

Тханиссаро Бхиккху

**'Не-Я' и множество 'Я'.
Буддийское учение об Anatta**

Thanissaro Bhikkhu

**Selves & Not-self
The Buddhist Teaching on Anatta**

© 2011

<https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/selvesnotself.html>

*Copyright © Thanissaro Bhikkhu 2011
This book may be copied or reprinted for free distribution
without permission from the publisher.
Otherwise all rights reserved.*

Содержание

Предисловие.....	5
Сокращения.....	6
Лекция 1: Стратегии подхода к 'Я' и 'не-Я'.....	7
Лекция 2: Из чаши на Путь.....	12
Лекция 3: Здоровое питание для ума.....	21
Лекция 4: Здоровое представление о 'Я'.....	27
Лекция 5: Эго на Пути.....	33
Лекция 6: 'Не-Я' для мирского счастья.....	40
Лекция 7: 'Не-Я' для надмирского счастья.....	47
Лекция 8: 'Я', 'не-Я' и за их пределами.....	53
Дополнительные материалы по 'Я' и 'не-Я'.....	59
Примечания к данной главе переводчика с английского.....	59
Дополнительные материалы.....	59

*Чтобы ни было не ваше, отпустите это.
Такое ваше отпущение будет для вашего же собственного
долговременного благополучия и счастья.*

— [МН 22](#)

Предисловие

В мае этого года члены Le Refuge, буддийской группы из Эгиля, недалеко от Экс-ан-Прованса, пригласили меня провести десятидневный ретрит на темы медитации на дыхании и *anattā* или 'не-Я'. Этот ретрит предоставил мне редкую возможность собрать свои мысли на тему 'не-Я' в нечто целостное. Результатом стала серия из восьми вечерних лекций, отредактированные транскрипты которых и составляют эту книгу.

Эти лекции опираются на отрывки из Палийского Канона, а также на труды и лекции ачанов или учителей Тайской лесной традиции, в которой я обучался. Для незнакомых с Каноном людей я добавил соответствующие отрывки из него в конце книги, чтобы конкретизировать некоторые моменты этих лекций. За ними следует глоссарий Палийских терминов.

Для людей незнакомых с Тайской лесной традицией - вам нужно знать, что это традиция медитации, основанная в конце девятнадцатого начале двадцатого века Ачаном Муном Бхуридатто (Ajāan Mun Bhuridatto). Другие упомянутые в этих беседах ачаны обучались под его руководством. Из них моими учителями были - Ачан Фуанг и Ачан Суват. Ачан Фуанг хоть некоторое время и обучался непосредственно у Ачана Муна, все-таки дольше пробыл под руководством одного из учеников Ачана Муна - Ачана Ли.

Многие люди помогали мне в подготовке этой книги. Я бы хотел поблагодарить членов Le Refuge, сделавших возможным этот ретрит, и в частности Betty Picheloup, основательницу группы, и Claude LeNinan, великолепного и скрупулезного переводчика, помогавшего мне во время всего моего пребывания в Провансе. Здесь, в Метте, монахи монастыря помогли в подготовке рукописи, как и Michael Barber, Alexandra Kaloyanides, Addie Onsanit, Ginger Vathanasombat, и Josie Wolf.

В настоящее время идет подготовка французского перевода всех лекций и серий вопросов-ответов во время ретрита. Если вы сравниваете эти лекции с их версией на французском, то, пожалуйста, имейте в виду, что французская версия основана на транскриптах и ближе к оригиналу, чем версия представленная здесь.

— *Тханиссаро Бхиккху (Джефффри ДеГрафф)*
Лесной Монастырь Метта
Август 2011 года

Сокращения

АН Ангуттара Никая

Дхп. Дхаммапада

ДН Дигха Никая

МН Мадджхима Никая

СН Самьютта Никая

Снп. Сутта Нипата

Уд. Удана

Ссылки на ДН и МН - это ссылки на беседы (*сутты*). На Дхп. - на стихотворные строфы. Ссылки на другие тексты - это ссылки на разделы (*saṃyutta*, *nipāta*, или *vagga*) и беседы. Нумерация для АН и СН соответствует тайскому изданию Палийского Канона.

Все переводы из этих текстов на Пали выполнены автором и основаны на Королевском тайском издании Палийского канона (Бангкок: Mahāmakut Rājavidyālaya, 1982) и издании Канона и комментариев BUDSIR IV, выпущенных Университетом Махидол в Бангкоке.

Лекция 1: Стратегии подхода к 'Я' и 'не-Я'

21 мая 2011 года

Учения Будды об *anattā* или 'не-Я' для западного человека часто представляется чем-то мистическим. Когда мы слышим термин 'не-Я', то думаем, что Будда отвечает на вопрос с длинной историей в нашей культуре о том, существует ли некое 'Я' или душа, и что его ответ на него какой-то извращенный или запутанный. Иногда нам кажется, что этот ответ "Нет", но это не соответствует тому, что Будда говорит в дальнейшем - если 'Я' нет, как тогда может происходить перерождение? Иногда кажется, что его ответ "Нет" со скрытым "Да", но вы удивляетесь трудности на это "Да" как-то указать прямо. Из всех этих лекций нужно запомнить только одно: то, чему учил Будда как о 'не-Я', не являлось ответом на вопрос о наличии или отсутствии 'Я'. Этот вопрос он явно убирает в сторону.

Чтобы понять почему, важно посмотреть на подход Будды к обучению и вопросам вообще. Однажды он шел через лес с группой монахов. Он остановился, подобрал пригоршню листьев и сказал монахам, что вот эти листья в его руке подобны учению, которое он дал. А что касается вообще всех листьев в этом лесу, то они подобны знаниям, которые он обрел при пробуждении. Листья в его руке покрывали собой два вопроса: как страдание обусловлено и как оно может быть прекращено. [§1]

После своего пробуждения Будда мог бы говорить о чем угодно вообще, но он сделал выбор в пользу только этих двух тем. Для понимания его учений мы должны не только понимать, *что* он сказал о страдании и его окончании, но так же и то, *почему* эти темы имели первостепенное значение.

Целью его учений было помочь людям найти истинное счастье. Он не делал допущения, что все существа изначально хорошие или плохие, но полагал, что все они хотят счастья. Тем не менее, обычно они пребывают в замешательстве от собственного страдания, поэтому им нужна помощь в поиске пути к истинному счастью. На самом деле это чувство замешательства приводит к возникновению одного из основных вопросов для нашего ума: "Есть ли вообще кто-нибудь, кто знает, как положить конец этому страданию?" [§2] Учения Будды являются прямым ответом на этот жгучий животрепещущий вопрос, предоставляя людям нечто, в чем они так отчаянно нуждаются и чего так хотят: совет, как прекратить их страдание. Иными словами, Будда решил поделиться самым сострадательным знанием, которым он только обладал.

Поскольку страдающие люди не могут мыслить ясно, им нужны конкретные объяснения касательно того, что на самом деле причиняет им страдания, и что они могут сделать, чтобы положить страданиям конец, и все это еще до того, как они на самом деле найдут выход из своего страдания и придут к настоящему счастью. И очень важно, чтобы такие объяснения не включали другие вопросы, которые бы отвлекали людей от главной и непосредственной проблемы.

Вот почему путь к истинному счастью начинается с Правильных Воззрений - такого понимания, которое помогает очистить ум от замешательства. Правильные Воззрения - это не просто наличие правильного мнения о том, почему есть страдание и что с ним можно сделать.

Правильные Воззрения также предполагают знание того, как вам обрести правильное мнение, задавая правильные вопросы, изучение того, какие вопросы помогают положить конец страданию, а какие лишь мешают, и как умело использовать это знание на пути к истинному счастью. Это значит, что Правильные Воззрения - это стратегия. На самом деле все учения Будды - это стратегия. Они не просто для обсуждения, они для того, чтобы применять и осваивать их как умения таким образом, чтобы достичь цели, для которой они предназначены.

Будда понимал, что знание того, как решать проблемы в нашей жизни, определяется нашими вопросами. Вопрос задает контекст для такого знания, заключенного в своем ответе - к чему это знание относится и для чего оно полезно. Некоторые вопросы являются умелыми в том смысле, что они предоставляют полезный контекст для прекращения страдания, в то время как другие - нет. Однажды один из монахов Будды пришел его повидать и задал ему перечень из десяти вопросов, главных философских вопросов своего времени. Некоторые из них имели отношение к природе мира: вечный он или нет, конечный или нет, другие касались природы и существования 'Я'. Будда отказался отвечать на любой из этих вопросов и объяснил причину своего отказа. Он сказал, что это все равно, как если бы человек был ранен стрелой и отправлен к врачу, и прежде, чем доктор смог бы эту стрелу вынуть, человек настаивал бы на том, чтобы сначала узнать, кто в него выстрелил, кто изготовил стрелу, из чего она сделана, сорт ее древесины, вид оперения. Как сказал Будда, что если бы доктор попытался ответить на все эти вопросы, то человек раньше бы умер. Первым делом требуется извлечь стрелу [§3]. Если у человека все еще останется желание узнать ответы на эти вопросы, то он сможет задать их после.

Точно так же и Будда отвечал только на те вопросы, которые предоставляли ответ на наш основной вопрос и помогали положить конец страданию и стрессу. Вопросы, которые бы лишь мешали, он убирал в сторону, потому что проблема стресса и страдания является неотложной.

Обычно, когда мы слышим учение о 'не-Я', мы думаем, что оно отвечает на вопросы, подобные таким: "Есть ли у меня 'Я'?", "Что я такое?", "Я существую?", "Я не существую?". Однако, Будда обозначил все эти вопросы как вопросы неумелые. [§10] Как-то раз его прямо спросили: "'Я' существует? 'Я' не существует?" - он отвечать отказался (см. лекцию №2). Он сказал, что такие вопросы будут лишь мешать поиску истинного счастья. Поэтому очевидно, что учение о 'не-Я' не было предназначено для ответа на эти вопросы. Чтобы это понять, мы должны выяснить, для ответов на какие вопросы оно *было* предназначено.

Как говорил Будда, он обучал двум абсолютным учениям: двум учениям, которые были истинны во всех отношениях и без исключений. Эти два учения образуют рамки для всего остального, чему он учил. Первое из них было о различии между умелым и неумелым действием: действиями, которые ведут к долговременному счастью, и действиями, которые ведут к долговременному страданию. [§§ 4 - 5] Другое было перечнем из Четырех Благородных Истин: истина о страдании, о причине страдания, окончании страдания и о пути, ведущем к окончанию страдания. [§6]

Если вы хотите положить конец страданиям и стрессу, то эти два абсолютных учения несут в себе обязательность или безоговорочность. Для первого учения такая обязательность - это ваше желание избегать действий неумелых и производить действия умелые. Для второго - Четыре Истины являются рамками, в которые заключается ваш опыт, где каждая из истин несет

определенную обязательность, которую вы должны освоить как умение. Вам необходимо знать с какой из Истин вы имеете дело, чтобы вы могли с ней правильно обращаться. Стрдание должно быть понято, причина страдания должна быть оставлена, прекращение страдания должно быть осуществлено, а путь к прекращению страдания должен быть развит как умение. [§7] Это предельно умелые действия, что значит, что умелое овладение Путем - это то, где два этих абсолютных учения сходятся воедино.

Путь начинается с различения, то есть обстоятельства правильного воззрения и правильного устремления, а различение начинается с основного вопроса о том, какие действия на самом деле являются умелыми: "Что, когда я это совершу, приведет к долговременному благополучию и счастью?" [§8] Учение Будды о 'не-Я' и его учение о 'Я' частично на этот вопрос отвечают. Чтобы вписаться в рамки этого вопроса, восприятия 'Я' и восприятия 'не-Я' лучше всего рассматривать с точки зрения каммы или действий: действия по отождествлению и не отождествлению. В терминах сутт такое восприятие 'Я' называется действием "сотворение Я" и "сотворение моего" (*ahaṅkāra, mamaṅkāra*). Восприятие 'не-Я' является частью деятельности, называемой "созерцание не-Я" (*anattānupassanā*). Вот так наш исходный вопрос преобразуется в такой: "Когда восприятие 'Я' - это умелое действие, ведущее к долговременному благополучию и счастью, и когда восприятие 'не-Я' - это умелое действие, ведущее к долговременному благополучию и счастью?"

Обычно же отношение между вопросами каммы и 'не-Я' понимается в обратном порядке. Если вы когда-нибудь проходили вводный курс по Буддизму, то наверняка слышали такой вопрос: "Если 'Я' нет, то кто совершает камму, кто получает плоды каммы?" Такое понимание превращает учение о 'не-Я' в учение об отсутствии 'Я', и затем принимает такое отсутствие 'Я' в качестве рамок, а учение о камме за нечто, что в такие рамки не вписывается. Но в том, как Будда обучал этим темам, рамками является учение о камме, а учение о 'не-Я' помещается в эти рамки как один из видов действия. Иными словами, если предположить, что действительно существуют действия умелые и неумелые, то - "Действием какого вида является восприятие 'Я'? Каким видом действия является восприятие 'не-Я'?"

Поэтому еще раз: вопрос не в том, "Что является моим истинным 'Я'?", но - "Какой вид восприятия 'Я' является умелым и в каком случае, какой вид восприятия 'не-Я' является умелым и в каком случае?"

Мы уже вовлечены в эти восприятия все время и были вовлечены в них с самого детства. У нас имеется множество различных восприятий 'Я'. Каждое представление о 'Я' является стратегическим, средством достижения цели. Каждое из них предполагает границы, внутри которых находится 'Я', а вне которых - 'не-Я'. И поэтому наше представление о том, что такое 'Я' и что такое 'не-Я', продолжает постоянно изменяться в зависимости от наших желаний и представлений о том, что, как нам кажется, действительно ведет нас к истинному счастью.

Возьмем пример из вашего детства. Предположим, что у вас есть младшая сестра, и кто-то на улице ее обижает. Вы хотите ее защитить. В этот момент она определенно является *вашей* сестрой. Она принадлежит вам, и поэтому вы будете делать все возможное для ее защиты. Предположим, что после, когда вы благополучно вернули ее домой, она начинает играть с вашей игрушечной машинкой и отказывается ее вам отдавать. Теперь она уже больше не ваша сестра.

Она - это кто-то другой. Ваше представление о собственном 'Я' и о том, что является вашим и не вашим, изменилось. Изменилась граница между 'Я' и 'не-Я'.

Таким изменением границ между 'Я' и 'не-Я' вы занимались всегда. Вспомните свое прошлое, пусть даже и за сегодня, и вы увидите, как ваше представление о 'Я' изменялось от одной вашей роли к другой.

Обычно мы создаем представление о 'Я' в качестве стратегии для обретения счастья. Мы разыскиваем такие возможности, которые позволят нам обрести желаемое счастье. А затем уже эти возможности становятся нашими. Эта рука, которой мы можем дотянуться до желаемого объекта, - это *наша* рука; этот громкий голос, которым мы можем отпугнуть хулиганов, обижающих нашу сестру, - это *наш* голос. Вот почему элемент контроля так важен для нашего представления о 'Я': все то, что мы можем контролировать, является нашим или нами. Затем мы также думаем о том, какая часть нас самих будет испытывать то счастье, которое мы пытаемся обрести. Все это будет изменяться в зависимости от конкретного желания.

К сожалению, наши желания обычно беспорядочны и бессвязны. Мы также неумелы и в своем понимании того, что же такое счастье. Поэтому мы часто имеем дело с непоследовательным и неподходящим набором 'Я'. Это ясно видно во время медитации: вы обнаруживаете, что ум содержит множество разных внутренних голосов, выражающих противоречивые мнения о том, что вам нужно или наоборот не нужно делать, чтобы быть счастливым.

Как если бы у вас в уме был некий комитет, и этот комитет редко пребывал в согласии. Это потому что он состоит из 'Я', которых вы набрали из всех своих прошлых стратегий достижения счастья, а сами эти стратегии зачастую вступали в противоречие друг с другом. Какие-то из этих стратегий казалось срабатывали в те моменты, когда ваши стандарты счастья были грубыми или когда вы на самом деле не обращали внимания на получаемые результаты - например, когда вы закатывали истерику и вынуждали свою мать дать вам ту еду, какую вы хотели. Такие члены вашего комитета обычно пребывают в заблуждении. Некоторые из ваших стратегий включали совершение того, что вам нравилось, но на самом деле приводило к страданию - как когда вы ударили свою сестру и забрали у нее свой игрушечный грузовик. Такие члены вашего комитета обычно бывают нечестными и мошенниками: они отрицают то страдание, которое они причинили. Вот почему ваш комитет из 'Я' не является неким организованным собранием святых. Он больше подобен коррумпированному городскому совету.

