

Благородный восьмеричный путь: путь к прекращению страданий

Издание Московской общины буддистов Тхеравады www.theravada.su

Версия 04.08.2020

[Предисловие](#)

[Глава 1. Путь к прекращению страданий](#)

[Глава 2. Правильный взгляд](#)

[Глава 3. Правильное намерение](#)

[Глава 4. Правильная речь, правильная деятельность, правильные средства к существованию](#)

[Глава 5. Правильное усилие](#)

[Глава 6. Правильное памятование](#)

[Глава 7. Правильное сосредоточение](#)

[Глава 8. Развитие мудрости](#)

[Эпилог](#)

[Примечания](#)

Благородный восьмеричный путь: путь к прекращению страданий

Предисловие

Сущность учения Будды может быть выражена двумя принципами: Четыре благородные истины и Благородный восьмеричный путь. Первый принцип охватывает область доктрины и основной вызываемой им реакцией является понимание. Второй принцип охватывает сферу дисциплины, в широком смысле этого слова, и в первую очередь он взывает к практике. В структуре учения эти два принципа соединяются в неразрывную совокупность по имени "дхамма-виная" - доктрина и дисциплина, другими словами, Дхамма. Внутреннее единство Дхаммы гарантировано тем фактом, что последняя из Четырёх благородных истин, Истина Пути, представляет собой Благородный восьмеричный путь, в то время как первый фактор пути - правильный взгляд - представляет собой понимание Четырёх истин. Следовательно, два принципа взаимопроникают и включают в себя друг друга - формула Истин содержит Путь, Путь содержит Истины.

С учётом этого внутреннего единства бессмысленно задавать вопрос о том, какой аспект Дхаммы имеет большую ценность - учение или путь. Если мы всё же рискнём задать такой вопрос, то ответом будет путь. Путь занимает главенствующее место, поскольку именно он претворяет учение в жизнь человека. Путь преобразует Дхамму из собрания абстрактных формул в последовательно раскрывающееся понимание истины. Он предоставляет решение проблемы страдания, с которой начинается учение. И он же делает цель учения - освобождение от страданий - доступной нам в нашем собственном опыте и только там он принимает подлинный смысл.

Следование Благородному восьмеричному пути является вопросом практики, а не интеллектуального понимания, но дабы правильно следовать по нему, необходимо хорошо уяснить этот путь. Фактически, правильное понимание пути само по себе является частью практики. Это аспект правильного взгляда, первого фактора пути, предвестника и проводника для оставшейся его части. Следовательно, хотя первоначальный энтузиазм может подсказывать, что задачу интеллектуального понимания лучше отложить в сторону как утомительный и второстепенный элемент, зрелое рассмотрение раскрывает её неотъемлемую роль в деле достижения конечного успеха в практике.

Настоящая книга ставит своей целью помочь должному пониманию Благородного восьмеричного пути путём исследования его факторов и их составных частей, объясняя что конкретно в них включается. Я постарался быть насколько возможно краток, опираясь в процессе объяснения факторов пути на слова самого Будды из Сутта Питаки Палийского канона. Дабы помочь читателю, имеющему ограниченный доступ к первоисточникам, включая переводы, я старался по возможности ограничиться цитатами из книги "Слово Будды" дост. Ньянатилоки. В некоторых случаях позаимствованные оттуда фрагменты были немного отредактированы, дабы переводы терминов соответствовали принятым в моих публикациях. Для более глубокого объяснения смысла я иногда обращался к комментариям, особенно в рассмотрении сосредоточения и мудрости (Главы 7 и 8), где я опирался на Висуддхимаггу - обширную энциклопедическую работу, систематизирующую практику пути в подробной и целостной форме. Ограниченность объёма этой публикации препятствуют исчерпывающему рассмотрению каждого фактора. Дабы компенсировать этот недостаток я привёл в конце книги перечень рекомендуемой литературы, к которой читатель может обратиться за более подробным объяснением факторов пути. Однако для полного погружения в практику пути, особенно на высоких уровнях сосредоточения и прозрения, крайне полезным является контакт с квалифицированным учителем.

Бхиккху Бодхи

Благородный восьмеричный путь: путь к прекращению страданий

Глава 1. Путь к прекращению страданий

Поиск духовного пути рождается из страдания. Он начинается не со вспышек света и восторга, а с острых приступов боли, разочарования и замешательства. Однако, чтобы страдание смогло породить подлинный духовный поиск, оно должно оказаться чем-то большим, чем пассивно воспринятым внешним воздействием. Оно должно вызвать внутреннее осознание, понимание, проникающее сквозь наше поверхностное самодовольство при соприкосновении с миром, дабы увидеть постоянно зияющую под ногами незащищённость. Когда это наблюдение приходит, пусть даже на небольшой период, оно может вызвать глубокий личностный кризис. Оно опрокидывает привычные цели и ценности, осмеивает наши повседневные хлопоты, делает прежние удовольствия упрямо неудовлетворяющими.

В начале мы совсем не рады этим переменам. Мы пытаемся отрицать увиденное и погасить сомнения, стараемся изгнать недовольство новыми стремлениями. Но пламя исследования, возникнув, продолжает гореть, и если мы не позволим себе быть унесёнными поверхностной перестройкой или отползти назад в залатанный вариант нашего естественного оптимизма, со временем первоначальный проблеск прозрения снова зажжёт пламя, вновь столкнув нас с нашим истинным уделом. Именно в этот момент, когда все пути к отступлению отрезаны, мы готовы искать путь, способный положить конец нашим тревогам. Мы больше не можем самодовольно плыть по жизни, слепо подчиняясь жажде чувственных удовольствий и давлению преобладающих общественных норм. Нас манит более глубокая реальность, мы услышали зов действительно надёжного, подлинного счастья и пока мы не прибыли к месту назначения, невозможно успокоиться на достигнутом.

Но именно тогда мы обнаруживаем, что столкнулись с новой трудностью. Как только произошло осознание потребности в духовном пути, мы обнаруживаем неоднородность и несовместимость друг с другом доступных нам духовных учений. Просматривая анналы духовного наследия человечества, как современного, так и пришедшего из древности, мы находим не один чистенький томик, а настоящий базар духовных систем и дисциплин, каждая из которых выставляет себя как высшее, быстрее, мощнее или наиболее глубокое решение в деле нашего поиска Наивысшего. Столкнувшись с этой смесью, мы

попадаем в замешательство в наших попытках оценить их, определить, что действительно ведёт к освобождению, являясь подлинным ответом на наши потребности, а где лишь тупиковый путь со скрытыми недостатками.

Одним из популярных ныне подходов решения данной проблемы является эклектика - выбирать из разных традиций то, что выглядит соответствующим нашим потребностям, смешивая различные практики и техники в единое целое, удовлетворяющее лично нас. Так некоторые сочетают буддийскую медитацию памятования с индуистским повторением мантр, христианскую молитву с суфийским танцем, еврейскую Каббалу с тибетскими упражнениями по визуализации. Однако, хотя эклектика иногда помогает сделать переход от преимущественно мирского и материалистического образа жизни к такому, который имеет налёт духовности, со временем она изнашивается. Хотя эклектика и создаёт временное укрытие, она не удобна в качестве окончательного и долговременного средства.

В данном подходе есть два взаимосвязанных недостатка, по причине которых он в конечном итоге оказывается неудовлетворительным. Первый заключается в том, что эклектика компрометирует традиции, от которых она питается. Крупные духовные традиции не позиционируют свои дисциплины как независимые техники, которые можно извлечь из их среды и свободно сочетать с чем-нибудь другим, дабы улучшить испытываемое качество нашей жизни. Они наоборот представляют их как часть единого целого, как элементы законченного мировоззрения, касающегося фундаментальной природы реальности и конечной цели духовного поиска. Духовная традиция - это не мелкий ручеек, в котором можно слегка намочить ноги и потом быстро вернуться на берег. Это могучая и бурная река, которая будет течь среди всего ландшафта жизни человека, и если он действительно желает плыть по ней, человеку следует быть достаточно смелым, чтобы спустить лодку и отправиться в глубокие места.

Второй недостаток вытекает из первого. Поскольку духовные практики строятся на основе взгляда на природу реальности и конечное благо, эти взгляды не совместимы друг с другом. Если мы честно исследуем учения этих традиций, то обнаружим, что нам раскрываются значительные различия во взгляде на мир, которые нельзя так просто отбросить под видом разного способа выражения одного и того же. Наоборот, они указывают на совершенно разный опыт, представляющий собой высшую цель, и путь, который необходимо пройти для её достижения.

Следовательно, из-за разницы во взглядах и способах практики, предлагаемых различными традициями, как только мы решили, что выросли из эклектики и чувствуем готовность приложить серьёзные усилия на одном из конкретных путей, мы сталкиваемся с испытанием выбора пути, который поведёт нас к подлинному просветлению и освобождению. Одной подсказкой в решении данной дилеммы является прояснение для себя истинной цели, определение того, что мы ищем в подлинно освобождающем пути. После тщательного размышления станет ясно, что главным требованием является путь к прекращению страданий. Все проблемы в конечном итоге могут быть сведены к проблеме страдания, следовательно, нам нужен именно путь, который покончит с этой проблемой окончательно и полностью. Важны оба эти определения. Путь должен вести к полному прекращению страданий, к прекращению всех его форм и оно должно быть окончательным, дабы привести страдание к необратимому концу.

Но здесь мы сталкиваемся с новым вопросом. Как мы можем найти такой путь, способный привести нас к полному и окончательному прекращению страданий? До того, как мы пройдем путь до конечной цели, мы не можем точно узнать куда он ведёт, а чтобы пройти путь до конца, нам придётся полностью довериться ему в вопросе эффективности. Следование духовному пути совсем не похоже на выбор нового костюма. Дабы выбрать новый костюм нам нужно всего лишь перемерить несколько вариантов, посмотреть в зеркало, и выбрать тот, в котором мы выглядим наиболее привлекательно. Выбор

духовного пути больше похож на вступление в брак - человек хочет партнёра на всю жизнь, чьё присутствие рядом окажется столь же надёжным и заслуживающим доверия как полярная звезда на ночном небе.

Столкнувшись с этой новой дилеммой, мы можем подумать, что пришли в тупик и заключить, что нет ничего кроме личных склонностей или абсолютной случайности, что смогло бы нас направить. Однако наш выбор не должен быть столь слепым и неинформированным, как можно себе представить, поскольку мы имеем подсказки, способные нам помочь. Поскольку духовные пути обычно представляются в рамках учения в целом, мы можем оценить эффективность конкретного пути путём исследования учения, в котором он объясняется.

В процессе этого исследования мы можем воспользоваться тремя критериями в качестве стандартов для оценки:

(1) Во-первых, в учении должна предоставляться полная и точная картина всего масштаба страданий. Если предлагаемая картина страданий неполная или имеет недостатки, то изложенный в этом учении путь наверняка будет иметь дефекты и окажется неспособен предоставить удовлетворительное решение. Подобно тому, как больной нуждается во враче, способном поставить полный и правильный диагноз болезни, так и в процессе поиска освобождения от страданий нам нужно учение, предоставляющее надёжное описание условий, в которых мы находимся.

(2) Второй критерий требует точного анализа причин, порождающих страдания. Учение не должно заканчиваться с описанием внешних симптомов. Оно должно проникнуть глубже на уровень причин и точно описать эти причины. Если даваемый учением анализ причин имеет недостатки, маловероятно, что лечение будет успешным.

(3) Третий критерий относится непосредственно к самому пути. Он говорит, что предлагаемый учением путь должен уничтожать страдание у его истоков. Это значит, что он должен предоставить способ искоренить страдание путём разрушения его причин. Если пути не удаётся привести нас к этому ключевому решению, его ценность в конечном итоге ничтожна.

Предписываемый учением путь может как-то помочь в снятии симптомов и дать нам ощущение, что всё хорошо, но больной смертельной болезнью не может позволить себе довольствоваться косметической хирургией, пока в глубине его недуг продолжает действовать. Подытожив мы находим три требования для учения, заявляющего об обладании истинным путём к прекращению страдания: сначала должна представляться полная и точная картина масштаба страданий, во-вторых, должен быть представлен правильный анализ причин страдания, и, в-третьих, оно должно предоставлять нам средства для уничтожения этих причин. Мы не располагаем здесь местом для рассмотрения различных духовных учений с точки зрения этих критериев. Нас сейчас интересует только Дхамма, учение Будды, и путь, который это учение предлагает для решения проблемы страдания. То, что учение должно быть связано с этой проблемой, ясно из самой его сути, потому что оно сформулировано не как набор учений о происхождении и исчезновении сущностей, требующих слепой веры, а как учение об освобождении от страданий, заявляющее о возможности его проверки на собственном опыте. Наряду с этим заявлением идёт и метод практики, путь, ведущий к прекращению страданий. Это Благородный восьмеричный путь (*ariya atṭhaṅgika magga*). Восьмеричный путь находится в самом сердце учения Будды. Именно открытие пути дало просветлению Будды мировую значимость и подняло его со статуса мудрого и доброжелательного отшельника на уровень всемирно известного учителя. Для его собственных учеников он прежде всего был "невозникшего пути родитель, несозданного пути создатель, непровозглашённого пути глашатай, знаток пути, эксперт в вопросах пути, проводник по пути" (Гопака Моггалана

сутта - МН 108). И он сам приглашает искателя истины с обещанием и испытанием: "Вы должны сами сделать усилие. Будды лишь учителя. Те медитирующие, кто следует по пути, освобождаются от оков зла" (Дхаммапада 276)

Чтобы разглядеть в Благородном восьмеричном пути жизнеспособное средство для освобождения, мы должны проверить его по трём нашим критериям: рассмотреть понимание Буддой масштаба страданий, даваемый им анализ причин страдания и, наконец, предлагаемую им программу избавления.

Масштаб страданий

Будда не просто косвенно затрагивает проблему страдания - он, напротив, делает её краеугольным камнем своего учения. Он начинает Четыре благородные истины, кратко резюмирующие всю его доктрину, с посылы о неразрывной связи жизни и дуккха. Палийское слово "дуккха" обычно переводится как "страдание", но его значение глубже, чем просто боль и муки. Оно означает сущностную неудовлетворительность, пронизывающую нашу жизнь и жизни всех, кроме просветлённых. Иногда эта неудовлетворительность вылезает наружу в виде печали, скорби, разочарования или отчаяния, но обычно она скрывается на грани нашего восприятия как размытое неопределённое чувство, что вещи никогда не оказываются полностью идеальными, никогда не соответствуют нашим ожиданиям от них в полной мере. По словам Будды, этот факт страдания и является единственной реальной духовной проблемой. Остальные проблемы - теологические и метафизические вопросы, с течением многих веков дразнящие религиозных мыслителей, - он аккуратно оставляет в стороне как "вопросы, не направленные к освобождению". По его словам он учит лишь страданию и прекращению страданий, т.е. дуккха и его уничтожению.

При этом Будда не останавливается на общих темах. Он продолжает объяснением различных форм, которые принимает дуккха, как явных, так и тонких. Он начинает с наиболее понятного, со страдания, являющегося неотъемлемой частью самого физического процесса жизни. Здесь дуккха проявляется в явлениях рождения, старости и смерти, в нашей подверженности болезням, несчастным случаям и травмам, даже в голоде и жажде. И вновь она проявляется в наших внутренних реакциях на неприятные ситуации и события: в печали, злобе, крушении надежд, в порождаемом мучительными расставаниями страхе, в контакте с неприятным, в неполучении того, что мы желаем. По словам Будды даже наши удовольствия не защищены от дуккха. Они приносят счастье пока продолжаются, но ничто не вечно. Со временем они заканчиваются и, когда это происходит, потеря заставляет нас чувствовать себя лишёнными. По большей части наша жизнь располагается между жаждой удовольствий и страхом страданий. День за днём она проходит в погоне за одним и бегством от другого, лишь иногда наслаждаясь покоем удовлетворения. Кажется, что реальное удовлетворение всё время как-то ускользает, оказываясь всё время за следующей вершиной. Наконец, нам приходится умереть, оставив образ, который мы строили всю свою жизнь, расставшись со всем и со всеми, кого мы любим.

Будда учит, что даже смерть не приводит нас к прекращению дуккха, поскольку жизненный процесс не заканчивается вместе со смертью. Когда жизнь в одном месте в одном теле прекращается, "умственный континуум" - индивидуальный поток сознания - возникает в другом месте с другим телом в качестве физической опоры. Так под действием жажды дальнейшего существования цикл продолжается вновь и вновь - рождение, старение и смерть. Будда утверждает, что этот цикл перерождений по имени "сансара" (блуждание) продолжается с безначального прошлого. У него нет отправной точки, нет времени происхождения. Не важно сколь далеко назад в прошлое мы смотрим, всегда находятся живые существа - мы сами в прошлых жизнях - скитающиеся из одного состояния существования в другое. Будда описывает различные уровни, на которых может произойти перерождение: миры мучений, мир животных, мир людей, миры небесного блаженства. Но

ни один из этих миров не даёт окончательного прибежища. Жизнь на любом уровне должна прийти к концу. Она непостоянна и поэтому пронизана незащищённостью, что является самым глубоким значением дуккха. По этой причине человек, стремящийся к полному прекращению страданий, не может довольствоваться мирскими достижениями, какого бы уровня они ни были, но должен достичь освобождения от всего неустойчивого круговорота.

Причины страдания

Как мы ранее отметили, учение, заявляющее о возможности привести к прекращению страданий, должно давать надёжное понятие о его причинном возникновении. Поскольку, раз мы желаем положить конец страданию, нам следует остановить его там, где оно начинается вместе с причинами. Дабы остановить действие причин требуется доскональное знание того, что они собой представляют и как работают. Поэтому Будда посвящает значительную часть учения раскрытию "истины происхождения страдания". Причину он обнаруживает в нас самих, в фундаментальной болезни, поразившей всё наше существо, вызывающей беспорядок в уме и портящей наши отношения с другими людьми и окружающим миром. Признак этой болезни можно заметить в нашей склонности к определённым неблагим умственным состояниям, на языке пали называемых "загрязнениями" (kilesa). Самыми основными загрязнениями является тройка алчности, ненависти и невежества. Алчность (lobha) - это эгоцентричное желание, желание удовольствий и имущества, стремление к выживанию, склонность пособничать чувству эго с помощью власти, общественного положения и престижа. Ненависть (dosa) означает отрицательную реакцию, выражаемую в отказе, раздражении, порицании, ненависти, враждебности, злобе и насилии. Невежество (moha) означает умственную темноту - толстое покрывало нечувствительности, препятствующее ясному пониманию.

Из этих трёх корней произрастают различные другие загрязнения - самомнение, ревность, амбиции, апатия, надменность и прочее. И от всех этих загрязнений вместе, от корней и ветвей, происходит страдание в различных формах: боль и скорбь, страх и недовольство, а также бесконечное блуждание в цикле рождений и смертей. Следовательно, дабы обрести свободу от страданий, мы должны уничтожить загрязнения. Но работа по устранению загрязнений должна идти по определённой методике. Её нельзя проделать просто волевым усилием, просто желанием, чтобы они исчезли. Данная работа должна направляться исследованием. Мы должны узнать от чего зависят наши загрязнения и затем понять что в наших силах сделать дабы разрушить их подпитку.

Будда учит, что существует одно загрязнение, порождающее все остальные, один корень, удерживающий их на месте. Этим корнем является неведение (avijjā)[1]. Неведение - это не просто отсутствие знания, незнание каких-либо конкретных сведений. Неведение может сосуществовать с обширной коллекцией фактического знания, и в своём роде может быть чрезвычайно сообразительным и находчивым. Будучи основным корнем страдания, неведение - это фундаментальная темнота, покрывающая ум. Иногда это неведение действует в пассивной форме, лишь препятствуя правильному пониманию. В другое время оно играет активную роль, становясь величайшим обманщиком, порождающим массу искажённых восприятий и концепций, которые ум воспринимает как характеристики окружающего мира, не осознавая, что это его собственные ошибочные конструкции.

В этих ошибочных восприятиях и идеях мы обнаруживаем почву, которая питает загрязнения. Ум усматривает какую-то возможность удовольствия, принимает её за чистую монету и результатом является алчность. Наша жажда удовольствий наталкивается на преграды, возникают препятствия и тут рождается злоба и отвращение. Или мы боремся с двусмысленностью, наш взгляд затуманен и мы теряемся в лесу невежества. В этом мы находим место размножения страданий - неведение вызывает загрязнения, загрязнения вызывают неведение. Пока эта сеть причин существует, мы не избежали опасности. Мы всё также можем стремиться к удовольствиям и наслаждениям - чувственным

удовольствиям, удовольствию от общения, наслаждениям для ума и сердца. Но вне зависимости от того сколько удовольствий мы смогли испытать или сколь успешны мы в уворачивании от страданий, основная проблема остаётся в сердцевине нашего существа и мы продолжаем находиться в границах страданий.

Уничтожение причин страдания

Дабы полностью и окончательно освободиться от страдания, мы должны вырвать сам его корень, что значит уничтожить неведение. Но как уничтожается неведение? Ответ ясно следует из природы нашего противника. Поскольку неведение - это состояние незнания вещей как они есть, нам здесь требуется знание как они есть на самом деле. Не просто концептуальное знание, не знание в виде идеи, а опытное знание, такое, которые также является видением. Этот вид знания называется мудростью (paññā). Мудрость помогает исправить искажающую работу неведения. Оно позволяет осознать вещи такими какими они являются в реальности, прямо и непосредственно, без экрана в виде идей, взглядов или предположений, которые наш ум обычно ставит между нами и реальностью.

Дабы уничтожить неведение нам нужна мудрость, но как её приобрести? Как неоспоримое знание об истинной природе вещей, мудрость не обретается одним лишь изучением, путём сбора и накопления набора фактов. Однако, по словам Будды, мудрость можно развить. Она возникает благодаря набору условий, для развития которых у нас есть силы. Эти условия на самом деле представляют собой умственные факторы, компоненты сознания, соединяющиеся вместе в системную структуру, которую можно назвать путём в исходном смысле этого слова - дорогой для путешествия, ведущей к цели. Целью здесь является прекращение страдания, а ведущий к ней путь - это Благородный восьмеричный путь с его восемью факторами - правильным взглядом (sammāditṭhi), правильным намерением (sammāsaṅkappa), правильной речью (sammāvācā), правильной деятельностью (sammākammaṅṅa), правильными средствами к существованию (sammāājīva), правильным усилием (sammāvāyāma), правильным памятованием (sammāsati) и правильным сосредоточением (sammāsamādhi).

Будда также называет этот путь "срединным путём". Это срединный путь, потому что он проходит вдали от двух крайностей, двух ошибочных попыток обрести освобождение от страданий. Одна из них - это крайность увлечённости чувственными удовольствиями, попытка погасить неудовлетворённость путём потакания желаниям. Этот подход приносит удовольствие, но обретенная радость является грубой, временной и лишённой глубокого удовлетворения. Будда признавал, что чувственное желание может крепкой хваткой связывать ум людей и он был вполне осведомлён сколь горячо они становятся привязанными к чувственным удовольствиям. Но он также знал, что это удовольствие сильно уступает счастью, возникающему в результате отрешения, и поэтому часто учил, что путь к наивысшему со временем требует полного отрешения от чувственных желаний. Поэтому Будда описывает увлечённость чувственными удовольствиями как "низменную, пошлую, обывательскую, неблагородную, не ведущую к цели".

Другая крайность - это практика самоистязания, попытка достичь освобождения путём телесных пыток. Этот подход может происходить от подлинного стремления к освобождению, но он действует в рамках ложного предположения, делающего потраченные усилия лишёнными результата. Ошибка здесь в принятии тела за причину скованности, в то время как реальная причина неприятностей находится в уме, когда он захвачен алчностью, ненавистью и невежеством. Для избавления ума от этих загрязнений истязание тела не только бесполезно, но и обрекает само начинание на провал, поскольку наносит вред необходимому инструменту. Поэтому Будда описывает эту вторую крайность как "мучительную, неблагородную, не ведущую к цели".[2]

Вдалеке от этих двух крайних подходов лежит Благородный восьмеричный путь, зовущийся срединным путём не в том смысле, что представляет собой компромисс между этими крайностями, а в том, что он превосходит обе, избегая заложенных в них ошибок. Путь избегает крайности вовлечённости в чувственные удовольствия путём признания бесплодности желания и акцента на отрешение. Желания и чувственные удовольствия, никоим образом не приближающие к счастью, оказываются источником страданий, и отрешение от них является условием освобождения. Но практика отрешения не подразумевает истязание тела. Она состоит в тренировке ума и для этого тело должно быть в хорошем состоянии, являясь прочной основой для внутренней работы. Поэтому за телом тоже нужно хорошо следить и поддерживать в должном здравии, пока умственные способности тренируются для порождения освобождающей мудрости. Это срединный путь, Благородный восьмеричный путь, "дающий прозрение, порождающий знание, ведущий к умиротворению, к прямому знанию, к просветлению, к Ниббане." [3]

Благородный восьмеричный путь: путь к прекращению страданий

Глава 2. Правильный взгляд

Восемь факторов Благородного восьмеричного пути - это не шаги, по которым нужно идти последовательно один за другим. Более точно их можно описать как факторы, что сравнимо со сплетёнными жилами одного кабеля, требующего вклада всех жил для максимальной мощности. На определённой стадии продвижения в практике все восемь факторов могут присутствовать одновременно, поддерживая друг друга. Однако, пока этот уровень ещё не достигнут, некоторая последовательность в раскрытии пути неизбежна. С точки зрения практического обучения восемь факторов делятся на три группы: (1) группа нравственности, состоящая из правильной речи, правильной деятельности и правильных средств к существованию, (2) группа сосредоточения, состоящая из правильного усилия, правильного памятования и правильного сосредоточения и (3) группа мудрости, состоящая из правильного взгляда и правильного намерения. Эти три группы представляют собой три стадии обучения: обучение возвышенной нравственности, обучение возвышенному уму и обучение возвышенной мудрости [4].

