколению.

---

[2] *тхеравāда* — буквально «учение старейшин». Учение Будды в том виде, в котором оно сохранилось в странах Южной и Юго-Восточной Азии (Мьянма, Лаос, Камбоджа, Шри-Ланка, Таиланд), обычно признается старейшим, самой прямой передачей учения Будды, существующей в настоящее время.

Возникает вопрос: если Дхамма универсальна, если это — универсальный закон природы, не принадлежащий какому-то конкретному вероисповеданию, относящийся к людям разной национальности и происхождения, тогда почему для передачи учения используется пали? Ответ заключается в природе языка вообще и в природе этого конкретного языка.

Ни один язык, насколько бы богат он ни был, не может адекватно передать сложную полную техническую терминологию, которую Будда использовал для описания разных состояний медитации. У этих понятий не существует эквивалентов в других языках; слова, которые претендуют на эту роль, будут лишь приближением.

Например, слово «Дхамма» — это термин, охватывающий широкий диапазон и глубину значений. Он означает истину, учение, закон природы. Он также относится к характеристикам, или природе, всего проявленного в мире; и следовательно означает «феномен» или «объект ума». Попытки перевести этот термин эквивалентными словами не передадут глубину его значения. То же самое справедливо в отношении многих других слов, которые Будда использовал для объяснения тончайших концепций.

Поэтому в этой книге мы передаем самые важные концепции учения на языке оригинала, объясняя их с помощью контекста, где они использованы. За дальнейшими пояснениями можно обратиться к словарю в конце книги. Временами мы переводили слова пали выражениями, которые подчеркивают их значение в свете настоящего опыта медитации. Слова пали, изреченные Буддой, всегда происходили исключительно от истины, которую он осознал через непосредственный опыт медитации.

С.Н. Гоенка выражает почтение своему учителю Саяджи У Ба Кхину.

Фотография сделана в 1960-е гг, до отъезда Гоенки из Мьянмы.

ВВЕДЕНИЕ

Благодарность Саяджи

— С.Н. Гоенка

19 января 1981 года

Глубоко уважаемый учитель Дхаммы!

Прошло 10 лет с тех пор, как Вы ушли, но Ваше духовное присутствие ощущается и сейчас. Мое сердце наполняется благодарностью к Вам, мой великодушный учитель, кто с величайшим состраданием, любовью и нежностью даровал мне эту бесценную драгоценность Дхаммы. Если бы я не получил эту драгоценность Дхаммы, каково было бы мое положение? Я бы растратил эту жизнь в стремлении заработать и накопить богатство и в этих крысиных гонках за статусом. Вы прорастили во мне семя Дхаммы. Если бы не это, я бы довольствовался пленом в сектантских путах, принимая их за украшения. Я бы провел свою жизнь, гордясь опытом других, а не своим. Где бы я обрел это настоящее, непосредственное переживание истины? Я бы довольствовался ментальными проекциями воображения. Где бы я получил эту *йатхāбхута ñāṇадассана* (мудрость непосредственного переживания истины, как она есть)? Я бы растратил свою жизнь, принимая интеллектуальное знание за истинную мудрость. Я бы промотал эту бесценную человеческую жизнь, совершая обряды, церемонии, повторяя тексты, поддаваясь влиянию не основанных на опыте сектантских философий. Мой несравненный учитель Дхаммы! Вы сделали мою человеческую жизнь по-настоящему успешной и полезной, преподнеся мне в дар эту непревзойденную, ни с чем не сравнимую Дхамму.

Воистину путь следования Дхамме — непревзойденный и несравненный. Как просто! Как ясно! Как научно! Как полезно! Ведущий от оков к свободе, от заблуждений и миражей к реальности, от истины кажущейся к высшей истине — пусть эта бесценная драгоценность сохранит свою безупречную чистоту!

В этот благоприятный день, в годовщину Вашей кончины, я торжественно обязуюсь:

Да не совершу я ужасного греха изменения учения. Пусть эта бесценная техника остается в своей безупречной чистоте. Пусть эта практика откроет путь бессмертию и спасению для всех и каждого. Выполнить эти обещания — единственный способ выразить почтение, уважение и благоговение перед Вами.

Саяджи У Ба Кхин: сияющая звезда Дхаммы

— С.Н. Гоенка

Саяджи У Ба Кхин был одним из самых выдающихся учителей випассаны нашего времени — источник вдохновения для многих, включая меня самого. Уникальность его вклада отчасти заключается в том, что он уделил много внимания в своем учении иностранцам и не-буддистам. Предшественниками Саяджи были Сая Тхетджи и Леди Саядо. Другие ученики этих учителей, преподававшие випассану в этой традиции, использовали в основном только бирманский язык и следовательно имели только бирманских учеников. Саяджи, тем не менее, свободно говорил по-английски и мог объяснить Дхамму на английском языке так, что буддисты и не-буддисты, бирманцы и другие народы в одинаковой мере могли понять и оценить суть.

Подход Саяджи отличался от подхода ученых. Каждое слово, которое он произносил, происходило из его личного опыта. Таким образом, его учение хранит в себе жизнь опыта, и поэтому каждое произносимое им слово обладало огромной силой и способностью вдохновлять учеников. Он мало писал, мало говорил, но все же многие ученики получили пользу от его учения. До 67 лет он имел массу обязательств

по госслужбе, и у него оставалось очень мало времени на преподавание Дхаммы. Поэтому он взял обет:

«Пусть только очень зрелые люди с очень хорошими *пāрамī* (добродетелями) из прошлого приходят ко мне за Дхаммой, и пусть эти люди позже возьмут факел Дхаммы и распространят ее по всему миру».

Он повторял отрывок на пали:

> Благодаря заслуге от этого благородного поступка,
> пусть я не вступлю в соприкосновение с невежественными.
> Пусть мне встречаются только мудрые святые люди,
> пока я не достигну *ниббāны*.

Саяджи не мог работать с массами; он старался служить нескольким людям, для которых высвобождал больше времени. Однажды он пришел ко мне домой, я пел тексты, и в конце я исполнил этот отрывок. Саяджи, улыбнувшись, сделал мне выговор: «Эти слова не для тебя! Тебе предстоит раздавать семена Дхаммы очень большому количеству людей. Если ты возьмешь этот обет, как будет распространяться Дхамма? Этот обет — для меня, потому что у меня мало времени, и я на пороге 2500-летия после Будды, когда Дхамма должна начать распространяться. Ты получаешь Дхамму в начале новой эры. Поэтому ты должен усердно трудиться. Ты должен распространить семена Дхаммы среди большого количества людей. Так что не повторяй эти стихи!»

Кроме того, что он был идеальным правительственным чиновником с выдающимися способностями и цельностью, он был очень человечным учителем Благородного пути. Он учил с безграничной любовью и состраданием, несмотря на то, что настаивал на строгой дисциплине. Он уделял одинаковое внимание и относился в одинаковой мере сострадательно к бывшему президенту Бирмы (Мьянмы) и к крестьянину, к судье Верховного суда и к преступнику. Таким был У Ба Кхин, жемчужина среди людей. Таким был мой благородный учитель, который обучил меня искусству разумной жизни.

Он избрал меня, чтобы сеять семена Дхаммы по миру. Сравнивая свои способности с его, я чувствую себя очень скромно. И это делает

меня еще более уверенным, что здесь работает Дхамма — а не простой индивидуум. Я был избран моим учителем быть проводником Дхаммы. И помогая ему выполнить его миссию, я в награду развиваю свои собственные *пāрамī*. С этим пониманием я продолжаю работать. И таким же образом вы, новое поколение, несете ответственность — и замечательную возможность — продолжать этот труд.

Это его миссия. Это работа Дхаммы. Он будет продолжать сиять яркой звездой в галактике учителей от Будды до настоящего момента и в будущем. Саяджи ждал второй *сāсана* (эры учения Будды), когда Дхамма будет помогать людям по всему миру. Пусть его желания исполнятся.

Пусть все больше и больше страдающих людей по всему миру соприкасаются с Дхаммой, особенно сейчас, когда в мире столько несчастья, столько конфликтов, столько противоречий. Пусть все больше и больше людей приходят в соприкосновение с випассаной.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

САЯДЖИ У БА КХИН:
ЧЕЛОВЕК И УЧИТЕЛЬ

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Жизнь Саяджи У Ба Кхина: Человек и учитель

Такой человек, как Саяджи, никогда не умрет. Возможно, вы не видите его, но его учение продолжает жить.

— Благородный Вебу Саядо

Саяджи У Ба Кхин родился в Янгоне, столице Мьянмы, 6 марта 1899 года. Он был младшим из двух детей в семье скромного достатка, проживающей в рабочем районе. Мьянмой в то время управляла Англия, и так продолжалось до конца Второй мировой войны. Поэтому было очень важно учить английский. В действительности продвижение по службе зависело от хорошего разговорного навыка английского языка.

К счастью, пожилой человек с фабрики по соседству помог У Ба Кхину поступить в методистскую среднюю школу в возрасте 8 лет. Он оказался одаренным учеником. Он был способен запоминать уроки и выучил наизусть учебник грамматики английского языка от корки до корки. Он в каждом классе был первым и заслужил стипендию от средней школы. Учитель-бирманец помог ему поступить в Школу имени Святого Павла, где он снова каждый год оказывался в первых рядах старших классов. В марте 1917 года он сдал выпускные экзамены старшей школы, получив золотую медаль, а также стипендию на учебу в колледже. Но ситуация в семье вынудила его прекратить формальное образование и начать зарабатывать деньги.

Его первым местом работы была бирманская газета под названием «Солнце», но через некоторое время он начал работать в качестве счетовода в офисе министра финансов Бирмы. В этой конторе работало мало других бирманцев, так как большинство государственных служащих в Мьянме в то время были англичанами или индийцами. В 1926 году Саяджи сдал финансовый экзамен, проводившийся местным правительством Индии. В 1937 году, когда Мьянма отделилась от Индии, его назначили первым директором специального отделения при министерстве финансов.

Государственная служба Саяджи продолжалась 26 лет. 4 января 1948 года, в день, когда Мьянма получила независимость от англичан, он стал министром финансов. На протяжении последующих двух десятилетий он работал на разных должностях в правительстве, большую часть времени занимая как минимум два поста, каждый из которых был по сути равен посту главы министерства. Однажды в течение трех лет он был главой трех разных министерств одновременно, а в другой период — главой четырех министерств на протяжении года. Когда он был назначен председателем Государственного совета по сельскохозяйственной торговле в 1956 году, правительство Мьянмы пожаловало ему очень почетный титул «Трай Ситху». Только последние четыре года жизни Саяджи были целиком посвящены преподаванию медитации. Остальное время он сочетал свои навыки медитации с преданностью государственной службе и со своими обязанностями перед семьей, так как был женатым мирянином с пятью дочерьми и одним сыном.

Первый раз Саяджи попробовал медитацию 1 января 1937 года. Ученик Сая Тхетджи — богатого фермера и учителя медитации — навестил У Ба Кхина и объяснил ему медитацию *ānāpāna*. Попробовав ее, Саяджи испытал хорошее сосредоточение, которое так его впечатлило, что он решил пройти полный курс. Соответственно, он подал заявление на десятидневный отпуск, и всего через неделю после того, как он попробовал *ānāpānu*, он направился в центр Сая Тхетджи в Пьобведжи. То, что такой ответственный человек, как У Ба Кхин, известил начальство за такой короткий срок и оставил работу, подтверждает его решимость обучиться випассане.

Из-за крайне ответственных правительственных обязанностей Саяджи был в состоянии преподавать лишь небольшому количеству учеников. В 1950 году он основал Ассоциацию випассаны при министерстве финансов, где обычные люди, главным образом, сотрудники министерства, могли обучаться випассане. Многие из его бирманских учеников были связаны с его работой в правительстве. В 1952 году в Янгоне был открыт Международный центр медитации, в 3 км к северу от знаменитой пагоды Шведагон. Здесь многие бирманские и иностранные ученики имели счастье получить наставление в Дхамме от Саяджи. Заграничных учеников у Саяджи было немного, но они были очень разными, включая ведущих западных буддистов, академиков и членов дипломатического сообщества Янгона. Гоенкой-джи привел много индийских учеников. Время от времени Саяджи приглашали выступить на тему Дхаммы перед иностранной аудиторией в Мьянме.

Обучая растущее количество учеников со всего мира, Саяджи был убежден, что пришло время учению Будды распространиться за пределы его традиционной зоны влияния. Он имел представление о материальном благополучии и техническом прогрессе других стран, но он также осознавал их невежество в том, что касается работы ума, и чудовищные страдания, происходящие от нехватки этого знания. Он понял, что пора учению Будды достичь жителей тех регионов. Из любви и сострадания для распространения техники Саяджи хотел отправиться путешествовать заграницу. Его решимость не иссякла, несмотря на то, что из-за политики Мьянмы покинуть страну для него стало фактически невозможным. Перед своей смертью он назвал имена нескольких учителей из разных стран, кто мог бы вместо него вынести випассану в мир. Саяджи знал, что учение распространится за пределами Мьянмы и Азии, и что не только теория, но и практика учения Будды укоренится по всему миру.

Саяджи активно принимал участие в подготовке Шестого буддийского собора, известного под названием *Чхаṭṭха Саṅгāйана* (Шестое чтение), который прошел в Янгоне в 1954–56 гг. В 1950 году Саяджи был членом-учредителем двух организаций, которые позже объединились в Союз буддийского собора Бирмы, главного органа подготовки

Великого собора. Он был членом руководства Союза и председателем комитета *паṭипатти* (практики медитации). Саяджи также был почетным бухгалтером-ревизором Собора, а следовательно был ответственным за отчетность по всем пожертвованиям-*дāна* и расходам.

Для Шестого буддийского собора был развернут обширный строительный проект. На площади более 170 акров должны были расположиться дома, кухни и столовые, больница, библиотека, музей, 4 общежития и административные здания. Главным во всем предприятии было строительство огромного зала Великой пещеры *Махā Пāсāṇагухā*, где около 3 тысяч монахов из Мьянмы, Шри-Ланки, Таиланда, Индии, Камбоджи и Лаоса собрались, чтобы прочитать, установить подлинность, отредактировать и опубликовать *Типиṭаку* (буддийские писания). Работая в группах, монахи подготовили к изданию тексты на пали, сравнив бирманскую, шри-ланкийскую, тайскую и камбоджийскую редакции, а также издание в латинице Общества палийских текстов в Лондоне.

Саяджи активно занимался делами Союза на разных должностях до 1967 года. Таким образом он соединил свои обязательства и таланты мирянина и правительственного чиновника с сильнейшим желанием распространять учение Будды. Вдобавок к выдающейся деятельности на этом поприще, он продолжал регулярно преподавать випассану в своем центре. Некоторых иностранцев, приехавших на Шестой собор, отправляли к Саяджи за разъяснениями в медитации, так как в то время больше не было учителей випассаны, свободно говоривших по-английски.

Наконец, в 1967 году Саяджи вышел на пенсию, оставив выдающуюся карьеру на правительственной службе. С того момента до смерти в 1971 году он жил в своем центре медитации и учил випассане.

Некоторые эпизоды из жизни Саяджи У Ба Кхина

— в изложении С.Н. Гоенки

Человек чести как в военное, так и в мирное время

В течение февраля 1942 года вторгшаяся Императорская армия Японии заняла Янгон и стала продвигаться в сторону Мандалая, города в центральной Мьянме. Японские ВВС начали воздушную бомбардировку города, во время которой была разрушена железнодорожная станция.

В это время Саяджи служил в Мандалае в финансовом подразделении железных дорог и был ответственен за все средства, хранимые в наличных. После окончания бомбардировки он отправился на разрушенную станцию, в развалинах нашел уцелевший железный сейф, в котором хранились деньги. У него с собой был ключ, он открыл сейф и вытащил все наличные средства — значительную сумму денег.

И что теперь было делать с деньгами? У Ба Кхин оказался в затруднении. Британские власти уже бежали в отступление от быстро приближающихся японцев. Мандалай в тот момент был «ничьей землей» между двумя армиями — городом без правительства. Саяджи было бы очень легко оставить деньги себе, и никто бы не заподозрил. В конце концов, какое право на эти деньги имело бежавшее британское колониальное правительство? Можно было бы лишить его этих денег и истолковать этот поступок в патриотическом ключе. Более того, Саяджи в то время сам очень нуждался в деньгах, так как его младшая дочь серьезно заболела, и его расходы были необычайно высоки и сурово подрезали его средства к существованию. У Ба Кхин, тем не менее, не мог даже подумать о том, чтобы для личных нужд присвоить государственные деньги. Он посчитал своим долгом передать наличные вышестоящим чиновникам, несмотря на то, что они бежали из страны.

Из Мандалая британцы беспорядочно бежали во всех направлениях. Железнодорожные чиновники отступили сначала в Маймйо, в надежде оттуда проделать путь в националистический Китай и затем самолетом перебраться в Индию. Саяджи не знал, удастся ли ему их

в этом побеге догнать. Но он должен был попробовать. Он нанял джип и проделал 3-часовой путь в Маймйо. По прибытию он обнаружил, что британцы до сих пор в городе. Он выискал своего начальника и передал ему деньги, с облегчением выдохнув, что ему удалось выполнить свою обязанность.

Только тогда Саяджи спросил: «А теперь, сэр, могу я получить свою зарплату за этот месяц и возмещение расходов на то, чтобы сюда добраться?» Таким был У Ба Кхин, человек безупречной честности и неподкупной нравственности, человек Дхаммы.

Дхамма преображает правительственные структуры

Познакомив чиновников и служащих министерства финансов Бирмы с практикой медитации випассана, Саяджи У Ба Кхин привнес замечательные улучшения в работу этого правительственного ведомства. Премьер-министр того времени, У Ну, был честным человеком и желал, чтобы все управление страны так же было свободно от коррупции и неэффективности. Одна из важнейших госструктур, Государственный совет по сельскохозяйственной торговле, была в плачевном состоянии. Эта организация отвечала за покупку у фермеров риса-сырца и других продуктов, за обработку риса и его экспорт.

В колониальные времена весь экспорт риса находился в руках британских и индийских торговцев. После обретения Мьянмой независимости эту функцию взял на себя Совет. Большинство чиновников и служащих имели мало опыта. Хотя коэффициент прибыли в торговле огромен, Совет каким-то образом страдал от постоянного дефицита. Не было нормальной системы отчетности; процветали неэффективность и коррупция. Служащие Совета, в сговоре с рисовыми фабриками и иностранными покупателями, присваивали огромное количество денег государства. Вдобавок, гигантские убытки происходили из-за плохих условий хранения и неэффективной погрузки и транспортировки.

Чтобы тщательно изучить дела Совета, Премьер-министр учредил следственный комитет во главе с У Ба Кхином. Отчет комитета решительно обнажил целую сеть коррупции и неэффективное использова-

ние ресурсов. Премьер-министр намеревался принять суровые меры, даже несмотря на то, что это значило преодолеть оппозицию торговцев и некоторых коррумпированных политиков из его собственной партии. Он попросил У Ба Кхина занять пост заместителя председателя Совета. Саяджи все же не решался взять на себя ответственность за реформирование Совета, если у него не будет полной власти предпринимать все необходимые меры. Понимая его затруднение, Премьер-министр назначил Саяджи уже не заместителем, а непосредственно председателем Совета. Это должность высшего правительственного уровня, которую обычно занимает министр торговли. Всем было известно, что этот пост наделяет большим политическим влиянием — и теперь его отдавали честному госслужащему!

Когда было объявлено о предстоящем назначении, чиновники департамента занервничали: человек, который раскрыл их злоупотребления и неэффективную работу, теперь должен был стать их начальником. Они заявили, что устроят забастовку, если назначение подтвердится. Премьер-министр ответил, что решение менять не намерен, так как он знал, что только У Ба Кхин сможет справиться с поставленной задачей. В ответ на это, чиновники выполнили свою угрозу. Таким образом Саяджи вступил в должность в момент, когда руководящий состав бастовал, а канцелярские служащие и голубые воротнички продолжали работать, как обычно.

Саяджи сохранял твердость, несмотря на необоснованные требования бастующих. Он продолжал выполнять работу силами одних лишь канцелярских служащих. Через несколько недель, поняв, что Саяджи не собирается поддаваться их давлению, бастующие безоговорочно капитулировали и вернулись на свои посты.

Утвердив свою власть, Саяджи начал с большой любовью и состраданием менять атмосферу в Совете, среди служащих. Многие из чиновников прошли курсы випассаны под его руководством. За два года, в течение которых Саяджи занимал пост председателя, Совет достиг рекордного уровня экспорта и прибыли; эффективность сокращения затрат была максимальной.

У чиновников и даже председателя Совета по торговле было обычной практикой наживать богатство разными незаконными способами за счет службы. Но У Ба Кхин никогда не занимался подобными вещами. Чтобы предотвратить попытки повлиять на него, он отказывался встречаться с торговцами и заготовщиками риса, кроме как по официальным вопросам, и только в его кабинете, не дома.

Однажды один предприниматель подал в Совет заявку на поставку огромного количества джутовых мешков. В соответствии с заведенным порядком, этот человек был готов дополнить свою заявку частным «взносом» важному члену Совета. Желая гарантировать себе успех, он решил обратиться к самому председателю. Он прибыл к дому Саяджи, привезя с собой в качестве предложения значительную сумму денег. В течение разговора, когда был озвучен первый намек на взятку, Саяджи был заметно шокирован и не стал скрывать своего презрения к такой практике. Оказавшись пойманным с поличным, бизнесмен поспешил подчеркнуть, что деньги предназначались не лично Саяджи, а для его центра медитации. Объяснив, что центр медитации не принимает пожертвований от тех, кто не медитирует, Саяджи указал ему на дверь и сказал, что тот должен быть благодарен, что не вызвали полицию.

В действительности, предложение этого торговца, как самое выгодное, уже было принято Советом, без ведома последнего. Все официальные требования для этой трансакции уже были выполнены, и взятку можно было безопасно принять, не противореча интересам государства. В таких обстоятельствах для чиновника обычным делом было просто принять чаевые «по ходу дела» (как повсеместно описывали такие ситуации). Саяджи мог легко присвоить эти материальные блага, но такой поступок противоречил бы нравственным установкам человека Дхаммы.

На самом деле, чтобы окончательно остановить любые попытки на него повлиять, Саяджи известил всех, что не будет принимать даже маленьких личных подарков, несмотря на общепринятую традицию ими обмениваться. Однажды на день рождения подчиненный оставил подарок у Саяджи дома, когда того не было: шелковое *лунги*, запахивающаяся юбка-саронг, которую носят и мужчины, и женщины. На следую-

щий день Саяджи принес его на работу. В конце рабочего дня он созвал совещание. К величайшему позору работника, который оставил подарок, Саяджи публично отругал его за такое бесстыдное пренебрежение ясными указаниями. Затем он выставил лунги на аукцион и отдал вырученное в фонд соцобеспечения. В другой раз он предпринял подобные меры, когда ему подарили корзину фруктов: он был очень осторожен, чтобы никто не пытался оказать на него влияние с помощью взяток, не важно, больших или маленьких.

Таким был У Ба Кхин — человек строгих принципов, настолько строгих, что никто не мог заставить его поколебаться. Его решимость дать пример работы честного чиновника повела его против многих практик, распространенных в то время в администрации. Для него совершенствование нравственности и преданность Дхамме не уступали никаким другим соображениям.

Нежный, как лепесток розы, твердый, как алмаз

Сердце у святого человека, полного любви и сострадания, — нежное, как лепесток розы. Но когда дело доходит до его обязанностей, он становится твердым, как алмаз. Оба эти качества время от времени проявлялись в жизни Саяджи. Здесь приведены несколько из многочисленных иллюстрирующих это примеров.

Когда Мьянма обрела независимость от Англии в 1948 году, только что образованное национальное правительство столкнулось с внезапным кризисом. По всей стране приверженцы разных идеологий бросали правительству вызов: коммунисты, социалисты, группы сепаратистов из некоторых провинций. Повстанцы не испытывали недостатка оружия и боеприпасов, потому что во время Второй мировой войны и японцы, и союзники свободно их раздавали, чтобы привлечь на свою сторону бирманскую молодежь. Бунтовщики стали сражаться на стольких фронтах одновременно, что едва сформированной национальной армии было не под силу с ними справиться. Вскоре повстанцы одержали верх, но из-за обилия политических воззрений и слоганов по всей стране распространился хаос. Каждая отдельная группировка со своими принципами управляла своей территорией.

Наступил момент, когда федеральное правительство Мьянмы в действительности было лишь правительством города Янгон. Вскоре и это ядро контроля подверглось опасности, когда одна группировка бунтовщиков появилась на пороге города, заняв деревню в 10–12 милях от него. Нигде в стране не было власти закона; под угрозой оказалось существование самого федерального правительства. Если бы Янгон пал, Союз Мьянмы развалился бы на конкурирующие фракции. Правительство было в бедственном положении, армия — тоже, но что можно было сделать? Казалось, выхода не было.

Саяджи был глубоко предан своей стране и желал Мьянме мира, гармонии и процветания, но что он мог сделать? Его единственная сила — в Дхарме. И вот временами он ходил в резиденцию к Премьер-министру и практиковал *метту* (медитацию благожелательности и сострадания ко всем). В другое время, будучи у себя дома, он порождал глубокое чувство *метты* к безопасности своей страны. В ситуации, подобной этой, сердце Саяджи было очень мягким, словно лепесток розы.

Но оно могло также стать твердым, как алмаз. Случилось так, что во время того же кризиса правительство обратилось за помощью к соседней стране. Эта дружественная страна согласилась прийти на помощь Мьянме, но все товары нужно было перевозить по воздуху, а адекватного воздушного транспорта не было. Самолеты, необходимые для этой цели, требовалось раздобыть вне страны. Чтобы план сработал, правительство приняло спешное решение, которое не укладывалось в рамки законов страны.

В то время У Ба Кхин был министром финансов, и он объявил это решение незаконным. Правительство оказалось перед дилеммой. Премьер-министр прекрасно понимал, что Саяджи не пойдет на компромисс в том, что касается принципов. (Саяджи всегда утверждал: «Мне платят только для того, чтобы я следил, чтобы ни одной копейки из правительственных фондов не было потрачено противоречащим закону образом. Мне за это платят!») Премьер-министр имел огромное уважение к честности Саяджи, его приверженности закону. Но положение было очень деликатным. Поэтому он вызвал Саяджи на частную беседу и сказал ему: «Мы должны привезти это продовольствие, и нам необ-

ходимо покрыть расходы на авиатранспорт. А теперь скажите, как это сделать законным путем». Саяджи нашел подходящее решение, и правительство последовало его совету, чтобы компрометировать себя использованием неправильных средств ради правильной цели.

Кризис продолжался, пока повстанческие группировки постепенно, одна за другой, не были подавлены национальной армией и не потерпели поражение на большей части территории страны, за исключением отдаленных горных областей. Правительство тогда стало придавать большее значение социальным программам, ради улучшения жизни в стране. Благодаря стараниям сообщества монахов, на большей части территории Мьянмы был высокий уровень грамотности, не считая некоторые горные племена; но высшего образования не хватало. Премьер-министр решил сам заняться этим вопросом. На большом публичном собрании он объявил о стратегии развития образования для взрослых по всей стране и разрешил немедленно выделить на эти цели большую денежную сумму ответственному министерству.

Саяджи очень поддерживал добродетельность этого плана, но определил, что указанная сумма никак не вписывалась в национальный бюджет. Поэтому он выдвинул возражения. Премьер-министр оказался в очень неудобном положении, но возражения У Ба Кхина были обоснованы: согласно закону, объявленную сумму невозможно было направить на указанные цели.

Мнение Саяджи приняли, но о начале программы уже было объявлено, поэтому нужно было что-то предпринять. Премьер-министр созвал чиновников из Клуба скачек Рангуна и попросил их сотрудничества, чтобы осуществить программу образования для взрослых. Он предложил, чтобы они спонсировали проведение специальных скачек с дорогими входными билетами; все заработанные деньги будут пожертвованы на благородное дело. Кто мог отказать просьбе Премьер-министра? В Клубе скачек согласились. Все прошло по плану, и они заработали огромную сумму денег на специальных скачках.

Снова было организовано большое общественное собрание, и с грандиозной помпой и церемониями чек на большую сумму был

передан Премьер-министру чиновниками Клуба скачек. Премьер-министр в свою очередь передал чек ответственному министру.

После этого мероприятия, однако, дело дошло до Саяджи, и он опять выдвинул возражения. Премьер-министр не знал что и делать. В конце концов это был вопрос его престижа. Почему Саяджи снова останавливает оплату? Это ведь не деньги правительства; какое право у него было так поступить? Саяджи указал, что доход от скачек облагается правительственным налогом. После вычета налога остальное можно направить на поддержку образования для взрослых. Премьер-министр потерял дар речи, но улыбнулся и согласился с решением У Ба Кхина.

Насколько Саяджи был бесстрашен в выполнении своих общественных обязанностей, — в той же мере он был свободен от фаворитизма. Следующий случай — один их многих, иллюстрирующих эту его черту.

В министерстве финансов один из младших сотрудников был также и учеником випассаны у Саяджи. Это был очень скромный человек, всегда готовый предложить руку помощи. Он всегда был очень рад служить Саяджи, и Саяджи относился к нему с большой отеческой любовью. Но даже отеческая любовь не могла помешать Саяджи выполнить служебные обязанности.

Случилось так, что в конце года настало время повышений по службе. В начале списка, подготовленного сотрудниками, стояло имя этого младшего помощника. Так как он был самым старшим в департаменте, он был первым в очереди на законное повышение. Если бы Саяджи захотел, он мог бы с легкостью порекомендовать его, но он не стал. Для него, повышение не должно зависеть только от старшинства. Нужно принимать во внимание способность человека эффективно работать. Помощник, у которого было много других хороших качеств, к сожалению, этим не выделялся. Саяджи позвал его и с любовью объяснил, что если он сдаст определенный бухгалтерский экзамен, то сможет получить повышение. Ученик принял совет учителя, и у него ушло два года, чтобы выучиться и сдать экзамен. Только тогда Саяджи повысил его в должности.

Очень мало людей свободны от страха и от пристрастий и способны давать отеческую любовь, но без привязанности. Саяджи имел

все эти качества. Мягкий, как лепесток розы, твердый, как алмаз. Мне посчастливилось учиться Дхамме у такого учителя. Я выражаю свое почтение, вспоминая эти блестящие черты его натуры.

Воспоминания об У Ба Кхине некоторых его учеников

Современная интерпретация учения Будды

— У Ко Лай,
бывший проректор Университета Мандалая

Саяджи понимал Дхамму, как ей учил Будда, очень глубоко и всесторонне; его подход к ней был современным и научным. Он не просто знал учение Будды на общепринятом уровне; он искренне впитал Дхамму с твердым убеждением и верой, которые были результатом личного осознания через настоящую практику.

Саяджи научился медитации випассана у ног великого мастера Сая Тхетджи. Когда У Ба Кхин достиг определенного уровня мастерства, Сая Тхетджи поверил, что этому ученику будет суждено сыграть роль лидера после его смерти. Но только в 1941 году, после того как Саяджи встретился и выразил свое почтение Вебу Саядо, которого многие считали *арахантом* (освобожденным существом), он наконец принял решение помогать людям в поиске пути, проложенного Буддой. В своей технике У Ба Кхин не допускал ни малейшего отклонения от учения Будды, но после непрерывного практического исследования и экспериментов, он разработал свои собственные инструкции, лучше отвечающие требованиям современности.

Он почувствовал необходимость создания курса обучения медитации специально для мирян, а не исключительно для монахов и отшельников, которые отказались от мирской жизни. Монашеская дисциплина не могла идеально подходить мирянам. Ассоциация исследований випассаны, основанная Саяджи, когда он был министром финансов Бирмы, провела исследования и эксперименты в области медитации

випассана. Находки и результаты этой работы, проведенной в специальной комнате-святилище в офисе министра финансов, позволили Саяджи изложить учение Будды мирянам в систематической научной манере, отвечающей современному сознанию. Его структура упражнений випассаны полностью охватывает три необходимых составляющих, указанные Буддой (а именно *сӣла*, *самāдхи* и *паннāā*), но все рационализировано и устроено для достижения удовлетворительных результатов в короткое время.

Иностранные интеллектуалы и организации впервые познакомились с Саяджи в 1952 году, когда он провел цикл лекций перед религиозно-исследовательской группой, состоящей из членов специальной технико-экономической миссии из Америки. Выпущенные в форме буклета, лекции вскорости оказались в разных бирманских посольствах заграницей и в буддийских организациях по всему миру. (См. главу 6: «Что такое буддизм?»)

Саяджи еще несколько раз обращался к описанию жизни и учения Будды, но простое толкование Дхаммы никогда не было для него главной целью. Он прилагал усилия исключительно для того, чтобы через практику медитации випассана помочь искренним труженикам испытать состояние чистоты ума и осознать истину о страдании, приводящую к «миру внутри». Со своим изложением техники он достиг поразительных результатов. До последнего вздоха Саяджи оставался скорее наставником, чем проповедником медитации випассана.

Человеческие качества Учителя

— миссис Вимала Гоенка, невестка С.Н. Гоенки

Когда-то я считала Саяджи У Ба Кхина старым, сухим и неинтересным человеком, который учил чему-то, что подходило только людям в возрасте, утратившим интерес к внешнему миру. Я относилась к нему с трепетом и страхом, так как я много слышала о его вспышках гнева. Я очень редко навещала его в центре со старшими из моей семьи, и только тогда, когда мне приходилось. Все эти чувства испарились, одно за другим, когда я осталась с ним на 10 дней и обучилась медитации под его руководством.

Я обнаружила, что Саяджи — очень любящий человек. Он был мне как отец. Я могла свободно обсуждать с ним любые проблемы, с которыми сталкивалась, и быть уверенной не только в сочувствии, но и в хорошем совете. Весь его гнев, о котором говорили, был поверхностным; центр был заполнен безграничной любовью. Как будто твердая корка, образовавшаяся на жидком веществе. Эта корка была необходима и важна для работы, которую он делал.

Именно эта его твердость помогала ему поддерживать строгую дисциплину в центре. Иногда люди чрезмерно пользовались его любящей природой и пренебрегали целью, ради которой они там оказались. Они могли ходить повсюду и разговаривать с другими студентами, таким образом впустую тратя не только свое время, но и мешая другим. Твердость Саяджи была необходима, чтобы поставить их на место. Даже когда он злился, это был любящий гнев. Он хотел, чтобы его студенты обучились как можно большему в имеющийся короткий период времени. Он чувствовал, что такие небрежные ученики впустую растрачивали драгоценную возможность, которая может больше никогда и не подвернуться, возможность, каждая секунда которой была так драгоценна.

Саяджи был очень щедрым. Он хотел научить других всему, что знал сам. Он был так увлечен передачей знания и опыта, что предпринимал неутомимые попытки обучить ученика. Он давал легко. Лишь способность ученика впитывать его наставления была ограничивающим фактором.

Саяджи был очень терпелив в преподавании. Если человеку было трудно понять процесс, он будет тщательно объяснять с примерами и иллюстрациями. Но он никогда не верил в пространные разговоры. Он любил практическую работу и придерживался мнения, что опыт в практике сам по себе позаботится о всех теоретических сомнениях. Обсуждение чистых теорий никуда нас не приведет. Практический аспект был самым важным. Как он был прав! Не только в Дхамме, но даже в нашей повседневной жизни, практическая работа дает куда лучшие результаты, чем простое обсуждение.

Саяджи сам обладал огромным рвением к работе. Он занимал 6 или 7 крайне важных руководящих постов в правительстве с серьезной ответственностью, а в свободное время проводил занятия по медитации. В действительности у него совсем не было свободного времени! Он всегда был занят. У него была такая огромная работоспособность в возрасте, когда другие люди думают об отдыхе и более спокойной жизни. Он обретал мир и покой в работе.

Даже при таком объеме работы он уделял время садоводству. Это было его любимое хобби. Он любил выращивать цветы и растения. Центр имел такой приятный вид со всей этой зеленью и цветами. Красота и покой, которые Саяджи создал у себя в центре, навсегда останутся у меня в сердце. Он учил редкой вещи, которая имеет одинаково великую ценность как для пожилых, так и для молодых людей. Он на самом деле был великим учителем и очень любящим человеком.

Качества человека

— Доктор Ом Пракаш,
бывший терапевт в ООН, Мьянма;
учитель випассаны, назначенный С.Н. Гоенкой

У него был тонкий характер: величественный, трезвый, благородный и впечатляющий. У него всегда была легкая улыбка и вид спокойного удовлетворенного ума. Рядом с ним казалось, что он заботится о вас и любит вас больше, чем кто-либо еще. Его внимание, любовь, *меттā* были одинаковыми для всех, больших и маленьких, богатых и бедных; в ответ он не хотел ничего, кроме искренности в целях и правдивой натуры.

У Ба Кхин принимал все религии. Он никогда не критиковал и не высмеивал какую бы то ни было религию или веру. Но он проповедовал буддизм, как он его понимал, а понимал он его лучше многих других. Он никогда ничего не утверждал, никогда не навязывал вам идей. Он следовал тому, что проповедовал и чему учил, и оставлял на ваше усмотрение, принимать ли его точку зрения, частично или полностью, это был ваш выбор.

Он не курил, не употреблял алкоголя и наркотиков. Он пил кофе и чай в умеренных количествах; любил молоко, шоколадно-молочные напитки и т. д., особенно ближе к последней части жизни. Его любовь к жизни была безгранична. Он не позволял даже убивать комаров у себя в центре. Там было запрещено даже использование пестицидов и инсектицидов.

Саяджи сидит в саду в Международном центре медитации)

У него был отличный эстетический и художественный вкус, он очень любил цветы и старался раздобыть редкие виды. У него была красивая коллекция цветущих растений, которые росли повсюду в его саду вокруг пагоды. Он хорошо знал все свои растения и мог долго говорить о них с посетителями центра.

У Саяджи было хорошее чувство юмора и острый ум. Он любил подшучивать и смеяться — смеяться очень громко. Он смеялся так же громко, как кричал!

Он поддерживал свою осведомленность о мировой политике и современных достижениях в науке и технике, регулярно слушал радио и читал иностранные периодические издания. Особенно ему нравились журналы Life и Time.

У У Ба Кхина было страстное желание (которое так и не исполнилось) поехать заграницу, особенно в США. Он хотел преподавать свой метод медитации, который, как он верил — и справедливо верил, — был самым простым и логичным способом заниматься медитацией. У него были средства, чтобы поехать, было много приглашений от иностранных учеников, но некоторые технические формальности в получении паспортов и прочего всегда препятствовали ему. Кроме этого одного желания, все остальные желания в этом мире у него были исполнены. Он вел насыщенную жизнь.

Саяджи храбро и хорошо переносил болезни и был очень образованным и отзывчивым пациентом. Он никогда не смотрел на жизнь пессимистично; всегда был оптимистом и надеялся на лучшее. Он относился к страданиям и болезням, как к результату прошлой кармы, и говорил, что это удел любого, рожденного в этом мире. Даже к последней болезни, которая пришла и унесла его от нас так неожиданно, он относился очень легко.

Саяджи был очень благочестив, у него была прекрасная душа, независящая от ума и тела, источающая любовь ко всем.

Академическая оценка

— Уинстон Л. Кинг, профессор религии,
Университет Вандербилта

В действительности Центр (Международный центр медитации) — это проекция личной жизни и веры его основателя У Ба Кхина, который является его директором и также Гуру-джи. Он сейчас энергичный человек, немногим за шестьдесят, который в добавок к работе в центре, где он тратит на проведение курсов все свои отпускные часы, занимает две крупные правительственные должности.

По любым стандартам, У Ба Кхин — человек выдающийся. Человек с ограниченным образованием, в раннем возрасте ставший сиротой, и тем не менее он доработал до поста министра финансов. Он отец семьи из 8 человек. Как личность, он был очаровательной комбинацией мирской мудрости и непосредственности, внутреннего спокойствия и внешнего хорошего чувства юмора, эффективности и мягкости, расслабленности и полного самоконтроля. Священное и комическое не исключают друг друга в его версии буддизма; его пересказы канонических историй о Будде с современными отступлениями и частыми взрывами горлового «ха-ха-ха» запомнились мне навсегда.

…Он считает, что благодаря способности сохранять отстраненность и сосредоточение внимания, его интуиция и работоспособность так выросли, что он функционирует в роли правительственного служащего гораздо эффективней большинства людей. Мне до сих пор не ясно, является ли он особого рода гением, который воплощает свою «систему», или представляет важный новый тип в бирманском буддизме — учитель-мирянин, который сочетает медитацию и активную работу в успешном синтезе.

— *отрывок из* «За тысячу жизней от нас: буддизм в современной Бирме», *1960*.

Вопросы и ответы

Большинство вопросов и ответов в конце каждой главы взяты из эксклюзивного интервью с С.Н. Гоенкой в 1991 году по случаю двадцатой годовщины смерти Саяджи. Мы также обращались к статьям и другим источникам, чтобы объяснить технику и ее преимущества, и чтобы осветить личность и учение У Ба Кхина и ценность медитации випассана. (от редакторов)

Вопрос: Называл ли У Ба Кхин себя буддистом? Как он мог называть учение универсальным, не помещая его в контекст определенного вероисповедания?

С. Н. Гоенка: У Ба Кхин был буддистом от рождения и довольно гордо и удовлетворенно говорил об этом, но по его учению было ясно, что его намерение не в том, чтобы обратить людей из одной организованной религии в другую. Мой личный опыт служит примером: он никогда не заставлял меня становиться буддистом. Подход У Ба Кхина всегда оставался вне религий. Учение Будды настолько универсально, что люди из разных сект и сообществ могут следовать ему и получать от него пользу.

Для Саяджи сутью буддизма была Дхамма, универсальный закон природы, и настоящий буддист — это тот, кто практикует Дхамму, кто живет в соответствии с этим универсальным законом. Он был заинтересован в том, чтобы помогать людям укрепиться в *сӣла* (нравственности), самāдхи (сосредоточении) и в *паññā* (мудрости); в том, чтобы показать людям, как обратиться от несчастья к счастью. Если тот, кто проходил это преображение, от нечистоты к чистоте, потом желал называть себя буддистом, Саяджи был доволен; но важны были перемены в жизни человека, а не просто изменение слова, которым он себя называл.

Саяджи даже ругал энтузиастов, которые стремились обращать других в буддизм. Он говорил: «Единственный способ обращать людей — самому утвердиться в Дхамме — в *сӣла*, *самāдхи*, *паññā* — и помочь другим тоже в этом утвердиться. Когда вы сами не закрепились в *сӣла*, *самāдхи*, *паññā*, какой смысл пытаться обратить других? Вы можете называть себя буддистами, но если вы не практикуете *сӣла*, *самāдхи*, *паññā*, для меня вы не буддисты. А если кто-то практикует *сӣла*, *самāдхи*, *паññā*, даже если он не называет себя буддистом, тем не менее, он истинный последователь учения Будды, как бы он себя при этом не называл».

Одно происшествие, иллюстрирующее этот несектантский подход, произошло, когда на курс к Саяджи пришел убежденный христианин. Когда в начале курса объясняли формальности, этот человек испугался, что его просят перейти из христианства в буддизм, и из-за этого беспочвенного страха, он отказался принять прибежище в Будде. «Я могу принять прибежище в Иисусе Христе, но не в Будде», — сказал он. «Очень хорошо, — улыбаясь, ответил Саяджи, — принимайте прибежище в Иисусе Христе. Но с пониманием, что вы принимаете прибежище в качествах Христа, чтобы развить эти самые качества

в себе». Таким образом человек начал работать, а к концу курса он понял, что его изначальные опасения были не нужны, что его страх быть обращенным не имел основания.

Вопрос: Почему У Ба Кхин обучал только немногих очень развитых людей в то время, как Вы преподаете ту же технику всем, вне зависимости от их биографии?

С. Н. Гоенка: Потому что Саяджи занимал ответственный официальный пост в то время, когда правительство его страны было неэффективным и коррумпированным. Премьер-Министр хотел, чтобы он улучшил административную систему. Он мог это сделать, преподавая випассану. Но до 67 лет он сохранял преданность правительственным делам, поэтому у него не было столько времени, чтобы давать курсы массам. Он мог обучить только небольшое количество человек. Из-за такого положения он взял обет обучать людей только с хорошо развитыми *пāрамī*: «Я могу дать им семя Дхаммы, а потом они распространят ее по всему миру».

Вопрос: Почему Вы называете свое учение «искусством жизни»? И как медитация может быть использована в качестве инструмента для улучшения общества?

С. Н. Гоенка: Все учение Будды — это искусство жизни. Если человек живет жизнью *сīла*, нравственности, это уже само по себе искусство жизни. Но если человек живет по правилам этики, в то время как его ум наполнен негативными реакциями, он становится несчастным. А если он контролирует и очищает ум, т. е. развивает *самāдхи* и *паññā* вместе с *сīла*, то его жизнь проходит в спокойствии и гармонии. Когда жизнь полна негатива, человек остается напряженным внутри и не дает другим ничего, кроме напряжения. Когда человек живет в спокойствии и гармонии, он порождает спокойствие и гармонию и в других людях. Именно по этой причине Саяджи называл учение Будды «искусством жизни», т. е. способом жизни, кодексом поведения.

В моей собственной жизни, до того, как я встретил Саяджи, напряжение было настолько ужасным, что я пребывал в несчастье и делал несчастными других. Вступив на путь, я испытал большое облегчение.

Я начал жить лучше, а это оказалось еще лучше для членов моей семьи, моих друзей и для общества. Таким образом, если отдельный человек пребывает в негативе, страдает все общество. Если человек меняется к лучшему, это оказывает на общество хороший эффект.

Вопрос: Многие эпизоды из жизни Саяджи демонстрируют его преданность работе в правительстве. Не могли бы Вы описать его отношение к общественной деятельности и к работе?

С. Н. Гоенка: Домохозяин должен жить, выполняя свои обязанности. Монах не имеет общественных обязанностей, так как все его время посвящено медитации. Но будучи домохозяином, человек должен брать на себя ответственность перед обществом. Так как Саяджи был правительственным чиновником, он хотел, чтобы подчиненные ему люди работали порядочно, дисциплинированно, честно и эффективно, чтобы они давали хороший результат. Посвящая значительную часть времени улучшению государственного управления страной, Саяджи служил обществу.

Вопрос: Медитация всегда считалась уходом от жизни в обществе. Почему У Ба Кхин уделял так много внимания общественному аспекту медитации? Если говорить о мирянах, Вы считаете, что наша вовлеченность в жизнь общества — вместо изоляции от него — действительно может способствовать прогрессу в медитации?

С. Н. Гоенка: Чтобы обрести чистоту ума и энергию Дхаммы, Вы отстраняетесь от других людей и направляете внимание внутрь. Но потом эта энергия должна быть использована вовне. Это как прыжок в длину. Нужно немного отойти назад, потом разбежаться и совершить прыжок. Таким же образом Вы удаляетесь вглубь себя, обретаете необходимую энергию, а потом совершаете прыжок в общество, чтобы ему служить. Эти две стороны нельзя отделить одну от другой. Будда оставил мирскую жизнь на 6 лет, чтобы обрести Просветление, но став Буддой, в течение последующих 45 лет, всю оставшуюся жизнь, день и ночь, он был вовлечен в общество. Точно так же тот, кто развивается в Дхамме, не убегает от общественных обязанностей.

Вопрос: Как У Ба Кхин использовал медитацию випассана для борьбы с коррупцией?

С. Н. Гоенка: Коллеги и подчиненные Саяджи, вовлеченные в коррупционную деятельность, шли на поводу у своего ума, наполненного жадностью и влечением. Когда человек занимается медитацией випассана, жадность начинает отступать. Так было и с этими людьми: начав медитировать, они развили волю и стали воздерживаться от незаконного присвоения чужих денег. Преподавая эту технику медитации своим коллегам, У Ба Кхин дошел до корней проблемы — влечения в уме.

Не все были коррумпированы, но тем не менее многие были неэффективны. Из-за затуманенности ума, они были неспособны быстро и эффективно принимать решения. С випассаной, которая убирает всевозможные загрязнения, ум становится яснее, острее и обретает способность добираться до корня проблемы и отвечать эффективно. Таким образом эффективность служащих увеличилась. Медитация випассана в самом деле использовалась для уничтожения коррупции и увеличения эффективности управления. Важной стороной характера Саяджи, поддерживавшей его в его стремлении, была абсолютная преданность истине, на которую невозможно было повлиять ни через давление, ни через соблазн.

Вопрос: Почему У Ба Кхин продолжал работать после достижения пенсионного возраста вместо того, чтобы целиком посвятить себя преподаванию?

С. Н. Гоенка: Как мы увидели, будучи домохозяином, он брал на себя ответственность. Когда Мьянма стала независимой, эффективность правительства была очень низкой, а нравственность во многих правительственных органах — минимальной. Его личный пример был способом показать, как медитация випассана может содействовать правительству. Так же, как она помогает отдельному человеку, она может помочь массам, обществу, правительству, нации. Поэтому я думаю, что он принял очень верное решение, делая все, что было в его силах. С одной стороны, он преподавал випассану, а с другой, демонстрировал на своем примере ее воздействие на общество.

Вопрос: Вы можете описать какой-нибудь значительный или важный эпизод во время Вашей первой встречи с У Ба Кхином?

С. Н. Гоенка: Один мой друг, зная, что я мучился от сильных неизлечимых мигреней, посоветовал принять участие в курсе медитации у У Ба Кхина.

Во время нашей встречи вся атмосфера была наполнена таким спокойствием, и он был весьма доволен, когда я сказал, что хочу прийти на курс. Он настраивал меня: «Вы — индус и глава индусского сообщества, приходите, не сомневайтесь. Я не стану обращать Вас в другую религию. Вы просто научитесь другому образу жизни, Вы обретете спокойствие ума».