Цель, которую поставил для нас Будда в овладении восприятием 'Я' и 'не-Я', заключается в привнесении некоторой ясности, честности и порядка в деятельность нашего комитета: научиться вовлекаться в подобные действия по восприятию последовательным, сознательным и умелым образом, приводящим к истинному счастью.

Важно понять этот момент, поскольку он помогает прояснить главное заблуждение, которое может привести к неприятию нами учения о 'не-Я'. Мы на инстинктивном уровне знаем, что наши стратегии по созданию 'Я' направлены на достижение счастья, поэтому, когда мы заблуждаемся в отношении сказанного Буддой в учении о 'не-Я', полагая это учением об отсутствии 'Я', а значит и что он пытается лишить нас 'Я', мы боимся, что Будда пытается отобрать у нас стратегии поиска счастья и защищаем то счастье, которое уже нашли. Вот почему мы сопротивляемся этому учению. Но когда мы обретаем должное понимание его учения, мы видим, что его целью является научить нас использованию восприятий 'Я' и 'не-Я' как

стратегиям, ведущим к счастью надежному и истинному. Обучая 'не-Я', он тем самым не пытается лишить нас наших стратегий обретения счастья, на самом деле он пытается показать нам, как их расширить и усовершенствовать таким образом, чтобы мы смогли найти счастье, которое лучше любого из уже нам знакомого (см. лекцию №5).

С точки зрения двух абсолютных учений Будды учение о 'не-Я' является стратегией оказания вам помощи с теми обязательствами, обусловленными вашей целью достичь окончания страдания и стресса, которые они в себе несут: помогает вам избегать неумелых действий в рамках первого из абсолютных учений и понять стресс и оставить его причины в рамках второго. Осуществление этого происходит в сочетании с некоторыми умелыми стратегиями в отношении 'Я', помогающими вам порождать умелые действия и развивать Путь. Когда вы овладеете такими стратегиями должным образом, они позволят вам постичь конец страдания. Вот почему эти учения включены в горсть листьев в руке Будды.

Это и есть основные моменты, которые я бы хотел обсудить в ходе оставшейся части ретрита. Касательно нашей практики медитации важно отметить, что мы можем рассматривать наше представление о 'Я' как деятельность, процесс. Это нечто, что мы совершаем, и что мы можем научиться делать более умело. В то же время мы рассмотрим наше представление о том, что такое 'не-Я', которое также является деятельностью, и тоже научимся совершать ее более умело.

Когда мы научимся делать это правильно, мы достигнем истинного счастья, свободного от любого вида страдания и стресса. В этот момент вопросы о 'Я' и 'не-Я' будут убраны в сторону. Когда вы достигните истинного счастья, вам больше не будут нужны стратегии по его защите, подобные тем, которые вы осуществляете в отношении счастья подверженного изменениям, потому что истинное счастье необусловлено. Оно не зависит ни от чего вообще. Больше не нужна ни стратегия в отношении 'Я', ни стратегия в отношении 'не-Я'. Как однажды сказал Ачан Суват, один из моих учителей: "Когда вы находите истинное счастье, то больше не спрашиваете, кто его испытывает, потому что такой вопрос больше не стоит". Достаточно такого переживания самого по себе. Оно не требует, чтобы за ним кто-либо присматривал. Но чтобы этого достичь, мы должны научиться развивать свое умение задействовать как стратегии в отношении 'Я', так и стратегии в отношении 'не-Я'. Именно эти умения и стратегии мы и будем обсуждать каждый вечер на протяжении ретрита.

Лекция 2: Из чаши на Путь

22 мая 2011 года

Сегодня я хотел бы больше поговорить о том, почему Будда отказывался вовлекаться в проблему существования или несуществования 'Я'. Это потребует более детального обсуждения двух моментов, обозначенных мной прошлым вечером.

Первый момент - учение Будды было стратегией, направленной на достижение конкретной цели: полной свободы в умах его слушателей. Второй момент - частью этой большой стратегии было то, что у Будды были стратегические причины, чтобы отложить вопросы существования или несуществования 'Я' в сторону.

Частью его стратегии обучения было деление вопросов на четыре вида в зависимости от того наилучшего подхода, которого они требуют для цели достижения окончания страдания и стресса. [§9] Первый вид включает в себя такие вопросы, которые заслуживают категоричного ответа: иными словами, прямого ответа "да" или "нет", "это" или "то", без исключений. Второй вид включает вопросы, которые заслуживают ответа аналитического, при котором Будда, прежде чем дать ответ, сначала проанализирует исходный вопрос. Третий вид включает вопросы, заслуживающие встречного вопроса. Иными словами, прежде чем ответить на исходный вопрос, он сначала сам должен задать вопрос вопрошающему. И четвертый вид включает в себя вопросы, которые заслуживают того, чтобы отложить их в сторону как бесполезные с точки зрения стремления положить конец страданию. И, как я уже говорил выше, вопросы "'Я' существует? 'Я' не существует?" как раз являются такими, которые он убирал в сторону.

Вот отрывок, где он объясняет почему так:

"Тогда Странник Ваччхаготта отправился к Благословенному и по прибытии обменялся с ним вежливыми приветствиями. После обмена дружескими приветствиями и учтивостями, он сел в стороне. Сидя там, он спросил Благословенного: "Итак, мастер Готама, 'Я' существует?" Когда так было сказано, Благословенный промолчал. "Тогда 'Я' не существует?" Благословенный промолчал во второй раз. Тогда странник Ваччхаготта поднялся со своего места и ушел.

Вскоре после ухода странника Ваччхаготты почтенный Ананда спросил Благословенного: "Почему, господин, Благословенный не дал ответа, когда был спрошен странником Ваччхаготтой?"

И вот что ответил Будда: "Ананда, если бы я, будучи спрошенным странником Ваччхаготтой о существовании 'Я', ответил, что 'Я' существует, то это было бы в соответствии с теми брахманами и созерцателями, которые являются приверженцами этерналистических воззрений (воззрений о существовании вечной неизменной души). Если бы я, будучи спрошенным странником Ваччхаготтой об отсутствии существования 'Я', ответил, что 'Я' не существует, то это было бы в соответствии с теми брахманами и созерцателями, которые являются приверженцами аннигиляционистических воззрений (воззрений о смерти как аннигиляции 'Я'). Если бы я, будучи спрошенным странником Ваччхаготтой о существовании 'Я', ответил, что 'Я' существует, было бы это в соответствии с возникающим знанием о 'не-Я' в отношении всех явлений?"

И почтенный Ананда ответил: "Нет, господин".

Тогда Будда сказал: "И если бы я, будучи спрошенным странником Ваччхаготтой об отсутствии существования 'Я', ответил, что 'Я' не существует, то пребывающий в замешательстве Ваччхаготта пришел бы в еще большее замешательство: "Разве то 'Я', которое было у меня раньше, сейчас не существует?"

– [СН 44.10](#)

Заметьте, что только одна из причин, по которой Будда убирает эти вопросы в сторону, имеет отношение к конкретному человеку, который их задает: Ваччхаготта пришел бы в замешательство от ответа. Другие три причины - это то, что *любой* данный ответ на эти вопросы был бы либо отнесен к одному из неверных воззрений, либо помешал прозрению, которое, как мы увидим далее, является важной ступенью на продвинутом этапе Пути.

Также обратите внимание, что Будда ни на один из вопросов Ваччхаготты не дает ни аналитического ответа, ни задает встречного вопроса, такого как: "Какой вид 'Я' вы имеете в виду?" Это исключает идею о том, что учение о 'не-Я' направлено на отрицание конкретных представлений о 'Я' - иными словами, что ответ зависит от того, что вы подразумеваете под 'Я'.

Однако самые популярные неверные толкования учения о 'не-Я' дают именно такой ответ на эти вопросы. Иными словами - "Это зависит от того, о каком виде 'Я' мы говорим. Какие-то виды 'Я' существуют, а какие-то - нет". Из чего следует, что такие неправильные толкования утверждают, что Будда не ответил на конкретные вопросы Ваччхаготты, потому что это потребовало бы аналитического ответа. Но, как мы уже видели, Будда знал, как давать аналитические ответы на конкретные вопросы, когда ему это было необходимо. И у него были свои причины, чтобы отложить эти вопросы о существовании и несуществовании 'Я' в сторону.

Поскольку подобные неверные толкования широко распространены, важно, чтобы мы рассмотрели их несколько подробнее, чтобы увидеть, почему они являются неверными: как они неправильно трактуют подход Будды и создают препятствия на Пути. В противном случае нам будет легко самим впасть в такие неверные толкования.

Одно из таких ошибочных толкований состоит в том, что учение Будды о 'не-Я' было конкретно направлено на отрицание воззрения о 'Я', предлагаемого Упанишадами брахманов, что такое 'Я' является постоянным, вселенским и тождественно Богу, - но Будда не отрицает того факта, что каждый из нас имеет индивидуальное 'Я'. Иными словами, он говорит: "Да, у вас есть индивидуальное 'Я', но нет, у вас нет 'Я' вселенского/божественного".

Второе неверное толкование прямо противоположное: Будда отрицает идею о том, что у вас есть маленькое отдельное 'Я', но утверждает существование большого взаимосвязанного вселенского 'Я'. Иными словами, он говорит: "Да, у вас есть взаимосвязанное 'Я', но нет, у вас нет отдельного 'Я'".

Третье неверное толкование подобно первому, но вводит идею о том, что 'Я', чтобы быть истинным, должно быть постоянным. Согласно этому толкованию Будда утверждает, что пять совокупностей являются вашим 'Я', но на самом деле они не совсем подходят для того, чтобы называться 'Я', потому что они непостоянны. Они являются просто процессами. Иными словами: "Нет, у вас нет 'Я', но да, вы - это набор процессов; такие совокупности - вот что вы такое".

Ни одно из этих толкований не соответствует действительным учениям Будды или его действительному подходу к вопросам о существовании или не существовании 'Я'. Они неверно толкуют Будду как формально, когда фактически дают аналитический ответ на вопрос, который Будда откладывал в сторону, так и по содержанию: такие толкования не соответствуют тому, что Будда действительно говорил на тему о 'Я' и 'не-Я'.

Например, возьмем первое неверное толкование, что Будда отрицает вселенское 'Я' из Упанишад - оказывается, что в Упанишадах содержится множество различных воззрений о 'Я', и Будда сам анализирует их различные виды. [§11] Он выделяет четыре их основных разновидности. Первая - что 'Я' имеет форму и конечно, - например, что ваше 'Я' - это ваше наделенное сознанием тело, и что со смертью тела оно прекратится. Второй вид - что 'Я' имеет форму и бесконечно, - например, воззрение о 'Я' равном вселенной. Третий вид - что 'Я' бесформенно и конечно. Это подобно христианской идее о душе: она не имеет формы, а ее пределы ограничены. Четвертое воззрение заключается в том, что 'Я' бесформенно и бесконечно, - например, вера в то, что 'Я' - это бесконечный дух или энергия, оживляющая вселенную.

Будда говорит, что каждая из этих четырех разновидностей теорий о 'Я' может сопровождаться одним из трех видов объяснений состояния 'Я': почему и когда 'Я' становится вот таким, какое оно есть. Первое - что 'Я' уже такое, какое оно есть. Другое - что 'Я' изменится вот так естественным образом, - например, как когда вы засыпаете или умираете. Третий - что изменение 'Я' подчинено воле. Иными словами, посредством медитации и других практик вы можете изменить природу своего 'Я', например, из конечной в бесконечную.

Умножьте четыре разновидности 'Я' на три состояния и вы получите двенадцать видов теорий о 'Я'. Все эти теории Будда отвергает. Он не соглашается ни с одной из них, потому что все они предполагают цепляние, которое является тем, что вы должны понять и отпустить. Это значит, что его учение о 'не-Я' - это не просто отрицание определенных видов 'Я', таких как 'Я' вселенское, 'Я' постоянное или 'Я' обычное индивидуальное. Он отрицает все мыслимые виды определения 'Я'.

Касательно второго неверного толкования о том, что Будда на самом деле утверждает вселенское взаимосвязанное 'Я', доказательства, которые я вам уже представил, показывают, что такого тоже не может быть. В Каноне также есть место, где он конкретно говорит об идее вселенского 'Я' как об особо глупой. [§12]. Его аргументы таковы: если такое 'Я' существует, то должно быть и то, что такому 'Я' принадлежит. Если у вас 'Я' вселенское, то тогда вам принадлежит вся вселенная. Но так ли это? Нет. Находится ли вселенная под вашим контролем? Нет. Поэтому она и не может называться вашей.

Касательно третьего неверного толкования о том, что пять совокупностей не являются 'Я', потому что они непостоянны, но тем не менее - это и есть то, что вы есть, - Будда неоднократно говорит о том, что не следует отождествляться с совокупностями как "это то, что я есть". [§19] Как мы увидим позже, он объясняет пять совокупностей как исходный материал, из которого вы создаете свое представление о 'Я', но думать, что они составляют то, что вы есть, является неумелым.

Другая проблема с таким неправильным толкованием - это то, что оно открывает возможность для обвинений Будды во лжи, когда во множестве фрагментов он упоминает 'Я' в положительном ключе - как когда он говорит, что 'Я' для самого себя является главной опорой. Если на самом

деле нет никакого 'Я', то почему он говорит о нем так, будто оно существует? Чтобы обойти эту проблему, такое толкование вводит различие между двумя уровнями истины: условным и абсолютным. Поскольку, как утверждается, когда Будда говорит о 'Я', то он говорит так условно, а на уровне абсолютном 'Я' не существует. Проблема с проведением такого различия заключается в том, что Будда сам по себе нигде его не использует, оно было введено в традицию гораздо позже, и если бы оно имело такую важную роль в понимании его учений, то можно подумать, что он должен был бы о нем упомянуть. Но он этого не сделал.

Проблема существует еще и в том, что если бы совокупности были тем, что есть вы, то, поскольку *piḥbāna* является окончанием совокупностей, это бы означало, что при ее достижении вы аннигилируете. Однако Будда отрицал утверждение о том, что *piḥbāna* является аннигиляцией. Вместе с тем, что хорошего было бы в окончании страдания, если бы это означало аннигиляцию? На это пойдут только люди ненавидящие самих себя или весь свой опыт.

А что касается идеи о том, что 'Я' может называться только нечто, отождествляемое с постоянством: это не тот случай, когда Будда сказал бы вам создать некое представление о самом себе вокруг переживания чего-то неизменного и постоянного. Как мы увидим далее, на продвинутом уровне практики он говорит вам развивать восприятие 'не-Я' даже по отношению к феномену бессмертия, то есть по отношению к тому, что не изменяется. [§30; см. так же [Лекцию 6](#)] Проблема действия по самоотождествлению заключается не только в том, что оно ошибочно направляется на непостоянные объекты, тогда как должно быть направлено на объекты постоянные. Оно не должно быть направлено ни на что вообще, потому что такое действие всегда сопровождается цеплянием независимо от того, на что оно направлено, а цепляние в свою очередь сопровождается страданием и стрессом. Весь смысл учения Будды в том, чтобы положить конец страданию и стрессу.

Поэтому когда Будда отказался отвечать на вопросы Ваччхаготты, то это было не потому, что это подразумевало бы аналитический ответ, который он не смог бы разъяснить Ваччхаготте, но возможно мог бы разъяснить кому-то другому. Это было потому, что во избежание вовлечения в проблемы, которые мешают положить конец страданиям, эти вопросы заслуживают быть отложенными в сторону независимо от того, кто их задал. На самом деле есть другой отрывок из сутты, в котором Будда утверждает именно это: независимо от того, кто вы, если вы попытаетесь ответить на вопросы "Я существую?" или "Я не существую?" или "Что я такое?", вы запутаетесь в воззрениях, подобных "У меня есть 'Я'" или "У меня нет 'Я'", которые Будда называл "чащей из воззрений, зарослями из воззрений". [§§10, 19-20] Этот образ ясен: если вы запутались в чащобе или зарослях, значит вы забрели далеко прочь от Пути и у вас будут трудности с тем, чтобы вернуться на прежний курс.

Главное, что нужно извлечь из всего этого, - это то, что Будда не был заинтересован давать определение того, что есть вы или что такое ваше 'Я'. Он был куда более сострадательным. Он хотел, чтобы вы увидели, как *вы* определяете ваше собственное представление о 'Я'. В конце концов, вы не в ответе за то, как ваше 'Я' мог бы определить он сам, и его определение вашего 'Я' на самом деле не является вашей проблемой. Но вы *несете* ответственность за то, как вы определяете самого себя, и это *является* вашей очень большой проблемой. Когда вы

посредством неведения даете определение самому себе, вы страдаете и часто причиняете страдания также и людям вокруг.