Порядок трёх этих стадий определяется общей целью и направлением пути. Поскольку освобождение от страданий - главная цель, к которой ведёт путь - в конечном итоге зависит от искоренения неведения, то вершиной пути должно быть что-то прямо противоположное неведению. Это обучение мудрости, предназначенное для пробуждения способности проникновенного понимания, видящее всё "как оно есть". Мудрость развивается постепенно, но даже самые кратковременные вспышки прозрения опираются на ум, который сосредоточен, очищен от колебаний и отвлечений. Сосредоточение достигается путём обучения возвышенному уму, второму разделу пути, приносящему спокойствие и собранность, необходимую для развития мудрости. Но чтобы ум был собран в сосредоточении, необходимо поставить под контроль неумелые склонности, которые обычно доминируют в его работе, поскольку эти склонности рассеивают луч внимания и распыляют его среди множества забот. Неумелые склонности продолжают заправлять умом, пока им позволено выражаться через каналы тела и речи в виде соответствующих поступков. Поэтому в самом начале обучения необходимо сдерживать способности поступков, дабы предотвратить превращение их в инструменты для умственных загрязнений. Данная задача выполняется первым разделом пути, развитием нравственности. Таким образом, путь развивается через три стадии, при этом нравственность является основой сосредоточения, сосредоточение - основой мудрости, а мудрость является непосредственным инструментом для достижения освобождения.

Иногда возникают сомнения на предмет кажущегося несоответствия в порядке факторов пути и тройного обучения. Мудрость, включающая в себя правильный взгляд и правильные

намерения, является последней стадией в тройном обучении, однако её факторы расположены в начале пути, а не в конце, как можно было бы ожидать в строго последовательном учении. Однако последовательность факторов пути не является результатом случайной оговорки, она определяется важным логическим соображением, заключающемся в том, что правильный взгляд и правильное намерение начального уровня требуются изначально как толчок для начала тройного обучения. Правильный взгляд предоставляет перспективу для практики, а правильное намерение - чувство направления. Но вклад этой пары не исчерпывается подготовительным эффектом. Потому что когда ум очищен путём совершенствования в нравственности и сосредоточении, он приходит к возвышенному правильному взгляду и правильному намерению, которые с этого момента образуют должное обучение высшей мудрости.

Правильный взгляд является предвестником всего пути, проводником для всех остальных факторов. Он позволяет нам понять начальную точку, точку назначения и указатели, которые мы должны пройти в процессе продвижения в практике. Попытки заниматься практикой без основы правильного взгляда сопряжены с риском потеряться в бесплодности ненаправленного движения. Это можно сравнить с желанием поехать куда-то на автомобиле, не изучив первоначально карту или не спросив совета опытного водителя. Вы можете сесть в машину и поехать, но куда вероятнее, что вместо приближения к точке назначения, вы будете лишь удаляться от неё. Чтобы достичь нужного места следует представлять себе общее направление и ведущие к нему дороги. Аналогичные соображения применимы и к практике пути, происходящей в рамках понимания, установленного "правильным взглядом".

Важность правильного взгляда можно осознать из факта, что наши перспективы в отношении критических факторов реальности и ценности имеют значение, идущее дальше, чем просто теоретические убеждения. Они управляют нашими взглядами, нашими действиями, всей нашей ориентацией к существованию. Наши взгляды могут быть ещё не чётко сформулированы в уме, наше понимание собственных убеждений может быть лишь поверхностным. Но вне зависимости от того, были ли они сформулированы или нет, были ли они явно выражены или им следуют в невысказанной форме, влияние этих взглядов является далеко идущим. Они формируют наше восприятие, выстраивают ценности, образуют мыслительную основу, через которую мы воспринимаем смысл нашего существования в мире.

Эти взгляды затем обуславливают действия. Они определяют наш выбор и цели, а также наши усилия по превращению этих целей из идеалов в реальность. Сами поступки могут обуславливать последствия, но поступки вместе с последствиями опираются на взгляды, из которых они возникают. Поскольку взгляды подразумевают "онтологическую приверженность", то есть решение вопроса о том, что является настоящим и подлинным, из этого следует, что взгляды делятся на два класса - правильный взгляд и неправильный взгляд. Первое соответствует тому, что считается подлинным, а второе отклоняется от подлинного и ставит на его место что-то ложное. Согласно учению Будды эти два различных вида взглядов ведут к совершенно различным стилям поведения и, следовательно, к противоположным результатам. Если мы придерживаемся неправильного взгляда, даже если этот взгляд размыт и неконкретен, это приведёт нас к образам действий, вызывающим страдание. С другой стороны, если мы принимаем правильный взгляд, этот взгляд подтолкнёт нас к правильной деятельности и, посредством этого, к свободе от страданий. Хотя наша концептуальная ориентация к окружающему миру может выглядеть безобидной и не имеющей особого значения, при тщательном рассмотрении раскрывается её определяющая роль во всём курсе нашего дальнейшего развития. Сам Будда говорит, что он не видит ни одного другого такого фактора, играющего столь большую роль в возникновении неумелых умственных состояний как неправильный взгляд. И также он не видит другого столь способствующего умелым состояниям фактора как правильный взгляд. И ещё он говорит, что нет такого фактора, который столь сильно

способствует страданию живых существ как ложный взгляд и столь сильно способствует благу живых существ как правильный взгляд (АН 1:16.2).

В окончательной форме правильный взгляд является правильным пониманием всей Дхаммы, т.е. учения Будды, и поэтому его масштаб равен всему пространству Дхаммы. Но для практических целей наиболее важны два вида правильного взгляда. Первый - это мирской правильный взгляд, который действует в границах мира. Второй - это надмирской правильный взгляд, являющийся его возвышенной формой, ведущей к освобождению от мира. Мирской правильный взгляд относится к законам, управляющим материальным и духовным прогрессом в круге перерождений, к принципам, ведущим к высшим и низшим уровням бытия, к мирскому счастью и страданию. Надмирской правильный взгляд связан с принципами, необходимыми для освобождения. Он не устремлён к простому духовному прогрессу из жизни в жизнь, его цель - освобождение от повторяющегося цикла рождений и смертей.

Мирской правильный взгляд

Мирской правильный взгляд подразумевает должное понимание закона каммы, охватывающего последствия поступков. Дословно он называется "правильный взгляд собственности поступка" (*kammassakatā sammādiṭṭhi*) и его стандартная формулировка приводится в следующем утверждении: "Существа являются владельцами своих поступков, наследниками своих поступков, порождены своими поступками, связаны со своими поступками и поддерживаются своими поступками. Какие бы поступки они ни совершили - хорошие или плохие - именно их они и унаследуют." [5] Также в текстах палийского канона есть и более конкретные формулировки. В одном распространённом фрагменте говорится, что добродетельные поступки, такие как дарение и подаяние пищи имеют моральное значение, что хорошие и плохие поступки приносят соответствующие плоды, что у человека есть долг помогать матери и отцу, что происходит перерождение и существуют миры помимо наблюдаемого нами и что существуют достигшие высокого уровня религиозные учителя, которые объясняют истину об этом мире на основании собственного возвышенного прозрения [6].

Дабы понять подоплёку правильного взгляда этого вида нам сначала нужно исследовать значение его ключевого термина - каммы. Слово "камма" означает действие. В буддизме основное внимание отводится намеренному действию, поступкам, окрашенным морально определяющим намерением, поскольку именно намерение придаёт действию этическую значимость. Поэтому Будда явно соотносит действие с намерением. В сутте анализа каммы он говорит: "Монахи, намерение я называю действием (каммой). Пожелав чего-то, человек совершает поступок телом, речью или умом." [7] Сопоставление каммы с намерением делает её по сути умственным явлением, возникающим в уме фактором, стремящимся реализовать влечения, наклонности и цели ума. Намерение претворяется в жизнь через три канала - тело, речь или ум, которые также зовутся "тремя дверьми" действия (*kammadvāra*). Намерение, выражаемое через тело - это поступок тела, выражаемое через речь - поступок речи, намерения, вызывающие мысли, планы, идеи и другие не выражающиеся на внешнем уровне умственные состояния, являются умственными поступками. Следовательно, один фактор намерения подразделяется на три типа каммы в соответствии с каналом, через который он проявляется.

Правильный взгляд требует большего, чем простое знание общего смысла каммы. Также нужно понимать: 1) этическое деление каммы на неумелую и умелую, 2) конкретные примеры каждой из них и 3) корни, из которых возникают эти действия. В сутте говорится: "Когда ученик благородных понимает что каммически неумело и что каммически умело, а также корень неумелой каммы, что каммически умело и корень умелой каммы, тогда он обладает правильным взглядом." [8]

1) Разбирая эти пункты по порядку мы обнаруживаем, что камма сначала делится на неумелую (akusala) и умелую (kusala). Неумелая камма - это поступок, заслуживающий морального порицания, препятствующий духовному развитию и ведущий к страданию для себя и других.

С другой стороны, умелая камма, т.е. морально одобряемый поступок, способствует духовному росту и приносит благо себе и другим. 2) Можно привести множество примеров неумелой и умелой каммы, но Будда приводит в качестве основных по 10 видов из той и другой. Их называют десятью путями неумелых и десятью путями умелых поступков. В каждой десятке три относятся к телу, четыре - к речи и три - к уму. Десять путей неумелой каммы можно описать следующим образом, путём деления по дверям их выражения:

Действия тела:

- Уничтожение живых существ
- Взятие неданного
- Недопустимое поведение в отношении чувственных удовольствий

Действия речи:

- Ложная речь
- Клевета
- Грубая речь
- Пустословие

Действия ума:

- Сильное желание (чужой собственности)
- Недоброжелательность
- Ложный взгляд

Десять путей умелой каммы являются противоположностью вышеперечисленным: воздержание от первых семи путей неумелой каммы, отсутствие желания чужой собственности и недоброжелательности и правильный взгляд. Хотя семь видов воздержания происходят полностью в уме и не обязательно предполагают каких-то публичных действий, они всё равно считаются умелыми поступками тела и речи, поскольку опираются на контроль способностей тела и речи.

3) Поступки подразделяются на умелые и неумелые на основании вызывающих их мотивов, называемых "корнями" (mūla), которые наделяют своим моральным качеством сопровождающие их намерения. Поэтому камма является умелой или неумелой в зависимости от того, каковы её корни - умелые или неумелые. Для каждого из двух видов имеется три корня. Неумелые корни - это уже упоминавшиеся три вида загрязнений - алчность, ненависть и невежество. Любой происходящий от них поступок является неумелой каммой.

Три умелых корня являются их противоположностью и выражаются в негативной форме по древней индийской традиции: отсутствие алчности (alobha), отсутствие ненависти (adosa), отсутствие невежества (amaṇa). Хотя они называются с помощью отрицания, эти три корня означают не просто отсутствие загрязнений, но также и соответствующие добродетели. Отсутствие алчности подразумевает отрешение, отрешённость и щедрость. Отсутствие ненависти подразумевает доброжелательность, сочувствие и вежливость. Отсутствие невежества означает мудрость. Любой поступок, происходящий от этих корней, является умелой каммой. Главной особенностью каммы является её способность порождать результаты, соответствующие этическому качеству действия. Неизменный закон природы властвует над намеренными действиями, приводя к тому, что эти поступки приводят к

воздаятельным последствиям, на языке пали называемых *vipāka* "последствиями" или *phala* "плодами". Закон, связывающий поступки с их плодами работает на основе простого принципа, состоящего в том, что неумелые поступки приносят страдание, а умелые - счастье. Последствие не обязательно проявляется сразу, оно может вообще не проявиться в этой жизни. Камма может действовать в течение нескольких жизней или она может очень длительное время оставаться в непроявленной форме. Но всегда, когда мы совершаем намеренное действие, намерение оставляет свою отметку на умственном континууме, где оно пребывает как хранящийся потенциал. Когда хранящаяся камма находит благоприятные условия для созревания, она пробуждается из спящей формы и вызывает какой-то результат, приносящий должную компенсацию за исходный поступок. Проявление каммы может произойти в этой жизни, следующей жизни или в какой-то другой жизни в будущем. Камма может проявиться, формируя перерождение в следующей жизни, то есть, определяя конкретную форму жизни. Также она может проявиться в течение жизни, приводя к нашему разнообразному опыту счастья и страдания, успеха и неудачи, прогресса и упадка. Но когда бы она ни проявлялась и каким бы образом, тот же принцип неизменно продолжает действовать: умелые поступки приносят благоприятные плоды, неумелые поступки - неблагоприятные.

Признание этого принципа означает обладание правильным взглядом в мирской форме. Этот взгляд сразу исключает множество форм ложных взглядов, с которыми он не совместим. Поскольку он утверждает, что наши действия оказывают влияние на нашу судьбу, включая будущие жизни, правильный взгляд противостоит нигилизму, считающему эту жизнь единственной и утверждающему о прекращении сознания в момент смерти. Поскольку он проводит различие между добром и злом, правильным и неправильным с помощью объективного универсального принципа, правильный взгляд противостоит этическому субъективизму, согласно которому добро и зло являются лишь постулатами на основе личного мнения или средством контроля общества. Поскольку он утверждает, что человек может свободно выбирать свои действия в пределах условий, в которых они находятся, правильный взгляд противостоит мнению о "строгой предопределённости", согласно которому наш выбор всегда определяется фиксированной потребностью, следовательно, свобода воли невозможна и моральная ответственность бессмысленна.

Некоторые из следствий учения Будды на предмет правильного взгляда на камму и её последствия идут вразрез с популярными тенденциями в современной мысли и будет полезно чётко прояснить эту разницу. Учение о правильном взгляде говорит, что хорошее и плохое, правильное и неправильное превосходит распространённое мнение о хорошем и плохом, правильном и неправильном. Всё общество может основываться на ошибках в определении правильных моральных ценностей и даже хотя все в обществе могут восхвалять определённый поступок как хороший и порицать другой как плохой, это не делает их подлинно правильным и неправильным. Для Будды моральные стандарты объективны и неизменны. Хотя моральные качества поступков, несомненно, обусловлены средой, в которой они совершаются, существуют объективные критерии нравственности, с помощью которых любое действие или свод нравственных норм может быть оценен. Этот объективный стандарт нравственности является неотъемлемой частью Дхаммы, космического закона истины и праведности. Его межличностный фундамент проверки заключается в факте, что поступки, будучи выражением порождающих их намерений, порождают последствия для совершающего их и что связь между поступками и их последствиями является неотъемлемым свойством, присущим самим намерениям. Нет никакого божественного судьбы, восседающего над космическим процессом и распределяющим наказания и вознаграждения. Тем не менее, сами поступки посредством своей нравственной или безнравственной природы, порождают соответствующие последствия.

Подавляющее большинство людей придерживается правильного взгляда на камму и её последствия из убеждённости, принимая его на веру от видного духовного наставника,

провозглашающего моральную эффективность поступков. Но даже когда принцип каммы не наблюдаем лично, он всё равно продолжает оставаться элементом правильного взгляда. Это неотъемлемая часть правильного взгляда поскольку он связан с пониманием, с осознанием нашего места в общей картине мира, и тот, кто принимает принцип, что наши намеренные действия содержат моральный потенциал, он в этой мере усвоил важный факт, относящийся к природе нашего существования. Однако, правильный взгляд о каммической эффективности действия не должен оставаться предметом веры, спрятанным за непроходимой стеной. Он может стать объектом непосредственного наблюдения. Благодаря достижению определённых стадий глубокого сосредоточения возможно достичь особой способности, называемой "божественный глаз" (dibbasakkhu), то есть сверхчувственной способности зрения, раскрывающей явления, невидимые обычными глазами. Когда эта способность развита, её можно направить на мир живых существ для исследования работы закона каммы. Благодаря приобретаемой особой способности видеть можно самостоятельно убедиться путём немедленного понимания как существа умирают и возрождаются в соответствии со своей каммой, как они испытывают счастье и страдание благодаря созреванию плодов благих и дурных поступков.[9]

Возвышенный правильный взгляд

Правильный взгляд на камму и её плоды предоставляет обоснование для совершения благих поступков и достижения высокого положения в круге перерождения, но сам по себе он не ведёт к освобождению. Для человека возможно признавать закон каммы, но в то же время ограничивать свои устремления только мирскими достижениями. Мотивом для совершения благих дел может быть накопление благой каммы, ведущей к процветанию и успеху здесь и сейчас, благоприятному перерождению в форме человека или блаженству, испытываемому в мире богов. В логике каммической причинности нет ничего, что бы стимулировало желание превзойти цикл каммы и её плода. Импульс к освобождению из всего круга становления зависит от приобретения отличной и более глубокой перспективы, приводящей к прозрению в сущностный недостаток всех форм сансарного существования, даже самых возвышенных.

Этот возвышенный правильный взгляд, ведущий к освобождению, состоит в понимании четырёх благородных истин. В реальности именно этот правильный взгляд стоит в качестве первого фактора Благородного восьмеричного пути - как благородный правильный взгляд. Поэтому в факторах пути Будда определяет правильный взгляд именно с точки зрения Четырёх истин: "Что такое правильный взгляд? Это понимание страдания, понимание причины страдания, понимание прекращения страдания, понимание пути, ведущего к прекращению страдания".[10] Восьмеричный путь начинается с концептуального понимания Четырёх благородных истин, усваиваемых лишь нечётко посредством мысли и размышления. Он достигает своей вершины в прямом осознании тех же истин, понимаемых с ясностью, равноценной просветлению. Поэтому можно сказать, что правильный взгляд на Четыре благородные истины образует как начало, так и кульминацию пути к прекращению страдания.

Первая благородная истина - это истина страдания (dukkha), неотъемлемой неудовлетворённости существованием, проявляющейся в непостоянстве, боли и бесконечном несовершенстве, присущем всем формам жизни.

Такова благородная истина о страдании. Рождение - страдание, старость - страдание, болезнь - страдание, смерть - страдание, печаль, уныние, боль, скорбь, отчаяние - страдание, контакт с неприятным - страдание, разлука с приятным - страдание, неполучение желаемого - страдание, короче говоря, пять совокупностей привязанности - страдание[11].

В конце этого определения делается вывод, требующий особого внимания. Пять совокупностей привязанности (pañcupādānakkhandhā) является классификационной схемой для понимания нашего существа. Будда учит, что мы представляем собой набор из пяти совокупностей - материальная форма, чувства, избирательное распознавание, умственные конструкции и сознание - все из которых связаны с привязанностью. Мы - эти пять и эти пять являются нами. С чем бы мы себя не отождествляли, что бы мы ни считали собой, попадает в набор пяти совокупностей. Эти пять совокупностей вместе формируют весь массив мыслей, эмоций, идей и склонностей, в которых мы живём, т.е. "наш мир". Следовательно, заявление Будды о том, что пять совокупностей являются страданием, помещает весь опыт, всё наше существование, в пространство страдания.

Но здесь возникает вопрос: почему Будда говорит, что пять совокупностей являются страданием? Причина, по которой он делает такое утверждение, заключается в их непостоянстве. Они меняются каждый миг, появляются и исчезают, и ничего стабильного в них не переживает изменений. Поскольку составляющие факторы нашего существа постоянно изменяются, будучи полностью лишёнными постоянной сущности, в них нет ничего, к чему можно было бы привязаться как к фундаменту безопасности. Есть всего лишь постоянно разрушающийся поток, привязанность к которому из-за желания постоянства приводит к погружению в страдания.

Вторая благородная истина указывает на причину страданий. Из набора умственных загрязнений, приводящих к страданиям, Будда выделяет жажду (taṇhā) как основную и самую масштабную причину, "происхождение страдания".

Такова благородная истина происхождения страдания. Именно эта жажда порождает повторное существование, связана с наслаждением и страстью, и ищет удовольствий то здесь то там, а именно, жажда чувственных удовольствий, жажда становления и жажда не-становления[12].

Третья благородная истина всего лишь переворачивает это взаимоотношение происхождения. Если жажда является причиной страданий, то для прекращения страданий мы должны уничтожить жажду. Поэтому Будда говорит:

Такова благородная истина прекращения страданий. Это полное угасание и прекращение этой жажды, отбрасывание и отказ от неё, освобождение и отрешение[13].

Состояние полного умиротворения, когда жажда уничтожена, называется Ниббаной, необусловленным состоянием, испытываемым при жизни с угасанием пламени алчности, ненависти и невежества. Четвёртая благородная истина показывает путь для достижения прекращения страданий, путь к реализации Ниббаны. Этим путём является сам Благородный восмеричный путь.

Правильный взгляд на Четыре благородные истины развивается в два этапа. Первый называется правильным взглядом, соответствующим истинам, а второй - правильным взглядом, постигающим истины. Чтобы обрести правильный взгляд, который соответствует истинам, нужно ясное понимание их смысла и значения в нашей жизни. Такое понимание возникает сначала путём узнавания об истинах и изучения их. Затем оно углубляется путём размышления о них в свете опыта до момента, когда приобретается сильная уверенность в их достоверности.

Но даже на этом этапе глубокое постижение истин не достигнуто, и следовательно, достигнутое понимание имеет недостатки, являясь лишь предметом умственной концепции, а не личного переживания. Чтобы обрести опытное осознание истин, необходимо приступить к практике медитации, сначала для развития способности продолжительного сосредоточения, а затем для развития прозрения. Прозрение возникает

путём созерцания пяти совокупностей, факторов существования, чтобы распознать их истинные характеристики. На вершине такого созерцания умственное зрение отворачивается от обусловленных явлений, содержащихся в совокупностях, и переключается на необусловленное состояние, Ниббану, которая становится доступной благодаря углублённой способности прозрения. С этим переключением, когда умственное зрение видит Ниббану, происходит одновременное постижение всех Четырёх благородных истин. Наблюдая Ниббану, состояние за пределами страданий, человек обретает перспективу, с которой можно наблюдать пять совокупностей, и разглядеть, что они являются страданием просто потому, что обусловлены и подвержены беспрестанному изменению. В тот же миг испытывается Ниббана и жажда прекращается; приходит понимание, что жажда является подлинной причиной страданий. Когда Ниббану удалось увидеть, она испытывается как состояние умиротворения, свободное от суеты становления. А поскольку этот опыт достигнут путём практики Благородного восьмеричного пути, практикующий осознаёт, что этот путь воистину является путём к прекращению страданий.

Этот правильный взгляд, постигающий Четыре благородные истины, приходит в конце пути, а не в начале. Нам приходится начинать с правильного взгляда, соответствующего истинам, что обретен путём изучения и укрепляется через размышление. Этот взгляд вдохновляет нас приступить к практике, вступить на путь тройного обучения в нравственности, сосредоточении и мудрости. Когда практика развивается, глаз мудрости открывается сам по себе, постигая истины и освобождая ум от оков.

Благородный восьмеричный путь: путь к прекращению страданий

Глава 3. Правильное намерение

Третий фактор пути на языке пали называется *sammā saṅkappa*, что можно перевести как "правильное намерение". Иногда этот термин переводится как "правильное мышление", что можно считать допустимым при условии, что здесь понятие "мышление" относится только к намеренному аспекту умственной активности, в то время как когнитивный аспект уже охвачен первым фактором - правильным взглядом. Однако будет ошибкой настаивать на строгом разделении между этими двумя функциями. С буддийской точки зрения когнитивный и намеренный аспекты ума не находятся в изоляции в отдельных секциях, но они связаны и взаимодействуют в тесной паре. Эмоциональные склонности влияют на взгляды, а взгляды определяют склонности. Поэтому глубокий взгляд на суть существования, полученный путём глубокого рассмотрения и проверенный через исследование, приносит реорганизацию ценностей, направляющую ум к движению в сторону целей, согласующихся с новым пониманием. Требуемое для достижения этих целей применение ума и называется правильным намерением.

Будда объясняет правильное намерение, как состоящее из трёх частей: намерение отрешения, намерение доброжелательности и намерение непричинения вреда.[14] Эта тройка противопоставляется трём соответствующим видам неправильного намерения: намерения, управляемые чувственным желанием, управляемые враждебностью и управляемые желанием причинять вред.[15] Каждый вид правильного намерения противодействует соответствующему виду неправильного намерения. Намерение отрешения противодействует намерению, основанному на желании, намерение доброжелательности - намерению враждебности, намерение непричинения вреда - намерению причинять вред.

Будда открыл эту двойную градацию мыслей ещё в период до просветления (см. MN 19). Медитируя в лесу, стараясь достичь освобождения, Будда обнаружил, что мысли можно разделить на эти два класса. В один класс он поместил мысли, основанные на желании,

враждебности, и причинении вреда, а в другой - основанные на отрешении, доброжелательности и непричинении вреда.

Замечая возникновение первого вида мыслей, Будда понимал, что эти мысли приводят к вредным последствиям для себя и других, препятствуют мудрости и ведут в сторону от Ниббаны. Размышляя таким образом он изгонял эти мысли из ума и прекращал их. Но когда возникали мысли второго вида, Будда понимал, что они приносят благо, способствуют росту мудрости, помогают достичь Ниббаны. Поэтому он укреплял эти мысли и позволял им продолжаться до конца.

Правильное намерение занимает второе место в пути между правильным взглядом и тройкой нравственных факторов, начинающихся с правильной речи, поскольку функция ума по формированию намерений образует ключевую связь, соединяющую когнитивный аспект с видами активного взаимодействия в мире. С одной стороны, поступки всегда указывают на мысли, из которых они происходят. Мысль является предвестником поступка, направляя тело и речь, побуждая их к действию, используя их в качестве инструментов по достижению своих целей и идеалов. Эти цели и идеалы, наши намерения, в свою очередь указывают ещё дальше - на преобладающие взгляды. Когда преобладают ложные взгляды, их следствием являются ложные намерения, порождающие неумелые поступки. Следовательно, тот, кто отрицает моральные последствия поступков и измеряет достижение с позиций личной выгоды и высокого положения, будет стремиться только к выгоде и положению, используя все возможные способы для их приобретения. Когда такие устремления становятся распространёнными, результатом является страдание, огромное страдание людей, социальных групп и государств, стремящихся к накоплению богатств, высокому положению и власти без оглядки на возможные последствия. Причина для бесконечной конкуренции, конфликтов, несправедливости и репрессий не находится где-то за пределами ума. Все они лишь являются проявлениями намерений, признаками мыслей, управляемых алчностью, ненавистью и невежеством.