Но когда я сказал, что хочу избавиться от мигреней, Саяджи, будучи очень прямолинейным, сказал: «Нет, тогда я Вас не возьму. Вы обесцениваете Дхамму. Цель Дхаммы не в этом. Она нужна, чтобы вызволить Вас из страданий, тянущихся за Вами из одной жизни в другую. Вы страдаете в течение многих мировых циклов, и Вы будете продолжать страдать, пока не научитесь, как от них избавиться. Использовать випассану из-за этой обычной физической боли значит ее обесценивать». В то же время он сказал с большой любовью: «Ваша цель — очистить ум. Тогда все болезни психосоматического характера естественным образом будут излечены, в качестве побочного эффекта. Но цель должна быть не в том, чтобы излечиться от какой-то болезни. А то Вы не получите ни того, ни другого». Эти слова очень сильно повлияли на мой ум.

Вопрос: Основываясь на опыте У Ба Кхина и личном опыте Вас обоих[3], как домохозяев, что Вы порекомендуете всем людям, живущим в обществе, чтобы помочь им использовать жизнь наилучшим образом и жить счастливо?

С. Н. Гоенка: Випассана служит исключительно этой цели. Тем, кто отказывается от мирской жизни в пользу жизни монаха, нечего больше делать, как медитировать день и ночь и достичь ступени, когда они смогут помогать другим. Но миряне должны медитировать и использовать медитацию в ежедневной жизни для выполнения обязанностей по отношению к своей семье, обществу и стране. Они помогают другим таким образом. Когда миряне начинают заниматься медитацией випассана, они должны делать это не только для своего блага, но для блага других тоже.

3 С. Н. Гоенка и его жена, 57 лет, Иллаичидеви Гоенка, которая сопровождает его во время учений.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Введение в медитацию Випассана

Общепризнано, что человек с хорошей концентрацией ума, который способен поддерживать свой ум в совершенном равновесии, достигает лучших результатов, чем человек менее развитый. Таким образом, существует масса преимуществ, которые получает тот, кто успешно прошел курс тренировки в медитации, будь то человек религиозный, управленец, политик, бизнесмен или студент.
Уравновешенный ум необходим, чтобы уравновешивать неуравновешенные умы других людей.

— Саяджи У Ба Кхин

Прежде чем обратиться к историческому контексту техники випассана и важности метода и письменных работ У Ба Кхина в ее распространении, необходимо представить главные характеристики и цели этой медитации — не только для читателей, которые слышат о ней впервые, но и для практикующих, которые могут воспользоваться этим шансом, чтобы углубить свое понимание. Наилучшим образом такое введение можно получить из двух четких и кратких лекций всемирно известного учителя С. Н. Гоенки, который сделал большой вклад в распространение этой техники по всему миру. В этих лекциях подчеркиваются две характеристики, особенно важные для Саяджи У Ба Кхина: 1) практичность этой техники и ее польза, чтобы люди могли избавиться от своих страданий; и 2) универсальность практики.

Искусство жизни

Следующий отрывок взят из публичной лекции С. Н. Гоенки в Берне, Швейцария, 16 июля 1980 года.

Каждый человек ищет мира и гармонии, потому что именно их нам не хватает в нашей жизни. Время от времени мы все испытываем тревогу, раздражение, дисгармонию, страдание; а когда человек страдает от тревоги, он не способен удерживать свои страдания в себе. Он начинает делиться ими с другими людьми. Беспокойство пропитывает атмосферу вокруг несчастного. Соприкоснувшись с ним, другие тоже становятся раздраженными и взволнованными. Конечно, это не есть правильный образ жизни. Человек должен жить в мире с собой и в мире с другими. В конце концов, человек — существо социальное. Он должен жить в обществе — жить и иметь отношения с другими. Как нам жить мирно? Как оставаться гармоничным, как поддерживать мир и гармонию вокруг нас, чтобы другие тоже жили в мире и гармонии?

Человек обеспокоен. Чтобы избавиться от волнения, человек должен знать его причину, источник страдания. Если человек исследует проблему, становится ясно: как только человек начинает порождать негативность или загрязнение в уме, он обязательно теряет покой. Негативность, ментальные загрязнения и нечистота не могут сосуществовать с миром и гармонией.

Как человек начинает порождать негативность? Опять же, под пристальным взглядом становится ясно. Я становлюсь очень несчастным, когда кто-то ведет себя не так, как мне нравится, когда что-то происходит не так, как мне нравится. Случаются нежелательные вещи, и я напрягаюсь внутри. Желанные вещи не случаются, мешают какие-то препятствия, и снова я порождаю напряженность внутри себя; я начинаю завязывать узлы внутри себя. И всю жизнь, нежелательные события продолжают происходить, желанные могут происходить или нет, а этот процесс реагирования, завязывания узлов — гордиевых узлов — приводит всю ментальную и физическую структуру в такое напряжение, в такую негативность, что жизнь становится мукой.

Получается, один из способов решения проблемы — сделать так, чтобы в жизни не происходило ничего нежелательного, чтобы все шло точно так, как я хочу. Я должен развить такую силу — или кто-то другой должен иметь такую силу и приходить на помощь по моей просьбе — чтобы нежелательные события не случались и чтобы все, что я хочу, осуществлялось. Но это невозможно. В мире нет таких людей, чьи желания бы все время осуществлялись, в чьей бы жизни все всегда шло в соответствии с его желаниями, без нежелательных происшествий. Что-то продолжает происходить наперекор нашим желаниям и устремлениям. Появляется вопрос, как не реагировать вслепую на то, что мне не нравится? Как не создавать напряженности? Как оставаться спокойным и гармоничным?

В Индии и в других странах мудрые святые люди прошлого изучали эту проблему — проблему человеческого страдания — и нашли решение: если происходит что-то нежелательное и в ответ порождается гнев, страх и другие негативные эмоции, то как можно скорее нужно перевести внимание на что-то другое. Например, встать, взять стакан воды и начать пить. Ваш гнев не будет увеличиваться, вы начнете выходить из-под его влияния. Или начните считать: «Один, два, три, четыре…» Или начните повторять слово или фразу или мантру или, возможно, имя божества или святого, к кому испытываете преданность; ум переключится, и до определенной степени вы выйдете из-под влияния негативной эмоции, из-под влияния гнева.

Этот метод помогал, он работал. Работает и сейчас. Поступая таким образом, вы замечаете, что ум будто бы освобождается от беспокойства. Однако, этот метод работает только на сознательном уровне. В действительности, переключая внимание, человек заталкивает негативность глубже в подсознательное, и там продолжают порождаться и умножаться те же самые загрязнения. На поверхности слой покоя и гармонии, но в глубине сознания — спящий вулкан подавленной негативности, который рано или поздно взорвется яростным извержением.

Другие исследователи внутренней истины пошли в своих поисках глубже, и исследуя реальность ума и материи внутри себя, они признали, что отвлечение внимания — лишь побег от проблемы. Побег — это

не решение: человек должен встретиться с проблемой лицом к лицу. Когда возникает негативная эмоция, они советовали просто наблюдать ее, встретиться с ней лицом к лицу. Как только человек начинает наблюдать умственное загрязнение, оно начинает терять силу. Постепенно оно истощается и полностью искореняется.

Это хороший подход: так мы избегаем обеих крайностей — подавления и полной свободы действий. Если держать негативность в подсознании, она не исчезнет; а если позволить ей проявиться в виде физических действий или слов, это создаст еще больше проблем. Но если человек просто наблюдает, загрязнение исчезает, и человек удаляет его с корнем и освобождается от загрязнения.

Это звучит прекрасно, но насколько это практично? Просто ли обычному человеку встретиться с загрязнением ума лицом к лицу? Когда поднимается гнев, он завладевает нами так быстро, что мы не успеваем этого заметить. Потом, под воздействием гнева, мы совершаем определенные действия — на физическом или словесном уровне, которые причиняют вред нам и другим. Позже, когда гнев проходит, мы начинаем плакать и раскаиваться, просить прощения у этого и того человека или у Бога: «О, я совершил ошибку, пожалуйста, прости меня!» Но в следующий раз мы оказываемся в такой же ситуации, мы снова реагируем таким же образом. Все это раскаяние совсем не помогает.

Сложность заключается в том, что я не осознаю, когда начинается загрязнение. Оно начинается глубоко на подсознательном уровне, и к моменту, когда оно достигает сознательного уровня, оно набирает уже такую силу, что захватывает меня с головой, и я не могу его наблюдать.

Поэтому мне нужно держать при себе личного секретаря, чтобы, как только начинается гнев, он мне говорил: «Смотрите, хозяин, начинается гнев!» А так как я не знаю, когда именно появится гнев, мне придется держать троих секретарей в три смены, круглые сутки! Скажем, я могу себе это позволить. И вот поднимается гнев. Мой секретарь сразу же мне говорит: «О, хозяин, смотрите — начался гнев!» Первое, что я сделаю, — дам ему пощечину и отругаю: «Ты дурак! Думаешь, я плачу тебе, чтобы ты меня учил?» Мной так овладел гнев, что добрые советы тут не помогут.

Но представьте, что мудрость пересилила гнев, и я его не ударил. Вместо этого я говорю: «Спасибо большое. Теперь я должен сесть и наблюдать мой гнев». Будет ли это возможно? Как только я закрою глаза и попытаюсь наблюдать гнев, мое внимание тут же обратится к объекту гнева, будь это человек или происшествие. И я уже не наблюдаю сам гнев. Я всего лишь наблюдаю внешний стимул эмоции. От этого гнев только усилится; это не решение. Очень сложно наблюдать любую абстрактную негативность, абстрактную эмоцию, отдельно от породившего ее внешнего объекта.

Тем не менее, постигший высшую истину нашел реальное решение. Он обнаружил, что как только в уме возникает какая-либо загрязненность, на физическом уровне одновременно с этим происходят два изменения. Во-первых, теряется нормальный ритм дыхания. Мы начинаем тяжело дышать, когда в уме возникает негативность. Это легко наблюдать. На более тонком уровне, в теле начинается определенная биохимическая реакция — какое-то ощущение. Каждое загрязнение будет порождать внутри то или иное ощущение, в той или иной части тела.

Это практическое решение. Обычный человек не может наблюдать абстрактные омрачения ума — абстрактный страх, гнев или страсть. Но при определенной подготовке становится легко наблюдать за дыханием и телесными ощущениями — и то, и другое напрямую связано с умственными загрязнениями. Дыхание и ощущения помогут мне двумя различными способами. Во-первых, они будут мне личными секретарями. Как только ум омрачается, дыхание перестает быть нормальным; оно будто бы кричит: «Смотри, что-то не так!» Я не могу игнорировать свое дыхание; я должен принять предупреждение. Потом, получив предупреждение, я начинаю наблюдать за дыханием, за ощущениями, и очень быстро обнаруживаю, что омрачение исчезает.

Этот ментально-физический феномен как две стороны одной монеты. На одной стороне — любые мысли и эмоции, появляющиеся в сознании.

На другой стороне — дыхание и ощущения в теле. Любая мысль или эмоция, любое ментальное загрязнение, проявляется в дыхании

и ощущениях того момента. Таким образом, наблюдая за дыханием или ощущениями, я в действительности наблюдаю ментальное загрязнение. Вместо того, чтобы убегать от проблемы, я наблюдаю реальность такой, какая она есть. Потом я обнаруживаю, что омрачение теряет силу: оно уже больше не может овладевать мной, как было в прошлом. Если я упорствую, загрязнение постепенно исчезает совсем, и я пребываю в спокойствии и счастье.

Таким образом техника самонаблюдения показывает нам реальность в ее двух аспектах: внутреннем и внешнем. Раньше вы смотрели открытыми глазами, упуская внутреннюю истину. Я всегда искал причину своего несчастья снаружи; я всегда винил и пытался изменить реальность снаружи. Не имея представления о внутренней реальности, я не понимал, что причина страдания находится внутри, в моих собственных слепых реакциях на приятные и неприятные ощущения.

Теперь, получив подготовку, я могу видеть и другую сторону монеты. Я могу осознавать свое дыхание, а также то, что происходит внутри. Что бы то ни было, дыхание или ощущения, я учусь просто наблюдать, не теряя уравновешенности ума. Я прекращаю реагировать, прекращаю преумножать свое страдание. Вместо этого, я позволяю омрачению проявиться и исчезнуть.

Чем больше вы практикуете эту технику, тем быстрее будете выходить из негативности. Постепенно ум освобождается от загрязненности; он становится чистым. Чистый ум всегда полон любви — безличной любви ко всем; полон сострадания к ошибкам и страданиям других; полон радости за их успех и счастье; полон уравновешенности в любой ситуации.

Когда вы достигаете этой ступени, модель жизни начинает меняться. Становится невозможным сделать что-то на физическом или словесном уровне, что разрушит спокойствие и счастье других. Уравновешенный ум не только сам становится спокойным, но и помогает другим обрести спокойствие. Атмосфера, окружающая такого человека, будет пропитана миром и гармонией, и это начнет воздействовать и на других людей.

Учась сохранять уравновешенность перед лицом всего, что вы испытываете внутри, вы развиваете отстраненное отношение ко всему,

с чем сталкиваетесь и во внешнем мире. Однако эта отстраненность не эскапизм или равнодушие к проблемам мира. Человек, практикующий медитацию випассана, становится более чувствительным к страданиям других и делает все, чтобы облегчить их страдания любым возможным путем, но при этом в нем нет беспокойства, его ум полон любви, сострадания и равностности. Он учится святому равнодушию — как быть целиком преданным, целиком вовлеченным в помощь другим и в то же время сохранять уравновешенность. Таким образом он остается спокойным и счастливым, работая на спокойствие и счастье других людей.

Будда учил именно этому — искусству жизни. Он не вводил и не проповедовал никакую религию, никакой «–изм». Он не учил своих последователей практиковать какие бы то ни было обряды или ритуалы, слепые и пустые формальности. Вместо этого, он учил просто наблюдать природу, как она есть, через наблюдение за реальностью внутри. По причине невежества, человек продолжает реагировать так, что вредит себе и другим. Но когда появляется мудрость — мудрость наблюдения реальности такой, какая она есть, — человек избавляется от этой привычки реагирования. Когда человек перестает слепо реагировать, тогда он становится способным к реальному действию — действию, исходящему из уравновешенного ума, ума, который видит и понимает истину. Такое действие всегда будет позитивным, творческим и будет приносить пользу ему самому и другим людям.

Что необходимо тогда, так это «познать себя» — совет, который давали все мудрецы. Человек должен знать себя не только на интеллектуальном уровне, уровне идей и теорий. Не значит это также знать себя только на уровне эмоций или преданности, слепо принимая услышанное или прочитанное. Такого знания не достаточно. Вместо этого, человек должен знать реальность на фактическом уровне. Человек должен непосредственно испытать реальность ментально-физических явлений. Это само по себе поможет нам избавиться от загрязнений, избавиться от страданий.

Это непосредственное восприятие личной реальности, эта техника самонаблюдения и есть то, что называется медитацией «випассана». На языке Индии во времена Будды *пассана* означало «видеть открытыми глазами, обычным способом», а *випассана* означает «видеть вещи

такими, как они есть, а не только такими, как кажутся». Необходимо погружаться вглубь видимой истины, пока человек не достигнет конечной истины всего ментально-физического устройства. Когда человек испытывает эту истину, он учится не реагировать слепо, не создавать загрязнения — тогда естественным образом старые загрязнения постепенно удаляются. Человек избавляется от страданий и испытывает счастье.

Обучение состоит из трех шагов, которые и даются в течение курса медитации випассана. Во-первых, человек должен воздерживаться от любых действий, физических или словесных, которые нарушают мир и гармонию других людей. Невозможно стремиться к освобождению от загрязнений ума, и в то же время продолжать совершать поступки на уровне тела и на уровне слов, которые только преумножают эти загрязнения. Следовательно, нравственный кодекс — это важнейший первый шаг в практике. Человек принимает обязательство не убивать, не красть, вести правильную сексуальную жизнь, не лгать и не использовать опьяняющие вещества. Воздерживаясь от таких действий, человек позволяет своему уму успокоиться настолько, чтобы он был способен выполнять задание.

Следующий шаг — развить некоторый контроль над этим диким умом, тренируясь сохранять сосредоточение на одном объекте — на дыхании. Нужно стараться как можно дольше удерживать внимание на дыхании. Это не дыхательное упражнение: дыханием управлять не нужно. Нужно просто наблюдать естественное дыхание, как оно есть, вдох за выдохом. Таким образом ум еще больше успокаивается и уже не поддается воздействию интенсивных негативных эмоций. В то же время, человек сосредотачивает ум, делая его острым и пронизывающим, способным к более тонкому восприятию.

Эти первые два шага — нравственность и контроль над умом — очень необходимы и полезны сами по себе; но они приведут к подавлению себя, если только человек не приступит к третьему шагу — очищению ума от загрязнений через проникновение в суть собственной природы. Это и есть випассана: переживание собственной реальности, через систематическое и бесстрастное наблюдение постоянно меняющегося феномена ума-материи, проявляющегося в качестве ощущений внутри. Это и есть кульминация учения Будды: самоочищение через самонаблюдение.

Это могут практиковать абсолютно все. Каждый сталкивается с проблемой страдания. Это универсальная болезнь, требующая универсального лекарства — не сектантского. Когда человек страдает от гнева, это не буддистский гнев, не индуистский гнев и не христианский гнев. Гнев есть гнев. Когда в результате этого гнева человек выходит из равновесия, это беспокойство не христианское, не индуистское и не буддистское. Болезнь — универсальная. Лекарство тоже должно быть универсальным.

Випассана — такое лекарство. Никто не станет возражать против кодекса поведения, который призывает уважать мир и покой других людей. Никто не станет возражать против развития контроля над умом. Никто не станет возражать против развития понимания собственной природы, с помощью которого можно освободить ум от негативных эмоций. Випассана — это универсальный путь.

Наблюдать реальность такой, какая она есть, через наблюдение истины внутри — это значит познавать себя на фактическом уровне, уровне опыта. Когда человек практикует, он избавляется от страданий, порождаемых загрязнениями. От грубого внешнего уровня видимой истины, человек проникает глубже и постигает конечную истину о сознании и материи. Тогда человек проходит и сквозь нее и испытывает истину за пределами сознания и материи, за пределами времени и пространства, за пределами обусловленного поля относительности — истину абсолютного освобождения от всех омрачений, нечистот и страданий. Не важно, как люди называют эту высшую истину; она — конечная цель каждого.

Мудрость опыта

— Из лекции С.Н. Гоенки в Бангкоке, Таиланд, в сентябре 1989 года.

Многоуважаемые представители буддийского сообщества, друзья: вы все собрались здесь, чтобы понять, что такое випассана и как она помогает в нашей повседневной жизни; как она помогает избавиться от страданий, страданий жизни и смерти. Все хотят избавиться

от страданий, хотят жить в мире и гармонии. Мы просто не знаем, как это сделать. Просветление позволило Сиддхаттхе Готаме осознать истину: где находится страдание, как оно начинается и как от него можно избавиться.

В те дни существовало множество техник медитации, как и сегодня. Бодхисаттва Готама испробовал их все, но не был удовлетворен, потому что обнаружил, что так и не освободился полностью от страданий. Тогда он начал самостоятельное исследование. Через личный опыт он открыл технику випассаны, благодаря которой страдания в его жизни были искоренены и он стал полностью просветленным человеком.

Существует множество техник, которые приносят временное облегчение. Когда вы страдаете, вы переключаете внимание на что-то другое. Тогда вы чувствуете, что избавились от страдания, но полного облегчения нет.

Если в жизни происходит что-то нежелательное, вы начинаете волноваться. Вы не можете выносить эти страдания и хотите от них убежать. Вы можете пойти в кино или в театр, или можете погрузиться в другие чувственные удовольствия. Вы можете пойти выпить и так далее. Все это — побег от страдания. Побег — это не решение проблемы. В действительности, страдания лишь множатся.

Просветление принесло Будде осознание того, что необходимо встретиться с реальностью. Человек должен не убегать, а встретиться с ней лицом к лицу. Он обнаружил, что все существовавшие в его время типы медитации заключались в простом переключении внимания с преобладающего страдания на другой объект. Он обнаружил, что в действительности при этом переключается лишь малая часть ума. Глубоко внутри человек продолжает реагировать, продолжает порождать *санкхāры* (реакции) влечения, отвращения или заблуждения, и продолжает страдать на глубинном уровне сознания. Объектом медитации должен быть не воображаемый объект, им должна быть реальность — реальность, как она есть. Человек должен работать с любой реальностью, проявившей себя в настоящий момент, со всем, что он испытывает внутри собственного тела.

Во время медитации випассана приходится исследовать реальность внутри себя — материальную структуру и ментальную структуру, сочетание которых называют «я, мне, мое». Человек развивает ужасную зависимость от этого материального и ментального устройства и, как результат, становится несчастным. Чтобы следовать пути Будды, мы должны наблюдать истину сознания и материи. Их основные характеристики должны непосредственно восприниматься медитирующим. Так появляется мудрость.

Мудрость может быть трех типов: мудрость, почерпнутая со слов других людей; мудрость, полученная через интеллектуальный анализ, и мудрость, развитая через непосредственный личный опыт. До Будды, и даже во времена Будды, были учителя, которые учили нравственности, учили концентрации, и которые также говорили о мудрости. Но то была всего лишь мудрость, полученная от других людей или добытая в результате логических заключений. То не была мудрость, приобретенная посредством личного опыта. Будда обнаружил, что можно играть в какие угодно интеллектуальные игры и игры преданности, но пока человек не испытает истину сам и не разовьет мудрость на основе личного опыта, он не достигнет освобождения. Випассана — это мудрость личного опыта. Человек может слушать лекции или читать писания. Или он может использовать интеллект и попытаться понять: «Да, учение Будды великолепно! Эта мудрость великолепна!» Но это не непосредственное переживание мудрости.

Все поле ума и материи — шесть чувств и их соответствующие объекты — имеет базовые характеристики: *анича* (непостоянство), дуккха (страдание) и *анаттā* (отсутсвие эго). Будда хотел, чтобы мы испытали эту реальность внутри себя. С целью исследования истины в рамках тела, он описал два поля. Одно — материальная структура: телесная, физическая структура. Другое — ментальная структура из четырех факторов: сознание, восприятие, часть ума, которая чувствует ощущение, и часть ума, которая реагирует. Чтобы исследовать оба поля, он дал нам практику *кāйāнупассанā* (наблюдение за телом) и *читтāнупассанā* (наблюдение за умом).

Как можно наблюдать за телом через непосредственный опыт, если вы не можете его почувствовать? В теле должно происходить что-то, что вы чувствуете, что вы осознаете. Тогда вы можете сказать: «Да, я практиковал *кāйāнупассанā*». Необходимо чувствовать ощущения в теле: это *веданāнупассанā* (наблюдение за ощущениями в теле).

То же самое справедливо для *читтāнупассанā*. Вы не можете непосредственно испытывать нечто, если только оно не возникает в уме. Все, что появляется в уме, это *дхамма* (содержимое ума). Таким образом, *дхаммāнупассанā* (наблюдение за содержимым ума) необходима для читтāнупассанā.

Именно так Будда разделил эти практики. *Кāйāнупассанā* и *веданāнупассанā* относятся к физической структуре. *Читтāнупассанā* и *дхаммāнупассанā* относятся к ментальной структуре. Посмотрите на собственном опыте, как этот ум и материя связаны друг с другом. Это иллюзия — верить, что вы понимаете ум и материю, не испытав их непосредственно. Мы можем понять реальность ума и материи только через прямой опыт. Именно здесь нам начинает помогать випассана.

Поймите вкратце, как мы практикуем випассану. Мы начинаем с *āнāпāна*, осознания дыхания — естественного дыхания. Мы не делаем из этого дыхательное упражнение и не управляем дыханием, как в *прāṇāйāма*. Мы наблюдаем за дыханием на входе в ноздри. Если медитирующий работает непрерывно в благоприятном окружении без отвлекающих факторов, то в течение двух-трех дней начнет проявляться более тонкий уровень реальности этой части тела: появятся некоторые ощущения — естественные, нормальные телесные ощущения. Это может быть жар или холод, биение или пульсация, или какие-то другие ощущения. Когда человек доходит до четвертого-пятого дня практики, он обнаруживает ощущения по всему телу: с головы до ног. Человек испытывает эти ощущения, и его просят на них не реагировать. Даются инструкции: «Просто наблюдайте; наблюдайте объективно, не отождествляя себя с ощущениями».

Когда вы работаете, как того хотел Будда, к седьмому и восьмому дню вы продвинетесь к восприятию все более тонкой реальности.

Дхамма (закон природы) начнет помогать вам. Вы наблюдаете за этой структурой, которая изначально кажется твердой, за всей физической структурой, на уровне ощущений. Наблюдая, вы достигнете этапа, когда почувствуете, что вся физическая структура — это не что иное, как субатомные частицы: во всем теле нет ничего другого, кроме *калāп* (субатомных частиц). И даже эти мельчайшие субатомные частицы — не твердые. Они — простая вибрация, всего лишь рябь на воде. Слова Будды становятся ясными с опытом:

> *саббо паджджалито локо, саббо локо пакампито.*
>
> Вся Вселенная — ничто иное, как горение и вибрация.
>
> *(Саṃйутта-никāйа I.5.7, Упачāлā сутта)*

По мере того, как вы испытываете это сами, ваша *кāйāнупассанā*, ваша *веданāнупассанā* приведут вас к этапу, когда вы почувствуете, что весь материальный мир — это ничто иное, как вибрация. Тогда вам станет очень просто практиковать читтāнупассанā и дхаммāнупассанā.

Учение Будды — это движение от грубой, видимой истины к тончайшей, высшей истине, от *оḷāрика* к *сукхума*. Видимая истина всегда порождает иллюзию и замешательство в уме. Разделяя и рассекая видимую реальность, вы придете к высшей реальности. Так же, как вы испытываете реальность материи в виде вибрации, вы начнете испытывать реальность ума как *виññāṇа* (сознание), *саññā* (восприятие), *веданā* (ощущение) и *санкхāра* (реакция). Если вы чувствуете их должным образом через випассану, то станет очевидно, как они работают.

Допустим, вы достигли этапа, когда чувствуете, что вся физическая структура — это просто вибрация. Когда звук соприкасается с ухом, вы заметите, что этот звук есть не что иное, как вибрация. Первая часть ума — сознание — выполнила свою задачу: сознание уха распознало, что что-то произошло на входе в орган чувства слуха. Подобно тому, как гонг, по которому ударили в одном конкретном месте, начинает вибрировать всей структурой, так и контакт с любым из органов чувств порождает вибрацию, которая распространяется по всему телу. Сначала это нейтральная вибрация, не приятная и не неприятная.

Восприятие распознает и оценивает звук: «Это слово — какое слово? Хвала! О, прекрасно, очень хорошо!» В результате ощущение, вибрация, становится очень приятным. Подобным образом, если слова были оскорблением, вибрация становится очень неприятной. Вибрация изменяется в соответствии с оценкой, данной ей воспринимающей частью ума. Далее, третья часть ума начинает чувствовать ощущение: приятное или неприятное.

Затем включается четвертая часть ума — реакция: ее задача — реагировать. Если возникает приятное ощущение, она отреагирует влечением. Если возникает неприятное ощущение, она отреагирует отвращением. Приятное ощущение: «Мне это нравится. Очень хорошо! Я хочу еще, я хочу еще!» Подобным образом, неприятное ощущение: «Мне это не нравится. Я этого не хочу». Порождение влечения и отвращения — это часть, выполняемая четвертой частью ума — реакцией.

Поймите, этот процесс происходит постоянно, у одного органа чувств или у другого. Каждый момент что-то происходит у одного из органов чувств. Каждый момент соответствующее сознание сознает; восприятие распознает; чувствующая часть ума чувствует; и реагирующая часть ума реагирует — влечением или отвращением. Это происходит непрерывно в течение всей жизни.

На видимом, поверхностном уровне, кажется, что мы реагируем влечением и отвращением на внешние стимулы. На самом деле это не так. Будда обнаружил, что мы реагируем на собственные ощущения. Это открытие стало просветлением для Будды. Он сказал:

> *саḷāйатана-паччайā пхассо*
> *пхасса-паччайā веданā*
> *веданā-паччайā таṇхā.*
>
> На основе шести [органов] чувств возникает контакт;
> на основе контакта возникает ощущение;
> на основе ощущения возникает влечение.
>
> *(Саṁйутта-никāйа II.1.1, Паṭиччасамуппāда сутта)*

Ему стало предельно ясно: шесть органов чувств приходят в соприкосновение с объектами снаружи. Из-за этого контакта, в теле возникает ощущение, которое чаще всего бывает приятным или неприятным. Далее, после появления приятного или неприятного ощущения, а не до того, начинается влечение или отвращение. Это осознание стало возможным, потому что Будда пошел глубоко внутрь и испытал это сам. Он дошел до корня проблемы и открыл способ, как уничтожить причину страдания на глубинном уровне.

Работая на интеллектуальном уровне, мы стараемся подавить влечение и отвращение; но глубоко внутри, влечение и отвращение продолжаются. Мы постоянно погружены во влечение и отвращение. Подавление не помогает нам избавиться от несчастья.

Будда обнаружил путь: когда вы по какой-либо причине испытываете ощущение, нужно его просто наблюдать:

> *самудайа дхаммāнупассī вā кāйасмиṃ вихарати*
> *вайа дхаммāнупассī вā кāйасмиṃ вихарати*
> *самудайа-вайа-дхаммāнупассī вā кāйасмиṃ вихарати.*
>
> Он пребывает наблюдающим феномен возникновения в теле.
> Он пребывает наблюдающим феномен исчезновения в теле.
> Он пребывает наблюдающим феномен возникновения и исчезновения в теле.
>
> *(Дīгха-никāйа II.9, Махāсатипаṭṭхāна сутта)*

Каждое ощущение возникает и исчезает. Ничто не вечно. Когда вы практикуете випассану, вы начинаете это испытывать. Каким бы неприятным ни было ощущение, смотрите, оно возникает только для того, чтобы исчезнуть. Каким бы приятным ни было ощущение, это всего лишь вибрация — появляется и исчезает. Приятное, неприятное или нейтральное — характеристика непостоянства остается. Вы теперь испытываете реальность аничча. Вы не верите в нее потому, что так сказал Будда, или потому, что так говорят некие писания и традиция, или даже потому, что так говорит ваш разум. Вы принимаете истинность аничча потому, что вы непосредственно ее испытываете. Так, полученная от других мудрость и понимание

на интеллектуальном уровне превращаются в мудрость личного переживания.

Только этот опыт аничча изменит привычную модель поведения ума. Когда вы чувствуете ощущения в теле и понимаете, что все непостоянно, вы не реагируете влечением или отвращением; вы сохраняете равностность. Постоянная практика изменяет привычку реагирования на глубочайшем уровне. Когда вы не порождаете никакой новой обусловленности влечения и отвращения, старые схемы обусловленности выходят на поверхность и исчезают. Наблюдая реальность такой, какая она есть, вы освобождаетесь от всякой обусловленности влечением и отвращением.

Западные психологи говорят о «сознательном уме». Будда называл эту часть ума паритта читта (очень маленькая часть ума). На более глубоком уровне существует серьезный барьер между паритта читта и остальным умом. Сознательный ум не знает, что происходит в бессознательном или в полусознательном. Випассана разбивает этот барьер, перенося вас с поверхностного на самый глубокий уровень сознания. Практика обнажает *анусайа килеса* (латентные ментальные омрачения), которые покоятся на самом глубоком уровне сознания.

Так называемый «бессознательный» ум не бессознателен. Он все время осознает ощущения в теле и постоянно на них реагирует. Если они неприятны, он реагирует отвращением. Если они приятны, он реагирует влечением. Это привычная модель поведения так называемого бессознательного в глубине ума.

Вот пример, объясняющий, как так называемый бессознательный ум реагирует влечением и отвращением. Вы находитесь в глубоком сне. Вас кусает комар, и появляется неприятное ощущение. Ваш сознательный ум не знает, что произошло. Бессознательный в тот же момент знает, что появилось неприятное ощущение, и реагирует отвращением. Он отгоняет или убивает комара. Но неприятное ощущение сохраняется, и вы чешетесь, хотя ваш сознательный ум находится в глубоком сне. Когда вы проснулись, если кто-то вас спросит, сколько комаров вас укусило

ночью, вы не будете знать. Ваш сознательный ум не осознавал, но бессознательный знал и реагировал.

Другой пример: вы сидите около получаса, где-то в теле возникает напряжение, и бессознательный ум реагирует: «Есть напряжение. Мне это не нравится!» Вы меняете положение. Бессознательный ум всегда соприкасается с телесными ощущениями. Вы делаете небольшое движение, но через какое-то время снова шевелитесь. Просто посмотрите, как человек сидит в течение 15–20 минут. Вы обнаружите, что он ерзает, двигается немного туда-сюда. Конечно, на уровне сознательного ума он не знает, что делает. Это потому, что он не осознает ощущений. Он не знает, что реагирует отвращением на эти ощущения. Этот барьер — невежество.

Випассана разбивает это невежество. Человек начинает понимать, как ощущения появляются и как они порождают влечение и отвращение. Когда есть приятное ощущение, есть влечение. Когда есть неприятное ощущение, есть отвращение, а когда есть влечение или отвращение, есть страдание.

Если человек не разрушает эту модель поведения, влечение и отвращение будут длиться постоянно. На поверхностном уровне вы можете говорить, что практикуете то, чему учил Будда, но на самом деле вы не практикуете то, чему учил Будда! Вы практикуете то, чему учили другие учителя во времена Будды. Будда учил, как опуститься на глубочайший уровень, где зарождается страдание. Страдание появляется из-за реакций влечения и отвращения. Не наблюдая за ними, мы никогда не познаем прекращение страдания. Страдание появляется вместе с ощущениями. Если мы реагируем на ощущения, появляется страдание. Если мы не реагируем, от ощущений мы не страдаем. Каким бы неприятным ни было ощущение, если не реагировать на него отвращением, можно сохранять равностность и улыбаться. Вы понимаете, что это все аничча, непостоянство. Вся модель поведения изменяется на глубинном уровне.

Через практику випассаны, люди начинают избавляться от всевозможных видов загрязнений ума: от гнева, страсти, страха, эго и прочих.

Уже через несколько месяцев или несколько лет, перемены в людях становятся очевидны. Это польза от випассаны, здесь и сейчас. Вы получите эту пользу уже в этой жизни.

Это земля Дхаммы, земля учения Будды, земля, где существует такая большая Сангха. Используйте учение Будды на глубочайшем уровне. Не довольствуйтесь поверхностным уровнем. Идите вглубь, где возникает влечение:

> *веданā паччайā таṇхā;*
> *веданā-ниродхā таṇхā-ниродхо;*
> *таṇхā-ниродхā дуккха-ниродхо.*
>
> Ощущения порождают влечение.
> Если ощущения исчезают, влечение исчезает.
> Когда влечение исчезает, страдание исчезает.
>
> *(перефразированный отрывок из Паṭиччасамуппāда сутты)*

Когда человек испытывает истину ниббāны — этап за пределами чувственного поля, — перестают работать все шесть органов чувств.

Не может быть никакого контакта с объектами вовне, поэтому ощущения исчезают. На этом этапе возникает свобода от всех страданий.

Сначала нужно достичь этапа, когда вы можете чувствовать ощущения. Только тогда вы сможете изменить привычное поведение ума. Работайте с этой техникой, с этим процессом, на самом глубоком уровне. Если работать на поверхностном уровне ума, вы будете менять только сознательную часть ума, ваш интеллект. Вы не идете к главной причине, бессознательному уровню ума; вы не убираете анусайа килеса — глубоко укорененные загрязнения влечения и отвращения. Они подобны спящим вулканам, которые могут взорваться в любой момент. Вы продолжаете катиться от рождения к смерти; вы не избавляетесь от страданий.

Используйте эту замечательную технику и избавьтесь от страданий, избавьтесь от уз и наслаждайтесь настоящим миром, настоящей гармонией, настоящим счастьем.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

История медитации випассана

Прошло целых три месяца сезона дождей, прежде чем Будда впервые воскликнул: «Идите вперед, бхиккху! Идите вперед!» Пусть это станет вдохновением и для нас. Давайте очистим свои умы от загрязнений, наполнимся состраданием и, насколько мы смогли освободиться сами, применяя все свои возможности и способности, давайте потрудимся на благо человечества. Если мы на самом деле получили пользу от практики Дхаммы, тогда мы не можем просто довольствоваться своим собственным благополучием и счастьем. Мы должны работать на благо и счастье всех. Пусть целью наших жизней станет труд по распространению Дхаммы, то есть истины, чтобы это привело к счастью все большего и большего количества людей.

— С. Н. Гоенка

Медитация випассана считается сутью учения Будды. Фундаментальные основы техники были описаны разными способами в его суттах, или беседах, собранных в палийском каноне, который делится на три части и известен под названием *Типитака* (буквально «три корзины» или собрания). Безусловно, нам очень повезло, что монахи передавали до нашего времени все беседы Будды в исходной версии, сначала устно, потом в письменном виде. Но со временем в некоторых местах практика подверглась изменениям, которые иногда совершенно искажают то, чему учил Будда. Наша глубочайшая благодарность — тем монахам и учителям, которые сохранили технику в чистоте, передавая ее от учителя к ученику, вплоть со сегодняшнего дня.

Череда учителей, которые сохранили практику в неприкосновенном виде, началась в Мьянме, в далеком прошлом, когда туда из Индии прибыли монахи-*араханты* Соṇа и Уттара. Последними бирманскими учителями в этой традиции являются почтенный Леди Саядо, Сая Тхетджи и У Ба Кхин. С. Н. Гоенка, рожденный в Мьянме индиец, обучался у Саяджи У Ба Кхина и вывез традицию из Мьянмы сначала обратно в Индию, а потом и за ее пределы.

В далеком прошлом чтобы практиковать «по-настоящему» нужно было отречься от мира и жить в монастырских стенах или в лесу. Мирянину оставалось следовать нравственным предписаниям, делать подношения и взращивать преданность, чтобы заработать заслуги для будущих жизней, в которых он наконец-то сможет начать двигаться по пути к освобождению. Тем не менее, как становится ясно из множества бесед Будды, большое число мирян, обученных практике в его время, достигли высоких уровней духовного роста. Из этого мы можем заключить, что сам Будда не намеревался исключать мирян из числа практикующих его учение.

В течение последних десятилетий интерес к медитации випассана возродился, благодаря работе многочисленных учителей-мирян, которые распространили учение. Это справедливо не только для стран с монастырской традицией Тхеравады, таких как Мьянма, Шри-Ланка, Таиланд и других, но и для всего мира. Они вынесли практику за пределы монастырей и, подчеркивая пользу медитации в повседневной жизни, помогли развитию более популярного подхода к ней.

Но как можно заниматься медитацией, не посвятив при этом свою жизнь молчанию и созерцанию? И какую роль дисциплина медитации может играть в жизни домохозяина?

Согласно палийскому канону, классический метод, которым пользовались монахи, требовал достижения определенного уровня сосредоточения перед тем, как продвинуться к глубинному пониманию реальности через практику медитации випассана. Сегодня во многих центрах медитации для мирян — таких, как те, что были основаны У Ба Кхином, и как во множестве центров, основанных учениками С. Н. Гоенки по всему

миру — студента (в течение трех дней медитации на дыхании — *ānāpāna*) учат минимальному уровню сосредоточения, достаточному для начала практики випассана. Существует множество причин, почему для людям современной эпохи более практично обучаться випассане без прохождения длительного периода освоения техники концентрации.

Эти вопросы были рассмотрены в мельчайших подробностях и с большим рвением одним из наиболее важных учителей медитации в современной Мьянме — Саяджи У Ба Кхином. Уникальность его учения происходит от того факта, что он был мирянином-учителем медитации в стране с традиционной буддийской культурой. Согласно традиции, мирянину не разрешалось наставлять монахов, и все его собственные учения были специально адаптированы для мирян.

Исторические предшественники метода У Ба Кхина

Заслуга передачи знания прямого метода медитации випассана мирянам принадлежит Леди Саядо. (*Саядо* — это бирманский титул, означающий «уважаемый учитель-монах».) Леди Саядо был признанным ученым равно, как и мастером медитации. Он написал сотни дīпанī, или руководств, объясняющих различные аспекты учения Будды; несколько из них было переведено на английский язык. В одной из этих работ, «Что необходимо для просветления»/«Что необходимо для просветления» (*Бодхипаккхийа дīпанī*), он написал:

> Семена *сīла* и *самāдхи* можно обрести по своему желанию в любое время. Но семена *паннāнā* (мудрости)… можно обрести только при жизни в эпоху *Буддха-сāсана* (эпоху, когда доступны учения Будды). Вне *Буддха-сāсана* у человека нет возможности даже услышать простое упоминание слов, связанных с *паннāнā*, и может пройти бесконечное число *суннāнā* («пустых», то есть лишенных учения Будды) мировых циклов. Следовательно, если люди настоящего, которым достаточно повезло, чтобы родиться в этом мире, когда *Буддха-сāсана* процветает, намереваются накопить семена *магга-ñāṇā* (знания пути) и *пхала-ñāṇā* (знания плодов пути) с целью обеспечить себе освобождение от мирских горестей в будущей жизни во времена *Буддха-сāсана*, — то они должны уделять

особое внимание знанию *параматтха* (высших реальностей), которое необычайно трудно обрести…

Упомянутые «высшие реальности» — это сознание, ментальные факторы, материальные качества и *ниббāна*. Другими словами, нужно развивать глубокое понимание непостоянной природы умственно-телесного феномена (что составляет суть медитации випассана) и опыт *ниббāна*. Леди Саядо продолжает говорить, что даже если познать плод Пути невозможно, то медитирующие, по меньшей мере, должны обрести первый уровень знания — глубокое прозрение в иллюзорность и безличность своего собственного тела, состоящего из элементов земли, воздуха, огня и воды. В действительности, этого будет достаточно, чтобы пожать хороший урожай семян мудрости. Нравственность поможет человеку родиться, когда явится Будда Маттейя[4]. (Маттейя — имя, приписанное традицией следующему Будде.) Но чтобы обрести максимальную пользу, должны быть и эти семена мудрости, развитые с помощью медитации випассана. Те, кто не развил этих семян, будут не способны достичь просветления, даже если лично услышат беседы будущего Будды.

Это чувство безотлагательности, срочности мотивировало многих монахов, включая Леди Саядо, распространять учение випассаны в ее простейшей и непосредственной форме, чтобы ее можно было практиковать с минимальным уровнем сосредоточения, чтобы от нее могли получить пользу даже миряне. Леди Саядо на самом деле был одним из первых, кто передал суть медитации випассана мирянам. Он хотел, чтобы, пока есть время и возможность, люди начали трудиться ради собственного окончательного освобождения, и он рекомендовал всем без исключения начать медитировать на любом, уже доступном, уровне. Кроме того, что он поощрял мирян медитировать самостоятельно, он начал назначать своих учеников-мирян учителями, как, например, Сая Тхетджи, учителя У Ба Кхина.

Леди Саядо, будучи не только учителем медитации, но и известным ученым, вновь подчеркнул, что этот непосредственный метод

[4] Маттейя, а точнее Маттеййа, палийский вариант имени следующего Будды, который, вероятно, знаком русскому читателю под санскритским вариантом имени — Майтрейя. *(примечание переводчика)*

випассаны основывается на самой важной беседе Будды — *«Махāсатипаṭṭхāна сутте»*. Его исследования помогли прояснить многие спорные моменты в практике, и это стало вкладом в развитие медитации випассана не только в буддийских странах, но и в остальном мире. Без полного отказа от развития умственного сосредоточения, непосредственный метод випассаны — простое наблюдение феноменов в собственном теле и уме на уровне физических ощущений — стал новой силой, повлекшей возрождение медитативной практики, в которую могли быть вовлечены и миряне. И правда, единственное условие, необходимое для этой техники, — это иметь способность и желание. Более того, этот метод медитации випассана легко можно включить в занятия повседневной жизни. Таким образом, он идеален и для мирян, и для монахов, которые ищут простой непосредственный метод, приносящий результаты здесь и сейчас.

После Второй мировой войны среди мирян быстро распространился интерес к медитации, особенно в Мьянме, что привело к основанию сотен центров, многие из которых управлялись монахами, а некоторые — мирянами. Распространение этих центров отвечало желанию многих медитировать более интенсивно и в течение более длительных промежутков времени, а вдобавок упрощало процедуру обучения технике без необходимости долгой и сложной подготовки.

Краткая биография непосредственных предшественников У Ба Кхина

Леди Саядо (1846–1923)

Досточтимый Леди Саядо родился в 1846 году в деревне Саинг-пьин, близ городка Дипьюин в округе Швебо (в настоящее время — округ Монива) на севере Мьянмы. Он ходил в традиционную монастырскую школу в своей деревне, где *бхиккху* (монахи) учили детей читать и писать по-бирмански, а также читать нараспев многие палийские тексты. В возрасте восьми лет он начал обучение у своего первого учителя — У Нанда-дхаджи Саядо, а в возрасте пятнадцати лет он

был посвящен в *сāмаṇера* (монахи-новички) под руководством того же Саядо. Он взял имя Ньяна-дхаджа (*ñāṇā-дхаджа* — знамя знания). Его монастырское образование включало изучение грамматики пали и различных текстов из палийского канона.

Досточтимый Леди Саядо, 1846—1923

Позднее, под руководством Гандхамы Саядо, блистательный Саманера Ньяна-дхаджа за восемь месяцев освоил Веды и продолжил изучение Типитаки. В двадцать лет, 20 апреля 1866 года, он принял высокое посвящение и стал бхиккху при своем старом учителе У Нанда-дхадже Саядо, который стал его наставником.

В 1867 году, непосредственно перед началом периода уединения в сезон дождей, Бхиккху Ньяна-дхаджа оставил своего наставника и округ Монива, где вырос, чтобы продолжить обучение в Мандалае.

Мандалай был тогда королевской столицей Мьянмы — во время правления короля Мин Дон Мина (который правил с 1853 по 1878 гг.) — и самым важным центром образования в стране. Он обучался под руководством нескольких ведущих Саядо, а также ученых мирян. Он жил главным образом в монастыре *Махā-Джотикāрāма* и учился у досточтимого Сан-Кьяунг Саядо, учителя, который известен в Мьянме переводом на бирманский язык *«Висуддхимагга»* («Путь очищения»).

В это время досточтимый Сан-Кьяунг Саядо подготовил 20 вопросов для экзамена 2000 студентов. Бхиккху Ньяна-дхаджа был единственным, кто смог удовлетворительно ответить на все вопросы. Эти ответы позже, в 1880 году, были опубликованы под названием *«Пāрамī-дīпанī»* («Руководство по совершенствам»). Это была первая из множества книг досточтимого Леди Саядо на языках пали и бирманском, которые были впоследствии опубликованы.

Пока Леди Саядо учился в Мандалае, король Мин Дон Мин спонсировал проведение Пятого собора, созвав отовсюду бхиккху читать и проверять Типитаку. Собор был проведен в Мандалае в 1871 году, и утвержденные тексты были высечены на 729 мраморных плитах, которые и сегодня окружают золотую пагоду Кутходо у подножия Мандалайского холма. Во время этого собора Бхиккху Ньяна-дхаджа помогал редактировать и переводить тексты Абхидхаммы.

На восьмом году пребывания бхиккху досточтимый Ньяна-дхаджа сдал все экзамены и получил квалификацию учителя начального уровня пали в монастыре Сан-Кьяунг (известном также как монастырь Маха-Джотикарама), где он учился.

Он оставался там еще восемь лет, преподавал и продолжал свои научные изыскания до 1882 года, до переезда в Мониву. Ему тогда было тридцать шесть лет. В то время Монива была небольшим окружным центром на восточном берегу реки Чиндвин, знаменитым тем, что там преподавали всю Типитаку целиком, а не только отдельные ее части.

Когда он преподавал пали бхиккху и саманерам в Мониве, он обычно приезжал днем на занятия в город, а вечером отправлялся на за-

падный берег реки Чиндвин и проводил ночи в медитации в маленьком монастыре-вихāра на склоне горы Лак-пан-таунг. Хотя у нас нет точной информации, вероятно, что именно в этот период он начал практиковать випассану в традиционном бирманском стиле: с *āнāпāна* (дыханием) и *веданā* (ощущением).

Британцы завоевали Северную Мьянму в 1885 году и отправили в ссылку последнего короля Тхибо (правившего в 1878–1885 гг.). В следующем, 1886-м, году досточтимый Ньяна-дхаджа поселился в уединении в лесу Леди, к северу от Монивы. Через какое-то время к нему стали приходить множество бхиккху, желающих учиться. Для них был построен монастырь, получивший название Леди-тавья. От этого монастыря Ньяна-дхаджа взял себе новое имя, под которым лучше всего известен теперь — Леди Саядо. Говорят, что одной из причин, почему Монива выросла в довольно большой город, каким сегодня является, послужило то, что монастырь Леди Саядо привлек туда огромное количество людей. Одновременно с преподаванием в Леди-тавья, Леди Саядо продолжал уединяться в своем маленьком доме-*вихāра* на другом берегу реки для собственной практики медитации.

Главные ученые работы Леди Саядо начали публиковаться через десять лет его пребывания в лесном монастыре Леди. Первой была *«Параматтха-Дīпанī»* («Руководство по высшей истине»), опубликованная в 1897 году. Его второй книгой этого периода была *«Нирутта-Дīпанī»*, учебник по грамматике пали. Благодаря этим книгам, он приобрел репутацию одного из самых ученых бхиккху в Мьянме.