В качестве первого шага к тому, чтобы положить конец этому страданию, вы должны таким образом привнести осознанность в процесс, с помощью которого вы создаете представление о 'Я', чтобы вы смогли ясно увидеть и свои действия, и то, почему это причиняет страдание. Вот почему Будда был нацелен на ваше понимание этого процесса в соответствии с двумя другими его абсолютными учениями. Он хотел, чтобы вы увидели, как ваше действие по определению 'Я' вписывается в Четыре Благородные Истины, и увидели, когда это действие умелое, а когда нет, - чтобы вы могли использовать такое знание для прекращения страдания. Когда это будет умелым, вы 'Я' используете. Когда нет, вы рассматриваете его с точки зрения 'не-Я', чтобы перестать за него цепляться и суметь убрать ее в сторону [§19].

Можно создать огромное разнообразие 'Я'. Как однажды сказал Будда: "Ум может принимать больше форм, чем есть видов животных в этом мире". [§13] Только подумайте: от китов до насекомых и всего, что между ними. Разнообразие ваших 'Я' куда более пестрое. Если вы в течение дня понаблюдаете за своим представлением о 'Я', то увидите, что оно подобно амебе постоянно изменяет свою форму. Иногда оно подобно собаке, иногда - человеку, иногда - существу небес, иногда - бесформенной кляксе.

Однако все эти виды создаваемых 'Я' могут быть разложены вплоть до пяти совокупностей: формы, чувства, восприятия, образований и сознания. Будда не говорит, что эти совокупности - это то, чем является ваше 'Я'; совокупности - это просто исходный материал, из которого вы создаете свое представление о 'Я'. [§14]

Как он отмечает: вы можете создать четыре различных вида 'Я' из каждой из этих совокупностей. Возьмем к примеру тело. (1) Вы можете приравнять эту совокупность к собственному 'Я', - например, вы можете сказать, что ваше тело - это ваше 'Я'. (2) Вы также можете сказать, что ваше 'Я' владеет этой совокупностью, - например, что у вас есть 'Я', которое владеет телом. (3) У вас также может быть идея о том, что ваше 'Я' находится внутри такой совокупности, - например, что внутри тела у вас есть 'Я'. Несколько лет назад я вступил в дискуссию со своим старшим братом по поводу того, как мы в детстве представляли себе душу. Мы оба воображали ее как нечто, что находится внутри тела, но имели различные идеи по поводу того, на что она похожа. Моя была менее оригинальна. Поскольку английское слово "душа", "soul", созвучно с "sole", "подошва", то есть нижняя часть вашей обуви, то я думал, что моя душа подобна светящемуся куску кожи в темном пространстве. Однако мой брат был более изобретателен. Его душа была подобна ржавой банке с торчащим в ней железным прутком. Я понятия не имею откуда у него этот образ.

В любом случае эти примеры 'Я' представлялись как нечто внутри тела - третий вид определения души в рамках совокупности формы. (4) Четвертый способ, которым вы можете создать представление о 'Я' на основе какой-либо совокупности - это сказать, что эта совокупность находится внутри вашего 'Я'. Например, что ваше вселенское 'Я', заключает в себе ваше тело, что оно больше вашего тела, и что ваше тело движется внутри этого огромного 'Я'.

Все эти способы определения 'Я', как сказал Будда, вызывают страдание. Вот почему он советовал в конечном счете убрать их в сторону. Но некоторые из них имеют свое применение на Пути, вот почему он побуждает вас, прежде чем вы сможете их отбросить, умело их развить.

Поэтому вместо того, чтобы вступать в дискуссию о том, какой вид 'Я' является вашим 'Я' истинным, или абсолютным, или условным, Будда больше заинтересован показать вам то, что ваше представление о 'Я' - это действие. Прилагательные, которые он использует для описания действия - это никогда не "абсолютное" или "условное", это - "умелое" и "неумелое". Вот в таких терминах он хочет, чтобы вы понимали свои 'Я': "Являются ли они умелыми? Или они таковыми не являются?" И по причине того, что умение может быть понято только через овладение, Будда хотел, чтобы вы овладевали этими действиями на практике.

Как оказывается, каждая из совокупностей также является действием. [§15] Когда вы беретесь в своем уме за идею формы, в действительности в уме присутствует решение взяться за эту форму. Это решение является действием. Чувство - это тоже действие, восприятие - это действие, образования - это действие, как и сознание. Если вы цепляетесь за любое из этих действий, то это также действие: действие по получению удовольствия от повторения подобной деятельности снова и снова.

Есть три причины, по которым полезно анализировать свои такие способы создания 'Я'. Во-первых, проявляется тот факт, что в независимости от способа, которым вы определяете свое 'Я', это всегда включает в себя цепляние. Где есть цепляние, там также есть страдание и стресс. Вот почему такой обычный способ создания представления о 'Я' подпадает под Первую Благородную Истину. Если объект к которому вы цепляетесь изменяется, вы от такого изменения страдаете. Даже если он изменяется к лучшему, вы понимаете, что его природа непостоянна, а значит полагаться на него нельзя. Даже если вы цепляетесь к идее чего-то постоянного, эта идея сама по себе непостоянна, как и цепляние к такой идее. Когда вы вот так видите действие по созданию 'Я', то это вызывает чувство отстраненности и бесстрастия, двух эмоций, ведущих к освобождению. Вот первая причина, почему полезно думать о 'Я' как о действии: когда вы видите его как действие, вам проще применять к нему восприятие 'не-Я' с целью положить конец страданию, которое сопровождает цепляние к такому 'Я'.

Вторая причина анализировать собственные способы создания 'Я' - это та, почему Будда однажды сказал: "Как вы определяете свое 'Я', так вы себя и ограничиваете". [§§16-17] Например, если у вас есть идея о том, что вы изначально по своей природе плохие, то такое нечто изначально плохое не может само себя сделать хорошим. Вам будет нужна помощь из вне. Это отвернет вас от практики. Если у вас есть идея о том, что вы изначально по своей природе хорошие, то вам понадобится объяснение того, как нечто изначально по своей природе хорошее может страдать или причинять страдания; а так же если это нечто может такую чистую изначальноную природу потерять, то что именно тогда удержит ее от потери чистоты снова, когда вы снова сделаете природу этого нечто чистым?

Также здесь присутствует и чисто практическое соображение о том, что если вы верите в свою изначальноную чистоту, то это приводит к возникновению самодовольства. Вы верите, что можно доверять любому интуитивному знанию, возникающему из спокойствия ума. Вот так ваша идея об изначально хорошем 'Я' заслоняет собой ваши загрязнения. Это противоположно тому, что мы иногда слышим о том, что наши загрязнения заслоняют нашу изначально хорошую природу. Но если вы верите в изначальноную чистоту своей природы, то тогда при возникновении в спокойном уме загрязнений вы распознаете их как проявление мудрости своей изначальноной

природы - ваша вера в свою изначальную чистоту делает вас слепым по отношению к тому, что происходит в действительности.

А поскольку во время медитации бывают моменты, когда ум приходит в состояние величайшей пустоты, широты, света и покоя, и поскольку вы ищите некую изначальную чистую и хорошую природу Будды, то легко можете решить, что вот это как раз и есть ваша природа Будды. Однако Будда говорит о необходимости анализировать даже такое величайшее состояние, чтобы увидеть наличие в нем некоторого непостоянства и стресса - иными словами, чтобы увидеть это состояние сосредоточения как результат действий, а не как некое изначальное состояние. В противном случае, опять же, вы становитесь самодовольным. И, как сказал Будда, самодовольство - это нечто противоположное источнику благодати. Источником благодати или умения является внимательность. [\[§27\]](#)

Вы также накладываете на себя ограничения и если придерживаетесь идеи об отсутствии у себя 'Я'. Как бы вы вообще могли действовать? Как бы вы могли настаивать на справедливом к вам отношении людей? Какая бы могла быть у вас мотивация для избегания неумелых действий и развития умений Пути? [\[§19\]](#)

Даже идея о вселенском 'Я' имеет свои ограничения. Она мешает вам увидеть то, как вы на самом деле действуете в этом мире и как с помощью процесса "сотворение Я" и "сотворение моего" вы создаете страдание в настоящем моменте. Она также дает вам оправдания для ваших неумелых чувств: все, что возникает в уме, - это просто вселенная, действующая через вас, и вы не несете за это никакой личной ответственности. Однажды я слышал, как во время ретрита женщина обнаружила сильное желание к впереди сидящему мужчине - такое сильное, что она не могла оставаться с ним в одной комнате. Поэтому она ушла для медитации в свою комнату в общежитии, где у нее возникло осознание, что это желание не было ее собственным, но было силой вселенского желания через нее проявляющегося, и что она просто должна позволить этому случиться. Когда вы верите в нечто подобное, практиковать невозможно. Пока вы не видите, что причины для всего подобного находятся в вашем отдельно взятом уме, вы никогда не сможете положить этому конец.

Каждый способ определения самого себя так же накладывает на вас ограничения в том смысле, что такое ваше определение того, кем вы являетесь и что вам принадлежит, будет вступать в конфликт с чьим-то еще определением того, чем вы являетесь и что вам принадлежит. У Будды был специальный термин для такого вида размышлений, начинающийся с мысли о самоотождествлении - "Я тот, кто думает". Он называл это *рарайса* или овеществлением и говорил, что оно лежит в основе всех конфликтов. Когда вы начинаете думать в подобных терминах, ваши мысли разворачиваются и вас кусают.

Таким образом, эти различные способы, которыми вы определяете то, чем сами являетесь, могут привести к возникновению ограничений. Когда вы научитесь отбрасывать такие неумелые способы создания 'Я' или даже идею о его у себя отсутствии, вы сможете освободиться от подобных ограничений.

И наконец третье преимущество от рассмотрения создания 'Я' как действия: вы свободны создавать различные представления о 'Я' для использования в качестве инструментов. Когда они вам нужны, вы их используете, а когда нет - можете убрать прочь. И в действительности - это и есть стратегия Будды. Именно вот так мы прокладываем путь к окончанию страдания. Мы

используем обусловленное для достижения необусловленного. Если бы вы не могли этого делать, то не могли бы достичь и необусловленного - потому что необусловленное не является чем-то, что можно использовать. Все то, с чем вам приходится работать, является явлениями обусловленными.

Вы используете обусловленные явления посредством овладения ими как умениями. Иными словами, вы превращаете эти пять совокупностей в Путь. Вы можете думать о пяти совокупностях как о кирпичах, которые вы носили в заплечном мешке, и которые были лишь тяжестью. Но вместо того, чтобы их нести, теперь вы опустили их на землю и выкладываете из них Путь.

Например, когда вы находитесь в состоянии сосредоточения, это сосредоточение на самом деле составлено из пяти совокупностей. Форма является вашим ощущением тела, переживаемом изнутри, включая дыхание. Чувство является ощущением удовольствия или неудобства, которое может прийти вместе с дыханием. Восприятие является вашим образом в уме или ярлыком для "дыхания", который помогает вам придерживаться дыхания и воспринимать его энергию в различных частях тела. Будда однажды сказал, что все состояния сосредоточения, за исключением наивысших, зависят от восприятия, потому что для того, чтобы с объектом оставаться, вы должны удерживать его восприятие. Что касается образований, то они включают в себя реплики ума, обсуждающего дыхание или тело, оценивающего и подстраивающего дыхание, оценивающего то, насколько хорошо проходит сосредоточение. И наконец, сознание является вашей осознанностью всех этих других совокупностей в действии.

Когда пять совокупностей таким вот образом объединяются в сосредоточении, они складываются в путь. По мере овладения этим умением у вас появляется возможность видеть создание вокруг этих совокупностей вашего представления о 'Я': как выполняющего практику субъекта сосредоточения и как личность, получающую от этой практики пользу. Вот почему такая способность создавать умелые 'Я' подпадает под Четвертую Благородную Истину. Эта способность позволяет вам увидеть процесс "сотворение Я" и "сотворение моего" в действии. Она позволяет вам понять силу и ограничения намеренных действий, ведущих к истинному счастью. Это понимание является тем, что ведет нас к свободе.

Поэтому учитесь использовать эти совокупности и выстраиваемое вами вокруг них представление о 'Я' как инструменты, ведущие к свободе, а не обременяющие вас тяжести.

В пересказе Т. Х. Уайта (Т. Н. White) легенды о короле Артуре есть иллюстрирующий этот принцип рассказ: *"О короле бывшем и будущем"* (*The Once and Future King*). В этой версии истории, когда Артур был маленьким мальчиком, волшебник Мерлин обращал его в разных зверей, чтобы научить его всему тому, чему можно узнать от зверей. В последнем превращении молодой Артур стал барсуком и отправился навестить старого барсука в его норе. Оказалось, что этот старый барсук был похож на лектора из Оксфорда, а его нора была заполнена вывалившимся из столов и полок бумагами. Он зачитывает Артуру свою диссертацию о причинах превосходства человека над животными. Его объяснение похоже на историю сотворения из Библии, за исключением того, что когда Бог создает всех животных, то не придает им разную форму. Он создает их всех как одинаковые зародыши. Как только с созданием было закончено, он выстроил их в ряд и объявил, что собирается дать им благословение. Он позволит

им, для лучшего выживания в этом мире, выбрать себе форму на свое усмотрение. Например, они могут превратить свой рот в оружие нападения или свои руки в крылья.

Однако, есть одно условие. Как только они изменят свою форму, то изменить ее снова уже не смогут. "Итак, - сказал он, - подходите и выбирайте для себя инструмент". Разные животные обдумывали свой выбор и один за другим высказывали свои просьбы. Барсуки, будучи очень практичными, попросили превратить свои руки в садовые вилы, свои зубы в бритвы, а свою шкуру в щит. Выбор некоторых животных был очень странным. Например, лягушка, собиравшаяся жить в австралийской пустыне, попросила заменить всю свою кожу на промокашку, чтобы в сезон дождей впитывать воду и сохранять ее на весь оставшийся год.

К концу шестого дня осталось только одно животное, не изменившее ни одной части своего тела. Это был человек. Поэтому Бог спросил человека: "Ну что, человечек, ты продумал над своим выбором два дня. Очевидно, что это будет очень мудрый выбор. Так каков он?" И маленький человек сказал: "Если вам будет угодно, то я бы не хотел превращать в инструмент ни одной части своего тела. Я просто прошу дать мне возможность создавать инструменты. Например, если я захочу плавать, то я создам лодку. Если я захочу летать, то создам летающую лодку". Бог был очень доволен. Он сказал: "Очень хорошо. Ты разгадал нашу загадку. Я поставлю тебя во главе всех других животных. Они себя ограничили, но ты - нет. У тебя всегда будет множество возможностей".

Если исключить из этой истории теологический элемент, мы сможем извлечь из нее полезный урок о нашей идее 'Я': если мы создаем некое законченное представление о том, кто и что мы есть, мы тем самым себя ограничиваем. Мы продолжим создавать страдание и стресс. Но если мы увидим, что можем создавать множество представлений о 'Я' и научиться пользоваться ими как инструментом, то тем самым мы станем во главе собственного счастья. Мы можем использовать эти инструменты, чтобы положить конец страданию и стрессу.

И как со всякими инструментами, мы должны научиться хорошо ими пользоваться, и частью этого является знание того, как и когда нужно убирать их прочь. В противном случае они будут мешать нам делать то, что мы делаем. Если же мы постоянно носим их с собой, то они просто бесцельно нас обременяют.

Вот тут и вступает в силу учение о 'не-Я'. Оно тоже является действием, действием стратегическим, которым необходимо овладеть как навыком: знание о том, как убрать прочь конкретное представление о 'Я', когда оно более уже не является умелым, и, наконец, когда ваши 'Я' завели вас настолько далеко, насколько это только для них возможно, это знание о том, как отпустить их все.

Когда вы вот так одновременно понимаете и 'Я' и 'не-Я' как действие, то легко увидеть, как учения Будды на эту тему дают ответ на этот основной вопрос о развитии различения: "Что, когда я это сделаю, приведет к долгосрочному благополучию и счастью?" Когда посредством практики вы научитесь умелому использованию восприятия 'Я' и 'не-Я', вы сами поймете, что эти умения являются крайне эффективным ответом на такой вопрос.

Вот такое послание для сегодняшнего вечера. В следующие несколько вечеров мы исследуем различные способы, которыми Будда обучает нас использованию восприятий 'Я' и 'не-Я' в качестве инструментов на Пути.

Лекция 3: Здоровое питание для ума

23 мая 2011 года

Сегодня я бы хотел начать рассмотрение того, как мы создаем представление о 'Я', которое может привести к долговременному благополучию и счастью, сперва остановившись на вопросе о том, *зачем* нам это нужно.