Но когда намерения правильные, поступки также будут правильными, а чтобы намерения были правильными, абсолютной гарантией являются правильные взгляды. Тот, кто признаёт закон кармы, говорящий о последствиях поступков в зависимости от их качества, будет строить свои устремления в соответствии с этим законом, следовательно, его действия, выражающие намерения, будут соответствовать канонам правильного поведения. В соответствии с даваемым Буддой кратким объяснением, если человек придерживается ложных взглядов, его опирающиеся на эти взгляды поступки, слова, планы и цели ведут к страданию. Если же человек придерживается правильных взглядов, его опирающиеся на эти взгляды поступки, слова, планы и цели ведут к счастью.[16]

Поскольку самая важная формулировка правильного взгляда заключается в понимании Четырёх благородных истин, из этого следует, что данный взгляд должен в какой-то мере определять содержание правильного намерения. И так на самом деле и оказывается. Понимание четырёх истин в отношении собственной жизни порождает намерение отрешения, понимание их в отношении других существ порождает оставшиеся два правильных намерения. Когда мы осознаём, что наша жизнь проникнута страданием и как это страдание зависит от жадности, ум склоняется к отрешению, к оставлению жадности и объектов, к которым она нас привязывает. Затем, когда аналогичным образом мы применяем истины к другим живым существам, это рассмотрение способствует росту доброжелательности и ненасилия. Мы понимаем, что, подобно нам самим, все существа хотят быть счастливыми и так же, как и мы, подвержены страданию. Понимание того, что все существа стремятся к счастью, порождает мысли доброжелательности, дружелюбное пожелание им благополучия, счастья и мира. Понимание того, что существа подвержены страданию, способствует возникновению мыслей ненасилия, то есть основанное на сострадании пожелание для них избежать страданий.

Когда человек только приступает к развитию факторов Благородного восьмеричного пути, фактор правильного взгляда и правильного намерения вместе начинают противодействовать трём неумелым корням. Невежеству, как основному когнитивному загрязнению, противопоставит правильный взгляд, зарождающееся семя мудрости. Полное уничтожение невежества произойдёт только тогда, когда правильный взгляд развит до стадии полного совершенства, но каждый проблеск правильного понимания вносит свой вклад в этот процесс. Остальные два корня, являясь загрязнениями, возбуждающими чувства, требуют противодействия с помощью перенаправления намерений и, следовательно, встречаются с противоядием мыслей отрешения, доброжелательности и ненасилия. Поскольку алчность и ненависть глубоко укоренились, они не поддаются так просто, однако работа по их преодолению возможна, если используется эффективная стратегия. Открытый Буддой путь использует косвенный подход - он начинается с работы с мыслями, порождаемыми этими загрязнениями. Алчность и ненависть проявляются в виде мыслей и поэтому можно подорвать их основу с помощью "замены мыслей", заменяя их противоположными мыслями. Намерение отрешения предоставляет лекарство от алчности. Алчность проявляется в мыслях, основанных на желаниях - чувственном желании, желании получить и желании обладать. Мысли отрешения возникают от умелого корня отсутствия алчности, который они активируют при развитии. Поскольку противоположные мысли не могут существовать одновременно, когда порождаются мысли отрешения, они вытесняют те, что основаны на желании, приводя к замене алчности на отсутствие алчности. Точно так же, намерения доброжелательности и ненасильственности представляют собой противоядие для ненависти. Ненависть проявляется как в виде недоброжелательных мыслей, основанных на злобе, вражде или мстительности, так и в виде мыслей о причинении вреда в виде импульсов к жестокости, агрессии и разрушению. Доброжелательность противодействует первому виду мыслей на основе ненависти, а ненасилие - второму, тем самым вырывая неумелый корень недоброжелательности.

Намерение отрешения

Будда описывает своё учение как направленное противоположно мирскому образу поведения. Мирской образ поведения - это путь желаний, и те непросветлённые, кто следует этому пути, идут по течению желаний, ища счастья путём стремления к объектам, которые по их представлениям способны дать удовлетворение. Учение Будды об отрешении утверждает прямо противоположное - тяге желаний нужно сопротивляться и в конечном итоге её следует полностью уничтожить. Желание нужно уничтожить не потому, что оно плохо с моральной точки зрения, а потому что оно является корнем страданий.[17] Поэтому отрешение, уход от жадности и её тяги к удовлетворению, становится ключом к счастью, к свободе от хватки привязанности.

Будда не требует, чтобы все покинули мирскую жизнь и ушли в монастырь и не просит своих последователей тут же отказаться от всех чувственных удовольствий. Степень, до которой человек отрешается, зависит от его склонностей и ситуации. Но руководящим принципом остаётся следующий: достижение освобождения требует полного уничтожения жадности, а продвижение по пути тем быстрее, чем лучше удаётся преодолевать жадность. Вырваться из-под гнёта желаний может быть не так просто, но сложность не отменяет необходимости. Поскольку жадность является причиной страданий, работа по прекращению страданий зависит от уничтожения жадности, а оно, в свою очередь, включает в себя направление ума на отрешение.

Но именно в этот момент, когда человек пытается отказаться от привязанности, он встречается с сильным внутренним сопротивлением. Ум не хочет отказываться от своей власти над объектами, к которым у него возникла привязанность. Столь долгое время он привык приобретать, схватывать и удерживать, что кажется невозможным сломать эти

привычки усилием воли. Человек может согласиться с необходимостью отрешения, может пожелать оставить привязанность, но когда возникает реальная ситуация, ум отступает и вновь начинает действовать под напором хватки желаний.

Так что возникает проблема как разрушить оковы желаний. Будда не предлагает в качестве решения метод подавления - попытку изгнать желание, наполнив ум страхом и отвращением. Такой подход не решает проблему, он лишь заталкивает её глубже, где она продолжает существовать. Средство, которое Будда предлагает для освобождения ума от желаний - это понимание. Подлинное отрешение не состоит в том, чтобы заставить себя отказаться от вещей, внутренняя привязанность к которым всё равно сохраняется, а в том, чтобы изменить отношение к ним, чтобы они более нас не связывали. Когда мы понимаем природу желания, когда мы тщательно исследуем его со старательным вниманием, желание отпадает само по себе без необходимости бороться.

Чтобы понять желание таким образом, дабы можно было ослабить его хватку, нам следует увидеть как желание неизменно связано со страданием. Желание как явление с его циклом хотения и удовлетворения, подобно занавеске для нашей способности видеть. Мы остаёмся связаны желанием, поскольку считаем его средством достижения счастья. Если мы посмотрим на желание с другой точки зрения, его сила будет ослаблена, что приведёт к движению в сторону отрешения. Для изменения восприятия необходимо средство, называемое "основательным вниманием" (*yoniso manasikāra*). Подобно тому, как восприятие влияет на мысли, так и мысли влияют на восприятие. Наши обычные восприятия окрашены "неосновательным вниманием" (*ayoniso manasikāra*). Мы обычно смотрим только на внешнюю сторону вещей, исследуя их с точки зрения наших прямых интересов и желаний. Лишь редко мы углубляемся в суть того, во что вовлечены, или исследуем его долгосрочные последствия. Чтобы поправить это требуется основательное внимание - нужно смотреть в скрытую подоплёку наших поступков, исследование их результатов и определение ценности наших целей. В этом исследовании нас должно волновать не то, что приятно, а что истинно. Мы должны быть подготовлены и иметь желание раскрыть то, что есть на самом деле, даже ценой собственного удобства. Ведь подлинная безопасность всегда располагается на стороне истины, а не на стороне комфорта.

Когда желание тщательно исследуется, мы обнаруживаем, что оно постоянно сопровождается тенью страдания. Иногда страдание проявляется в форме боли и раздражения, часто оно скрыто в виде напряжённости, вызванной недовольством. Но эта двойка - желание и страдание - являются неотделимыми спутниками. Мы можем убедиться в этом сами, рассмотрев весь цикл желания. В момент, когда желание возникает, оно порождает в нас чувство недостатка, муки потребности. Для прекращения этих мук мы боремся для удовлетворения желания. Если наши усилия терпят неудачу, мы испытываем крушение надежд, разочарование, иногда отчаяние. Но даже радость успеха не является абсолютной. Мы волнуемся из-за возможности потерять обретенное. Мы испытываем стремление обезопасить своё положение, защитить свою территорию, получить больше, вознестись выше, установить более полный контроль. Запросы желания кажутся бесконечными и каждое желание требует вечного, оно хочет, чтобы полученные вещи существовали всегда. Но все объекты желания непостоянны. Будь то богатство, власть, высокое положение или другие люди, расставание неизбежно и боль, вызываемая расставанием, пропорциональна силе привязанности: сильная привязанность приносит много страданий, слабая привязанность - мало страданий, при отсутствии привязанностей нет и страданий.[18]

Созерцание страдания как неотъемлемой части желаний является одним из способов склонить ум к отрешению. Другой способ - это прямое рассмотрение благ, приносимых отрешением. Переход от желания к отрешению не является, как можно было бы себе представить, переходом от счастья к горю, от обилия к лишениям. Это значит перейти от

грубых, сковывающих удовольствий к возвышенному счастью и умиротворению, из положения раба в положение хозяина самого себя. Желание в конечном итоге порождает страх и печаль, а отрешение приносит бесстрашие и радость. Оно также стимулирует совершенствование всех стадий тройного обучения: оно очищает поведение, способствует сосредоточению и питает семя мудрости. Весь курс практики от начала до конца на самом деле можно рассмотреть как развивающийся процесс отрешения с вершиной в Ниббанае, как высшей стадии отказа, "отказ от всех основ существования" (sabbūpadhipaṭinissagga).

Когда мы целенаправленно наблюдаем опасности желания и преимущества отрешения, постепенно мы отклоняем наш ум в сторону от доминирования со стороны желания.

Привязанности сбрасываются как листья с дерева, естественно и непринуждённо. Перемены не происходят вдруг неожиданно, но в условиях регулярной практики нет сомнений, что они проявятся. Благодаря частому наблюдению одна мысль выталкивает другую, намерение отрешения вытесняет намерения, основанные на желании.

Намерение доброжелательности

Намерение доброжелательности противостоит намерению враждебности, т.е. мыслям, которыми заправляет злоба и ненависть. Как и в случае с желанием, есть два неэффективных способа бороться с враждебностью. Один - это поддаться ей, то есть выразить ненависть действиями тела или речи. Этот подход снимает напряжение, позволяя изгнать злость из своего пространства, но также он сопряжён с определёнными опасностями. Он плодит возмущение, провоцирует месть, создаёт врагов, отравляет отношения и порождает неумелую камму. В конечном итоге враждебность вообще не покидает наше пространство, оно просто уходит в глубину, откуда продолжает отравлять наши мысли и поведение. Другой подход - подавление - также неспособен рассеять деструктивную силу враждебности. Оно лишь переворачивает эту силу и заталкивает её внутрь, где она превращается в презрение к самому себе, хроническую депрессию или порождает тенденцию неконтролируемых вспышек насилия.

Лекарством, рекомендуемым Буддой для преодоления враждебности, особенно когда объектом является другой человек, является качество, на языке пали называемое mettā. Это слово происходит от другого слова, означающего "друг", но оно означает больше чем просто дружелюбие. Я предпочитаю переводить его в виде сочетания "любящая доброта" или "дружелюбие", которая лучшим образом передаёт лежащий в нём смысл: сильное чувство бескорыстной любви к другим существам, распространяющееся наружу как искренняя забота об их благополучии и счастье. Дружелюбие - это не просто сентиментальная добрая воля, также она не является добросовестным ответом на нравственный императив или данный богом приказ. Оно должно стать глубоким внутренним чувством, характеризующимся самопроизвольным теплом, а не чувством обязанности. На высшем уровне дружелюбие достигает вершин "возвышенного состояния", целого образа существования, сосредоточенного вокруг лучистого желания благополучия всем живым существам.

Вид любви, подразумеваемый дружелюбием, следует отличать от чувственной любви, равно как и от любви, основанной на личной привязанности. Первая является формой жажды, обязательно направленной на самого себя, в то время как вторая подразумевает степень привязанности: мы любим человека, потому что он приносит нам удовольствие, принадлежит к нашей семье или группе или укрепляет наш собственный воображаемый образ. Лишь редко чувство привязанности превосходит все черты эгоизма, и даже тогда его масштаб ограничен. Оно относится лишь к определённому человеку или группе людей, а другие в него не включаются.

Однако любовь, входящая в дружелюбие, не опирается на конкретные отношения с конкретными людьми. Здесь "я" как точка отсчёта полностью отбрасывается. Нас интересует только распространение на других дружелюбного настроения ума, который в идеале должен быть развит до всеохватной степени, охватывая всех существ без различий или условий. Способом распространения дружелюбия в такой всеохватной степени является развитие её в медитации с помощью специального упражнения. Спонтанные чувства доброжелательности появляются слишком нерегулярно и их масштаб очень ограничен, дабы полагаться на них как на лекарство против враждебности. Идея намеренного развития дружелюбия подвергается критике как неестественная, механическая и просчитанная. Противники этой практики утверждают, что доброжелательность является подлинной, только когда она спонтанна, когда она возникает без внутреннего толчка или усилий. Но буддийский тезис заключается в том, что ум нельзя заставить любить спонтанно, ему можно только показать способ развивать любовь и предписать соответствующую практику. Сначала практика должна выполняться с некоторым усилием, но по мере её продвижения чувство доброжелательности становится пронизывающим, укоренившимся в уме как естественная и спонтанная тенденция.

Метод развития на языке пали называется *mettā-bhāvanā* - медитация на дружелюбии, являющаяся одним из наиболее важных видов буддийской медитации. Медитация начинается с развития доброжелательности к самому себе.[19] Говорится, что следует выбрать себя в качестве первого объекта, потому что настоящее дружелюбие к другим становится возможным только тогда, когда вы можете испытывать подлинную любовь к самому себе. Возможно, большая часть злобы и враждебности в отношении других происходит из негативного отношения, которое мы испытываем к себе. Когда дружелюбие направлено внутрь к самому себе, оно помогает растопить затвердевшую корку, созданную этим отрицательным отношением, позволяя доброте и сочувствию плавно распространиться наружу.

Как только вы научились зажигать чувство доброты к себе самому, следующим шагом будет распространить его на других. Распространение дружелюбия держится на смещении в чувстве идентичности, на распространении чувства идентичности с её обычных рамок и обучении отождествлять себя с другими. С точки зрения метода смещение является чисто психологическим, полностью свободным от теологических и метафизических постулатов, таких как постулат о присущей всем существам душе. Вместо этого оно начинается с простого и ясного способа размышления, позволяющего нам соприкоснуться с субъективностью других и испытать мир (хотя бы в своём воображении) с точки зрения их собственного внутреннего ощущения. Процесс начинается с себя. Если мы посмотрим в свой собственный ум, мы обнаружим, что основным стремлением нашего существа является желание быть счастливым и избежать страданий. Теперь, как только мы нашли это в себе, мы немедленно можем понять, что у всех живых существ основное желание точно такое же. Все хотят благополучия, счастья и безопасности. Дабы развивать дружелюбие в отношении других нужно в собственном воображении разделить их собственное глубинное желание счастья. Мы используем наше собственное стремление к счастью как ключ, испытываем это желание как основное стремление других существ, затем возвращаемся к своему положению и распространяем на них желание, чтобы они достигли своей конечной цели, чтобы они были счастливы и пребывали в благополучии.

Методичное распространение дружелюбия практикуется начиная с направления её на существ, составляющих определённые группы. Эти группы заданы в порядке последовательной удалённости от себя. Распространение начинается с уважаемого человека, такого как родитель или учитель, затем переходит к другу, затем к нейтральному человеку и, наконец, к врагу. Хотя эти виды определены в степени связи с собой, развиваемое дружелюбие основывается не на этой связи, а на общем для каждого человека стремлении к счастью. В отношении каждого человека следует представить его (её) образ и распространить на него мысль: "Пусть он (она) пребывает в благополучии!"

Пусть он (она) будет счастлив! Пусть он (она) будет спокоен!"[20] Только когда удаётся породить тёплое чувство доброжелательности и доброты к этому человеку, следует переходить к следующему. Когда достигнут успех в работе с отдельными людьми, можно переходить к более крупным единицам. Можно попробовать развивать доброжелательность ко всем друзьям, всем безразличным людям, всем враждебно настроенным к вам. Затем дружелюбие можно расширить, распространяя его по направлениям - на восток, юг, запад, север, зенит и надир. После этого можно ещё раздвинуть рамки, охватив всех существ без различия. Наконец практикующий заполняет весь мир дружелюбным умом - "обширным, возвышенным и безмерным, без враждебности, без ненависти".

Намерение ненасилия

Намерением ненасилия является мысль, управляемая состраданием (karuṇā), и пробуждаемая для противодействия жестоким, агрессивным и насильственным мыслям. Сострадание дополняет дружелюбие. В то время как дружелюбие имеет характеристику пожелания другим счастья и благополучия, сострадание обладает характеристикой, заключающейся в желании другим быть свободными от страданий, это желание, которое нужно без границ распространить на всех живых существ. Подобно дружелюбию сострадание возникает путём вхождения во внутренний мир других, путём глубокого и полного разделения их чувств. Оно возникает при размышлении, что все существа, как и мы, хотят избежать страданий, но, несмотря на их желания, они всё равно остаются под гнётом боли, страха, печали и других форм страданий.

Дабы развивать сострадание как упражнение в медитации, наиболее эффективным является начать с того, кто реально испытывает страдания, поскольку это предоставляет естественный объект для сострадания. Практикующий созерцает страдание этого человека, явно или в воображении, затем думает, что, как и он сам, этот страдалец тоже хочет избавиться от страданий. Мысль нужно повторять и созерцать продолжительное время, пока в сердце не разовьётся сильное чувство сострадания. Затем, используя это чувство в качестве стандарта, практикующий переходит к различным людям, думает как каждый из них подвержен страданию и распространяет к ним нежное чувство сострадания. Дабы увеличить ширину и интенсивность сострадания полезно размышлять о различных видах страдания, которым подвержены живые существа. Полезную подсказку к этому увеличению даёт первая благородная истина с её перечислением различных аспектов страданий. Человек думает о подверженности существ старости, затем болезни, затем смерти, затем печали, мукам, боли, скорби, отчаянию и так далее.

Когда значительный успех достигнут в порождении чувства сострадания путём размышления о существах, непосредственно затронутых страданием, можно перейти к рассмотрению людей, испытывающих в настоящее время счастье, которое они обрели безнравственным способом. Можно поразмыслить, что все эти люди, несмотря на якобы удачу, несомненно, внутренне страдают от мук совести. Даже если внешние признаки глубинных мук не заметны, практикующий знает, что такие люди со временем пожнут горькие плоды своих дурных поступков, что принесёт им сильное страдание. Наконец, вы можете расширить масштаб своего размышления для включения в него всех живых существ. Следует думать о том, как все существа подвержены неотъемлемому страданию, присущему сансаре, движимые алчностью, ненавистью и невежеством по пути возобновляемого рождения и смерти. Если сострадание поначалу трудно породить в отношении существ, которые совершенно вам не знакомы, вы можете усилить его путём размышления над словами Будды, в соответствии с которыми в бесконечном цикле перерождений трудно найти хоть одно существо, которое когда-то не было вашей матерью или отцом, сестрой или братом, сыном или дочерью.

Подытоживая сказанное мы видим как три вида правильного намерения - отрешение, дружелюбие и ненасилие - противостоят трём неправильным намерениям чувственного желания, враждебности и причинения вреда. Важность реальных занятий практиками, ведущими к возникновению этих мыслей, невозможно переоценить. Способы практики преподаются как метод развития, а не как какой-то теоретический экскурс. Дабы развить намерение отрешения нам нужно размышлять о страдании, неразрывно связанном со стремлением к мирским удовольствиям; дабы развить намерение доброжелательности нам следует думать о том, что все существа желают счастья; дабы развить намерение непричинения вреда нам нужно рассмотреть, как все существа стремятся избежать страданий. Неумелая мысль подобна гнилому клину, забитому в ум; умелая мысль подобна новому клину, подходящему для замены тому гнилому. Сама практика этих медитаций служит молотом для выбивания старого клина с помощью нового. Работа по установке нового клина - это практика, которой занимаешься снова и снова, так часто, как нужно для достижения успеха. Будда заверяет нас, что победа может быть одержана. Он говорит, что объект, о котором часто размышляешь, превращается в склонность ума. Если человек часто имеет мысли чувственных желаний, враждебности или причинения вреда, то желание, враждебность или нанесение вреда становятся умственными склонностями. Если же вы часто думаете наоборот, то отрешение, доброжелательность и непричинение вреда становятся новыми склонностями (МН 19). Выбранное направление всегда возвращается к нам, к намерениям, которые мы порождаем каждую секунду в течение своей жизни.

Благородный восьмеричный путь: путь к прекращению страданий

Глава 4: Правильная речь, правильная деятельность, правильные средства к существованию

Следующие три фактора пути - правильная речь, правильная деятельность и правильные средства к существованию - можно рассматривать вместе, так как они составляют первый из трёх разделов пути - раздел нравственности (*sīlakkhandha*). Хотя принципы, лежащие в этом разделе, сдерживают безнравственные поступки и стимулируют благое поведение, их конечная задача не столько морально-этическая, сколько духовная. Они предписываются не просто как руководство к действию, но в первую очередь как средства очищения ума. Будучи необходимым фактором в благополучии человека, этика имеет своё собственное обоснование в учении Будды и её важность нельзя недооценивать. Но в особом контексте Благородного восьмеричного пути этические принципы подчинены главной цели пути - окончательному освобождению от страданий. Следовательно, чтобы совершенствование в нравственности стало должной частью пути, к нему следует приступать под покровительством первых двух факторов - правильного взгляда и правильного намерения, что позволит продвинуться дальше к обучению сосредоточению и мудрости.

Хотя совершенствование в нравственности указывается первым среди трёх разделов пути, к нему не следует относиться пренебрежительно. Это основа всего пути и неотъемлемое условие для успеха в остальных двух видах обучения. Будда сам часто побуждал своих учеников следовать правилам дисциплины, "видя опасность в мельчайших проступках". Однажды, когда некий монах подошёл к Будде и попросил кратко объяснить ему практику, Будда сказал ему: "Сначала укрепись в начальном этапе умелых умственных состояний, то есть, в очищенной нравственности и правильном взгляде. Затем, когда твоя нравственность очищена и взгляды выправлены, ты должен практиковать четыре основы памятования" (СН 47:3).

Палийское слово *sīla*, которое мы переводим как "нравственность", встречается в текстах с несколькими разными смыслами, все из которых связаны с правильным поведением. В некоторых местах оно означает поступок, соответствующий моральным принципам, в других подразумеваются сами принципы, а в третьих - благие черты характера,

приобретаемые в результате соблюдения моральных принципов. В смысле правил или принципов слово *sīla* обозначает формальную сторону этического совершенствования, как качество - побуждающий дух, а как правильное поведение - выражение этого качества в ситуациях повседневной жизни. Часто нравственность формально определяется как воздержание от неблагих поступков тела и речи. Это определение с его акцентом на поступки на внешнем уровне, выглядит поверхностным. Однако другие объяснения восполняют недостаток и показывают, что в нравственности скрыто больше, чем кажется на первый взгляд. Например, в Абхидхамме нравственность приравнивается к умственным факторам воздержания (*viratiyo*) - правильной речи, правильной деятельности и правильным средствам к существованию. Из этого приравнивания становится ясно, что через соблюдение этических правил развивается именно ум. Следовательно, хотя совершенствование в нравственном поведении приносит пользу окружающим в виде препятствования общественно опасным поступкам, оно также приносит личное благо умственного очищения, препятствуя умственным загрязнениям диктовать нам какому образу поведения следовать.

Слово "мораль" и его производные привносят чувство обязанности и ограниченности, что совершенно чуждо буддийской концепции нравственности, этот оттенок, вероятно, привнесён в западную этику из среды религий с наличием бога. В буддизме, с его системой без бога, этика опирается не на понятие подчинения, а на концепцию гармонии. Фактически, в комментариях слово *sīla* объясняется другим словом - *samadhana*, означающим гармонию или координацию.

Соблюдение нравственных принципов ведёт к гармонии на нескольких уровнях - социальном, психологическом, каммическом и медитативном. На социальном уровне принципы нравственности помогают установить гармоничные межличностные отношения, скрепляя массу по-разному устроенных членов общества с их личными интересами и целями в сплочённый общественный порядок, в котором конфликт, если не полностью уничтожен, то хотя бы сведён к минимуму. На психологическом уровне нравственность приносит гармонию в ум, предоставляет защиту от внутреннего раскола, вызываемого чувством вины и угрызениями совести из-за проступков. На каммическом уровне соблюдение нравственных принципов обеспечивает гармонию с космическим законом каммы, что влечёт благоприятные последствия в процессе дальнейшего движения по циклу возобновляемых рождений и смертей. И на четвёртом, медитативном уровне, нравственность помогает установить предварительную чистоту ума, завершающуюся глубоким и тщательным образом путём методичного развития успокоения и прозрения.

При кратком объяснении факторы совершенствования нравственности описываются в негативной форме, в виде воздержания. Но в этом факторе содержится нечто большее, чем просто воздержание от дурного. Как мы увидим далее, каждый принцип, содержащийся в этических правилах, имеет два аспекта, оба из которых крайне важны для практики в целом. Один из них заключается в воздержании от неумелого, второй - в приверженности умелым поступкам. Первый на языке пали называется "*vāritta*" (избегание), а второй - "*cāritta*" (совершенство). В самом начале практики Будда подчёркивает важность избегания. Это сделано не потому, что воздержание от неумелого достаточно само по себе, но дабы выстроить шаги практики в должной последовательности. Шаги установлены в естественном порядке (более логичном, чем если бы использовался временной порядок) в известном изречении из Дхаммапады: "Не делать всякое зло, быть приверженным умелым поступкам, очищать свой ум - таково учение всех Будд" (строфа 143). Другим двум шагам - приверженности умелым поступкам и развитию ума - также отдаётся должное, но дабы обеспечить их успешность, требуется решимость воздерживаться от дурного. Без такой решимости попытка развивать умелые качества обречена дать испорченные и чахлые всходы.