Хотя Леди Саядо базировался в монастыре Леди-тавья, он иногда путешествовал по всей Мьянме для того, чтобы преподавать медитацию и священные писания. Именно во время этих перемещений туда-сюда по Мьянме были написаны многие из его опубликованных работ. Например, он написал *«Паṭичча-самуппāда Дīпанī»* за два дня, пока плыл из Мандалая в Пром. У него не было с собой никаких справочных материалов, но поскольку он обладал глубоким знанием Типитаки, они ему были и не нужны. В «Руководстве по буддизму» под его авторством перечислено 76 руководств-*дīпанī*, комментариев, эссе и т. п., но это не полный список его работ.

Леди Саядо, воистину, был уникальным бхиккху, преуспевшим и в *парийатти* (в теории Дхаммы), и в *паṭипатти* (в практике Дхаммы). Впоследствии, он написал много книг о Дхамме по-бирмански. Он говорил, что хочет писать на языке, понятном даже фермеру. До него писать на темы Дхаммы так, чтобы миряне имели доступ к знанию, было делом необычным. Даже во время устных наставлений бхиккху, как правило, цитировали длинные отрывки на пали, а потом переводили их буквально, что было очень тяжело для восприятия обычного человека. Должно быть, глубина практического понимания учения и проистекающая от этого *меттā* (любящая доброта) переросли у Леди Саядо в сильное желание распространять Дхамму на всех уровнях общества.

Его репутация как ученого и в то же время как учителя-мастера медитации распространилась настолько, что британское правительство Индии, которое также управляло Мьянмой (Бирмой), пожаловало ему титул *аггамахāпаṇḍита* (самого великого ученого). Он также получил степень доктора литературы в Университете Янгона, а переводы нескольких его статей на темы Абхидхаммы были опубликованы в «Журнале Общества текстов пали» в Лондоне.

В конце жизни досточтимого Леди Саядо подвело зрение, — вероятно, из-за всех тех лет, что он провел за чтением, учебой и написанием своих работ, зачастую при слабом освещении. В возрасте 73 лет он ослеп и посвятил остаток жизни исключительно медитации и преподаванию медитации. Он умер в 1923 году в возрасте 77 лет.

Досточтимый Леди Саядо был, возможно, самой выдающейся фигурой в буддизме того времени. Все, кто в последние годы соприкоснулся с путем Дхаммы, чувствуют огромную благодарность этому ученому святому монаху, который поспособствовал возрождению традиционной практики випассана, сделав ее более доступной и для отшельников, и для мирян. Вдобавок к этой важнейшей заслуге, в своих кратких, ясных и исчерпывающих научных работах он помог прояснить эмпирический аспект Дхаммы.

Птицы сначала рождаются из лона своей матери в форме яйца. Вылупляясь из скорлупы, они рождаются во второй раз. И наконец, когда они становятся полностью оперившимися птенцами, они покидают гнездо и могут лететь, куда им вздумается.

Похожим образом дело обстоит с медитирующими. Сначала они освобождаются от привычки ума отвлекаться, которая сопровождала их на протяжении всей не имеющей начала *саṃсāры* (цикла перерождений). Они достигают этого, успешно утвердившись во внимательном созерцании тела (осознанность по отношению к телу — кāйāнупассанā) или овладев медитацией равностности.

Во-вторых, когда они обретают прозрение (*випассанā*) в природу тела, ума, совокупностей (*рӯпа, нāма, кхандхā*) и прочего, они освобождаются от грубых форм невежества.

Наконец, когда развиваются и крепнут семь факторов просветления (*боджджанга*), они становятся подобны полностью оперившимся птенцам, обретая знание пути за пределами мирского (*локуттара-магга-ñāṇа)*, называемое *самбодхи*. Таким образом, они

перерождаются из состояния приземленных людей (*путхуджджана*) в состояние Благородных (*арийа*), находящееся за пределами мирского — *ниббāна*.

— из работы «Что необходимо для просветления» (Бодхипаккхийа дīпанī), Досточтимый Леди Саядо (перевод с бирманского)

Сая Тхетджи (1873–1945)

Сая Тхетджи (по-бирмански произносится как «Sa yá taji») родился 27 июня 1873 года в фермерской деревушке Пьобуэджи, в 12 км к югу от Янгона, и получил имя Маунг По Тхет. У него было двое братьев и одна сестра. Отец умер, когда ему не было и десяти лет, оставив матери заботы о четверых детях. Мать содержала семью, торгуя жареными в кляре овощами, а стеснительного мальчика заставляли ходить по деревне и продавать остатки.

Формальное образование у Маунг По было минимальным — всего около шести лет, так как ему нужно было помогать содержать семью. У его родителей не было ни земли, ни рисовых полей, и в прошлом они подчищали остатки риса с чужих полей после основного сбора урожая.

В четырнадцать лет Маунг По Тхет начал работать погонщиком быков на телеге, перевозящей сжатый рис. Он отдавал свой ежедневный заработок матери. В то время он был так мал, что ему приходилось вставать на специальную коробку, чтобы залазить и спускаться с телеги.

По традиции, в возрасте около шестнадцати лет, Маунг По Тхет женился на Ма Хмьин. Его жена была младшей из трех дочерей обеспеченного землевладельца и торговца рисом. У пары было двое детей: дочь и сын. Следуя традиции, они жили одной большой семьей вместе с родителями и сестрами Ма Хмьин. Средняя сестра, Ма Йин, осталась незамужней и успешно вела небольшой бизнес. Позже она поддерживала У Тхета в его занятиях и преподавании медитации. У Тхет начал заниматься медитацией почти в 23 года, с учителем-мирянином — Сая Ньюнтом. У него он научился медитации *āнāпāна*, которую затем практиковал 7 лет.

У У Тхета и его жены было много друзей и родственников, живущих поблизости, в деревне. С большим количеством дядьев, племянников, племянниц, двоюродных братьев и сестер и прочих родственников, их идиллическая жизнь была полна удовлетворения, в теплом и гармоничном окружении семьи и друзей. Покой и счастье этой деревенской жизни были уничтожены, когда в 1903 году на деревню обрушилась эпидемия холеры. Много людей погибло, очень быстро. В их число вошел сын У Тхета, его дочь-подросток и другие родственники. Эта беда оставила глубокий след в душе У Тхета. Он нигде не мог обрести покой и отчаянно хотел избавиться от страданий. Он попросил у жены и ее сестры Ма Йин, а также у других родственников, разрешения покинуть деревню. Оставив их управляться с рисовыми полями, он начал духовный поиск, в сопровождении своего друга и последователя У Ньо.

У Тхет в своих страстных исканиях прошел всю Мьянму, посещая уединенные поселения в горах и лесные монастыри, обучаясь у разных учителей, как монахов, так и мирян. Наконец, он последовал совету своего первого учителя Сая Ньюнта — пойти на север в Мониву, чтобы позаниматься у досточтимого Леди Саядо.

У Тхет провел у Леди Саядо в общей сложности семь лет, в течение которых его жена с сестрой его поддерживали, каждый год отправляя деньги от урожая с семейных земель.

Через семь лет, в сопровождении У Ньо, он вернулся в свою деревню, но не вернулся к прежней жизни домохозяина. Леди Саядо во время прощания посоветовал ему усердно работать над развитием *самāдхи* (сосредоточения) и *паññā* (очищающей мудрости), чтобы со временем он смог начать преподавать.

В соответствии с наставлением, прибыв в Пьобуэджи, У Тхет и У Ньо прямиком направились в *сāлā* (дом для путников) на краю семейной фермы, который они использовали в качестве зала для медитации. Здесь они начали непрерывно практиковать. Они договорились с живущей неподалеку женщиной, чтобы она готовила им еду два раза в день, пока они продолжают свою уединенную практику.

У Тхет продолжал так жить в течение года. Он добился быстрого прогресса в медитации и под конец периода почувствовал потребность в совете учителя. Он не мог поговорить с Леди Саядо лично, но знал, что его книги стоят в шкафу у него дома. И вот он пошел туда посмотреть руководства.

Жена с ее сестрой сильно разозлились на него за то, что он не вернулся домой после такого длительного отсутствия. Жена даже решила с ним развестись. Когда сестры увидели, что У Тхет приближается к дому, они договорились не здороваться и не приветствовать его. Но как только он вошел в дверь, они не смогли устоять и опомнились, уже когда горячо приветствовали его. Они немного поговорили, и У Тхет попросил прощения, которое они ему с легкостью дали.

Они пригласили его на чай и на обед. Он достал книги и объяснил жене, что теперь живет в соответствии с восемью предписаниями и не станет возвращаться к обычной жизни домохозяина. Отныне они будут как брат и сестра.

Жена и ее сестра пригласили его приходить к ним в дом каждый день на утренний прием пищи и с радостью согласились и дальше его поддерживать. Он был чрезвычайно благодарен за их щедрость и сказал, что единственный способ их отблагодарить — преподнести им дар Дхаммы.

Сначала люди деревни не испытывали желания приходить к нему учиться. Они неправильно истолковали его рвение, решив, что, возможно, он лишился ума после стольких потерь и такого долгого отсутствия. Но постепенно по его речи и поступкам они поняли, что он и вправду изменился, он теперь жил в соответствии с Дхаммой.

У Тхет начал учить медитации *āнāпāна* группу примерно из 15 человек в 1914 году, когда ему был 41 год. Все студенты жили в том же доме, некоторые иногда ходили к себе домой.

Год спустя У Тхет взял в путешествие жену, ее сестру и нескольких других членов семьи, чтобы отдать дань уважения учителю. Во время этого визита Леди Саядо отдал У Тхету свой деревянный посох со словами: «Вот, мой дорогой ученик, возьми мой посох и иди. Держись за него как следует. Я даю его тебе не для того, чтобы ты долго жил, а в качестве награды, чтобы в твоей жизни не было несчастий. Ты достиг успеха. С сегодняшнего дня ты должен обучить учению о *рӯпа* и *нāма* (материя и ум) шесть тысяч человек. Познанная тобой Дхамма неисчерпаема, так распространяй дальше *сāсану* (эру учения Будды). Послужи *сāсане* от моего имени».

Леди Саядо созвал монахов своего монастыря и сказал им: «Этот мирянин — мой великий ученик У По Тхет… Он способен обучать медитации так же, как я… Учитесь у него технике и практикуйте». У Тхет обучал випассане около 25 ученых монахов этого монастыря, и в тот момент стал известен как Сая Тхетджи (*сая* означает «учитель», а *джи* — уважительный суффикс).

По возвращению в деревню, Сая Тхетджи стал обсуждать с семьей, как ему выполнить высокий наказ Леди Саядо. Сначала Сая Тхетджи думал отправиться в странствие по Мьянме и учить, но сестра его жены посоветовала остаться и продолжить преподавание в зале для медитации на краю полей. Как и предсказывала сестра, к нему потянулся поток людей, и о Сая Тхетджи стала распространяться слава учителя медитации. Он учил простых фермеров и работяг, а также тех, кто хорошо разбирался в палийских текстах. Деревня располагалась недалеко от Янгона, который был столицей Мьянмы при англичанах, поэтому

к нему приезжали и правительственные чиновники и горожане, такие как У Ба Кхин.

С тех пор как Сая Тхетджи вернулся из центра Леди Саядо, он стал жить в одиночестве и молчании и есть один раз в день.

В течение тридцати лет он преподавал медитацию всем, кто к нему приходил, руководствуясь собственным опытом и используя в качестве справочника трактаты Леди Саядо. К 1945 году, когда ему исполнилось

72 года, он выполнил свою миссию по обучению тысяч людей. Жена умерла, ее сестру парализовало, и его собственное здоровье стало давать сбои. Он разделил собственность между племянницами и племянниками, оставив пятьдесят акров рисовых полей для поддержания зала для медитации.

У него было двадцать водных буйволов, которые годами вспахивали его поля. Он раздал их людям, которые, он знал, будут относиться к ним хорошо. Он отправил их со словами: «Вы были моими благодетелями. Благодаря вам, рос рис. Теперь вы свободны от работы. Пусть вы освободитесь от этой жизни, ради лучшей формы существования».

Сая Тхетджи переехал в Янгон — чтобы получать медицинскую помощь и чтобы быть ближе к своим ученикам. Один из них открыл центр медитации на северном склоне пагоды Шведагон. Рядом было бомбоубежище, построенное во время Второй мировой войны. Сая Тхетджи использовал его как пещеру для медитации. Его ученики из Янгона, включая У Ба Кхина, приходили к нему так часто, насколько позволяло время. Каждый вечер он садился медитировать со своими учениками, число которых доходило до пятидесяти. Во время этих групповых медитаций Сая Тхетджи не говорил, просто молча медитировал. Во время одной из таких медитаций Сая Тхетджи, простуженный, с температурой, лег на спину, примерно час тяжело дышал и умер.

Его тело было кремировано на северном склоне у пагоды Шведагон, и позже на этом месте Саяджи У Ба Кхин с учениками построили маленькую пагоду. Но, возможно, самым уместным и прочным мемориалом этому замечательному учителю стало то, что задача по распростра-

нению Дхаммы во всех слоях общества, переданная ему Леди Саядо, выполняется и по сей день.

Игра с огнем

Среди приходивших учиться медитации у Сая Тхетджи был буддийский ученый, очень образованный человек. К сожалению, казалось, его больше интересовала теория випассаны, а не приобретение личного опыта. Тем не менее, он успешно прошел десятидневный курс и покинул центр, удовлетворенный своими достижениями.

Несколько месяцев спустя этот человек вернулся к Сая Тхетджи и с уважением положил перед ним пару книг.

— Сэр, — сказал он, — я написал книгу, объясняющую как медитировать, и я посвятил ее Вам, моему учителю.

Сая Тхетджи спросил:

— Мне посвящены только эти экземпляры, что ты принес сюда?

— О нет, сэр! Все они содержат посвящение.

— Что ж, если ты желаешь посвятить их все мне, принеси все экземпляры своей книги сюда.

Ученый с радостью согласился, решив, возможно, что Сая Тхетджи проведет какую-то церемонию, чтобы благословить его работу. Через несколько дней он вернулся с телегой книг.

— Это все экземпляры твоей книги? — спросил Сая Тхетджи.

— Да, сэр, — с гордостью ответил человек.

— Очень хорошо, — сказал Сая Тхетджи. — Сложи их на это незасеянное поле.

Ученый сделал, как указывал Сая Тхетджи, уложив книги в аккуратную горку.

— Теперь, — сказал учитель, — иди на кухню и принеси бутылку керосина и спички.

— Керосин, сэр? Спички? — Человек был сбит с толку. Как их собирался использовать Сая Тхетджи в своей церемонии?

— Да, керосин и спички.

Снова ученый сделал, как ему говорили, хотя и с неохотой. Когда он вернулся с бутылкой и спичками, Сая Тхетджи сказал:

— Хорошо! Теперь полей книги керосином и подожги.

Ученый больше не мог себя сдерживать.

— Как это, сэр! Вы, должно быть, шутите! Я так много месяцев трудился над этой книгой.

Сая Тхетджи ответил:

— Ты бы лучше использовал свое время, чтобы медитировать. Как ты можешь объяснять медитацию другим, если ты сам не медитировал серьезно? И даже если ты сам понял медитацию должным образом, как, по-твоему, люди должны научиться по книге? Они только сожгут себя, точно так же, как дети, играющие с огнем. Лучше сжечь эти книги!

Вебу Саядо (1896–1977)

Досточтимый Вебу Саядо был одним из самых уважаемых монахов этого века в Мьянме. Он был известен тем, что придавал значение прилежной практике, а не ученым достижениям.

Вебу Саядо родился 17 февраля 1896 года в деревне Инджинпин на севере Мьянмы. Он проходил обычное монашеское обучение палийскому канону с девяти лет, когда он стал монахом-новичком, до 27 лет. В 1923 году (через семь лет после полного посвящения) он оставил монастырь и провел четыре года в уединении.

Он практиковал (а позже и преподавал) технику *ānāpāna-сати* (осознанность дыхания: вдоха и выдоха). Он говорил, что работая с этой практикой до очень глубокого уровня сосредоточения, можно развить прозрение-*випассанā* в природу неотъемлемых характеристик всего эмпирического поля: *анича* (непостоянство), *анаттā* (отсутствие эго) и *дуккха* (неудовлетворительность).

Вебу Саядо был знаменит неослабевающим усердием в медитации, а также тем, что проводил большую часть времени в уединении. Считается, что он был арахантом (полностью просветленным), и говорят, что он совсем не спал.

В течение первых 57 лет жизни Вебу Саядо жил на севере Мьянмы, перемещаясь между тремя центрами медитации на небольшой территории. После его первой поездки в Янгон в 1953 году, по приглашению

Саяджи У Ба Кхина, он включил в свою программу и Южную Мьянму, периодически отправляясь туда учить и медитировать. Он также совершил паломничество в Индию и на Шри-Ланку. Вебу Саядо провел свои последние дни в центре медитации в деревне, где родился. Он скончался 26 июня 1977 года в возрасте 81 года.

Первая встреча с Саяджи У Ба Кхином

В начале 1941 года произошло событие, имевшее большое значение в жизни У Ба Кхина. Его поставили на пост главного бухгалтера Управления железными дорогами Бирмы. Одной из его обязанностей было ездить по ветке Рангун-Мандалай, проверяя отчетность на местных станциях. Он ездил в специальном вагоне главного бухгалтера, со всеми необходимыми удобствами для офисной работы и сна. Его вагон прицепляли к поезду, а потом отцепляли на разных станциях.

Однажды в июле его вагон по ошибке отцепили на станции в городе Кьяуксе, в 64 км к югу от Мандалая. Хотя по плану он не должен был проводить там проверку, у него, как у работника бухгалтерии, были

полномочия проверять отчетность на любой станции, и он этим занялся. Закончив работу, он решил посетить находящуюся рядом гору Шветхарльяунг и отправился туда с начальником местной станции. Саяджи слышал, что там живет монах по имени Вебу Саядо, достигший высокого уровня в практике. С вершины горы они увидели вдалеке скопление зданий. Они поняли, что это монастырь Вебу Саядо, и решили пойти туда.

Около трех часов по полудню они прибыли на территорию монастыря. Там сидела старая монахиня и перетирала чили с бобами, и они спросили ее, можно ли поклониться Саядо. «Сейчас не время встречаться с досточтимым Саядо, — сказала она. — Он медитирует и не выйдет из хижины до шести часов. Этот монах не развлекает приходящих. Он выходит из хижины только на полчаса вечером. Если в это время здесь кто-то есть, он может провести беседу, а потом возвращается к себе. Он не станет встречаться с людьми, когда им захочется».

У Ба Кхин объяснил, что он из Янгона и что у него мало времени. Он бы очень хотел увидеть Вебу Саядо. Можно ли поклониться ему, не входя внутрь? Монахиня указала на хижину, маленькое бамбуковое строение, и посетители вместе отправились туда. Саяджи встал на колени и сказал: «Досточтимый, я проделал долгий путь с юга Мьянмы, из Янгона, и хотел бы выказать вам почтение».

Ко всеобщему удивлению, дверь хижины отворилась и вслед за облаком комаров появился Саядо. Саяджи ему поклонился, удерживая внимание в теле, осознавая *аниччу*.

— К чему ты стремишься, мирянин? — Вебу Саядо спросил Саяджи.

— Я стремлюсь обрести *ниббāну,* сэр, — ответил У Ба Кхин.

— *Ниббāну*? Как ты собираешься обрести *ниббāну*?

— Через медитацию, познавая *анича*, сэр, — сказал Саяджи.

— Где ты научился осознавать *анича*?

Саяджи рассказал, как учился медитации випассана у Сая Тхетджи.

— Ты практикуешь випассану?

— Да, сэр, я практикую випассану.

— Какой вид випассаны? — Вебу Саядо стал расспрашивать его, и Саяджи подробно рассказал. Саядо остался очень доволен. Он сказал:

— Я годы медитировал в этом лесу в одиночестве, чтобы испытать такие уровни випассаны, как ты описываешь.

Казалось, он был поражен встретить домохозяина, который достиг продвинутого уровня в практике, не принимая монашества.

Вебу Саядо помедитировал вместе с Саяджи, и через какое-то время сказал:

— Теперь ты должен начать учить. Ты приобрел хорошие *пāрамī* (накопил заслуги), и ты должен учить Дхамме других. Не позволяй встречающимся тебе людям упустить благо обретения учения. Тебе нельзя ждать. Ты должен учить — учить сейчас!

С призывом такой силы от этого святого человека, У Ба Кхин почувствовал, что у него нет другого выбора, как только начать учить. На железнодорожной станции помощник смотрителя стал его первым учеником. Саяджи объяснил ему медитацию *āнāпāна* в своем вагоне, используя два стола в купе-столовой в качестве сидений.

Хотя Саяджи и не учил официально еще почти десять лет, это событие стало важной вехой на его пути. Оно ознаменовало момент, когда Саяджи начал делиться знанием медитации с другими.

Вопросы и ответы

Вопрос: Какую роль У Ба Кхин сыграл в развитии и распространении этого метода медитации випассана?

С. Н. Гоенка: У Ба Кхин понял, что продолжает работу по обучению медитации випассана почти через 2500 лет после Будды. Это согласовывалось с определенными предсказаниями о том, что в это время Дхамма начнет распространяться в виде випассаны. Именно тогда У Ба Кхин начал учить. Как уже говорилось, из-за множества общественных обязанностей у него оставалось мало времени для работы по распространению медитации випассана. Тем не менее, он обучил несколько человек с такими выдающимися данными, что они стали средством для распространения Дхаммы в виде випассаны.

Вопрос: Каковы главные характеристики учения У Ба Кхина?

С. Н. Гоенка: Медитирующие должны начать с *сӣла*, то есть они должны уважать определенные базовые нравственные принципы в своей жизни. Далее, нужно развивать *самāдхи* (сосредоточение ума) — углублять осознавание дыхания, чистого дыхания, не добавляя к нему других объектов сосредоточения. А затем нужно развивать *паннā* (мудрость) через наблюдение за ощущениями на теле. Наблюдая ощущения с равностностью, не реагируя и понимая их природу *анинча* (непостоянства), человек учится не порождать ментальных загрязнений, что в свою очередь позволяет уже накопленным загрязнениям выйти на поверхность и искорениться. Этому учил У Ба Кхин; этому учил Будда; этому учу и я.

Вопрос: Каковы уникальные характеристики медитации випассана в традиции У Ба Кхина?

С. Н. Гоенка: Вся важность отдается *бхāванā-майа-паннā*, что есть мудрости, которую человек получает через непосредственный личный опыт. С помощью *сута-майа-паннā* (мудрость, приобретенная посредством простого слушания чужих слов) или *чинтā-майа-паннā* (мудрость, приобретенная посредством рассуждений и интеллектуального анализа), человек может очистить ум, но только до определенной степени. Только с помощью *бхāванā-майа-паннā* (мудрости, приобретенной через непосредственный личный опыт) можно очистить ум на глубочайших уровнях. Эту обусловленность на глубоком ментальном уровне Будда называл *санкхāра анусайа килеса*, то есть обусловленность, скрытая в нашем бессознательном уме. Он учил, что только с ее исчезновением человек может стать полностью освобожденным. И это возможно только с помощью *бхāванā-майа-паннā*, то есть с помощью мудрости, основанной на непосредственном опыте. А этот непосредственный опыт приобретается только через равностное наблюдение за физическими ощущениями в теле. Это главный вклад Будды в помощь человечеству и именно этому продолжал учить У Ба Кхин.

Вопрос: Какие отношения были у У Ба Кхина с монашеским сообществом Мьянмы?

С. Н. Гоенка: У него были отличные отношения с сообществом монахов в Мьянме, и он относился с огромным уважением к учителям-монахам, у которых также было с ним хорошее взаимопонимание. Они относились к нему с большой любовью и добротой и гордились его учением. Они считали его метод обучения медитации випассана правильным. Они были очень рады за него, и конечно, некоторые из них предпочли бы, чтобы У Ба Кхин стал монахом: так большее число монахов могло бы принимать участие в его курсах. Но У Ба Кхин был к этому не готов, просто потому, что хотел донести Дхамму и до всех тех, кто не считал себя буддистами. Если бы он учил их в одежде монаха, это было бы истолковано как попытка обратить их в некую секту или религию. У Ба Кхин осознавал эту сложность. Он хотел, чтобы миряне, домохозяева, узнали эту универсальную технику очищения ума от негативности и обусловленности, чтобы они могли стать лучше как люди, лучше как домохозяева. Ради этого, он остался учителем-мирянином — чтобы быть примером, чтобы вдохновлять.

Вопрос: С каким типом випассаны У Ба Кхин познакомился изначально? И какие изменения (если они были) он привнес в своем учении?

С. Н. Гоенка: Никаких изменений. Он передал будущим поколениям то же, чему научили его. Никаких изменений в технику в этой традиции никто не привносил.

Вопрос: Вы думаете, что У Ба Кхин учил в точности тому же, чему учил Будда? Приспособил ли он учение Будды к современности? И если да, как и что он изменил по сравнению с оригинальным учением?

С. Н. Гоенка: В учении никаких изменений не было, но У Ба Кхин, конечно, адаптировал способ подачи учения Будды для людей, которые к нему приходили. Для англоговорящих западных людей, не являющихся буддистами, обладающих более научным складом ума, он представлял учение с более научной точки зрения. То есть объяснение было подано в более привлекательной форме для приходящих к нему учиться, но сама практика осталась неизменной.

Вопрос: Почему ваше учение называют «в традиции Саяджи У Ба Кхина»? Он основал традицию в буддизме?

С. Н. Гоенка: Он всегда ссылался на традицию Будды, традицию, которая была принесена в Мьянму и которую продолжали три поколения учителей, о которых мы говорили: Леди Саядо, его ученик Сая Тхетджи и, наконец, У Ба Кхин. Мы говорим «в традиции У Ба Кхина», потому что он был последним учителем и стал очень известен в своей стране, но это не значит, что это изобретенная им техника. Это старая техника, которой он обучал на современный лад.

Вопрос: В своем учении вы следуете тем же путем, что У Ба Кхин, или вы внесли какие-то изменения?

С. Н. Гоенка: Никаких изменений. В учении Будды невозможно что-либо поменять. Можно поменять, только если вы станете супер-Буддой. Те, кто находится ниже статуса Будды, ниже обретения состояния Будды, не должны вносить никаких изменений. Чтобы изложить учение яснее, не нужно изменять сущность; но манера подачи может подвергнуться естественным изменениям. Именно поэтому У Ба Кхин, которому приходилось учить современных западных людей, объяснял все с более научной точки зрения — так, чтобы им было понятно. Так и я, например, когда приехал в Индию, был вынужден иметь дело с огромным количеством людей, принадлежащих к разным религиозным направлениям. Я сам родом из Индии, и зная историю религиозности и духовности индийцев, я должен понимать, что находится за спиной у человека с таким прошлым, когда я к нему обращаюсь. Я должен объяснять все таким образом, чтобы люди могли лучше понять учение Будды. Это не значит, что техника изменилась. Изменился только способ объяснения, чтобы слушателям было понятно, и не возникало никаких сомнений.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Особенности метода У Ба Кхина

Чтобы совершенствоваться в медитации випассана, ученик должен осознавать анича насколько возможно непрерывно. Будда советовал монахам стремиться поддерживать осознание анича, дуккха и анаттā во всех положениях тела... Непрерывное осознание анича, а также дуккха и анаттā — это и есть секрет успеха.

Последние слова Будды перед тем, как он испустил дух и ушел в Махā-паринибба̄ну, были такими: «Распад (или анича) присущ всем составным вещам. Старательно трудитесь, ради собственного освобождения!»

Это, воистину, самая суть того, чему он учил на протяжении 45 лет своего служения. Если вы будете постоянно поддерживать осознание анича, присущей всем составным явлениям, вы обязательно со временем достигнете цели.

— Саяджи У Ба Кхин

У Ба Кхин разработал прямой подход к медитации випассана, сделав возможным освоить ее за короткий период интенсивной практики, а затем продолжать занятия в мирской жизни. Его метод имел огромное значение для передачи Дхаммы на Западе: в течение двадцати лет преподавания в центре, он обучил тысячи иностранцев, которым не нужно было иметь предварительные знания о буддизме, чтобы сразу же освоить эту глубокую технику. После смерти У Ба Кхина в 1971 году несколько наиболее преданных учеников продолжают его работу, и в Мьянме, и заграницей.

Какова цель випассаны, этой медитации глубокого прозрения? Различаются ли цели у тех, кто посвящает практике всю жизнь, и у тех, у кого есть работа и семья, которую надо поддерживать? В широком смысле, разницы нет. Цель — прекращение страданий. Цель практики — это переживание «покоя *ниббāны* внутри», как объяснял У Ба Кхин. Но польза, которую приносит практика, отражается и на повседневной жизни, с сопутствующими ей страданиями от внутреннего напряжения, с волнениями и страхами, происходящими от стрессов современного мира. Способность жить здесь и сейчас, жить в гармонии, проявляя любовь и доброту, способность выполнять ежедневные обязанности без злобы, жадности и тревоги могут приобрести не только монахи, но и миряне.

У Ба Кхин понимал, что его ученики, в отличие от монахов, имеют дело с большим количеством практических ограничений и не способны уделять много времени медитации. Более того, им приходится жить и взаимодействовать с миром в целом, вне спасительных границ монастыря, имея гораздо меньше контроля над собственным окружением. Такие условия обычно мешают правильному нравственному поведению и хорошей концентрации, которые необходимы для глубокого понимания реальности. Поэтому он дал им метод, как противостоять этому давлению. В течение короткого периода из десяти дней многие его ученики были способны испытать, по меньшей мере, проблеск внутренней реальности, а затем, покинув центр, они могли и дальше расширять это осознание с помощью двух часов ежедневной медитации.

Понимая принципиальность практики *сӣла* (нравственности), он всегда подчеркивал важность соблюдения пяти нравственных предписаний, на которые Будда указывал мирянам: воздерживаться от убийства, от воровства, от неправильного сексуального поведения, от лжи и от использования любых опьяняющих веществ.

При необходимом условии практики *сӣла*, эта техника имеет три особенности: во-первых, развитие определенного уровня концентрации. У Ба Кхин писал об этом:

> *Самāдхи* (сосредоточение) — это способ тренировки ума, чтобы он стал спокойным, чистым и сильным. Таким образом, это — суть религиозной жизни для всех, будь то буддисты, евреи, христиане, индусы, мусульмане или сикхи. Воистину, это величайший общий знаменатель всех религий. Едва ли можно отождествлять себя с Брахмой[5] или Богом, не очистив ум от всех загрязнений (*нīвараṇа*) и не развив его до состояния чистоты. Хотя в разных религиях используются разные методы, цель развития ума одинакова, и заключается она в достижении идеального физического и умственного спокойствия. Ученику в центре [випассаны] помогают развить силу концентрации — устремленности в одну точку — через сосредоточение внимания на участке над верхней губой у основания носа, чтобы каждое движение воздуха внутрь или наружу сопровождалось молчаливым осознаванием соответственно вдоха или выдоха… Огромное достоинство медитативной практики *āнāпāна* [то есть осознавания дыхания], которую выполняют в центре, является не только то, что дыхание — естественный процесс, но также и то, что оно доступно в любой момент, когда нужно удержать на нем внимание, чтобы избежать других мыслей. Если прилагать целенаправленное усилие и ограничивать разброс волн мыслей сначала участком вокруг носа — наблюдая дыхание на этом участке, — а затем, когда дыхание станет более поверхностным и коротким, наблюдать ощущение теплоты дыхания на участке над верхней губой, то хорошему ученику ничто не помешает добиться однонаправленности ума за несколько дней практики медитации.

Ученикам было необходимо за короткий период времени развить хорошую концентрацию ума, чтобы иметь определенный уровень проницательности для непосредственного переживания внутренней истины, а не ее додумывания. Это отличалось от принятого в традиционной монашеской практике, где требовалось развивать высочайшие уровни тонкой концентрации. У мирянина вряд ли будет время и возможность жить в полном уединении, которое необходимо для таких уровней

[5] *Брахмā* — существо одного из высших планов бытия. (прим. переводчика)

самāдхи. Но в то же время У Ба Кхин не останавливался на минимальной практике концентрации. Что его интересовало — так это достижение такого уровня концентрации, чтобы можно было работать в поле глубокой мудрости.

Вторая особенность учения У Ба Кхина заключается в упоре на *анича* — непостоянство. Будда говорил, что весь опыт, все мирские феномены имеют три качества: непостоянство, неудовлетворительность (или страдание) и отсутствие личного эго. Практикуя осознанность и наблюдая только за тем, что проявляется естественным образом, медитирующий должен сосредотачивать внимание на этих трех качествах реальности. Эта практика ведет к устранению ложных верований и ослаблению привязанности. У Ба Кхин учил, что самый быстрый путь понимания этих неотъемлемых свойств лежит через осознавание *анича* (непостоянства). Он утверждал, что *анича* — это самая очевидная и доступная пониманию из этих трех характеристик, и что познание *анича* автоматически приведет к пониманию двух других.

Истинная цель его метода обучения технике випассана заключается в непрерывном наблюдении за изменяющимися, временными феноменами в рамках тела — в систематическом наблюдении за физическими ощущениями. Как неоднократно подчеркивает Будда в *Махāсатипаṭṭхāна сутте*, тонкая реальность появления и исчезновения (*самудайавайа*) присуща каждому аспекту феномена ума-тела. У Ба Кхин знал, что этот процесс интенсивен и что он легко различим в физических ощущениях тела. Он поощрял учеников направлять сосредоточенное внимание на эти ощущения, чтобы развить чувствительность к процессу изменений, процессу, который они могли наблюдать в тактильных ощущениях жары, холода, боли, онемения, давления и так далее. Он учил просто наблюдать изменчивую природу феноменов внутри тела. Он всегда настаивал, что непрерывность практики принесет духовные и практические результаты. Он был уверен, что мирянин в действительности способен испытать плоды ниббāны в этой самой жизни. И он убеждал людей не останавливаться на одних ритуалах и книгах об учении.

Практика, как выразился его ученик С. Н. Гоенка, — это также и «искусство жизни». У Ба Кхин был настолько убежден в силе метода,

очищающего ум, что он настоятельно рекомендовал всем сотрудникам своего офиса в Министерстве финансов пройти курс медитации под его руководством. Для этой цели он выделил часть помещения для занятий медитацией. Иногда во время особенно беспорядочных правительственных встреч — зачастую с людьми, имеющими противоположные мнения, — У Ба Кхин вставал в середине самой горячей дискуссии, подходил к окну и несколько минут в него смотрел. Потом он возвращался за стол переговоров. Его коллеги думали, что он смотрел на мир за окном, но У Ба Кхин объяснил своим близким, что в действительности он делал паузу, чтобы заглянуть вовнутрь, чтобы вновь установить осознанность и быть в лучшем состоянии для решения насущных проблем на встрече.

Третьей характеристикой метода У Ба Кхина является интенсивность практики во время коротких периодов из десяти дней, чтобы обеспечить полное погружение для людей, у которых мало времени и которые должны будут сразу же вернуться к множеству занятий и обязанностей повседневной жизни. Поэтому У Ба Кхин всегда обращал внимание учеников на практические, конкретные аспекты работы с медитацией, уменьшая до минимума теоретические и доктринальные объяснения. Для него, это было вопросом переживания Дхаммы — природного закона, управляющего Вселенной — через собственный опыт применения прямого интенсивного метода.

Если описать метод вкратце, то он состоит из практики нравственности и практики концентрации ума — сначала с помощью осознавания дыхания, а потом с помощью направления сосредоточенного внимания на разные части тела при систематическом перемещении по всей физической структуре. Это делается для того, чтобы развивать все более тщательное и тонкое восприятие всех появляющихся там ощущений. Цель — все более ясно осознавать все ощущения по мере того, как они возникают, какими бы они ни были, и посредством этого восприятия развивать все более полное и проникающее осознание непрерывного появления и исчезновения физических и ментальных феноменов, которые проявляются в ощущениях тела. Тело и ощущения — это первые две сферы, где должна установиться осознанность, как описывается в одной из главных бесед Будды, *Махāсатипаṭṭхāна сутте*.

Другие две сферы (наблюдение ума и ментальных феноменов) в этом методе затрагиваются лишь настолько, насколько они необходимы для поддержания непрерывности осознанности: все мысли, эмоции и прочее, что возникают во время практики наблюдения за физическими ощущениями в теле, будут замечены при появлении, но внимание всегда остается сосредоточенным на телесных ощущениях, потому что очищение ума происходит именно через ясное восприятие ощущений и их непостоянной природы. Как говорил Будда: «Внутри самого этого тела длиной в сажень, содержащего ум с его представлениями, я познаю вселенную, ее истоки, ее конец и путь, ведущий к ее концу». (*Анґуттара-никāйа, Чатукканипāта, 5.5, Рохитасса сутта*)

Понемногу, по мере того, как восприятие материальных процессов становится более и более тонким и точным, растет осознание их неустойчивости и преходящей природы. По сути, это и есть переживание *анича* — радикального непостоянства всего сущего. В терминах У Ба Кхина, этот опыт описывается как «активация *анича*». Эта активация непостоянства на уровне прямого опыта постепенно растет и распространяется внутри и снаружи по всему телу. Это осознание очищает ум от желаний, привязанностей, отвращения, тревоги, страхов, напряжения, перестраивая старые привычные модели его поведения. Благостное влияние распространяется также и на физическое тело: расстройства и психосоматические заболевания зачастую проходят.

То, что происходит на самом деле, можно описать лишь приблизительно. Понемногу медитирующий все глубже проникает в истинную природу феноменов через ясное осознание *анича* (то есть через непосредственное знание непостоянства). И наступает время, когда появляется другое отношение ума, появляется элемент непосредственно пережитой равностности, под воздействием которой исчезают жадность, отвращение, тревога и страх. Вследствие этого, привычное тяготение и избегание, порождающее наше страдание, теряет над нами власть, и уменьшается привязанность к тому, что мы ошибочно считаем нашей постоянной личностью. Словами У Ба Кхина:

> Так же, как топливо сгорает от искры зажигания, негативные силы (нечистоты и яды) внутри уничтожаются под воздействием *ниббāна дхāту*, которые [человек] порождает с помощью истинного осознания аничча во время медитации…
>
> Переживание *аничча*, когда оно развито должным образом, бьет по корням физических и ментальных заболеваний [человека] и постепенно устраняет все плохое в [нем], то есть причины этих физических и ментальных заболеваний. Этот опыт не является уделом людей, отказавшихся от мира ради жизни отшельника. Он и для мирян тоже. Несмотря на сложности, лишающие покоя домохозяина в наше время, компетентный учитель или наставник способен помочь ученику активировать переживание *аничча* за сравнительно небольшое время. Как только оно активируется, ученику остается только стараться его поддерживать…

Чтобы дальше развивать переживание *аничча*, после прохождения курса необходимо регулярно практиковать самостоятельно. Тем не менее, У Ба Кхин, будучи очень прагматичным человеком, не ждал невозможного от обычного занятого человека:

> Нет необходимости… активировать переживание *аничча* постоянно. Достаточно будет, если этот опыт ограничить регулярным периодом или периодами, выделенными для этой цели в течение дня или ночи. В течение этого времени нужно хотя бы пытаться удерживать внимание сосредоточенным внутри тела, с осознанностью, посвященной исключительно *аничча*. Другими словами… осознание *аничча* должно длиться от момента к моменту настолько непрерывно, чтобы не допустить вмешательства других отвлекающих мыслей, которые определенно губят прогресс.

У Ба Кхин говорил со всей авторитетностью, происходящей из его опыта. Часто цитируют следующие его слова:

> Мы нисколько не сомневаемся, что определенные результаты будут получены теми, кто искренне, с открытым сердцем, пройдет курс обучения под руководством компетентного учителя — я имею в виду результаты, которые будут признаны хорошими, конкретны-

ми, живыми, личными, проявленными здесь и сейчас, результаты, которые сослужат людям хорошую службу и помогут сохранить состояние благополучия и счастья на всю оставшуюся жизнь.

Краткое практическое описание этих десятидневных курсов «в традиции У Ба Кхина» находится в последней главе этой книги.

Вопросы и ответы

Вопрос: Почему У Ба Кхин уделял такое внимание пониманию анича?

С. Н. Гоенка: Потому что именно этому учил Будда. Будда объяснял, что суть учения заключается в развитии собственной мудрости, собственной *бхāванā-майа-паннā* посредством наблюдения за ощущениями с пониманием *анича* — их непостоянства. Только этот опыт, это понимание непостоянства, поможет человеку проникнуть в истинную сущность страдания, а это, в свою очередь, приведет к пониманию отсутствия эго, пониманию, что «я» не существует.

Вопрос: Почему У Ба Кхин подчеркивал важность непрерывности практики, построив десятидневные курсы на основе такой интенсивной программы?

С. Н. Гоенка: Потому что этого требует учение Будды — чтобы осознавание ощущений с пониманием *анича* поддерживалось постоянно, непрерывно, день и ночь. Продолжительность курса — всего десять дней, что очень мало. Поэтому У Ба Кхин советовал ученикам, ради их собственного блага, поддерживать непрерывную осознанность как можно дольше.

Вопрос: Почему У Ба Кхин придавал наибольшее значение наблюдению за телесными ощущениями? И почему считал наблюдение за материальными феноменами — и, следовательно, за телом на уровне ощущений — более важным, чем наблюдение за ментальными феноменами?

С. Н. Гоенка: Потому что если говорить о наблюдении за умом, большинство людей поймет это не как объективное переживание ума,

а как размышление над умом, что будет равнозначно продолжению его вращения, продолжению реагирования. А это не учение Будды. Напротив, если работать с телесными ощущениями, существует непосредственный, ощутимый, конкретный опыт, который совсем не связан с воображением и, следовательно, с иллюзиями. Когда Будда наказывает работать с телесными ощущениями, физическими ощущениями, это не подразумевает полное пренебрежение умом — потому что воспринимает ощущения не тело, а ум. Ощущения находятся на теле, но их чувствует и воспринимает ум. Когда человек наблюдает за ощущениями, задействован и ум, и материя.

В действительности, что бы ни возникало в уме, оно проявляется в качестве ощущений в теле. Это учение невозможно переоценить. Если наблюдать только за ментальными состояниями, это улучшит способность к наблюдению, но это не полная истина. Вы наблюдаете только за мыслями. Но что в тот момент происходит в теле? Необходимо наблюдать и ум, и тело. Когда появляется мысль, одновременно с ней в теле возникает ощущение. А ощущение и есть корень проблемы. Мы реагируем не на мысли. Может показаться, что когда у нас в уме возникает приятная мысль, начинается влечение, а когда возникает неприятная мысль, начинается отвращение. Но на самом деле, в соответствии с законом природы, то, что мы называем приятной мыслью, — это ничто иное, как приятное ощущение в теле. Если упускать из виду физические ощущения, вы будете работать только на поверхностном уровне. Вы все равно получите от этого некую пользу, но это не позволит вам уничтожить загрязнения ума. Корни остаются.

Вопрос: Можете ли вы объяснить концепцию Будды о том, что вся Вселенная содержится внутри этого самого тела?

С. Н. Гоенка: Воистину, внутри этого тела вращается колесо становления. Внутри этого тела находится причина, которая запускает в движение колесо становления. И поэтому внутри этого тела находится и способ обрести свободу от колеса страданий. По этой причине исследование тела крайне важно для медитирующего, чья цель — освобождение от всяческой обусловленности. Колесо становления внутри продолжает вращаться, пока человек не обретет правильное понимание непосред-

ственной физической реальности внутри, реальности, которая является основой существования. Постепенно, по мере развития правильного понимания, понемногу, вращение колеса замедляется, до момента, когда мы оказываемся освобожденными из рабства процесса становления.

Вопрос: Можете ли вы подробно объяснить, как работают наши чувства внутри тела?

С. Н. Гоенка: Пять физических чувств и ум — все они основываются на теле. Через эти шесть дверей происходят все контакты с внешним миром. Для нас Вселенная существует, только когда она приходит в соприкосновение с одной из дверей чувств. Например, форма существует для нас, только когда приходит в соприкосновение с глазом; иначе, она для нас не наделена существованием. Таким же образом звук должен соприкоснуться с чувством слуха и с ухом, чтобы по-настоящему существовать для нас; запах — с носом; тактильный объект — с осязанием; мысль или фантазия — с умом. В противном случае они не наделены для нас никаким реальным существованием. Вся Вселенная проявляет себя через эти шесть дверей, которые находятся внутри физической структуры. По этой причине истинно говорилось, что вся Вселенная существует внутри этого тела. Чтобы по-научному исследовать реальность внутри себя, медитирующий должен отставить все верования, философию, представления и догмы. Чтобы быть способным познать высшую реальность внутри себя, необходимо работать только с истиной, и принимать за истинное только то, что переживается непосредственно. Исследующему истину таким образом откроются все тайны природы.

Вопрос: Как медитирующие должны подходить к наблюдению за собственным телом?

С. Н. Гоенка: Сначала медитирующий открывает для себя грубую, твердую, явную истину, а именно, грубые физические ощущения. И с этого момента он начинает постигать физические ощущения, двигаясь к истинам все более тонкого порядка, погружаясь до самого тонкого уровня, который был описан У Ба Кхином как уровень *калāп* (мельчайших составляющих материи, субатомных частиц). Через непосредственный опыт медитирующий понимает, что соприкосновение

глаз с видимой формой порождает сознание глаза, — другими словами, в уме регистрируется факт, что произошел контакт. Далее, медитирующий понимает, что контакт порождает вибрацию — ощущение, которое распространяется по телу, как когда вы ударяете по бронзовому сосуду в одной точке и это соприкосновение заставляет вибрировать весь сосуд целиком. Когда контакт зарегистрирован, начинается процесс восприятия: видимая форма распознается — например, как мужчина или женщина, как белое или черное, как уродливое или красивое. Контакт не только распознается, но и оценивается, как хороший или плохой, позитивный или негативный, приятный или неприятный. Наконец, если ощущение, возникшее от соприкосновения, испытывается как приятное, ум реагирует влечением; если как неприятное, ум реагирует отвращением.

Потом медитирующий начинает ясно понимать, как эти четыре части ума — сознание, восприятие, ощущение и реакция — работают в действительности. Влечение усиливает приятные ощущения, а приятные ощущения усиливают влечение. Отвращение увеличивает неприятные ощущения, а неприятные ощущения увеличивают отвращение. Тот, кто медитирует должным образом, поймет, как, основываясь на телесных ощущениях, начинается порочный круг и как он продолжает проявляться от момента к моменту. Это колесо становления, колесо страдания.

Такой же процесс запускается вслед за контактом уха со звуком, носа с запахом, языка со вкусом, тела с осязаемым объектом, ума с мыслью. Таким образом колесо становления продолжает вращаться, подгоняемое влечением и отвращением. Чтобы обрести освобождение из колеса становления и достичь настоящего счастья, необходимо объективно наблюдать за процессом, который возникает от телесных ощущений.

Вопрос: Теперь давайте подробно проанализируем технику. Почему для концентрации внимания У Ба Кхин выбрал такую ограниченную область под ноздрями? И почему он настаивал на максимальном сужении этой зоны? Почему он советовал наблюдать за ощущениями вместе с наблюдением за дыханием? Разве *ānāpāna* — это не сосредоточение исключительно на дыхании?

С. Н. Гоенка: Наблюдение за телесными ощущениями — неотъемлемая часть практики випассана, обязательная, если мы хотим воплотить учение Будды в практике. Поэтому одновременно с работой по наблюдению за дыханием, как воздух заходит внутрь, как воздух выходит наружу, необходимо начать воспринимать ощущения, чувствовать ощущения на этой маленькой части тела. Чем меньше область, тем более острым, проницательным и сосредоточенным становится ум. А чем более сосредоточенным является ум, тем более чувствительным и способным воспринимать ощущения он становится. Если ум постоянно отвлекается, работая на большой области, перейти к восприятию ощущений сложнее, особенно тонких ощущений. По этой причине наблюдение за ощущениями объясняется ученикам только через два-три дня медитации *ānāpāna*, когда практикуется концентрация на дыхании.

Вопрос: Когда У Ба Кхин говорит о том, чтобы разом просмотреть, окинуть все тело одним взглядом, от макушки головы до кончиков пальцев ног, и при этом наблюдать все физические ощущения, присутствующие в теле, почему он использует термин «свободный поток»? Эту технику — наблюдение за ощущениями по всему телу — также называют «охват, просматривание». Это новая техника, отличная от того, чему учил Будда?

С. Н. Гоенка: Это просто другой способ объяснения той же самой концепции. Когда плотность тела и ума растворяется, тогда становится возможным беспрепятственно пронести внимание от головы к ногам сквозь все тело. На пали этот этап называется *бханга* — растворение, потому что помех, плотностей нет ни в одной части тела. Это состояние можно называть «свободный поток». «Свободный» — потому, что и вправду нет никаких преград, и можно переносить внимание, словно пропускать поток, беспрепятственно от головы к ногам и от ног к голове. Описывая работу в медитации на этой ступени, Будда использовал такие слова: *«сабба кāйа паṭисаṃведī ассасиссāмī»* ти сиккхати; *«сабба кāйа паṭисаṃведī пассасиссāмī»* ти сиккхати («ощущая все тело, я сделаю вдох», так он тренирует себя; *«ощущая все тело, я сделаю выдох»*, так он тренирует себя) (*Дīгха-никāйа II.9, Махāсатипаṭṭхāна сутта*).

Когда человек достигает этого состояния *бханга* (растворение), тогда становится возможным с каждым вдохом и выдохом ощущать все тело. Мы можем использовать разные слова, чтобы выразить эту идею. Если слушатели способны понять это определенным образом, можно использовать и другие слова, но это не значит, что было придумано что-то новое в отношении самой техники. Называйте, как хотите, но факт остается фактом: такой опыт является важной вехой на пути к полному освобождению.