Мы знаем, что Будда часто говорил о 'не-Я', но о 'Я' он также говорил в положительном ключе. Он сказал, что 'Я' должно быть опорой для самого себя, что оно должно за собой наблюдать и в случаях, когда оно сбивается с пути, само себе выговаривать, и что нужно научиться не причинять себе вреда. Вот некоторые отрывки из Дхаммапады, которые отзываются положительно о роли 'Я' на Пути.

*"Ваше собственное 'Я' - это ваша опора,
Ибо кто еще может быть опорой для вас?
Когда вы сами хорошо обучены,
Вы обретае опору, обрести которую трудно".*

– [Дхп. 160](#)

*"Зло совершается собой.
Собой совершается осквернение себя.
Собой не совершается зло.
Собой совершается очищение себя.
Чистота и нечистота - это совершается собой.
Не очистить другого.
Не очистит другой".*

– [Дхп. 165](#)

*"Сами себя вы должны упрекать,
Проверять себя.
Будучи таким бдительным по отношению к себе монахом,
Осознанный, с охраняемым 'Я', вы пребываете в покое".*

– [Дхп. 379](#)

Эти отрывки показывают, что представление о 'Я' является важной частью практики - особенно представление о 'Я', побуждающее к ответственности, внимательности и заботе. Вопрос в том: "Зачем нужно создавать такое умелое представление о 'Я'? Если в конечном счете вы собираетесь развивать восприятие 'не-Я', то зачем тратить время на развитие восприятия 'Я'?"

Короткий ответ таков, что Путь является умением, и, как и в отношении многих других умений, есть много различных стадий его освоения. Бывает так, что на одном уровне нам приходится делать одно, а затем на другом уровне вернуться и это стереть. Это как мастерить стул. На одном этапе вам необходимо разметить дерево карандашом, чтобы можно было правильно его разрезать, но перед нанесением лака вы должны зачистить карандашные метки.

Ответ более длинный начинается с факта, о котором я упоминал прошлым вечером: что путь к необусловленному обусловлен. В терминологии Будды - сконструирован. Тот факт, что к несконструированной цели ведет сконструированный путь, означает необходимость для вас по ходу следования такому пути развивать некоторые сконструированные качества, которые по прибытии к вашей конечной цели вам нужно будет отпустить. Мы слишком часто сосредотачиваемся на цели, не уделяя внимания пути, но только сосредоточившись на пути вы можете достичь цели. Если вы все свое внимание направите куда-то вдаль, то не увидите, куда на самом деле ступаете. Вы можете споткнуться и упасть.

Поэтому, когда вы сосредотачиваетесь на том факте, что Путь - это сконструированное, то первое, что вы должны заметить - это то, что он является тем, что вы должны собрать своими собственными добровольными усилиями. Путь включает в себя активное развитие хороших качеств и отпускание качеств плохих, и у вас должно быть для этого желание. Чтобы придать своей воле мотивации, вам нужно здоровое представление о 'Я', понимающее и пользу, которую оно получит от конструирования Пути, и наличие в себе требуемых для Пути способностей. Только в конце Пути, когда вы больше не нуждаетесь в подобных видах мотивации, вы можете отпустить все возможные представления о 'Я'.

Кроме того, само действие по конструированию Пути требует силы, и здоровое представление о 'Я' помогает эту силу питать. Стратегия Будды здесь опирается на аналогию, которую он использует для объяснения процесса страдания.

В своей Первой Благородной Истине он отождествляет страдание с пятью совокупностями цепляния. Слово "цепляние" выступает здесь важным связующим звеном. Пять совокупностей обременительны для ума, потому что мы за них цепляемся. Без цепляния они не были бы бременем. Так вот, слово для цепляния, *upādāna*, также имеет отношение к акту приема пищи или питанию. Совокупности - это то, чем мы питаемся, как в смысле физическом, так и в смысле умственном. Например, мы находим умственное питание в чувствах, восприятиях и образованиях. Поэтому основная аналогия Будды с процессом страдания - это акт питания.

Он говорит, что мы питаемся совокупностями пятью способами. Первый - через страсть к чувственному. Здесь "чувственность" означает вашу одержимость чувственными решениями и устремлениями. Иными словами, вы цепляетесь за мысли о чувственных удовольствиях. Вы можете часами думать о чувственном удовольствии и как его получить, - например, как когда вы собираетесь хорошо покушать, - хотя само такое удовольствие от еды длится совсем недолго. Одержимость мыслями о чувственном - вот что из чего состоит цепляние.

Второй способ, которым мы цепляемся и питаемся совокупностями - это через наши о них воззрения - наши теории об устройстве мира и вопросы, по которым важно иметь свое мнение. Крайним видом цепляния к воззрениям является вера в то, что просто приверженность к каким-либо воззрениям может привести вас в рай или куда-либо еще. Но действие по цеплянию и питанию в отношении воззрений может работать и более тонко.

Третий способ питания совокупностями - это через нашу привязанность к определенным привычкам и практикам. Мы верим в то, что чтобы нечто было правильным, оно должно быть совершенно определенным образом. Крайним видом такого цепляния является ритуал: идея о том, что простое выполнение действия должным образом, независимо от вашей мотивации,

несет в себе некую магическую силу, подчиняющую мир вашей воле или делающую вас лучше других.

Для поднятия настроения я хочу рассказать вам историю, которая проиллюстрирует этот конкретный вид привязанности. Она о гусе.

Когда-то в Австрии был биолог, вырастивший гусенка, когда мать того умерла. Гусенок привязался к биологу и следовал за ним повсюду. Все лето, пока биолог находился на улице, гусь ходил за ним по двору дома. Однако когда наступила осень, биолог понял, что ему придется забрать гуся в дом. И вот однажды вечером, когда пришло обычное время кормления, он вместо этого зашел в свой дом и оставил дверь открытой. Гусь последовал за ним. Вход в дом представлял из себя длинный коридор, начинающийся у двери и заканчивающийся окном на противоположной стороне, на полпути до которого справа начиналась лестница на второй этаж, на котором и жил биолог. Как только гусь вошел в дом, он сразу же перепугался, потому что раньше никогда здесь не был. Чтобы сбежать, он бросился к окну в конце коридора, но обнаружил, что выбраться через него не может. В это время биолог поднялся по лестнице и позвал его сверху. Гусь развернулся и последовал за биологом вверх по лестнице, где тот его и покормил.

Начиная с этого момента, каждый раз, когда гусь заходил в дом, он сначала шел к окну, а затем разворачивался и поднимался по лестнице. Со временем путь в сторону окна становился все короче и короче, пока наконец не дошло до того, что гусь доходил до дальней стороны начала лестницы, потряхивал ногой в сторону окна, а затем поднимался наверх.

Однажды вечером биолог задержался на работе. Гусь проголодался, поэтому как только биолог открыл входную дверь, он бросился вверх по лестнице. Но на полпути гусь остановился и снова начал потряхивания. Затем очень медленно спустился вниз, подошел к окну, развернулся и снова поднялся по лестнице.

Звучит знакомо? Это цепляние к привычкам и практикам. Когда мы застреваем в собственных привычках и практиках, мы слушаемся собственного внутреннего гуся.

Четвертый вид питания совокупностями - это через наши идеи о том, что такое 'Я' и существует ли оно вообще. Как мы увидели вчера вечером, когда мы цепляемся к идеям о том, что мы есть, то запутываемся в разного рода сложностях.

Так вот, даже если эти четыре вида цепляния причиняют страдание, тем не менее они предоставляют некоторое питание, некоторую силу для ума. В противном случае мы бы не стали себя утруждать подобным питанием. Мы видим, что та энергия, которую мы вкладываем в цепляние, окупается силой, которую мы получаем от таких действий. Но как и в случае пищи физической, пища умственная может быть для вас как полезной, так и вредной. Даже если нездоровая пища и может придать вам некоторую силу, в долгосрочной перспективе она также может вызвать у вас проблемы со здоровьем. Тот же принцип применим и к уму.

В качестве одного из способов, которым мы можем размышлять о Пути - это как о здоровой пище для ума. Мы нуждаемся в этой пище для придания уму силы, потому что в противном случае не смогли бы участвовать в конструировании необходимом для Пути. В конечном счете Путь приведет ум к такому уровню силы, на котором питание больше ему будет не нужно. Но

пока еще мы нуждаемся в умственной пище для развития силы и выносливости, необходимых для достижения этого уровня.

Поэтому стратегия Будды заключается в умелом использовании некоторых из этих видов цепляния в качестве ступеней на Пути. Мы должны придерживаться правильных воззрений. Мы должны придерживаться обетов, то есть привычек, и практиковать джханы, правильное сосредоточение, то есть выполнять практики. [§22] Нам также необходимо развить здоровое представление о 'Я' - уверенное в собственных силах, ответственное и внимательное. Вот поэтому мы должны питаться этими тремя способами. Что касается цепляния к чувственному: этот вид цепляния является единственным, который на Пути не играет никакой роли, но в то же время для тренировки ума нам требуются благоприятные внешние условия. Мы нуждаемся в определенном количестве чувственных удовольствий, обеспечиваемых едой, одеждой, кровом, лекарствами, а также удовольствия в виде мирного и спокойного места для медитаций. Нам рекомендуется не быть этим одержимыми, но если мы еще не достигли того уровня, на котором можем поддерживать свой ментальный центр где угодно, то должны следовать правилу о необходимости, когда это возможно, подбирать для практики подходящее окружение.

Чтобы отучить ум от его обычной привычки питаться чувственностью, мы должны научить его наслаждаться настоящей здоровой пищей, предоставляемой иными видами умелого цепляния. Это одна из главных причин, почему нам приходится питать его сосредоточением. Удовольствие и восторг джханы обеспечивают нас тем чувством благополучия, которое необходимо нам здесь и сейчас для появления желания изменить собственную диету. [§§21-22] В свою очередь практика джхан должна быть хорошо накормлена правильными воззрениями и здоровым чувством самоуважения, возникающего от привычки к щедрости и нравственности. В противном случае мы не сможем выдержать трудностей, сопровождающих попытки успокоить ум и оставаться в таком состоянии.

В то же время, по мере развития сосредоточения оно обеспечивает еще большее чувство самоуважения, которое гарантирует, что когда вы наконец примените восприятие 'не-Я' в отношении всех явлений в целом, то это не будет следствием невротической ненависти к самому себе. Это важный момент, потому что иногда учение о 'не-Я' используется как оправдание для ненависти к самому себе. Иными словами: "Я себя не нравлюсь, поэтому буду отрицать существование собственного 'Я'" Это нездоровый подход. Когда вы уже развили здоровую силу сосредоточения, вы понимаете, что довели свое здоровое представление о 'Я' до его предела. В этот момент вы готовы к следующему этапу духовной зрелости. Вы отпускаете ради еще большего здоровья. Это только в этот момент питание становится вам больше не нужно.

Но пока ум все еще находится на Пути, ему необходимо избирательное питание воззрениями, привычками, практиками и здоровым представлением о 'Я'. И как я уже упоминал, пять совокупностей - это то, чем мы питаемся. Это значит, что мы должны научиться питаться совокупностями так, чтобы они стали обстоятельствами Пути. Например, как мы отметили прошлым вечером, второй вид умелого питания, практика Правильного Сосредоточения, включает в себя все пять совокупностей. Для первого вида умелого питания, развития различения в рамках правильного воззрения и Правильного Устремления, нужны совокупности восприятия и конструирования. Вот так мы используем совокупности цепляния в качестве ступеней на Пути.

Целью этого является развитие пяти сил ума: убежденности, настойчивости, внимательности, сосредоточения и различения. Это те внутренние силы, которые приведут ум туда, где питание ему больше не будет нужно.

По мере развития здорового представления о 'Я' для питания этих сил, мы обретаем практическое прозрение в то, как мы создаем наше представление о 'Я'. Мы также обретаем прозрение в наши намерения. Будда был особенно заинтересован в том, чтобы мы поняли роль нашего представления о 'Я' как субъекта, осуществляющего контроль над нашими действиями. Это относится к его учению о роли каммы в настоящем моменте. Наше переживание настоящего момента имеет три составляющих: результаты прошлых действий, действия в настоящем и результаты этих действий в настоящем. Мы не можем контролировать прошлые действия, но у нас имеется некоторая свобода, некоторый элемент контроля в отношении наших действий в настоящем. Вопрос о точном количестве такого контроля и свободы мы можем разрешить, только пытаясь в каждом моменте действовать настолько это возможно умело. Вот почему вопрос об умелости действия является одним из самых основных в учении Будды.

Мы сосредотачиваемся на все большем и большем изучении возможностей и ограничений, имеющейся у нас свободы в настоящем моменте, потому что это та область осознанности, где можно найти проход к абсолютной свободе. Так вот, абсолютная свобода - это не то же самое, что свобода выбора. Это свобода от страдания, полностью необусловленная, полностью за пределами пространства и времени, и потому не имеющая ничего общего с вопросами о наличии или отсутствии контроля. Она просто здесь. И найти ее вы можете только через исследование имеющейся у вас свободы поступать умело.

Вот почему Будда не поощрял размышлений о сущностной природе: о том, что вы есть или не есть такое, и хорошая ли она или плохая. Его больше интересовало то, чтобы вы увидели уровень своей возможной свободы выбора в настоящем моменте. Иными словами, он не был заинтересован в ваших спекуляциях о том, что есть или не есть 'Я'; вместо этого он был заинтересован в том, чтобы вы наблюдали, как вы сами определяете самого себя через каждое свое действие в настоящем. Потому что граница между 'Я' и 'не-Я' определяется через то, что вы можете или не можете контролировать. Чем точнее вы видите эту грань, тем вы ближе к нахождению истинной свободы, где вопросы о наличии или отсутствии контроля больше значения не имеют.

Это еще одна причина, по которой Будда заставляет нас развивать осознанность вместе с сосредоточением, потому что вам необходимо совместное действие этих сил для наблюдения за действием по созданию представления о 'Я' или 'не-Я' вокруг этой грани, разделяющей контроль и не-контроль. Осознанность - это то, что постоянно помнит, на чем оставаться сосредоточенным и что продолжать делать: отбрасывать неумелое и развивать умелое. [\[§22\]](#) Сосредоточение - это то, что поддерживает устойчивость вашего взгляда.

Поэтому только через цепляние к практике Пути вы можете найти и внимательно наблюдать эту грань, разделяющую контроль и не-контроль. Это только через здоровое цепляние вы достигнете того уровня, где действительно сможете все отпустить и быть свободным.

Это как если бы вы были птицей в клетке. Одна из стенок клетки является дверцей. Если вы цепляетесь за другие стенки, то остаетесь в клетке. Но если вы уцепитесь за дверцу, то она откроется, и вы сможете улететь.

Точно так же вы цепляетесь за Путь. Когда Путь складывается в единое целое, он ведет к проходу, за которым вы обретаете свободу. Дверь распахивается, и вы можете лететь свободно куда хотите. Или говоря словами Дхаммапады: когда вы достигли этого уровня, то, подобно птицам в пространстве, проследить ваш путь становится невозможно. [§23] Вы свободны настолько, что не оставляете следов в небе.

Лекция 4: Здоровое представление о 'Я'

24 мая 2011 года

Прошлым вечером мы говорили о причинах, *почему* на Пути важно развивать умелое представление о 'Я'. Сегодня мы поговорим о наставлениях Будды по поводу того, *как* это делается, а так же о хороших уроках, которые мы извлекаем из следования таким наставлениям.

Стратегия с 'Я', которую Будда рекомендует использовать на Пути, происходит из вопроса лежащего в основе различения: "Что, когда я это совершу, приведет к моему долговременному благополучию и счастью?" Этот вопрос содержит две идеи о 'Я'. Первая идея - о 'Я' как субъекте, производителе счастья; вторая - о 'Я' как потребителе счастья. Когда в вопросе говорится "Что, когда я это совершу", то 'Я' присутствует здесь в "я это совершу" в качестве производителя. "Мое" в "моему долговременному благополучию и счастью" - это 'Я' как потребитель счастья.

Идея о 'Я' как субъекте также вводит элемент контроля, который, как говорит Будда, является ключевым в любой идее о 'Я'. [§18] Вот что он сказал в самом начале своей первой беседы о 'не-Я': "Если над чем-то у вас нет реального контроля, то как вы можете сказать, что это что-то является вами или вашим?" Это прежде всего только из-за наличия у вас элемента относительного контроля над некоторыми из совокупностей вы можете с ними отождествляться.