Совершенствование в нравственности охватывает два основных канала действий на внешнем уровне - тело и речь, а также и ещё одну ключевую сферу - способ заработка на жизнь. Поэтому практика состоит из трёх факторов: правильная речь, правильная деятельность и правильные средства к существованию. Теперь мы перейдём к рассмотрению их по отдельности, в порядке как они следуют в обычном объяснении пути.

Правильная речь

Будда делит правильную речь на четыре составляющих: воздержание от ложной речи, от клеветы, от грубой речи и от пустой болтовни. Поскольку последствия речи не столь заметны как у действий тела, её важность и потенциал легко недооценить. Но несложное размышление показывает, что речь и её ответвление - письменное слово - может иметь огромные последствия на благо или зло. Фактически, в то время как для существ вроде животных, живущих на доречевом уровне, первоочередное значение имеет физическое действие, у людей, погружённых в словесные коммуникации, речь занимает господствующее положение. Речь может рушить жизнь, создавать врагов или придавать мудрость, исцелять размолвки и приносить мир. Так было всегда, однако в наше время позитивный и негативный потенциалы речи многократно усилились путём огромного развития средств, скорости и масштаба коммуникаций. Способность словесной коммуникации, в устной и письменной форме, всегда считалась отличительной чертой рода человеческого. Из этого мы можем понять потребность сделать эту способность средством совершенствования человека, а не, как часто бывает, признаком человеческой деградации.

(1) Воздержание от ложной речи

Здесь человек избегает ложной речи и воздерживается от неё. Он говорит правду, привержен правде, надёжен, заслуживает доверия, не обманщик людей. На собрании, среди людей, среди родственников или в обществе, на заседании в государственном суде, его вызывают и допрашивают как свидетеля, дабы выяснить что он знает. Если он ничего не знает, он отвечает "я ничего не знаю", а если знает - отвечает "я знаю". Если он ничего не видел, он отвечает "я не видел", а если видел - отвечает "я видел". Так он никогда умышленно не говорит ложь, как для своей выгоды, так и для выгоды другого человека или для любой другой выгоды.[21]

Это изречение Будды объясняет как негативную, так и позитивную сторону этического правила. Негативная сторона - это воздерживаться ото лжи, а позитивная сторона - говорить правду. Определяющим фактором в нарушении является намерение обмануть. Если человек говорит неправду, считая её правдой, нет нарушения, поскольку намерение обмануть отсутствует. Поэтому намерение обмануть является общим для всех видов ложной речи. Ложь может возникать под разными масками в зависимости от мотивирующего корня - будь то алчность, ненависть или невежество. Алчность как основной мотив порождает ложь, предназначенную для получения преимуществ для себя или своих близких - материальное богатство, высокое положение, уважение или почтение. Когда мотивом является ненависть, ложная речь принимает форму злонамеренной лжи, с целью навредить или принести ущерб другим. Когда основным мотивом является невежество, получается наименее вредная ложь: ложь от глупости, вынужденная ложь, преувеличение дабы завоевать интерес слушателей, ложь ради шуток.

Будда осуждает ложь по нескольким причинам. Во-первых, ложь разрушает общественную сплочённость. Люди могут жить вместе в обществе только в атмосфере взаимного доверия, когда у них есть основание верить, что другие говорят правду. Уничтожая основу для доверия и подогревая массовые подозрения, распространение лжи становится предвестником, сигнализирующим об упадке общественной солидарности, с переходом в

хаос. Но ложь имеет и другие последствия глубоко личного характера, которые не менее разрушительны. По своей природе ложь стремится к разрастанию. Солгав однажды и поняв, что нас подозревают, мы ощущаем потребность солгать снова, дабы защитить свою репутацию и выстроить непротиворечивую картину произошедшего. И так процесс повторяет сам себя, ложь растёт, размножается и связывается, пока мы не оказываемся заключёнными в клетку из вранья, выбраться из которой очень трудно. Ложь является миниатюрной парадигмой всего процесса субъективной иллюзии. В каждом случае самонадеянный создатель лжи, затянутый в омут собственного обмана, со временем сам становится его жертвой.

Подобные соображения, возможно, лежат в основе поучений Будды, сказанных его сыну Рахуле, вскоре после его вступления в монашескую общину. Однажды Будда пришёл к Рахуле, указал ему на ковшик с небольшим количеством воды и сказал: "Рахула, ты видишь этот небольшой остаток воды в ковшике?" "Да, почтенный." "Вот столь ничтожно духовное достижение того, кто не боится говорить умышленную ложь." Вылив небольшой остаток воды, Благословенный сказал досточтимому Рахуле: "Рахула, ты видишь, как вылился этот небольшой остаток воды?" "Да, почтенный" "Точно так же тот, кто говорит умышленную ложь, выбрасывает своё духовное достижение." И снова Благословенный спросил: "Ты видишь как пуст этот ковшик?". "Да, почтенный" "Точно так же тот, кто не стыдится говорить ложь, не содержит духовного достижения" Затем Благословенный перевернул ковшик вверх ногами и сказал: "Рахула, ты видишь, как этот ковшик перевернут вверх ногами?" "Да, почтенный" "Точно так же тот, кто говорит умышленную ложь, переворачивает свои духовные достижения вверх ногами и становится неспособным к прогрессу." Поэтому, как подытожил Будда, не стоит говорить умышленную ложь даже ради шутки.[22]

Говорится, что в процессе его долгого совершенствования для достижения просветления в течение многих жизней, бодхисатта может нарушить все этические правила за исключением клятвы говорить правду. Причина для этого очень глубокая, и состоит она в том, что приверженность правде имеет значение, превосходящее сферу этики и даже очищения ума, приводя нас к области знания и бытия. В сфере межличностных отношений правдивая речь представляет собой аналог мудрости в сфере личного понимания. Эти два фактора являются соответственно внешним и внутренним проявлением одной и той приверженности тому, что есть на самом деле. Мудрость состоит в осознании истины, а истина (sacca) - это не только словесное выражение, но и суть вещей как они есть на самом деле. Дабы осознать истину всё наше существо должно быть приведено в согласие с реальностью, с тем как оно есть, что требует при общении с другими уважать вещи как они есть путём правдивости в речи. Правдивая речь устанавливает соответствие между нашим собственным внутренним миром и реальной природой явлений, позволяя мудрости подняться ввысь и охватить их истинную природу. Следовательно, приверженность правдивости в речи, являясь больше чем просто этическим принципом, оказывается предметом ставки на реальность, а не на иллюзию, на истину, познаваемую мудростью, вместо фантазий, сплетённых желанием.

(2) Воздержание от клеветы

Он избегает клеветы и воздерживается от неё. То, что он услышал здесь, он не повторяет там, чтобы не вызывать там раздоры. А то, что услышал там, не повторяет здесь, чтобы не вызывать раздоры здесь. Так он объединяет поссорившихся, а тех, кто в согласии, он поощряет. Его радует согласие, он наслаждается и восхищается согласием, и именно согласие идёт из его слов.[23]

Клевета - это слова, имеющие цель посеять враждебность и раздоры, заставить одного человека или группу отвернуться от другой. Мотивом такой речи обычно является ненависть, зависть успеху или качествам соперника, намерение привести других к потере статуса путём словесной диффамации. Другие мотивы также могут внести свой вклад.

Жестокое намерение причинить боль другим, дурное желание завоевать привязанность к себе, извращённое наслаждение видеть как друзья ссорятся.

Клевета - это один самых серьёзных проступков. Ненависть в качестве корня делает неумелую камму и так достаточно тяжкой, а поскольку действие обычно происходит после обдумывания, негативная сила становится ещё сильнее из-за тяжести, добавляемой предумышленностью. Когда клеветническое утверждение ложно, два проступка - ложь и клевета - соединяются, порождая особо сильную неумелую камму. В каноне записано несколько случаев, когда клевета против невинного приводила к немедленному перерождению в несчастном мире.

По словам Будды противоположны клевете слова, стимулирующие дружбу и гармонию. Такие слова исходят от ума, наполненного дружелюбием и сочувствием. Человек завоёвывает доверие и привязанность других, которые чувствуют, что могут довериться, не опасаясь, что эти откровения будут использованы против них. Помимо очевидных преимуществ, которые такие слова дают в этой жизни, говорится, что воздержание от клеветы приносит каммический результат в форме множества друзей, которых нельзя настроить против человека клеветническими словами, исходящими от других.[24]

(3) Воздержание от грубой речи

Он избегает грубой речи и воздерживается от неё. Он говорит слова, которые умиротворяют, приятны для слуха, наполнены любовью и направлены к сердцу, вежливы, дружелюбны и приятны для многих.[25]

Грубая речь - это слова, сказанные в порыве злости, предназначенные для причинения боли слушающему. Такая речь может принимать различные формы, из которых мы здесь упомянем три. Первая - это грубость: брань, оскорбление или упрёки, высказываемые другому человеку на почве злости с использованием грубых слов. Вторая - это оскорбление: причинение боли человеку путём приписывания ему некоего оскорбительного качества, умаляющего его достоинство. Третья форма - это сарказм, когда говоришь с человеком в форме, которая якобы хвалит его, но с таким тоном или формой выражения, что ироническое намерение становится ясным и причиняет боль.

Основной причиной грубой речи является ненависть, принимающая форму злобы. Поскольку в этом случае умственное загрязнение обычно действует импульсивно, без подготовки, данный проступок менее серьёзен, чем клевета и каммические последствия обычно менее тяжкие. Но всё равно, грубая речь является неумелым поступком с неприятными последствиями для себя и других, сейчас и в будущем, поэтому он него следует воздерживаться. Идеальным противоядием здесь является терпение, то есть научиться терпеть порицание и критику со стороны других, мириться с их недостатками, уважать разницу во взглядах, терпеть оскорбления без желания ответить тем же. Будда призывает к терпению даже в самых суровых условиях:

Даже, о монахи, если разбойники и убийцы перепиливают ваши конечности и суставы, те, кто дают волю гневу - не следуют моему совету. Вам же нужно наставлять себя следующим образом: "В покое будет пребывать наш ум, ни одно недоброе слово не сойдёт с наших уст, дружелюбными и полными сочувствия останемся мы, с сердцем полным любви, и свободным от какой-либо затаённой злобы; и эту личность мы будем охватывать мыслями, проникнутыми любовью, широкими, глубокими, безграничными, свободными от гнева и ненависти."[26]

(4) Воздержание от пустословия

Он избегает пустословия и воздерживается от него. Он говорит своевременно, в соответствии с фактами, говорит то, что полезно, говорит о Дхамме и

дисциплине, его речь подобна сокровищу, произносится в нужный момент, сопровождается аргументами, выдержана и наполнена смыслом.[27]

Пустословие - это бессмысленные разговоры, то есть слова, у которых нет цели или глубины. Такие словесные коммуникации имеют нулевую ценность, они только стимулируют загрязнения в своём уме и умах слушателей. Будда учит, что следует сдерживать пустые разговоры, а в своей речи по возможности касаться только вопросов подлинной важности. В случае монаха, в отношении которого этот фрагмент наиболее часто звучит, его слова должны быть тщательно подобраны и касаться в основном вопросов Дхаммы. У мирян больше потребностей в дружелюбном общении с друзьями и членами семьи, вежливых разговорах со знакомыми и других словесных коммуникаций, связанных с их родом занятий. Но даже в этом случае они должны быть бдительными, чтобы разговор не уходил в сторону тем, где ум, всегда ищущий как бы подкрепиться чем-то острым или вкусным, может найти возможность удовлетворить свои загрязняющие склонности.

Традиционное объяснение воздержания от пустой болтовни относится только к избеганию собственного участия в таких разговорах. Но сегодня есть смысл посмотреть на этот фактор под другим углом, к чему нас вынуждают определённые новшества, появившиеся в наше время и отсутствовавшие во времена Будды и авторов комментариев к Канону. Это значит избегать подверженности пустой болтовне, льющейся на нас со стороны средств коммуникации, созданных с помощью современных технологий. Удивительное множество средств - телевидение, радио, газеты, жёлтая пресса, кино - порождают непрекращающийся поток ненужной информации и отвлекающих развлекательных мероприятий, суммарный эффект которых состоит в превращении ума в пассивный, пустой и стерильный. Все эти новшества, наивно принимаемые под видом "технического прогресса" чреватые притуплением наших эстетических и духовных способностей восприятия и приглушением высшего зова духовной жизни. Серьёзным практикующим на пути к освобождению нужно быть крайне разборчивым, какой информации они позволяют себя подвергать. Включив эти источники развлечения и бесполезной информации в категорию пустой болтовни и прилагая усилия по их избеганию, эти последователи сделают большой вклад в реализацию своих стремлений.

Правильная деятельность

Правильная деятельность означает воздерживаться от неумелых поступков, использующих тело в качестве своего обычного средства выражения. Ключевым элементом в данном факторе пути является умственный фактор воздержания, но поскольку воздержание относится к поступкам тела, он называется "правильная деятельность". Будда перечисляет три составляющих правильной деятельности: воздержание от лишения жизни, воздержание от взятия неданного, воздержание от половой распущенности. Мы рассмотрим их далее по порядку.

(1) Воздержание от лишения жизни

Здесь он избегает лишения жизни и воздерживается от него. Без палки и без меча, добросовестный, полный сочувствия, он желает благополучия всем живым существам.[28]

"Воздержание от лишения жизни" имеет более широкий охват, чем просто воздерживаться от убийства людей. Данное правило предписывает воздерживаться от убийства любых живых существ.

"Живое существо" (pāṇi, satta) - это существо, наделённое умом или сознанием. На деле это означает людей, животных и насекомых. Растения не считаются живыми существами. Хотя

и демонстрируют некоторую степень чувствительности, у них нет полноценного сознания - определяющего свойства живого существа. "Лишение жизни", которого следует избегать - это намеренное убийство, умышленное уничтожение жизни существа, наделённого сознанием. Данный принцип основан на соображении, что все существа любят жизнь и боятся смерти, все они стремятся к счастью и не любят страдать. Главным определяющим фактором нарушения является намерение убить, приводящее к действию, лишаящему существо жизни. Самоубийство также обычно считается нарушением, а случайное убийство не считается, поскольку намерение лишить жизни отсутствует. Можно считать, что воздержание здесь относится к двум видам действий - первичному и вторичному. Первичное - это реальное уничтожение жизни, вторичное - это намеренное нанесение вреда или пыток другому живому существу без убийства.

Хотя посыл Будды о непричинении вреда достаточно прост и ясен, поздние комментарии дают подробный анализ этому принципу. Пришедшая к нам из Таиланда работа, написанная учёным главой тайской Сангхи, представляет чрезвычайно подробное рассмотрение на основе массы раннего материала, который мы кратко здесь рассмотрим. [29] В этом труде показывается, что лишение жизни может иметь различную степень моральной весомости, и вести к различным последствиям. Тремя основными переменными, отвечающими за весомость проступка, являются объект, мотив и усилие. Что касается объекта, то существует разница в тяжести между убийством человека и убийством животного. Убийство человека считается более тяжким с каммической точки зрения, поскольку у человека более развиты моральные качества и больший духовный потенциал, чем у животного. Среди людей степень тяжести зависит от качества убитого и его отношения к убийце. То есть, убийство человека высоких духовных качеств или собственного благодетеля, такого как родитель или учитель, является особо тяжким проступком.

Мотив убийства также влияет на тяжесть. Акт убийства может быть вызван алчностью, ненавистью или невежеством. Из этой тройки убийство на почве ненависти является наиболее серьёзным, и тяжесть увеличивается, если акт был заранее спланирован. Усилие также вносит свой вклад, порождая неумелую камму прямо пропорционально прилагаемой силе и уровню умственных загрязнений.

По словам Будды, положительным дополнением к воздержанию от убийства служит развитие доброты и сострадания к другим существам. Практикующий не только избегает уничтожения живых существ, но он также пребывает в настроении, полном сочувствия, желая благополучия всем. Приверженность непричинению физического ущерба и забота о благополучии других представляют собой практическое применение второго фактора пути, правильного намерения, в форме доброй воли и непричинения вреда.

(2) Воздержание от взятия того, что не дано

Он избегает взятия неданного и воздерживается от него. Что есть у другого из вещей и имущества в деревне или в лесу, того он не забирает с воровскими намерениями.[30]

"Взятие того, что не дано" означает заполучить справедливо принадлежащее другим имущество с воровским намерением. Если человек берёт вещь, не имеющую собственника, такую как ничьи камни, древесину или даже драгоценные камни, найденные в земле, данный поступок не считается нарушением, даже хотя эти предметы не были даны. Хотя явно это не указано, но к нарушению можно приравнять утаивание для себя вещей, которые должны справедливо быть отданы другим людям.

В комментариях перечисляется ряд способов, которыми "взятие неданного" может быть совершено. Можно перечислить несколько наиболее распространённых случаев:

(1) Кража: тайное завладение чужим имуществом (квартирная кража, карманная кража и т.п.)

(2) грабёж: завладение чужим имуществом с применением силы или угроз

(3) выхватывание: выдёргивание чужой вещи быстрее, чем владелец успеет начать сопротивляться

(4) мошенничество: завладение чужим имуществом путём ложных утверждений, что они принадлежат завладевшему

(5) обман: использование специальным образом настроенных средств измерения (весов и т.п.) для обмана покупателей.[31]

Степень тяжести проступка определяется тремя факторам: ценностью взятой вещи, качествами владельца и умственным состоянием вора. Что касается первого, то тяжесть проступка прямо пропорциональна ценности вещи. Для второго фактора тяжесть зависит от моральных качеств человека, у которого украли вещь. В отношении третьего говорится, что акт кражи может быть мотивирован алчностью или ненавистью. Хотя наиболее распространённым мотиватором является алчность, ненависть также может стать причиной, когда, например, человек берёт себе чужие вещи не потому, что они нужны ему самому, а потому что он хочет нанести вред другому человеку. Из этой пары кражи, мотивированные ненавистью, считаются более тяжкими с каммической точки зрения, чем кражи на основе простой алчности.

Позитивным дополнением к воздержанию от воровства является честность, которая подразумевает уважение к имуществу других и их праву использовать своё имущество как они пожелают. Другое связанное с этим благое качество - это удовлетворённость, чувство довольствия тем, что имеешь, без склонности увеличить своё богатство нечестным способом. Самым значительным противоположным качеством здесь является щедрость, то есть жертвование своих средств и вещей на благо другим.

(3) Воздержание от недопустимых половых связей

Он избегает недопустимых половых связей и воздерживается от них. Он не вступает в половые связи с теми, кто находится под защитой отца, матери, брата, сестры или родственников, с замужними женщинами, с осуждёнными женщинами и с помолвленными девушками.[32]

С этической точки зрения руководящий принцип этого правила состоит в защите брачных отношений от разрушения извне, а также стимулирование доверия и верности в брачном союзе. С духовной точки зрения это способствует усмирению тенденции экспансии, порождаемой сексуальным желанием, а также это шаг в сторону отрешения, достигающего своей вершины в соблюдении полного сексуального воздержания (brahmacariyā), предписанного монахам и монахиням. Но для мирян данное правило означает воздерживаться от сексуальных отношений с недопустимыми партнёрами.

Основное нарушение здесь - это совершение полноценного полового акта, но и все другие формы сексуальных отношений могут считаться дополнительными видами нарушений.

Главный поднимаемый здесь вопрос - это кого считать недопустимым партнёром. В суттах Будда объясняет это понятие с точки зрения мужчины, но в поздних трудах даётся объяснение для обоих полов.[33]

Для мужчины недопустимыми партнёрами считаются три вида женщин:

(1) Женщина, находящаяся замужем за другим мужчиной. Сюда включается, помимо женщины, состоящей в браке с этим мужчиной, также и та, которая считается его партнером, не будучи его официальной женой. Она может жить с этим мужчиной, находиться у него на содержании или каким-либо другим способом признаваться его партнёром. Для всех, кроме их мужей, эти женщины являются недопустимыми партнёрами. Сюда также включаются женщины, помолвленные с другим мужчиной. Но вдова или разведённая женщина не является недопустимым партнёром, при условии, что она не попадает в этот класс по другим причинам.

(2) Женщина, находящаяся под защитой. Это девушка или женщина, находящаяся под защитой матери, отца, родственников или других лиц, под чьей опекой она находится. Этот фактор исключает побег вместе с ней или тайный брак против воли того, кто её опекает.

(3) Женщина, запрещённая по обычаям. Сюда входят близкие родственники, запрещённые в качестве партнёров согласно общественной традиции, монахини и другие женщины, принявшие обет целомудрия, а также запрещённые в качестве партнёров действующими законами страны.

С точки зрения женщины недопустимыми партнёрами являются два вида мужчин:

(1) Для замужней женщины недопустимым является любой мужчина, кроме своего мужа. Следовательно, замужняя женщина нарушает данное правило, если она преступает клятву верности своему мужу. Но вдова или разведённая женщина может заключить брак с другим человеком.

(2) Для любой женщины недопустимыми являются мужчины, запрещённые по обычаям, такие как близкие родственники или принявшие обет безбрачия. Помимо перечисленных видов, нарушением для человека является любой половой контакт, для участия в котором применяется насилие, принуждение или угрозы. Но в этом случае правило приступается только нарушителем, а не тем, кто вынужден подчиниться.

Для мирян позитивным качеством для воздержания от недопустимых половых связей является супружеская верность. Муж и жена должны быть верны и привержены друг другу, довольствоваться отношениями и не рисковать разрывом союза путём поиска партнёров на стороне. Однако этот принцип не ограничивает сексуальные отношения только брачным союзом. Он достаточно гибок, чтобы допускать вариации в зависимости от общественных договорённостей. Как уже говорилось, основной причиной является предотвращение сексуальных отношений, приносящих вред другим людям. Когда взрослые самостоятельные люди, не находясь в браке, вступают в сексуальные отношения по обоюдному согласию, в которых нет намеренного нанесения вреда другому человеку, заложенный в этом правиле принцип не преступается.

Монахи и монахини, а также принявшие 8 или 10 правил мужчины или женщины, обязаны соблюдать сексуальное воздержание. Они должны воздерживаться не только от недопустимых, но и вообще от всех возможных сексуальных отношений, по крайней мере, на период действия принятой дисциплины. "Святая жизнь" в качестве идеала ставит чистоту мыслей, слов и поступков, и это требует отклонить импульсы сексуального желания.

Правильные средства к существованию

Правильные средства к существованию следят за тем, что человек зарабатывает на жизнь праведным способом. Будда учит, что у мирян способ приобретения имущества должен соответствовать определённым стандартам. Он должен приобретать вещи только законным способом, не незаконным; он должен приобретать их мирно, без принуждения

или насилия; он должен приобретать их честно, не путём мошенничества или обмана; и он должен приобретать их способами, не несущими вреда и страданий для других.[34] Будда перечисляет пять конкретных видов заработка на жизнь, которые приносят вред другим и поэтому должны избегаться: торговля оружием, торговля живыми существами (сюда входит выращивание животных на убой, а также работорговля и проституция), производство мяса и работа мясником, торговля ядами и опьяняющими веществами (Ваниджджа сутта - АН 5.177). Он также перечисляет несколько нечестных способов приобретения имущества, подпадающих под неправильные средства к существованию: путём обмана, вероломства, предсказаний, жульничества и ростовщичества (МН 117). Очевидно, что любой род занятий, который требует нарушения принципов правильной речи и правильных действий, является недопустимым средством к существованию, но другие профессии, такие как торговля оружием или опьяняющими веществами, хотя и не нарушают их, всё равно недопустимы из-за последствий для других существ.

В тайском источнике позитивные аспекты правильных средств к существованию делятся на три категории, а именно правильность в отношении действий, правильность в отношении людей и правильность в отношении объектов.[35] "Правильность в отношении действий" означает, что работник должен старательно и добросовестно исполнять свои обязанности, не бездельничая, не говоря, что отработал больше, чем на самом деле, не присваивая себе имущество работодателя. "Правильность в отношении людей" означает, что должное уважение и забота должна проявляться в отношении работодателей, работников, коллег по работе и покупателей. Например, работодатель должен назначать своим работникам дела по их способностям, достаточно платить им, повышать в должности, когда они этого заслуживают, время от времени предоставлять им отпуска и премии. Сотрудники должны стараться работать сообща, а не конкурировать, а торговцы должны справедливо относиться к своим покупателям. "Правильность в отношении объектов" означает, что в сделках и продажах продаваемые товары должны представляться правдиво. Не должно быть обманчивой рекламы, ложных заявлений о качестве или количестве и нечестных ходов.

Благородный восьмеричный путь: путь к прекращению страданий

Глава 5. Правильное усилие

Очищение поведения, основанное предыдущими тремя факторами, служит фундаментом для следующего раздела пути, посвящённого сосредоточению. Данный этап практики, который переходит от сдержанности в поступках к непосредственному развитию ума, включает в себя три фактора: правильное усилие, правильное памятование и правильное сосредоточение. Он получил своё имя из цели, к которой устремлён, сила продолжительного сосредоточения, требующаяся в качестве поддержки для мудрости прозрения. Мудрость является основным средством для освобождения, но обретаемый благодаря ней глаз прозрения открывается только тогда, когда ум обуздан и собран. Правильное сосредоточение приносит требующееся уму спокойствие путём собирания его с неотвлекающим сосредоточением на подходящем объекте. Однако, чтобы добиться этого, фактору сосредоточения нужна помощь усилия и памятования. Правильное усилие предоставляет силы, требующиеся данной задачей, а правильное памятование - точки успокоения для восприятия.