Этот термин «свободный поток» можно объяснить при понимании, что на определенном этапе вся плотность тела растворяется. Материальное тело обладает плотностью — такова очевидная истина. Мы ощущаем тело как нечто плотное. Но по мере того, как мы продолжаем объективно его наблюдать, эта плотность начинает растворяться, и мы начинаем ощущать всю материальную структуру всего лишь как массу субатомных частиц, которые появляются и исчезают, непрерывно появляются и исчезают. Тело — это просто скопление вибраций. Тем не менее, сначала, когда мы только начинаем работать с плотностью тела, у нас нет свободного потока вибраций по всему телу, потому что существуют уплотнения, такие как интенсивная боль, давление, тяжесть. Нужно продолжать работу, наблюдая тело по частям — «так он тренирует себя» — и постепенно вся эта плотность растворяется, и мы достигаем состояния полного растворения, в котором мы ощущаем только вибрации. Тогда наше внимание может свободно передвигаться от головы к ногам и от ног к голове, не встречая никаких препятствий.

Вопрос: Получается, свободный поток появляется, когда нигде нет никаких уплотнений, и во всем теле нет препятствий?

С. Н. Гоенка: Именно так — только когда нет никаких уплотнений, даже ментальных. На самом деле, свободного потока не может быть, если есть сильные эмоции, потому что сильные эмоции всегда соответствуют ощущениям плотности и тяжести в теле. Только когда на ментальном уровне растворяются эмоции, а на материальном уровне растворяется плотность тела, тогда ничего не остается, кроме скопления вибраций, массы энергии, движущейся в теле.

Вопрос: Порой встречается недопонимание этих терминов. Как вообще могла возникнуть такая путаница относительно этих выражений?

С. Н. Гоенка: Возможно, недопонимание возникло, когда в одной из лекций У Ба Кхин выразился следующим образом: «Я разработал технику, которая очень хорошо адаптирована под англоговорящих людей небуддийского происхождения. С этим методом все могут работать и получать результаты. Давайте, попробуйте сами и получите те же результаты». Это было его высказывание. До У Ба Кхина учителя давали наставления буддистам-бирманцам, у которых было свое понимание учения. Но У Ба Кхин должен был иметь дело с не-буддистами и иностранцами с Запада, и поэтому ему пришлось разработать доступный их пониманию способ объяснения техники. Его собственная манера подачи была, безусловно, уникальной, но техника осталась той же, что и у Будды.

Вопрос: Почему такой упор делается на соблюдение определенного порядка, в котором нужно наблюдать ощущения в разных частях тела, вместо того чтобы просто оставить ум наблюдать, что бы ни происходило?

С. Н. Гоенка: Потому что нам нужно сделать очень многое за такое короткое время. Наш опыт показывает, что те, кто работает, следуя определенному порядку, имеют возможность испытать «открытие» тела быстрее. Те, кто наблюдает за ощущениями по мере того, как они появляются в разных частях тела, обычно наблюдают только грубые ощущения, потому что они преобладают. Тенденция ума — наблюдать только то, что сопровождает грубые ощущения, и таким образом уходит очень много времени, порой годы, пока человек не достигнет этапа *бханга*, или растворения плотности всего тела.

Вопрос: Чем эта практика отличается от других видов випассаны?

С. Н. Гоенка: Я не хочу высказываться на счет других практик. Но насколько я понимаю учение Будды в *Сатипаṭṭхāна сутте* и в других текстах, хотя отправная точка может быть разной у разных людей, на определенном этапе все должны выйти на один и тот же путь к *ниббāне*.

В начале практики Будда давал разные объекты для медитации разным людям, в соответствии с обусловленностью их ума, темпераментом, пониманием и способностями. Например, тех, у кого была большая привязанность к телу и к страстям тела, Будда отправлял созерцать трупы, чтобы они пришли к пониманию, что их тело точно такое же — сделано из мяса и костей и крови и гноя и слизи и так далее. Тот, кто сильно привязан к телу, не хочет признавать, что тело полно таких неприятных вещей. К чему тогда развивать привязанность?

Человек может начать отсюда, но со временем он должен достичь этапа, когда он будет испытывать *анича* (непостоянство), как все появляется и исчезает. Это появление-исчезновение должно быть принято не только на интеллектуальном уровне или уровне преданности; Будда хотел, чтобы мы сами испытали это. И это можно испытать только через ощущения в теле. На уровне ощущений человек обнаруживает: «Смотри, вот оно появилось, и смотри, вот оно исчезло». Ощущение появляется, исчезает; появляется, исчезает. Когда оно плотное, интенсивное, оно появляется и, кажется, остается на какое-то время, но рано или поздно оно исчезает.

Когда плотность растворяется, превращается в тонкие вибрации, и каждая вибрация начинает рябить — появляется и исчезает. Таким образом человек испытывает, как появляются и исчезают и уплотненные ощущения, и тонкие ощущения. Пока не испытаешь этого на своем опыте, невозможно правильно понять Будду. Даже до Будды были такие, кто учил, что вся Вселенная непостоянна, что она появляется и исчезает. Но Будда открыл технику, с помощью которой можно это испытать. И когда мы непосредственно испытываем это непостоянство, привязанность, влечение и отвращение уходят, а ум становится чистым. На более поздних этапах появление и исчезновение происходят так быстро, что невозможно отделить одно от другого. Потом, после дальнейшего очищения ума, человек достигает этапа *ниббāны*. Не важно, начинать ли с созерцания трупов, материальных частей тела, дыхания или другого объекта, конечная часть пути должна быть одинакова.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

РАБОТЫ САЯДЖИ У БА КХИНА

ГЛАВА ПЯТАЯ

Основы учения Будды в медитативной практике

У Ба Кхин составил эту лекцию на английском языке специально для учеников с Запада. Он выступал с ней несколько раз. После его кончины лекция была расшифрована с аудиозаписи и опубликована под приведенным выше названием[1].

— Саяджи У Ба Кхин

Анича, *дуккха* и *анаттā* — непостоянство, страдание и отсутствие «я» — вот три основных качества реальности, согласно учению Будды. Если вы правильно понимаете *анича*, вы знаете, что *дуккха* — это естественное следствие *анича*, а *анаттā* — абсолютная истина. Чтобы осознать все эти три свойства вместе, требуется время.

Непостоянство (*анича*) — это, безусловно, основной факт, который следует в первую очередь испытать и понять на практике. Одного лишь книжного знания учения Будды (*Буддха-дхамма*) недостаточно для правильного понимания *анича*, поскольку будет не хватать переживания на непосредственном опыте. Только через переживание природы *анича* на собственном опыте — как непрерывно протекающего процесса изменений внутри вас — вы сможете понять *анича* именно так, как этого хотел Будда. Как во времена Будды, так и сейчас, этого осознания могут достичь люди, не имеющие никаких теоретических представлений о буддизме.

1 The Essentials of Buddha-Dhamma in Meditative Practice.

Чтобы осознать непостоянство (*анича*), человек должен строго и тщательно следовать Восьмеричному благородному пути, который состоит из ступеней, разделенных на три группы: *сӣла*, *самāдхи* и *паннā* (нравственность, сосредоточение и мудрость). *Сӣла*, или добродетельный образ жизни, — основа *самāдхи* (контроля над умом, умственной концентрации). А *паннā* можно развить только с хорошим *самāдхи*. Таким образом, *сӣла* и *самāдхи* — необходимые условия для развития *паннā*. Под *паннā* подразумевается осознание *анича*, дуккха и *анаттā* через практику випассаны, т. е. медитации прозрения.

Есть Будда или его нет, практика *сӣла* и *самāдхи* вполне может присутствовать в мире людей. Фактически, это общие знаменатели всех религиозных культов. Однако их недостаточно для достижения конечной цели в буддизме — полного прекращения страданий. Это выяснил в ходе своих поисков прекращения страданий принц Сиддхāртха, впоследствии названный Буддой: он прошел до конца и нашел в итоге путь, ведущий к прекращению страданий. После шести лет напряженной работы он нашел выход, стал полностью просветленным и начал учить людей и богов следовать пути, который приведет их к прекращению страданий.

В этой связи мы должны понимать, что каждое действие — физическое, словесное или мысленное — оставляет за собой активную силу, называемую *санікхāра* (или *камма* в популярной терминологии), которая зачитывается человеку в «плюс» или в «минус» в соответствии с тем, каким было действие: хорошим или плохим. Таким образом, у каждого человека есть запас накопленных *санікхāр* (или *каммы*), которые действуют как источник энергии для поддержания жизни, неизбежно сопровождаемой страданием и смертью. А освободиться от *санікхāр*, накопленных на собственном «личном счету», можно как раз через развитие способности, сопряженной с осознанием *анича*, *дуккха* и *анаттā*.

Этот процесс начинается с правильного осознания *анича*, тогда как дальнейшее накопление новых действий и сокращение притока энергии для поддержания жизни происходят одновременно, от момента к моменту и изо дня в день. Таким образом, избавление от всех *санікхāр* — дело всей жизни, а то и больше. Тот, кто добился этого, дости-

гает прекращения страдания, потому что не остается *санкхāр*, дающих необходимую энергию для поддержания этого существа в какой-либо из форм жизни. В момент прекращения жизни святые, достигшие совершенства, т. е. Будды и *араханты*, переходят в *парини́ббāну*, достигая прекращения страданий. Нам, современным людям, обращающимся к медитации випассана, достаточно развить способность осознавать *анича* так, чтобы достичь первой ступени *арийа* (благородного человека), т. е. ступени *сотāпанна*, или вошедшего в поток, — который достигнет избавления от страданий максимум за семь жизней.

Факт непостоянства, *анича*, открывающий дверь к пониманию дуккха и *анаттā* и, в конечном итоге, к прекращению страдания, можно осознать во всей его значимости только через учение какого-либо Будды, пока это учение о Восьмеричном благородном пути и тридцати семи факторах просветления (*бодхипаккхийа дхаммā*) остается нетронутым и доступным для практикующего.

Чтобы успешно совершенствоваться в медитации випассана, студент должен осознавать *анича* максимально непрерывно. Будда советовал монахам стремиться поддерживать осознание *анича*, *дуккха* и *анаттā* во всех положениях тела — сидя, стоя, во время ходьбы и лежа. Непрерывное осознание *анича*, а также *дуккха* и *анаттā* — это и есть секрет успеха. Последними словами Будды перед тем, как он перешел в *махāпарини́ббāну*, были: «Распад (или *анича*) присущ всем составным вещам. Старательно трудитесь, ради собственного освобождения!» Это, воистину, самая суть того, чему он учил на протяжении 45 лет своего служения. Если вы будете постоянно поддерживать осознание *анича*, непостоянства, присущего всем составным явлениям, вы обязательно со временем достигнете цели.

По мере развития осознания *анича* ваше понимание «истинной природы вещей» будет становиться все глубже и глубже, и в какой-то момент не останется никаких сомнений относительно *анича*, дуккха и *анаттā*. Только тогда вы будете готовы двигаться дальше, к намеченной цели. Теперь, когда вы знаете *анича* как первый ключевой фактор, следует попытаться понять суть *анича* с подлинной ясностью, как можно полнее, чтобы не запутаться в процессе практики или во время бесед.

Знание *калāп*

Истинный смысл *анича* заключается в том, что непостоянство, разрушение — это неотъемлемое свойство всего, что есть во вселенной: живого или неживого. Будда говорил своим ученикам, что все существующее на материальном уровне состоит из *калāп*. *Калāпы* — это материальные частицы значительно меньше атомов, исчезающие почти сразу же после возникновения. Каждая *калāпа* представляет собой образование, состоящее из восьми базовых составляющих материи: твердости, жидкости, теплоты, пульсации, а также цвета, запаха, вкуса и питательности. Первые четыре называются основными свойствами и преобладают в *калāпах*. Остальные четыре составляющих являются вспомогательными, они зависят от основных и берут в них начало.

Калāпа — мельчайшая частица на физическом плане, на сегодняшний день[2] она все еще за пределами научных знаний. *Калāпа* формируется только тогда, когда вместе объединены все восемь базовых материальных составляющих. Другими словами, мгновенное сочетание этих восьми базовых элементов (с их соответствующими свойствами), создающих массу всего лишь на короткий миг, называется в буддизме *калāпа*. Продолжительность существования *калāпы* называется «моментом», и утверждается, что за одно мгновение ока проходит триллион таких моментов. Эти *калāпы* находятся в состоянии непрестанного изменения, в постоянном текучем движении. Опытный студент, практикующий медитацию випассана, может ощущать их как поток энергии.

Человеческое тело не является — как может показаться — плотным, неизменным, независимо существующим объектом, это континуум материи (*рӯпа*), сосуществующей с умом (*нāма*). Знание того, что наше тело представляет собой крошечные *калāпы*, пребывающие в состоянии изменения, — это знание истинной природы изменений, непостоянства. Это изменение, или непостоянство (*анича*), представляющее собой непрерывное разрушение и замещение *калāп*, каждая

[2] На момент сочинения этой статьи У Ба Кхином, распространенное представление о субатомных частицах и физике частиц было еще весьма неразвитым. Сегодня мы идентифицируем *калāпы* с субатомными частицами, в постоянном колебании между материей и энергией.

из которых претерпевает постоянное превращение, должно неизбежно отождествляться с *дуккха*, истиной о страдании. Только когда вы на непосредственном опыте переживаете непостоянство (*анича*) как страдание (*дуккха*), вы осознаете истину о страдании, первую из Четырех благородных истин, лежащих в основе учения Будды.

Почему? Потому что когда вы осознаете тонкую природу *дуккха*, страдания, от которого нельзя избавиться ни на мгновение, вы начинаете смотреть на сам факт вашего существования во взаимодействии ума и материи (*нāма-рӯпа*) с неподдельным страхом, отвращением и нежеланием это продолжать. Вы начинаете искать путь к выходу в состояние за пределами *дуккха*, т. е. к *ниббāна*, прекращению страдания. Вы сможете испробовать, на что похоже прекращение страданий, даже будучи человеком: когда достигнете уровня *сотāпанна* (вступившего в поток), и посредством практики разовьетесь так, что обретете ничем не обусловленное состояние *ниббāна* — внутреннего мира. Однако даже на уровне обычной, повседневной жизни вы сможете почувствовать происходящие изменения к лучшему — на физическом и умственном плане — не раньше, чем научитесь поддерживать осознание *анича* на практике.

Прежде чем приступать к практике медитации випассана (т. е. после того, как *самāдхи* было развито до соответствующего уровня), студент должен познакомиться с теоретическим знанием физических и умственных свойств, т. е. *рӯпа* и *нāма*. Это потому, что в медитации випассана человек наблюдает не только изменчивую природу материи, но также изменчивую природу ума, мысленные составляющие внимания, направленного на процесс изменений, протекающих в материи. Иногда внимание будет сосредоточено на непостоянстве материальной стороны существования, т. е. на *анича* в отношении *рӯпа*, а иногда — на непостоянстве мысленных элементов, ментальной стороны, т. е. *анича* в отношении *нāма*. Когда медитирующий наблюдает непостоянство материи, он также осознает, что сопутствующие осознанию мысленные элементы тоже пребывают в процессе превращения, изменения. В этом случае он будет осознавать *анича* одновременно относительно *рӯпа* и *нāма*.

Все вышесказанное относится к пониманию *анича* через телесные ощущения процесса изменения материи (*рӯпа*), а также к мысленным элементам, зависящим от этих изменяющихся процессов. Следует знать, что *анича* также можно осознавать и через другие типы ощущений. Наблюдать *анича* можно следующим образом:

1) через контакт с видимой формой посредством зрения;
2) через контакт со звуком посредством слуха;
3) через контакт с запахом посредством обоняния;
4) через контакт с вкусами посредством чувства вкуса;
5) через прикосновение посредством осязания;
6) через контакт с мысленными объектами посредством ума.

Таким образом, человек способен развить осознание *анича* через любой из шести органов чувств. Однако на практике мы обнаружили, что из всех чувств именно осязательные ощущения процессов изменения в различных частях тела лучше всего подходят для интроспективной медитации (медитации самонаблюдения). Кроме того, чувство осязательного контакта (за счет трения *калāп*, их вибрации и т. п. внутри) в различных частях тела нагляднее других чувств. Поэтому начинающему практиковать медитацию випассана легче прийти к осознанию *анича* через телесные ощущения изменений *рӯпа*, материи. Это главная причина, по которой телесные ощущения были выбраны как средство для быстрого осознания *анича*. Каждый может пробовать и другие способы, но я советую сначала хорошо утвердиться в осознании *анича* на основе телесных ощущений, и только потом испытывать другие органы чувств.

Уровни знания

В випассане есть 10 уровней знания:

1) *саммасана*: теоретическое приятие *анича*, *дуккха* и *анаттā* через внимательное наблюдение и анализ;

2) *удайаббая*: понимание возникновения и разрушения *рӯпа* и *нāма* через непосредственное наблюдение;

3) *бханга*: знание стремительно изменяющейся природы *рӯпа*

и *нāма*, восприятие их как быстрого потока энергии. В особенности — ясное осознание фазы разрушения;

4) *бхайа*: осознание того, что данное существование ужасно;

5) *āдīнава*: осознание того, что данное существование полно всяческого зла;

6) *ниббидā*: осознание того, что данное существование отвратительно;

7) *мунчитакамйатā*: осознание острой необходимости и стремление избежать данного существования;

8) *паṭисанкхā*: понимание того, что настало время приложить усилия для полной реализации освобождения, взяв за основу *анича*;

9) *санкхāрупеккхā*: осознание того, что сейчас пришла пора освободиться от всех обусловленных явлений (*санкхāра*) и избавиться от эгоцентризма;

10) *анулома*: знание, которое будет способствовать успеху в попытке достигнуть цели.

Это уровни осознания, которые человек проходит во время курса медитации випассана. Те, кто достигает цели за короткое время, видят эти этапы только в ретроспективе. Практикующий постигает эти уровни одновременно с развитием осознания *анича*, однако иногда на том или ином этапе требуются советы или помощь компетентного учителя. Не следует предвкушать эти достижения, с нетерпением стремясь к ним: это отвлекает от непрерывности осознания *анича*, которое само по себе способно принести и принесет желанную награду.

Переживание *анича* в повседневной жизни

Теперь позвольте мне рассмотреть медитацию випассана с точки зрения мирянина в повседневной жизни и объяснить пользу, которую от нее можно получить уже в этой жизни, здесь и сейчас.

Основная цель медитации випассана — пробудить в себе переживание *анича* и со временем обрести состояние внутреннего и внешнего спокойствия и равновесия. Это достигается, когда человек погружается в ощущение *анича* внутри себя. Сейчас перед миром стоят серьезные

проблемы, угрожающие всему человечеству. Самое время, чтобы люди обратились к медитации випассана и узнали, как погрузиться в глубокий океан спокойствия посреди всего происходящего сегодня. *Анича* — внутри у всех. Она достижима для всех. Просто загляните внутрь себя, и вот: вы переживаете *анича*. Когда ощущаешь *анича*, когда переживаешь *анича* и когда погружаешься в осознание *анича*, появляется способность в любой момент отключиться от внешнего мира идей и психических образов. *Анича* для мирянина — это величайшая драгоценность, которую нужно хранить как сокровище, накапливая запас энергии спокойствия и уравновешенности ради собственного процветания и на благо общества.

Опыт переживания *анича*, если его правильно развивать, искореняет самую основу физических и ментальных болезней и постепенно устраняет все плохое, что есть в человеке, т. е. причины этих физических и ментальных проблем. Такой опыт доступен не только людям, отрекшимся от мира ради отшельнической жизни. Он также и для мирян. Несмотря на неблагоприятные обстоятельства современной жизни, лишающие мирян покоя, под руководством грамотного учителя можно пробудить в себе переживание *анича* за сравнительно короткое время. После этого нужно только, чтобы студент старался поддерживать этот опыт. Студент должен поставить себе цель: как только представится время и возможность, развиваться дальше, стремиться достигнуть стадии *бханґаньāṇа* (знание *бханґа*), третьего уровня знания в випассане.

У того, кто не достиг стадии *бханґа*, могут быть некоторые трудности. Это будет напоминать «перетягивание каната» между *анича* внутри и физической и психической деятельностью снаружи. Мудрый выход для такого человека — следовать правилу «Работая — работай, отдыхая — отдыхай». Не нужно поддерживать в себе переживание *анича* постоянно. Достаточно, чтобы это было приурочено к регулярным периодам времени, специально выделенным для практики днем или вечером. В это время студенту следует хотя бы просто пытаться сосредотачивать внимание внутри своего тела, осознавая при этом исключительно *анича*. То есть осознание *анича* должно продолжаться от момента к моменту настолько непрерывно, чтобы не было никаких беспорядоч-

ных отвлекающих мыслей, которые определенно мешают двигаться вперед. Если это невозможно, студенту нужно вернуться к осознаванию дыхания, поскольку *самāдхи* — ключ к созерцанию *анича*.

Чтобы развить хорошее *самāдхи*, необходима совершенная *сīла* (нравственность), поскольку она является основой *самāдхи*. Для хорошего переживания *анича* необходимо хорошее *самāдхи*. Если *самāдхи* отличное, то отличным будет и осознание *анича*.

Не существует какого-то особого способа пробудить переживание *анича*, иначе как с помощью ума, приведенного в состояние совершенного равновесия, и внимания, направленного на объект медитации. В випассане объект медитации — *анича*, таким образом, те, кто привык направлять внимание на ощущения в теле, могут чувствовать *анича* непосредственно, напрямую. Что касается переживания *анича* относительно тела, то следует начинать с области, где сосредоточить внимание легче всего, затем перемещать внимание от головы к ногам и от ног к голове, время от времени проникая внутрь. На этом этапе нужно четко понимать, что следует обращать внимание не на анатомию тела, а на материальные образования — *калāпы* — и их природу непрерывного изменения.

Если следовать этим указаниям, прогресс обязательно будет, но он также зависит от пāрамī (т. е. наличия определенных духовных качеств) и настойчивости человека в работе над медитацией. Если ученик достиг высокого уровня знания, возрастает его способность осознавать три характеристики — *анича*, дуккха и *анаттā*. И он, таким образом, будет подходить все ближе и ближе к состоянию арийа — благородного святого, к которому должен стремиться каждый мирянин.

На дворе век науки. Современный человек не верит в утопии. Он готов принять что-то, только если это дает хороший, конкретный, жизненный и лично ощутимый результат здесь и сейчас.

Когда Будда был жив, однажды он сказал людям народа *кāḷāма*:

«Теперь слушайте, *кāḷāмы*. Не опирайтесь на предания, на традиции и на слухи. Не опирайтесь на авторитет писаний, на логи-

ческие умозаключения и выводы, на рассуждения и принятие какой-либо теории, или на то, что принято считать разумным, или на мысль: «Этот монах — наш Учитель». Но если вы сами знаете, что данные поступки плохие, данные поступки достойны порицания, данные поступки осуждаются мудрыми; данные поступки, если принять и совершать их, приносят вред и страдания, — тогда, *кāḷāмы*, перестаньте их совершать. Но если вы сами знаете, что данные поступки хорошие, данные поступки безупречны, данные поступки восхваляются мудрыми; данные поступки, если принять и совершать их, приносят пользу и счастье, — тогда, *кāḷāмы*, сделайте их своими и живите так».

Час випассаны пробил — пришло время возродить випассану учения Будды на практике. Нет никаких сомнений, что те, кто с открытым умом, искренне пройдут курс обучения под руководством опытного, компетентного учителя, достигнут ощутимых результатов — я имею в виду результаты, которые можно принять как хорошие, конкретные, жизненные, лично ощутимые здесь и сейчас, которые пригодятся в этой жизни и позволят ее прожить благополучно и счастливо.

Пусть все будут счастливы, и да пребудет мир на земле.

Важность понимания анича

— Институт исследования випассаны

Данная статья Института исследования випассаны подробно объясняет важность понятия анича. Институт был основан в 1985 году с целью исследования истоков техники медитации випассана в словах Будды. Слова Будды сохранены в Типитаке — собрании учений Будды — в том виде, в каком они старательно передавались сначала из уст в уста, а позднее были изложены письменно в трех частях. Институт исследования випассаны расположен рядом с Международной академией випассаны в Игатпури, Индия. В настоящее время это один из крупнейших в мире центров для практики випассаны.

Саббе санкхāрā аниччā'ти;
йадā паннāйа пассати,
атха ниббиндати дуккхе –
еса магго висуддхийā.

«Все составное непостоянно».
Когда человек наблюдает это с мудростью,
Он становится бесстрастным к страданию;
Это путь к очищению.

Дхаммапада, 277

Анича

Изменение присуще всему проявленному существованию. Нет ничего живого или неживого, органического или неорганического, что мы могли бы обозначить как постоянное, потому что уже в тот самый момент, когда мы прикрепляем такой ярлык к какому-либо объекту, он подвергается трансформации. Осознав эту фундаментальную сущность жизни путем непосредственного опыта внутри себя, Будда объявил:

«Есть в мире полностью Просветленный или нет, твердым условием, непреложным правилом и неизменным законом является то, что все образования непостоянны, подвержены страданию и лишены сущности». *Анича* (непостоянство), *дуккха* (страдание) и *анаттā* (отсутствие сущности) — три общие характеристики всего разумного существования.

Из них наиболее важной в практике випассаны является *анича*. В медитации мы встречаемся лицом к лицу с непостоянством нас самих. Это позволяет нам осознать, что мы не имеем контроля над данным феноменом, и что любая попытка воздействовать на него ведет к страданию. Таким образом, мы учимся развивать отстраненность, принятие *анича*, открытость изменениям. Это позволяет нам жить счастливо среди всех превратностей жизни. Будда сказал:

> В том, кто постигает непостоянство… устанавливается восприятие отсутствия сущности. А в том, кто постигает отсут-

ствие сущности, разрушается эго; (в результате) уже в настоящей жизни он достигает освобождения.

— Кхуддака-никāйа, Удāна 4.1, Мегхийа сутта

Непосредственное восприятие *анича* автоматически ведет к пониманию *анаттā*, а также *дуккха*, и тот, кто осознает эти факты, естественным образом становится на путь, избавляющий от страданий.

При такой исключительной важности *анича* неудивительно, что Будда неоднократно подчеркивал ее значимость для ищущих освобождения. В *Махāсатипаṭṭхāна сутте* (основном тексте, в котором он объясняет технику випассана) он описывал этапы в практике, которые должны привести к следующему опыту:

[Медитирующий] пребывает, наблюдая феномен возникновения… пребывает, наблюдая феномен исчезновения… пребывает, наблюдая феномен возникновения и исчезновения.

— Дīгха-никāйа, 2.9, Махāсатипаṭṭхāна сутта

Мы должны осознать факт непостоянства не просто в его очевидном аспекте вокруг и внутри нас. Помимо этого, мы должны научиться видеть тонкую реальность, в которой каждый момент мы сами меняемся, что «я», которым мы так сильно увлечены, это феномен, находящийся в постоянном изменении. Через этот опыт мы можем с легкостью избавиться от эго и, таким образом, от страдания.

В другой раз Будда сказал:

Глаз, о медитирующие, непостоянен. Что непостоянно, то неудовлетворительно. Что неудовлетворительно, то не имеет сущности. Что не имеет сущности, то не есть мое, не есть я, не есть моя сущность. Вот как следует с мудростью рассматривать глаз, как он есть на самом деле.

Та же формула применима к уху, носу, языку, телу и уму — ко всем органам чувственного восприятия, к каждому аспекту человеческого существа. Далее Будда продолжил:

> Видя это, о медитирующие, хорошо осведомленный благородный ученик разочаровывается в глазе, ухе, носе, языке, теле и уме (т. е. в чувственном существовании в целом). Разочаровавшись, он не испытывает к ним страсти. Будучи бесстрастным, он освобождается. В этой свободе возникает осознание, что он освобожден.
>
> — *Самйутта-никāйа, 2.1, Аджжхаттāнича сутта*

В этом отрывке Будда делает четкое разграничение между знанием на основе разговоров и знанием на основе личного прозрения. Можно быть *сутавā*, т. е. тем, кто слышал о Дхамме и принимает ее на веру или, возможно, интеллектуально. Этого принятия, однако, недостаточно для освобождения из цикла страдания. Чтобы достичь освобождения, нужно увидеть истину самому, испытать ее внутри себя. Именно это и позволяет нам сделать медитация випассана.

Если мы хотим понять уникальный вклад Будды, мы должны твердо помнить об этом разграничении. Истина, о которой он говорил, не была неизвестна до него; она была распространена в Индии в его время. Он не изобретал понятия непостоянства, страдания и отсутствия сущности. Его уникальный вклад заключается в открытии способа продвинуться от простого знания об истине к переживанию ее на собственном опыте.

Один из текстов, который показывает этот особый акцент в учении Будды, это *Бāхийа сутта*, входящая в *Самйутта-никāйю*. В ней описывается встреча Будды и Бахии, странника, ищущего духовный путь. Бахия попросил Будду направить его в его поисках, хотя и не был его учеником. Будда ответил, задавая ему череду вопросов:

> — Как ты думаешь, Бахия, глаз постоянен или непостоянен?
>
> — Непостоянен, господин.
>
> — То, что непостоянно, является причиной страдания или счастья?
>
> — Страдания, господин.
>
> — Тогда стоит ли рассматривать то, что непостоянно, является причиной страдания, и изменчиво по природе, как нечто «мое», составляющее «я», или обладающее «сущностью»?

— Конечно, нет, господин.

— Самйутта-никāйа, 2.69, Бāхийа сутта

Далее Будда спросил Бахию о зрительных объектах, о сознании глаза и о контакте посредством зрения. В каждом случае этот человек согласился, что все это непостоянно, неудовлетворительно, не обладает сущностью. Он не называл себя последователем учения Будды, однако он принял факты *аничча*, *дуккха* и *анаттā*. Таким образом, эта *сутта* подтверждает, что те идеи, которые сейчас мы относим исключительно к учению Будды, будто бы они были неизвестны вне его учения, принимались, по меньшей мере, некоторыми его современниками. Объяснение, конечно, в том, что для Бахии и других таких, как он, непостоянство, страдание и отсутствие эго были всего лишь концепциями, которых они придерживались, — *маннā* на пали. Таким людям Будда показывал путь, как выйти за пределы верований и философий, и непосредственно испытать свою собственную природу как непостоянную, страдающую, лишенную сущности.

Так что же это за путь, который он указывал? В *Брахмаджāла сутте* Будда дает ответ. Там он перечисляет все верования, мнения и взгляды своего времени и затем утверждает, что он знает нечто, что находится далеко за пределами всех точек зрения:

> Ибо испытав, как оно есть на самом деле, возникновение ощущений и их исчезновение, наслаждение ими, опасность в них и избавление от них, Просветленный, о медитирующие, стал освобожденным, свободным от всех привязанностей.
>
> *— Дīгха-никāйа, 1.1, Брахмаджāла сутта*

Здесь Будда весьма прямолинейно утверждает, что он стал просветленным путем наблюдения за ощущениями как проявлением непостоянства. То же надлежит делать каждому, кто желает следовать учению Будды.

Непостоянство является основным фактом, который мы должны осознать, чтобы избавиться от страданий, а самый быстрый способ испытать непостоянство — наблюдение за ощущениями. И снова слова Будды:

> Есть три типа ощущений, о медитирующие, [все они] непостоянны, являются составными, возникают по какой-то причине, тленны, от природы являются проходящими, затухающими и прекращающимися.
>
> *— Саṃйутта-никāйа, 2.211, Аничча сутта*

Ощущения внутри нас — это наиболее явное проявление свойства *аничча*. Путем наблюдения за ними, мы становимся способными принять реальность не просто из веры или интеллектуального убеждения, а через наш непосредственный опыт. Таким образом, мы продвигаемся от простого знания об истине к переживанию ее внутри себя.

Когда мы, таким образом, встречаемся с истиной лицом к лицу, это неизбежно в корне трансформирует нас. Как сказал Будда:

> Если медитирующий пребывает таким образом в осознании, с надлежащим пониманием, с усердием, прилежностью и самообладанием, то при возникновении в нем приятных телесных ощущений он понимает: «Это приятное телесное ощущение появилось во мне, но оно обусловлено, оно не независимо. Обусловлено чем? Этим телом. Но это тело — непостоянно, не является чем-то цельным, возникает при неких условиях. И как могут приятные телесные ощущения быть постоянными, если они возникают в зависимости от непостоянного, не являющегося чем-то цельным тела, возникшего в результате неких условий?»
>
> *— Саṃйутта-никāйа, 2.209, Паṭхамагеланн̃а сутта*

Он пребывает, испытывая непостоянство ощущений в теле, их возникновение, затухание и исчезновение, и освобождение от них. По мере того как он это делает, исчезает обусловленность, порождающая влечение. Подобным образом, когда он испытывает неприятные ощущения в теле, исчезает обусловленность, порождающая отвращение; и когда он испытывает нейтральные ощущения в теле, исчезает обусловленность, порождающая неведение.

Таким образом, путем наблюдения непостоянства телесных ощущений, медитирующий подходит все ближе к цели — состоянию необусловленности (*ниббāна*).

Достигнув этой цели, *Конданнā*, первый человек, освободившийся посредством учения Будды, воскликнул: *«Йаṃ кинчи самудайа-дхаммаṃ саббаṃ те ниродха-дхаммаṃ»* — «Все, что имеет природу возникновения, также имеет природу прекращения». Только путем полного переживания реальности *анича*, он наконец смог испытать реальность, которая не возникает и не исчезает. Его высказывание — это подсказка другим путникам, указывающая дорогу, которой они должны следовать, чтобы самим достичь цели.

В конце жизни Будда сказал: *«Вайа-дхаммā санкхāрā»* — «Все созданное непостоянно». Будучи при смерти, он повторял великую идею, о которой говорил так часто за годы наставничества. Затем он добавил: *«Аппамāдена сампāдетха»* — «Стремитесь неустанно». Мы должны спросить, к какой цели нам нужно стремиться? Конечно же, эти слова, последние слова, произнесенные Буддой, могут относиться только к предшествующему предложению. Бесценное наследие Будды, завещанное миру, — это понимание *анича* как средства освобождения. Мы должны стремиться осознать непостоянство внутри себя, и, делая это, мы выполняем его последний призыв к нам, мы становимся настоящими наследниками Будды.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Что такое буддизм

В 1951 году, когда У Ба Кхин возглавлял министерство финансов Бирмы, к нему обратилась группа изучающих религии с просьбой прочитать лекцию о буддизме. Эту группу возглавляли пресс-секретарь и сотрудник финансово-экономической службы из Особого отдела технического и экономического развития правительства США. Саяджи представил серию из трех лекций в Янгоне (в методистской церкви на Сигнал Пагода Роад). Позже эти лекции были опубликованы в буклете под названием «Что такое буддизм?». Здесь мы приводим их сокращенную версию.

— Саяджи У Ба Кхин

Лекция № 1 (23 сентября 1951 года)

Это большая честь для меня находиться сегодня здесь среди вас и иметь эту возможность говорить перед вами на тему «Что такое буддизм». Прежде всего, я должен быть с вами откровенен. Я не учился в университете, и мои научные познания не более глубоки, чем знания простого человека с улицы. У меня также нет ученой степени по теории буддизма и знаний языка пали, на котором до нас дошла *Типитака* (известная, буквально, как «Три корзины» учений Будды). Однако я должен сказать, что читал трактаты о буддизме на бирманском языке, написанные известными и образованными буддистскими монахами.

Поскольку мой подход к буддизму более практический, чем теоретический, я надеюсь, что буду способен передать вам о буддизме то, чего больше нигде так легко не найдешь. Должен все же признать, что в данное время я всего лишь ученик, идущий по пути практического буддизма, и экспериментатор, пытающийся с его помощью узнать, как работают естественные законы природы. Так как делаю я это, будучи мирским человеком и имея ограниченное время, среди разнообразных обязанностей ответственного правительственного чиновника, прогресс идет довольно медленно, и я ни на секунду не претендую, что все, что я собираюсь сказать, абсолютно верно. Возможно, я прав, а может, и нет. Но уверяю вас, когда я что-то говорю, я говорю искренне, с лучшими намерениями и с убежденностью.

Господь Будда говорил в *Kāḷāma сутте*:

> Не верьте тому, что вы слышали;
> не верьте в традиции, потому что они передавались от поколения к поколению;
> не верьте ничему на основании слухов и рассказов многих;
> не верьте только потому, что вам показывают письменное изречение древнего мудреца;
> не верьте предсказаниям;
> не верьте в истинность того, к чему вы привязаны привычкой;
> не верьте простому авторитету ваших учителей и старших.
> Только после наблюдения и анализа, когда [вы увидите], что это разумно и принесет благо вам и всем, тогда принимайте и живите в соответствии с этим.

Поэтому умоляю, не верьте мне, когда я подхожу к философским вопросам, до тех пор пока и только если вы не будете убеждены в моих словах — либо вследствие основательных рассуждений, либо посредством практического подхода.

> Избегать зла;
> творить добро;
> очищать ум —
> вот учение всех Будд.

Этот отрывок из Дхаммапады вкратце передает суть буддизма. Звучит просто, но так сложно практиковать. Только тот, кто применяет учение Будды на практике, может считаться настоящим буддистом. Будда говорил:

> Вы, кому мною были переданы истины, которые я осознал, сделайте их по-настоящему своими; практикуйте их, медитируйте над ними, распространяйте их дальше; чтобы чистая религия жила долго и увековечилась, ради блага и процветания богов и людей.

Прежде чем взяться за учение Будды, лежащее в основе буддизма, я предлагаю познакомить вас, во-первых, с историей жизни Готамы Будды. Для этой цели я считаю своей обязанностью дать вам базу из некоторых буддийских концепций, которые могут быть чужды большинству из вас. Я предлагаю вам краткое описание таких понятий в буддизме, как Вселенная, мировая система, планы существования и прочих. Все это, без сомнения, даст вам пищу для размышлений. Я прошу вас, тем не менее, терпеливо выслушать и отложить вопросы до специально выделенного для обсуждения времени.

Вселенная

Буддийскую концепцию Вселенной можно подытожить следующим образом:

Существует *окāса лока* (вселенная пространства), в которой размещаются *нāма* и *рӯпа* (ум и материя). В нашем земном мире преобладают именно *нāма* и *рӯпа*, управляемые законом причины и следствия. Далее существует *санкхāра лока* (вселенная ментальной энергии), создающая и созданная. Это ментальный уровень, возникающий из созидательных сил ума, проявляющихся через телесные действия, речь и мысли. Третья и последняя — *сатта лока* (вселенная разумных существ). Эти существа — плоды ментальных сил. Лучше называть эти три вселенные «три в одной», потому что все они неотделимы друг от друга. Они, так сказать, переплетены и взаимопроникающи.

Больше всего вам будут интересны чаккавāла, или мировые системы, каждая из которых имеет 31 план бытия. Каждая мировая система соотносится с миром людей с их солнечной системой и другими планами бытия. Существуют миллионы миллионов таких мировых систем, они просто неисчислимы. Десять тысяч ближайших к нам мировых систем находятся в пределах джāти кхетта (или пространства возникновения) Будды. Фактически, когда известная сутта (или проповедь) Махā самайа (что значит «Великое событие») была дана Буддой в Махāване (лесу) недалеко от города Капилаваттху, чтобы послушать его учение, там присутствовали не только брахмы и дэвы нашей, но и всех этих десяти тысяч мировых систем. Господь Будда может также посылать свои мысли-волны, заряженные безграничной любовью и состраданием, разумным существам в тысячах миллионов таких мировых систем, находящихся в пределах анāкхетта (поля влияния). Остальные мировые системы находятся в висайа кхетта (бесконечном космосе), за пределами досягаемости действенных волн мыслей Будды. Из этих концепций буддизма вы можете хорошо себе представить, каков общий размер Вселенной. Материальная незначительность нашего мира в окāса лока (вселенной пространства) просто поражает. Должно быть, весь человеческий мир — всего лишь точка в пространстве.

Теперь я дам вам представление о тридцати одном плане существования в нашей мировой системе, что, конечно, будет справедливо и для любой другой мировой системы. Вот они в общих чертах:

1) *Арӯпа лока* — нематериальный мир брахм;

2) *Рӯпа лока* — тонкий материальный мир брахм;

3) *Кāма лока* — чувственный мир дэвов, людей и низших существ.

Арӯпа лока состоит из четырех миров брахм в нематериальном состоянии, т. е. без рӯпа, или материи. *Рӯпа лока* состоит из шестнадцати миров брахм в тонком материальном состоянии. *Кāма лока* состоит из:

а) шести *дева лока* (или небесных миров), а именно:

1) Чатумахāрāджика

2) Тāватиṃса

3) Йāмā

4) Тусита

5) Ниммāṇарати

6) Паранимита-васаватти

б) мира людей

в) четырех нижних миров, а именно:

1) Нирайа (ад)

2) Тириччхāна (мир животных)

3) Пета (мир духов)

4) Асура (мир демонов)

Эти планы бытия могут быть чистыми или нечистыми, холодными или горячими, светлыми или темными, легкими или тяжелыми, приятными или причиняющими страдания — в зависимости от вида ментальных сил, порождаемых умом, или намерения (четанā) серии поступков, слов и мыслей. Возьмем, к примеру, глубоко религиозного человека, наполняющего всю вселенную живых существ безграничной любовью и состраданием. Он порождает такие ментальные энергии — чистые, охлаждающие, светлые, легкие и приятные, — которые обычно оседают в мирах брахм. Теперь давайте рассмотрим противоположные пример человека, недовольного или злого. Как говорят, «лицо — это отражение ума»: грязь, жар, тьма, тяжесть и страдания ума незамедлительно отражаются на человеке и будут видны невооруженным глазом. Это, я могу сказать, результат порождения злых ментальных энергий доса (гнева), которые опускаются в нижние миры существования. То же самое в случае с ментальными энергиями, порожденными лобха (жадностью) или моха (неведением). В случае благотворных действий, таких как преданность, нравственность и совершение пожертвований, которые фундаментально связаны с будущим благополучием, порождаемые ментальные энергии — те, что обычно располагаются в чувственных планах дэвов и людей. Таковы, леди и джентльмены, некоторые концепции буддизма, имеющие отношение к истории жизни Готамы Будды, которую я и начну в данный момент.

Подготовка

Готама Будда — четвертый из пяти Будд, которые возникнут во время мирового цикла, известного как *бхадда-каппа*. Его предшественниками были Будды Какусандха, Коṇāгамана и Кассапа. Было также бессчетное количество Будд, которые появились в более ранние *каппа* (века) и проповедовали ту же самую Дхамму, которая дает освобождение от страдания и смерти всем созревшим живым существам. Все Будды сострадательны, прославлены и просветлены.

Отшельник по имени Сумедха был так вдохновлен Буддой Дӣпанḱаре, что принял обет сделать все необходимые приготовления, чтобы со временем стать Буддой. Будда Дӣпанḱаре благословил его и предсказал, что он станет Буддой по имени Готама. С тех пор, жизнь за жизнью, *Бодхисатта*, т. е. будущий Будда, накапливал ментальную энергию высшего порядка, практикуя десять *пāрамӣ*, или добродетелей, приводящих к совершенству, а именно:

дāна (добродетель дающего пожертвования)
сӣла (нравственность)
неккхамма (отречение)
паннāнā (мудрость)
вирийа (усердие)
кханти (терпимость)
сачча (правдивость)
адхиṭṭхāна (твердая решимость)
меттā (всеобъемлющая любовь)
упеккхā (равностность)

Таким образом, задача стать Буддой требует огромного терпения. Даже чтобы просто подумать об этом, нужна огромная сила воли. Подготовительный период *Бодхисатты* подошел к концу, когда он проживал жизнь царя Вессантары, превосходившего в щедрости всех живых существ. Он отдал свое царство, жену и детей и все свои мирские владения, чтобы выполнить обет, данный Будде Дӣпанḱаре. В следующем рождении он пребывал блистательным дэвой Сетакету в Тусите (одном из небесных планов бытия), пока не освободился из этого плана

и не был зачат в утробе Майя Деви, супруги царя Суддходаны, правителя Капилаваттху, места рядом с современным Непалом.

Когда подошел срок родов, царица выразила желание отправиться в дом своих родителей. В соответствии с ее просьбой, царь Суддходана направил ее туда вместе со свитой и охранниками. По дороге была сделана остановка в лесу из деревьев *са̄ла* в Лумбини. Царица вышла из паланкина, чтобы насладиться прохладным ветром и ароматом цветов *са̄ла*. Она потянулась правой рукой за цветком к ветке близстоящего дерева и неожиданно родила сына, который в будущем должен был стать полностью просветленным Буддой. Одновременно естественный порядок вещей во вселенной изменился и проявились тридцать два чудесных явления. Все материальные миры сотряслись до основания. В солнечной системе наблюдались необычные свечения. Существа разных материальных планов бытия могли видеть друг друга. Глухие и немые были исцелены. Повсюду была слышна небесная музыка и тому подобное.

В тот момент Ка̄ла Девала, отшельник и наставник царя Суддходаны, беседовал с небесными существами из Та̄ватим̣сы. Он был известным отшельником, достигшим мастерства в восьми *сама̄патти* (достижениях), что наделило его сверхъестественными способностями. Узнав о рождении царского сына по ликованию во всех мирах *рӯпа* и *ка̄ма*, он поспешил во дворец, желая, чтобы ему принесли ребенка на благословение. Когда царь положил младенца перед учителем, Девала сразу же понял, что это не кто иной, как будущий Будда. Он улыбнулся, распознав это, но затем почти сразу же заплакал, потому что увидел, что не услышит его учений в этой жизни и что даже после смерти он попадет в *арӯпа брахма̄ лока* (нематериальный план брахм), где у него не будет связи ни с каким из материальных планов. Очень печально, он пропустил Будду и его учение.

На пятый день мальчик получил имя Сиддхаттха в присутствии известного астролога-хироманта, который признал, что ребенок обладает всеми характеристиками будущего Будды. Мать Будды умерла через неделю после рождения сына, и о мальчике заботилась ее сестра, Паджа̄патӣ Готамӣ.

Сиддхаттха провел свое детство в атмосфере легкости, роскоши и культуры. Говорили, он был необыкновенно одарен как интеллектуально, так и физически. Царь прилагал все усилия, чтобы его жизнь текла спокойно и гладко. Были построены три отдельных дворца под разные сезоны года — со всем необходимым, чтобы принц утонул в чувственности. Все потому, что царь из отеческой любви хотел, чтобы его сын остался в мирской жизни и стал царем, а не просветленным Буддой. Царь Суддходана тщательно следил, чтобы сын находился в такой обстановке, которая бы не оставляла ему и шанса задуматься над высокими философскими вопросами. Чтобы быть уверенным, что мысли принца никогда не повернутся в этом направлении, он приказал, чтобы никто из тех, кто ему служит и находится рядом, не произносил и слова о таких вещах, как старость, болезнь и смерть. Все должны были вести себя так, как будто в этом мире нет ничего неприятного. Слуги и помощники, у которых появлялись малейшие признаки старости, слабости или болезни, замещались. С другой стороны, постоянно устраивались танцы, музыка и приятные развлечения, чтобы держать его в прочных сетях чувственных удовольствий.

Великое отречение

По мере того, как проходили дни, месяцы и годы, монотонные чувственные удовольствия все же постепенно утратили власть над умом принца Сиддхаттхи. В нем автоматически проснулись ментальные энергии добродетели, накопленные за все его бесчисленные предыдущие жизни, ради великой цели достичь состояния Будды. Порой, когда мир чувственности потерял контроль над его умом, его внутренняя сущность прорывалась наружу и возвышала его сознание до состояния чистоты и умиротворения с силой *самāдхи*. Началась внутренняя борьба.

Его главной заботой стало избегать чувственности и страсти. Он хотел узнать, что находится за стенами дворца, где он ни разу не бывал. Он хотел увидеть природу в естественном состоянии, а не в облагороженном виде. Поэтому он решил посетить королевский парк за стенами дворца. По пути в парк, несмотря на предосторожности, предпринятые царем, чтобы очистить дороги от неприятных зрелищ, в свою самую первую по-

ездку он увидел старика, согбенного под тяжестью лет. В следующий раз он увидел больного в агонии смертельной болезни. Затем ему повстречался труп человека. Во время последней поездки он увидел монаха.

Все это заставило Сиддхаттху серьезно задуматься. Его отношение к окружающему миру изменилось. Его ум очистился от загрязнений и срезонировал с силой его собственных заслуг, накопленных в *санкхāра лока* (плане ментальных энергий). К тому времени его ум освободился от препятствий и был умиротворенным, чистым и сильным. Все это случилось в ночь, когда у его супруги родился сын — новые узы, готовые сковать его. Тем не менее, он был неуязвим для чего бы то ни было, что могло бы пошатнуть равновесие его ума. Его заслуги вылились в твердую решимость, и он настроился искать способ избавиться от рождения, старости, страдания и смерти. Это славное решение было принято в полночь. Он попросил своего слугу Чханну подготовить его коня Кантхаку. Взглянув на прощание на свою жену и новорожденного сына, принц Сиддхаттха разорвал все связи с семьей и миром и принял Великое отречение. Он поскакал через город к реке Аномā, которую пересек, зная, что не вернется, пока не выполнит свою миссию.

Поиск истины

После Великого отречения принц Сиддхаттха бродил в одежде странствующего аскета и с чашей для подаяния в руках в поисках возможных учителей. Он принял духовное ученичество у двух признанных учителей-брахманов: Āḷāра и Уддака. Āḷāра делал упор на веру в *āтман* (душу) и учил, что душа обретает окончательное освобождение, когда освобождается от ограничений материального мира. Это не удовлетворило принца. Далее, он направился к Уддаке, который уделял слишком много внимания воздействию каммы и перемещению душ. Оба не выходили за пределы понятия «душа», и принц-отшельник почувствовал, что есть что-то еще, чему можно научиться. И вот он оставил их обоих, чтобы самому выработать путь к освобождению. К тому времени, конечно, он научился восьми *самāпатти* и стал опытным в демонстрации всех сверхъестественных способностей, включая умение считывать события за множество *каппа* как в будущем, так и в прошлом. Все это

находилось в рамках повседневности и не сильно заботило принца-отшельника, чьей главной амбицией было найти выход из обыденного поля рождения, страдания и смерти.