Так Будда вынуждает нас использовать в своей мотивации к практике идею о 'Я' в качестве и субъекта и потребителя. Например, касательно 'Я' как производителя есть отрывок, в котором почтенный Ананда говорит монахине, что даже если мы практикуем для того, чтобы покончить с самомнением, то это только с помощью определенного вида самомнения мы вообще можем практиковать. [§24] Самомнение, которое он имеет в виду - это самомнение, содержащееся в идее: "Если это могут другие, то смогу это и я". Оно связано с нашей уверенностью как производителя действия в своей компетентности научиться выполнять его правильно и умело. Это здоровое представление о 'Я', придающее нам уверенности в собственной способности справиться с Путем. Без него мы вообще не смогли бы приняться за Путь.

Будда также учит нас использовать идею о 'Я' как потребителе для мотивации на Пути. В Каноне есть отрывок, в котором он предположительно говорит о монахе, теряющем на Пути уверенность и подумывающем вернуться к своей обычной мирской жизни. [§25] По сути он рекомендует монаху в такой ситуации спросить самого себя: "Действительно ли ты себя любишь? Собираешься ли ты довольствоваться только лишь едой, одеждой, кровом и лекарствами мирской жизни, хотя это и означает дальнейшее пребывание в цикле рождения, старения, болезни и смерти? Или ты действительно хочешь положить конец страданию?" Здесь подразумевается, что если вы действительно себя любите, то должны попытаться положить конец страданию. Вы должны заботиться о том 'Я', которое будет потреблять результаты ваших действий.

Так что же 'Я' производящее должно совершить, чтобы проявить настоящую доброжелательность по отношению к 'Я' потребляющему?

Традиционно ответы на вопрос Будды "Что, когда я это совершу, приведет к моему долговременному благополучию и счастью?" подразделяются на два класса. Первый класс

состоит из конкретных ответов вида "делай так" и "так не делай". Второй класс состоит из советов о том, как самостоятельно определиться с наиболее умелым действием в любой ситуации.

В первый класс входят практики, называемые "совершенство заслуг": щедрость, нравственность и развитие доброжелательности. Каждая из этих практик воспитывает здоровое представление о 'Я'.

Когда Будда обучает щедрости, он подчеркивает тот факт, что у вас есть свобода отдавать. И действительно, когда однажды царь спросил его: "Кому я должен совершать подаяние?", - то он ожидал, что Будда ответит: "Совершай его мне и моим ученикам". Вместо этого Будда ответил: "Подавайте всегда, когда чувствуете для этого вдохновение". Иными словами, он побуждал царя практиковать щедрость как способ осуществления его свободы выбора.

Акт щедрости - это один из первых способов осознать наличие у себя свободы выбора. Когда вы были ребенком, то впервые осознали наличие у себя такой свободы в тот момент, когда отдали нечто без необходимости отдавать. Это было не на празднике или чьем-то дне рождения, когда вы должны что-то отдать. Это произошло, когда вы по собственному желанию захотели подарить нечто, что было вашим. В результате такого выбора пришло сильное ощущение благополучия и собственного достоинства. Когда вы отдаете вынужденно, то какое-либо чувство собственного достоинства при этом отсутствует. Но когда вы отдаете без принуждения, то это порождает чувство самоуважения: вы уже не просто раб своих желаний. У вас благородное сердце, желающее делиться удовольствием с другими.

То же самое и с практикой нравственности, такой как соблюдение пяти обетов или избегание десяти способов действовать неумело [§5]: когда вы осознаете, что можете избежать ответственности за причинение вреда другому, но решаете этого не делать, то это приводит к возникновению очень сильного чувства собственного достоинства. Когда вы испытываете искушение совершить что-то неумелое, но при этом научились говорить этому искушению "нет", вы снова осознаете, что не являетесь рабом своих загрязнений.

Вот как практика нравственности развивает умение справляться с привыканием к неумелому. Предположим, например, что вы чувствуете искушение и пытаетесь говорить этому "нет", но часть вашего ума говорит: "Ну ладно, через пять минут вы все равно скажете этому "да", так почему бы не сказать "да" сейчас?" Вы учитесь говорить: "Нет, я не поддамся на эту уловку. Сейчас я не отвечаю за то, что совершу через пять минут. Я отвечаю за то, что совершаю прямо сейчас". Если вы продолжите в том же духе, то научитесь справляться с уловками, применяемыми умом для самообмана. Это приведет к возникновению чувства компетентности и собственного достоинства. Это также преподаст вам урок о существовании выбора, что важно при следовании Пути.

Медитация на доброжелательности также приводит к возникновению сильного чувства благополучия и собственного достоинства. С одной стороны, это напечет вам о том, что вы действительно заслуживаете истинного счастья. Я не знаю как во Франции, но в Америке многие люди говорят о наличии у них проблем с чувством доброжелательности по отношению к самим себе. Они не считают себя достойными истинного счастья. Если у вас такое же отношение, то оно высасывает из вас силу, необходимую для следования Пути. Но если вы сможете напечатать себе о том, что истинное счастье не содержит в себе эгоизма или потакания

собственным желаниям, что оно не только не связано с нанесением вреда кому-либо, но и дает вам возможность лучше помогать другим людям, то это придаст вам здоровой мотивации для практики.

А с другой стороны, такая способность распространять мысли о доброжелательности на большое количество людей, даже на тех, кто вам не нравится, создает у вас всеобъемлющее чувство собственного благородства - благородства, которое происходит из отсутствия затаенных обид или наличия любимчиков.

Все эти способы практики дают возможность тренироваться в умелости и зрелости при создании собственного представления о 'Я' и 'моем'. И в то же время они позволяют вам учиться на практике тому, как разотождествляться с намерениями менее умелыми, такими как желание быть скупым, причинить вред или совершить подлость. Вот таким образом вы получаете практику умелого развития восприятия 'Я' и 'не-Я'.

Будда понял, что простое наставление в щедрости, нравственности и медитации не сможет охватить все жизненные ситуации. Важно, чтобы вы также обучились умению самостоятельно выносить суждение об умелости там, где четкие правила неприменимы, или где два разных более общих правила могут тянуть вас в противоположные направления. Поэтому он также давал наставления о том, как тренироваться в самостоятельной мудрой оценке ситуаций.

Я приведу иллюстрацию этого принципа. Если вы когда-либо попадете на Аляску, то обнаружите там медведей. Многие из тех, кто сталкивается на Аляске с медведями, прежде такого опыта не имели. Они не понимают медвежьих привычек или этикета. Знаете, у медведей ведь есть собственный этикет. Поэтому, чтобы обучить таких новичков обращению с медведями, правительство Аляски по всему штату устанавливало большие плакаты, озаглавленные "Bear Awareness" (Знания о медведях). Эта шутка плохо переводится на французский, потому что в английском слово "bear" (медведь) в "bear awareness" созвучно "bare" (обнаженный, голый). На плакатах указывали десять пунктов, которые нужно было запомнить на случай встречи с медведем. Я не помню все десять, но в первых девяти перечислялось, что нужно и не нужно при этом делать. Например, если вы увидели медведя, то не нужно убегать. Даже если медведь бежит на вас, не убегайте. Вместо этого поднимите свои руки так, чтобы казаться выше медведя, и не сходите с места, потому что у медведей слабое зрение. И одновременно разговаривайте с медведем спокойным уверенным голосом, давая ему понять, что не желаете причинить ему вред. Если медведь атакует, то ложитесь и притворяйтесь мертвым. Обычно медведь теряет интерес и уходит.

На этом конкретные инструкции заканчиваются. Затем на плакате говорится, что бывают такие ситуации, по поводу которых заранее дать однозначный совет невозможно, как, например, когда медведь начинает вас грызть, потому что у медведя при этом может быть одновременно два разных намерения. Первое - любопытство по поводу того, действительно ли вы мертвы. А второе - если медведь голоден. Таким образом, пока вы лежите, а медведь вас покусывает, вам нужно определиться с мотивацией медведя. Если он покусывает просто из любопытства, то продолжайте притворяться мертвым - медведь потеряет интерес и уйдет. Однако, если он голоден, то сражайтесь за свою жизнь. Тыкайте ему в глаза пальцами или делайте что угодно еще, что, как вам кажется, сможет его отпугнуть.

Чтобы в подобной ситуации определить мотивацию медведя, требуется большое количество осознанности и бдительности.

Точно так же при столкновении со своей повседневной жизнью будут обстоятельства, где наставления Будды о щедрости, нравственности и доброжелательности будут выступать четким руководством, и будут обстоятельства, где не будут. Для тех обстоятельств, где они таким руководством выступать не будут, вы должны развить собственную осознанность, бдительность и множество других умелых качеств, чтобы определяться с тем, как поступать в них правильно. Этот принцип настолько важен, что это было первое, чему Будда учил своего сына:

"– Как ты думаешь, Рахула, для чего нужно зеркало?"

– Для отражения. (прим. переводчика - reflection - переводится и как "отражение" и как "размышление", "обдумывание")

– "Точно так же, Рахула, действия телом, действия речью и действия умом должны совершаться с постоянным над ними размышлением."

Когда бы ни возникло у тебя желание совершить действие телом, ты должен поразмышлять над ним таким образом: "Вот действие телом, которое я хочу совершить - приведет ли оно к моему страданию, к страданию других или и к тому и другому одновременно? Является ли оно неумелым действием телом с болезненными последствиями, болезненными результатами?" Если после такого размышления ты знаешь, что оно приведет к собственному страданию, страданию других или и к тому и другому одновременно, то такое действие является неумелым с болезненными последствиями, болезненными результатами, а значит любое подобное действие телом тебе не подходит. Но если после такого размышления ты знаешь, что оно не приведет к собственному страданию... то такое действие телом является умелым со счастливыми последствиями, счастливыми результатами, а значит любое подобное действие будет для тебя подходящим.

Во время совершения действия телом ты должен о нем размышлять таким образом: "Вот действие телом, которое я совершаю - ведет ли оно к моему страданию, к страданию других или и к тому и другому одновременно? Является ли оно неумелым действием телом с болезненными последствиями, болезненными результатами?" Если после такого размышления ты знаешь, что оно ведет к собственному страданию, к страданию других или и к тому и другому одновременно... ты должен его оставить. Но если после такого размышления ты знаешь, что оно не ведет... ты можешь продолжать его совершать.

Совершив действие телом, ты должен поразмышлять на нем... Если после такого размышления ты знаешь, что оно привело к собственному страданию, страданию других или и к тому и другому одновременно, то такое действие было неумелым с болезненными последствиями, болезненными результатами, и тогда ты должен в нем признаться, открыться как есть учителю или знающему спутнику по святой жизни. Признавшись в этом... ты должен в будущем проявлять сдержанность. Но если после такого размышления ты знаешь, что оно не привело к собственному страданию... то такое действие телом было умелым со счастливыми последствиями, счастливыми результатами, а значит тогда ты должен

оставаться со свежим и радостным умом, день и ночь тренируясь в умелых умственных качествах.

[Аналогично для действий речью и умом, за исключением последнего абзаца для действий умом:]

Совершив действие умом, ты должен поразмышлять на нем... Если после такого размышления ты знаешь, что оно привело к собственному страданию, страданию других или и к тому и другому одновременно, то такое действие умом было неумелым с болезненными последствиями, болезненными результатами, и тогда в отношении этого действия ты должен почувствовать огорчение, стыд и отвращение. Чувствуя огорчение... ты должен в будущем проявлять сдержанность. Но если после такого размышления ты знаешь, что оно не привело к собственному страданию... то такое действие умом было умелым со счастливыми последствиями, счастливыми результатами, а значит тогда ты должен оставаться со свежим и радостным умом, день и ночь тренируясь в умелых умственных качествах.

Рахула, все эти созерцатели и брахманы прошлого, очищавшие свои действия телом, действия речью и действия умом, делали это посредством именно вот такого постоянного размышления над своими действиями телом, действиями речью и действиями умом.

Все те созерцатели и брахманы будущего, которые будут очищать свои действия телом, действия речью и действия умом, будут делать это посредством такого постоянного размышления над своими действиями телом, действиями речью и действиями умом.

Все те созерцатели и брахманы настоящего, которые очищают свои действия телом, действия речью и действия умом, делают это посредством такого постоянного размышления над своими действиями телом, действиями речью и действиями умом.

Поэтому, Рахула, ты должен так тренировать себя: "Я буду очищать свои действия телом посредством постоянного размышления. Я буду очищать свои действия речью посредством постоянного размышления. Я буду очищать свои действия умом посредством постоянного размышления". Вот как ты должен тренировать себя".

– [МН 61](#)

Обратите внимание на качества сердца и ума, развиваемые этим видом практики.

Во-первых, она учит вас наблюдательности, и в особенности наблюдательности по отношению к вашим собственным действиям, их мотивации и результатам, поскольку это то, где мы склонны прибегать к отрицанию. Наша мотивация, наши действия и их результаты - это первое, где мы учимся отрицанию еще будучи детьми, как когда мы могли сказать: "Это уже было поломано, когда я на это лег". Здесь Будда учит вас не развивать подобное отношение. Если вы действительно это сломали наступив, вы должны признать, что вы были тем, кто это сломал.

Наставления Будды также учат вас здоровому отношению к своим ошибкам - тому, что мы бы назвали здоровым чувством стыда, стыда, вызываемого большим чувством самоуважения. Вы не стыдитесь себя как личности, но вы *действительно* стыдитесь любых своих действий, причиняющих вред, потому что считаете их для себя недостойными. Такое здоровое чувство стыда на самом деле очень полезно на Пути, потому что оно позволяет вам видеть собственные ошибки и заставляет желать прекращения их совершения: первые шаги к тому, чтобы на ошибках учиться.

Наставления Будды также учат и другим здоровым отношениям. Например, состраданию: вы хотите быть уверенным в том, что ваши действия никому не вредят. Правдивости: если вы совершаете ошибку, то должны быть готовы признать ее перед другими. Порядочности: принятие ответственности за собственные действия.

В особенности наставления Будды учат здесь наиболее умелому представлению о 'Я' для помощи вам на Пути: такому 'Я', которое всегда готово учиться. Если ваше чувство гордости или собственного достоинства основано на идее, что у вас все уже получается хорошо, то у вас будут трудности с обучением и признанием ошибок. Но если ваше чувство собственного достоинства основано на идее о вашей постоянной готовности учиться, то это открывает множество возможностей для лучшего развития умений. Это лучший вид гордости, наиболее полезная основа для умелого "сотворения Я" и "сотворения моего".

Этот вид гордости может задействовать чувство стыда, порядочности и все другие подходы, которым здесь обучает Будда, как способам договариваться с вашими другими менее умелыми 'Я', менее умелыми членами комитета, и склонению их на Путь к истинному счастью. В рамках обстоятельств пути это подпадает под Правильное Усилие: способность в самом себе "порождать желание" к правильным свершениям.

Наконец, эти наставления дают важный урок о счастье: возможно найти такое счастье, которое будет доставлять счастье другим. Иными словами, ваше счастье не должно зависеть от боли других. Если счастье обретается посредством щедрости, нравственности и доброжелательности, то оно на самом деле также способствует и счастью других. Вот так вы учитесь не проводить резкую грань между счастьем вашим и счастьем тех, кто вокруг вас. И в результате в "моем счастье" вы меньше сосредотачиваетесь на слове "мое" и больше интересуетесь попытками освоения причин и следствий: какие действия действительно приносят счастье и вам, и тем кто вокруг.

Таким образом представление о 'Я' уходит на задний план, а на передний план выходит ваша восприимчивость к причинам и следствиям. Это то, что позволяет вам становиться все более и более умелым на Пути - настолько, что когда на вас нападёт медведь, то вы будете способны сказать, ест ли он вас из любопытства или от голода. И вот так же вы сможете умело справиться с любой встреченной на Пути ситуацией.

Лекция 5: Эго на Пути

25 мая 2011 года

Прошлым вечером мы обсудили некоторые традиционные способы обучения Буддой умелому представлению о 'Я', то есть о 'Я' как субъекте или производителе счастья и о 'Я' как потребителе счастья, через развитие щедрости, нравственности и медитации на доброжелательности. Мы также поговорили о некоторых качествах, которые рекомендуется Буддой задействовать для умелого ведения переговоров с менее умелыми членами комитета ума и их мотивации к правильным поступкам.

Сегодняшняя беседа подходит к той же теме под несколько иным углом - с точки зрения того, что может сказать современная психология о функционировании зрелого эго.

Иногда вы слышите, что учение Будды о 'не-Я' - это учение об отсутствии эго. На самом деле такое понимание неверно, и оно имеет два печальных следствия. Первое - это то, что для тех, кому нравится идея об отсутствии эго, учение о 'не-Я' становится оправданием ненависти к самим себе и практики духовного обходного пути. Примером духовного обходного пути может служить нечто такое: предположим в вашей жизни есть проблемы, и вы не хотите заниматься трудным делом развития зрелости во взаимоотношениях с другими людьми или в разрешении противоречивых желаний собственного ума. Вместо этого вы просто идете и медитируете, совершаете простирания, декламации, и надеетесь, что такие практики волшебным образом избавят вашу жизнь от проблем. Это называется духовным обходным путем - неумелый вид цепляния к привычкам и практикам. И как вы можете себе представить, это нездорово и не очень эффективно. Люди часто возвращаются из медитативных ретритов, а у них все еще остаются те же проблемы, что и раньше.