В комментариях взаимозависимость трёх факторов группы сосредоточения иллюстрируется с помощью простого примера. Три мальчика отправились в парк поиграть. Проходя по парку, они увидели дерево с цветущими верхушками и решили нарвать цветов. Но даже самый высокий из мальчиков не может достать их. Тогда один из друзей склоняется, чтобы подставить спину. Высокий мальчик забирается на него, но всё равно боится протянуть руки за цветами из-за страха упасть. И тут включается третий мальчик и

подставляет плечо в качестве опоры. Первый мальчик, стоя на спине второго, облакачивается на плечи третьего, протягивает руку и срывает цветы.[36]

В этой аналогии собирающий цветы высокий мальчик представляет собой сосредоточение с его функцией по собиранию ума. Но дабы собрать ум сосредоточению нужна поддержка: силы, предоставляемые правильным усилием, что подобно мальчику, подставившему спину. И также здесь требуется стабилизирующая осведомлённость, предоставляемая памятованием, что подобно третьему мальчику, подставляющему плечо. Когда правильное сосредоточение получает эту помощь, то, будучи наделённым силой от правильного усилия и балансом от правильного памятования, оно может собрать разбросанные пряди ума и надёжно сосредоточить его на объекте.

Настойчивость (*vīriya*), являясь умственным фактором, лежащим в основе правильного усилия, может проявляться как в благой, так и в неблагодатной форме. Тот же самый фактор с одной стороны распаляет желание, агрессию, насилие и амбиции, а с другой питает щедрость, самодисциплину, доброту, сосредоточение и понимание. Приложение сил, входящее в правильное усилие является благой формой настойчивости, но это нечто более конкретное, а именно, настойчивость в умелых состояниях сознания, направленная на освобождение от страданий. Последнее определение особенно важно. Чтобы благая настойчивость делала свой вклад в практику пути, ей требуется руководство правильного взгляда и правильного намерения, а также ей нужно работать в содружестве с остальными факторами пути. В противном случае, подобно силам в обычных умелых умственных состояниях, оно просто порождает накопление заслуг, проявляющихся в цикле рождений и смертей, не приводя к освобождению от этого цикла.

Вновь и вновь Будда подчёркивает важность усилий, старания, усердия и неослабевающей настойчивости. Причина, по которой усилие столь важно, заключается в том, что каждому человеку освобождения приходится достигать самостоятельно. Будда делает всё от себя зависящее, указывая путь к освобождению. Оставшаяся часть включает в себя практику пути и эта задача требует настойчивости. Настойчивость прилагается к развитию ума, что образует ключевой момент пути. Начальной точкой является загрязнённый, страдающий и полный заблуждений ум. Целью является освобождённый ум, который очищен и освещён мудростью. Между ними лежит безустанный труд по преобразованию загрязнённого ума в освобождённый ум. Работа по самосовершенствованию является непростой и никто не может проделать её за нас, но в ней нет ничего невозможного. Сам Будда и его просветлённые ученики предоставляют живой пример того, что задача лежит в пределах нашей досягаемости. Они также убеждают нас, что любой, кто следует пути, может достичь той же цели. Но здесь необходимо усердие, когда требуемая для практики работа принимается с решимостью: "Я не оставлю свои усилия, пока я не достиг того, что достижимо человеческим старанием, усердием и усилием."[37]

Сущность умственного процесса порождает деление "правильного усилия" на четыре "правильных усилия":

1. предотвращение возникновения невозникших неумелых умственных качеств;
2. прекращение неумелых качеств, которые уже возникли;
3. порождение умелых умственных качеств, которые ещё не возникли;
4. поддержание и совершенствование умелых качеств, которые уже возникли.

Под неумелыми умственными качествами (*akusala dhamma*) здесь подразумеваются умственные загрязнения, а также возникающие на их основе мысли, эмоции и намерения, как проявляющиеся на уровне поступков, так и остающиеся в сфере ума. Умелые качества (*kusala dhamma*) - это состояния ума, не запятнанные загрязнениями, особенно те, что ведут к освобождению. Каждый из двух видов умственных качеств ставит двойную задачу. Неумелая сторона требует предотвратить внешние проявления ещё не проявившихся

умственных загрязнений, а уже проявившимся загрязнениям должен быть положен конец. Умелая сторона требует, чтобы неразвитые освобождающие факторы сначала были проявлены, а затем развиты до уровня полного совершенства. Сейчас мы рассмотрим каждый из четырёх элементов правильного усилия, уделяя особое внимание их наиболее плодородной почве для обработки - развитию ума в медитации.

(1) Предотвращение возникновения невозникших неумелых умственных качеств

Здесь последователь вызывает желание, прилагает старание, пробуждает свою настойчивость, поддерживает и прилагает намерение для того, чтобы не возникли те злые, неумелые качества, которые еще не возникли.[38]

Первая часть правильного усилия ставит своей целью преодоление неумелых качеств, то есть качеств ума, запятнанных загрязнениями. В той степени в которой они препятствуют сосредоточению, умственные загрязнения представляются в виде набора из пяти элементов, называемого "пятью препятствиями" (pañcapīvaraṇa): чувственное желание, недоброжелательность, лень и сонливость, неугомонность и беспокойство, и неуверенность.[39] Они называются препятствиями, поскольку закрывают путь к освобождению; они разрастаются и опутывают ум, препятствуя успокоению и прозрению - основным инструментам для продвижения в практике. Первые два препятствия - чувственное желание и недоброжелательность - являются самыми сильными в данном наборе, образуя наиболее труднопреодолимые барьеры для духовного роста, представляя собой неумелые корни алчности и ненависти соответственно. Остальные три препятствия менее ядовиты, но всё равно создают трудности, являясь отвлечениями невежества, зачастую сочетаясь с другими загрязнениями.

"Чувственное желание" может быть объяснено двумя способами. Иногда его понимают в узком смысле как страсть к "пяти видам чувственных удовольствий", т.е. к приятным образам, звукам, запахам, вкусам и прикосновениям. В других случаях даётся более широкая интерпретация, благодаря которой в данное понятие включается жажда во всех её формах, будь то в отношении чувственных удовольствий, имущества и денег, власти, высокого положения, славы и всего остального, что может стать её объектом. Недоброжелательность как второе препятствие является синонимом ненависти. Сюда включается собственно ненависть, злоба, возмущение, отвращение всех видов, направленное как на других, так и на себя, на предметы или на ситуации. Третье препятствие - лень и сонливость - состоит из двух факторов, связанных общей характеристикой умственной неповоротливости. Одна из них - лень (thīna), проявляется в виде умственной инерции, другая - сонливость (middha), наблюдаемая в умственном утопании, тяжести ума или чрезмерной склонности ко сну. В другой крайности располагается четвёртое препятствие - неугомонность и беспокойство. Оно также составное, а его элементы связаны между собой аспектом обеспокоенности. Неугомонность (uddhacca) - это возбуждение или волнение, которое с большой скоростью и фанатизмом гонит ум от мысли к мысли; беспокойство (kukkucca) - это сожаление о прошлых ошибках и встревоженность их возможными нежелательными последствиями. Пятое препятствие - неуверенность - означает хроническую нерешительность и недостаток решимости: не исследование с помощью критического анализа (восхваляемый Буддой подход), а постоянная неспособность посвятить себя занятиям духовной практикой из-за сохраняющихся сомнений о Будде, его учении и пути.

Первое усилие, которое нужно сделать в отношении препятствий, состоит в том, чтобы предотвратить появление невозникших препятствий. Также это называется усилием сдерживания (saṃvarappadhāna). Усилие по удержанию препятствий под контролем обязательно необходимо как на старте практики медитации, так и в течение всего времени по совершенствованию в ней. Потому что когда препятствия возникают, они распыляют внимание и омрачают качество восприятия, от чего страдает успокоение и ясность.

Препятствия не приходят откуда-то извне, они появляются в самом уме. Они возникают путём активации особых тенденций постоянно пребывающих в спящем состоянии в глубоких областях умственного континуума, ожидая возможности проявиться.

Обычно толчком к действию для препятствий является информация, приходящая через чувственный опыт. Физический организм обладает пятью чувствами, каждое из которых воспринимает свой собственный вид данных: глаз - образы, ухо - звуки, нос - запахи, язык - вкусы, тело - осязаемые объекты. Чувственные объекты постоянно воздействуют на органы чувств, которые передают полученную информацию в ум, где она обрабатывается, оценивается и получает подходящий ответ. Но ум может обрабатывать полученные впечатления разными способами, что в первую очередь определяется манерой, в которой он относится к ним. Когда ум беспечно обращается с принятой информацией, с неосновательным вниманием (*ayoniṣo maṇasikāra*), объекты чувств обычно порождают неумелые умственные состояния. Они могут породить неумелые состояния непосредственно, через прямое воздействие, или косвенно, путём оставления следов в памяти, которые в будущем могут всплыть в качестве объектов осквернённых загрязнениями мыслей, образов и фантазий. Общее правило состоит в том, что активируемое загрязнение соответствует объекту: привлекательные объекты вызывают желание, неприятные объекты вызывают враждебность, а нейтральные объекты вызывают загрязнения, связанные с невежеством.

Поскольку неконтролируемый ответ на поступающие через органы чувств данные стимулирует скрытые загрязнения, для предотвращения их проявлений очевидно необходим контроль над органами чувств. Поэтому Будда даёт в качестве дисциплины для удержания препятствий под контролем практику, называемую охраной чувств (*indriya-saṁvara*):

И вот, воспринимая форму — глазом, звук — ухом, запах — носом, вкус — языком, прикосновение — телом, идею — умом, он не влечется ни к признаку, ни к подробностям. И он старается предотвратить то, что могло бы привести к развитию злых и неумелых состояний, к печали и горю, если бы он не охранял чувства; он следит за своими чувствами, в чувствах он достигает воздержанности.[40]

Охрана чувств не означает их отрицание или уход в сторону полного отрешения от чувственного мира. Это невозможно и даже если бы этого можно было достичь, реальная проблема осталась бы нерешённой, поскольку загрязнения располагаются в уме, а не в органах чувств или их объектах. Ключ к контролю над чувствами содержится во фразе "он не влечется ни к признаку, ни к подробностям." Слово "признак" (*nimitta*) означает общее представление объекта, поскольку именно оно схватывается в качестве основы для загрязнённых мыслей; "подробности" (*anubyañjana*) - это его менее заметные характеристики. Если контроля недостаёт, ум беспечно бродит по полям чувств. Сначала он схватывает признак, что запускает умственные загрязнения, затем он исследует подробности, что позволяет загрязнениям множиться и разрастаться.

Охрана чувств требует, чтобы при встрече с "полями чувств" применялось памятование и осознание. Сознание чувств проявляется в виде набора фаз, в виде последовательности кратковременных когнитивных актов, у каждого из которых есть своя собственная задача. Начальные этапы последовательности происходят в виде автоматических функций: сначала ум обращает внимание на объект, затем предчувствует его, затем принимает результат распознавания, рассматривает его и идентифицирует его. Сразу же после идентификации открывается пространство, в котором происходит свободная оценка объекта, ведущая к выбору реакции. Когда памятование отсутствует, скрытые загрязнения, ищущие возможность проявиться, подтолкнут ум на ошибочное решение. Ум схватит признак объекта, исследует его подробности и тем самым даст загрязнениям возможность

действовать: под влиянием алчности мы становимся очарованными приятным объектом, под влиянием ненависти мы испытываем отторжение от неприятного объекта. Но когда к чувственному контакту применяется памятование, мы пресекаем когнитивный процесс в зародыше до того, как он может выйти на стадии, которые стимулируют скрытые пороки. Памятование удерживает препятствия под контролем путём удержания ума на уровне того, что испытывается. Оно удерживает восприятие на текущем объекте, предотвращая ум от разукрашивания данных идеями, порождаемыми алчностью, ненавистью и невежеством. Затем, с ярким восприятием в качестве руководства, ум может перейти к постижению объекта как он есть, без увода в сторону под чьим-то влиянием.

(2) прекращение неумелых качеств, которые уже возникли

Здесь последователь вызывает желание, прилагает старание, пробуждает свою настойчивость, поддерживает и прилагает намерение для отбрасывания тех злых, неумелых качеств, которые уже возникли.[41]

Несмотря на усилия по контролю чувств, умственные загрязнения всё равно могут проявляться. Они всплывают из глубин умственного континуума, из глубоких пластов прошлых накоплений, материализуясь в виде неумелых мыслей и эмоций. Когда это происходит, возникает потребность в другом виде усилий, усилиях по прекращению возникших неумелых состояний, коротко называемых "усилием прекращения" (pahānappadhāna):

Он не оставляет ни одной мысли, связанной с чувственной страстью, враждебностью или причинением вреда, или любыми другими злыми и неумелыми качествами, которые могут возникнуть; он отбрасывает их, рассеивает их, разрушает их, заставляет их исчезнуть.[42]

Как у опытного врача имеются разные лекарства для разных недугов, так и у Будды есть разные противоядия от разных препятствий, некоторые в равной степени применимые ко всем, некоторые направленные на конкретное препятствие. В одной важной сутте Будда объясняется пять техник по изгнанию отвлекающих мыслей.[43] Первая состоит в том, чтобы изгнать загрязнённую мысль путём умелой мысли, являющейся её прямой противоположностью, подобно тому, как плотник выбивает клин другим клином. Для каждого из пяти препятствий есть особое лекарство, система медитации, построенная специально для того, чтобы уменьшить и уничтожить препятствие. Лекарство может применяться время от времени, когда возникает препятствие и нарушает медитацию на основном объекте или оно само может применяться в качестве основного объекта медитации, что используется для противодействия умственному загрязнению, часто наблюдающемуся в качестве препятствия в вашей практике. Но чтобы противоядие стало эффективным в первом случае, в качестве временного средства, требуемого при всплеске проявлений конкретного препятствия, лучше всего заранее ознакомиться с ним, взяв данный объект в качестве основного объекта медитации хотя бы на короткий период.

Для чувственного желания лекарством общего назначения является медитация на непостоянстве, которая выбивает почву из под ног привязанности - безоглядное предположение о стабильности и прочности объектов привязанности. Для желания в конкретной форме чувственного желания наиболее сильным противоядием является созерцание непривлекательной сущности тела, подробно о котором будет рассказано в следующей главе. Враждебность находит своё лекарство в медитации дружелюбия (mettā), изгоняющей все следы ненависти и злобы через методичное распространение альтруистического желания благополучия и счастья всем живым существам. Рассеяние лени и сонливости требует особых усилий по пробуждению усердия, для чего предлагается несколько методов: визуализация яркого шара из света, встать и провести период бодрой медитации при ходьбе, памятование о смерти или просто твёрдая решимость продолжать

прилагать усилия. Неугомонность и беспокойство наиболее эффективно преодолеваются путём обращения ума на простой объект, способствующий его успокоению. Обычно здесь рекомендуется памятование о дыхании - сосредоточение внимания на потоке дыхания во время вдоха и выдоха. В отношении неуверенности специальным лекарством является исследование - искать информацию, задавать вопросы и изучать учения пока непонятные моменты не прояснятся.[44]

В то время как первые пять методов для устранения препятствий соответствуют им по принципу "один к одному", один метод на одно препятствие, остальные четыре используют более общий подход. Второй метод призывает силу стыда (hiri) и совести (ottappa) для борьбы с нежелательными мыслями: практикующий размышляет о мысли как о плохой и порочной или рассматривает её нежелательные последствия, пока не развивается внутреннее отвращение, изгоняющее мысль прочь. Третий метод использует намеренное переключение внимания. Когда неумелая мысль возникает и требует к себе внимания, вместо увлечения ей практикующий отгораживается от неё путём переключения внимания на другой объект, подобно тому, как человек закрывает глаза, чтобы не видеть неприятное зрелище. Четвёртый метод использует противоположный подход. Вместо того, чтобы отворачиваться от нежелательной мысли, практикующий встречается с ней непосредственно лицом к лицу, беря её в качестве объекта, анализируя её качества и исследуя её источник. Когда это сделано мысль успокаивается и постепенно исчезает. Ведь неумелая мысль подобно вору: она порождает проблемы только когда её действие незаметно, но будучи под наблюдением она становится укрощённой. Пятый метод, предназначенный для использования в качестве последней надежды, представляет собой подавление - усердное сдерживание неумелой мысли с помощью силы воли, подобно тому, как сильный человек бросает слабого на землю и удерживает его лежащим на земле с помощью своего веса.

Будда сказал, что рассудительно и умело используя эти пять методов, практикующий становится мастером мыслей на всех их направлениях. Человек более не является рабом своего ума, он становится его хозяином. Какую мысль он хочет, ту он и думает. Какую мысль он не хочет, ту он не думает. Даже если иногда появляются неумелые мысли, практикующий может немедленно изгнать их столь же быстро, как раскалённая докрасна сковорода испаряет капли случайно попавшей на неё воды.

(3) Порождение невозникших умелых умственных качеств;

Здесь последователь вызывает желание, прилагает старание, пробуждает свою настойчивость, поддерживает и прилагает намерение для того, чтобы возникли те умелые качества, которые еще не возникли.[45]

Одновременно с очищением умственных загрязнений правильное усилие также ставит задачу развития умелых умственных качеств. Эта задача делится на две части: порождение невозникших умелых качеств и поддержание возникших умелых качеств. Первая часть также называется усилием развития (bhāvanāppadhāna). Хотя умелые качества, которые требуется развить, можно сгруппировать различными способами - спокойствие и прозрение, четыре основы памятования, восемь факторов пути и т.п. - Будда делает особый акцент на набор из семи факторов просветления (satta bojjhaṅga): памятование, исследование качеств, настойчивость, восторг, расслабление, сосредоточение и безмятежное наблюдение.

Таким образом он развивает "факторы пробуждения" (bojjhaṅga), основанные на уединении, отрешенности, угасании и завершающиеся освобождением, а именно: "памятование" (sati), "исследование умственных качеств" (dhamma-vicaya), "настойчивость" (vīriya), "восторг" (pīti), "расслабление" (passaddhi), "сосредоточение" (samādhi), и "безмятежное наблюдение" (upekkha).[46]

Семь качеств собраны вместе в "факторы пробуждения" как потому, что они ведут к пробуждению, так и потому, что они составляют собой пробуждение. На предварительных стадиях они прокладывают путь к большому осознанию, в конце они остаются его составляющими. Опыт пробуждения, совершенного и полного понимания, является лишь работой в унисон этих семи составляющих, приводящих к разрушению всех помех и приносящих окончательное освобождение от печали.

Путь к пробуждению начинается с памятования. Памятование расчищает пространство для прозрения в природу явлений, выставляя явления на свет сейчас, в настоящий момент, очищенные от всех субъективных комментариев, интерпретаций и проекций. Затем, когда памятование выставило на обозрение явления в чистом виде, включается фактор исследования для выявления их характеристик, условий и последствий. В то время как памятование в целом является элементом восприятия, исследование является активным фактором, который неуклонно испытывает, анализирует и препарировывает явления с целью раскрытия их глубинной структуры.

Работа по исследованию требует настойчивости, третьего фактора пробуждения, который разворачивается в три стадии. Первая стадия, начальная настойчивость, сбрасывает лень и пробуждает начальный энтузиазм. По мере продвижения работы по созерцанию, настойчивость набирает силу и переходит на вторую стадию, старание, где она безустанно подталкивает практику. И наконец, в своей высшей точке настойчивость достигает третьей стадии, нерушимости, где она гонит созерцание вперёд, делая препятствия бессильными остановить её.

По мере роста настойчивости ускоряется четвёртый фактор пробуждения. Это восторг - приятный интерес к объекту. Восторг накапливается постепенно, достигая высот экстаза - волны блаженства пробегают через тело, ум светится радостью, рвение и уверенность усиливаются. Но эти переживания, сколь вдохновляющими они ни были, всё равно имеют недостаток: они порождают взволнованность, граничащую с неугомонностью. Однако с дальнейшей практикой восторг стихает и приходит определённой настройкой спокойствия, сигнализирующий о проявлении пятого фактора, расслабления. Восторг продолжает присутствовать, но теперь он обуздан, и работа по созерцанию продолжается с выдержанным спокойствием.

Расслабление приводит к созреванию сосредоточения, шестой фактор, представляющий собой однонаправленное объединение ума. Затем, с углублением сосредоточения, начинает преобладать последний фактор пробуждения. Это безмятежное наблюдение, то есть внутреннее равновесие и баланс, свободный от недостатков возбуждённости и лени. Когда преобладает лень, необходимо пробуждать настойчивость, когда преобладает возбуждённость необходимо практиковать сдержанность. Но когда оба эти порока уничтожены, практика может продвигаться равномерно без необходимости обращать внимание на них. Ум в безмятежном наблюдении сравнивается с кучером, когда лошади в его повозке идут равномерным шагом - ему не нужно ни подгонять их, ни сдерживать, он может просто сидеть спокойно и наблюдать за сменой пейзажа. У безмятежного наблюдения есть то же качество "созерцания". Когда остальные факторы приведены в равновесие ум остаётся в устойчивом состоянии, наблюдая игру явлений.

(4) Поддержание возникших умелых состояний

Здесь последователь вызывает желание, прилагает старание, пробуждает свою настойчивость, поддерживает и прилагает намерение для поддержания, сохранения, роста, увеличения, обилия и полного совершенства развития (bhāvanā) умелых качеств, которые уже возникли.[47]

Последнее из четырех правильных усилий служит поддержанию возникших умелых факторов и доведению их до совершенства. Называемое "усилием поддержания"

(anurakkhaṇappadhāna), оно объясняется как усилие по "твёрдому удержанию в своем уме подходящей темы для сосредоточения, которая возникла".[48] Работа по охране объекта приводит к тому, что семь факторов просветления приобретают стабильность и их сила постепенно растёт до того момента, когда они приводят к освобождающей реализации. Это отмечает кульминацию правильного усилия, цели, в которой бесчисленные отдельные акты старания наконец достигают завершения.

Благородный восьмеричный путь: путь к прекращению страданий

Глава 6. Правильное памятование

Будда сказал, что Дхамма, высшая истина всех явлений, непосредственно наблюдаема, неподвержена времени, приглашает прийти и увидеть. Он также говорит, что Дхамма всегда доступна нам и место, где она постигается, находится внутри нас.[49] Дхамма как высшая истина не является чем-то далёким и таинственным, это истина нашего собственного опыта. Она достигается только путём понимания нашего опыта, путём проникновения в него до самого основания. Дабы эта истина принесла освобождение, она должна быть познана непосредственно. Недостаточно лишь принять её на веру, поверить в неё на основе авторитета книг или учителя или додуматься до неё с помощью выводов и умозаключений. Она должна быть познана с помощью прозрения, постигнута и впитана с помощью особого вида знания, также являющегося непосредственным видением.

То, что выводит пространство опыта на передний план и делает его доступным для прозрения, - это умственная способность, на языке пали называемая *sati*, что переводится как "памятование". Памятование - это присутствие ума, внимательность или осведомлённость. Однако вид осведомлённости, используемый в памятовании, имеет существенные отличия от осведомлённости, действующей в нашем обычном режиме сознания.

Всё сознание включает в себя осведомлённость в смысле знания или опыта объекта. Но с практикой памятования осведомлённость применяется в особой среде. Ум специально удерживается на уровне обнажённого внимания, отрешённого наблюдения за происходящем внутри и вне нас в настоящем моменте. В практике правильного памятования ум тренируется оставаться в настоящем, быть открытым, тихим и настороженным, созерцая текущее событие. Все суждения и интерпретации должны быть оставлены в стороне, или, если они возникают, просто отмечены и отброшены. Задача в том, чтобы просто замечать происходящее по мере появления, находясь над последовательностью событий подобно сёрферу, плывущему над морскими волнами. Весь процесс является путём возвращения в настоящее, удержания в "здесь и сейчас" без убегающего куда-либо, не позволяя волнам отвлекающих мыслей утащить нас прочь.

Кто-то может полагать, что мы всегда осведомлены о настоящем, но это лишь мираж. Лишь в редких случаях мы осведомлены о настоящем в точно том виде, который требуется для практики памятования. В обычном сознании ум начинает когнитивный процесс с какого-либо впечатления, полученного в настоящем, но он не остаётся с ним. Вместо этого он использует само впечатление как подкидную доску для строительства элементов умственных конструкций, уводящих его от подлинных характеристик исходных данных. Когнитивный процесс обычно состоит из интерпретаций. Ум лишь в течение совсем короткого промежутка времени испытывает объект без осмысления. Затем, сразу после усвоения первого впечатления, он запускает процесс мышления, путём которого ум стремится объяснить объект для себя, сделать его понятным с точки зрения его собственных категорий и предубеждений. Чтобы сделать это ум устанавливает концепции, соединяет концепции в конструкции - наборы взаимно подтверждающих концепций - и затем связывает конструкции вместе в сложные интерпретационные схемы. В конце концов, исходный непосредственный опыт оказывается пересилён мышлением, и

представленный объект выглядит лишь туманно сквозь плотные слои идей и взглядов как луна через толщу туч.

Будда называет этот процесс умственного конструирования рарайса - "домысливание", "приукрашивание" или "концептуальное разрастание". Домысливание закрывает представительную непосредственность явлений, оно позволяет нам познать объект только на расстоянии, не так как он есть на самом деле. Но усложнения не только препятствуют познанию, они также служат основой проекций. Полный заблуждений ум, охваченный неведением, проецирует свои собственные внутренние конструкции наружу, приписывая их объекту, как будто они реально принадлежат ему. В результате, то, что мы знаем в качестве конечного объекта познания, что мы используем как основу для наших ценностей, планов и действий, является продуктом из кусочков, а не исходным предметом. Конечно, этот продукт не является сплошной иллюзией или лишь фантазией. В его основе лежит то, что было получено в непосредственном опыте, но вместе с ним туда входит кое-что ещё: сконструированные умом приукрашивания.