Позже к нему присоединились пять аскетов, один из которых (по имени Конданьна) был тем самым астрологом-хиромантом, который на пятый день после рождения предсказал, что Сиддхаттха обязательно станет Буддой. Эти аскеты хорошо служили ему на протяжении шести лет, когда он практиковал пост и медитацию, подвергая себя различным видам сурового аскетизма и дисциплины, пока от него не остался почти один скелет. Однажды, по сути, он упал в обморок от истощения. Пережив такое состояние, он изменил метод — стал следовать срединному пути — и обнаружил, что путь к просветлению стал яснее.

Достижение состояния Будды

Накануне полнолуния месяца *весāкха* (что равнозначно месяцу май), всего 2 562 года назад, принц Сиддхаттха, странствующий аскет, сел, скрестив ноги, под деревом бодхи на берегу реки Нераньджарā в лесу Урувелā (возле современной Бодхгайи). Он сел с твердой решимостью не вставать ни при каких условиях до тех пор, пока не познает истину и не достигнет просветления, состояния Будды, даже если ради этого ему придется пожертвовать своей жизнью.

Великий момент приближался. Принц-аскет собрал всю силу ума, чтобы сохранить однонаправленную концентрацию, необходимую для познания истины. Сохранять уравновешенность в этот раз, как оказалось, было совсем не так просто, как раньше. Вокруг него сосредоточились не только ментальные силы нижних и высших миров, но было также достаточно сильное вмешательство, способное вывести его ум из равновесия. Необычным было сопротивление непроницаемой массы сил сиянию света, обычно исходившего от него (возможно, потому что это была его решающая попытка достичь состояния Будды и за сценой стоял Мāра, верховный правитель сил зла). Принц, тем не менее, медленно, но верно двигался к цели, поддерживаемый ментальными силами добродетели, которые должны были неизбежно вернуться к нему в нужный момент.

Он дал обет и призвал всех брахм и дэвов, которые были свидетелями накопленных им десяти великих совершенств, присоединиться к нему в борьбе за окончательную победу. После этого, связь с возвышенно чистыми ментальными энергиями брахм и дэвов имела благотворный эффект. Плотная масса сил, казавшаяся непроницаемой, поддалась, и по мере постепенного улучшения контроля над умом, они исчезли раз и навсегда. Преодолев все препятствия, принц смог увеличить силу сосредоточения и вывести ум в состояние идеальной чистоты, умиротворения и равностности. Постепенно им овладело осознание истинного прозрения. В его сознании проявилось, подобно вдохновению, решение занимавших его насущных проблем. Через медитацию интроспекции на природу реальности в нем самом, ему живо открылось, что в человеческом теле нет плотности, как кажется, и что оно представляет собой не что иное, как сумму бесчисленных миллионов *калāп* (субатомных частиц), каждая из которых равна примерно 1/46656-й части пылинки, вылетающей из-под колеса колесницы летом. При дальнейшем изучении он осознал, что эта *калāпа* также подвержена постоянным изменениям и превращениям; и что подобным образом и ум представляет собой ментальную энергию (созидающую), выходящую из, и ментальную энергию (созданную), входящую в систему человеческого существа непрерывно и сквозь вечность.

Затем Будда объявил, что когда он преодолел плотность собственного «я», у него открылся глаз мудрости. Сквозь линзу *самāдхи* он увидел частицы-*калāпа*, к которым потом применил закон непостоянства — *анича*, и свел их к единицам, лишенным сущности, или привычным моделям поведения — расправившись с тем, что в буддизме мы называем *паннатти* (очевидная истина), и придя к состоянию *параматтха* (природы энергий), или, другими словами, к состоянию «высшей реальности».

Соответственно, он пришел к пониманию вечного процесса изменения в уме и материи внутри себя (*анича*) и, как следствие, к истине страдания (*дукха*). Именно тогда идея «я» растворилась в пустоте, и он перешел к стадии за пределами «страдания», т. е. *дукха-нирода* (уничтожение страдания), когда не остается никаких следов *аттā*

(привязанности к «я»). «Ум и материя» были для него всего лишь пустыми феноменами, которые проявляются извечно в рамках закона причины и следствия и закона взаимозависимого возникновения. Истина была осознана. Врожденные качества будущего Будды тогда развились полностью, и на заре дня *весāкха* на него снизошло абсолютное просветление.

«Поистине, принц Сиддхаттха достиг *саммā самбодхи* и стал Буддой, Пробудившимся, Просветленным, Всеведущим. Он был пробудившимся в том смысле, что в сравнении с ним все остальные спали и видели сны. Он был просветленным в том смысле, что в сравнении с ним все другие люди спотыкались и двигались наощупь в темноте. Его знание было таково, что в сравнении с ним то, что знали все остальные люди, было всего лишь формой невежества».

Леди и джентльмены, сегодня я отнял у вас так много времени. Благодарю вас всех за то, что терпеливо слушали. Я должен также поблагодарить духовенство этой церкви за то, что великодушно разрешили мне провести здесь лекцию.

Лекция № 2 (30 сентября 1951 года)

В прошлое воскресенье я рассказал вам в общих чертах — очень кратко — о жизни нашего Господа Будды до момента обретения состояния Будды. Сегодня я собираюсь рассказать вам, в чем заключается его учение.

Учение Будды сохранено в каноне, который мы называем *Типиṭака*: она состоит из частей *Сутта* (беседы), *Винайа* (правила дисциплины для *санґхи* (монахов)) и *Абхидхамма* (философские учения). *Типиṭака* записана на языке пāли в нескольких томах, и образованному специалисту по пāли понадобится несколько месяцев только на ее прочтение. Поэтому сегодня я предлагаю ограничиться основными понятиями, т. е. фундаментальными истинами буддизма.

До того как Господь Будда занялся распространением Дхаммы, он пребывал в безмолвной медитации беспрерывно на протяжении соро-

ка девяти дней: семь дней под деревом бодхи и по семь дней в других шести местах поблизости. Будда то наслаждался покоем *ниббāны*, то погружался глубже, исследуя самые тонкие аспекты *параматтха дхамма* (абсолютной реальности). Когда Будда достиг совершенного понимания закона *паṭṭхāна* (закона связей), в котором рассматриваются многочисленные варианты связей между мыслями-моментами, из его тела стали исходить сияющие лучи шести цветов, которые постепенно образовали шестицветный нимб вокруг его головы. Он выдержал эти семь раз по семь дней медитации без еды. Оставаться без еды в течение 49 дней — за пределами наших способностей. Считается, что все это время Будда пребывал на ментальном плане, очень отличающемся от физического плана, где живет человечество. В тонких материальных мирах брахм материально-жизненный континуум существ поддерживается не за счет материальной пищи, а за счет происходящего из состояния глубокой медитации-*джхāна* блаженства-*пīти*, которое само по себе является питательной субстанцией. Именно так было с Буддой, чье существование в течение этого долгого периода протекало скорее на ментальном плане, а не на физическом. Наши эксперименты в исследовании этого вопроса убедительно показывают, что это возможно для человека такого высокого уровня интеллектуального и психического развития.

На рассвете пятидесятого дня после Просветления Будда вышел из этой долгой медитации. Он не был уставшим или обессиленным, но поскольку он уже покинул ментальный план, то почувствовал потребность в еде. В то время через лес Урувелā проезжали два торговца из чужих земель с несколькими повозками товаров. Дэва из этого леса, который был их родственником в одной из предыдущих жизней, посоветовал им воспользоваться возможностью и оказать почтение Просветленному Будде, только что вышедшему из медитации. Послушав его, они направились к тому месту, где находился Будда, освещенный нимбом из шестицветных лучей. Они не могли сдержать своих чувств и простерлись перед Буддой, выражая почтение и восхищение. А затем они предложили ему сбереженный рисовый хлеб с медом — в качестве первой трапезы в состоянии Будды. Они были приняты в качестве его учеников-мирян. На их просьбу подарить им что-нибудь символическое для почитания, Будда дал им восемь волосков со своей головы.

Вы, наверное, удивитесь, если узнаете, что этими торговцами были Тапусса и Бхаллика из Ок*калāпы*, города в наши дни известного под названием Рангун, где мы с вами сейчас и находимся. И всем известная ступа Шведагон, которую вы все, наверняка, посетили, — это место, куда 2 540 лет назад были помещены все восемь волосков Будды под личным надзором тогдашнего правителя Ок*калāпы*. До сегодняшнего дня ступу бережно хранили и восстанавливали буддийские короли и последователи. К сожалению, эти торговцы из Ок*калāпы*, которым посчастливилось стать первыми учениками-мирянами Будды, были учениками только по вере. Они не вкусили плодов Дхаммы Будды на практике, что само по себе могло даровать им освобождение от страданий и смерти. Вера, вне сомнений, является необходимым подготовительным этапом; но по-настоящему имеет значение именно практика учения. Сам Будда говорил:

> Каждый должен идти по пути самостоятельно;
> Будды лишь указывают направление.

Учение Будды

Буддизм не является религией, в соответствии со словарным значением этого слова, потому что в нем нет центральной фигуры бога, как в случае с другими религиями. Строго говоря, буддизм — это философская система, тесно связанная с нравственным кодексом, на физическом и психическом уровне. Цель, к которой стремятся буддисты, — уничтожение страдания и смерти.

Четыре Благородные истины, о которых говорил Будда в своей первой проповеди, известной под названием *Дхамма-чакка-паваттана сутта* (беседа, запустившая вращение колеса Дхаммы), составляют основу этой философской системы. В сущности, первые три Благородные истины раскрывают философию Будды, а четвертая — Благородный восьмеричный путь, представляющий собой морально-философский кодекс, — служит средством достижения цели. Первая проповедь была произнесена перед пятью аскетами под предводительством Коṇдаññи, которые ранее были соратниками Будды в поисках истины. Коṇдаññа

был первым учеником Будды, ставшим *арахантом* — освободившимся от всех оков святым.

Теперь мы подходим к четырем Благородным истинам. Они таковы:

1. *дуккха-сачча* (истина страдания)
2. *самудайа-сачча* (истина причины страдания)
3. *ниродха-сачча* (истина освобождения от страдания)
4. *магга-сачча* (истина пути, ведущего к освобождению от страдания)

Для полного понимания основных концепций философии Будды, считается крайне необходимым осознать истину страдания. Объясняя эту истину, Господь Будда использовал два разных метода.

Во-первых, путем рассуждений он помогал своим ученикам осознать, что жизнь — это борьба. Жизнь — страдание, рождение — страдание, старость — страдание, болезнь — страдание, смерть — страдание. Однако влияние чувственности настолько сильно в людях, что они обычно склонны забывать себя, забывать, что им придется платить таким образом.

Задумайтесь на миг, как проходит жизнь в утробе, как с момента рождения ребенок вынужден бороться за свое существование, как он должен готовиться к жизни и с чем ему потом приходится бороться, будучи человеком, до своего последнего вздоха.

Вы очень хорошо себе представляете, что такое жизнь. Жизнь — это действительно страдание.

Чем сильнее человек привязан к «я», тем больше страдание. Фактически, боль и страдания, которые приходится переживать человеку, подавляются, ради мимолетных чувственных наслаждений, которые подобны редким вспышкам во тьме. Если бы не моха (неведение), скрывающая от человека истину, человек обязательно бы прошел путь к освобождению из цикла жизни, страдания и смерти.

Во-вторых, Будда объяснял своим ученикам, что человеческое тело состоит из *калāп* (субатомных частиц), каждая из которых исчеза-

ет в тот же миг, как возникла. Каждая *калāпа* — это частица, образованная следующими природными элементами:

1. *паṭхавī* — протяженность (буквально, земля)
2. *āпо* — сцепление (буквально, вода)
3. *теджо* — излучение (буквально, жар и холод)
4. *вāйо* — движение (буквально, воздух)
5. *ваṇṇо* — цвет
6. *гандхо* — запах
7. *расо* — вкус
8. *оджā* — питательность

Первые четыре называются *махā-бхӯта*, т. е. основные качества материи, преобладающие в *калāпе*. Последние четыре вторичны, зависят и рождаются от первых четырех. *Калāпа* — это бесконечно малая частица, проявляющаяся на физическом плане. *Калāпа* формируется, только когда соединяются эти восемь природных элементов (которые просто имеют некую характеристику поведения). Другими словами, сосуществование этих восьми природных элементов поведения составляет образование, которое в буддизме известно как *калāпа*. Эти *калāпы*, по словам Будды, находятся в состоянии постоянного изменения или превращения. Они не что иное, как поток энергии, подобно свету свечи или электрической лампочки. Тело (как мы его называем) является не некой сущностью, как кажется, а континуумом сосуществующих материи и жизненной силы.

Обычному наблюдателю кусок железа кажется статичным. Но ученый знает, что оно состоит из электронов, находящихся в постоянном изменении. Если этот закон распространяется на кусок железа, что происходит с живым организмом, к примеру, с человеком? Изменения, происходящие в теле, должны быть более радикальными. Чувствует ли человек сильнейшие вибрации внутри своего тела? Чувствует ли ученый, который знает, что все электроны находятся в состоянии постоянных изменений, что его собственное тело — не что иное, как энергия и вибрации? Как изменится психология человека, который интроспективно увидит, что его собственное тело — это лишь энергия и вибрации?

Чтобы утолить жажду, человек может с легкостью выпить стакан воды из деревенского колодца. Если бы его глаза могли видеть, как микроскоп, он, наверняка, засомневался бы, пить ли эту воду — теперь он в ней различает увеличенных микробов. Подобным образом, когда человек приходит к пониманию постоянного изменения внутри себя (*анича* — непостоянство), он должен так же прийти к пониманию истины страдания вследствие острого ощущения излучения, вибрации и трения атомных частиц внутри тела. Во истину, жизнь — это страдание, и внутри и снаружи, во всех проявлениях и в абсолютной реальности.

Когда я говорю, «жизнь есть страдание», как учил Будда, пожалуйста, будьте добры, не бегите отсюда с мыслью, что если так, то жизнь несчастна, жизнь не стоит того, чтобы жить, и что буддийская концепция страдания — ужасная концепция, которая не оставляет и шанса на относительно счастливую жизнь. Что есть счастье? Стали ли счастливыми народы мира от всего того, чего достигла наука в сфере материализма? Люди могут периодически наслаждаться чувственными удовольствиями, но в глубине души они не счастливы, когда понимают, что произошло, что происходит и что может произойти в будущем. Почему? Потому что хотя человек овладел материей, он до сих пор не владеет собственным умом.

Чувственное удовольствие не сравнимо с *пīти* (блаженством) внутреннего покоя, покоя ума, который можно испытать в процессе буддистской медитации. Чувственным удовольствиям сопутствует тревога и боль, как в случае с деревенским мужиком, который находит удовольствие в расчесывании зудящего тела, а *пīти* никак не связано с подобной тревогой и болью. Пребывая в чувственном мире, сложно представить, чему подобно это *пīти*. Но я знаю, вы тоже можете его испытать и получить собственное представление. Таким образом, нет оснований полагать, что буддизм учит чему-то такому, что сделает вас несчастным и погрузит в кошмар страданий. Наоборот, пожалуйста, поверьте, буддизм дарует выход из обычной обусловленности жизни, подобно тому, как лотос в пруду с кристально чистой водой оказывается защищен от горящего окружения. Буддизм даст тот «внутренний

покой», который ценен тем, что через него вы выходите за пределы не только повседневных забот, но и медленно и верно за пределы ограничений жизни, страдания и смерти.

Какова же тогда причина страдания? Причина, как говорил Будда, — это *таṇхā* (влечение). Как только посеяно семя желания, оно вырастает в жадность и превращается во влечение, или похоть, либо к власти, либо к материальным приобретениям. Человек, в котором посеяно это семя, становится рабом этих влечений, и он автоматически принужден к тяжелому умственному и физическому труду, чтобы успевать за ними, пока не настанет конец. В конечном итоге он неизбежно накапливает негативную ментальную энергию, порожденную его собственными действиями, словами и мыслями, мотивированными врожденным желанием-*лобха* и отвращением-*доса*.

Говоря философским языком, именно стоящие за действиями ментальные силы (*саṅкхāра*) со временем начинают влиять на порождающего их человека, и именно они ответственны за поток ума и материи, причину внутренних страданий.

Путь, ведущий к уничтожению страданий

Каков же тогда путь, ведущий к уничтожению страданий? Этот путь не что иное, как Благородный восьмеричный путь, который Будда описал в своей первой проповеди. Этот путь делится на три главные части, а именно: *сīла*, *самāдхи* и *паннā*.

Сīла (предписания)

1. правильная речь
2. правильные действия
3. правильные средства к жизни

Самāдхи (концентрация ума)

1. правильное усилие
2. правильная осознанность
3. правильная концентрация

Пāннā (мудрость-прозрение)

1. правильное устремление
2. правильное понимание

Сīла

Три аспекта, характеризующие практику *сīла*, таковы:

1. *саммā-вāчā* (правильная речь)
2. *саммā-камманта* (правильные действия)
3. *саммā-āджīва* (правильные средства к жизни)

Под правильной речью понимается: речь, которая должна быть правдивой, нести пользу и не быть скверной или злой.

Под правильными действиями понимается: основные принципы нравственности, которые противоположны убийству, краже, неправильному сексуальному поведению и опьянению.

Под правильными средствами к жизни понимается: средства к жизни, которые не умножают страдания живых существ (как например, работорговля, производство оружия или распространение опьяняющих веществ).

Это общий моральный кодекс, как его озвучил Будда в своей первой проповеди. Позже, однако, он изложил его более подробно и ввел отдельные своды правил для монахов и мирян.

Мне не нужно вас тревожить правилами поведения для монахов. Я просто расскажу, что есть моральный кодекс (предписания для буддиста-мирянина). Он называется *панча сīла* (пять предписаний). Вот они:

1. *пāṇāтипāтā* — воздержание от убийства любого разумного существа. (Жизнь — это самое ценное для всех существ, поэтому с этим правилом сострадание Будды распространяется на всех живых существ.)

2. *адиннāдāнā* — воздержание от присваивания того, что не было дано. (Это предписание охраняет от желания обладания чем-либо незаконно.)

3. *кāмесу-миччхāчāрā* — воздержание от неправильного сексуального поведения. (Сексуальное желание сокрыто в каждом челове-

ке. Оно непреодолимо почти для всех. Следовательно, Будда запрещал именно потакание незаконным сексуальным связям.)

4. *мусāвāдā* — воздержание от лжи. (Это предписание было дано для того, чтобы следовать истине посредством речи.)

5. *сурāмерайа* — воздержание от опьянения. (Опьянение ведет к потере устойчивости ума и способности трезво мыслить, которые необходимы для реализации истины.)

Таким образом, *пāнча сīла* помогает нам контролировать наши поступки и слова и служит фундаментом для практики *самāдхи* — концентрации ума.

Самāдхи

Леди и джентльмены, теперь мы подошли к психологическому аспекту буддизма, который, я уверен, вас заинтересуют. Вторая часть Восьмеричного пути (т. е. *самāдхи*) включает в себя:

1. *саммā-вāйāма* (Правильное усилие)
2. *саммā-сати* (Правильная осознанность)
3. *саммā-самāдхи* (Правильная концентрация)

Правильное усилие, конечно, является предпосылкой правильной осознанности. Пока человек не предпримет намеренного усилия сузить разброс мыслей в своем колеблющемся и неустойчивом уме, он не может и надеяться достичь той осознанности, которая, в свою очередь, помогает уму посредством правильной концентрации достичь состояния однонаправленности и равностности. Именно в этом состоянии ум становится свободен от ограничений, чист и спокоен; озарен внутри и снаружи. В этом состоянии ум становится мощным и ярким. Снаружи это представлено светом, который является простым ментальным отражением разной интенсивности: от света звезды до света солнца. Прямо сказать, этот свет, отражающийся перед глазом ума в полной темноте, является манифестацией чистоты, спокойствия и ясности ума.

К этому стремятся индусы. Перейти от света к пустоте и вернуться обратно к свету — по истине брахманическое состояние. В Новом

завете, «От Матфея», говорится о «теле, полном света». Мы также слышали о католических священниках, регулярно медитирующих, ради этого самого волшебного света. Священный Коран также прославляет «проявление божественного света».

Это ментальное отражение света свидетельствует о внутренней чистоте ума, а чистота ума формирует основу религиозной жизни, будь то буддиста, индуиста, христианина или мусульманина. Воистину, чистота ума — величайший общий знаменатель всех религий. Любовь, единственное средство для объединения человечества, должна преобладать в этом мире, а это возможно, только если ум исключительно чист. Уравновешенный ум необходим, чтобы сбалансировать неуравновешенные умы других людей: «Подобно лучнику, выпрямляющему стрелу, мудрец выравнивает свою дрожащую и трепещущую мысль, которую трудно направлять, трудно сдерживать». Так говорил Будда. Тренировка ума столь же необходима, как и тренировка физического тела. Поэтому, почему бы не тренировать ум, почему бы не сделать его сильным и чистым, чтобы наслаждаться внутренним покоем состояния джхāна? Когда внутренний покой начнет пропитывать ум, вы обязательно будете совершенствоваться в познании истины.

Хотите — верьте, хотите — нет, но наш опыт показывает, что при должном руководстве этого внутреннего покоя и чистоты ума могут добиться все и каждый, независимо от религии или вероисповедания, при условии, что у человека есть искреннее стремление к цели и он готов подчиниться наставнику на пробный период.

Когда посредством непрерывной практики человек полностью овладевает своим умом, он погружается в состояние *джхāна* (медитативного состояния глубокого погружения) и постепенно развивает *самāпатти* (достижения), которые в дальнейшем принесут сверхъестественные способности, как те, которыми обладал Кāḷа-Девала, отшельник-наставник царя Суддходаны. Конечно, для этого нужно практиковать в смирении и уединении, вдали от человеческих поселений, но это весьма опасно для тех, кто не до конца очистился от следов страсти. В любом случае, такая практика, дающая сверхъестественные способности в миру, не поощрялась Буддой, который развивал *самāд-*

хи с единственной целью — иметь чистоту и силу ума, необходимую для реализации истины. У нас в буддизме есть сорок различных методов концентрации, самым выдающимся из которых является *ānāpāna*, т. е. концентрация на дыхании, на вдохе и выдохе, — метод, которому следовали все Будды.

Паннā

Леди и джентльмены, сейчас я приступлю к философскому аспекту буддизма в третьей части Благородного восьмеричного пути — *паннā* (прозрение).

Двумя характерными аспектами *паннā* являются:

1. *саммā-санкаппа* (правильное устремление)
2. *саммā-диṭṭхи* (правильное понимание)

Правильное понимание истины — это цель и объект буддистского учения. Правильное устремление — это аналитическое изучение ума и материи, внутри и вовне, в целях постижения истины.

Вы так много раз слышали слова *нāма* и *рūпа* (ум и материя), что я должен объяснить вам их значение.

Нāма получила такое название из-за тенденции притягиваться к объектам органов чувств. *Рūпа* так называется из-за своего непостоянства вследствие непрекращающихся изменений. Ближайшими к *нāма* и *рūпа* терминами в английском языке являются «ум» (mind) и «материя» (matter). Я говорю «ближайшими», потому что значение не точно.

Строго говоря, *нāма* — это термин, который применяется в отношении следующего:

1. сознание (*виннāṇа*)
2. ощущение (*веданā*)
3. восприятие (*саннā*)
4. волевая энергия (*санкхāра*)

Эти процессы вместе с *рūпа* в материальном состоянии создают то, что мы называем *панча-кхандха* (пять агрегатов). Именно этими пя-

тью агрегатами Будда подытожил все ментальные и физические явления существования (которое в реальности представляет собой бесконечное взаимодействие ума и материи, но для обычного человека оно кажется его индивидуальностью или эго).

При *саммā-санкаппа* (правильном устремлении) ученик, уже развивший в себе мощную силу увеличительного стекла *самāдхи*, направляет внимание внутрь себя и посредством интроспективной медитации аналитически изучает природу: сначала природу *рӯпа* (материи), а затем *нāма* (ума и ментальных качеств). Он чувствует (а иногда и видит) *калāпы* в их истинном состоянии. Он начинает осознавать, что и *рӯпа* и *нāма* находятся в состоянии бесконечных изменений, что они непостоянны и преходящи. По мере того, как уровень его концентрации растет, природа энергий в нем становится все более и более явной. Он больше не может отделаться от чувства, что *панча-кханд-ха* (пять агрегатов) страдают в рамках закона причины и следствия. Он теперь убежден, что в действительности все есть страдание, внутри и снаружи, и что нет ничего такого, как эго. Он жаждет состояния за пределами страдания. Таким образом, постепенно вырываясь из оков страдания, человек движется от земного состояния к вечному и входит в поток *сотāпанна*, первую из четырех ступеней *арийа* (благородных существ). Тогда он освобождается от: (1) эго; (2) сомнений; (3) привязанности к правилам и ритуалам. Вторая ступень — *сакадāгāми*, при достижении которой ослабевают чувственное влечение и враждебность. При достижении третьей ступени — *анāгāми*, человек больше не испытывает ни страсти, ни гнева. Ступень *арахат* является конечной целью.

Каждый из *арийа* может испытать, что такое *ниббāна*, еще в человеческом теле, столько раз, сколько захочет, достигнув ступени реализации *сотāпанна* и т. д., которая дает покой *ниббāны* внутри.

Этот покой, который ассоциируется с *ниббāной*, ни с чем нельзя сравнить, потому что он за пределами мирского. По сравнению с ним, внутренний покой *джхāны* (о котором я упоминал раньше, в разговоре о *самāдхи*) ничем не примечателен, потому что внутренний покой *ниббāны* выводит человека за пределы тридцати одного плана бытия, а вну-

тренний покой *джхāны* держит его в рамках этих планов — например, в тонкоматериальном мире *брахм*.

Леди и джентльмены, еще буквально несколько слов. Все, о чем я здесь говорил, — лишь некоторые фундаментальные аспекты буддизма. В рамках данного мне времени, надеюсь, я дал вам все, что мог.

Достичь состояния чистоты ума со светом перед вами; погружаться в состояние *джхāна* по собственному желанию; испытать самому внутренний покой *ниббāны* — все это вам доступно.

Почему бы тогда не попробовать, по меньшей мере, первые два, которые не противоречат вашей религии? Я готов предоставить любую необходимую помощь.

Позвольте еще раз поблагодарить вас за ваше терпение.

Лекция № 3 (14 октября 1951 года)

Моя лекция «Что такое буддизм» не будет полной, если я не расскажу вам, хотя бы вкратце, о законе *паṭичча самуппāда* (законе взаимозависимого возникновения), и о законе *паṭтхāна* (законе связей, или причин и следствий).

Давайте вспомним, о чем мы говорили в конце первой лекции. Я рассказывал, как принц Сиддхартха, странствующий аскет, познал истину и стал Буддой. Чтобы вы не забыли, я повторю этот отрывок еще раз.

«Поистине, принц Сиддхаттха достиг *саммā самбодхи* и стал Буддой, Пробудившимся, Просветленным, Всеведущим. Он был пробудившимся в том смысле, что в сравнении с ним все остальные спали и видели сны. Он был просветленным в том смысле, что в сравнении с ним все другие люди спотыкались и двигались наощупь в темноте. Его знание было таково, что в сравнении с ним то, что знали все остальные люди, было ничем иным, как формой невежества».

Без сомнения, все религии заявляют, что указывают путь к истине. В буддизме считается, что пока человек не осознал истину, то есть че-

тыре Благородные истины, он пребывает в неведении. Именно неведение (*авиджджā*) является причиной накопления ментальных сил (*санкхāрā*), управляющих жизненным континуумом (*вин̃н̃āṇа*) всех разумных существ. Как только жизненный континуум закрепляется в новом существовании, ум и материя (*нāма* и *рӯпа*), проявляются автоматически и неотъемлемо друг от друга. В свою очередь они постепенно развиваются в своего рода транспортное средство — тело с органами чувств (*саḷāйатанā*).

Эти органы чувств порождают контакт (*пхасса*); а контакт органа чувств с объектом восприятия вызывает впечатление от восприятия, или ощущение (*веданā*), которое является причиной появления влечения (*таṇхā*), за которыми тотчас же следует привязанность, или цепляние за влечение (*упāдāна*). Именно эта привязанность и цепляние за влечение является причиной процесса становления (*бхава*), или существования, с присущими ему рождением, старостью, болезнями, смертью, тревогой, агонией, болью и так далее — всем тем, что определяется словом «страдание». Таким образом Будда вывел, что страдание вытекает из неведения.

Будда говорил:

Неведение — источник ментальных сил;
ментальные силы — источник жизненного континуума;
жизненный континуум — источник ума и материи;
ум и материя — источник органов чувств;
органы чувств — источник контакта;
контакт — источник впечатления [ощущения],
ощущения — источник влечения;
влечение — источник привязанности;
привязанность — источник становления (существования);
становление (существование) — источник рождения;
рождение — источник старости, болезни, смерти, тревог,
агонии, боли, и так далее (которые все являются страданием).

Эта цепь возникновения называется законом взаимозависимого происхождения. Таким образом, основная причина всего — это

авиджджā (т. е. неведение по отношению к истине). На поверхностном уровне это правда, что влечение является причиной страдания. Это так просто. Когда вы чего-то хотите, появляется влечение. Ради этого приходится работать или страдать. Но этого не достаточно. Будда говорил: «Пять агрегатов, которые являются ничем иным, как умом и материей, также страдают». Понимание истины страдания в буддизме считается полным, только когда человек осознает истину, воспринимая ум и материю такими, какие они есть на самом деле (и внутри, и снаружи), а не такими, какими они кажутся.

Следовательно, истина страдания — это нечто такое, что необходимо испытать, прежде чем это станет доступно пониманию. Например, мы все знаем от ученых, что все существующее — это не что иное, как вибрация, вызванная вращающимся движением бесконечного числа электронов. Но сколько из нас может убедить себя в том, что наше собственное тело подвержено тому же закону? Почему тогда не попробовать почувствовать его таким, какое оно есть в действительности, раз это касается нас самих? Для этого человек должен подняться над простым физическим состоянием. Он должен развить достаточно сильную ментальную энергию, чтобы видеть вещи в их истинном состоянии. С развитой ментальной силой, человек может видеть насквозь, глубже, чем с помощью новейших научных приборов. Если это так, то почему человек не может посмотреть, что именно происходит в нем самом — атомы, электроны и прочее — все быстро меняется в бесконечном потоке. Конечно, это совсем не просто.

В действительности, наши внутренние страдания — это результат очень острого ощущения вибрации, излучения и трения атомных частиц, которое можно испытать в процессе интроспективной медитации под названием випассана, с помощью мощного увеличительного стекла *самāдхи*. Не знать этой истины, и правда, невежество. Узнать эту истину в предельной реальности означает разрушить корень страдания — невежество, со всеми звеньями в цепочке причинной обусловленности, заканчивая тем, что мы называем «жизнью» со всеми присущими ей старостью, болезнями, тревогой, агонией, болью и т. д.

Это все, что касается закона взаимозависимого возникновения и главной причины страдания.

Теперь давайте обратимся к каузальному закону связей, изложенному Буддой в законе *Паṭṭхāна*, в *Абхидхамма пиṭаке*. Это тот самый закон, во время аналитического размышления над которым из тела Будды стали исходить лучи шести цветов, когда он непрерывно медитировал в течение сорока девяти дней (вскоре после того, как он стал Буддой). У нас есть пять томов текста на пали, примерно по пятьсот страниц каждый, на эту очень сложную тему. Здесь я дам только общее представление об этом законе.

Существует двадцать четыре типа связей, на которых базируются фундаментальные принципы причины и следствия в буддизме. Они следующие:

1. условие (*хету*)
2. объект (*āраммаṇа*)
3. доминирование (*адхипати*)
4. близость (*анантара*)
5. смежность (*саманантара*)
6. сосуществование (*сахаджāта*)
7. взаимность (*аннаманна*)
8. зависимость (*ниссайа*)
9. достаточное условие (*упаниссайа*)
10. предшествование (*пуреджāта*)
11. следствие (*паччхāджāта*)
12. преемственность (*āсевана*)
13. действие (*камма*)
14. результат (*випāка*)
15. поддержка (*āхāра*)
16. контроль (*индрийа*)
17. экстаз (*джхāна*)
18. средство (*магга*)
19. ассоциация (*сампайутта*)
20. диссоциация (*виппайутта*)
21. присутствие (*аттхи*)
22. отсутствие (*наттхи*)
23. приостановление (*вигата*)
24. длительность (*авигата*)

Теперь я объясню вам взаимосвязь между хету (условием) и камма (действием) и воздействие, производимое ими, как это понимаю я.

Хету — это состояние ума в осознанный момент каждого действия камма, будь то физического, вербального или ментального. Каждая камма, в свою очередь, порождает состояние ума, которое может быть благим, неблагим или нейтральным. Это то, что в буддизме мы называем *кусала дхамма*, *акусала дхамма* и *абйākата дхамма*. Эти *дхаммы* — просто энергии (т. е. ментальные энергии), которые сообща создают вселенную ментальной энергии.

Благие силы (*кусала*) — это позитивная энергия, накапливаемая за счет *камм* (поступков, слов и мыслей), в основе которых лежат такие добрые деяния как: пожертвование, благотворительность, преданность, очищение ума и так далее.

Неблагие силы (*акусала*) — это негативная энергия, накапливаемая за счет *камм* (поступков, слов и мыслей), в основе которых лежат страсть, алчность, похоть, злоба, ненависть, неудовлетворенность, заблуждение и так далее.

Нейтральные силы (*абйākата*) не являются ни благими, ни неблагими, как в случае с *арахатом*, который освободился от последних следов неведения (*авиджджā*). В случае с *арахатом*, контакт (*пхасса*) объектов с органами чувств не порождает никаких чувственных впечатлений (*веданā*), подобно тому, как невозможно оставить отпечаток на поверхности текущей воды, которая постоянно меняется. Для него вся структура тела не что иное, как постоянно изменяющаяся масса, и любое впечатление, таким образом, автоматически распадается в этой массе.

А теперь давайте соотнесем благие и неблагие силы, порожденные обусловленными действиями, с планами бытия. Для этой цели, я грубо классифицирую планы бытия следующим образом.

Планы ***арӯпа*** и ***рӯпа брахмā***

Эти уровни находятся за пределами чувственности. Высшие проявления любви, сострадания, радости за успехи и величие других, а так-

же высшее проявление равностности ума — вот четыре качества ума, которые порождают трансцендентально чистую, искрящуюся и крайне приятную, прохладную и легкую ментальную энергию, которая попадает на высшие планы бытия. По этой причине материя на этих уровнях сверхтонкая, и там нет ничего, кроме сияния. Оболочка, или тело, *брахм* невозможно отождествить с материей, а только со светом и сиянием.

Чувственные планы:

Они включают:

1. планы небесных существ
2. мир людей
3. планы низших форм существования

Планы небесных существ

Все хорошие, добродетельные поступки, слова и мысли, окрашенные желанием будущего благополучия, порождают благую ментальную энергию, довольно чистую, светящуюся, приятную и легкую. Эти силы пребывают на высших планах небесных существ, где материя тонкая, светящаяся, приятная и легкая. Небесные существа, таким образом, обладают астральными телами различной тонкости, свечения и цвета в соответствии с теми планами, к которым они принадлежат. Обычно они живут в небесном блаженстве до тех пор, пока их собственные благие ментальные силы не исчерпаны. После этого они возвращаются на более низкие планы бытия.

Планы низших форм бытия

(Я расскажу о мире людей в последнюю очередь).

Все злонамеренные, дурные, порочные действия, слова и мысли порождают ментальные силы, которые по своей природе являются нечистыми, темными, жгучими, тяжелыми и твердыми. Самые нечистые, темные, жгучие, тяжелые и твердые ментальные энергии, таким образом, оказываются в аду — в низшем из четырех планов бытия.

Материя на этих планах следовательно должна быть твердой, грубой, неприятной и горячей. Человеческий мир находится сразу над скоплением этой энергии, которая предназначена для употребления (переживания ее на опыте) теми существами, кому суждено родиться на низших планах бытия. Эти существа, за исключением обитателей мира животных, невидимы для обычного человеческого глаза, но видимы для тех, кто развил высшие силы *самāдхи* и обрел божественное видение. Здесь преобладает страдание — как физическое, так и ментальное. Это все противоположно тому, что происходит на планах небесных существ.

Мир людей

Теперь я подхожу к миру людей, этакому пристанищу на полпути между раем и адом. Мы переживаем удовольствие и боль, смешанные между собой в разных пропорциях, в соответствии с накопленной в прошлом *каммой*. Отсюда, по мере развития нашего ментального состояния, мы можем притягивать силы из более высоких слоев. И отсюда мы также можем нырнуть в глубины порока и настроиться на энергии низшего порядка.

В нашем мире нет такого постоянства, как на других планах бытия. Сегодня человек может быть святым, а завтра стать негодяем. Сегодня он — богач, а завтра — нищий. Переменчивость жизни здесь очень видна.

Нет ни одного стабильного человека, ни одной стабильной семьи, ни одного стабильного сообщества, ни одной стабильной нации.

Все подчиняется закону *каммы*. Так как эта *камма* выходит из «ума», который постоянно меняется, кармические последствия также должны обязательно меняться.

Пока в человеке есть внутренние загрязнения и он умирает с сознанием, настроенным на ментальные энергии низшего плана бытия, значит, в последний момент смерти его новое существование автоматически начинается на том низшем уровне (можно сказать, чтобы расплатиться по счету ментальных энергий там).

С другой стороны, если в момент смерти сознание связывается с энергиями мира людей, следующая жизнь опять может быть в мире людей. Однако, если в момент смерти ум человека полон воспоминаний о его хороших поступках, в следующей жизни он обычно оказывается в мире небесных существ (где он наслаждается положительным балансом собственной ментальной энергии на этом плане). В миры *брахм* попадает тот, чей ум свободен от чувственности и пребывает в покое и чистоте.

Именно с такой математической точностью играет свою роль *камма* в буддизме.

Это, дамы и господа, основные аспекты учения Будды. То, какое воздействие они оказывают на человека, зависит от того, как он их воспринимает.

То же самое применимо к семье, к сообществу и к человечеству в целом. Есть верующие буддисты и практикующие буддисты. Но кроме них есть еще один класс буддистов, которые просто получили этот ярлык при рождении. Но только действительно практикующие буддисты могут рассчитывать на изменение своего ментального отношения и восприятия окружающего мира. Пусть они всего лишь следуют пяти предписаниям — они являются последователями учения Будды. Если бы все буддисты в Бирме следовали этим предписаниям, не было бы междоусобной вражды, которую мы имеем в Бирме сегодня. Но существует еще один мешающий фактор — это телесные нужды.

Человек должен удовлетворять базовые потребности жизни. Жизнь для него ценнее, чем что бы то ни было. Таким образом, возникает тенденция нарушать правила дисциплины, определяемые религией или государством, ради самосохранения и ради поддержания других людей, зависящих от него.

Самое важное — генерировать чистую благую ментальную энергию, чтобы победить дурные ментальные энергии, преобладающие среди людей. Безусловно, это непросто. Подняться на уровень чистого ментального состояния без помощи учителя невозможно. Если мы хотим получить эффективные средства для борьбы с этими энергиями, мы должны трудиться в соответствии с учением Дхаммы. Современная

наука дала нам атомную бомбу — самый удивительный и вместе с тем самый чудовищный продукт разума человека. Использует ли человек свой интеллект в верном направлении? Какие ментальные силы он создает, исходя из учения буддизма: благие или дурные? Именно наша воля определяет, как и на какой объект направить наши умственные способности. Вместо того чтобы использовать ум для покорения атомной энергии материи во внешнем мире, почему бы не воспользоваться им для покорения атомной энергии внутри?

Это подарит нам «внутренний мир» и мы сможем поделиться им с окружающими. Тогда мы станем излучать такую мощную и чистую ментальную энергию, что сможем успешно противостоять дурным энергиям, которые нас окружают. Как пламя одной свечи обладает силой разогнать тьму в комнате, так и свет, зародившийся в одном человеке, может разогнать тьму в нескольких других людях.

Воображать, что посредством зла можно творить добро, — это заблуждение, это кошмар. Посмотрите на Корею. При таких потерях жизней с обеих сторон — уже больше миллиона, — ближе ли мы к миру или дальше от него? Это уроки, которые мы усвоили. Решением может быть только изменение психологии человечества через религию. В настоящий момент необходимо установить господство над умом, а не только над материей.

В буддизме мы различаем понятия *лока дхāту* и *дхамма дхāту*. Под термином *дхāту* понимаются элементы или силы природы. Таким образом, *лока дхāту* — это материя (с ее природными элементами) в пределах физического плана. *Дхамма дхāту*, однако, охватывает ум, психологические свойства и некоторые аспекты природных элементов, которые находятся не на физическом, а на ментальном плане. Современная наука занимается тем, что мы называем *лока дхāту*. Это всего лишь база для *дхамма дхāту* на ментальном плане. Еще один шаг и мы переходим на ментальный уровень; не с помощью знания современной науки, а с помощью знания Дхаммы Будды на практике.

Во всяком случае господин Х. Оверстрит, автор книги «Зрелый ум» (The Mature Mind, издательство W. W. Norton & Co., Inc., Нью-

Йорк) преисполнен оптимизма о том, что уготовано для зрелых умов. Он пишет:

> Отличительное для нашего столетия знание — это психология. Даже самые существенные открытия в физике и химии — это, главным образом, применение уже известных методов исследования. Но отношение к человеческой природе и человеческому опыту, появившиеся в наше время, новое.
>
> Такое отношение не могло появиться раньше. Требовалась длительная подготовка, прежде чем оно появилось. Физиология должна была стать развитой наукой, ведь психологическая личность укоренена также в физиологии. Характер, помимо прочего, зависит от тканей мозга, нервов, желез, органов осязания, обоняния и зрения. Лишь около семидесяти лет назад физиология достигла необходимого уровня развития, чтобы стали возможны психофизические исследования, как в лабораториях выдающегося немецкого психолога Уильяма Вундта. Но до физиологии должна была развиться наука биология. Так как мозг, нервы, железы и остальное зависят от всевозможных процессов, наука о живой клетке должна была достичь зрелости прежде, чем могла появиться серьезная физиология.
>
> А до появления биологии должна была быть химия; а до химии — физика, до физики — математика. Так длительная подготовка растянулась на века.
>
> Вкратце, можно сказать, что существуют часы науки. Каждая наука ждет, когда пробьет ее час. Сегодня часы науки возвещают время психологии, и начинается новая эпоха Просвещения.
>
> Конечно, вопросы, интересующие эту самую молодую науку, сами по себе стары, но вот точность исследований нова. Короче говоря, существует своеобразная железная логика, которая контролирует процесс развития. Каждая наука должна дождаться соответствующей точности исследования: когда ее предшественник предоставит информацию и инструменты, благодаря которым может быть достигнута такая точность.

Часы науки пробили начало новой вехи: в нашем распоряжении появляется новое видение.

С позволения сказать, именно Дхамму Будды следует изучать всем и каждому, чтобы обрести новое видение сущности человеческой природы. В буддизме у нас есть лекарства от всех болезней ума, которые поражают человечество. Именно пагубные энергии ума, порожденные в прошлом и настоящем, ответственны за текущее положение во всем мире.

Сегодня практически везде ощущается неудовлетворенность. Неудовлетворенность порождает неприязнь. Неприязнь порождает ненависть. Ненависть порождает враждебность. Враждебность порождает войну. Война порождает врагов и так далее. Это превращается в замкнутый круг. Почему? Конечно же, из-за отсутствия подобающего контроля над умом.

Что есть человек? В конечном итоге, человек — это персонифицированные ментальные энергии. Что есть материя? Материя — это не что иное, как материализованные ментальные энергии, результат действия нравственных (позитивных) и аморальных (негативных) сил.

Будда говорил: *читтена нийате локо* (мир создан умом). Следовательно, ум господствует над всем. Давайте тогда исследуем ум и его особенности и разрешим проблему, стоящую перед человечеством.

Буддизм предоставляет огромное поле для практических исследований. Буддисты Бирмы всегда будут рады любому желающему получить пользу от их опыта.

Дамы и господа, я попытался передать вам лучшее из того, что я знаю о буддизме. Я буду рад предоставить дальнейшие объяснения по любому вопросу, который вы хотите обсудить. Я благодарен вам за то, что пришли и что проявили интерес к моим лекциям. Позвольте еще раз поблагодарить духовенство этой церкви за милостиво предоставленное разрешение провести эту серию лекций здесь.

Мир всем существам.

Вопросы и ответы

Вопрос: Самым важным для практики кажется понимание Четырех благородных истин, оно важнее, чем все буддийские интерпретации Вселенной.

С. Н. Гоенка: Да, потому что эти Четыре благородные истины — истины универсальные. Никто не может отрицать Первую благородную истину, реальность страдания. Сближение с нежелательным [нежелательные объекты, люди, ситуации] и отдаление от желаемого приносит страдание. Таким образом, Первая благородная истина, истина о страдании, о несчастье, универсальна. Вторую благородную истину, о причине страдания, можно воспринимать по-разному: изнутри и снаружи. Кажется, что я несчастен, потому что во внешнем мире произошло что-то, чего я не хотел, или что-то не произошло, согласно моим желаниям. Но глубоко внутри все понимают: «Несчастье, которое я испытываю, вызвано моей реакцией влечения или отвращения. Мне что-то нравится, и я порождаю влечение. Мне что-то не нравится, и я порождаю отвращение». Эта Вторая благородная истина является общей для всех.

Таким же образом, общий для всех и выход из страданий, потому что необходимо уничтожить корень своего страдания там, где начинается влечение и отвращение. На грубом уровне, хороший способ добиться этого — практиковать *сӣлу*, то есть не совершать никаких действий, физических или вербальных, которые будут беспокоить или вредить другим существам, потому что в то же время это будет вредить и вам. Потом работайте с *самāдхи*; контролируйте свой ум. Но простого контроля не достаточно; вам нужно пойти вглубь и очистить свой ум. Как только он будет очищен, влечение и отвращение исчезнут и вы достигнете этапа, где больше нет страданий. Все это очень научно; люди принимают это так легко. Конечно, если мы продолжаем сражаться из-за догм, появляются трудности. Но я говорю, просто практикуйте и увидите: страдаете вы или нет? Не является ли это причиной страдания? И не искореняется ли страдание с помощью такой практики?

Вопрос: Возможно, на интеллектуальном уровне человек способен принять такое объяснение Четырех благородных истин, но как объ-

яснить на понятном простому человеку языке, что жизнь есть страдание и что практическое понимание этой Благородной истины приводит к освобождению от страданий?

С. Н. Гоенка: Это *дуккха*, это универсальная горькая истина, от которой нельзя избавиться, игнорируя или отворачиваясь от нее. Мы не можем закрыть на нее глаза и пожелать, чтобы ее не было. Мы не можем заставить ее исчезнуть с помощью каких-то умозрительных построений или споров. Признать реальность *дуккха* значит признать правду. Только когда мы принимаем истину *дуккха*, мы можем найти способ от нее избавиться.

Может ли что-то мешать принятию истины *дуккха*? Насколько очевидна эта истина, насколько ясен этот факт? Как сильно жизни всех живых существ пропитаны *дуккха*! Мы не можем даже вообразить, как велики страдания всех разумных существ. За этот крошечный промежуток времени, пока я занят произнесением этих предложений, кровавые челюсти на этой земле пожирают и давят бесчисленное количество маленьких существ; их безжалостно проглатывают, без какого-либо сострадания. Сможем ли мы когда-нибудь измерить их агонию, их боль, их *дуккха*?

Даже если мы оставим в стороне страдания разумных существ из мира животных, насколько неизмеримо и безгранично страдание человечества, взятого в отдельности? В этот миг существования, сколько больных людей в больницах по всему миру стонут в агонии? Сколько тщетно плачут в страхе и мучении, предчувствуя надвигающуюся смерть? Сколько в данный момент удручены, потеряв богатство, престиж, положение в обществе, власть? У кого могут быть основания не принимать истину страдания, если жить в этой Вселенной, где страдания существуют повсеместно?

Мы, безусловно, не хотим сказать, что в жизни есть только *дуккха* и ни капли удовольствия. Но являются ли чувственные удовольствия тем, что можно назвать счастьем? Не содержит ли этот блеск счастья тень боли в себе? Не существует чувственных удовольствий, которые были бы постоянными, не подверженными изменениям, вечными. Нет ни одного удовольствия в чувственной сфере, которым человек мог бы

с удовлетворением наслаждаться вечно. Все удовольствия непостоянны, подвержены переменам, должны подойти к концу. Все, что непостоянно, в конечном счете не является удовлетворительным. Когда мы привязываемся к чему-то, потому что это кажется нам приятным, насколько велика печаль, когда это удовольствие прекращается; боль становится жгучей.

В глазах мира человек может считаться очень счастливым или он может сам считать себя очень счастливым. Как долго люди наслаждаются такими удовольствиями? Как быстро преходящая яркость обращается темнотой! Чем больше человек погружается и привязывается к этим наслаждениям, тем больше он навлекает на себя неизбежных страданий. Но человек, который наслаждается приятностью отстраненно, ясно осознавая ее непостоянную природу, огражден от страдания, когда удовольствие заканчивается. Следовательно, когда мы наслаждаемся этими удовольствиями, если мы осознаем их переменчивую, непостоянную природу, если мы осознаем присущую им дуккха, тогда мы сохраняем свободу от боли, которая приходит, когда заканчиваются эти наслаждения. Увидеть *дуккха* в наших наслаждениях значит увидеть истину, которая уничтожает *дуккха*; это благочестивый путь жизни, который обеспечивает нам благополучие.