Вторая проблема в представлении о Буддизме как учении об отсутствии эго - это то, что те, кто понимают значение здоровых функции эго, полагают, что Буддизму недостает правильного их понимания. Они думают, что буддийские учения неполны и нуждаются в помощи западной психологии, чтобы стать полноценной тренировкой ума.

На самом деле учения Будды содержат все элементы здорового функционирования эго. Даже учение о 'не-Я' рассматривается Буддой как вид здорового функционирования эго.

Для объяснения этих моментов я бы хотел сначала немного коснуться учения Фрейда об эго. Фрейд подразделял функции ума на три вида. Первый - это "ид". Функции ид - это в основном ваша грубая страсть и желания к удовольствиям. Вторая функция ума - это то, что он называл "суперэго". Функции суперэго - это в основном ваши идеи о том, что вы *должны* делать - те обязанности, которые по вашему мнению вы должны исполнять. Обычно это идеи, которые вы черпаете из окружающего вас общества: ваших родителей, учителей, школы, церкви. По мнению Фрейда между этими двумя функциями постоянно существует конфликт. И если вы полностью отдадитесь функции ид или суперэго, то умрете. В то же время существует неизбежный конфликт между вашим ид и ид окружающих вас людей. Поэтому для выживания вам необходима еще и третья функция ума: функция эго, которая старается как можно лучше

сгладить разногласия между первыми двумя несовместимыми функциям - между тем, что вы хотите делать, и тем, что по-вашему мнению требует от вас общество, бог или что угодно еще.

Теперь, учения Будды о функциях ума отличаются от учения Фрейда в нескольких моментах. Вы должны помнить, что в Европе девятнадцатого века, в которой практиковал Фрейд, у большинства его пациентов было крайне недружелюбное суперэго, потому что их идеи о том, чем они должны заниматься, имели очень мало общего с их собственным счастьем. Эти идеи в большинстве своем представляли из себя указания требовательного конкурентного общества или бога, который мог быть очень своевольным и жестким. Но в учении Будды каждая идея о том, что вы "должны" делать, зависит от вашего желания счастья. Будда был не тем человеком, который попросту бы обременил вас заповедями о том, что вы должны или не должны делать. Вместо этого на все свои "должен" он наложил условие. Он сказал, что *если* вы желаете истинного счастья, то вот то, что вам нужно делать исходя из работы причин и следствий. Обязанности, которым он учит - это обязательности Четырех Благородных Истин: постичь страдание, оставить его причины, осуществить прекращение и развить Путь к этому прекращению. Это обязанности дружеские, потому что их целью является ваше подлинное счастье.

Это меняет представление о динамике работы ума. Следование буддийской версии суперэго вас не убьет. В результате функционирование эго в представлении Будды - это не просто ряд защитных механизмов выживания. Это на самом деле та часть ума, которая разрабатывает стратегию долгосрочного счастья: как найти способ заставить ид прислушиваться к обученному быть по-настоящему мудрым суперэго. Помните тот вопрос, который мы задавали ранее: "Что, когда я это совершу, приведет к долгосрочному благополучию и счастью?" Это тот вопрос, который сводит вместе функции эго и суперэго, обеспечивая их совместную и дружную работу.

Другое различие между учениями Будды и Фрейда заключается в том, что Будда видит куда меньшим врожденный конфликт между потребностями ид и суперэго. Как он говорит, ваше истинное счастье не должно противоречить истинному счастью общества в целом. Кроме того, в отличие от Фрейда Будда не верит в обязательную животность и иррациональность желания. Каждое желание сопровождается собственной аргументацией. И хотя такая аргументация может быть слабой и ошибочной, тем не менее ее целью является счастье. В то же время каждый аргумент связан с собственным желанием ума, которое так же имеет своей целью счастье. Поэтому между желанием и его аргументацией нет четкого различия. И поскольку каждое желание нацелено на счастье, то между всеми желаниями есть нечто общее, на основе чего возможно разрешить их противоречивость: выяснить, которое из них является более или менее умелым с точки зрения достижения их общей цели.

Это значит, что с буддийской точки зрения те функции, которые Фрейд обозначал как "ид", "эго" и "суперэго", являются различными способами определения вами стратегий достижения счастья. Каждый из этих способов - это различный вид 'Я'. Ид - это 'Я' глупое и очень близорукое. Суперэго - это 'Я' мудрое, ищущее долгосрочного счастья. А эго - это дипломатичное 'Я', которое пытается ид обучать и убеждает его прислушиваться к мудрому суперэго.

Когда эти функции умело объединяются вместе, тогда, например, практика щедрости, нравственности и медитации приносит счастье, не приводя при этом к созданию резкой границы

между вами и другими людьми. От вашего следования таким стратегиям пользу получают все. В глазах Будды одна из причин, по которой подлинное счастье является подлинным - это то, что оно не требует отбирать что-то у кого-то еще, и действительно может способствовать счастью и других людей тоже.

Вот в чем различия.

Что касается сходства, то с точки зрения Фрейда есть пять здоровых функций эго: подавление, сублимация, предвосхищение, альтруизм и юмор. По ходу объяснения каждой из них я покажу, как всем этим пяти функциям в свою очередь обучает Будда.

Первая - это подавление. Подавление - это когда вы понимаете, что какое-то желание является нездоровым или неумелым, и учитесь говорить ему "нет". Это отличается от вытеснения. При вытеснении вы отрицаете тот факт, что такое желание вообще у вас есть. При подавлении вы знаете, что у вас есть желание, но вы просто учитесь говорить "нет".

В учении Будды этот принцип подобен сдержанности. Есть известный отрывок из Дхаммапады [§26], в котором Будда говорит, что если вы видите большее счастье, связанное с отказом от счастья меньшего, то вы должны быть готовы к оставлению меньшего счастья ради обретения счастья большего. Это звучит просто и понятно, но это не так просто практиковать, и многие люди сопротивляются самой *идее* подобной практики.

У меня есть подруга, пишущая романы и преподающая в университете. Каждый раз, когда она пишет новый роман, ее приглашают почитать отрывки из него в каком-нибудь из клубов выпускников университета. Поэтому ей каждый раз для чтения приходится выбирать из романа какую-нибудь самостоятельную историю. Из своего последнего романа она выбрала историю о молодой девушке из Китая семнадцатого века. Мать этой девушки умерла, а отец пообещал, что больше не женится. Но вы же знаете отцов. Через два года он женился снова. Мало того, он женился на куртизанке.

Так вот, эта куртизанка была женщиной очень умной, и она хотела быть хорошей мачехой для девочки. Однажды вечером они играли в шахматы. Пока они играли, мачеха воспользовалась такой возможностью преподать дочери важный жизненный урок. Урок был таков: если в своей жизни ты хочешь истинного счастья, то должна решить, что это то единственное, чего ты хочешь больше всего другого, и что ради этого ты готова пожертвовать всем остальным. Конечно же, дочь, как это обычно с детьми и такими поучениями, наполовину ее слушала, наполовину не слушала, но она начала замечать, что ее мачеха была неважной шахматисткой, теряющей фигуры по всей доске. Поэтому дочь в своей игре стала более агрессивна. Что ж, оказалось, что так мачеха заманивала ее в ловушку, и вскоре последовал шах и мат. Мачеха победила. И конечно же ее игра в шахматы была иллюстрацией к уроку, который она хотела преподать дочери: чтобы выиграть, тебе придется жертвовать некоторыми своими фигурами.

Моя подруга прочитала эту историю перед тремя разными группами, а потом ей пришлось это прекратить. Эта история не понравилась никому. Да, возможно это вам говорит что-то о современной потребительской культуре, но я думаю, что это также характеризует и людей в общем. Мы хотим выиграть в шахматы *и* сохранить все свои фигуры. Это нездоровая функция эго. Мудрость подавления заключается в понимании того, что вы должны чем-то пожертвовать, чтобы обрести то, чего вы действительно хотите. И это то, чему Будда обучает в рамках

сдержанности. Если вы видите, что какие-то действия неумелы, то ради большего счастья вы учитесь их избегать. Это сделка. Это первая здоровая функция эго.

Вторая - это сублимация. Это когда вы понимаете, что у вас есть нездоровое или неумелое желание счастья, и вы не просто его подавляете. Вы заменяете его более умелым способом поиска счастья. Именно в этом, согласно учению Будды, и заключается суть практики сосредоточения. Если вы сможете научиться развивать чувство благополучия, бодрости и удовольствия прямо здесь и сейчас просто с помощью сосредоточения на собственном дыхании, то вам будет куда проще отказаться от неумелых желаний в отношении счастья. Это вторая здоровая функция эго.

Третья - это предвосхищение. Предвосхищение - это когда вы видите будущие опасности и к ним готовитесь. Будда также обучает этому принципу в своем учении о важности внимательности, которое по существу является учением о значимости ваших действий. В жизни бывают опасности не только внешние, но и внутренние - в уме. Но вы можете научить свой ум действовать так, чтобы избегать подобных опасностей. Как говорит Будда, сильное чувство внимательности - это то, что лежит в основе любого умелого поведения. [\[§27\]](#) Обратите внимание: он не говорит, что наше поведение хорошее, потому что мы изначально хорошие сами по себе. Он говорит, что мы хорошо себя ведем, когда мы внимательны. Мы способны представить опасности жизни и делаем все возможное, чтобы их избежать. Это третья здоровая функция эго.

Четвертая - это альтруизм, то есть понимание того, что вы не можете искать счастье только для самого себя, и что ваше счастье в некоторой степени также зависит от счастья других. Этот принцип в буддизме называется состраданием.

Есть история из Канона, показывающая, как это качество происходит из внимательности. [\[§28\]](#) Однажды вечером Царь Пасенади остался в своей спальне наедине со своей царицей Малликой. В минуту нежности царь повернулся к царице и спросил ее: "Есть ли кто-нибудь, кого вы любите больше, чем саму себя?" Ну, вы знаете о чем думал царь. Он хотел, чтобы царица ответила: "Да, ваше величество. Я люблю вас больше, чем саму себя". И если бы это был голливудский фильм, то она *бы* так и сказала. Но это не Голливуд. Это Палийский Канон. Царица ответила: "Нет. Нет никого, кого бы я любила больше, чем саму себя. А как насчет вас? Есть ли кто-нибудь, кого вы любите больше, чем самого себя?" И царь вынужден был признать: "Ну, нет". На этом сцена заканчивается.

Царь покидает дворец и отправляется к Будде, рассказывает ему о произошедшем, а Будда ему говорит: "Царица права. Вы можете обыскать весь мир, но вы никогда не найдете кого-нибудь, кого бы вы любили больше, чем самого себя. Точно так же неистово любят себя и все другие существа". Но интересен вывод, который делает Будда из всего этого. Он не приводит этот факт в качестве оправдания для эгоизма. Вместо этого он использует его для обоснования сострадания. Он говорит, что поскольку все существа любят себя так неистово, то если вы на самом деле желаете счастья, то не должны причинять другим вреда, потому что иначе ваше счастье не продлится долго.

В основе таких его рассуждений лежат два принципа. Первый - это то, что если ваше счастье зависит от страдания других, то они этого не потерпят. Они попытаются разрушить ваше счастье при первой возможности. Второе - это принцип сочувствия: если вы видите, что ваше счастье

зависит от страдания других людей, то в глубине своего сердца вы не сможете быть счастливы по-настоящему. Такая вот основа для сострадания. Это четвертая здоровая функция эго.

Пятая здоровая функция эго - это юмор. Будда прямо не говорит на эту тему, но в Каноне есть много историй, показывающих его хорошее чувство юмора. Я расскажу вам две из них. Первая - это история, рассказанная Буддой о монахе, который во время медитации обрел видение дэвов. Этот монах спросил у них: "Вы знаете, где заканчивается физическая вселенная?" А дэвы ответили: "Нет, мы не знаем, но может быть знают дэвы более высокого уровня. Может быть они знают." Так монах продолжил медитировать и добрался до следующего уровня дэвов. Он задал им тот же вопрос и получил тот же ответ: "Есть уровень выше. Может быть они знают." Так прошло еще десять уровней. Наконец, дэвы последнего уровня сказали: "Нет, мы не знаем, где заканчивается физическая вселенная, но есть Великий Брахма. Он должен знать. Если вы будете усердно медитировать, то сможете его увидеть".

Монах продолжил медитировать, пока во вспышке света не появился Великий Брахма. Он задал свой вопрос Великому Брахме, а тот ответил: "Монах, я есть Брахма, Великий Брахма, Завоеватель, Непобедимый, Всевидящий, Всемогущий, Владыка, Создатель, Творец, Глава, Назначающий и Повелевающий, Отец всего что было и будет". Так вот, если бы это была Книга Иова, монах бы сказал: "Я понял". Но опять же, это Палийский Канон. Монах говорит: "Это не то, о чем я вас спрашивал. Я спросил вас о том, где заканчивается физическая вселенная". И снова Великий Брахма отвечает: "Монах, я есть Брахма, Великий Брахма, и т. д." И так трижды. Наконец Великий Брахма отвел монаха за руку в сторону и сказал: "Послушайте, я не знаю ответа на ваш вопрос, но у меня в свите все эти дэвы, которые верят в то, что я знаю все. Они будут очень разочарованы, если узнают, что я не смог ответить на ваш вопрос". Поэтому он отправляет монаха назад к Будде, который отвечает на исходный вопрос, его перефразируя и указывая на отсутствие в уме опоры для физической вселенной.

Это один из примеров юмора Будды в Каноне.

Другой пример касается монаха Сагаты (Sāgata), обладавшего великой психической силой. Однажды тот сразился с огромной огнедышащей змеей и победил. В конце концов он поймал змею в свою чашу. Про это прослышали миряне и очень впечатлились. Они захотели сделать ему особенный подарок, поэтому отправились за советом к группе монахов: "Есть ли нечто такое, что монахи обычно не получают в дар?" Но они обратились к неправильным монахам. Эти монахи ответили: "Обычно нам не подают крепких напитков". Поэтому на следующее утро миряне приготовили в городе для Сагаты спиртное. После того, как он откушал крепкого спиртного в каждом доме, который посетил, он отключился у городских ворот. Будда проходил мимо с группой монахов, увидел Сагату и велел монахам поднять и отнести его обратно в монастырь. Там они положили его на землю головой к Будде, а ногами от него.

Сагата не знал, где находится, поэтому начал ворочаться туда-сюда, пока наконец его ноги не оказались направлены к Будде. Будда спросил монахов: "Разве раньше он не проявлял к нам уважения?" И монахи ответили: "Да". - "Проявляет ли он уважение сейчас?" - "Нет". - "И не сражался ли он раньше с огнедышащей змеей?" - "Да". - "А сможет ли он сейчас сразиться хотя бы с саламандрой?" - "Нет". Вот почему у нас есть правило против употребления алкоголя.

Большинство юмористических историй в Каноне находятся в Винайе, разделе, разъясняющем правила для монахов. Мне кажется это очень важным. Потому что показывает очень человечный

подход к морали. Если вы живете под сводом правил, лишенных чувства юмора, это может быть крайне угнетающе. Соблюдать такие правила, поддерживая при этом чувство адекватного и разумного самоуважения, может быть очень трудно. Но когда представление о морали основано на мудром чувстве юмора, оно раскрывает понимание слабости человеческой природы, и соблюдать такие правила с сохранением достоинства легче. Вот почему юмор является здоровой функцией эго. Если вы можете добродушно смеяться над собой, то вам будет куда легче отбросить свои старые неумелые привычки без всякого самобичевания. Это значительно облегчает практику.

Итак, как мы увидели, Будда обучает всем пяти видам здоровых функций эго. Это значит, что мы не можем сказать, что он учит отсутствию эго или "безэговости". На самом деле эти учения о пяти качествах являются еще одним способом, которым он учит здоровому представлению о 'Я'.

Мы также можем увидеть, что некоторые из основных добродетелей Будды - различие, сострадание и чистота, - включены в эти учения о развитии здорового эго: различие в предвосхищение, сублимацию и юмор, сострадание в альтруизм и чистота в подавление. Таким образом эти три качества Будды происходят из здорового эго, имеющего своей функцией разумное стремление к счастью. В отличие от некоторых других религиозных учителей, Будда не побуждает вас стыдиться собственного желания счастья или к его отрицанию. Вместо этого он показывает вам, как это желание тренировать таким образом, чтобы оно вело к истинному счастью и приводило к развитию благородных качества ума и сердца. Он показывает, как ваше эго может стать мудрым, сострадательным и чистым.