Скрытыми от нашего взгляда пружинами, запускающими этот процесс конструирования, являются умственные загрязнения. Загрязнения создают приукрашивания, проецируют их наружу, и используют как крючки для выхода на поверхность, где они порождают дальнейшие искажения. Исправление ошибочных представлений является задачей мудрости, но чтобы мудрость могла эффективно работать, ей нужен прямой доступ к самому объекту как он есть, не перегруженному концептуальными домысливаниями. Задачей правильного памятования является расчистка когнитивного поля. Памятование выносит на свет опыт в его чистой непосредственности. Оно раскрывает объект как он есть ещё до того, как он окажется раскрашен краской концепций и покрыт интерпретациями. Поэтому практиковать памятование это не столько вопрос того, что делать, сколько того, как не делать: не думать, не судить, не связывать, не планировать, не воображать, не желать. Все эти наши "делания" являются способами вмешательства, путями, которыми ум манипулирует опытом и пытается установить своё господство. Памятование распутывает узлы и переплетения этих "деланий" путём простого отмечания. Оно ничего не делает кроме отмечания, наблюдая за каждым событием опыта как оно появляется, существует и исчезает. В наблюдении нет места привязанности, нет позывов обременить вещи нашими желаниями. Есть только поддерживаемое созерцание опыта в его обнажённой непосредственности, тщательно, точно и непрерывно.

Памятование исполняет мощную заземляющую функцию. Оно надёжно удерживает ум на якоре в настоящем, чтобы он не уплывал в прошлое и будущее с их воспоминаниями, сожалением, страхами и надеждами. Ум без памятования иногда сравнивается с тыквой, а укрепившийся в нём ум - с камнем.[50] Тыква, брошенная в пруд, вскоре уплывает и всегда остаётся на поверхности воды. Но камень не уплывает, он остаётся там, куда его бросили и сразу погружается в воду пока не достигнет дна. Подобно этому, когда памятование сильно, ум остаётся с объектом и глубоко проникает в его характеристики. Он не блуждает и не плавает по поверхности, как поступает лишённый памятования ум.

Памятование делает возможным достижение как успокоения, так и прозрения. В зависимости от способа применения оно может привести или к глубокому сосредоточению или к мудрости. Лишь небольшой сдвиг в форме применения может показать разницу между курсом, которым следует процесс созерцания, спускается ли он на более глубокие уровни внутреннего спокойствия с достижением состояний поглощённости (джхан) в конечной точке, или наоборот он срывает покровы невежества для достижения проникновенного прозрения. Дабы привести к состояниям спокойствия основной задачей памятования является удержание ума на объекте без отвлечений. Памятование служит охранником, в чью обязанность входит следить, что ум не ускользает от объекта с целью потеряться в случайных ненаправленных мыслях. Оно также следит за факторами, копошащимися в уме, вылавливая скрытые под разными масками препятствия и изгоняя

их до того, как они успеют навредить. Чтобы привести к прозрению и осознаниям мудрости, памятование используется в более разнообразной манере. В этой фазе практики его задача состоит в том, чтобы наблюдать, отмечать и рассматривать явления с максимальной точностью до тех пор, пока на свет не выйдут их основные характеристики.

Правильное памятование развивается с помощью практики, называемой "четыре основы памятования" (*cattaro satipaṭṭhāna*). Это памятующее созерцание четырёх объективных сфер: тела, чувств, состояний ума и явлений.[51] Будда объясняет:

А что такое, монахи, правильное памятование? Здесь монах отслеживает тело само по себе, пылко, осознанно и с памятованием, сумев преодолеть алчность и огорчение по отношению к миру. Он отслеживает чувства сами по себе... состояния ума в состояниях ума... явления в явлениях пылко, осознанно и с памятованием, сумев преодолеть алчность и огорчение по отношению к миру.
[52]

Будда говорит, что четыре основы памятования образуют "единственный ведущий прямо к цели путь очищения существ, преодоления печали и слез, устранения страданий и бед, выхода на правильный путь, достижения Ниббаны".[53] Они зовутся "единственным путём" (*ekaṃano maggo*) не с целью установить узкий догматизм, но чтобы показать, что достижение освобождения может произойти только из проникновенного созерцания сферы опыта, происходящего в процессе практики правильного памятования.

Из четырёх приложений памятования, созерцание тела относится к материальной стороне существования, остальные три заняты в основном (хотя не полностью) умственной стороной. Для завершения практики требуется пройти все четыре созерцания. Хотя строгий порядок, в котором их нужно практиковать, не установлен, тело обычно используется первым в качестве основной сферы созерцания, остальные становятся актуальными позже, когда памятование набирает сил и ясности. Ограничения места не позволяют дать полное объяснение всех четырёх основ. Поэтому ограничимся лишь кратким резюме.

(1) Созерцание тела (*kāyānupassanā*)

Будда начинает своё объяснение тела с созерцания памятования о дыхании (*ānāpānasati*). Хотя не являясь обязательным в качестве начального этапа медитации, в реальной практике памятование о дыхании обычно служит "корневым объектом медитации" (*mūlakammaṭṭhāna*), основой для всего процесса созерцания. Однако будет ошибкой считать этот объект лишь упражнением для неопитов. Само по себе памятование о дыхании может привести ко всем стадиям пути и завершиться полным пробуждением. На самом деле именно этот объект медитации использовал Будда в ночь своего просветления. Он также возвращался к нему в течение многих лет в процессе периодов уединения и постоянно рекомендовал его монахам, восхваляя как "умиротворенное и возвышенное, неподдельное блаженное местопребывание, которое сразу изгоняет и успокаивает злые неумелые мысли как только они возникают" (*Весали сутта - PTS S.V.321*).

Памятование о дыхании может столь эффективно служить объектом медитации, потому что оно работает с всегда доступным для нас процессом. Для превращения процесса дыхания в основу для медитации памятование всего лишь приносит его в сферу восприятия, делая объектом наблюдения. Медитация не требует особых интеллектуальных способностей, только отслеживание дыхания. Практикующий всего лишь естественно дышит через нос, удерживая ум на дыхании, отслеживая его на точке контакта рядом с ноздрями или верхней губой, где ощущение можно почувствовать по мере входа и выхода воздуха. Не нужно стараться контролировать дыхание или заставлять его следовать определённому ритму, лишь памятующее созерцание естественного процесса вдыхания и выдыхания.

Памятование о дыхании прорубает путь сквозь сложности дискурсивного мышления, спасая нас от бессмысленного блуждания в лабиринте бессмысленных воображений, и твёрдо удерживает нас в настоящем. Ведь когда бы мы ни сосредотачивались на дыхании, реально ощущая его, мы можем ощутить его только в настоящем, а в прошлом или будущем - никогда.

Даваемое Буддой объяснение памятования о дыхании состоит из четырёх основных шагов. Не первых двух шагах (которые не обязательно должны быть последовательными) требуется, чтобы длинный вдох или выдох отмечался в тот момент, когда он происходит, и аналогично с коротким вдохом или выдохом. Практикующий просто наблюдает вход и выход воздуха, наблюдая как можно более тщательно, отмечая, когда дыхание длинное или короткое. По мере обострения памятования можно начать следить за всем путём дыхания с начала вдоха через промежуточные стадии до конца, затем от начала выдоха через промежуточные стадии до его конца. Этот третий шаг называется "ясным восприятием всего тела (дыхания)". Четвёртый шаг, "успокоение телесного конструирования" означает постепенное успокаивание дыхания и связанных с ним телесных функций до момента, когда станут крайне трудноуловимыми и утончёнными. После этих четырёх основных шагов лежат более продвинутые практики, направляющие памятование о дыхании к глубоким уровням сосредоточения и прозрения.[54]

Другой практикой в созерцании тела, которая выводит медитацию за рамки одной фиксированной позы, является памятование о положениях тела. Тело может принимать четыре основных положения - ходьба, стоя, сидя и лёжа, а также множество других положений, принимаемых в процессе перехода от одного к другому. Памятование о положениях тела сосредотачивает полное внимание на теле в любом положении, которое оно принимает, когда практикующий идёт, он понимает что идёт, когда стоит - понимает что стоит, когда сидит - понимает что сидит, когда лежит - понимает что лежит, при смене положения тела он понимает, что положение тела меняется. Созерцание положений высвечивает безличную природу тела. Оно показывает, что тело не является мной или принадлежит мне, оно всего лишь представляет собой совокупность живой материи, подверженной направляющему влиянию намерения.

Следующее упражнение несёт в себе расширение памятования ещё на один шаг. Это упражнение, зовущееся "памятование и осознание" (*satisampajañña*) добавляет к простому ощущению элемент понимания. Выполняя любое действие практикующий совершает его с полной осведомлённостью или ясным осознанием. Уход и приход, смотрение вперёд и вбок, сгибание и разгибание конечностей, одевание, принятие пищи, употребление напитков, мочеиспускание, дефекация, засыпание, просыпание, разговор, молчание - всё это становится поводом для продвижения в медитации, когда оно совершается с осознанием. В комментариях осознание объясняется как принимающее четыре вида: (1) понимание цели поступка, т.е. осознание его цели и определение её соответствия Дхамме, (2) понимание соответствия, т.е. знание наиболее эффективного средства достижения своей цели, (3) понимание масштаба медитации, т.е. постоянное поддержание ума в рамках медитации, даже когда практикующий занят каким-то делом, и (4) понимание без невежества, т.е. наблюдение поступка как безличного процесса, лишённого управляющей эго-сущности.[55] Этот последний аспект будет более подробно рассмотрен в последней главе, посвящённой развитию мудрости.

Следующие два раздела памятования о теле представляют собой аналитические созерцания, предназначенные для раскрытия истинной природы тела. Одно из них - это медитация на непривлекательности тела, которой мы уже касались при рассмотрении правильного усилия, второе же заключается в анализе тела с точки зрения четырёх первоэлементов. Медитация на непривлекательности[56] предназначена для противодействия захваченности телом, особенно в форме сексуального желания. Будда учит, что сексуальное влечение является проявлением жажды, и следовательно, причиной

страданий, которую следует уменьшить и полностью уничтожить как необходимое условие, позволяющее положить конец страданию. Медитация старается ослабить сексуальное желание путём лишения его когнитивной основы - восприятия тела как чувственно-притягательного. Чувственное желание возрастает и убывает вместе с этим восприятием. Оно возникает, потому что мы считаем тело привлекательным, оно идёт на убыль, когда это восприятие красоты удалено. Восприятие привлекательности тела в свою очередь продолжается, пока вы смотрите на тело поверхностно, воспринимая его с точки зрения отобранных впечатлений. Для преодоления этого восприятия нам придётся отказаться останавливаться на этих впечатлениях, продолжив исследование тела на более глубоком уровне, с исследовательским рассмотрением, опирающимся на бесстрашие.

Именно этим и занимаются в медитации на непривлекательности, которая обращает вспять прилив чувственного желания, вырывая её основанную на восприятии подпорку. Медитация берёт в качестве объекта собственное тело практикующего, поскольку если новичок начнёт с чужого тела, особенно принадлежащего человеку противоположного пола, это может стать причиной неудачи в достижении желаемого результата. Используя визуализацию в качестве вспомогательного средства, человек умственно препарировывает тело на составные части и исследует их одну за одной, выводя на свет их вызывающую отвращение сущность. В текстах упоминаются 32 части: волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожа, плоть, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезёнка, лёгкие, тонкий кишечник, толстый кишечник, содержимое желудка, кал, мозги, желчь, слизь, гной, кровь, пот, жир, слёзы, суставная жидкость, сопля, слюна, синовиальная жидкость и моча. Отвратительность частей означает то же для целого: тело при близком рассмотрении оказывается подлинно непривлекательным, его красивый образ - лишь мираж. Но следует избегать неправильного понимания цели этой медитации. Цель не в том, чтобы породить ненависть и отвращение, а в том, чтобы возникло отрешение, чтобы погасить огонь страсти путём удаления его топлива.[57]

Другое аналитическое созерцание рассматривает тело другим способом. В этой медитации, называемой "анализ по элементам" (dhātuvavatthana), практикующий стремится противодействовать нашей внутренней тенденции самоотождествления с телом путём раскрытия его по сути безличной природы. Используемое здесь средство, как показывает название, состоит в умственном препарировании тела на четыре основных элемента, называемых здесь с помощью древних названий землёй, водой, огнём и воздухом, но на самом деле означающих четыре основных поведенческих режима материи: твёрдости, текучести, тепла и колебания. Твёрдый элемент наиболее чётко различим в твёрдых частях тела - органах, тканях и костях; жидкий элемент - в жидкостях тела; элемента тепла - в температуре тела; элемент колебания - в процессе дыхания. Разрыв с идентификацией тела как "я" или "мое" достигается путём расширения перспективы после того, как элементы попали в наше поле зрения. Исследовав тело с помощью деления на элементы практикующий затем рассматривает, что все четыре элемента, основные аспекты телесного существования, по сети идентичны с основными аспектами внешней материи, с которой тело находится в постоянном взаимодействии. Когда человек ярко осознаёт это через длительную медитацию, он перестаёт отождествлять себя с телом, перестаёт привязываться к нему. Практикующий видит, что тело - это ничто кроме определённой конфигурации изменяющихся материальных процессов, которые поддерживают поток изменяющихся умственных процессов. Там нет ничего, что можно было бы считать подлинно существующей личностью, ничего, что могло бы дать достаточное основание для чувства персональной идентичности.[58]

Последним упражнением в памятовании о теле являются "кладбищенские медитации" - созерцание разложения тела после смерти, которое может выполняться как в воображении, с помощью рисунков/фотографий, так и при наблюдении реального трупа. Любым из этих способов практикующий приобретает ясный умственный образ разрушающегося тела, затем применяет этот процесс к собственному телу, размышляя:

"Это тело сейчас столь полное жизни, обладает такой же природой и ему уготована та же участь. Оно не может избежать смерти, не может избежать разложения, но должно, в конце концов, умереть и подвергнуться разложению." И вновь, следует избежать ошибочного понимания цели этой медитации. Цель не в том, чтобы предаться мрачному очарованию смерти и трупов, а в том, чтобы разрушить нашу эгоистическую привязанность к существованию путём созерцания, достаточно мощного, чтобы разорвать его хватку. Привязанность к существованию держится на принятом по умолчанию мнению о постоянстве. При виде трупа мы встречаем учителя, который недвусмысленно заявляет: "Всё конструированное непостоянно".

(2) Созерцание чувств (vedanānupassanā)

Следующей основой памятования является чувство (vedanā). Слово "чувство" используется здесь не в смысле эмоции (сложного явления, которое лучше отнести к третьей и четвёртой основе), а в более узком смысле эмоционального тона или "гедонистического качества" нашего опыта.

Он бывает трёх видов, порождающих три основных типа чувств: приятное чувство, неприятное чувство и нейтральное чувство.

Будда учит, что чувство является неотделимым составляющим сознания, поскольку каждый акт познания окрашен каким-то эмоциональным тоном. Следовательно, чувство присутствует в каждый момент существования, оно может быть сильным или слабым, чётким или неотчётливым, но какое-то чувство должно сопутствовать познанию.

Чувство возникает в зависимости от умственного события, называемого контактом (phassa). Контакт отмечает "встречу" сознания с объектом через орган чувств, это фактор, при помощи которого сознание "соприкасается" с объектом, представляющим себя уму через орган чувств. Следовательно, существует шесть видов контакта, определяющихся шестью способностями восприятия: контакт глаза, контакт уха, контакт носа, контакт языка, контакт тела и контакт ума, а также шесть видов чувств, отличающихся контактом, от которого они возникают.

Чувство приобретает особую важность в качестве объекта созерцания, потому что именно чувство является тем, что активизирует скрытые умственные загрязнения. Чувства могут и не быть чётко фиксируемыми, но тонким образом они питают и поддерживают склонности к неумелым умственным состояниям. Поэтому, когда возникает приятное чувство, мы подпадаем под влияние алчности как загрязнения и привязываемся к этому чувству. Когда возникает неприятное чувство, мы отвечаем с недовольством, ненавистью или страхом, которые являются аспектами ненависти как загрязнения. А когда возникает нейтральное чувство, мы обычно не замечаем его или позволяем ему затянуть нас в ложное чувство безопасности, представляющее собой умственные состояния, управляемые невежеством. Из этого становится ясно, что каждое из корневых загрязнений обуславливается конкретным видом чувства: алчность - приятным чувством, ненависть - неприятным чувством, невежество - нейтральным чувством. Но связь между чувствами и загрязнениями не является обязательной. Удовольствие не обязательно должно вести к алчности, боль - к ненависти, а нейтральное чувство - к невежеству. Связь между ними может быть разорвана и одним из главных способов для этого разрывания является памятование. Чувство порождает умственное загрязнение только когда его не замечают, когда предаются ему, вместо того, чтобы наблюдать. Путём превращения чувства в объект наблюдения, памятование обезвреживает его, чтобы оно не могло породить неумелой реакции. Затем, вместо реакции на чувство привычным способом путём привязанности, отторжения или безразличия, мы воспринимаем его путём созерцания, используя чувство как подкидную доску для понимания природы опыта. На ранних стадиях созерцание чувства включает в себя наблюдение за возникшими чувствами, отмечая их

отличительные характеристики: приятные, неприятные и нейтральные. Чувство отмечается без самоотжествления с ним, без принятия его как "я", "моё" или что-то происходящее со "мной". Восприятие удерживается на уровне "обнажённого внимания": практикующий наблюдает каждое возникающее чувство просто как чувство, чистое умственное событие, лишённое всех субъективных связей, всех ссылок на эго. Задача в том, чтобы просто отмечать качество чувства, его тон удовольствия, страдания или нейтральности.

Но по мере продвижения практики, когда человек отмечает каждое чувство, отпускает его и отмечает следующее, фокус внимания переключается с качеств чувств на сам процесс чувствования. Процесс раскрывает непрекращающийся поток чувств, возникающих и исчезающих, следующих одно за другим без остановки. В самом этом процессе нет ничего вечного. Чувство само по себе является потоком событий, явлений чувств, внезапно выходящих на свет каждый миг и растворяющихся, как только они появились. Таким образом берёт начало прозрение в непостоянство, которое по мере развития низвергает три неумелых корня. Более не существует алчности к приятным чувствам, нет ненависти к неприятным, нет невежества к нейтральным. Все они наблюдаются как лишь мимолётные и бессущностные явления, лишённые подлинного наслаждения и не дающие повода для вовлечения в них.

(3) Созерцания состояния ума (cittānupassanā)

С этой основой памятования мы переходим от конкретного умственного фактора - чувства - к общему состоянию ума, к которому этот фактор относится. Дабы понять, что включается в это созерцание, будет полезно рассмотреть буддийскую концепцию ума. Обычно мы считаем умом устойчивую способность, сохраняющую идентичность самой себе в последовательности переживаний. Хотя переживания меняются, нам кажется, что ум, проходящий смену переживания, остаётся таким же самым, а если он и меняется в какой-то степени, то всё равно сохраняет свою идентичность. Однако в учении Будды идея постоянного умственного органа отвергается. Ум считается не устойчивым субъектом мысли, чувства и намерения, а последовательностью кратковременных умственных актов, каждый из которых является отдельным и дискретным, а их связи между собой являются причинными, а не сущностными.

Отдельный акт сознания на языке пали называется citta, что мы переведём как "умственное состояние". Каждое из них состоит из многих составляющих, основным из которых является само сознание, базовое переживание объекта; сознание также называется citta, то есть название всего даёт его основную часть. Наряду с сознанием каждое умственное состояние состоит из набора элементов, называемых на пали cetasika - умственные факторы. Сюда входят чувства, избирательное распознавание, намерение, эмоции и т.п.; короче говоря, все функции кроме основного познания объекта, которым является сознание (citta). Поскольку само по себе сознание является чистым переживанием объекта, его нельзя разделить на виды через его собственную природу - это можно сделать только через связанные с ним факторы (cetasika). Умственные факторы окрашивают сознание и придают ему отличительные черты, поэтому, когда мы хотим выловить сознание как объект созерцания, нам придётся делать это с использованием умственных факторов как индикаторов. В своём объяснении созерцания состояний ума Будда перечисляет, путём ссылки на факторы, шестнадцать видов сознания, которые следует замечать: ум с алчностью, ум без алчности, ум с ненавистью, ум без ненависти, ум с невежеством, ум без невежества, собранный ум, рассеянный ум, развитый ум, неразвитый ум, превзойдённый ум, непревзойдённый ум, сосредоточенный ум, несосредоточенный ум, освобождённый ум, неосвобождённый ум. Для практических целей в начале достаточно сосредоточиться исключительно на первых шести состояниях, отмечая когда ум связан с каким-либо из неумелых корней или свободен от них. Когда присутствует конкретное умственное состояние, оно созерцается всего лишь как

состояние. Оно не отождествляется с "я" или "моим", не принимается как личность или что-то принадлежащее личности. Является ли оно чистым состоянием ума или загрязнённым пороками, возвышенное оно или низменное - не должно быть ни восторга, ни уныния - только ясное распознавание умственного состояния. Состояние просто отмечается, затем ему позволяется уйти без привязанности к желаемым или возмущения по отношению к нежелательным.

По мере углубления созерцания содержимое ума становится всё более очищенным. Неуместные игры мышления, воображения и эмоций стихают, памятование становится отчётливее, а ум остаётся пристально восприимчивым, наблюдая свой собственный процесс становления. Временами может показаться, что за процессом следит постоянный наблюдатель, но с продолжительной практикой даже этот кажущийся наблюдатель исчезает. Сам ум, якобы надёжный и стабильный, растворяется в потоке умственных состояний, вспыхивающих на миг и тут же исчезающих, возникающих из ниоткуда и уходящих в никуда, в то же время продолжая последовательность без пауз.

(4) Созерцание явлений (dhammānupassanā)

В контексте четвёртой основы памятования многозначное слово dhammā (используемое здесь во множественном числе) имеет два взаимосвязанных значения, как показывает текст сутты. Одно значение - это умственные факторы (cetasika), которые в этот раз созерцаются сами по себе вне их роли по окрашиванию умственных состояний, как делалось в предыдущем созерцании. Другим значением являются элементы как они есть, истинные составляющие опыта, как объясняется в учении Будды. Для передачи обоих значений мы будем переводить dhammā как "явления" из-за отсутствия лучшего варианта. Но когда мы используем его, не следует считать, что он подразумевает существование какого-то ноумена или сущности в явлениях. Смысл учения Будды о безличности (anatta) состоит в том, что основные составляющие действительности являются лишь чисто явлениями (suddha-dhamma), происходящие без какой-либо поддержки со стороны ноумена.

Раздел сутты о созерцании явлений делится на пять подразделов, каждый из которых посвящён отдельному набору явлений: пять препятствий, пять совокупностей, шесть внутренних и внешних сфер восприятия, семь факторов пробуждения и Четыре Благородные Истины. Среди них пять препятствий и семь факторов просветления являются явлениями в узком смысле умственных факторов, остальные же являются явлениями в широком смысле как составляющие действительности. (Однако в третьем разделе, где говорится о сферах восприятия, есть ссылка на окопы, возникающие через органы чувств; их также можно отнести к умственным факторам.) В этой главе мы кратко остановимся только на двух группах, которые можно считать явлениями в смысле умственных факторов. Мы уже касались их обоих в связи с правильным усилием (в 5 главе), сейчас же мы рассмотрим их в конкретной связи с практикой правильного памятования. Мы рассмотрим остальные виды явлений - пять совокупностей и шесть сфер восприятия - в последней главе в связи с развитием мудрости. Пять препятствий и семь факторов пробуждения требуют особого внимания, потому что они являются основными помехами и помощниками на пути к освобождению соответственно. Препятствия - чувственное желание, недоброжелательность, лень и сонливость, неугомонность и беспокойство, неуверенность - обычно начинают проявляться на начальных этапах практики, вскоре после стихания первоначальных ожиданий и грубых раздражителей, когда тонкие тенденции находят возможность проявиться. Всегда, когда какое-либо из препятствий возникает, его присутствие должно быть отмечено; затем, когда оно уходит, также следует отметить его исчезновение. Дабы обеспечить удержание препятствий под контролем необходим элемент осознания: нам нужно понимать как препятствия возникают, как их можно удалить и как можно предотвратить их появление в будущем.[59]

Подобный вид созерцания следует применить к семи факторам пробуждения: памятование, исследование, настойчивость, восторг, расслабление, сосредоточение и безмятежное наблюдение. Когда любой из этих факторов возникает, его присутствие должно быть отмечено. Затем, отметив его присутствие, практикующий должен исследовать для раскрытия как оно возникает и как добиться его зрелости.[60] Когда они впервые возникают, факторы пробуждения достаточно слабы, но по мере планомерного развития они набирают силу. Памятование начинает созерцательный процесс. Став хорошо укрепившимся, оно порождает исследование - исследующее качество интеллекта. Исследование в свою очередь призывает настойчивость, настойчивость порождает восторг, восторг приводит к расслаблению, расслабление к однонаправленному сосредоточению, а сосредоточение к безмятежному наблюдению. Таким образом, весь развивающийся курс практики, ведущий к пробуждению, начинается с памятования, остающегося в течение всего времени как регулирующая сила, удерживающая ум в чистом, восприимчивом и сбалансированном состоянии.

Благородный восьмеричный путь: путь к прекращению страданий

Глава 7. Правильное сосредоточение

Восьмой фактор пути - это правильное сосредоточение (*sammā samādhi*). Сосредоточение представляет собой усиление умственного фактора, присутствующего в любом состоянии сознания. Этот фактор, называемый однонаправленностью ума (*citt'ekaggatā*), служит для объединения остальных умственных факторов в задаче познания. Это фактор, ответственный за индивидуационный аспект сознания, и обеспечивающий, чтобы каждый акт ума (*citta*) удерживался на своём объекте. В каждый конкретный момент ум должен что-то познавать: видимый образ, звук, запах, вкус, прикосновение или умственный объект. Фактор однонаправленности объединяет ум и другие его составляющие в задаче познания объекта, и одновременно он исполняет функцию центрирования всех составляющих познавательного акта на объекте. Однонаправленность ума объясняет факт, по которому в каждом акте сознания есть центральная точка или фокус, на который все объективные данные указывают с дальней периферии до самой сердцевины.