Цель понимания истины *дуккха* заключается в том, чтобы как только *дуккха* поднимет голову, мы увидели бы ее, постигли бы ее и тут же уничтожили ее пламя, пока оно не распространилось. Если мы осознаем *дуккха*, скрывающуюся в привязанности к удовольствию, тогда мы не позволим пламени распространиться. В процессе наслаждения у нас не будет тенденции к напряжению или перевозбуждению, и когда удовольствие закончится, даже тогда мы не будем несчастны, потому что все время мы осознавали эфемерную природу удовольствия. Таким образом, прекращение удовольствия не станет необратимой причиной страдания.

Каждый без исключения испытывает в какой-то мере истину о страдании, но только если испытывать и наблюдать страдание объективно, без вовлечения в него, эта истина начинает приносить пользу. Тогда она становится Благородной истиной. Плакать, ныть, корчиться от боли из-за какого-либо физического страдания, вне сомнений, зна-

чит видеть истину о страдании, но наблюдать и понимать страдание, сокрытое в явном наслаждении веселым смехом, вином и песней, значит в действительности видеть Благородную истину о страдании.

Пока мы не в состоянии наблюдать истинную природу чувственных удовольствий, мы будем продолжать за них цепляться, мы будем продолжать их жаждать — а это, в конце концов, главная причина наших страданий.

Поэтому если мы хотим всецело понять, всецело осмыслить *дуккха*, тогда нам необходимо понять и принять во внимание тонкую реальность. На уровне переживаний, в рамках собственного тела, человек наблюдает преходящую, непостоянную природу реальности и таким образом осознает природу всей вселенной ума-материи. Мир чувств непостоянен, а все, что непостоянно, является страданием.

Понять и наблюдать эту реальность значит осмыслить и оценить Первую благородную истину; и именно это понимание Благородной истины о страдании может привести нас к освобождению от всех страданий.

Вопрос: Мы часто способны понять и принять сказанное на интеллектуальном уровне, но все же упускаем, в чем заключается глубинная причина страдания.

С. Н. Гоенка: В корне всех наших страданий всегда какая-то привязанность, всегда какое-то влечение. Давайте попробуем рассмотреть желание более подробно, со всех сторон и более глубоко.

Мы постоянно испытываем бесконечные влечения. Мы видим глазами форму, которая кажется красивой, и это стимулирует наше желание. Мы слышим что-то, чувствуем запах, вкус чего-то, трогаем что-то ощутимое, что кажется приятным, и тут же желаем этого. Наша привязанность поднимает голову. Таким же образом, когда мы вспоминаем какое-то чувственное удовольствие, которое дало нам глубокое наслаждение, нас тут же охватывает желание испытать его еще раз. Или если мы представляем какое-то чувственное наслаждение, которое мы до сих пор не испытывали, проявляется стремление испытать его.

Жажда к объектам этих шести органов чувств появляется потому, что объекты органов чувств лишают нас покоя. Появляется сильное влечение к тому, чем мы не обладаем. Мы получаем лишь неудовлетворенность тем, что имеем. Там, где есть цепляние, есть неудовлетворенность, а где есть неудовлетворенность, должно быть цепляние. Неудовлетворенность тем, что есть, и влечение к тому, чего нет, — эти две вещи делают нас несчастными.

Даже если мы могли бы осознать страдание жадности и цепляния на интеллектуальном уровне, мы по-прежнему не могли бы избавиться от него с помощью этого интеллектуального знания. Всю жизнь мы увлечены духом жадного соперничества. С самого детства — с юности, когда мы вступили в жизнь — есть постоянное желание опередить других. С безумным духом соперничества жизнь превратилась во всеобщую потасовку — господствует закон джунглей, выживает сильнейший. Жизнь стала напряженной и полной беспокойства и борьбы.

Но где мы находим счастье и благополучие в этой крысиной гонке, когда нас одолевает неудовлетворенность, пока мы не достигнем объекта своих желаний. В борьбе мы теряем уравновешенность ума. И преуспев в достижениях, вместо того, чтобы наслаждаться удовлетворением приобретения, мы возбуждаемся еще больше и жаждем приобрести еще, запасти еще.

Вся подобная деятельность, которая в начале порождает возбуждение, беспокойство, напряжение, страдание, которая приносит все больше этих нежелательных состояний ума по мере расширения и которая заканчивается еще большим страданием, — как может этот кажущийся прогресс на материальном уровне привести к эпохе мира и процветания?

Это не значит, что миряне должны прекратить всю материальную деятельность и проводить жизнь в бедности. Люди должны трудиться, чтобы устранить бедность у себя и других тоже. Они должны на самом деле тяжело трудиться, но также поддерживать умственное равновесие, пока они заняты работой. Если под воздействием привязанности и влечения они теряют человеческое достоинство, покой и уравновешен-

ность, несмотря на приобретенное материальное богатство, они, вне сомнений, не достигнут настоящего счастья. Чтобы достичь настоящего счастья, человек должен сохранять уравновешенность ума, разумность.

Болезнь цепляния и соперничества распространяется, подобно инфекционной болезни, и постоянно растет среди всего человечества. Люди теряют мир и покой. Так, неумеренное соперничество и желания становятся питательной средой для страдания, а не для счастья. Покой в том, чтобы держать их на привязи. Покой в том, чтобы держать их на расстоянии вытянутой руки, покой в том, чтобы держать себя вне зоны, куда дотягиваются щупальца безмерного влечения и бесполезного соперничества, и в том, чтобы всегда поддерживать уравновешенность и равностность своего ума.

Вопрос: Во всех этих ситуациях, с которыми мы сталкиваемся каждый день, как можно покончить с поднимающимся в нас страданием и возбуждением?

С. Н. Гоенка: Если что-то появляется по определенной причине, безусловно, это можно устранить, устранив причину. Страдание, как мы увидели, поднимается из-за влечения и отвращения. Если их полностью уничтожить, тогда, само собой разумеется, исчезнет и страдание.

Легко принять эту истину на теоретическом уровне, но так трудно осознать ее на уровне опыта. И пока человек не испытает на практике устранение причин, ему не достигнуть следующего за ним окончания страдания. Поистине освобожденный человек не просто объясняет теорию уничтожения страдания; он показывает способ добиться этого конца. Таким образом, способ избавиться от страданий по своей сути практический, а не чисто теоретический.

Чтобы уничтожить источник страдания — влечение и отвращение, нужно знать, как и где они возникают. Через личный опыт освобожденный человек обнаруживает и потом учит, что они всегда появляются, когда есть ощущение. А ощущение возникает, когда есть контакт объекта с дверью органов чувств: материальной формы с глазами; звука с ушами; запаха с носом; вкуса с языком; прикосновения с телом; мысли с умом.

Мы должны уничтожить влечение и отвращение у их истока, а именно, там, где возникает ощущение. Чтобы это сделать, нужно развить способность осознавать все ощущения внутри тела. Для этой цели нам следует тренировать ум, чтобы он стал достаточно острым и чувствительным для восприятия ощущений на всех уровнях. Вместе с этим отчетливым осознаванием, мы также должны развить способность поддерживать равностность ко всем ощущениям: приятным, неприятным и нейтральным. Если мы поддерживаем эту осознанность и равностность, мы точно не будем реагировать; когда появляется ощущение, человек не будет снова порождать влечение и отвращение.

Вопрос: Значит, способ освободить ум по сути своей практический; но как человек развивает эти ментальные качества осознанности и равностности, на которые вы только что указали?

С. Н. Гоенка: Был найден способ, который можно понять и ему следовать. Это Четыре благородные истины, а именно Восьмеричный благородный путь.

Для начала, человек должен, по крайней мере, воздерживаться от вербальных и физических действий, которые способствуют его психическому возбуждению. Следует воздерживаться от лжи, грубых слов, клеветы и пустой болтовни. Следует воздерживаться от совершения убийства, кражи, неправильного сексуального поведения и употребления опьяняющих веществ. Следует избегать средств заработка, которые вредят другим. С опорой на эту нравственность (*сӣла*), человек делает должные усилия и начинает развивать осознавание ощущений, хотя бы на отдельной маленькой части тела. Для этого нужно сесть спокойно с закрытыми глазами и наблюдать поток воздуха во время вдоха и выдоха у входа в ноздри. Работая в течение некоторого времени с осознаванием дыхания, человек развивает способность удерживать внимание на одном объекте: на области под ноздрями, над верхней губой. С усилением этой концентрации (*самāдхи*), появляется способность испытывать естественные, нормальные, физические ощущения в этой области.

Ум теперь достаточно острый, чтобы начать испытывать ощущения по всей физической структуре тела.

Систематически, прилежно, повторяя вновь и вновь, человек перемещает внимание по телу, постепенно усиливая осознавание ощущений, наращивая способность не реагировать на них. С помощью этой тренировки — осознавание реальности в настоящем моменте и равностность — начинают меняться мысли: от мыслей влечения, отвращения, невежества мы переходим к мыслям о Дхамме и пути освобождения от страданий.

Но думание, даже о Дхамме, не приведет к освобождению от страдания. Для этого нужно продолжать развивать осознанность и равностность. Без ликования по поводу приятных ощущений и без депрессии перед лицом неприятных, человек понимает не только на интеллектуальном уровне, но и на уровне опыта, что ощущения — это не что иное, как проявление контакта ума и материи, которые являются такими же непостоянными и эфемерными феноменами, как и сами ощущения. Нечто эфемерное, как эти ощущения, не может быть основанием для истинного счастья; скорее, это будет источником страдания. Человек также начинает понимать на уровне опыта, что весь ментальный феномен, физический феномен и комбинация их обоих определенно не является «мной», ни «моим», ни «моей душой». Таким образом, испытывая реальность такой, какая она есть, в ее природе, с ее истинными характеристиками, медитирующий развивает истинную мудрость (*паннā*) и выходит из иллюзий и заблуждений.

Итак, поддерживая осознанность и равностность, человек постепенно ослабляет старую привычку испытывать влечение и отвращение. Даже если реакция есть, она не так интенсивна и быстрее сходит на нет. Она больше не оказывает такого мощного воздействия на ум.

Чем больше человек пребывает в полной осознанности и равностности, не позволяя возникать новым реакциям влечения и отвращения, тем больше возможности он дает накопленным старым реакциям, подавленным ментальным загрязнениям, по одному подняться на сознательный уровень ума, чтобы их уничтожить. Слой за слоем эти старые модели обусловленности поднимаются на поверхность. Поддерживая равностность, человек уничтожает их и таким образом находит облегчение страданий.

Он освобождается от страдания настолько, насколько много загрязнений было уничтожено. Шаг за шагом, сохраняя осознанность и не реагируя, человек продвигается по пути, пока рано или поздно не достигает этапа, когда весь запас прошлых реакций не оказывается исчерпан, и сама привычка реагировать исчезает. Свободный от всяческого влечения, отвращения и невежества — в прошлом, настоящем и будущем, человек испытывает полное освобождение от страданий.

Чтобы достичь этого этапа, нужно трудиться и трудиться напряженно. Не достаточно просто читать статьи или участвовать в обсуждениях и дебатах. Единственный способ достичь освобождения — это с помощью собственных усилий, усилий наблюдать реальность себя, в рамках собственного тела, не реагируя на нее.

Это способ достичь конца страданий.

Вопрос: Мы изучили теоретическую и практическую важность пробуждения в себе осознавания *анича*, а именно, непосредственного переживания непостоянной природы любого ментального и физического феномена. У Ба Кхин также подчеркивал этот практический аспект в нашей повседневной жизни. Можете ли вы описать в практических терминах, что происходит в теле и в уме, как работает этот закон причины и следствия и как эта перемена помогает нам?

С. Н. Гоенка: Будда сказал, что понимание Дхаммы — это не что иное, как понимание закона причины и следствия. Вам нужно понять эту истину внутри себя. На десятидневном курсе у вас есть возможность научиться тому, как это сделать. Это исследование истины, относящейся к материи, относящейся к уму и относящейся к ментальным обстоятельствам, или содержимому ума, не просто ради любопытства, но ради изменения привычной модели поведения ума, на самом глубинном уровне. По мере продвижения, вы начнете осознавать, как ум влияет на материю и как материя влияет на ум.

Каждый момент в рамках тела появляются и исчезают массы субатомных частиц — *калāпы*, появляются и исчезают. Как они появляются? Причина становится ясна по мере того, как вы исследуете реальность, как она есть, без влияния прошлых моделей обусловленности

или философских взглядов. Материальная подпитка, еда, которую вы приняли, становится причиной возникновения этих *калāп*. Вы также обнаружите, что появление и исчезновение *калāп* зависит от климатической обстановки вокруг вас. Вы также начнете понимать формирование структуры ума-материи: как материя помогает материи возникать и растворяться, возникать и растворяться. Подобным образом, вы понимаете, как ум помогает материи возникать и растворяться. Вы также заметите, что временами материя возникает от ментальной обусловленности прошлого, а именно, от накопленных в прошлом *санкхāр* (моделей обусловленности). С помощью практики випассана все это начинает проясняться. За десять дней вы не добьетесь совершенства в этом понимании, но начало будет положено. Вы учитесь наблюдать: в этот момент какой тип ума возник и каково содержимое ума? Качество ума соответствует содержимому ума. Например, когда возникает ум, наполненный страстью (или ум, наполненный гневом, или ум, наполненный страхом), вы заметите, что как только он появился, он помогает порождать эти субатомные частицы.

Когда ум полон страсти, в материальной структуре возникают субатомные частицы определенного типа и появляется некая биохимическая секреция, которая начинает распространяться по телу с током крови или как-то иначе. Этот тип биохимического потока, который начинается из-за того, что возник наполненный страстью ум, называется *кāмāсава* (буквально, чувственный поток).

Теперь, будучи очень объективным ученым, вы движетесь дальше, просто наблюдая истину, как она есть, наблюдая, как работает закон природы. Когда начинается секреция *кāмāсава*, раз это биохимическое вещество, произведенное страстью, оно влияет на следующий момент ума, порождая в нем еще больше страсти. Таким образом, эта *кāмāсава* превращается во влечение страсти на ментальном уровне, который опять стимулирует *кāмāсава*, поток страсти, на физическом уровне. Одно начинает воздействовать на другое, начинает стимулировать другое, и страсть продолжает множиться в течение многих минут, а иногда — в течение многих часов. Поведенческая модель ума, порождающего страсть, крепчает из-за повторяющегося цикла порождения страсти.

И так происходит не только со страстью, а также со страхом, гневом, ненавистью и влечением — каждый тип загрязнения, который приходит в ум, в тот же момент порождает поток-*āсава*. И эта *āсава* продолжает стимулировать этот конкретный тип негативности, это конкретное загрязнение, приводя к порочному кругу страдания. Вы можете называть себя хинду или мусульманином или джайном или христианином, нет никакой разницы, процесс таков, закон таков, что он применим ко всем и каждому. Здесь нет дискриминации.

Простое понимание на интеллектуальном уровне не поможет разорвать этот цикл и даже может породить трудности. Ваши верования, принадлежащие определенной традиции, могут казаться вполне логичными, но эти верования будут создавать вам препятствия. Интеллект имеет собственные ограничения. Невозможно осознать высшую истину только на интеллектуальном уровне. Высшая истина безгранична, бесконечна, а интеллект конечен. Только посредством опыта мы способны осознать то, что безгранично, бесконечно. Даже те, кто принял этот закон природы на интеллектуальном уровне, не способны изменить модель поведения своего ума, и в результате они далеки от осознания высшей истины.

Эта модель поведения лежит в глубине ума. То, что называется «бессознательным умом», на самом деле не бессознательно; оно все время остается в контакте с этим телом. И вместе с этим контактом с телом продолжают возникать ощущения, потому что каждое химическое вещество, текущее в вашем теле, производит определенный вид ощущений. Вы чувствуете ощущение — приятное, неприятное или нейтральное, каким бы оно не было — и чувствуя это ощущение, вы продолжаете реагировать. В глубине вашего ума вы продолжаете реагировать влечением, отвращением, влечением, отвращением. Вы продолжаете порождать разные типы *санкхāр*, разные типы негативности, разные типы загрязнений, и процесс преумножения продолжается. Вы не можете его остановить, потому что существует большой барьер между сознательным и бессознательным умом. Когда вы практикуете випассану, вы разбиваете этот барьер. Без випассаны барьер остается.

На сознательном уровне ума, на интеллектуальном уровне человек может принимать всю теорию Дхаммы, истины, закона, природы.

Но он по-прежнему погружен в страдания, потому что не осознает, что происходит в глубине ума. Ощущения присутствуют в теле в каждый момент. Каждый контакт приводит к ощущению. Это не философия, это действующая истина, которую могут проверить все и каждый.

На поверхности ум постоянно занимает себя внешними объектами или остается вовлеченным в игры интеллектуализации, воображения или эмоций. Такова работа вашего «крошечного ума» (*паритта читта*), поверхностного уровня ума. Следовательно вы не чувствуете, что происходит глубоко внутри, и вы не чувствуете, как вы реагируете на то, что происходит на более глубоком уровне ума.

С помощью випассаны, когда барьер сломан, человек начинает чувствовать ощущения по всему телу, не только на поверхности, но и внутри, потому что по всей физической структуре, везде, где есть жизнь, присутствуют ощущения. И наблюдая эти ощущения, вы начинаете осознавать характеристику возникновения и исчезновения, возникновения и исчезновения. С помощью этого понимания вы начинаете менять модель поведения ума.

Скажем, к примеру, вы чувствуете определенное ощущение, которое может быть вызвано едой, вами съеденной, которое может быть вызвано атмосферой вокруг вас, которое может быть вызвано вашими ментальными действиями в настоящем или вашими старыми ментальными реакциями, которые теперь приносят плоды. Что бы ни было, ощущение есть, и вы учитесь его наблюдать с равностностью и не реагируя на него; но вы продолжаете реагировать из-за старых привычек. Вы сидите час, и сначала у вас может быть всего лишь несколько моментов, когда вы не реагируете, но эти несколько моментов — замечательные моменты. Вы начали изменять привычную модель поведения ума, наблюдая ощущения и понимая их природу непостоянства. Это прекращает слепую привычку реагировать на ощущения и преумножать порочный круг страдания. Сначала вам удается не реагировать лишь несколько секунд или несколько минут за час. Но со временем, практикуя, вы достигаете этапа, когда в течение часа вы совсем не реагируете. В привычной модели поведения наступает глубокая перемена. Порочный круг разорван: ваш ум реагировал на химический процесс, который

проявлялся как ощущение, и в результате в течение многих часов ваш ум тонул в определенном потоке загрязнения. Теперь появляется перерыв на несколько мгновений, на несколько секунд, на несколько минут. По мере ослабления старой привычки слепого реагирования ваша модель поведения меняется. Вы избавляетесь от страдания.

Опять же, не следует этому верить, потому что так сказал Будда. Не следует верить, потому что так говорю я. Не следует верить, потому что так говорит ваш интеллект. Вы должны испытать это сами. Люди, приходящие на эти курсы, на собственном опыте обнаружили, что в их поведении происходят перемены к лучшему.

Вопрос: Метод, который вы только что описали, очень практический, но все ли могут получить от него пользу — даже те, кто страдает от таких сильных зависимостей, как наркотики и алкоголь?

С. Н. Гоенка: Когда мы говорим о зависимости, это не просто к алкоголю или наркотикам, а также к страсти, гневу, страху, эгоизму — все это зависимости. Все это зависимости от ваших загрязнений. На интеллектуальном уровне вы прекрасно понимаете: «Гнев плох для меня. Он опасен. Он так вредит». Тем не менее, вы зависимы от гнева, вы продолжаете порождать гнев. И когда гнев проходит, вы продолжаете причитать: «О! Я не должен был этого делать. Я не должен был злиться». Бессмысленно! Следующий раз, когда появляется какой-то повод, вы снова приходите в гнев. Вы не избавляетесь от него, потому что вы не работали с глубинной моделью поведения своего ума. Гнев возникает из-за определенного химического вещества, которое начинает циркулировать по телу, и по причине взаимодействия ума и материи, так как одно влияет на другое, гнев продолжает преумножаться.

Практикуя эту технику, вы начинаете наблюдать за ощущениями, которые возникли из-за потока определенного химического вещества. Вы на него не реагируете. Это означает, что вы не порождаете гнев в это конкретное мгновение. Это мгновение превращается в несколько мгновений, которые превращаются в несколько секунд, которые превращаются в несколько минут, и вы обнаруживаете, что теперь этот поток

не так легко воздействует на вас, как это было в прошлом. Вы медленно начали избавляться от своего гнева.

Люди, которые пришли на эти курсы, возвращаются домой и применяют эту технику в своей повседневной жизни, медитируя утром и вечером и продолжая наблюдать за собой в течение дня — как они реагируют и как сохраняют равностность в различных ситуациях. Первое, что они попробуют сделать, — это наблюдать ощущения. Из-за определенной ситуации, возможно, часть ума начала реагировать, но наблюдая за ощущениями, они приводят ум назад к уравновешенному состоянию. Тогда какое бы действие они бы ни предприняли, это действие, а не реакция. Действие всегда позитивно. Только когда мы реагируем, мы порождаем негативность и становимся несчастны. Несколько мгновений наблюдения за ощущениями делают ум уравновешенным, и тогда он способен действовать. Жизнь тогда полна действия, а не реагирования.

Практика утром и вечером и использование этой техники в повседневной жизни — и то, и другое вместе начинают менять модель поведения. Те, кто раньше испытывал гнев в течение долгого времени, обнаруживают, что их гнев уменьшается. Когда гнев приходит, он не может длиться долго, потому что он не так силен. Подобным образом, те, кто зависим от страсти, обнаруживают, что эта страсть становится слабее и слабее. Те, кто зависим от страха, обнаруживают, что страх становится слабее и слабее. Разные виды загрязнений требуют разного времени, чтобы от них избавиться. Не важно, понадобится ли много времени или мало, техника будет работать, если ее практиковать должным образом.

Зависимы ли вы от влечения или отвращения или ненависти или страсти или страха — эта зависимость от определенного типа ощущений, который возникает из-за биохимического потока (*āсава*). Этот тип материи приводит к реакции на ментальном уровне, а реакция на ментальном уровне снова превращается в биохимическую реакцию. Когда вы говорите, что у вас есть зависимость, вы на самом деле зависимы от ощущения. Вы зависимы от этого потока, от этого биохимического потока.

Поток невежества — это сильнейшая *āсава*. Конечно, невежество присутствует, даже когда вы реагируете гневом или страстью или стра-

хом; но когда вы испытываете опьянение от алкоголя или наркотиков, эта интоксикация преумножает ваше невежество. Следовательно, для того, чтобы почувствовать ощущения и дойти до корня проблемы, требуется время. Когда вы становитесь зависимы от выпивки или наркотиков, вы не можете познавать реальность того, что происходит в рамках тела. Ваш ум погружается во тьму. Вы не можете понять, что происходит внутри, что продолжает преумножаться внутри. Мы обнаружили, что люди с алкогольной зависимостью обычно начинают получать пользу от практики быстрее, чем люди с наркотической зависимостью. Но для всех есть путь избавления от несчастья, от какой бы зависимости они ни страдали, как бы невежественны они ни были. Если вы будете продолжать работать терпеливо и настойчиво, рано или поздно вы обязательно достигнете этапа, когда начнете чувствовать ощущения по всему телу и сможете наблюдать их объективно. На это может уйти время. За десять дней, возможно, вы только слегка измените привычную модель поведения ума. Это не важно; начало положено, и если вы будете продолжать практику утром и вечером и посетите еще несколько курсов, привычная модель изменится на глубочайшем уровне и вы избавитесь от своего невежества, от своих реакций.

Мы все время учим людей, зависимых от курения, даже от простого табака, не брать сигарету и не начинать курить, как только в уме появляется желание. Мы им советуем: «Подождите немного». Просто примите факт, что в уме возникло желание курить. Когда это желание возникает, вместе с ним в теле появляется ощущение. Начните наблюдать это ощущение, каким бы оно ни было. Не ищите определенных ощущений. Любое ощущение в теле в тот момент связано с желанием курить. И наблюдая это ощущение как непостоянное — *анича*, оно возникает, оно проходит; возникает и проходит; и за десять — пятнадцать минут это желание пройдет. Это не философия, а истина опыта.

Подобным образом, тем, кто имеет алкогольную или наркотическую зависимость, когда возникает желание, мы советуем не поддаваться ему немедленно, а подождать десять — пятнадцать минут и принять факт, что возникло желание, и посмотреть, какое ощущение присутствует в то время. Применяя эти инструкции, люди обнаружи-

ли, что избавляются от своих зависимостей. Возможно, им не всегда будет сопутствовать успех, но если у них будет получаться хотя бы раз из десяти, это очень хорошее начало, потому что корень начал меняться. Привычка лежит у корней ума, а корень ума имеет прямое отношение к ощущениям в теле: ум и материя взаимосвязаны, они постоянно влияют друг на друга.

Если этот закон, этот закон природы, просто принять на интеллектуальном уровне или уровне веры, польза будет минимальна: возможно, это вдохновит вас на практику. Но настоящую пользу можно получить с помощью настоящей практики. Это долгий путь, работа на всю жизнь. Даже путешествие длиной в десять тысяч миль начинается с первого шага. Для того, кто предпринял первый шаг, становится возможным сделать и второй, третий шаг. И так, шаг за шагом, человек достигнет конечной цели полного освобождения.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Настоящие ценности истинной буддийской медитации

— Саяджи У Ба Кхин

В декабре 1961 года Премьер-министр государства Израиль Дэвид Бен Гурион посетил Мьянму. Осветить это событие приехала и делегация представителей израильской прессы. Саяджи попросили выступить перед собранием этих журналистов, которые были приглашены на чай в Международный центр медитации. Те, кто пришли на беседу, были уже знакомы с буклетом «Что такое буддизм».

Из разговора с одним из журналистов до начала лекции, Саяджи пришел к заключению, что израильтянам интереснее ценность буддийской медитации для настоящего, а не то, что будет достигнуто после этой жизни. Соответственно он назвал свою статью «Настоящие ценности истинной буддийской медитации» и для иллюстрации подобрал факты из собственного богатого опыта и из опыта учеников. В нее была включена обширная подборка таблиц, графиков и примеров из активной карьеры Саяджи на государственной службе, демонстрирующая производительный потенциал спокойного и сбалансированного ума. Здесь представлена сокращенная вводная часть статьи, которая была опубликована Издательством совета учения Будды (Buddha Sāsana Council Press) в Рангуне в 1962 году.

Фундамент буддиста

Буддист — это человек, который принимает прибежище в Будде, Дхамме и Санґхе.

У нас есть четыре категории буддистов, а именно:

1. *бхайа* (буддист из страха);
2. *лābха* (буддист из желания получить вознаграждение);
3. *кула* (буддист по рождению);
4. *саддхā* (буддист по вере).

Буддистов можно далее разделить на два класса, а именно:

1. те, кто намеревается достичь освобождения уже в этой жизни;
2. те, кто просто накапливает добродетели (*пāрамī*), намереваясь стать:

   а) *Буддха* (просветленным человеком; человеком, который своими собственными усилиями нашел путь к освобождению, следовал ему и достиг цели);
   б) *Паччека-Буддха* («одиноким» или «молчащим» Буддой, который не способен обучать других открытому им пути);
   в) *агга-сāвака* (главным учеником);
   г) *махā-сāвака* (ведущим учеником);
   д) *арахат* (освобожденным существом; тем, кто уничтожил все свои ментальные загрязнения).

Среди тех, кто намеревается достичь освобождения уже в этой жизни, существует четыре типа личности, а именно:

1. *уггхāтитаñ̃ñу* — тот, кто встретился с Буддой лично и кто способен обрести священный путь и священную истину, просто послушав короткую беседу.

2. *випаñ̃читаñ̃ñу* — тот, кто может обрести Путь и Плоды, только если беседа будет объяснена ему достаточно подробно.

3. *неййа* — тот, кто не имеет способности обрести Путь и Плоды, просто послушав короткую или длинную беседу, но кто, чтобы обрести Путь и Плоды, должен изучать учение и практиковать положения, в нем содержащиеся, в течение дней, месяцев и годов.

В этой связи, на вопрос, заданный Бодхи Ра̄джакума̄рой, Будда сказал:

Я не могу сказать, сколько времени в точности должно уходить на полную реализацию истины. Даже если предположить, что вы отречетесь от мира и присоединитесь к моей Санґхе, у вас может уйти семь лет или шесть лет или пять лет или четыре года или три года или два года или один год, в зависимости от обстоятельств. Более того, это может быть шесть месяцев или три месяца или два месяца или один месяц. С другой стороны, я не отрицаю возможности достичь состояния *арахата* за две недели или семь дней или один день или даже за часть дня. Это зависит от стольких факторов.

4. *падапарама* — тот, кто не может обрести Путь и Плодов в течение этой жизни, хотя и застает *са̄сану* Будды (эру, когда учение Будды доступно) и прикладывает все возможные усилия на изучение и на практику Дхаммы. Все, что он может сделать, — это накопить привычки и потенциал. Такой человек не может обрести освобождение от *самса̄ры* (цикла перерождений) в течение этой жизни. Если он умрет, практикуя *саматха* ради *сама̄дхи* (покоя) или випассану ради *пан̃н̃а̄* (прозрения), и обеспечивает себе перерождение либо как человеческое существо, либо как *дэва* в следующей жизни, он может обрести Путь и Плоды в той жизни во время текущей *са̄саны* Будды.

Следовательно, можно предположить, что только достаточно зрелые в накоплении добродетелей (*па̄рамӣ*) люди, как эти четыре типа личности, о которых говорилось выше, будут *склонны* стремиться к освобождению и серьезно отнесутся к курсам буддийской медитации.

Как вывод, у нас нет сомнений, что тот, кто полон решимости строго и прилежно следовать Восьмеричному благородному пути на курсе буддийской медитации под руководством *квалифицированного* учителя, — личность либо [третьего, либо четвертого] типа.

Суть Дхаммы Будды

Дхамма Будды — тонкая, глубокая и сложная для понимания. Только строго и прилежно следуя Благородному восьмеричному пути, человек может:

1. прийти к пониманию истины о страдании и зле,

2. уничтожить причину страдания и тогда

3. достичь его окончания.

Только совершенный святой, только арахат, может полностью понять истину о страдании или несчастье. По мере осознания истины о страдании, причины страдания автоматически уничтожаются, и таким образом, человек со временем приходит к окончанию страдания или несчастья. Самое важное в понимании Дхаммы Будды — это осознание истины о страдании или несчастье через процесс медитации в соответствии с тремя ступенями Благородного восьмеричного пути: *сӣла, самӣдхи* и пан˜н˜ā. Как говорил Будда:

> Сложно стрелять издалека, стрелу за стрелой, через узкую замочную скважину и не промахнуться ни разу. Сложнее стрелять и пронизать кончиком расщепленного на сто частей волоска таким же образом расщепленный волосок. Еще более сложно осознать тот факт, что «все это есть страдание или несчастье».

Тот, кто с помощью практики Дхаммы Будды погрузился в четыре потока святости и наслаждается четырьмя плодами, может оценить шесть свойств Дхаммы, а именно:

> 1. Дхамма — это не результат колдовства или размышлений, а результат личных достижений, и она точна во всех отношениях.
> 2. Дхамма приводит к положительным результатам здесь и сейчас для тех, кто ее практикует в соответствии с техникой, разработанной Буддой.
> 3. Воздействие Дхаммы на практикующего ее человека происходит немедленно, то есть у нее есть качество устранять причины страдания в момент осознания истины о страдании.
> 4. Дхамма может выдержать испытание тех, кто жаждет это сделать. Они могут сами познать пользу.
> 5. Дхамма — это часть собственного «я», и следовательно, она доступна для немедленного исследования.

6. Плоды Дхаммы могут быть полностью испытаны [благородными учениками, которые достигли определенных этапов освобождения].

Плоды пути медитации

Тот, кто желает пройти курс обучения буддийской медитации, должен следовать Благородному восьмеричному пути. Этот Благородный восьмеричный путь был изложен Буддой в его первой проповеди пятерым аскетам (*пан̃ча ваггийā*) в качестве конечного способа, и все, что требуется от ученика, — это строго и прилежно следовать трем ступеням *сīла*, *самāдхи* и *пан̃н̃ā*, которые формируют суть обозначенного Благородного восьмеричного пути.

***Сīла* (предписания, нравственное поведение)**

1. правильная речь
2. правильное действие
3. правильные средства к жизни

Самāдхи

4. правильное усилие
5. правильная внимательность
6. правильное сосредоточение

***Пан̃н̃ā* (мудрость-прозрение)**

7. правильное размышление
8. правильное понимание

Плоды медитации неисчислимы. Они изложены в беседе о преимуществах жизни *самаṇа* (*Сāман̃н̃апхала сутта*). Сама цель стать *самаṇа*, или монахом, заключается в том, чтобы строго и прилежно следовать Благородному восьмеричному пути и наслаждаться не только плодами (*пхала*) *сотāпатти*, *сагадāгāми*, *анāгāми* и *арахата*[3], но и развить многие способности. Мирянин, который обращается к медитации, ради видения высшей истины, тоже должен работать таким же образом; и если

[3] Четыре этапа освобождения: вошедший в поток, возвращающийся один раз, не возвращающийся и полностью освобожденный.

его потенциал хорош, он может также наслаждаться частью этих плодов и способностей.

Рассчитывать на успех могут только те, кто занимается медитацией с хорошими намерениями. С развитием чистоты и силы ума, подкрепленной видением высшей истины природы, человек становится способен делать многое в правильном направлении на благо человечества.

Будда сказал:

> О монахи, развивайте силу сосредоточения. Тот, кто развит в силе сосредоточения, видит вещи в их истинном виде.

Это справедливо для человека, который развит в *самāдхи*. Это должно быть еще более справедливо для человека, который развит не только в *самāдхи*, но и в *паннā* (прозрении).

Общепринято, что человек с хорошей силой сосредоточения, способный по собственной воле поддерживать совершенное умственное равновесие, может достичь лучших результатов, чем тот, кто не так развит. Следовательно, существует множество преимуществ, доступных человеку, который успешно проходит курс обучения медитации, не важно, является ли он при этом религиозным человеком, администратором, политиком, бизнесменом или студентом.

В качестве примера можно привести мой собственный случай. Если мне и приходится тут говорить о себе, то это с искренним желанием (и без каких-либо других мотивов) проиллюстрировать, какую практическую пользу можно получить от практики буддийской медитации. События — это факты, а факты, конечно, отрицать нельзя.

Они следующие:

Я серьезно занимаюсь буддийской медитацией с января 1937 года. В очерке моей жизни в разделе «Кто есть кто» журнала *the Guardian* 1961 года приводится список правительственных обязанностей, которые я периодически выполняю. Я ушел на пенсию с государственной службы 26 марта 1953 года, достигнув возраста пятидесяти пяти лет, но был вновь принят на службу в тот же день и до сих пор работаю в различных должностях и большую часть времени занимаю два или более

разных поста, равных по значению посту министра. Однажды я получил три отдельных назначения уровня главы министерства и занимал эти должности в течение почти трех лет, а в другой раз — четыре санкционированных поста одновременно почти год.

Вдобавок, было приличное количество специальных назначений либо членом постоянных комитетов в департаментах Премьер-министра и Национального планирования, либо в качестве председателя или члена специальных комитетов.

Доктор Элизабет К. Ноттингэм в статье под названием «Буддийская медитация в Бирме» задала вопрос: «Разве возможно, чтобы она (медитация) не помогала создавать запас энергии спокойствия и уравновешенности для использования в строительстве «государства всеобщего благосостояния» и в качестве оплота против коррупции в общественной жизни?»

Моим ответом на этот вопрос было бы «конечно, помогает». Я могу сказать с убеждением, потому что достижения во всех сферах работы получились самыми выдающимися, несмотря на тот факт, что каждый из постов (а именно: директор по коммерческому аудиту, председатель Государственного управления по сельскохозяйственному сбыту и ректор Правительственного института бухгалтерии и аудита) представляет собой истинное испытание любому старшему чиновнику правительства.

Я был назначен директором по коммерческому аудиту (то есть главой Управления по коммерческому аудиту с 11 июня 1956 года, чтобы преобразовать этот отдел, который был сформирован 4 октября 1955 года) с командой всего из 50 человек, включая трех квалифицированных бухгалтеров. Задачей было реорганизовать отдел и повысить стандарт эффективности, чтобы справляться с объемом работы по аудиту сделок развивающихся управлений и корпораций Бирмы.

Далее, я был назначен председателем Государственного сельскохозяйственного управления по сбыту 21 июня 1956 года (всего через 10 дней после назначения директором по коммерческому аудиту), чтобы взять ответственность за дела управления, которые ухудшались — с задолженностью по счетам за 5 лет, с избыточной продукцией в размере 1,7 миллионов тонн на конец предыдущего года и упавшей рыночной

ценой на рис — с 60 фунтов [стерлингов] за тонну в 1953 году до 34 фунтов за тонну в 1956 году. Была также проблема разногласий между должностными лицами и их подчиненными.

В 1958 году, по рекомендации Следственной комиссии по делам министерств (возглавляемой Премьер-министром), членом которой я был, обсуждался вопрос учреждения Правительственного института бухгалтерии и аудита. В Бирме остро не хватало бухгалтеров и счетоводов. В результате, за исключением двух организаций, появившихся до войны, все министерства и корпорации имели ужасную задолженность по отчетности (от двух до четырех лет), помимо большого числа обнаружившихся незаконных действий. Соответственно, вдобавок к моим уже существующим обязанностям, на меня возложили ответственность по учреждению Государственного института правительственной бухгалтерии и аудита с целью обучения чиновников и служащих всех министерств и корпораций в Бирме. Я принял должность директора этого института с 1 апреля 1958 года для подготовительной работы, и институт был официально открыт Премьер-министром 11 июля 1958 года.

Результаты этих дел, безусловно, иллюстрируют, какой запас спокойствия и энергии можно создать с помощью буддийской медитации, чтобы использовать его на строительство «государства всеобщего благосостояния».

Человеческие отношения

Что касается того, как любящая доброта, подкрепленная силой правды, может сделать нечто ощутимое для человеческих отношений, позвольте мне привести несколько случаев из моего личного опыта.

Мне было поручено Премьер-министром расследовать множество незаконных действий, в которых подозревалось Государственное управление по сельскохозяйственному сбыту (ГУСС), и соответственно 15 августа 1955 года меня назначили председателем Специального следственного комитета ГУСС. Сделанные мной отчеты привели к дальнейшим вопросам в Бюро специальных расследований, и их следствие привело к аресту четырех должностных лиц из управления (вклю-

чая генерального директора) во время проведения ежегодной конференции среди служащих управления.

Это так сильно возмутило участников конференции, что они массово подали в отставку со своих должностей в управлении. Такое поведение создало тупиковую ситуацию, и она еще усугубилась, когда Профсоюз служащих управления поддержал их дело на всебирманской ежегодной конференции в Пегу. Правительство решило принять их заявления об отставке, и это решение расстроило большую часть служащих, которые изначально шли на такой шаг со смешанными чувствами. В конце концов, после переговоров с участием третьих сторон, они отозвали свои заявления об отставке и подчинились правительству, уплатив символический штраф.

Именно в этой атмосфере я присоединился к Государственному управлению по сельскохозяйственному сбыту в качестве председателя, до того, как я успел забыть их слоганы, обличающие Специальный следственный комитет и Бюро специальных расследований. Тем не менее, я не держал обиды ни на кого, потому что я работал на благо страны и был уверен, что смогу убедить их в том, что мое решение принять должность председателя управления было сделано из заботы о спасении ситуации в управлении и в стране в тот критический момент, чтобы работать на увеличение отдачи и благосостояния сотрудников, а также и других вовлеченных в дела управления людей.

На поверку, после нескольких встреч с представителями этих ведомств, должен сказать, я действительно изменил ход событий. Руководители и подчиненные помирились, и началось согласование работы между управлением, мельницами и другими торговцами. Были разработаны новые планы и введены улучшенные технологии. Результат получился такой, о каком никто даже не смел мечтать. Я дал очень хорошую рекомендацию двум руководителям управления за их чистосердечное сотрудничество и неустанные усилия, благодаря которым предприятие увенчалось успехом. Правительство любезно удостоило их титула Вунна Кьотин (поощрительный титул за хорошую государственную службу): один из них был помощником генерального директора (администрации), а другой — президентом Профсоюза Государственного управления по сельскохозяйственному сбыту. Профсоюзы обычно противостоят правительству,

и я полагаю, такие случаи редки, когда президент профсоюза удостаивается правительственного титула в качестве награды.

Что касается Управления по коммерческому аудиту, то был совсем не сложный случай. Есть буддистское общество, многие члены которого — мои ученики медитации, и есть также социальный клуб, где ощущается чувство братства, объединяющее всех должностных лиц и служащих управления. Каждый год проводятся религиозные мероприятия, где все и каждый объединяются ради общей цели, и дважды в год они оказывают почтение директору, как учителю и как главе организации. Социальный клуб проводит ежегодные поездки на заказном катере или чем-то другом за город для отдыха, куда присоединяются члены семей работников и где создается приятная атмосфера для всех. Все это помогает улучшить взаимопонимание и проложить дорогу к эффективной работе управления.

В Институте бухгалтерии и аудита, где, помимо квалификации и опыта преподавания, от преподавателей требуется необычайное терпение и доброжелательность, замдиректор и лекторы большей частью из тех, что прошел курсы медитации в центре. Каким бы характером ни обладали студенты, хорошие намерения преподавателей одерживают верх и ответная реакция студентов во всех классах одинаково замечательна. С даты возникновения института от студентов не поступало ни одной жалобы. С другой стороны, по окончанию каждого курса студенты устраивают вечеринки в честь ректора и преподавателей, где они неизменно выражают свою благодарность за проявленную доброту и усилия, чтобы помочь им как следует понять уроки.

Итак, у меня нет сомнений, что медитация играет очень важную роль в развитии ума и это позволяет человеку получать лучшее в сфере человеческих отношений.

Побочное действие

О чем я собираюсь рассказать сейчас, так это об очень несущественном побочном действии медитации на физические и психологические болезни. Наш век не для показа чудес, таких как парение в воздухе и хождение по воде, от которых людям в целом не будет никакой

непосредственной пользы. Но если бы физические и психологические заболевания человека можно было устранить с помощью медитации, об этом стоило бы поразмыслить.

В соответствии с буддистским способом мышления, каждое действие — физический поступок, слово или мысль — производит и оставляет за собой силу (*санікхāра*), которая засчитывается в плюс или минус на личный счет, в зависимости от хорошего или плохого намерения за этим действием. Это нечто невидимое, что мы зовем *санікхāра*, это продукт ума, с которым соотносится каждое действие. В *санікхāре* нет элемента протяженности. Вся вселенная пронизана силами действий всех живых существ. Индуктивная теория жизни берет свое начало, как мы считаем, в этих силах, каждый индивид беспрестанно впитывает силы собственных поступков и в то же время высвобождает новые силы через физические действия, слова и мысли, создавая, так сказать, непрекращающийся цикл жизни с пульсацией, ритмом и вибрацией в качестве ее символов.

Давайте будем называть силы хороших поступков позитивными, а силы плохих поступков негативными. Тогда мы получаем то, что можно назвать позитивной и негативной реакцией, которая происходит везде во вселенной. Реакция происходит во всех одушевленных и неодушевленных объектах, в моем теле, в вашем теле и в телах всех живых существ. Когда человек понимает эти концепции с помощью надлежащего курса медитации, он знает природу, как она есть. С осознанием истины *анича*, *дуккха* и *анаттā*, он развивает в себе то, что можно назвать сверкающим светом *ниббāна дхāту*, *силы*, растворяющей все загрязнения и яды — продукты плохих поступков, которые становятся причиной физических и психических заболеваний. Так же, как топливо сгорает от зажигания, негативные силы (загрязнения и яды) внутри уничтожаются элементами ниббāна дхāту, которые человек порождает с помощью истинного осознавания анича во время медитации. Этот процесс устранения должен продолжаться до тех пор, пока и ум и тело полностью не очистятся от подобных загрязнений или ядов.

Среди тех, кто посещал курсы медитации в центре, есть такие, кто жаловался на повышенное кровяное давление, туберкулез, мигрень, тромбоз и так далее. Им стало легче уже за десять дней. Если они будут

поддерживать осознавание *анича* и придут на длительные курсы в центре, очень возможно, что эти болезни со временем исчезнут. Так как все, что является главной причиной физических и психических заболеваний, — это *самудайа* (появившийся феномен), а эта *самудайа* может быть уничтожена с помощью *ниббāна дхāту*, которые порождаются в процессе буддистской медитации, мы не делаем различий между этой и той болезнью. Один из аспектов медитации — *самудайа пахāтабба*, что буквально означает «ради уничтожения причин страдания».

Здесь необходимо вас предупредить. Когда человек развивает *ниббāна дхāту*, воздействие этих *ниббāна дхāту* на загрязнения и яды внутри его системы вызовет своего рода бунт, который нужно выдержать. Этот бунт обычно увеличивает чувствительность к излучению, трению и вибрации атомных частиц внутри. Интенсивность будет нарастать, настолько, что человек может чувствовать, будто все его тело — лишь электричество и масса страдания. В случае с людьми, имеющими упомянутые выше заболевания, эффект будет еще сильнее и, порой, почти взрывным. Тем не менее, выдержав его, человек начинает видеть, что внутри него происходит перемена к лучшему, и что загрязнения постепенно уменьшаются, и что он медленно, но верно избавляется от болезни.

Человечество сегодня сталкивается с опасностью радиоактивных ядов. Если эти яды превышают максимальный разрешенный уровень концентрации, воспринявший их человек попадает в зону риска. Я твердо верю, что *ниббāна дхāту*, которые можно развить во время настоящей буддистской медитации, — это мощь, которой будет достаточно, чтобы уничтожить в человеке даже радиоактивные яды.

Революция с целью достижения *ниббāны*

— Саяджи У Ба Кхин

Текст, приведенный ниже, представляет собой сокращенную версию статьи из бирманского журнала «Свет Дхаммы». Эта статья была посвящена лекции Саяджи У Ба Кхина, которую он прочитал в июле 1950 года в день, известный как Дхаммачакка. В буддистской традиции Дхаммачакка почитается как день, когда Будда даровал

пяти товарищам свою первую проповедь — Дхаммачакка-паваттана сутта (в переводе буквально «Поворот колеса Дхаммы»). В этой беседе Будда поведал о Четырех благородных истинах и подробно объяснил Восьмеричный благородный путь, другими словами, передал самую суть своего учения.

Беседа о революции

Революция, о которой я хочу рассказать вам сегодня, имеет самое непосредственное отношение ко дню *Дхаммачакка*. Некоторые, вероятно, подумают, что в своем повествовании я поддерживаю революцию, в результате которой одна группа людей может освободиться от гнета другой группы людей. Это не так. Революция, о которой я буду говорить сегодня, далека от повседневной жизни, это бой с собственными загрязнениями ума, чтобы выйти из круга смертей и рождений. Это путь, который ведет к переживанию *ниббāны* (предельной реальности).

Не будет неправильным сказать, что проповедь *Дхаммачакка* была сделана Буддой, который лично взбунтовался против оков повседневного мира, обрел просветление и полностью избавился от загрязнений ума (*са-упāдисеса ниббāна*) для того, чтобы все живые существа — люди, *дэвы* и *брахмы* — могли совершить свой переворот, избавиться от мирской суеты и достичь *ниббāны*.

Освобождение от оков трех земных миров

Будда взбунтовался против оков трех земных миров и достиг просветления ранним утром в день *Весāкха* (на майское полнолуние). Он не хотел останавливаться на достигнутом. В силу своих благих качеств (*пāрамī*), накопленных для пользы всех живых существ, он стремился передать другим метод, с помощью которого каждый смог бы обрести освобождение из трех миров.

Ниббāна — подлинная свобода

На пути революции с целью достижения *ниббāны* возникает такое множество препятствий, действующих вместе с неведением

(*авиджджā*), что кажется, будто выхода у нас нет. С помощью накопленных добродетелей Будде пришлось защищаться, сражаться с пятью армиями Мāры: злом (*девапутта мāра*), ментальными загрязнениями (*килеса мāра*), пятью совокупностями ума и тела (*кхандха мāра*), смертью (*маччу мāра*), и запасом каммы (*абхисанікхāра мāра*). Они подавляют и порабощают нас, так что у нас не остается способа бежать.

После достижения просветления и до своей первой проведи, на протяжении семи недель, Будда не принимал пищи и воды. Он находился в глубоких размышлениях о сути Дхаммы. Нелегко вырвать живые существа из мира, окутанного неведением (*авиджджā*). По прошествии семи недель, когда все живые существа стали видимы глазу Будды, он задумался, стоит ли делиться глубоким смыслом Дхаммы с существами, погрязшими в пороках. Тогда великий *брахмā* Сахампати, в сопровождении *дэвов* и других *брахм*, преподнес Будде гирлянду, усыпанную драгоценными камнями, и стал молить его передать Дхамму, начав с таких слов на пали: *Десету бхагавā дхаммам, десету сугато* (Пусть Благословенный учит Дхамме, пусть Безупречный учит Дхамме).

Пообещав *брахме* Сахампати, что он будет учить Дхамме, Будда окинул мир взглядом, чтобы найти, у кого из живущих людей есть способность понять Дхамму и получить пользу от учения. Он увидел пятерых аскетов, которые служили ему, когда он практиковал *дуккхарачарийа* (суровую аскезу). И вот он отправился в олений парк недалеко от Вāрāнаси, где они находились, и в первой части ночи прочитал свою первую проповедь — *Дхаммачакка*, начав ее словами: *Двеме бхиккхаве антā паббаджитена насевитаббā* (Этим двум крайностям, о бхиккху, не должен следовать тот, кто отрекся от мира). Эта беседа — способ трансформации личности. Другими словами, Благородный путь восстает против мирского пути и приводит к *ниббāне*. В конце проведи глава пяти аскетов по имени Коṇданьña стал *сотāпанна* (вошедшим в поток), т. е. превратился в новое существо, став благородным человеком.