Даже восприятие 'не-Я', если мы применяем его правильно, является здоровой функцией эго. Помните, что мы не пытаемся отпустить наше представление о 'Я' по причине ненависти к нему, потому что это ведет лишь развитию неврозов. Мы отпускаем его, потому что с помощью развития своих умений на Пути мы пришли к пониманию как применимости, так и ограниченности здоровых представлений о 'Я'. Мы отпускаем, чтобы найти более высокий уровень счастья - а именно это и есть здоровое функционирование эго.

Сам Будда подчеркивает, что восприятие 'не-Я' должно применяться для счастья:

– Монахи, видите ли вы какое-либо цепляние в виде учения о 'Я', которое, цепляясь вы к нему, не приводило бы к возникновению печали, стенаний, боли, горя и отчаяния?

Монахи ответили:

– Нет, господин.

И Будда сказал:

– И я не вижу. Как вы думаете, если бы некий человек собирал или сжигал или делал, что ему угодно, с травой, хворостом, ветками и листьями здесь, в роще Джетта, возникла бы у вас мысль: "Это нас этот человек собирает, сжигает, или это с нами он делает, что ему угодно"?

Монахи ответили:

– Нет, господин. Почему же это так? Потому что все это не является нашим 'Я' и не относится к нашему 'Я'.

И тогда Будда сказал:

– А если это так, то, монахи, чтобы ни было не ваше, отпустите это. Такое ваше отпускание будет для вашего же долговременного благополучия и счастья. И что не является вашим?

Форма - это не ваше. Отпустите его. Такое ваше отпускание будет для вашего же долговременного благополучия и счастья.

Чувство - это не ваше. Отпустите его...

Восприятие - это не ваше. Отпустите его...

Образования - это не ваше. Отпустите их...

Сознание - это не ваше. Отпустите его. Такое ваше отпускание будет для вашего же долговременного благополучия и счастья.

– [МН 22](#)

Вот что такое здоровое и плодотворное применение восприятия 'не-Я' - тема, которой мы займемся завтра.

Лекция 6: 'Не-Я' для мирского счастья

26 мая 2011 года

Последние три вечера мы говорили об умелом восприятии 'Я'. Сегодня и завтра вечером мы обсудим умелое восприятие 'не-Я'.

Эти два восприятия на самом деле происходят совместно, потому что когда вы развиваете здоровые восприятия 'Я', то они помогают убедиться в действительности здорового и зрелого использования вами восприятия 'не-Я'. Вы не лишаете себя средств для поисков счастья. Вы фактически добавляете новый набор стратегий, который может вам помочь найти счастье еще большее. Вы понимаете, что есть то, что находится за пределами вашего контроля, и что через принятие этого факта и отпускание самоотжествления с подобным вы сможете найти счастье легче и эффективней.

Как продемонстрировал Будда в отрывке, которым мы закончили вчерашний вечер, у нас уже есть опыт применения восприятия 'не-Я' к повседневному опыту. Если вы видите, как люди сжигают листья и ветки, и знаете, что эти листья и ветки вам не принадлежат, то вы и не расстраиваетесь. И на самом деле, если вы вспомните свое детство, то поймете, что восприятие 'не-Я' вы развивали всегда, потому что такое восприятие помогает вам в поисках счастья. Так бывало, когда вы узнавали, что нечто находится вне вашего контроля, и принимали факт бесполезности попыток это нечто контролировать: это позволяло вам это нечто как 'не-Я' отпустить, чтобы вы могли сфокусировать свои усилия там, где контроль вы осуществлять *можете*. Например, если одна из ваших игрушек ломалась и починить ее было нельзя, вы узнавали, что можете быть счастливей, если перестанете носить ее за собой, и вместо этого сфокусируете свое внимание на тех игрушках, которые еще находятся в достаточно хорошем состоянии, чтобы с ними можно было играть.

Таким образом восприятие 'не-Я' является другой стороной медали для восприятия 'Я'. Как только вы определяете 'Я', вы проводите вокруг этого 'Я' границу, и все, что находится вне этой границы, является 'не-Я'. Если вы сделаете это умело, то сможете сфокусировать свое внимание там, где ваши усилия могут принести плоды, и вы сможете избежать попыток контролировать то, что контролировать вы не можете.

Общая трудность здесь заключается в том, что есть то, что находится под вашим контролем не полностью. Есть также то, что под вашим контролем находилось раньше, но уже не находится под ним сейчас, - например, как в случае закончившихся взаимоотношений. Другая трудность - это когда вы чувствуете необходимость в чем-то, что контролировать вы не можете, как в случае очень нестабильных взаимоотношений. Трудно принимать такое за 'не-Я'.

Подобные трудности становятся легче, когда вы можете поговорить с другими людьми, которые помогут вам понять, что подобная ограниченность контроля - это нормально. Иными словами, конкретно с вами все в порядке. Другой способ облегчить этот процесс - это найти для контроля что-то другое. Например, как когда вы вступаете в другие взаимоотношения, когда прошлые прекратились.

Но у нас все еще остается проблема с тем, чтобы, возможно по причине "магического мышления", прислушиваться к людям, которые ошибочно побуждают нас к попыткам контролировать то, что мы на самом деле контролировать не можем. Магическое мышление - это вера в то, что нечто можно сделать хорошим просто с помощью силы своей мысли или ритуальной практики. Другой частый неумелый способ контроля - это молитва. Как однажды сказал Будда: если бы молитва действительно работала, то в мире не было бы бедных, уродливых, не было бы безвременно умерших. [§29]

Другая крайность - это когда другие люди побуждают вас отказаться от любого контроля вообще над чем-либо. Они говорят вам не пытаться иметь желаний, просто принимать все, как оно есть, и быть довольным, потому что это все, что вы можете сделать. Конечно же это делает невозможным практику Пути. Вы попросту пытаетесь скопировать пробуждение: вы слышите, что у пробужденного человека нет желаний, поэтому вы говорите себе не иметь желаний, у пробужденного человека нет предпочтений, поэтому вы говорите себе не иметь предпочтений. Это как накручивать корове рога в попытке добыть молоко, и увидев что молоко не выходит, сказать: "Ну, должно быть молоко добыть невозможно, потому что я уже так долго кручу этот рог. Поэтому я должен просто принять тот факт, что молоко коровы недостижимо".

Это неумелое применение восприятия 'не-Я'.

Стратегия Будды в применении стратегии 'не-Я' заключается в тренировке собственного четкого понимания того, что находится под вашим контролем, а что - нет, отбрасывании того, что под ним не находится, а затем в направлении *имеющегося* уровня контроля на умелое, чтобы суметь в конечном счете положить конец страданию.

Теперь, как есть два уровня Правильных Воззрений - Правильное Воззрение, направленное на счастливое перерождение, и Правильное Воззрение, направленное на обретение полного освобождения [§30], - то точно так же есть и два уровня в стратегии Будды по умелому использованию восприятия 'не-Я'.

Сегодня мы поговорим о первом таком уровне - умелое восприятие 'не-Я', приводящее к результату в виде счастливого перерождения, а второй уровень мы обсудим завтра.

Некоторые западные люди испытывают проблемы с учением о перерождении, но обычно это происходит по причине незнания нами того, как это учение умело использовать.

Для начала важно понимать, что учение Будды о перерождении - это не просто перенятые им культурные представления своего времени. Перерождение в древней Индии было темой горячей. Одни убеждали, что оно происходит, другие упорно спорили, что это не так, выстраивая аргументы вокруг собственного определения личности и затем показывая, каким образом она может или не может родиться.

Поэтому, когда Будда учил перерождению, он сознательно принимал одну из сторон в этом вопросе. Но объяснял он перерождение по-новому. Вместо попыток определиться с тем, что именно перерождается или не перерождается - чем-то для вас невидимым, - он говорил о перерождении как о процессе, который происходит вследствие цепляния и жажды, то есть действий ума, которые вы можете наблюдать и можете контролировать.

Так вот, Будда никогда не утверждал, что может доказать перерождение, но сказал, что это полезная рабочая гипотеза - и по двум причинам. Во-первых, потому что в конечном счете практика подтвердит ее истинность, а, во-вторых, потому что она полезна для развития умелых установок, помогающих развитию Пути.

Идея повторного перерождения может казаться примером крайности в создании представления о 'Я'. В конце концов, в размышлениях вида "Если я собираюсь пережить смерть, то должен спланировать, где и как я должен переродиться" содержится очень много 'Я'. Однако сам акт принятия существования перерождений также является важным уроком о 'не-Я', потому что при этом вы не сможете полагать, что можете забрать все с собой. Есть много того, что сейчас является "вами" и "вашим" и что вам придется оставить. Поэтому вам нужно внимательно сосредоточиться на выяснении, что именно вы можете и что не можете забрать с собой. Все то, что вы забрать с собой не можете, вы должны оставить как 'не-Я'. Это вынуждает вас присматриваться ко всему тому из этой текущей жизни, что имеет ценность не только сейчас, но и будет ее иметь после вашей смерти.

Такое понимание также заставляет быть внимательным. Ваша единственная гарантия безопасного перерождения - это когда вы впервые почувствуете вкус пробуждения. А до тех пор, пока вы этого вкуса не испытали, ваша старая камма может в любой момент затащить вас в нижние сферы. Поэтому, если вы действительно хотите найти безопасное счастье, вы должны развить чувство срочности в практике. Вы должны быть готовы к уходу в любой момент.

Ачан Ли часто сравнивал такой процесс приготовления к перерождению с процессом приготовления к путешествию или к внезапной вынужденной эмиграции. Вам нужно знать, что хорошо взять с собой, что лучше оставить позади, и держать под рукой действительно необходимое. Например, как когда вы отправляетесь в поход: если вы берете с собой слишком много вещей, то лишь добавляете себе тяжести. Если вы не возьмете достаточно, то будете голодать и страдать от других трудностей. Поэтому вы должны знать, что вам действительно нужно.

Для иллюстрации этого есть история об Ачане Ли. Однажды он собирался взять с собой в лес несколько своих учеников, как мирян, так и монахов. Они должны были встретиться на главном железнодорожном вокзале Бангкока, сесть на поезд до Лопбури, а затем уже оттуда отправиться в лес.

Ачан Фуанг так же отправлялся в это путешествие, и он знал, что если ты идешь вместе с Ачаном Ли, то должен брать как можно меньше всего, поэтому он собрал только очень маленькую сумку. Но многие другие ученики этого не знали. Некоторые из них взяли по три-четыре сумки, причем довольно больших. Возможно они думали, что наймут в Лопбури носильщиков, чтобы те несли их вещи в лес.

В любом случае, когда они добрались до Хуа Лампонга, главной станции Бангкока, Ачан Ли увидел эти баулы, которые все взяли с собой, и вместо того, чтобы сесть на поезд, пошел пешком по железнодорожному пути. Теперь, если ачан идет по рельсам, то и все остальные также должны идти по рельсам. Поэтому вскоре люди пошли за ним, изо всех сил пытаясь тащить свои сумки. Вскоре многие из них начали жаловаться, что сумки слишком тяжелые. Сначала Ачан Ли ничего не говорил, а лишь продолжал идти. Через некоторое время, когда

жалобы стали все более настойчивыми, все что он ответил было: "Если они такие тяжелые, то выбросьте их".

Вот так один за другим ученики останавливались, чтобы перебрать свою поклажу. То что им было действительно нужно, они складывали в единственную сумку, а остальное выбросили в лotosовые пруды по обе стороны путей. Когда они добрались до железнодорожной станции в Саам Сен, следующей станции после Хуа Лампонга, Ачан Ли увидел, что их сумки стали маленькими и подъемными, и разрешил всем сесть на поезд. Вот так он преподавал им важный урок: вы должны быть очень внимательны и избирательны по отношению к тому, что вы пытаетесь взять с собой.

И что же вы можете с собой взять? Две вещи. Одна - это ваши действия, вторая - это качества вашего ума. Традиционно есть семь сокровищ, которые вы можете взять с собой: убежденность, нравственность, стыд, раскаяние, изучение Дхаммы, щедрость и различение. [§31] Это пять внутренних сокровищ, которые вы можете унести с собой в следующую жизнь. Еще раз представьте себе приготовления к походу. Один из способов сохранить свою поклажу легкой - это иметь множество умений: знать, как найти нужное в лесу, как добыть пищу, как развести огонь без спичек, как построить укрытие, если у вас нет палатки. Точно так же, развивая эти семь внутренних сокровищ, вы берете с собой умения - умения, которые вы можете использовать, - и вам не нужно себя нагружать.

Канон предлагает другой перечень качеств, которые вы можете тоже взять с собой, такие как десять совершенств: щедрость, нравственность, отречение, различение, настойчивость, терпеливость, правдивость, решительность, доброжелательность и невозмутимость.

Обратите внимание, что подобные перечни содержат основные достойные заслуг действия: щедрость, нравственность и развитие доброжелательности. Как мы уже отмечали, каждое из этих достойное заслуг действий учит развитию умелого представления о 'Я'. В то же время каждое из них также дает практику развития умелого представления о 'не-Я', так как в каждом таком действии предполагается отказ от чего-то менее ценного ради чего-то с большей ценностью. Для совершения каждого из них вам требуется увидеть все менее ценное как 'не-Я'.

Например, Будда рекомендовал рассматривать щедрость как вид торговли. Каждый раз, когда вы отдаете, вы что-то получаете взамен. Вы получаете более высокое состояние ума, уважение других, чувство товарищества с окружающими вас людьми и более широкое представление о собственной жизни. Вы учитесь тому, как видеть отдаваемое вами как не ваше, и что развиваемые посредством такого даяния качества ума стоят того, чтобы их придерживаться.

Другие виды достойных заслуг действий также преподают важные уроки о 'не-Я'. Когда вы попытаетесь развивать нравственность, то обнаружите в комитете вашего ума голоса, сопротивляющиеся обетам. Вы должны научиться, как с ними не отождествляться, и как делать это умело, - что является составной частью развития нравственности как сокровища или совершенства. Точно так же и с практикой доброжелательности: вы учитесь видеть злонамеренность как нечто такое, с чем вы отождествляться не хотите. Как сказал Ачан Ли, иметь к кому-либо недоброжелательность - это как оставлять в этом мире магнит. При перерождении она притянет вас к этой личности. Поэтому вы должны научиться видеть мысли о недоброжелательности как 'не-Я'.

Есть еще один список учений, который поможет вам составить долгосрочное представление о том, с чем стоит себя отождествлять, а с чем - нет. Он называется Восемь мирских дхамм: богатство, потеря богатства, статус, потеря статуса, похвала, критика, удовольствие, боль. Это, как говорит Будда, то основное, что может предложить мир - и это совсем не много, не так ли? Вы заметили, что этот перечень состоит из пар. Невозможно иметь одно без другого. Если вы попытаетесь держаться за свое богатство, то все равно его потеряете. Если попытаетесь отождествляться с имеющимся у вас статусом, то при его потере у вас возникнут трудности. То же самое с похвалой и критикой, удовольствием и болью. Поэтому лучше за все это не держаться, а извлекать из наличия этого пользу: использовать все то, что вы не можете забрать с собой, в качестве средств для развития тех качеств ума, которые вы забрать с собой можете.

Например, посмотрите на деньги в своем кошельке. На них написано ваше имя? Нет, это название правительства. Оно может их забрать, когда захочет. Они на самом деле не ваши. Даже ваша кредитная карта: на ней может быть ваше имя, но на ней есть также и имя банка, и вы знаете, кто действительно ей управляет. Поэтому, пока богатство у вас есть, постарайтесь извлечь из него пользу. Используйте его так, чтобы это приводило к возникновению в уме добродетели, такой как щедрость и доброжелательность.

Точно так же и со статусом: старайтесь использовать власть, приходящую вместе со статусом, чтобы совершать для этого мира добро. Когда вы переживаете потерю богатства или статуса, учитесь преимуществам и этого состояния тоже. Например, во время потери богатства или статуса вы узнаете, кто на самом деле вам друг. Вы также вынуждены стать более изобретательным, чтобы обходиться малым. Это развивает различение и изобретательность.

Когда приходит похвала, старайтесь использовать ее умело. Помните, что своей похвалой люди пытаются воодушевить вас на продолжение какого-то действия. Не позволяйте похвале ударить вам в голову, думая, что вы на самом деле уже достаточно хороши, и что вам не нужно стараться быть лучше.