Однако в буддийском смысле сосредоточение является одним конкретным видом однонаправленности, оно не эквивалентно однонаправленности во всём его многообразии. Гурман, готовящийся попробовать блюдо, убийца, готовый поразить оружием свою жертву, солдат на поле боя - все они действуют с сосредоточенным умом, но их сосредоточение не является тем, что понимается в факторе буддийского пути. В нём описывается исключительно умелая однонаправленность, сосредоточение в умелом состоянии ума. Но и при этом его понятие оказывается ещё уже: оно не включает в себя любую форму умелого сосредоточения, а только усиленное сосредоточение, которое возникает в результате направленных усилий по подъёму ума на высокий, более чистый уровень осведомлённости.

В комментариях термин *samādhi* описывается как правильное и равномерное центрирование ума и умственных факторов на объекте. Будучи умелым сосредоточением, оно собирает вместе обычно разбросанный и рассеянный поток умственных состояний для порождения внутренней собранности. Два характерных признака сосредоточенного ума - это неразрывная внимательность к объекту и получающееся в результате спокойствие умственных функций. Это и есть качества, которые отличают его от несосредоточенного ума. Ум, нетренированный в сосредоточении, двигается в беспорядочной манере, которую Будда сравнил с дрожанием рыбы, вынутой из воды и выброшенной на сушу. Он не может оставаться на одном, а скачет с идеи на идею, с мысли на мысль, без внутреннего контроля. Такой рассеянный ум также полон заблуждений. Переполненный тревогами и заботами, постоянно являясь жертвой умственных загрязнений, он видит вещи только

частично, в свете, искажённом рябью случайных мыслей. Но ум, который тренирован в сосредоточении, напротив способен оставаться сфокусированным на объекте без отвлечений. Эта свобода от отвлечений также приносит мягкость и умиротворение, делающие ум эффективным инструментом для проникновенного познания. Как озеро, чью поверхность не колеблет ветер, сосредоточенный ум является преданным зеркалом, отражающим помещённое перед ним как оно есть.

Развитие сосредоточения

Сосредоточение может быть развито одним из двух методов - как цель системы практики, специально направленной на развитие глубокого сосредоточения до уровня поглощённости, или как дополнительный элемент пути, направленного на развитие прозрения. Первый способ называется развитием успокоения (*samatha-bhāvana*), второй - развитием прозрения - (*vipassanā-bhāvana*). Оба пути имеют общие предварительные требования. Для практики обоих необходима чистота в нравственном поведении, нужно преодолеть различные препятствия, практикующий должен найти подходящие наставления (желательно от личного учителя) и должен удалиться в место, подходящее для практики. Когда эти предварительные условия выполнены, практикующий путь успокоения должен получить объект медитации, что-либо для использования в качестве фокуса для развития сосредоточения.[61]

Если у практикующего есть квалифицированный учитель, он скорее всего даст ему объект, выбрав наиболее подходящий для его темперамента. Если учитель отсутствует, придётся самостоятельно выбирать объект, возможно после ряда экспериментов.

Руководства по медитации описывают объекты сосредоточения в виде набора из 40, называемых "места работы" (*kammatthāna*), поскольку они являются местами, где практикующий ведёт работу по практике. Эти 40 можно перечислить следующим образом:

- десять касин
- десять непривлекательных объектов
- десять памятований
- четыре возвышенных состояния
- четыре бесформенных состояния
- одно восприятие
- один анализ.

Десять касин - это средства, представляющие определённые первичные качества. Четыре из них представляют первоэлементы - землю, воду, огонь и воздух; четыре представляют цвета - синий, жёлтый, красный и белый; остальные две - это касины света и пространства. Каждая касина - это конкретный объект, представляющий означаемое им универсальное качество. Поэтому в качестве касины земли может выступать круглый диск, наполненный глиной. Для развития сосредоточения на касине земли практикующий устанавливает диск перед собой, фиксирует на нём свой взгляд и созерцает "земля, земля". Аналогичный способ используется для остальных касин с определёнными изменениями в каждом конкретном случае.

Десять "непривлекательных объектов" - это трупы на разных стадиях разложения. Этот объект выглядит похожим на созерцание разрушения тела в памятовании о теле и в прошлом место для кремации было фактически рекомендовано как наиболее подходящее для обоих этих видов медитации. Однако они имеют отличия в том, на чём делается акцент. В упражнении на памятовании упор делается на применение размышления, когда образ разлагающегося трупа используется в качестве стимула для обдумывания собственной неизбежной смерти и разложения. В этом упражнении (на развитие

успокоения) размышлять не следует. Упор делается на однонаправленную умственную фиксацию на объекте и чем меньше мыслей, тем лучше.

Десять памятований образуют разнообразную коллекцию. Первые три представляют собой медитацию с приверженностью на качествах Трёх драгоценностей - Будды, Дхаммы и Санхи. Они используют в качестве основы стандартные формулы, пришедшие к нам из сутт. Следующие три памятования также опираются на древние формулы - это медитации на нравственности, щедрости и потенциале развития качеств, подобных качествам божеств. Затем идёт памятование о смерти, созерцание непривлекательной природы тела, памятование о дыхании и, наконец, воспоминание о покое, являющееся дискурсивной медитацией на Ниббанае.

Четыре возвышенных состояния или "божественных местопребывания" - это направленные вовне отношения к другим существам: доброжелательность, сострадание, сопереживающая радость и безмятежное наблюдение, развиваемые в виде распространения во все стороны, постепенно расширяющееся в масштабе до момента, когда оно охватывает всех живых существ. Четыре бесформенных состояния являются объективными основами для определённых глубоких уровней поглощённости: основа бесконечного пространства, основа бесконечного сознания, основа отсутствия чего бы то ни было, и основа ни восприятия ни отсутствия восприятия. Они становятся доступными в качестве объектов только тем, кто уже достиг мастерства в сосредоточении.

"Одно восприятие" - это восприятие непривлекательности пищи, являющееся дискурсивной темой, предназначенной для уменьшения привязанности к удовольствиям от вкусов. "Один анализ" - это созерцание тела с точки зрения четырёх первоэлементов, которых мы уже касались в главе о правильном памятовании.

Когда предлагается такое многообразие объектов медитации, неопытный практикующий без учителя может оказаться в растерянности в вопросе того, что выбрать. В руководствах эти 40 объектов делятся в зависимости от темперамента, которому каждый из них подходит лучше всего. Таким образом, "непривлекательные объекты" и созерцание частей тела считаются наиболее подходящими страстному типу, медитация на доброжелательности - склонному к ненависти, медитация на качествах Трёх Драгоценностей считается наиболее эффективной для "приверженного" типа и т.п. Но в практических целях начинающему можно посоветовать начать с простого объекта, помогающего уменьшить дискурсивное мышление. Умственные отвращения, порождаемые неугомонностью, и рассеянные мысли - это распространённая проблема, с которой сталкиваются люди всех видов характера, следовательно, практикующий с любым темпераментом может получить благо от объекта, стимулирующего замедление и успокоение мыслительного процесса. Объект, обычно рекомендуемый за его эффективность в очищении ума от посторонних мыслей - это памятование о дыхании, которое по этой причине можно предложить в качестве объекта, наиболее подходящего как начинающим, так и опытным практикующим, ищущим прямой подход к глубокому сосредоточению. Когда ум успокаивается и становится легче отследить собственные последовательности мыслей, практикующий может воспользоваться другими объектами для работы с конкретными проблемами, которые возникают: медитацию на доброжелательности можно использовать для противодействия злости и враждебности, памятование о частях тела для ослабления чувственного желания, воспоминание о Будде для развития убеждённости и приверженности, медитацию на смерти для пробуждения чувства срочности. Возможность выбрать объект, подходящий для ситуации, требует навыков, но этот навык развивается через практику, зачастую путём экспериментирования методом проб и ошибок.

Этапы сосредоточения

Сосредоточение не достигается немедленно, оно развивается поэтапно. Чтобы дать возможность нашему объяснению охватить все стадии сосредоточения мы рассмотрим случай с практикующим, который следует всему пути медитации успокоения от начала и до конца и кто продвигается гораздо быстрее, чем это бывает у обычного практикующего.

Получив от учителя объект медитации или выбрав его самостоятельно, практикующий уходит в тихое место. Там он принимает правильную позу для медитации - удобно скрещенные ноги, верхняя часть тела удерживается прямо и вертикально, руки сложены одна на одну между коленями, голова удерживается в стабильном положении, рот и глаза закрыты (за исключением случаев использования касины или другого визуального объекта), дыхание идёт естественно и регулярно через ноздри. Затем он сосредотачивает ум на объекте и пытается удержаться на нём бдительно и прочно. Если ум отклоняется, он быстро замечает это, ловит его и аккуратно, но в то же время твёрдо, возвращает его к объекту, повторяя вновь и вновь столько раз сколько нужно. Эта начальная стадия называется предварительным сосредоточением (*parikkamma-samādhī*) и объектом здесь является предварительный знак (*parikkamma-nimitta*).

Когда первоначальное волнение стихает и ум начинает погружаться в практику, вероятно проявление пяти препятствий, всплывающих из глубин. Иногда они проявляются в форме мыслей, иногда как образы, иногда как захватывающие эмоции: всплески желаний, злости и негодования, тяжесть ума, беспокойство и сомнения. Препятствия образуют труднопреодолимый барьер, но с терпением и непрерывным усилием их можно преодолеть. Для победы над ними практикующему нужно быть очень ловким. Иногда, когда конкретное препятствие становится сильным, он может быть вынужден отложить свой основной объект медитации в сторону и принять другой объект, явно противоположный препятствию. В другое время ему придётся продолжать работу на основном объекте, несмотря на кочки по дороге, вновь и вновь возвращая к нему ум.

По мере продвижения по пути сосредоточения, его усилие активизирует пять умственных факторов, приходящих на помощь. Эти факторы время от времени появляются и в обычном ненаправленном сознании, но там они лишены объединяющих уз и поэтому не играют никакой особой роли. Однако, будучи активированы путём работы медитации эти пять факторов набирают силу, соединяются друг с другом и толкают ум к сосредоточению, которым они будут управлять в качестве "факторов поглощённости (джханы)" (*jhānaṅga*). В обычном порядке их перечисляют следующим образом: первоначальное направление ума (*vitakka*), удерживаемое направление ума (*vicāra*), восторг (*pīti*), счастье (*sukha*) и однонаправленность (*ekaggatā*).

Первоначальное направление ума исполняет работу по направлению ума на объект. Оно берёт ум, поднимает его с места и толкает его на объект подобно тому, как человек забивает гвоздь в дерево. Когда это выполнено, удерживаемое направление закрепляет ум на объекте, удерживая его там с помощью своей функции проверки. Дабы объяснить разницу между этими двумя факторами первоначальное направление ума сравнивается с ударом по колоколу, а удерживаемое направление - с колебаниями колокола. Третий фактор - восторг, является наслаждением и радостью, сопровождающим благоприятный интерес к объекту, в то время как счастье, четвёртый фактор, представляет собой приятное чувство, сопровождающее успешное сосредоточение. Поскольку восторг и счастье имеют аналогичные качества, их зачастую путают друг с другом, но они не идентичны. Разница между ними иллюстрируется путём сравнения восторга с радостью уставшего путника, прошедшего по пустыне и видящего вдалеке оазис, в то время как счастье - это удовольствие при испитии воды из пруда и отдыхе в тени. Пятый и последний фактор поглощённости - это однонаправленность, которая обладает ключевой функцией объединения ума на объекте.[62]

Когда сосредоточение развито эти пять факторов возникают и противодействуют пяти препятствиям. Каждый фактор поглощённости противодействует конкретному препятствию. Первоначальное направление ума путём его работы по подъёму ума до объекта, противостоит лени и сонливости. Удерживаемое направление изгоняет неуверенность путём закрепления ума на объекте. Восторг блокирует враждебность, счастье положит конец неугомонности и беспокойству, а однонаправленность противодействует чувственному желанию - наиболее манящему побуждению к отвлечениям. Таким образом, при укреплении факторов поглощённости препятствия ослабевают и стихают. Они ещё не уничтожены - уничтожение может быть достигнуто только с помощью мудрости, третьего аспекта пути - но на этом этапе препятствия уменьшаются до степени спокойствия, когда они не могут нарушить поступательное движение сосредоточения. В то же время, когда препятствия оказываются пересиленными факторами джханы внутри нас, на стороне объекта также происходят некоторые изменения. Исходный объект сосредоточения, предварительный знак, является грубым физическим объектом; в случае касины это диск, представляющий выбранный элемент или цвет, а в случае памятовании о дыхании - ощущение потока воздуха при дыхании и т.п. Но с укреплением сосредоточения исходный объект порождает другой объект, называемый "знаком обучения" (*uggaha-nimitta*). В случае с касиной это будет умственный образ диска, видимый в уме настолько ясно, как будто вы смотрите на него глазами; в случае дыхания это будет отражённый образ, возникающий в результате ощущения касания потоков воздуха, движущихся вокруг ноздрей.

Когда знак обучения появляется, практикующий оставляет предварительный знак и фиксирует внимание на новом объекте. Со временем из знака обучения появится ещё один новый объект. Этот объект, называемый "знаком-двойником" (*paṭibhāga-nimitta*), является очищенным умственным образом, который во много раз ярче и чище, чем знак обучения. Знак обучения сравнивается с луной, наблюдаемой сквозь тучу, а знак-двойник подобен луне, вышедшей из-за туч. Одновременно с появлением знака-двойника пять факторов поглощённости подавляют пять препятствий и ум входит в стадию сосредоточения, называемую "сосредоточением доступа" (*uracāra-samādhi*). Здесь, в сосредоточении доступа, ум подходит близко к поглощённости. Он вошёл в "близость" (одно из возможных значений слова *uracāra*) поглощённости, но ещё нужно работать, чтобы ум стал полностью погружённым в объект, что является отличительной чертой поглощённости.

С дальнейшей практикой факторы сосредоточения набирают силу и приводят ум к поглощённости (*appaṇā-samādhi*). Подобно сосредоточению доступа, поглощённость принимает в качестве объекта знак-двойник. Две стадии сосредоточения не отличаются в плане отсутствия препятствий или использованием знака-двойника в качестве объекта - они имеют место в обоих случаях. Что различает их - это сила факторов. В сосредоточении доступа факторы поглощённости присутствуют, но им недостаёт силы и устойчивости. Поэтому ум на этой стадии сравнивается с ребёнком, который только научился ходить: он делает несколько шагов, падает, встаёт, идёт дальше и снова падает. Но ум в состоянии поглощённости подобен взрослому человеку, который хочет пойти: он просто встаёт и идёт прямо вперёд без колебаний.

Сосредоточение на стадии поглощённости делится на 8 уровней, каждый из которых отмечен большей глубиной, чистотой и утончённостью по сравнению с предшественником. Первые четыре образуют набор, называемый четырьмя джханами. Этот термин лучше оставить без перевода из-за отсутствия подходящего эквивалента, но приблизительно он означает "медитативную поглощённость". [63] Вторые четыре также образуют набор, называемый четырьмя бесформенными состояниями (*āruppa*). Эти восемь достигаются в последовательном порядке, и достижение каждого последующего уровня зависит от мастерства на уровне-предшественнике.

Четыре джханы образуют традиционное текстовое описание правильного сосредоточения. Будда говорит:

А что такое, монахи, правильное сосредоточение? Здесь, монахи, монах отстранившийся от чувственных удовольствий и отстранившийся от неумелых состояний ума – входит и пребывает в первой джхане, сопровождающейся направлением [ума на объект] и удержанием [ума на объекте], и наполненный восторгом и счастьем, порождённым отстранением.

Затем, с прекращением направления и удержания [ума], обретя внутреннюю устойчивость и единение ума, он входит и пребывает во второй джхане, которая свободна от направления и удержания [ума], и наполнена восторгом и счастьем, рождённым от сосредоточения.

С затуханием восторга он пребывает в безмятежности, памятующий и осознанный, и он лично испытывает то блаженство, о котором благородные говорят: "Счастливо живёт тот, кто безмятежен и памятующ" - так он входит и пребывает в третьей джхане.

Отрешившись от счастья и страдания и вместе с предыдущим исчезновением радости и скорби, он входит и пребывает в четвёртой джхане, в состоянии "ни-счастья-ни-страдания", в чистом памятовании благодаря безмятежности. Это, монахи, называется Правильным Сосредоточением".[64]

Джханы различаются путём составляющих их факторов. Первая джхана состоит из исходного набора пяти факторов поглощённости: первоначальное направление, удержание, восторг, счастье и однонаправленность. После достижения первой джханы практикующему рекомендуется овладеть ей как следует. С одной стороны он не должен впасть в самодовольство из-за своего достижения и пренебрегать продолжением практики, с другой стороны, ему не следует быть самоуверенным и стремглав бросаться к достижению следующей джханы. Для хорошего овладения он должен многократно входить в неё и совершенствовать свой навык в ней, пока он не научится достигать её, пребывать в ней, выходить из неё и анализировать произошедшее без каких-либо проблем или трудностей.

После освоения первой джханы практикующий затем размышляет, что его достижение имеет определённые недостатки. Хотя джхана безусловно многократно превосходит обычное чувственное сознание, более умиротворённая и пропитанная блаженством, она всё же стоит рядом с чувственным сознанием и не ушла далеко от препятствий. Более того, два её фактора, первоначальное направление и удержание, с течением времени начинают выглядеть достаточно грубыми, не столь очищенными как другие факторы. Затем практикующий возобновляет практику сосредоточения с целью преодоления направления и удержания ума. Когда его способности созревают, эти два фактора стихают и он входит во вторую джхану. Эта джхана содержит только три составляющих фактора: восторг, счастье, и однонаправленность. Также она содержит множество других составляющих, наиболее существенным из которых является уверенность ума.

Во второй джхане ум становится более спокойным и более тщательно соединённым, но будучи хорошо освоенным даже это состояние кажется грубым, потому что в него входит восторг, волнующий фактор, который склоняет к возбуждению. Поэтому практикующий снова вступает на путь обучения, в этот раз устремившись преодолеть восторг. Когда восторг утихает, он входит в третью джхану. Здесь присутствуют только два фактора поглощённости - счастье и однонаправленность - хотя также начинают нарастать некоторые другие побочные состояния, в первую очередь памятование, осознанность и безмятежность. Но практикующий видит, что всё равно это достижение имеет недостатки в том смысле, что оно содержит чувство счастья, которое является грубым по сравнению с нейтральным чувством, чувством, которые ни приятное, ни мучительное. Поэтому он стремится выйти за пределы даже утончённого счастья третьей джханы. Когда он

достигает успеха, он входит в четвёртую джхану, которая описывается двумя факторами - однонаправленностью и нейтральным чувством - и имеет особую чистоту памятования благодаря высокой степени безмятежности.

После четырёх джхан располагаются четыре бесформенных состояния, это уровни поглощённости на которых ум превосходит даже тончайшее восприятие визуализированных образов, иногда ещё присутствующих в джханах. Бесформенные состояния достигаются не путём очистки умственных факторов, как в случае с джханами, а путём утоньшения объектов, путём замены относительно грубого объекта на тонкий. Четыре достижения называются соответственно их объектам: сфера бесконечного пространства, сфера бесконечного сознания, сфера отсутствия чего бы то ни было, сфера отсутствия восприятия и отсутствия невосприятия.[65] Эти состояния представляют собой уровни сосредоточения столь тонкие и далёкие, что словесно описать их почти невозможно. Последний уровень из этой четвёрки располагается на вершине умственного сосредоточения, это абсолютная, максимальная степень собирания, возможная для сознания. Но даже тогда этим поглощёностям, достигнутым путём медитации успокоения, сколь возвышенными они ни были, всё равно не достаёт мудрости прозрения, и по этой причине их недостаточно для достижения освобождения.

Описанные здесь уровни сосредоточения возникают лишь по причине фиксации ума на одном объекте до степени исключения других объектов. Но помимо них есть другой вид сосредоточения, который не зависит от ограничения пространства восприятия. Он называется "мгновенное сосредоточение" (*khaṇika-samādhi*). Для достижения мгновенного сосредоточения практикующий не пытается принудительно исключить множество явлений из своего поля внимания. Вместо этого он просто направляет памятование на изменяющиеся состояния ума и тела, отмечая любое явление, когда оно представляется; задача в поддержании продолжительного ощущения всего, что попадает в поле восприятия, не привязываясь ни к чему. По мере того, как он продолжает отмечать, сосредоточение становится сильнее миг за миг до того момента, когда оно закрепляется однонаправленно на постоянно изменяющемся потоке событий. Несмотря на изменение объекта умственное объединение остаётся устойчивым и со временем обретает силу, способную подавить пять препятствий в мере, аналогичной сосредоточению доступа. Эта гибкое, мобильное сосредоточение развивается путём практики четырёх основ памятования, принимаемой на пути прозрения; будучи достаточно сильной, она приводит к прорыву к конечной стадии пути, возникновению мудрости.

Благородный восьмеричный путь: путь к прекращению страданий

Глава 8. Развитие мудрости

Хотя правильное сосредоточение занимает последнее место среди факторов Благородного восьмеричного пути, само по себе оно не является его кульминацией. Достижение сосредоточения делаем ум спокойным и устойчивым, объединяет его составные части, открывает обширные пространства блаженства, спокойствия и силы. Но самого по себе его не достаточно для достижения высшей цели - освобождения от оков страданий. Достижение прекращения страданий требует превращения Восьмеричного пути в инструмент исследования, который можно использовать для выработки прозрений, раскрывающих истинную природу явлений. Это требует совместного вклада всех восьми факторов и следовательно, новой мобилизации правильного взгляда и правильного намерения. До этого момента данные факторы исполняли лишь предварительную функцию. Теперь снова нужно обратиться к ним и вывести их на более высокий уровень. Правильный взгляд должен стать прямым наблюдением истинной природы явлений, что ранее было постигнуто лишь концептуально, а правильное намерение должно

превратиться в подлинное отрешение от умственных загрязнений, рождённое из глубокого понимания.

Перед тем как мы обратимся к развитию мудрости, будет полезно разобраться, почему сосредоточения недостаточно для достижения освобождения. Причина в том, что ему не удаётся соприкоснуться с умственными загрязнениями на фундаментальном уровне. Будда учит, что загрязнения располагаются в трёх пластах: пласт предрасположенности, пласт проявления и пласт нарушения. Наиболее глубоко спрятанным является пласт предрасположенности (anusaya), где загрязнение просто находится в спящем состоянии никак не проявляя свою активность. Второй пласт - это уровень проявления (pariyutthāna), когда загрязнение, благодаря воздействию какого-либо стимула, поднимается из глубин в форме неумелых мыслей, эмоций и намерений. Затем, на третьем уровне, загрязнение выходит за пределы чисто умственных проявлений и мотивирует какое-то неумелое действие тела или речи. Поэтому данный уровень называется стадией нарушения (vītikkaṃa).

Три раздела Благородного восьмеричного пути представляют собой помеху для трёх уровней загрязнений. Первый раздел - совершенствование в нравственности - обуздывает неумелые поступки тела и речи, тем самым предотвращая выход загрязнений на уровень нарушений. Развитие сосредоточения предоставляет защиту против уровня проявления. Оно удаляет уже проявившиеся загрязнения и защищает ум от их продолжающегося притока. Но даже хотя сосредоточение может быть доведено до уровня полной поглощённости, оно не может соприкоснуться с глубинным источником болезни - предрасположенностями, находящимися в спящем состоянии в умственном континууме. Против них сосредоточение бессильно, поскольку искоренение предрасположенностей требует большего, чем просто спокойствия ума. Что для этого требуется, помимо сдержанности и спокойствия собранного ума, - это мудрость (paññā) - проникновенное наблюдение явлений в их фундаментальной форме существования.

Лишь мудрость способна вырвать предрасположенности у самых их корней, потому что самым фундаментальным членом набора, тем, кто питает остальных и держит их на месте, является неведение (avijjā) и лекарством от него является мудрость. Хотя оно характеризуется негативным термином "незнание", неведение в реальности не имеет негативной характеристики, это лишь недостаток правильного знания. Это скорее коварный и изменчивый умственный фактор, безудержно действующий, вставляя себя в каждую составляющую нашей внутренней жизни. Он искажает познание, доминирует над намерением и определяет весь тон нашего существования. По словам Будды "Элемент неведения - воистину мощный элемент" (SN 14:13).

На когнитивном уровне, который является самой примитивной сферой действия, неведение проникает в наше восприятие, наши мысли и взгляды, из-за чего мы неправильно истолковываем наш опыт, набрасывая на него много слоёв заблуждений. Из этих заблуждений наиболее важными являются следующие три: считать непостоянное постоянным, считать неудовлетворяющее удовлетворяющим, и видеть личность в безличном.[66] Поэтому мы считаем себя и окружающий мир твёрдыми, стабильными и устойчивыми сущностями, несмотря на вездесущие напоминания, что всё подвержено изменению и разрушению. Мы полагаем, что обладаем неотъемлемым правом на удовольствие и направляем свои усилия на увеличение и усиление наших наслаждений с пылом предвкушения, не утихающем даже в результате неоднократной встречи с болью, разочарованием и крушением надежд. И мы воспринимаем себя как самосодержащее эго, привязываясь к различным идеям и создаваемым из самих себя образам, как неоспоримую истину нашей идентичности.

В то время как неведение скрывает истинную природу явлений, мудрость устраняет пелену искажений, позволяя нам увидеть явления в их фундаментальной форме существования с

яркостью прямого восприятия. Совершенство в мудрости концентрируется вокруг развития прозрения (*vipassanā-bhāvanā*), являющееся глубоким и полномасштабным наблюдением природы существования, позволяющее постичь истину нашего существования в единственной сфере, в которой она для нас непосредственно доступна, а именно, в нашем собственном опыте. Обычно мы погружены в собственный опыт, отождествляя себя с ним в столь полной мере, что мы не осознаём его. Мы проживаем его, но нам не удаётся понять его природу. Из-за этой слепоты опыт оказывается неправильно истолкован, над ним уже поработали иллюзии постоянства, удовольствия и личности. Из этих когнитивных искажений, самым глубоко укоренившимся и стойким является иллюзия личности, представляющая собой идею о том, что в сердцевине нашего существа находится подлинно устойчивое "я" с которым мы по существу отождествляемся. Это понятие личности, по словам Будды, является ошибкой, это всего лишь предположение, у которого нет подлинной основы. Однако, будучи всего лишь предположением, идея личности не лишена последствий. Наоборот, она влечёт за собой последствия, которые могут быть вредоносными. Поскольку мы делаем взгляд на личность точкой, с которой мы рассматриваем мир, наш ум делит всё на двойственности "я" и "не я", "моё" и "не моё". Затем, оказавшись в ловушке этого деления, мы становимся жертвами порождаемых ими умственных загрязнений, желаний схватывать и разрушать, и наконец, страданий, которое неизбежно за этим следует.