В то же время *дэвы* и *брахмы*, пришедшие из десяти тысяч вселенных, тоже закрепились в жизни как благородные существа (*арийа*). Стать *арийа* значит постичь подлинную сущность элементов *ниббāны* и очиститься от загрязнений ума. Достичь состояния *ниббāны* значит

полностью измениться, превратившись из мирянина в благородное существо. Невозможно превратить человека в новое существо обыкновенным путем подготовки. Будда достиг этого, совершенствуясь в добродетелях (*пāрамī*) на протяжении бесчисленного количества кальп. Это привело к абсолютной мудрости всеведения и повороту колеса Дхаммы.

Почему такое название — Дхаммачакка?

В *Дхаммачакка катхā*, одной из частей *Паṭисамбхидā-магга*[4] объясняется, почему самая первая проповедь Будды была названа Дхаммачакка:

> *Дхаммапаватанти кенаттхена дхаммачаккаṃ, дхаммаñча паваттети чакканчати.*
>
> В каком смысле запуск Дхаммы называется *дхаммачакка?* Это запуск истины (*дхамма*) и колеса (*чакка*) учения.[5]

Здесь источник Четырех благородных истин и здесь запускается непрерывное вращение благородной Дхаммы Четырех благородных истин. Вращение колеса Дхаммы и называется *Дхаммачакка*.

Суть *Дхаммачакка* — это Четыре благородные истины: дуккха сачча (истина о страдании); *самудайа сачча* (истина о происхождении страдания); *ниродха сачча* (истина о прекращении страдания); *магга сачча* (истина о Благородном пути, который ведет к прекращению страдания).

Из этих Четырех благородных истин особую важность имеет Благородный путь (*магга сачча*) — Благородный восьмеричный путь. Хотя Будда всего дал 84 тысячи проповедей по разным случаям во время 45 лет его служения, основной практический аспект его учения — это Благородный восьмеричный путь.

---

[4] *Паṭисамбхидā-магга* входит в состав *Кхуддака-никāйа, Сутта-пиṭака*. (примечание переводчика)

[5] Здесь, в соответствии с текстом комментариев, слово чакка (буквально, «колесо») имеет дополнительное значение «учение Будды». Таким образом, в этой строке из *Паṭисамбхидā-магга* указывается, что первая проповедь Будды, в которой изложены основные постулаты всего учения, названа Дхаммачакка-паваттана, потому что в ней прозвучали или были приведены в движение две вещи: *дхаммаñча паваттети* (истина озвучена) и *чакканча паваттети* (учение приведено в движение). Обычный перевод «поворот колеса Дхаммы» метафорически объемлет оба эти значения.

Революционный путь

Благородный восьмеричный путь состоит из трех практических аспектов: нравственности, сосредоточения и мудрости (*сӣла, самāдхи* и *паннāнā*).

Путь нравственности (*сӣла*) состоит из следующих трех подразделений: правильной речи (*саммā вāчā*), правильного действия (*саммā камманта*) и правильных средств к существованию (*саммā āджӣва*).

Путь сосредоточения (*самāдхи*) состоит из трех частей: правильного усилия (*саммā вāйāма)*, правильной осознанности (*саммā сати*) и правильного сосредоточения (*саммā самāдхи*).

Путь мудрости (*паннāнā*) включает 2 части: правильное намерение (*саммā санкаппа*) и правильное видение (*саммā диṭṭхи*).

Когда *сӣла, самāдхи* и *паннāнā* — с *паннāнā* в качестве ведущего фактора — должным образом сочетаются в практике, человек обязательно достигает Благородного пути. Если достичь пути не удается, значит, должный баланс между *сӣла, самāдхи* и *паннāнā* пока не найден. Путь, подготовленный практикой этих трех аспектов, — это революционный путь Будды.

Ум первичен

Следуя по пути нравственности, включающем в себя правильную речь, правильное поведение и правильные средства к существованию, необходимо контролировать и сдерживать физические действия и речь. Обычно физические действия и речь контролируются алчностью, ненавистью и заблуждением (*лобха, доса* и *моха*), которые, в свою очередь, являются слугами влечения, тщеславия и неверных воззрений (*таṇхā, мāна* и *миччхā-диṭṭхи*). Эти неблагие качества нашей природы стали привычными и следуют за нами в круговороте рождений (*саṃсāра*). Телесные действия (*кāйа камма*) и вербальные действия (*вачи камма*) — это поле для революции, где нужно совершить истинный переворот.

Как говорится, *мано пуббангамā дхаммā* (ум — хозяин физических и вербальных действий). И еще, говорится: *папасмиṃ рамати*

мано (ум радуется злу). Преодолеть эту привычку ума обычными мерами невозможно — только с великим усердием.

Пусть все живые существа смогут развить безмерное усердие!

Дисциплина ума

На Благородном пути правильного усилия, правильной осознанности и правильного сосредоточения нужно надежно сдерживать ум, который порождает неблагие физические и словесные действия. Тогда ум не сможет впадать в неистовство, а будет оставаться спокойным и сосредоточенным.

Невозможно достичь правильного сосредоточения без правильного усилия и правильной осознанности, которые сохраняют ум в состоянии покоя и неподвижности. Чтобы достичь правильной концентрации, необходимо развивать осознанность при помощи правильного усилия. Я хочу, чтобы вы поверили, что под руководством человека, квалифицированного для оказания такой помощи, утвердиться в *самāдхи* можно быстро. Будде пришлось вести борьбу против зла (*девапутта мāра*), когда он развивал первую стадию *самāдхи*, сидя под деревом Бодхи. Поборов всех демонов и утвердившись таким образом в практике *самāдхи*, он с легкостью превозмог загрязнения ума (*килеса мāра*) и смерть (*маччу мāра*). Так и сегодня под руководством и защитой человека, который сильно развил добродетели (*пāрамī*) и который в состоянии, до определенной степени, уберечь вас от действия сил зла (*девапутта мāра*), утвердиться в *самāдхи* можно быстро.

Существует шесть типов характера или природы (*чарита*), влияющих на все человеческие существа, но узнать, к какому типу относится человек, невозможно, так как у нас нет способности к этому. Но можно с точностью утверждать, что никто не свободен от заблуждения (*моха-чарита*), которое есть не что иное, как само неведение. Поэтому не поспоришь, что естественным способом утвердиться в *самāдхи* является практика *āнāпāна сати* (осознавание вдоха и выдоха). Эта практика как раз предназначена для людей с природой и привычной склонностью к заблуждению (*моха*). Но некоторые могут и не поверить, что посредством практики *āнāпāна* относительно легко утвердиться в *самāдхи*.

Это правда, что будет сложно обуздать ум, поддерживать его в чистом, надлежащем состоянии и удерживать его там, где нужно, — ум, который на протяжении круговорота перерождений (*саṃсāра*) бродил свободно и безрассудно, ум без надсмотрщика, беспрестанно тревожный и переменчивый. Но для тех, кому не важны мирские достижения, кто стремится только к *ниббāне*, эта задача становится простой, как только им удастся встретить правильного учителя.

Многие новички во время первых попыток медитации видят ясно светящийся «обретенный образ» (*уггаха нимитта*), а вскоре после этого — «дублирующий образ» (*паṭибхāга нимитта*). Поэтому я призываю всех практикующих Дхамму с целью достижения ниббāны не игнорировать развитие триады *сīла-самāдхи-паннā*.

Истинная природа

Правильное мышление (*саммā санкаппа*) — это созерцание истинной природы пяти совокупностей, органов чувств и элементов. Знание истинной природы при подобного рода созерцании называется путем правильного видения (*саммā диṭṭхи*). Тогда появляется вопрос: что же вкладывается в понятие «истинная природа»?

Истинная природа — это следующее: ум и материя (*нāма* и *рūпа*), проявляющиеся в пяти совокупностях, постоянно и неуклонно распадаются и исчезают. Это истинная природа непостоянства (*анича*). Ум и материя пяти совокупностей не обладают даже малой толикой удовлетворительности, они совершенно неудовлетворительны. Это истинная природа неудовлетворительности (*дуккха*). Ум и материя, проявляющиеся в пяти совокупностях, не несут ни намека на то, что в них есть какая-либо сущность, устойчивость, о которой можно было бы сказать «мне», «мое» или «я». Это истинная природа отсутствия «я», эго, истинная природа безличности (*анаттā)*.

Все эти аспекты истинной природы находятся внутри тела (длиной всего лишь в морскую сажень) людей, которые сейчас слушают эту лекцию. С помощью базовой концентрации и мудрости прозрения человек должен проникнуть внутрь этого тела. Нужно критически

отнестись к истинной природе ума и материи, чтобы освободиться от концепций и верований, которые скрывают от нас путь. Необходимо неустанно изучать истинную природу непостоянства, истинную природу страдания, истинную природу безличности пяти совокупностей. И нужно развить десять прозрений випассаны[6]. Этот процесс и называется *випассанā*.

Говорится, что эти практики — это мудрость прозрения, которая устраняет истину на уровне понятий, чтобы стало возможным постичь высшую истину (от *паннатти* к *параматтха*). По сути, считается, если добросовестно практиковать принципы *сīла*, *самāдхи* и *паннā*, обязательно придет понимание Четырех благородных истин и ниббāна будет достигнута. В настоящее время, когда практика медитации випассана распространяется все больше, безусловно, *ниббāна* достижима, если база *самāдхи* прочна.

Однако люди, ослепленные силами зла (*девапутта мāра*), будут думать, что ничего невозможно сделать; они сдадутся и выберут легкий путь. Когда Будда наставлял дремлющего во время медитации монаха Колиту (позднее ставшего известным под именем Махā Моггаллāна), он обратился к нему с такими словами: «Колита, если ты стремишься к счастью *ниббāны*, почему ты допускаешь такие негативные проявления, как *тхīна-миддха* и *памāда* (лень-сонливость и праздность)?»

Поэтому избавьтесь от лени, сонливости и праздности и их последствий и практикуйте Восьмеричный благородный путь, который был провозглашен в день *Дхаммачакка*.

В круговороте *самсāры* (цикла перерождений) наш ум верит, что соединение ума и материи (*нāма-рūпа*):

нитча (постоянное) — боритесь с таким умом для понимания и постижения природы непостоянства (*анитча виджджā ñāṇа*);

сукха (приятное) — боритесь с таким умом для понимания и постижения природы страдания (*дуккха виджджā ñāṇа*);

6 Для объяснения десяти прозрений см. «Основы учения Будды в медитативной практике», с. 116–117.

аттā (сущность) — боритесь с таким умом для понимания и постижения природы отсутствия сущности, отсутствия эго (*анаттā виджджā ñāṇа*).

Мир и спокойствие

Вкратце, пусть с сегодняшнего дня вы будете способны практиковать с максимальным усердием, чтобы достичь высшей мудрости (*локуттара ñāṇа*) посредством борьбы с поверхностным, кажущимся миром (*лока*).

Пусть люди, кто прикладывает усилия и практикует, получат и будут погружены в дхаммадхāту, бодхидхāту и ниббāнадхāту Будды (вибрации Дхаммы, бодхи-просветления и ниббāны, соответственно).

Пусть они с помощью своих твердых *сīла*, *самāдхи* и *пaññā* полностью уничтожат силы зла, укоренившееся в *саṃсāре*: влечение, тщеславие и ложные воззрения (*таṇхā*, *мāна* и *миччхā-диṭṭхи*), — и быстро достигнут полного освобождения от загрязнений (*са-упāдисеса ниббāна*), которое находится за пределами природы всех составных вещей (*санкхāра дхамма*).

Пусть эти люди, озаренные лучами *ниббāны*, несут мир и покой этой Вселенной.

Вопросы и ответы

Вопрос: Мы довольно много говорили об *анича*, непостоянстве. А как быть с учением *анаттā*, которое обычно понимается как «отсутствие «я»» или «отсутствие постоянного «я»»? Обычно мы думаем, что нам нужно «я» для того, чтобы функционировать в этом мире. У нас есть выражения, как «самооценка» и «самоуверенность», и мы считаем, что «сила эго» — это мера способности человека иметь дело с повседневной жизнью. Что означает это учение об «отсутствии «я»»?

С. Н. Гоенка: Для тех, кто еще не испытал этап «отсутствия «я»», справедливо, что в этом видимом мире должно быть эго, и это эго нужно стимулировать. Если я не желаю чего-то, я не получаю стиму-

ла, необходимого для функционирования. Каждый раз на моих курсах, когда я говорю, что влечение и привязанность нам вредят, люди удивляются: если не будет привязанности, влечения, откуда будет интерес жить? Жизни не будет. Мы все будем как овощи.

Как семейный человек, который занимался бизнесом в этом мире, я могу понять их тревогу. Но я также понимаю, что когда вы работаете с этой техникой и достигаете этапа, где эго растворяется, работоспособность многократно возрастает. Когда вы ведете очень эгоцентричную жизнь, ваше стремление заключается в том, чтобы сделать как можно больше для себя. Но это стремление делает вас таким напряженным, что вы чувствуете себя несчастным. Когда, в результате практики випассаны, эго растворяется, тогда по своей природе ум полон любви, сострадания и доброжелательности. Вам хочется работать, не только ради собственной пользы, но ради пользы других. Когда исчезает узость стимуляции эго, вы чувствуете себя гораздо расслабленней и гораздо более работоспособным. Это мой личный опыт, а также опыт многих, кто идет по этому пути.

Эта техника не сделает вас бездеятельным. Ответственный человек в обществе полон действия. Что уходит, так это привычка слепого реагирования. Когда вы работаете и реагируете, вы становитесь несчастны. Когда вы работаете, не реагируя, вы порождаете благостные чувства.

Вопрос: У Ба Кхин был человеком, играющим важную социальную роль и входящим в правительство его страны. Каково его мнение о таких вещах, как война, голод и прочее?

С. Н. Гоенка: В обществе множество важных проблем; невозможно во имя випассаны или какой-либо другой медитации закрыть глаза и убежать. Необходимо делать собственный вклад. Будда говорил: «Если вы голодны, вы не можете практиковать Дхамму, вы не можете практиковать медитацию». Это очень важное замечание.

Все войны — это зло. Но идеалистическая цель удержать общество подальше от войн не поможет. Каждый человек должен освободить себя от внутреннего напряжения. Напряжение в обществе, между государствами, между индивидами — все это существует по причине загрязненности умов индивидов.

Человек — существо общественное. Жизнь отдельно от общества для него невозможна и не приносит пользы. Какой бы вклад он ни делал в общество, будучи его членом, если он делает социальную материю более мирной и гармоничной, — вот мерило его заслуг как полезного члена общества. Основа здорового, гармоничного общества всегда в здоровых и гармоничных людях, которые в нем живут. Негармоничные люди не только сами остаются напряженными и несчастными, но и смущают других людей вокруг своим напряжением и дисгармоничностью. Следовательно, очевидно, что если мы хотим произвести счастливое, здоровое и гармоничное общество, нам также придется сделать каждого человека счастливым, здоровым и гармоничным. Только если каждый индивид будет иметь чистый спокойный ум, мы можем ожидать мира в обществе. Дхамма — это уникальный способ обретения покоя для отдельного человека, а следовательно и способ обрести покой и гармонию в обществе и в мире.

Вопрос: Какую роль в сфере социальных работ может играть практикующий випассану — например, помогать бедным, голодным, брошенным, бездомным, больным и т. д.?

С. Н. Гоенка: Помогать другим — абсолютно необходимо любому, кто следует по пути Дхаммы. У медитирующего, естественно, главная цель — очищение ума. Но один из показателей, что ум очищается, — это увеличение желания помогать другим. Чистый ум всегда будет наполнен любовью и состраданием. Невозможно видеть страдающих людей повсюду и чувствовать: «Меня это не волнует. Я работаю для собственного освобождения». Такое отношение демонстрирует отсутствие развития в Дхамме. Если человек движется вперед, то становится возможным помогать и служить другим естественным образом, в любой сфере, в меру собственных способностей и сил.

Но пока вы служите другим в разных социальных областях: в школе, в больнице или в каком-то другом заведении, у вас может появиться следующее заблуждение: «Теперь, раз я по-настоящему очистил ум и отдаю свое время на помощь людям, процесс очищения будет продолжаться сам собой. Мне следует бросить мою ежедневную практику по утрам и вечерам, ведь я так занят. Я выполняю такую великую социальную

службу». Это большая ошибка. Если ум чист по-настоящему, любая служба будет сильной, эффективной и полной хороших результатов.

Продолжайте очищать ум, продолжайте исследовать, на самом ли деле ваш ум очищается, и продолжайте служить людям, не ожидая ничего взамен. Здоровые и гармоничные люди — это основа каждого здорового и гармоничного общества. Только если каждый человек будет иметь чистый и спокойный ум, мы можем ожидать мира и гармонии в обществе. Випассана — это уникальный путь к обретению мира и гармонии для отдельного человека, а следовательно и идеальное средство обретения покоя и гармонии в обществе.

Вопрос: Как вы рекомендуете людям пользоваться этой техникой в повседневной жизни?

С. Н. Гоенка: Первое — укрепить и совершенствовать *сӣла*, нравственность. Пять предписаний, которым мы учим: не убивать, не красть, воздерживаться от неправильного сексуального поведения, не лгать, не употреблять интоксикантов — являются основой. Как только человек начинает нарушать какое-либо из них, *самāдхи* становится слабым, и *паññā* поверхностной. Вы не можете работать на уровне ощущений; в результате вы просто играете в интеллектуальные игры на поверхности сознания. Но если *сӣла* крепка, вы начинаете погружаться в глубины ума. И тогда, когда вы опустились на глубину и уничтожили даже некоторые загрязнения, и *сӣла*, и *самāдхи* набирают силу. Все три помогают друг другу.

Следующий момент такой: пока вы работаете, уделяйте все свое внимание работе. Это ваша медитация в данное время. Но когда вы освобождаетесь, даже на пять минут, осознавайте свои ощущения с открытыми глазами. Как только у вас нет других занятий, наблюдайте ощущения. Это придаст вам силу на то время, когда вы занимаетесь делами. Вот так люди могут пользоваться этой техникой в повседневной жизни.

Вопрос: Разве не может быть полезного влечения и отвращения, например, ненависть к несправедливости, жажда свободы, страх физического вреда?

С. Н. Гоенка: Отвращение и влечение никогда не могут быть полезны. Они всегда будут делать вас напряженными и несчастными. Если вы действуете с влечением или отвращением в уме, у вас может быть стоящая цель, но вы используете нездоровые методы ее достижения. Конечно, вам приходится действовать, чтобы защитить себя от опасности. Вы можете делать это, поддавшись страху, но в таком случае вы развиваете комплекс страха, который будет вредить вам в будущем. Или с ненавистью в уме, вы можете преуспеть в борьбе с несправедливостью, но эта ненависть превратится во вредный психологический комплекс. Вы должны сражаться с несправедливостью, вы должны защищать себя от опасности, но вам следует это делать только с уравновешенным умом, без напряжения. И уравновешенно вы можете работать, ради благих достижений, из любви к другим. Уравновешенность ума всегда помогает и будет давать лучшие результаты.

Вопрос: Что плохого в том, чтобы хотеть материальных вещей, чтобы сделать жизнь более комфортной?

С. Н. Гоенка: Если это настоящая необходимость, ничего плохого, при условии, что вы к этому не привязываетесь. Например, вы испытываете жажду и хотите воды. В этом нет ничего нездорового. Вам нужна вода — вы работаете, получаете ее и утоляете свою жажду. Но если это становится одержимостью, то это совсем не помогает, это вредит вам. Работайте, чтобы получить все необходимое. Если что-то не получилось, улыбнитесь и попробуйте по-другому. Если преуспеете, наслаждайтесь тем, что приобретаете, но без привязанности.

Вопрос: Как быть с планированием будущего? Назовете ли вы это влечением?

С. Н. Гоенка: Снова критерий в том, привязываетесь ли вы к своему плану. Все должны заботиться о своем будущем. Если ваш план не удался и вы начинаете плакать, знайте, что вы к нему привязаны. Но если план не удался, а вы можете по-прежнему улыбаться, думая: «Что ж, я сделал все, что мог. Ну и что, что не получилось? Я попробую еще!», значит, вы работаете не привязываясь и будете счастливы.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Десятидневный курс в традиции Саяджи У Ба Кхина

Будда — это Учитель, указывающий путь. Я — человек, который продолжает указывать путь, получив наследие Дхаммы от Будды. Будда не может даровать ниббāну, он только показывает путь. Не приходите и не просите меня дать вам результаты; я не могу этого сделать. Как может У Ба Кхин сделать то, чего не мог сделать даже Будда? Вы должны практиковать сами.

— Саяджи У Ба Кхин

Медитация випассана, как много раз подчеркивалось в предыдущих главах, — это личное очищение ума. Это высочайшая форма сознания — полное восприятие истинной природы феноменов в рамках тела. Эта практика — искусство жить, которое приносит огромную пользу и придает глубокую ценность нашим жизням. Она уменьшает и в конечном итоге уничтожает влечение, отвращение и неведение, которые лежат в основе всех наших нетерпимых и болезненных отношений с другими, начиная с личного уровня до уровня международной политики.

Каждый человек, не важно к какой расе, касте, системе верований или социальной страте он относится, может в конце концов уничтожить те психические наклонности, ту обусловленность, которые на протяжении длительного времени порождали и подпитывали страсть, ярость, страх и тревогу в нашей жизни. Во время десятидневного курса студент сосредотачивается только на одной битве — битве против собственно-

го невежества. Он не зависит от учителя, среди студентов нет конкуренции. Учитель находится там только для того, чтобы указать путь, которому он следовал сам в личном опыте практики. При должном упорстве в практике, медитация наконец успокоит ум, усилит концентрацию и осознанность и откроет сознание для отстраненного наблюдения реальности, как она есть. Посредством простого наблюдения реальности в рамках тела, ученик рассекает видимую реальность на части, проникая в глубины ума и материи и, со временем, за пределы обусловленного мира. Успех в випассане не зависит от книг, теорий и интеллектуальных игр. Это непосредственное переживание истины непостоянства (*анича*), страдания (*дуккха*) и отсутствия эго (*анаттā*).

Десятидневный курс медитации випассана

Желающие обучиться медитации випассана должны пройти хотя бы один курс из десяти дней, в течение которого им придется все время оставаться на территории центра медитации. Эти интенсивные курсы — разработанные в деталях У Ба Кхином и предназначенные главным образом для мирян, у которых мало времени и которые должны сразу же вернуться к своей семье и работе, — открыты для всех желающих. Хотя медитация випассана, как техника, была разработана Буддой, практиковать ее могут не только буддисты. Нет необходимости менять свою веру. Техника работает на основании того, что все люди имеют одинаковые проблемы и поэтому техника, способная уничтожить эти проблемы, будет иметь универсальное применение и ценность. В действительности, эти курсы, проводимые теперь под руководством С. Н. Гоенки в традиции его учителя У Ба Кхина, привлекают религиозных людей разного вероисповедания: не только буддистов, но и католиков, иудеев, индусов, мусульман и т. д. Со смерти У Ба Кхина в 1971 году С. Н. Гоенка стал главным мирянином-представителем учения випассана через эти интенсивные десятидневные курсы.

За участие в этих курсах не надо платить — ни за обучение, ни за еду и проживание. Все расходы покрываются пожертвованиями предыдущих студентов. Пожертвования принимаются только от студентов, которые прошли десятидневный курс. Таким образом, каждый

медитирующий получает пользу непосредственно от других благодарных студентов, ему позволяется жить исключительно за счет пожертвований все десять дней.

Десятидневный курс дается нелегко; чтобы его закончить, нужна твердая решимость. По этой причине от каждого студента требуется обязательство уважать кодекс дисциплины и тщательно придерживаться его в течение полных десяти дней.

Прежде чем записываться на курс, необходимо прочитать ознакомительный буклет (приведенный здесь вкратце), чтобы получить представление о серьезности этих курсов. Нужно иметь сильное намерение, психическую открытость и желание соблюдать правила и дисциплину. Разумеется, польза прямо пропорциональна затраченным усилиям.

Введение и кодекс дисциплины для десятидневного курса

В традиции Саяджи У Ба Кхина, как преподает С. Н. Гоенка

Випассана — одна из древнейших техник медитации в Индии. Утраченная в древности, она была вновь открыта Готамой Буддой более 2500 лет назад. *Випассанā* означает «видеть вещи, как они есть в действительности». Это процесс самоочищения с помощью наблюдения за собой. Весь путь (Дхамма или закон природы) — это универсальное лекарство от общечеловеческих проблем.

Чем випассана не является:

- Это не обряд и не ритуал, основанный на слепой вере.
- Это не интеллектуальное и не философское развлечение.
- Это не лечение покоем, не отдых и не возможность социализироваться.
- Это не бегство от испытаний и горестей повседневной жизни.

Что такое випассана:

- Это техника, искореняющая страдание.

- Это искусство жизни, помогающее эффективно работать на благо общества.
- Это метод очищения ума, позволяющий спокойно и уравновешенно решать жизненные проблемы.

Медитация випассана устремлена к высшей духовной цели полного освобождения и полного просветления; ее цель не в том, чтобы просто излечить физическую болезнь. Тем не менее, в качестве побочного продукта очищения ума, проходят многие психосоматические болезни. Фактически, випассана уничтожает три причины всех несчастий: влечение, отвращение и неведение. При условии непрерывности практики, медитация снимает напряжение, накапливающееся в повседневной жизни, развязывая узлы привычного неуравновешенного реагирования на приятные и неприятные события.

Конечно, процесс самоочищения путем самонаблюдения не может быть легким — придется очень усердно трудиться. Студенты получают собственные откровения с помощью собственных усилий — никто другой за них не может этого сделать. Поэтому медитация подойдет только тем, что желает работать серьезно и соблюдать дисциплину, которая устанавливается для пользы и защиты самих медитирующих и является неотъемлемой частью практики медитации.

Кодекс дисциплины

Десять дней — это очень короткое время, чтобы проникнуть на глубочайшие уровни бессознательного и научиться искоренять дремлющие там психические комплексы. Ключ к успеху — непрерывность практики в уединении. Правила и инструкции курса ориентированы именно на этот практический аспект. Они составлены не для выгоды учителя или руководства курса; это не следование традиции, общепринятой слепой вере в русле какой-то организованной религии. Наоборот, правила основаны на многолетнем опыте тысяч медитирующих, они практичны и рациональны. Выполнение этих правил создает благоприятную атмосферу для медитации, а нарушение — загрязняет ее.

Основой практики является *сӣла* — нравственное поведение. *Сӣла* обеспечивает фундамент для развития самāдхи — сосредоточения ума. А очищение ума достигается с помощью пан˜н˜ā — мудрости прозрения. Все, кто участвует в курсе випассаны, должны в течение всего курса неукоснительно соблюдать следующие пять предписаний:

1. воздерживаться от убийства живых существ;
2. воздерживаться от воровства;
3. воздерживаться от всех видов сексуальной активности;
4. воздерживаться от лжи;
5. воздерживаться от принятия любых опьяняющих веществ.

Принятие учителя и техники

Студенты должны изъявить желание на протяжении всего курса полностью подчиняться наставлениям и указаниям учителя, т. е. соблюдать дисциплину и медитировать точно так, как просит учитель, ничего не игнорируя и не добавляя. Такое принятие должно быть основано на понимании и проницательности, а не на слепой покорности. Только при наличии доверия студенты смогут работать прилежно и усердно. Доверие к учителю и технике необходимо для успеха в медитации.

Другие техники, ритуалы и формы религиозного поклонения

На время курса необходимо полностью прекратить все виды религиозных практик, чтение молитв, богослужения, церемонии, пост, возжигание благовоний, перебирание четок, повторение мантр, пение, танцы и т. д. Все другие техники медитации, целительство и духовные практики также следует приостановить. Это делается не для того, чтобы их осудить, а для того, чтобы честно испытать технику випассаны в чистом виде. Несмотря на многократные предупреждения учителя, были случаи, когда студенты намеренно смешивали эту технику с другой практикой или ритуалами и в результате сильно себе навредили. Предполагается, что студенты будут работать в точном соответствии с объяснениями учителя, не пропуская никаких шагов и ничего не до-

бавляя. Если появляются сомнения или непонимание, всегда лучше посоветоваться с учителем.

Контакты с внешним миром

Студенты должны оставаться в границах обозначенной территории на протяжении всего курса. Уехать можно только с разрешения учителя. До конца курса не допускается никакого общения с внешним миром, включая письма, телефонные звонки и прием посетителей. В случае крайней необходимости друзья и родственники могут связаться с руководством курса.

Музыка, чтение и письмо

Не разрешается играть на музыкальных инструментах, слушать радио и т. д. На курс не следует брать никаких материалов для чтения или письма. Студенты не должны отвлекаться на записи. Данный запрет подчеркивает строго практическую направленность этой медитации.

Благородное молчание

Все студенты должны сохранять Благородное молчание с начала курса до утра последнего полного дня курса. Благородное молчание означает молчание тела, речи и ума. Запрещена любая форма коммуникации с другими студентами, включая жесты, язык знаков, записки и т. д.

Студенты, однако, могут говорить с учителем, когда необходимо. Они могут также обращаться к руководству с любыми проблемами, касающимися питания, размещения, здоровья и т. д. Но даже эти контакты должны быть сведены к минимуму. У студентов должно быть ощущение, что они работают в одиночестве.

Финансирование курса

Согласно традиции чистой випассаны, курсы проводятся исключительно на основе пожертвований. Пожертвования принимаются только от старых студентов, то есть тех, кто прошел хотя бы один десятидневный курс с С. Н. Гоенкой или одним из его помощников.

Таким образом, курсы поддерживаются теми, кто испытал на себе преимущества этой практики. Желая поделиться этим благом с другими, студенты могут делать пожертвования, в соответствии с собственным достатком. Тот, кто пришел на курс в первый раз, может сделать пожертвование в конце курса или в любое время после него.

Такие пожертвования — единственный источник финансирования курсов в данной традиции по всему миру. Эти курсы существуют не за счет каких-либо крупных фондов или богатых спонсоров. Ни учителя, ни организаторы не получают никакой платы за свои услуги. Таким образом, при распространении випассаны обеспечена чистота намерений, здесь нет коммерциализации.

Независимо от того, большим или малым будет ваше пожертвование, его следует давать с желанием помочь людям: «Курс, который я прошел, состоялся, благодаря пожертвованиям студентов предыдущих курсов; теперь и я желаю сделать что-то, чтобы другие люди также могли получить пользу от этой техники».

Существует еще несколько правил, которые можно найти в брошюрах для студентов. Но основную идею, из которой проистекают правила и дисциплина, можно сформулировать так:

Позаботьтесь, чтобы ваши действия никого не отвлекали. Не обращайте внимания, если другие люди будут вам мешать.

Программа

День на курсе медитации начинается в 4 утра и заканчивается в 9 вечера. Он состоит из почти 11 часов медитации с несколькими перерывами в течение дня. Часы индивидуальной медитации перемежаются часами общей медитации, когда, как всегда в тишине, студенты медитируют в присутствии учителя. Каждый вечер примерно в течение часа проигрывается запись лекций главного учителя С. Н. Гоенки. В лекции объясняются различные аспекты учения и практики и подробно разбираются инструкции по мере того, как они даются каждый день. Студенты могут попросить о личной встрече с учителем

в специально выделенное для этой цели время. С самого первого дня подчеркивается практический аспект медитации и ее польза в повседневной жизни.

Как говорит С. Н. Гоенка:

> Для нас медитация — это искусство жизни. Мы должны тренировать ум не убегать от проблем, а идти вглубь, находить причину и устранять ее. Ум накопил так много негатива — гнев, ненависть, отвращение, страх, зависть, страсть. Мы должны освободиться от этих загрязнений.

Первые три дня

Курс начинается с первых инструкций в день прибытия. Студенты приступают к работе, выразив готовность соблюдать пять нравственных предписаний, перечисленных выше, и трудиться под руководством учителя в зале. Первые два дня посвящены развитию осознавания дыхания. Непрерывность практики достигается с помощью постоянного наблюдения за дыханием. Объектом наблюдения выступает нормальное, естественное дыхание, во время вдоха и во время выдоха. Такая практика способствует сосредоточению ума и запускает процесс глубокой операции на уме. Гоенка-джи объясняет это так:

У нас сосредоточение используется для того, чтобы устранить неустойчивость ума и его склонность постоянно отвлекаться. Это нужно, чтобы можно было проникнуть вглубь, уничтожить накопленную там негативность и достичь полного очищения ума. Мы должны учиться наблюдать истину, реальность наших умов и тел. Мы должны выявить, как, по причине неведения, мы продолжаем создавать эти узлы напряжения внутри себя.

Наше дыхание — это мост, соединяющий известную часть ума с непознанной частью нас самих. Фактически, мы не обладаем непосредственным знанием всех электромагнетических и биохимических функций и процессов внутри наших тел. Дыхание соединяет часть, управляемую нашим намерением, с тем, что происходит за пределами

нашего контроля. Дыхание на самом деле имеет сильную связь с ментальными загрязнениями, так как они могут утяжелять наше дыхание, делать его прерывистым, поверхностным и т. д.

В течение этих дней, целиком посвященных осознаванию дыхания, студенты сидят в удобном положении — предпочтительно со скрещенными ногами, но не обязательно так. Независимо от выбранного положения, его следует удерживать продолжительное время. В течение первых трех дней положение можно менять, если становится слишком неудобно, так как главное в этот период — это непрерывность практики наблюдения.

Область наблюдения ограничена и включает в себя ноздри, внутреннюю часть ноздрей и область над верхней губой. Сидя неподвижно, студент удерживает внимание на этой ограниченной области, бдительно и внимательно наблюдая каждый вдох и каждый выдох. Он должен осознавать любое изменение дыхания: плавное оно или сбивчивое, сильное или слабое, поверхностное или глубокое. При этом нужно позволять дыханию течь свободно, не усиливая его и не прерывая. Естественно, временами будет преобладать старая привычка отвлекаться; тогда, терпеливо, оставив в стороне все отвлекающие мысли и ментальный шум, мы немедленно возвращаемся к осознаванию дыхания. Чтобы усилить и обострить концентрацию, на третий день область осознанности сужается еще больше, и теперь мы фокусируемся только на участке под ноздрями и над верхней губой, внимательно и непрерывно осознавая входящее и выходящее дыхание.

В качестве подготовки к практике випассана, студенты начинают наблюдать все физические ощущения, которые естественным образом возникают на этом участке. Так мы переходим от простого наблюдения дыхания к наблюдению тела и естественных физических ощущений, проявляющихся в нем. При соответствующем уровне сосредоточения мы начинаем воспринимать возникающие без нашего участия ощущения по мере того, как они появляются. Из научных открытий мы знаем, что в нашем организме действует бесчисленное количество биологических, физических, химических и электрических процессов, и они могут происходить на молекулярном, атомном и субатомном уровнях. Наша

задача — научиться осознавать эти процессы не только на интеллектуальном уровне, но и на уровне непосредственного переживания. В начале мы чувствуем только самые грубые феномены, наиболее очевидные ощущения, такие как зуд, боль, давление, вибрация и другие. Мы должны наблюдать их с ясностью и равностностью, не позволяя уму их оценивать или обдумывать. Мы должны просто наблюдать. Такая тренировка нужна в начале, чтобы подготовиться наблюдать методично все тело.

Четвертый день

Студенты готовы обучаться випассане. Дается указание перенести внимание с области под ноздрями на маленький участок на макушке головы и наблюдать все возникающие там ощущения — естественные физические ощущения, такие как давление, зуд, покалывание, боль, жар, холод — любые ощущения, которые могут там появиться. Затем медитирующие начинают поочередно наблюдать каждую часть тела в отдельности — голову, руки, корпус тела, шею, ноги и т. д. Им постоянно напоминают относиться ко всем наблюдаемым ощущениям, приятным и неприятным, как можно более равностно. «Просто наблюдайте, сохраняя бдительность и внимательность».

Вся вселенная — это ничто иное, как масса вибраций, колебаний. Ум — это ничто иное, как вибрации. Если ум является внимательным, острым и сосредоточение растет, появляется способность воспринимать тело, как совокупность явлений в непрерывном изменении — вибраций, молекул, электрических потоков. Кажущаяся плотность нашего тела начинает растворяться.

Вторая, самая важная, часть медитации — это развитие мудрости через такой опыт. Мерилом успеха здесь является не то, насколько тонкие и приятные ощущения мы испытываем, а то, насколько мы свободны от реагирования на них. Смысл всей практики випассана заключается в том, чтобы сохранять уравновешенность ума с ясным пониманием, что любой опыт подвержен постоянным изменениям. Подобно ученым, мы должны бесстрастно наблюдать проявляющиеся в наших телах химические и физические законы, все происходящие ежесекундно биохи-

мические реакции — не отождествляя себя с ними и не отождествляя их со своим личным «я». Эта равностность — ключ к очищению ума. Более того, если мы продолжим развивать вибрации чистоты вместе с равностностью, они будут противодействовать потоку обусловленности прошлого и уничтожать негативность.

Ни в коем случае не следует воображать или пытаться создавать ощущения, потому что это невозможно; нужно просто наблюдать то, что проявляется естественным образом. Это прекрасная возможность внимательно и равностно наблюдать ощущения, возникающие в теле. Временами, когда появляется какое-либо приятное или болезненное ощущение, студенту рекомендуют наблюдать его, не отождествляясь с ним, наблюдать его, как оно есть — феномен в постоянном изменении. Через непосредственное переживание придет понимание, что вся боль и страдания, даже когда они поначалу кажутся интенсивными и невыносимыми, имеют тенденцию изменяться, уменьшаться и исчезать — точно так же, как и все остальные ощущения, наблюдаемые в теле. Наблюдая все проявляющееся без привязанности к приятным ощущениям и без сопротивления или попыток избежать боли и неприятных мыслей, человек получает непосредственный опыт принятия реальности, как она есть — реальности в постоянном изменении. В этом заключается суть випассаны.

От пятого к девятому дню

Начиная с этого момента, с пятого по девятый день, студент продолжает практику, упорно наблюдая тело, совершенствуя и оттачивая восприятие возникающих феноменов. Метод, по сути, заключается в том, чтобы тщательно исследовать каждую часть тела, передвигая внимание различными способами, в зависимости от интенсивности и качества ощущений. Для этой цели постепенно вводятся разные способы наблюдения тела, все более глубокие и всеохватывающие, при этом поддерживается непрерывность практики. Непрерывное наблюдение ощущений позволяет пережить на непосредственном опыте, что организм состоит из феноменов в постоянном изменении, феноменов, взаимодействующих с огромной скоростью и частотой и длящихся в тече-

ние всего лишь краткого промежутка времени. Это непосредственно испытанное знание непостоянства приводит к осознанию отсутствия сущности у феноменов и, следовательно, их неудовлетворительности.

Вся практика — это путь очищения. Очищение не позволяет возникать новым моделям обусловленности, а старые при этом исчезают. Это постепенное устранение старых моделей обусловленности, старых моделей реагирования, дарит возможность уравновешенно и гармонично воспринимать различные ситуации в нашей повседневной жизни, нашей жизни в мире.

В *Мангала сутте* Будду спросили, какое состояние, по его мнению, является лучшим достижением. Он ответил, что лучшее состояние, которого можно достичь, — это этап, когда человек может поддерживать уравновешенность ума, несмотря на все превратности жизни, при любых трудностях, в приятных и неприятных ситуациях, при победах и поражениях, при приобретениях и потерях, при удаче и неудаче.

Десятый день

В последний день, после стольких дней прилежного труда, после многочисленных трудностей, с которыми пришлось столкнуться в процессе обучения контролировать ум и очищать его от негативной обусловленности, студентам объясняют заключительную часть техники. Это — практика распространения любящей доброты, называемой на пали меттā. Ум, очищенный с помощью випассаны, становится доброжелательным по отношению ко всем живым существам. Студентов призывают поделиться обретенным покоем и уравновешенностью со всем живым.

Подобно тому, как тлеющие угольки излучают жар, позвольте чувству мира и доброжелательности проистекать из всего вашего тела во всех направлениях. Подумайте о всех живых существах — о тех, кто вам близок и дорог, тех, к кому вы равнодушны, и тех, к кому вы, возможно, испытываете враждебность; о тех, кого вы знаете, и тех, кого вы не знаете; близких и далеких; существах в человеческой и в нечеловеческих формах, больших и маленьких; не делайте никаких различий. Ваше сочувствие, ваша любящая доброта направляется к ним всем.

Во время заключительной медитации курса, ранним утром одиннадцатого дня, даются инструкции, как поддерживать непрерывность практики и как применять технику в повседневной жизни.

Десять солдат Мāры

Следующий отрывок — это сокращенный перевод лекции Саяджи У Ба Кхина. Эта лекция, на бирманском языке, была обращена к студентам во время курса випассаны.

Вы должны быть очень осторожны. Вам придется твердо стоять на ногах и столкнуться со многими трудностями, чтобы познать истинную *анича* (непостоянство) на собственном опыте. Вы должны трудиться очень усердно — вот почему мы снова и снова об этом вам напоминаем. На этом этапе курса начинаются трудности. У нашего великого благодетеля Сая Тхетджи студенты испытывали различные трудности в медитации, порой они совсем не могли почувствовать объект медитации. Когда их просили сосредоточить внимание на макушке головы, они не могли ничего почувствовать. Во время *āнāпāны* они не могли почувствовать область вокруг ноздрей. Некоторые не могли почувствовать дыхание, когда дышали. Некоторые говорили, что не чувствуют собственное тело. Пока вы здесь, вы тоже обнаружите подобные вещи. Иногда вы будете не способны чувствовать ощущения и удерживать на них внимание.

Некоторые думают, что достигли *ниббāны* (высшей реальности), когда они не чувствуют собственного тела. Если вы не чувствуете присутствия тела, просто ударьте его рукой или ущипните себя и посмотрите. Нет необходимости спрашивать учителя. Вы сами поймете, присутствует ваше тело или нет. Подобная неясность сбивает с толку, не правда ли?

Вы одурачены природой *випаллāса* (психического искажения, извращения). Таковы мешающие омрачения, скрывающиеся внутри человека. Они есть в каждом из нас. Когда появляется понимание *анича*, омрачения вынуждены уйти; но они не хотят, они хотят, чтобы вместо них ушло это понимание. Природа анича мощно движет вас к переживанию *ниббāны*, поэтому с ней борется Мāра (негативные силы). В *Пад-*

хāна сутте описываются десять солдат Мāры. Мы должны остерегаться этих десяти солдат, так как они разрушают нашу медитацию.

Первый солдат Мāры — это желание наслаждаться чувственными удовольствиями. Некоторые люди приходят медитировать, но вовсе не стремятся к *ниббāне*. Они приходят со скрытыми мотивами, например: «Саяджи знает так много людей на высоких постах, и если я приближусь к нему, то смогу получить продвижение по службе». Есть такие. Они приходят с алчностью в сердце. Им не удается преуспеть в медитации. Алчности быть не должно. Когда вы просили дать вам технику випассана, вы произнесли: *«Ниббāнасса саччхикараṇаттхāйа»* — чтобы реализовать *ниббāну*… Я научу вас пониманию Четырех благородных истин, но что я могу сделать, если вы не заинтересованы и намереваетесь использовать свое время как-то иначе?

Второй солдат Мāры — это нежелание жить или довольствоваться тихим местом, таким, как поселение в лесу.

Вчера кое-кто планировал побег. Он встал пораньше и упаковал свои вещи. План был — сесть медитировать вместе со всеми вами в половину восьмого и уйти, пока я буду проверять студентов в восемь. Он планировал бежать сломя голову, сесть на автобус и уехать домой. Он думал, что заберет свои сумки позже. К счастью, сам не знаю почему, я дал часовое сидение *адхиṭṭхāна* (медитацию твердой решимости) раньше, чем обычно, и ему пришлось этот час высидеть. Он оказался в ловушке! После сидения *адхиṭṭхāна* Мāра его покинул, и он уже не хотел бежать.

Когда появляется нежелание находиться в тихом месте, человек хочет уйти, убежать. Он может нас известить, что хочет уйти, или может просто уйти втихаря. Второй солдат не хочет быть в уединенном тихом месте из-за шума, поднимающегося внутри.

Третий солдат Мāры — это голод, неудовлетворенность едой. Голодны ли вы сейчас? Сао Шве Таик был одним из самых голодных. Он приехал с коробками еды. Он сказал, что не может не есть, и я сказал:

«В таком случае ешьте, но попробуйте один, два, три дня и сами посмотрите». Мне пришлось заманивать его мягкостью; однако он совсем не был голоден на протяжении всех десяти дней.

Мьянма Алин У Тин сказал, что при двухразовом питании через три дня его начнет трясти и что за всю жизнь он не питался в таком режиме дольше, чем в течение трех дней подряд. Он попросил разрешения есть, и я сказал: «Конечно, если это будет необходимо». Когда он сюда приехал, он медитировал первый день, второй день и дальше, и голодным не был. Если медитация идет успешно, человек не чувствует голода; голод возникает, только если медитировать не получается. Голод вызывает нечто внутри. Контролировать его человек не может. Но стоит ему утвердиться в медитации, как чувство голода исчезает.

Четвертый солдат Мāры — это влечение к разным вкусам и блюдам. Вы какое-то время не ели куриного карри, вы хотите кебаб? Невозможно продолжать курс! Курицу здесь не подают, но мы предлагаем лучшее, что можем. Вот почему на приготовление еды здесь уходит столько труда — чтобы все могли ею наслаждаться и питаться хорошо.

Что происходит, когда вы съедаете очень вкусную, прекрасную еду? Не вызывает ли это еще большего влечения к еде? Можно ли есть, не обращая внимания на вкус еды?.. На это способен только *арахант* (полностью освобожденный человек). Разве вы пришли на этот курс не для того, чтобы избавиться от *килеса* (ментальных омрачений), чтобы избавиться от *таṇхā* (влечения)? Если закрыть глаза, ничего не будет видно, и вы не будете жаждать и цепляться за визуальные объекты. То же самое касается слуха. Здесь нет никого, у кого был бы магнитофон или радио с песнями Май Шин. Вам нельзя их слушать. То же самое с запахом. Никто здесь не пользуется духами, чтобы не было влечения и цепляния за запахи. Здесь нет ничего, что давало бы вам приятные осязательные ощущения. Но язык — как избежать вкуса? Только если вы не будете есть, и в таком случае врачу пришлось бы колоть вам глюкозу для поддержания жизни. Вкус будет чувствоваться, когда еда приходит в соприкосновение с языком. Если есть менее вкусную еду, то влечение и цепляние за вкус будет слабее.

Если вы пришли сюда, чтобы избавиться от влечения, разве мы не должны создать наиболее подходящую обстановку, чтобы это психическое загрязнение не усиливалось? Вы пытаетесь его искоренить. Мы не хотим устранять влечение, с одной стороны, а с другой, усиливать его

через еду. Мы лишаем вас вечернего приема пищи. Без него мы облегчаем себе нагрузку. Так лучше для нас и лучше для вас тоже, потому что вы, наверняка, станете засыпать, если будете есть вечером. Поэтому вы можете обойтись без ужина. Если хорошо есть утром и в обед, двух приемов пищи будет достаточно для удовлетворения потребностей тела.

Пятый солдат Мāры — это сонливость, лень и апатия. Это вам знакомо. От этого страдал даже *Махā-Моггаллāна* (один из главных учеников Будды). Некоторые засыпают сидя. Как-то раз, когда я удалялся в уединение для практики, ко мне присоединился пожилой человек. Мы усаживались в комнате для медитации в центре Сая Тхетджи, и он размещался позади меня, укутанный в большую шаль йогина. Вскоре он начинал громко храпеть. Обычно редко кто может храпеть сидя, но среди медитирующих таких много — сидеть и храпеть, а потом просыпаться! Это называется *тхīна-миддха* (лень и сонливость). *Тхīна-миддха* нельзя избежать. Когда прозрение и мудрость обостряются, начинает чувствоваться успокаивающая природа *ниббāны*; и когда происходит столкновение благой и неблагой природы, возникает реакция и порождается жар. В таких случаях человек становится вялым и сонным.

Если вы порой чувствуете сонливость, начните дышать с некоторым усилием. Вы потеряли *самāдхи* (концентрацию). Это удар изнутри. Ваше самāдхи ушло. Если вы потеряли *самāдхи*, снова сосредоточьте внимание на ноздрях, дышите с усилием и постарайтесь успокоиться. Иногда, когда усиливается *аниччавиджджā* (мудрость-знание непостоянства), вы испытываете соединение физического и ментального в теле и ваша интуиция-прозрение становится очень острой и очень мощной. Тогда вы получаете очень сильный толчок изнутри, ваше понимание *анича* исчезает и вы теряетесь. Вы не можете понять, что случилось, и спрашиваете учителя. Есть два способа работы в такой ситуации. Один — попробуйте вновь установить *самāдхи*, как я вам говорил.

Или можно выйти на свежий воздух и взбодриться. Не отправляйтесь спать, когда случается такая реакция. Я даю вам способы работы с ней. Они важны с практической точки зрения. Сонливость возникает всегда, когда на поверхность поднимаются *санкхāры* (загрязнения). Тогда нам нужно твердо применять принцип *анича*. Не просто про-

износить слово *«анича»* — мы должны по-настоящему осознавать изменяющуюся природу тела во время наблюдения за ощущениями. Если практиковать таким образом, вы преодолеете сонливость и выйдете победителем из этого поединка.

Шестой солдат Мāры не желает быть один и боится одиночества. Некоторые не могут усидеть в одной комнате и продолжают менять комнаты в поисках компании, они боятся быть в одиночестве. Такой была Уин Мин Там. У нее был очень большой дом, но она не осмеливалась оставаться в одиночестве ни в одной из комнат; ей все время нужна была компания. Она пришла сюда медитировать и привела с собой служанку. Она попросила у меня разрешения оставлять свет включенным, когда медитировала в своей комнате, и я ей разрешил. Но это не все — кто-то должен был сидеть довольно близко к ней, когда она медитировала. Она не осмеливалась оставаться одна. Находясь наедине с собой, она чувствовала покраснение по всему телу. После одного курса ей стало немного лучше. После следующего курса она уже могла сидеть одна в маленькой келье для медитации в темноте. Она приходила регулярно на десять дней каждый месяц и получила довольно много пользы. Ее страх был так велик, но теперь его нет. Разве это не прекрасно?

Седьмой солдат Мāры — это сомнения в способности достичь успеха в медитации. Я полагаю, это справедливо для всех — всем интересно, делают они успехи в медитации или нет. (Вон девушка смеется.) Вы способны достичь успеха. Главное — это смыть акусала (неблагую обусловленность) и килеса (психические загрязнения), укорененные в нас. Вот что важно.

Восьмой солдат Мāры — это гордость и высокомерие, когда медитация успешна. Когда медитация становится лучше, человек внутри это чувствует. Загрязнения слабеют, и у человека появляется склонность к тщеславию и заносчивости, он думает: «Кажется, у того парня дела не очень хороши. Я должен помочь ему». Я говорю это по собственному опыту. Давным-давно, когда я только открыл этот центр медитации, у меня, например, не было Дхамма-холла. Была квадратная хижина три на три метра, которая стояла там при покупке земли. Мы сидели в ней и разговаривали. Однажды У Хла Маунг вышел после утренней медита-

ции и сказал: «Смотрите». Он задрал свое лунги: все его бедра и ноги были покрыты маленькими пупырышками, как кожа у ощипанной утки. Удар изнутри был настолько сильным, что появились эти пупырышки. Он задрал лунги и показал это нам со словами: «Пожалуйста, посмотрите. Видите, как силен был удар изнутри. Вы тоже, пожалуйста, старайтесь, пожалуйста, старайтесь».

Вот почему я призываю вас не учить. Если есть что-то, о чем вы хотите спросить, спросите меня. Если есть что-то, что вы хотите сказать, скажите мне. Когда тот человек поучал нас, в его словах было эго, его «я»: «Я делаю успехи. Эти люди, похоже, никуда не движутся». Он был очень хорошим игроком в футбол, легко приходил в ярость и был готов ударить. Когда такой вспыльчивый человек с большим количеством внутреннего жара получает удар изнутри, это проявляется на поверхности его тела. На следующий день У Хла Маунг не мог медитировать. Он не чувствовал никаких ощущений, и ему пришлось прийти к Саяджи за советом.

Я говорю о других людях, потому что я хочу показать природу вещей. Если вы продвигаетесь в практике, просто храните молчание и продолжайте медитировать.

Девятый солдат Мāры подкрадывается к учителю, когда тот становится известным, получает много подношений, пользуется большим уважением и почетом. Я получаю много подношений и знаков почтения. Я должен контролировать себя, чтобы не впасть в тщеславие. Видите, разве это не способствует появлению самодовольства? Я должен себя защитить. Мы начали эту работу здесь, ради сотрудников из офиса министра финансов, чтобы они могли медитировать в свободное время, но сейчас их здесь так мало. Мы начали проект, основываясь не на деньгах, а на Дхамме. Любой сотрудник, прошедший десять дней медитации, становится членом сообщества. Плата за членство — десять дней медитации. Разве не прекрасно? Не нужно платить ни цента за подписку. Просто медитируйте регулярно, поддерживайте свою практику, не теряйте ее. Мы начали с такими мыслями и пришли к тому, что сейчас. Деньги не способны этого сделать. Это сделала Дхамма. Мы верим в это, и у нас нет никаких денег.

Этот центр мне не принадлежит. У Ба Кхин не должен стать тщеславным, говоря: «Это центр У Ба Кхина». Я им не владею. Он принадлежит Ассоциации випассаны при офисе министра финансов. Если меня выгонят, мне придется уйти. Смотрите, как мило! Я не владею этим центром. Мне нужно переизбираться каждый год. Я буду здесь, только если меня переизберут. Если они скажут, что нашли кого-то лучше меня, и выберут этого человека, для меня все будет кончено. Или некоторым членам комитета я вдруг придусь не по вкусу, и они скажут, что я слишком много говорю, и выберут кого-то другого. Тогда мне придется уйти. Это место мне не принадлежит.

Десятый солдат Мāры — это следование ложной Дхамме, создание новой, особой Дхаммы, ради щедрых подношений, возвеличивание себя и высокомерное отношение к другим. Вот почему я не хочу много говорить о других. Пусть другие говорят о нас, что хотят. Разве я не прав? Некоторые учителя привязываются к подношениям. И чтобы заполучить больше учеников, они учат тому, что нравится ученикам — ложным учениям, отличным от учения Будды — просто потому, что они хотят почтения и подношений. Они прекращают работать с настоящей Дхаммой. Их победил десятый солдат Мāры.

Дхамма растворяет печали и страдания и дарует счастье. Кто дает это счастье? Будда его не дает, его дает *аниччавиджджā* (мудрость-знание непостоянства) внутри вас. Нам следует практиковать випассану, чтобы аниччавиджджā не прекращалась и не исчезала. Как мы практикуем? Сосредоточьте внимание на четырех элементах, будьте спокойны, развивайте *самāдхи* и не позволяйте себе нарушать *сīла* (нравственные предписания). Среди предписаний наибольшие опасения у меня вызывает воздержание от лжи — за другие правила я не опасаюсь, — через ложь фундамент *сīла* ослабевает. Когда *сīла* слаба, слабеет *самāдхи*, и *паннā* (мудрость) тоже ослабевает. Говорите правду, работайте регулярно, растите *самāдхи* и уделяйте внимание тому, что происходит в вашем теле; тогда природа *анича* проявится естественным образом.

Наш благодетель Сая Тхетджи говорил: «Очень большая скорость, беспрестанная вибрация, беспорядочность, распадение, сгорание, разрушение тела — это признаки непостоянства». Изменяется

само тело. Мысль, которая знает, что *рӯпа* (материя) изменяется, — это *нāма* (ум). Когда рӯпа изменяется и исчезает, *нāма*, которая знала об изменившейся и исчезнувшей *рӯпа*, также изменяется и исчезает. И *рӯпа* и *нāма* — *анича*. Держите это в уме, осознавайте это.

Сосредоточьте внимание на макушке головы и передвигайте его по всему телу — от макушки головы ко лбу и затем лицу, от лица к шее, от шеи к плечам, от плечей к рукам. Куда бы не отправился ум, это чувствуется как прикосновение маленького фонарика и ощущение жара там, где касается фонарик, куда переносится ум. Почему? Потому что внутри происходит горение и уничтожение; это окисление, являющееся естественной природой атомных частиц внутри. Это определенно происходит. Учитесь быть чувствительными, чтобы это ощущать. Попробуйте понаблюдать с внимательным умом, и вы узнаете сами.

Как только укрепляется практика медитации и человек, установив осознанность, начинает наблюдать загрязнения со знанием випассаны, вредоносная *самудайа акусала* (проявившаяся негативность) больше не может сохраняться долго. Загрязнения должны постепенно исчезнуть, и когда их не остается, человек становится сдержанным и твердым, теперь он способен жить хорошо.

Сколько придется работать? Пока вся несметная, бессчетная старая *акусала камма* (вредоносные поступки), накопленная в течение путешествия по *самсāре* (кругу перерождений), не будет устранена с помощью наблюдения природы анича. Тогда человек становится *сотāпанна* (тем, кто достиг первой стадии святости, кто испытал *ниббāну*) и *арийапуггала* (благородным человеком). Этого не так просто достигнуть.

Достижение окончательной *ниббāны*, где уничтожены все *санкхāры*, очень далеко, но разве вы сами не хотели бы испытать начальную *ниббāну*? Если бы испытать ее можно было только после смерти, иностранцы ни за что не стали бы практиковать эту медитацию. Они попробовали, им понравилось, и теперь они приезжают отовсюду. Они отправляют своих друзей и знакомых, которые тоже приезжают издалека. Почему? Потому что они испытали вкус Дхаммы.

Важно, чтобы был Учитель, который в состоянии помочь студентам ощутить вкус Дхаммы. Но студенты должны трудиться сами, чтобы этот вкус испытать. Как этот вкус называется? Он называется *дхамма раса*. *«Сабба расаṃ дхамма расаṃ джинāти»* — среди всех вкусов вкус Дхаммы является самым благородным, лучшим.

Вы должны усердно трудиться, чтобы познать этот вкус. Как монарх в мире людей наслаждается человеческими удовольствиями, монарх в мире *дэвов* (небесных существ) наслаждается удовольствиями *дэвов*, а *брахмā* (высшее небесное существо) наслаждается удовольствиями *брахм*, благородные *арийа* (святые люди), такие как Будда и *араханты*, могут так же наслаждаться обретенным ими вкусом Дхаммы. Вы должны стараться изо всех сил, пока тоже не научитесь наслаждаться этим вкусом. Но, пожалуйста, не уходите в крайности, забыв про умеренность. Постарайтесь работать в соответствии с данным распорядком, работайте в правильное время, в полную силу и с великой осторожностью.

Вопросы и ответы

Вопрос: Чему, в нескольких словах, обучаются на курсе медитации?

С. Н. Гоенка: Медитация учит правилам поведения, искусству жизни. Цель — научиться, как жить мирно и гармонично, как жить нравственно, как жить, имея контроль над умом и с настроением, наполненным такими благостными качествами, как любовь, сострадание, доброжелательность.

Вопрос: Как обучаются випассане?

С. Н. Гоенка: Необходимо прийти на курс медитации. Студентам приходится жить рядом с учителем и отказаться от всех связей с внешним миром, по меньшей мере, на десять дней. В течение этого периода они должны воздерживаться от всех безнравственных поступков на уровне тела и речи. Студенты тренируются контролировать свой ум с помощью дыхания. Они начинают погружение в випассану, наблюдая

реальность, относящуюся к их собственной физической и психической структуре, и наблюдая, они избавляются от загрязнений.

Вопрос: Вы говорите «контролировать свой ум с помощью дыхания». Студенты делают дыхательные упражнения?

С. Н. Гоенка: Нет, это не дыхательные упражнения. В действительности, это упражнение для развития осознанности. Человек начинает наблюдать дыхание, как оно есть, не контролируемое дыхание, а естественное, во время вдоха и во время выдоха. Если дыхание глубокое, оно глубокое; если дыхание быстрое, оно быстрое. Главное — естественное.

Вопрос: Что делать, если в течение двух-трех дней курса, когда выполняется это упражнение, появляется дискомфорт и раздражение?

С. Н. Гоенка: Медитирующие могут свободно менять положение тела. Это не физическое упражнение, сидеть долгое время каким-то определенным образом не требуется. Можно сидеть в любом положении, какое нравится, но, конечно, спину и шею надо стараться держать прямо.

Вопрос: Как эта техника отличается от других техник медитации, как например, с использованием мантр? Разве они тоже не помогают сосредоточить ум?

С. Н. Гоенка: С помощью визуализации какой-либо формы, можно легко сосредоточить ум, вне сомнений. Но здесь цель — очистить ум, а это уже другое. И мантры порождают определенный вид искусственных вибраций. Каждое слово, каждая мантра будет порождать вибрацию, и если работать с этой мантрой в течение долгих часов, человек погружается в созданную вибрацию. В то время как в випассане требуется наблюдать естественные вибрации, которые сами возникают у вас в теле — вибрации, когда вы злитесь или когда вы полны страсти, или страха, или ненависти — чтобы вы могли эти эмоции наблюдать и избавляться от них.

Вопрос: Как в действительности можно наблюдать эту естественную вибрацию?

С. Н. Гоенка: Через ощущения в теле, потому что каждая мысль одновременно порождает ощущение в теле.

Вопрос: Почему это происходит?

С. Н. Гоенка: Ум и материя так взаимосвязаны, что их невозможно разделить. Когда что-то возникает в уме, скажем, гнев, одновременно с этим в теле обязательно появится какой-либо жар или напряжение. Это закон природы. Вы не можете наблюдать гнев как абстрактный гнев, но когда вы начнете наблюдать ощущения в теле, которые вы испытываете при гневе, вы легко сможете от него избавиться.

Вопрос: А наблюдая, вы контролируете его?

С. Н. Гоенка: Нет, контролировать значит подавлять. Что касается випассаны, здесь нет ни подавления, ни потакания. Если вы будете просто наблюдать, вы обнаружите, что эти загрязнения слой за слоем уничтожаются.

Вопрос: Какова практическая польза? Я вижу, люди сидят и медитируют и выходят в конце курса такими волшебно спокойными и счастливыми, но как можно применять это в повседневной жизни со всей творящейся в ней неразберихой?

С. Н. Гоенка: Подразумевается, что люди приходят на десятидневный курс, как этот, не для того, чтобы убежать от страданий мирской жизни. Наоборот, они приходят сюда, чтобы обучиться этой технике и применять ее в повседневной жизни. Если випассану нельзя применять в повседневной жизни, тогда она бессмысленна; она просто станет очередным ритуалом, и пользы не будет. Поэтому все, кто учится этой технике, стараются применять ее в повседневной жизни.

Вопрос: Не могли бы вы уточнить? Как ее можно применять в бизнесе, в работе на заводе, домохозяйке, врачу?

С. Н. Гоенка: В жизни у каждого есть те или иные проблемы. Из-за той или иной проблемы возникает напряжение. Когда появляется напряжение, ум приходит в замешательство и все решения оказываются ошибочны. Человек порождает негативность, которая вредит ему самому и окружающим. Перед лицом трудностей хороший практик випас-

саны сохранит спокойствие, хотя бы на несколько моментов, и примет здравое решение, подкрепленное положительным поступком.

Вопрос: Випассана — это часть буддистской религии? Могут ли люди, принадлежащие другим религиям, практиковать ее или она мешает другим формам религиозной практики? Зачем, скажем, христиане будут это делать?

С. Н. Гоенка: Должно быть ясным одно — определенно это не буддистская религия. В то же время это, вне сомнений, учение Будды. Нужно понимать, что буддха означает «просветленный человек», «освобожденный человек». Просветленные, освобожденные люди никогда не будут проповедовать религию, они будут обучать искусству жизни, которое универсально. Они не станут организовывать секту или религию. Поэтому нет такой вещи как «буддистская религия», это искусство жизни. Любой человек, принадлежащий любому сообществу, секте, религиозной группе, может с легкостью практиковать, потому что это — искусство.

Все ищут спокойствие ума; все ищут чистоту ума. Христос был замечательным человеком, который учил не только миру и гармонии, но и чистоте ума, любви, состраданию. Когда люди приходят на курсы, им не кажется, что они пришли в какую-то другую религию. Несколько раз священники очень высокого ранга и монахини мне говорили, что от имени Будды мы учим христианству.

Вопрос: Достаточно ли прилежной практики випассаны для прогресса или общее поведение и стиль жизни должны измениться как результат практики?

С. Н. Гоенка: Если практиковать эту технику должным образом и непрерывно, она автоматически и неизбежно повлечет изменения в повседневной жизни. В конце концов, это цель практики випассана. Естественным образом ментальное очищение приведет к очищению на словесном и физическом уровне. Однако чтобы способствовать этому процессу, нам нужно делать сознательные усилия для регулирования собственного поведения, а именно: воздерживаться от действий, которые причиняют боль или вредят другим, и совершать действия, которые

другим помогают. Такое поведение поможет продвижению по пути випассаны. По мере вашего прогресса, нравственное поведение больше не будет установленной извне дисциплиной, оно станет нормальным, естественным результатом практики.

Вопрос: Каково значение питания, сексуальности и заработка для прогресса в медитации?

С. Н. Гоенка: Во время интенсивного курса медитации необходимо, чтобы медитирующие питались вегетарианской пищей. В остальном, достаточно быть умеренным в еде и стараться естественным образом есть здоровую пищу. Многие студенты становятся вегетарианцами.

Точно так же, во время курса просят воздерживаться от всякой сексуальной активности, но в повседневной жизни можно продолжать сексуальные отношения с женой или мужем. Мы должны понимать, что практика випассаны естественным образом приведет вас к устранению сексуального желания. Постепенно медитирующего наполнит любовь к другим без ожидания чего-либо в ответ. Страсть замещается состраданием. На этом этапе сексуальная активность становится неадекватным средством выражения такой чистой любви. Без какого-либо подавления и сдерживания медитирующий вступает на путь естественного целибата.

Что касается заработка, медитирующий может иметь любую профессию, но такую, которая не вредит другим существам и которая делает вклад в благосостояние других. В этом отношении, самое важное — это воля, намерение. Какой бы работой вы ни занимались, вам следует выполнять ее с чувством служения обществу, в обмен на что вы получаете вознаграждение для поддержания себя и своей семьи.

Вопрос: Могут ли люди, которые не проходили десятидневного курса, наблюдать ощущения в теле и добиваться успехов?

С. Н. Гоенка: Десятидневный курс — это не ритуал и не церемония. Десятидневный курс предназначен для того, чтобы обучить людей, как наблюдать ощущения. Просто рассказать как — не получится. Необходимо учиться наблюдать посредством настоящей практики, в противном случае идея будет принята только на интеллектуальном

уровне. На уровне реальности это труднее, потому что когда проявляется загрязнение, оно пересиливает и вы не можете должным образом наблюдать ощущения. Следовательно, десятидневный курс обязателен.

Вопрос: Можно тогда просто отрезать себя от внешнего мира на десять дней и наблюдать ощущения в теле или нужен учитель?

С. Н. Гоенка: Так как техника представляет собой операцию на уме — вы погружаетесь в глубинные уровни ума и загрязнения выходят на поверхность, — рекомендуется, чтобы первые уроки техники проходили под руководством опытного человека. После десяти дней необходимости постоянно зависеть от учителя нет. В этой технике нет института учительства. Природа — это гуру, это учитель, и тогда у вас есть путь и вы можете идти по пути. Сначала, когда вы делаете операцию, должен быть наставник, который сможет объяснить, что происходит. Может всплыть глубокий комплекс страха, может всплыть глубокий комплекс страсти, и человек может потерять уравновешенность. Поэтому наставник необходим, чтобы помочь работать должным образом.

Вопрос: Значит, випассана, в действительности, — это наблюдение ощущений в теле при сохранении равностности?

С. Н. Гоенка: Почти. Это наблюдение тела и всего, что возникает в теле, т. е. ощущений. Это наблюдение ума и всего, что возникает в уме. Но ум и все, возникающее в уме, также проявляется в качестве ощущений в теле. Следовательно, базовый принцип — наблюдать ощущения в теле. Все, что возникает в уме, проявится в качестве ощущения в теле; если вы наблюдаете это ощущение, вы наблюдаете и за умом, и за материей.

Вопрос: Если мы не реагируем на жизненные ситуации, живем ли мы на самом деле?

С. Н. Гоенка: Это очень хороший вопрос; он продолжает возникать на многих курсах. Люди не понимают, что значит равностный или уравновешенный ум. Иногда появляется недопонимание, и они думают, что развивая равностность или непривязанность, они будут вести жизнь бездействия, что они будут жить, как овощи, позволяя подойти

и их срезать — ведь они практикуют випассану и сохраняют равностность. В действительности, это не так, все совсем по-другому. Випассана наполнит жизнь действием, но действием, свободным от реагирования. Ведь люди живут жизнью реакции, каждый миг они продолжают реагировать. И когда вы реагируете с негативностью, с влечением или отвращением, ваш ум теряет уравновешенность, вы вредите себе, вы вредите другим. Но в данной ситуации, если человек сохраняет уравновешенность и равностность, даже в течение нескольких мгновений, и потом принимает решение, это решение всегда правильное. Какое бы действие затем ни последовало, это всегда положительное действие. Тогда жизнь становится жизнью положительных действий. Это не бездействие, но и не реакция.

Вопрос: Некоторые люди скажут, что сидеть и медитировать целый день очень эгоистично. Что вы ответите? Лучше изолировать себя или быть студентом випассаны в миру?

С. Н. Гоенка: Конечно, было бы очень эгоистично, если бы кто-то захотел провести всю жизнь в центре медитации, только медитируя и позабыв о внешнем мире. Дхамма этому не учит. Я повторяю моим студентам: «Идите в больницу, чтобы восстановить здоровье, но не живите в больнице всю свою жизнь. Обретите здоровье и используйте это здоровье в повседневной жизни». Вы приходите в центр медитации, чтобы обрести хорошее психическое здоровье, чтобы видеть это психическое здоровье в своей повседневной жизни.

Вопрос: Значит, люди могут быть вовлечены в общественную деятельность и по-прежнему посвящать время випассане?

С. Н. Гоенка: «Посвящать время випассане» — это только, когда вы идете на курс, как этот, на десять дней. А в остальном, это — часть вашей жизни. У вас может быть очень хорошая жизнь социального работника — вы служите людям. Но вы будете служить людям гораздо лучше, если вы служите себе. Если вы будете поддерживать свой ум в чистоте, мире и гармонии, то обнаружите, что ваше служение стало очень позитивным и эффективным. Но, если глубоко внутри есть раздражение, нет спокойствия, тогда любое ваше служение не будет так эффективно.

Вопрос: Нужна ли специальная подготовка, чтобы прийти на курс?

С. Н. Гоенка: Десятидневный курс сам является подготовкой. На самом деле, вы начинаете там, где вы есть, и эти десять дней — это ваша подготовка для целой жизни.

Заключение

Далее приведен отрывок из лекции С.Н. Гоенки, которую он дает в конце десятидневного курса. Наставление, которое он дает тем, кто только что завершил интенсивный период самоисследования, также кажется уместным и для завершения этой книги.

День за днем, день за днем мы пришли к завершению этого десятидневного семинара Дхаммы. Когда вы начали работать, вы посвятили себя, отдали себя этой технике. Это было необходимо. Вы все себя отдали. Теперь десять дней прошло, и вы снова себе хозяева.

Испытав эту технику, отправляясь домой, вы должны спокойно посмотреть, чему вы научились за эти десять дней. Если вы обнаружите, что то, чему вы здесь научились, логично, практично, разумно — только тогда принимайте это. Человек — существо разумное. Человеку не следует принимать то, что с трудом приемлемо даже для обычного интеллекта. Если вы обнаружите, что этот метод медитации практичен, только тогда принимайте его. Но это не единственный критерий, чтобы оценить его качество.

В мире существует так много всего, что выглядит очень практично, очень разумно, но не приносит никакой пользы. Поэтому другое мерило заключается в следующем: «Если я буду это практиковать, принесет ли оно мне пользу — настоящую, ощутимую пользу?» Только тогда следует это принимать. Данная техника не для интеллектуального развлечения. Человек должен получать настоящую пользу для жизни, практикуя ее.

И не только эти два, есть еще один критерий для измерения качества этого метода медитации. Третий критерий: «Все кажется очень логичным. Если я буду практиковать, это, безусловно, принесет мне пользу. Но если я буду это практиковать, не пострадает ли кто-то? Не окажется ли, что это приносит вред другим? Если да, то здесь нет ничего хорошего. Если я буду практиковать, будет ли это приносить пользу и другим существам? Если так, то эту технику можно принять».

Если нечто удовлетворяет этим трем критериям: то, чему я научился, рационально, приемлемо интеллектом, и хорошо для меня и для других, не причиняет вред никому, тогда разумный человек, мудрый человек не должен сомневаться, принимая эту технику.

Когда по-настоящему мудрый человек принимает что-то, то делает он это не просто на религиозном уровне, эмоциональном уровне. Принятие не должно быть только на интеллектуальном уровне. Принятие должно быть на уровне реальности, на уровне практики. Только тогда техника будет приносить вам пользу на протяжении всей вашей жизни. Жизнь человека — настоящая жизнь, если он применяет Дхамму в жизни, если он практикует Дхамму. Поэтому человек отдает себя технике и старается жить жизнью Дхаммы: жизнью *сīла* — нравственности; жизнью *самāдхи*, развивая владение умом; жизнью *паннā*, развивая собственную мудрость для очищения ума; жизнью меттā, ка*руṇа* — любви, сострадания, доброжелательности ко всем живым существам. Человек должен жить этой жизнью.

Конечно, во время курса каждый вечер в течение часа или около того у нас были лекции, беседы о Дхамме. Это было не ради интеллектуального увеселения. Это было не для того, чтобы доказать превосходство этой конкретной секты или того конкретного верования — ничего подобного. Целью бесед о Дхамме было объяснить технику: как следует практиковать и почему следует практиковать данным конкретным образом — чтобы вы могли понять это.

Когда даются лекции о Дхамме, они предназначены для объяснения ее практического аспекта. Но временами, намеренно или ненамеренно, в этих беседах о Дхамме освещается и теоретический аспект.

И порой у кого-то могут возникнуть сложности с принятием определенных частей теоретического аспекта Дхаммы. Люди приходят из разных сфер, разных религий, на своем первом десятидневном курсе иногда у них возникают сомнения относительно некоторых частей теоретического аспекта Дхаммы. Что касается практического аспекта Дхаммы, я не встречал ни одного человека, у которого бы возникли возражения, к какому бы сообществу, стране или традиции он не относился.

Любая религия, достойная так называться, не может иметь ничего против *сӣла*. Все религии просят нас жить жизнью нравственности — *сӣла*. Это то, что человек делает здесь. Любая религия, достойная так называться, не может иметь ничего против упражнения, которое помогает нам овладеть собственным умом. Быть рабом ума так опасно, так вредно. Практика развивает *самāдхи* (управление умом), и к тому же с помощью объекта, который является универсальным. Объектом выступает дыхание, которое не относится к какой-либо определенной секте, религии, вере или догме. Объект — это истина, относящаяся к собственному «я»: поток дыхания заходит внутрь, поток дыхания выходит наружу. Против этого возражений не имеет никто.

И практика *паннāнā* (развития собственной мудрости). Вы видите, как вы порождаете негатив и становитесь несчастны. Вы прекращаете порождать негатив. Вы избавляетесь от страдания. Ваш ум становится чище и чище. Против этого не возражает никто. Потому что, снова, объектом выступает истина — истина, относящаяся к вашему собственному уму и материи; контакту этих двух феноменов, приводящему к этому или тому ощущению. Это естественно, универсально; этот подход не ограничен одной конкретной сектой, сообществом или религией. Таким образом, практический аспект Дхаммы всегда приемлем для всех. Но в отношении теории — порой возникают сложности.

Если вы встречаете какие-то сложности в теории, откажитесь от этих моментов; вы многого не упустите. Позже, когда вам станет понятно, вы сможете их принять. Конечно, тот, кто дал теоретический аспект Дхаммы, сделал это с любовью и состраданием, чтобы прояснить практический аспект.

В нашей стране рассказывают историю. Мать со всей любовью, состраданием и доброжелательностью приготовила очень вкусное блюдо для своего ребенка. Мы называем его кхир, молочный пудинг из очень хорошего молока, очень хорошего риса, сухофруктов и т. д. Очень вкусное блюдо. Оно было предложено ребенку. Но он сказал:

— Нет, я это не буду.

— Эй, что не так?

— Я не буду. Он не в моей тарелке. Моя тарелка важнее.

Матери пришлось заново подать блюдо: — Хорошо, твоя тарелка. Ешь из своей тарелки. Будь счастлив.

Он снова говорит: — Нет, я не буду.

— Почему нет? Теперь он в твоей тарелке.

— В нем маленький черный камушек. Я не могу это есть.

— Это не черный камушек. Это кардамон. У него есть свой вкус. Попробуй, он очень хорош.

— Нет, не буду. В нем черный камушек, черный камушек!

Бедная мать, что она может сказать? Она говорит: — Хорошо, если ты думаешь, что это черный камушек, вытащи его. Наслаждайся остальным. Позже, когда ты поймешь, что и он вкусный, тогда и будешь им наслаждаться. А сейчас, вытащи и наслаждайся остальным.

Капризный ребенок выбросил всю тарелку: — Там был черный камушек, там был черный камушек!

Поэтому не выбрасывайте весь теоретический аспект Дхаммы. Что бы ни казалось вам «черным камушком», вытащите; наслаждайтесь остальным. И ешьте из своей тарелки. Терминология не имеет значения, главное, чтобы вы понимали суть Дхаммы. Но что касается практического аспекта, тут ничего не вытащишь. *Сӣла*, *самāдхи* и *паññā* — здесь нечего вытаскивать.

Пока вы практикуете *сӣла* (нравственность), *самāдхи* (контроль над собственным умом) и *паññā* (мудрость, которая очищает ум), вы практикуете Дхамму, и вы будете получать от этого пользу. Именно практический аспект Дхаммы обладает наибольшим значением.

Если мы примем теоретическим аспект Дхаммы, не предпринимая никаких шагов к тому, чтобы ее практиковать, пользы не будет, это нам

не поможет. И вот еще одна история. Однажды профессор отправился в путешествие на корабле. Это был молодой профессор, в жизни не зрелый, но очень высоко образованный, с чередой букв после имени — длинным хвостом букв. А на корабле был также моряк, рабочий — очень старый неграмотный человек. Иногда он приходил в кабину к профессору послушать слова мудрости. «Какой интеллигентный человек! — думал он. — Какой образованный человек, замечательный человек!»

Однажды после одного из таких разговоров, когда старик собирался уходить, профессор его спросил:

— Старик, ты изучал геологию?

— Что такое геология, сэр? Я не знаю. Я никогда не ходил в школу, не был в колледже. Пожалуйста, скажите, что такое геология?

— Геология — это наука о земле. Изучал ты ее?

— Нет, сэр. Как я и говорил, я ничего не изучал.

— О, старик. Тебе так не повезло. Ты не изучал геологию. Ты потратил впустую четверть жизни.

Старик был очень расстроен. С осунувшимся лицом он ушел: «Такой образованный человек говорит, что я потратил впустую четверть жизни. Должно быть, я действительно растратил впустую четверть жизни».

На следующий день он пришел снова. После длинной беседы, когда он собирался уходить, профессор снова его спросил:

— Старик, ты изучал океанологию?

— Что это такое, сэр?

— Наука об океане, море.

— О нет, сэр. Я ничего не изучал.

— Какой несчастный человек! Ты потратил впустую половину своей жизни.

Старик был очень опечален: «Я потратил впустую полжизни».

На третий день ему снова был задан вопрос:

— Старик, ты изучал метеорологию?

— Что это такое, сэр? Я никогда не слышал такого слова.

— Это наука о ветре, дожде, погоде.

— Нет, сэр. Как я и говорил, я никогда не был ни в школе, ни в колледже. Я ничего не изучал.

— Старик, ты такой невезучий. Ты не изучал геологию, науку о земле, на которой ты живешь. Ты не изучал океанологию, науку о море, по которому ты каждый день плаваешь. Ты не изучал метеорологию, науку о ветре, дожде, погоде, с которыми ты сталкиваешься каждый день. Тебе так не повезло. Ты растратил впустую три четверти своей жизни.

Старик, очень опечаленный: «Я растратил впустую три четверти моей жизни».

На следующий день настал черед старика. Он прибежал к профессору:

— Профессор, сэр! Вы изучали свимологию?

— Что такое свимология?

— Вы умеете плавать, сэр?

— О нет, старик. Я не умею плавать.

— Мне так жаль, профессор, сэр. Вы впустую потратили всю свою жизнь. Корабль терпит крушение. Этот корабль потонет. Те, кто умеет плавать, доберутся до берега. Те, кто не умеет плавать… Мне так вас жаль».

Мы можем изучить все «логии» в мире. Но если мы не изучим «свимологию», какой смысл во всех них? И даже свимология: если мы будем читать книги по свимологии и обсуждать ее, так и не прикоснувшись к воде, какой толк в этой свимологии? Нужно научиться плавать на самом деле, потому что человеку предстоит переплыть океан страданий и достичь другого берега, свободного от страданий. И это и есть

Дхамма. Это практический аспект Дхаммы. Одно это принесет пользу. Простое умствование не поможет. Простая преданность не поможет. Поможет — реальный опыт, и именно этим вы занимались здесь в течение десяти дней. Именно это вы можете использовать в жизни, чтобы избавиться от страданий, обусловленности, иллюзий и заблуждений, чтобы наслаждаться настоящим миром и гармонией, настоящим счастьем.

Словарь терминов на пāли

В этом словаре представлены только те термины на пāли, которые непосредственно относятся к практике випассана. Для других слов, которые могли встретиться в этой книге, объяснение было дано в самом тексте или в сноске.

Адхиṭṭхāна — твердая решимость. Одна из десяти *пāрамī*.

Āнāпāна — дыхание. *Āнāпāна-сати* — осознавание дыхания.

Анаттā — отсутствие самости, без эго, без сути, без сущности. Одна из трех базовых характеристик природы. См. *лаккхаṇа*.

Аничча — непостоянный, эфемерный, изменяющийся. Одна из трех базовых характеристик природы. См. *лаккхаṇа*.

Арахант/арахат — освобожденное существо; тот, кто уничтожил все ментальные загрязнения. См. *Буддха*.

Арийа — благородный, святой человек. Тот, кто очистил свой ум настолько, что испытал высшую реальность (*ниббāна*). Существует четыре уровня *арийа*: от *сотāпанна* (вошедшего в поток), который будет рожден еще максимум семь раз, до *арахат*, который больше не будет рождаться после нынешней жизни.

Арийа аṭṭханґика магга — Благородный восьмеричный путь. См. *магга*.

Арийа сачча — Благородная истина. См. *сачча*.

Авиджджā — невежество, заблуждение. Первое звено в цепи Обусловленного возникновения (*паṭичча самуппāда*). Вместе с *рāга* и *доса*, одно из трех главных омрачений ума. Эти три являются корнем всех остальных ментальных загрязнений и, следовательно, страдания. Синоним *моха*.

Āйатана — сфера, район, особенно в отношении шести сфер восприятия (*саḷāйатана*), т. е. пять органов чувств плюс ум и соответствующие им объекты, а именно:глаз (*чаккху*) и визуальные объекты (*рӯпа*),

ухо (*сота*) и звук (*садда*),
нос (*гхāна*) и запах (*гандха*),
язык (*дживхā*) и вкус (*раса*),
тело (*кāйа*) и прикосновение (*пхоṭṭхабба*),
ум (*мано*) и объекты ума, а именно, мысли всех видов (*дхамма*).

Их также называют шестью чувствами.

Бханґа — растворение. Важный этап в практике випассана, переживание растворения видимой твердости тела, превращения в тонкие вибрации, которые постоянно появляются и исчезают.

Бхāванā — ментальное развитие, медитация. Две составных части бхāванā — это развитие спокойствия (*саматха-бхāванā*), соответствующее концентрации ума (*самāдхи*), и развитие мудрости (*випассанā-бхāванā*), соответствующее мудрости (*паннāнā*). Развитие саматха ведет к состояниям *джхāна*; развитие випассанā ведет к освобождению. См. *джхāна*, *паннāнā*, *самāдхи*, *випассанā*.

Бхāванā-майā паннāнā — мудрость, развивающаяся на основе личного непосредственного опыта. См. *паннāнā*.

Бхиккху — (буддийский) монах, медитирующий человек. Форма женского рода — *бхиккхунī*: монахиня.

Бодхисатта — буквально, «просветление-существо». Тот, кто трудится, чтобы стать Буддой. Используется для обозначения Сиддхаттхи Готамы во время до того, как он достиг полного просветления. Санскрит — *бодхисаттва*.

Боджджханґа — фактор просветления, т. е. качество, которое помогает человеку обрести просветление. Семь таких факторов: осознанность (*сати*), пронизывающее изучение Дхаммы (*дхамма-вичайа*), усилие (*вирийа*), блаженство (*пīти*), умиротворение (*пассаддхи*), сосредоточение (*самāдхи*), равностность (*упеккхā*).

Буддха — просветленный человек; тот, что открыл путь к освобождению, следовал по этому пути и достиг цели с помощью собственных усилий. Существует два типа Будд:

1) паччека-буддха, «одинокий» или «молчащий» Будда, который не в состоянии учить других пути, который он открыл;
2) саммā-самбуддха, «полный» или «совершенный» Будда, который способен учить других.

Чакка — колесо, бхава-чакка, колесо продолжающегося существования (т. е. процесса страдания), равнозначно *саṃсāра*. *Дхамма-чакка*, колесо *Дхаммы* (т. е. учения или процесса освобождения). *Бхава-чакка* соответствует Цепи обусловленного возникновения в прямом порядке. *Дхамма-чакка* соответствует цепи в обратном порядке, ведущей не к умножению, а к уничтожению страданий.

Чинтā-майā паннā — мудрость, приобретенная с помощью интеллектуального анализа. См. *паннā*.

Читта — ум. *Читтāнупассанā*, наблюдение за умом. См. *сатипаṭṭхāна*.

Дхамма — феномен; объект ума; природа; естественный закон; закон освобождения, т. е. учение просветленного человека. *Дхаммāнупассанā*, наблюдение за содержимым ума. См. *сатипаṭṭхāна*. (Санскрит — *дхарма*.)

Доса — отвращение. Вместе с *рāга* и *моха*, одно из трех главных омрачений ума.

Дуккха — страдание, неудовлетворительность. Одна из трех базовых характеристик природы (см. *лаккхаṇа*). Первая благородная истина (см. *сачча*).

Джхāна — состояние ментального погружения или транс. Существует восемь таких состояний, которые можно обрести с помощью практики *самāдхи*, или *саматха-бхāванā* (см. *бхāванā*). Их развитие приносит умиротворение и блаженство, но не уничтожает глубоко укоренившиеся ментальные загрязнения.

Калāпа/аṭṭха-калāпа — мельчайшие неделимые частицы материи, состоящие из четырех элементов и их характеристик.

Камма — действие, в особенности, действие, совершенное самим человеком, которое будет иметь влияние на его будущее. См. *санікхāра*. (Санскрит — *карма*.)

Кāйа — тело. *Кāйāнупассанā* — наблюдение за телом. См. *сатипаṭṭхāна*.

Кхандха — масса, группа, совокупность. Человеческое существо состоит из пяти совокупностей: материя (*рūпа*), сознание (*вин̃н̃āна*), восприятие (*сан̃н̃ā*), чувство/ощущение (*веданā*), реакция (*санікхāра*).

Лаккхаṇа — знак, отличительная черта, характеристика. Три характеристики (*ти-лаккхаṇа*) — это *анича*, *дуккха*, *анаттā*. Первые две присутствуют во всех обусловленных феноменах. Третья присутствует во всех феноменах, обусловленных и необусловленных.

Лока — 1. макрокосм, т. е. вселенная, мир, план бытия; 2. микрокосм, т. е. ментально-физическая структура. *Лока-дхаммā* — превратности жизни, подъемы и падения в жизни, с которыми приходится сталкиваться всем, а именно: приобретение и потеря, победа и поражение, похвала и порицание, удовольствие и боль.

Магга — путь. *Арийа аṭṭханґика магга* — Благородный восьмеричный путь, ведущий к освобождению от страдания. Он разделен на три этапа или практики:

I. *сīла*, нравственность, чистота действий вокальных и физических:

i. *саммā-вāчā*, правильная речь;
ii. *саммā-камманта*, правильные действия;
iii. *саммā-āджīва*, правильные средства к существованию;

II. *самāдхи*, сосредоточение, контроль над собственным умом:

iv. *саммā-вāйāма*, правильное усилие;
v. *саммā-сати*, правильная осознанность;
vi. *саммā-самāдхи*, правильное сосредоточение;

III. *паннā*, мудрость, прозрение, которое полностью очищает ум:

vii. *саммā-санкаппа*, правильные мысли;
viii. *саммā-диṭṭхи*, правильное понимание.

Магга — это четвертая из Четырех благородных истин. См. сачча.

Мāра — смерть; негативная сила, злобная сила.

Меттā — бескорыстная любовь и благожелательность. Одно из качеств чистого ума, одна из *пāрамī*. *Меттā-бхāванā* — систематическое развитие меттā с помощью техники медитации.

Ниббāна — затухание; свобода от страдания; высшая реальность; необусловленное. (Санскрит — *нирвāṇа*.)

Пāли — строка; текст; тексты, фиксирующие учение Будды; отсюда, язык этих текстов. Исторические, лингвистические и археологические данные показывают, что это был язык, на котором в действительности говорили в Северной Индии во времена Будды или близко к ним. В более позднее время тексты были переведены на санскрит, который был исключительно языком литературы.

Паннā — мудрость. Третья из трех практик, из которых состоит Благородный восьмеричный путь (см. *магга*). Существует три вида мудрости: услышанная мудрость (*сута-майā паннā*), интеллектуальная мудрость (*чинтā-майā паннā*) и мудрость опыта (*бхāванā-майā паннā*). Из них только последняя может полностью очистить ум; она развивается с помощью практики *випассанā-бхāванā*. Мудрость — одна из пяти ментальных сил, одна из семи факторов просветления (см. *бходжджханга*) и одна из десяти *пāрамī*.

Паṭичча самуппāда — цепь обусловленного возникновения; казуальный генезис. Процесс, начинающийся с неведения, посредством которого человек продолжает создавать себе жизнь страданий за жизнью.

Рӯпа — 1. материя; 2. визуальный объект. См. *āйатана, кхандха*.

Сачча — истина. Четыре благородные истины (*арийа-сачча*):

1. истина страдания (*дуккха-сачча*);
2. истина происхождения страдания (*самудайа-сачча*);
3. истина прекращения страдания (*ниродха-сачча*);
4. истина пути, ведущего к прекращению страдания (*магга-сачча*).

Самāдхи — сосредоточение, контроль над собственным умом. Вторая из трех практик, составляющих Благородный восьмеричный путь (см. *магга*). Когда его развивают как самоцель, оно приводит к достижению состояний ментальной поглощенности (*джхāна*), но не к полному освобождению ума. Три типа *самāдхи*:

1. *кхаṇика самāдхи*, сосредоточение на мгновение, сосредоточение, поддерживаемое от момента к моменту;
2. *упачāра самāдхи*, сосредоточение «соседства», сосредоточения уровня, приближающегося к состоянию поглощенности;
3. *аппанā самāдхи*, сосредоточение достижения, состояние ментальной поглощенности (джхāна).

Из них *кхаṇика самāдхи* является достаточной подготовкой для начала практики випассанā.

Саматха — спокойствие, умиротворение. *Саматха-бхāванā* — развитие спокойствия; синонимично с самāдхи. См. *бхāванā*.

Сампаджаннā — понимание цельности феномена ума-материи, т. е. прозрение в его непостоянную природу на уровне ощущений.

Саṅгха — община; сообщество арийā, т. е. тех, что испытал ниббāна; сообщество буддийских монахов и монахинь; член *арийа-саṅгха*, *бхиккху-саṅгха* или *бхиккхунī-саṅгха*.

Саṅкхāра — (ментальное) формирование; волевое действие; ментальная реакция; ментальная обусловленность. Одна из пяти совокупностей (*кхандхā*), а также второе звено в Цепи обусловленного возникновения (*паṭичча самуппāда*). *Саṅкхāра* — это камма, действие, которое приносит результаты в будущем и которое, таким образом,

на самом деле ответственно за формирование нашей будущей жизни. (Санскрит — *саṃскāра*.)

Саṅкхāрупеккхā — буквально, равностность по отношению к *саṅкхāрā*. Этап в практике випассана, следующий за опытом *бханга*, когда старые загрязнения, спящие в бессознательном, поднимаются на поверхностный уровень ума и проявляются в виде физических ощущений. Сохраняя равностность (*упеккхā*) по отношению к этим ощущениям, медитирующий не создает новых *саṅкхāрā* и позволяет старым исчезнуть. Таким образом процесс постепенно ведет к уничтожению всех *саṅкхāрā*.

Саñ̃ñā — (от *саṃйутта-ñāṇā*, обусловленное знание) восприятие, узнавание. Одна из пяти совокупностей (*кхандхā*). Обычно она обусловлена прошлыми *саṅкхāрā* и следовательно передает подкрашенную картинку реальности. В практике випассана *саñ̃ñā* превращается в *паñ̃ñā*, понимание реальности, как она есть. Она становится *аничча-саñ̃ñā, дуккха-саñ̃ñā, анаттā-саñ̃ñā, асубха-саñ̃ñā*, т. е. восприятием непостоянства, страдания, отсутствия эго и иллюзорной природы физической красоты.

Сати — осознанность. Составляющая Благородного восьмеричного пути (см. *магга*), а также одна из пяти ментальных сил и семи факторов просветления (см. *боджджханга*). *Āнāпāна-сати* — осознавание дыхания.

Сатипаṭṭхāна — установление осознанности. Существует четыре взаимосвязанных аспекта *сатипаṭṭхāна*:

1. наблюдение за телом (*кāйāнупассанā*);
2. наблюдение за ощущениями, возникающими в теле (*веданāнупассанā*);
3. наблюдение за умом (*читтāнупассанā*);
4. наблюдение за содержимым ума (*дхаммāнупассанā*).

Все четыре включены в наблюдение за ощущениями, так как ощущения непосредственным образом связаны как с телом, так и с умом. *Махā-сатипаṭṭхāна суттанта* (Дӣгха Никāйа, 22) — главный перво-

источник, в котором объясняется теоретическая основа для практики випассанā-бхāванā.

Сīла — нравственность; воздержание от физических и вокальных действий, которые причиняют вред самому человеку и другим. Первая из трех главных практик, составляющих Благородный восьмеричный путь (см. *магга*). Мирянину следует практиковать *сīла*, придерживаясь пяти предписаниям.

Сотāпанна — тот, кто достиг первого этапа святости, кто испытал *ниббāна*. См. *арийа*.

Сута-майā паннā — буквально, мудрость, приобретенная посредством слушания других. Услышанная мудрость. См. *паннā*.

Сутта — лекция Будды или одного из его главных учеников. (Санскрит — *сутра*.)

Таṇхā — буквально, «жажда». Включает и влечение, и его оборотную сторону — отвращение. Будда определяет *таṇхā* как причину страдания (*самудайа-сачча*) в своей первой проповеди, «Беседе, запускающей в движение Колесо Дхаммы» (*Дхаммачаккаппаваттана сутта*). В Цепи обусловленного возникновения (*паṭичча самуппāда*) он объясняет, что *таṇхā* появляется как реакция на телесные ощущения.

Тхеравāда — буквально, «учение старейших». Учение Будды в той форме, в какой оно сохраняется в странах Южной Азии (Бирмы, Шри-Ланки, Таиланде, Лаосе, Камбодже). Обычно признается в качестве самой старой формы учения.

Типиṭака — три собрания учений Будды (Санскрит — *Трипиṭака*.), а именно:

1. *Винайа-пиṭака*, собрание о монастырской дисциплине;
2. *Сутта-пиṭака*, собрание бесед;
3. *Абхидхамма-пиṭака*, собрание высших учений, т. е. систематическое философское толкование Дхаммы.

Упеккхā — равностность; состояние ума, свободное от влечения, отвращения, неведения. Одно из четырех чистых состояний ума, один

из семи факторов просветления (см. *бходжджханга*) и одна из десяти *пāрамī*.

Веданā — чувство/ощущение. Одна из пяти совокупностей (*кхандхā*). По описанию Будды, имеет как ментальный, так и физический аспект; поэтому *веданā* дает средство для изучения цельности ментально-физического феномена. В Цепи обусловленного возникновения (*паṭичча самуппāда*) Будда объясняет, что *таṇхā*, причина страдания, возникает в качестве реакции на веданā. Научившись наблюдать веданā объективно, человек избегает новых реакций и может испытать реальность непостоянства (*аничча*) непосредственно внутри себя. Этот опыт необходим для развития непривязанности, ведущей к освобождению ума.

Веданāнупассанā — наблюдение ощущений внутри тела. См. *сатипаṭṭхāна*.

Виññāṇа — сознание, узнавание. Одна из пяти совокупностей (*кхандхā*).

Випассанā — самонаблюдение, прозрение, которое очищает ум; особенно прозрение в природу ментально-физической структуры, обладающей качествами непостоянства, страдания и отсутствия эго. *Випассанā-бхāванā* — систематическое развитие прозрения через технику медитации, с помощью наблюдения реальности в себе через наблюдение ощущений в теле.

Йатхā-бхӯта — буквально, «как есть». Существующая реальность. *Йатхā-бхӯта-ñāṇа-дассана* — знание-реализация истины, как она есть.

Курсы медитации випассана в традиции Саяджи У Ба Кхина, как ее преподает С.Н. Гоенка регулярно проводятся во многих странах мира.

Информация, расписание курсов по всему миру, регистрационные анкеты доступны на официальном веб-сайте:

www.dhamma.org

О PARIYATTI

Деятельность Pariyatti направлена на обеспечение широкого доступа к подлинному учению Будды о теории Дхаммы (*париятти*), а также о практике (*паṭипатти*) медитации випассана. Как некоммерческая благотворительная организация 501(c)(3), с 2002 года Pariyatti поддерживается за счет пожертвований людей, которые высоко ценят и хотят разделить неисчислимую пользу учения Дхаммы. Мы приглашаем вас посетить сайт www.pariyatti.org, чтобы узнать больше о наших программах, служении и способах поддержки издательства и других направлений.

Издания Pariyatti Publishing

Vipassana Research Publication (издания посвященные медитации випассана, как ее преподает С.Н. Гоенка в традиции Саяджи У Ба Кхина)

BPS Pariyatti Editions (избранные тексты, изданные Buddhist Publication Society совместно с Pariyatti в Северной, Латинской и Южной Америке)

Pariytatti Digital Editions (аудио и видео материалы, включая лекции)

Pariyatti Press (переиздания классических текстов и вдохновляющие сочинения современных авторов)

Pariyatti обогащает мир

- распространяя слова Будды,
- обеспечивая поддержку для искателей на пути,
- освещая путь медитаторам.