Дабы освободить себя от всех загрязнений и страдания, подпитывающая их иллюзия личности должна быть рассеяна, разорвана на части путём осознания безличности. Именно в этом и заключается задача, стоящая перед развитием мудрости Первый шаг по пути развития является аналитическим. Дабы искоренить взгляд на личность, сфера опыта должна быть разобрана по определённым наборам факторов, которые затем методически исследуются, дабы убедиться, что ни один из них по отдельности или вместе не могут считаться личностью. Этот аналитический разбор опыта, являющийся яркой характеристикой высших ступеней буддийской философской психологии, не предназначен для того, чтобы предложить идею о возможности сведения опыта, такого как часы или автомобиль, в случайную конгломерацию отдельных частей. У опыта есть неуменьшаемая единица, но эта единица скорее функциональная, чем сущностная, она не требует постулата объединяющей личности отдельной от факторов, сохраняющей идентичность в виде константы в бесконечном потоке.

Наиболее часто применяющимся методом анализа является использование пяти совокупностей привязанности (*pañcupādānakkhandha*): материальная форма, чувство, избирательное распознавание, умственные конструкции и сознание.[67] Форма образует материальную часть существования: телесный организм с его органами чувств и внешние объекты познания. Остальные четыре совокупности образуют умственный аспект. Чувство предоставляет эмоциональный тон, избирательное распознавание - фактор отмечания и идентификации, умственные конструкции - элементы намерения и эмоций, а сознание представляет собой фундаментальное восприятие, абсолютно необходимое для всего события переживания опыта. Анализ с помощью пяти совокупностей прокладывает путь для попытки увидеть опыт исключительно с точки зрения его составляющих факторов, без проникновения незаметных ссылок на необнаруживаемую личность Для получения этой перспективы требуется развитие интенсивного памятования, в этот раз направленного на четвёртую основу - созерцание факторов существования (*dhammanupassana*). Практикующий будет пребывать в созерцании пяти совокупностей, их возникновения и исчезновения:

Практикующий пребывает в созерцании явлений, а именно пяти совокупностей привязанности. Он знает что такое форма, как она возникает, как она исчезает; он знает что такое чувство, как оно возникает, как оно исчезает; он знает что такое избирательное распознавание, как оно возникает, как оно исчезает; он

знает что такое умственные конструкции, как они возникают, как они исчезают; он знает что такое сознание, как оно возникает и как оно исчезает.[68]

Или практикующий может вместо этого основывать своё созерцание на шести внутренних и шести внешних сферах чувственного опыта, то есть, шесть чувств и их соответствующие объекты, также отмечая оковы или загрязнения, возникающие от таких чувственных контактов:

Ученик пребывает в созерцании явлений, а именно, в шести внутренних и внешних сферах восприятия. Он знает глаз и формы, ухо и звуки, нос и запахи, язык и вкусы, тело и осязаемые предметы, ум и объекты ума, и он знает также окову, возникающую в зависимости от них. Он понимает как возникает невозникшая окова, как положить конец возникшей окове и как окова, которой положили конец, не возникает вновь в будущем.[69]

Взгляд с точки зрения личности ещё больше ослабляется путём исследования факторов существования, но не аналитическим путём, а с точки зрения их взаимосвязанной структуры. Анализ показывает, что совокупности существуют исключительно в зависимости от условий.

Ничто в их наборе не обладает абсолютной самодостаточностью существа, приписываемой воображаемому "я". На какой бы фактор в телесно-умственном комплексе мы не посмотрели, оказывается, что все они возникают в зависимости от условий, привязанные к обширной сети событий, распространяющихся за пределы их самих во пространстве-времени. Например, тело возникло благодаря слиянию яйцеклетки и сперматозоида, и его жизнь зависит от пищи, воды и воздуха. Чувство, избирательное распознавание и умственные конструкции возникают в зависимости от тела с его органами чувств. Они требуют объекта, соответствующего вида сознания и контакта объекта с сознанием посредством органа чувств. Сознание в свою очередь зависит от живого организма и всей совокупности взаимообуславливающих умственных факторов. Более того, сам процесс становления возник из прошлых жизней в этой конкретной цепи существований и наследует всю накопленную карму прошлых жизней. Следовательно, ничто не обладает самодостаточной формой существования. Все обусловленные явления существуют в зависимости друг от друга, завися и полагаясь на другие вещи.

Два вышеописанных шага - анализ по факторам и обнаружение взаимосвязей - позволяют отсечь интеллектуальную приверженность идее личности, но они не обладают достаточной силой, чтобы уничтожить вросшую привязанность к эго, поддерживаемую ошибочным восприятием. Дабы искоренить эту тонкую форму эго-привязанности необходимо противодействующее восприятие: прямое прозрение в пустую, бессущностную природу явлений. Такое прозрение порождается путём созерцания факторов существования с точки зрения их трёх всеобъемлющих характеристик - непостоянства (*aniccata*), неудовлетворённости (*dukkhata*) и безличности (*anattata*). Обычно, первой из трёх характеристик, которую нужно разглядеть, является непостоянство, которое на уровне прозрения не означает лишь то, что всему со временем придёт конец. На этом уровне оно означает нечто более глубокое и масштабное, а именно, что обусловленные явления пребывают в постоянном процессе, в событиях, которые разрушаются и исчезают почти сразу же после возникновения. Устойчивые объекты, представляющиеся органам чувств, раскрываются в форме вереницы кратковременных конструкций (*saṅkhāra*); человек, постулируемый здравым смыслом, растворяется, превращаясь в поток, созданный из двух взаимосвязанных "потоков" - поток материальных событий (форма как совокупность) и поток умственных событий (остальные четыре совокупности).

Когда непостоянство становится наблюдаемым, вскоре за ним следует прозрение и в другие две характеристики. Поскольку совокупности постоянно разрушаются, мы не

можем возлагать на них свои надежды в поиске какого-либо длительного удовлетворения. Какие бы ожидания мы ни возлагали на них, им суждено быть разбитыми вдребезги по причине неизбежной изменчивости совокупностей. Следовательно, будучи наблюдаемыми с помощью прозрения, они оказываются страданием (*dukkha*) в глубочайшем смысле этого слова. Затем, поскольку совокупности являются непостоянными и неудовлетворяющими, их нельзя считать собой. Если бы они были нами или принадлежали нам, мы бы смогли контролировать их и крутить их как угодно по своему желанию, сделав их вечными источниками блаженства. Но и близко не подходя к возможности такого владения совокупностями мы обнаруживаем в них причину боли и разочарования. Поскольку их нельзя поставить под контроль, эти самые факторы нашего существа являются безличными (*anatta*), не являясь мной или принадлежащими мне, а лишь пустыми, не имеющими собственника явлениями, происходящими в зависимости от условий. Когда практикующий приступает к практике развития прозрения, восемь факторов пути обретают ранее невиданную интенсивность. Они набирают силы и сливаются вместе в единицу одного сплочённого пути, ведущего к цели. В практике прозрения все восемь факторов и три вида обучения сосуществуют; каждый в нём поддерживает все остальные, каждый делает свой уникальный вклад в работу. Факторы нравственности столь тщательно удерживают под контролем тенденции к нарушению, что даже мысль о безнравственном поведении не возникает. Факторы группы сосредоточения удерживают ум крепко зафиксированным на потоке явлений, созерцая все, что возникает с безупречной точностью, лишённой забывчивости и отвлечений. Правильный взгляд, будучи мудростью прозрения, становится всё острее и глубже; правильное намерение проявляется в отрешении и устойчивости цели, принося непоколебимое равновесие всему процессу созерцания.

Медитация прозрения берёт в качестве своей объективной сферы "обусловленные конструкции" (*saṅkhāra*), содержащиеся в пяти совокупностях. Её задачей является раскрыть их сущностные характеристики: непостоянство, неудовлетворённость и безличность. Поскольку он всё ещё имеет дело с миром обусловленных явлений, Восьмеричный путь на этапе прозрения называется мирским путём (*lokiyamagga*). Это обозначение ни в коем случае не говорит о том, что путь прозрения связан с мирскими целями, с достижениями, лежащими в пределах сансары. Он стремится к превосходству, он ведёт к освобождению, но его объективная область созерцания всё равно лежит в пределах обусловленного мира. Однако это мирское созерцание обусловленного служит средством для достижения необусловленного, надмирского. Когда медитация прозрения достигает своего пика, когда она полностью познаёт непостоянство, неудовлетворённость и безличность всего конструированного, ум прорывается через обусловленное и осознаёт необусловленное - Ниббану. Он видит Ниббану прямым зрением, делая её объектом непосредственного осознания.

Прорыв к необусловленному достигается с помощью вида сознания или умственного события, называемого надмирским путём (*lokuttaramagga*). Надмирской путь происходит в виде четырёх стадий, четырёх "надмирских путей", каждый из которых отмечает более глубокий уровень осознания и приводит к всё более полной степени освобождения, а четвёртый и последний - полное освобождение. Четыре пути могут быть достигнуты в тесной близости друг к другу - для тех, кто обладает необычно чёткими способностями восприятия, даже за одну сессию медитации, или (как обычно бывает), они могут быть распределены во времени, даже на несколько жизней.[70] У надмирских путей общим фактором является постижение четырёх благородных истин. Они понимаются не концептуально, а интуитивно. На этом уровне четыре истины постигаются путём зрения, смотря на них с уверенностью на основе личной проверки, и показывающей их как неизменные истины существования. Представляемый надмирскими путями образ истин является полным в одно мгновение. Четыре истины понимаются не последовательно, как это имеет место на стадии размышления, при котором инструментом понимания является

мышление. Они наблюдаемы одновременно: видеть одну истину с помощью пути, значит видеть их все.

По мере того, как путь постигает четыре истины, ум исполняет четыре одновременные функции, по одной в отношении каждой истины. Он полностью постигает истину страдания, наблюдая всё обусловленное существование как имеющее печать неудовлетворительности. В то же время он отбрасывает жажду, прорубая путь сквозь массу эгоизма и желаний, которые беспрестанно порождают страдания. Также ум осознаёт прекращение, т.е. бессмертный элемент Ниббаны, который в этот момент непосредственно наблюдаем внутренним зрением. И, в четвёртых, ум совершенствует Благородный восьмеричный путь, чьи 8 факторов возрастают, будучи наделёнными огромной силой, достигнув надмирского уровня: правильный взгляд в качестве непосредственного наблюдения Ниббаны, правильное намерение как рвение ума к Ниббане, тройка этических факторов как контроль за моральными проступками, правильное усилие в качестве силы в сознании пути, правильное памятование в качестве фактора осведомлённости и правильное сосредоточение как точка однонаправленности ума. Эта способность ума исполнить в одно мгновение четыре функции сравнивается со способностью свечи одновременно жечь фитиль, потреблять парафин, рассеивать тьму и давать свет.[71]

У надмирских путей есть особая задача по искоренению умственных загрязнений. До достижения путей на стадиях сосредоточения и даже медитации прозрения загрязнения не отсекаются, а лишь ослабляются, обуздываются и подавляются благодаря развитию возвышенных умственных способностей. Они продолжают скрываться под поверхностью в форме предрасположенности. Но когда достигаются надмирские пути, начинается работа по искоренению.

В степени, в которой они привязывают нас к кругу становления, умственные загрязнения классифицируются с помощью следующего набора оков (saṃyojana): (1) убеждение в индивидуальности, (2) неуверенность, (3) привязанность к обетам и ритуалам, (4) чувственное желание, (5) недоброжелательность, (6) желание существования в тонкоматериальном мире, (7) желание нематериального существования, (8) самомнение, (9) неугомонность и (10) неведение. Каждый из четырёх надмирских путей уничтожает определённый слой умственных загрязнений. Путь вхождения в поток (sotāpatti-magga), первый из этой четвёрки, уничтожает первые три оковы, наиболее грубые из всего набора, разрушая их до такой степени, что они не могут возникнуть снова. "Убеждение в индивидуальности" (sakkāya-diṭṭhi), представление о наличии подлинно существующей личности в пяти совокупностях, отсекается с момента обнаружения безличной природы всех явлений. Неуверенность уничтожается, поскольку практикующий постиг провозглашённую Буддой истину, увидел её лично и поэтому никогда не может отлынивать из-за неуверенности. А привязанность к обетам и ритуалам уничтожается, поскольку практикующий знает, что освобождение может быть достигнуто только через практику благородного восьмеричного пути, а не путём закостенелого морализма или исполнения ритуалов.

За путём немедленно следует другое состояние надмирского сознания, называемое плодом (phala), возникающий в результате работы пути по уничтожению умственных загрязнений. Каждому пути соответствует его собственный плод, в течение которого ум на несколько мгновений испытывает блаженное умиротворение Ниббаны до возвращения назад на уровень мирского сознания. Первым плодом является плод вхождения в поток и человек, прошедший через опыт данного плода становится "вошедшим в поток" (sotāpanna). Он вошёл в поток Дхаммы, несущий его к окончательному освобождению.

Освобождение является его уделом и достигший этого плода уже не может скатиться к поведению непросветлённого простолюдина. В его умственной сфере ещё присутствуют некоторые загрязнения и для такого практикующего может потребоваться целых семь

жизней до достижения конечной цели, но он обрёл осознание, необходимое для её достижения, и никоим образом он может сойти с этого пути.

Достигнув "вхождение в поток" старательный практикующий с чёткими способностями восприятия не ослабляет своего старания, а прикладывает усилия для завершения всего пути как можно быстрее. Он возобновляет практику созерцания, предназначенную для развития прозрения, проходит через возрастающие уровни знания прозрения и со временем достигает второго пути, пути возвращающегося однажды (*sakadāgāmi-magga*). Этот надмирской путь не уничтожает полностью какие-либо оковы, но он ослабляет корни алчности, ненависти и невежества. Вслед за путём практикующий испытывает плод, после которого он превращается в "возвращающегося однажды", который вернётся в этот мир максимум ещё один раз до достижения полного освобождения.

Но наш практикующий вновь берётся за работу по созерцанию. На следующей стадии надмирского постижения он достигает третьего пути, пути невозвращения (*anāgāmi-magga*), с помощью которого уничтожаются две оковы - чувственное желание и недоброжелательность. С этого момента он ни при каких условиях не может попасть в лапы какого-либо желания чувственных удовольствий и ничто не может возбудить в нём злобу, ненависть или недовольство. Будучи невозвращающимся он никогда не вернётся к человеческому состоянию в какой-либо будущей жизни. Если он не достигает в этой жизни последнего пути, то после смерти он переродится на высоком уровне мира тонких форм (*rūpaloka*) и там достигнет окончательного освобождения.

Но наш практикующий снова прикладывает усилия, развивает прозрение и на его высшей точке входит на четвёртый путь, путь архатства (*arahatta-magga*). Вместе с этим путём он уничтожает оставшиеся пять оков - желание существования в мире тонких форм, желание бесформенного существования, самомнение, неугомонность и неведение. Первое в этом списке представляет собой желание перерождения в мирах богов, становящееся возможным благодаря четырём джханам. Эти уровни существования обычно охватываются понятием "миры Брахм". Второе состоит в желании перерождения в четырёх бесформенных сферах, которые становятся доступными путём достижения бесформенных состояний. Самомнение (*māna*) не означает здесь грубую форму гордости, к которой мы становимся склонными из-за переоценки своих достоинств и талантов, оно означает тонкие остатки концепции эго, выживающие даже после уничтожения концептуально явных взглядов на личность. В текстах этот тип самомнения упоминается как взгляд "я есть" (*asmimāna*). Неугомонность (*uddhacca*) является тонким возбуждением, существующим в любом уме, не достигшем полного просветления, а неведение (*avijjā*) является фундаментальным когнитивным омрачением, препятствующим полному пониманию четырёх благородных истин. Хотя грубые формы неведения были вычищены из ума способностью мудрости на первых трёх путях, тонкая пелена неведения покрывает истины даже у невозвращающегося.

Путь архатства срывает эту последнюю пелену неведения и вместе с ней все оставшиеся умственные загрязнения. Этот путь приводит к совершенному пониманию четырёх благородных истин. Он полностью постигает истину страдания; уничтожает жажду, из которой возникает страдание; с совершенной ясностью осознаёт необусловленный элемент - Ниббану, как прекращение страдания; и завершает развитие восьми факторов Благородного восьмеричного пути.

С достижением четвёртого пути и плода практикующий становится арахантом, тем, кто в этой самой жизни освободился от всех пут. Арахант прошёл Благородный восьмеричный путь до конца и живёт в убеждённости, описываемой в столь часто встречающейся в палийском каноне формуле: "Уничтожено рождение, прожита целомудренная жизнь, сделано то, что надлежало сделать, больше не будет возвращения к какому-либо уровню существования". Арахант более не является практикующим путем, он является его живым

воплощением. Развив до совершенства восемь факторов пути, освободившийся человек живёт, наслаждаясь его плодами, просветлением и окончательным освобождением.

Благородный восьмеричный путь: путь к прекращению страданий

Эпилог

Этим завершается наше рассмотрение Благородного восьмеричного пути, пути освобождения от страданий, как ему учил Будда. Высокие ступени пути могут казаться очень далёкими для нас в нашем нынешнем положении, требования практики могут казаться трудновыполнимыми. Но даже если высоты достижения сейчас далеки, всё, что нам нужно для приближения к ним, лежит у нас под ногами. Восемь факторов пути всегда доступны для нас, они представляют собой умственные компоненты, которые можно закрепить в уме с помощью решимости и усилий. Нам придётся начать с исправления взглядов и прояснения собственных намерений. Затем следует очистить поведение - речь, поступки и средства к существованию. Приняв эти меры в качестве основы, нам следует с усердием и памятованием приступить к развитию сосредоточения и прозрения. Всё остальное является вопросом последовательной практики и последовательного продвижения, не ожидая быстрых результатов. Для некоторых прогресс может быть быстрым, для некоторых - медленным, но скорость, с которой идёт наше продвижение, не должна давать повод для приподнятого настроения или уныния. Освобождение является неизбежным плодом пути и ему уготовано расцвести при условии непрерывной и упорной практики. Единственными условиями для достижения конечной цели являются два: начать и продолжать. Если эти условия удовлетворяются - нет сомнений, что конечная цель будет достигнута. Такова Дхамма - непреклонный закон.

Благородный восьмеричный путь: путь к прекращению страданий

Примечания

1. Неведение по сути аналогично неумелому корню "невежество" (моһа). Когда Будда говорит об умственных факторах в психологическом контексте, он обычно использует слово "невежество", а когда говорит о причинном фундаменте сансары - слово "неведение" (avijjā).
2. СН 56:11
3. там же
4. Adhisīlasikkhā, adhicittasikkhā, adhipaññāsikkhā.
5. АН 10:48
6. МН 117
7. АН 6:63
8. МН 9
9. См. ДН 2, МН 27, и др. Подробности см. в Висуддхимагге XIII, 72-101.
10. ДН 22
11. ДН 22, СН 56:11

12. Там же.

13. Там же.

14. nekkhammasaṅkappa abyāpādasāṅkappa avihimsāsaṅkappa

15. Kāmasaṅkappa, byāpādasāṅkappa, vihiṃsāsaṅkappa. Хотя слово kāma обычно означает чувственное желание, контекст по-видимому позволяет более широкую трактовку - как все формы желаний, ищущего удовольствий для себя.

16. АН 1:16.2.

17. Строго говоря, алчность или желание (gāga) становится аморальным, только когда она толкает на поступки, нарушающие основные этические принципы, такие как убийство, кража, супружеская измена и т.п. Когда она остаётся чисто умственным фактором или приводит к поступкам, не являющимся по природе аморальными (напр. наслаждение вкусной пищей, стремление к признанию, желание не приносящих вреда другим сексуальных отношений) - алчность не является аморальной, но она всё равно остаётся формой жажды, порождающей привязку к страданию.

18. Подробно о том, как страдание связано с чувственным желанием, см. МН 13.

19. Может показаться, что здесь есть противоречие со сказанным выше, где говорилось, что подлинное дружелюбие свободно от каких-либо ссылок на самого себя (т.е. того, кто его практикует). Однако это лишь кажущееся противоречие, поскольку в процессе развития дружелюбия в отношении к самому себе человек относится к себе объективно, как к третьему лицу. Кроме того, развиваемая здесь форма любви состоит не в самовлюблённости, а в отрешённом альтруистическом желании благополучия для самого себя.

20. Вместо даваемой здесь формулы может использоваться любая другая, оказавшаяся эффективной.

21 АН 10:176

22. МН 61.

23. АН 10:176

24. Подкомментарий (Тика) к Дигха Никае.

25. АН 10:176

26. МН 21

27. АН 10:176

28. АН 10:176

29. HRH Prince Vajirañanavarorasa, The Five Precepts and the Five Ennoblers (Bangkok, 1975), стр. 1-9.[\[111\]](#)

30. АН 10:176

31. В книге "The Five Precepts and the Five Ennoblers" предлагается более длинный список, см. стр. 10-13.

32. АН 10:176

33. Следующее далее объяснение основывается на материале из книги "The Five Precepts and the Five Ennoblers", стр. 16-18.
34. См. АН 4:62; АН 5:41; АН 8:54.
35. Из книги "The Five Precepts and the Five Ennoblers", стр. 45-47.
36. Из комментария к МН.
37. МН 70
38. АН 4:13
39. Kāmacchanda, byāpāda, thīna-middha, uddhacca-kukkucca, vicikicchā.
40. АН 4:14
41. АН 4:13
42. АН 4:14
43. МН 20
44. Полное рассмотрение методов противодействия конкретным препятствиям см. в комментарии к Сатипаттхана сутте (ДН 22, МН 10). Перевод соответствующих фрагментов, а также дополнительных объяснений из подкомментария см. в книге Сомы Тхеры "The Way of Mindfulness" стр. 116-126.
45. АН 4:13
46. АН 4:14 Палийские названия для семи факторов пробуждения: *satisambojjhaṅga dhammavicayasambojjhaṅga viriyasambojjhaṅga pītisambojjhaṅga passaddhisambojjhaṅga samādhisambojjhaṅga upekkhāsambojjhaṅga*.
47. АН 4:13
48. АН 4:14
49. Dhammo sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opanayiko raccattaṃ vedittabbo viññūhī. (МН 7, и др.)
50. Комм. к Висуддхимагге. См. Висуддхимагга XIV, пункт 64.
51. Иногда слово *satipaṭṭhāna* переводится как "основа памятования" с акцентом на объективный аспект, а иногда как "применение памятования" с акцентом на субъективный аспект. Оба варианта считаются допустимыми с точки зрения текстов и комментариев.
52. ДН 22
53. Там же.
54. Подробности см. в Висуддхимагге VIII, 145-244.
55. см. в книге Сомы Тхеры "The Way of Mindfulness" стр. 58-97.
56. *Asubha-bhāvanā*. Также этот объект медитации называется восприятием непривлекательности (*paṭikkūlasaññā*) и памятованием, направленным на тело (*kāyagatā sati*).

57. Подробности см. в Висуддхимагге VIII, 42-144.
58. Подробности см. в Висуддхимагге XI, 27-117.
59. Подробное рассмотрение см. в книге Сомы Тхеры "The Way of Mindfulness" стр. 116-127.
60. там же, стр. 131-146.
61. В следующем фрагменте я ограничился лишь кратким обзором. Подробное объяснение см. в Висуддхимагге, гл. III-XI.
62. см. в Висуддхимагге IV, 88-109.
63. Некоторые распространённые переводы вроде "транс", "задумчивость" и т.п. лишь вводят в заблуждение и должны быть отброшены.
64. ДН 22
65. Соответствующие палийские названия: ākāsaṇaṅcāyatana, viññāṇaṅcāyatana, ākiṅcaṅcāyatana, nevaṣaṅcāyatana.
66. Anicce niccavipallāsā, dukkhe sukhavipallāsā, anattani atta-vipallāsā. АН 4:49.
67. Названия на пали: rūpakkhanda, vedanākkhandha, saṅkhākkhandha, saṅkhārakkhandha, viññāṅakkhandha.
68. ДН 22
69. ДН 22
70. В первом издании настоящей книги в этом месте я написал, что четыре пути должны быть пройдены последовательно, поскольку нет достижения следующего пути, пока не достигнуты пути ниже его. Очевидно, что такова позиция авторов палийских комментариев. Однако в некоторых суттах повествуется о том, как отдельные личности переходили от стадии обычного человека сразу на уровень третьего или даже четвёртого пути и плода. Хотя комментатор объясняет, что они прошли все предыдущие пути и плоды в быстрой последовательности, в самих канонических текстах этому нет никаких подтверждений. Это подсказывает, что в данных случаях имело место немедленное достижение высших ступеней без промежуточных достижений предварительных стадий.
71. См. в Висуддхимагге XXII, 92-103.

Примечания переводчика

ПП1. У меня есть определённые сомнения в оправданности использования тайской работы "The Five Precepts and the Five Ennoblers" в рамках одной статьи, которая также опирается на тексты непосредственно палийского канона. Это создаёт трудности для читателя в определении того, что является личным мнением автора настоящей брошюры или этой тайской работы, а что - словами Будды. В частности, мои исследования текстов палийского канона и классических комментариев в части третьего правила показали, что даваемая здесь классификация видов "недопустимых" женщин содержит много трактовок, не опирающихся на палийские тексты. С моим исследованием по этому поводу можно ознакомиться по адресу <https://www.theravada.su/node/2369>