В то же время, однако, вы должны помнить, что когда люди вас хвалят, то иногда у них для этого имеются скрытые мотивы. Они могут побуждать вас к совершению чего-то, что на самом деле не является хорошим, поэтому вы должны быть осторожны. Что же касается критики, то если она правдива, то вы узнаете что-то важное о самом себе, что помогает вам научиться исправлять себя изнутри. Ваши недостатки легко спрятать от самого себя, вот почему Будда говорит, что если кто-то вам на них указывает, то думайте об этом человеке как о ком-то, кто указывает вам на сокровище. Если критика ложна, то вы узнаете нечто о другом человеке. Это может быть не то, что вы хотели бы узнать, но знать это хорошо.

Ачан Ли также говорил внимательно относиться к статусу и похвале. Когда у вас высокий статус и люди вас хвалят, то тем самым заключают вас в свои желания. Если же, с другой стороны, у вас нет статуса и люди называют вас собакой, то помните, что для собак закон не писан. Они могут идти куда захотят.

Что это значит? Это значит, что вы можете учиться извлекать преимущество из всего происходящего, будь оно плохое или хорошее, и учиться пониманию, что ничто из этого не будет длиться вечно. Вы действительно не можете считать эти восемь мирских дхамм своими, вы должны видеть их как 'не-Я', но если вы используете их для развития хороших качеств ума, то

тем самым находите им наилучшее применение: развивая хорошие качества, которые вы можете использовать в этой жизни, и которые перенесутся через смерть. Вы заключаете мудрую сделку.

Будда также говорит, что когда вы учитесь рассматривать обретения и потери в долгосрочной перспективе, в течении многих жизней, то это помогает вам преодолеть привязанность как к богатству, так и к разочарованию и горю. Он говорит, чтобы вы напоминали себе о том, что за множество различных жизней вы уже много раз испытали крайности богатства и бедности, поэтому вы не должны увлекаться богатством своей текущей жизни, каким бы оно ни было, или завидовать богатству других людей, или огорчаться какой-либо бедности, в которой вы оказались. Поймите, что материальное приходит и уходит, но состояние вашего ума - это самое важное, что у вас есть. Вот так вы развиваете способность различать умелые способы обращения со всем тем, что попадается вам на пути, как в этой жизни, так и в следующей.

Иными словами, Будда заставляет вас рассматривать жизнь и смерть в долгосрочной перспективе, с пониманием, что для развития хороших качеств ума, вам придется оставить свои привязанности, свое представление о 'Я', выстроенное вокруг всего самого разного. Но это сделка, очень мудрая и выгодная сделка. В обмен вы обретаете множество умелых качеств ума.

Теперь это уже не просто упражнение в отсроченном удовлетворении, потому что даже прямо сейчас вы обретаете здоровое представление о 'Я', которое всегда старается учиться поступать умело, всегда старается учиться на ошибках и всегда готово учиться отпуская нездоровое отождествления.

Созерцание этих фактов придает вам чувства быть вправе распоряжаться, командовать. Вы можете сформировать такую жизнь, какую вы хотите, такую жизнь, которая положит начало долговременному счастью, как в настоящем, так и в будущем.

Однако такое созерцание также порождает и чувство внимательности. Вы видите, что вам нужно быть осторожным в выстраивании собственных приоритетов.

И в итоге оно приводит к возникновению чувства отстраненности. Вы понимаете, что все подобное богатству и статусу, похвале и удовольствию, приходит и уходит, и это все начинает терять свою привлекательность. Вы не желаете делать все это своим главным приоритетом.

Эта совокупность из чувств быть вправе распоряжаться, внимательности и отстраненности, представляет из себя очень здоровое сочетание. С одной стороны элемент быть вправе распоряжаться удерживает вас от попытки "срезать", сдавшись в самом начале Пути. Иными словами, вы не просто говорите себе: "Я просто приму все таким, какое оно есть, без попыток реального стремления к чему-то лучшему, и попытаюсь обрести покой вот таким образом". Вместо этого вы пытаетесь обрести покой посредством развития своих сил, и обнаруживаете, что таким образом можно обрести огромное счастье. Вы обретаете способность к различению принимая решения о том, что действительно важно в вашей жизни, и какие виды счастья ценней других. Таким образом вы фактически припираете себя к характеристикам непостоянства, стресса и 'не-Я'. Вы пытаетесь найти ощущение счастья, которое хоть в какой-то степени было бы постоянным, успокаивающим и хоть в какой-то степени под вашим контролем.

Но затем вы упираетесь в ограничения. Вы упорно трудитесь для обретения благ этой жизни, но затем, чтобы развить щедрость, вы должны эти блага отдать. Следуя Обетам, вы обретаете хорошую жизнь, но даже хорошая жизнь включает в себя старение, болезни и смерть. Даже

существа небесных миров должны умирать. Вы также понимаете, что в долгосрочной перспективе комфорт, являющийся следствием хороших действий, часто может приводить к беспечности и самодовольству: люди, рожденные в хороших условиях, слишком легко принимают их как должное и становятся ленивыми. Они начинают злоупотреблять своей удачей.

Поэтому даже хорошее в жизни содержит опасность. И когда вы начинаете все рассматривать в долгосрочной перспективе, то какие бы планы на следующую жизнь у вас ни были, они кажутся мелочными, потому что с учетом всего этого старения, болезней и смерти, будет много, очень много слез. Как однажды сказал Будда: "Как вам кажется, чего больше, слез, которые вы пролили за все свои жизни, или воды в океане?" И ответ был - слез.

Есть другая сутта, которая говорит о том же, но с большим количеством подробностей. Будда однажды спросил у монахов: "Как вы думаете, чего больше, всей воды в океанах или крови, которой вы пролили из-за отрубленной у вас головы? Подумайте о множестве раз, когда вы были коровой, и вам отрубили голову. Подумайте о множестве раз, когда вы были овцой, и вам отрубили голову. О множестве раз, когда вы были свиньей, и вам отрубили голову. О множестве раз, когда вы были человеком, но вором, и вам отрубили голову. О множестве раз, когда вы были грабителем с большой дороги, и вам отрубили голову. Множество раз, когда вы совершали прелюбодеяние, и вам отрубили голову. В каждом таком отдельном случае было пролито больше крови, чем всей воды в океанах"

Все монахи, слышавшие эту беседу, сразу стали арахантами.

Когда вы думаете обо всем вот так, то начинаете искать освобождения. Вы видите, что даже величайшее счастье в сфере перерождений имеет свои ограничения, и что единственным истинным счастьем является свобода. Вот тогда вы будете готовы к надмирскому уровню учения Будды о 'не-Я'.

Именно это мы и обсудим завтра вечером.

Лекция 7: 'Не-Я' для надмирского счастья

27 мая 2011 года

Прошлой ночью мы поговорили про учение о 'не-Я' мирского уровня, о его отношении к проблеме перерождения и каммы. На этом уровне вы применяете восприятие 'не-Я' избирательно. Вы изучаете умения, которые можете забрать с собой, выясняете, что может вам помешать забрать с собой хорошие умения, и как воспринимать все остальное как 'не-Я'. Так вы можете развивать условия для хорошего перерождения и способность справляться со всем, что только может вам встретиться при прохождении через цикл из смерти и перерождения.

Но по мере созерцания проблемы перерождения вы начинаете видеть, что даже если вы и развиваете хорошие качества ума, весь процесс в целом все равно остается очень рискованным и неопределенным. Когда все становится комфортным, очень легко впасть в самодовольство и забыть о продолжении работы над развитием хороших качеств. А ведь даже самая лучшая жизнь во вселенной обязательно закончится расставанием и смертью. Вы уже множество раз переживали такие страдания в прошлом, и если не обретете высвобождение из этого процесса, то вам придется бесчисленное количество раз переживать такие же страдания еще раз и в будущем. Когда такое понимание глубоко проникает в ваше сердце, вы готовы к надмирскому учению о 'не-Я'.

Это тема сегодняшней беседы.

Надмирское учение о 'не-Я' происходит из надмирского Правильного Воззрения, а надмирское Правильное Воззрение возникает в два этапа.

На первом этапе опыт рассматривается в терминах Четырех Благородных Истин - страдания, его происхождения, его прекращения и практического пути, ведущего к такому прекращению. Как вы помните, каждая из этих истин налагает обязательность: если вы хотите положить конец страданию, то страдание должно быть понято, его причина должна быть оставлена, его прекращение должно быть осуществлено, а Путь к его прекращению должен быть развит как умение. [§7] Целью надмирского учения о 'не-Я' является оказание вам помощи в осуществлении каждой из этих обязательностей.

В Первой Благородной Истине Будда отождествляет страдание с пятью совокупностями цепляния. Обратите внимание, что сами по себе совокупности цепляния страданием не являются. Страдает ум, потому что к ним цепляется. Как я уже говорил, цепляние также подобно процессу питания. Мы продолжаем делать что-то снова и снова, что и является цеплянием, с целью обретения счастья, потому что это питание.

Хорошим примером подобного является эксперимент, который нейробиологи однажды поставили над мышами. Они определили центр удовольствия в мозгу у каждой мыши и поместили туда небольшой электрод. Когда мышь нажимала своей головой небольшую пластину, та выдавала небольшой электрический разряд, стимулирующий центр удовольствия. Они так пристрастились к нажиманию пластины, повторяя это снова и снова и снова, что забыли о еде и умерли. Они "питались" сильным и непосредственным, но совершенно непитательным удовольствием. Вот почему они умерли.

Тот же принцип применим и к уму людей. Обычно мы так питаемся совокупностями, что это не обеспечивает нас чем-либо питательным, и поэтому наша доброта умирает.

На надмирском уровне Правильных Воззрений Будда заставляет нас использовать восприятие 'не-Я' в качестве средства для понимания подобного цепляния и питания до тех пор, пока мы не перестаем испытывать к ним страсть. [§32] Но его подход здесь немного непрямолинеен. Как мы уже видели, вместо того, чтобы просто сказать вам прекратить питаться совокупностями, он заставляет вас превратить их в путь: в здоровую пищу, которая поддерживает силу ума до того момента, когда ему больше не нужно будет питаться.

Основным примером здесь выступает практика Правильного Сосредоточения. Как мы уже говорили, Правильное Сосредоточение собрано из пяти совокупностей, а чувства облегчения, восторга и бодрости, вызываемые Правильным Сосредоточением, являются здоровой пищей для ума. В ходе этой практики вы учитесь находить чувство счастья, приходящее изнутри, и вам больше не нужно заниматься поисками пищи во вне.

Для развития такого сосредоточения вы должны применять восприятие 'не-Я' избирательно. Вы удерживаете свое сосредоточение и применяете восприятие 'не-Я' по отношению к любой отвлекающей мысли, которая могла бы утянуть вас прочь от объекта вашего сосредоточения. По мере развития умения и зрелости в подобном применении этого восприятия, оно позволяет вам отпустить множество привязанностей к другим, меньшим видам счастья, которые, как вы теперь понимаете, вам больше не нужны: к чувственным удовольствиям. Когда вы понимаете, что они вам больше не нужны, вы обнаруживаете, что в них на самом деле ничего и не было.

В одном из моих любимых мультфильмов показана группа коров на пастбище. Одна из коров резко поднимает голову с выражением внезапного удивления и понимания и говорит: "Эй! Минуточку! Это же трава! Мы же едим траву!!!"

В Каноне есть похожая история. Слепому отдают старую грязную тряпку, и говорят, что это чистая белая ткань. Он очень бережно относится к своей чистой белой ткани. Но затем родственники отводят его к врачу и тот исцеляет его слепоту. Бывший слепой смотрит на ткань и понимает, что был одурачен: это просто старая грязная тряпка.

Дхамма говорит, что суть и мультфильма, и истории выше в том, что мы часто слепо ищем удовольствия в том, что, как мы понимаем когда приходим в себя, никогда и не было таким уж удовлетворительным. В некоторых случаях такое удовольствие в действительности является нездоровым, заставляющим вас совершать то, о чем вы потом жалеете.

Практика джхан дает перспективу, позволяющую вам отстраниться от своей чувственной страсти и всех остальных неумелых способов поиска удовольствия, чтобы увидеть, что они не стоят затрачиваемых на их обретение усилий. Это вынуждает вас отстраниться от тех неумелых членов комитета, что настаивают на подобных способах поиска удовольствия, и спросить себя, хотите ли вы и дальше быть с ними связаны и отождествляться.

Этот процесс не всегда прост. Вы склонны отождествляться с этими неумелыми членами комитета, потому что связываете их с удовольствием. Но практика джханы помогает сделать этот процесс разотождествления возможным. Когда вы можете видеть, что по сравнению с безупречным удовольствием джханы, эти другие члены комитета вместе с удовольствием приносят вам стресс и боль, то вам легче рассматривать их как 'не-Я'. Вы можете их отпустить.

По мере утверждения в практике джханы в конце концов настает момент, когда вы понимаете, что необусловленному счастью препятствует лишь одна привязанность, и это привязанность к самому Пути, а именно к вот такой практике сосредоточения и развития различения. Вот здесь Будда и заставляет вас применять надмирское учение о 'не-Я' ко всему вообще, а не только избирательно. Иными словами, вы применяете такое восприятие 'не-Я' к каждому случаю цепляния к совокупностям, даже к тем совокупностям, которые входят в джхану и различение. Вот как учение о 'не-Я' помогает вам с обязательностью понимания стресса и оставления всех видов жажды, цепляния, страсти или наслаждения, которые могли бы привести к возникновению стресса.

В отрывке ниже продемонстрированы основные этапы этого процесса. Сначала вы овладеваете состоянием джханы. Затем вы пытаетесь развить восприятия, вызывающие чувство бесстрастия по отношению к джхане. После того, как вы развили это чувство бесстрастия, вы развиваете восприятие, при котором видите желанным бесстрастие и прекращение по отношению ко всему вообще. Затем вы узнаете, как отбросить даже такое восприятие и в таком состоянии оставаться. И в этом состоянии, как говорит Будда, может произойти полное пробуждение.

"Предположим, что лучник или ученик лучника собирается практиковаться на соломенном человеке или куче глины, чтобы через некоторое время он смог стрелять на большее расстояние, делать точные выстрелы в быстрой последовательности и пробивать глубже. Точно так же и в случае, когда монах ... входит и остается в первой джхане: восторге и удовольствии, порожденном уединением, сопровождаемом направлением мысли и оцениванием.

Он рассматривает любые явления, связанные с формой, чувством, восприятием, образованиями и сознанием, как непостоянные, стрессовые, как болезнь, рак, стрелу, боль, бедствие, чуждое, распад, пустоту, 'не-Я'.

Он отворачивает свой ум от этих явлений, и сделав так, склоняет свой ум к свойству бессмертного: "Это покой, это наилучшее - разрешение всех размышлений, отказ от всех приобретений, окончание жажды, бесстрастие, прекращение, Освобождение".

Пребывая так, он достигает конца брожения [ума]. А если нет, то благодаря этой самой страсти к Дхамме, этой радости от Дхаммы и от полного истощения первых пяти оков [воззрения о самоотожествлении, цепляния к привычкам и практикам, неуверенности, чувственной страсти и раздражения], он переродится [в Чистых Обителях], чтобы освободиться полностью, чтобы никогда больше не вернуться из того мира...

[Аналогично для второй, третьей и четвертой джханы]". [§22]

— [АН 9.36](#)

Пара моментов в этом отрывке требует объяснений. Первое. Когда Будда говорит об окончании брожения, он говорит о пробуждении. Брожения - это загрязнения, которые возникают в уме.

Второе. Что касается второй стадии, на которой Будда говорит воспринимать совокупности в джхане как непостоянные, стрессовые и т. д., то в Каноне есть и другие места, в которых

подробней говорится на эту тему. В этих отрывках Будда рекомендует вам применить три вопроса, следующих из вопроса первоначального, который, по его словам, служит основой для различения: "Что, когда я это совершу, приведет к моему долговременному благополучию и счастью?" На этом этапе практики он рекомендует более внимательно рассмотреть идею долговременного счастья. Сосредоточьтесь на слове "долговременный". Вы знаете, что джхана - это долговременное счастье, но теперь вы понимаете, что быть долговременным - это уже недостаточно хорошо. Это непостоянно.

Палийский термин *anicca* здесь иногда переводится как "непостоянный", но это не совсем то, что он означает на самом деле. *Nicca*, его противоположность, описывает то, что делается постоянно и надежно. Вы можете на это рассчитывать. Но если что-то *anicca*, то это ненадежно. Это неустойчиво. Если вы пытаетесь взять подобное за основу своего счастья, то вынуждены оставаться в напряжении - это как при попытке отдохнуть, сидя на стуле с шаткими неровными ножками.

Поэтому, когда вы видите, что даже долговременное счастье джханы непостоянно, ненадежно и колеблется, вы понимаете, что оно не так уж и приятно. Даже в том удовольствии, что она *доставляет*, присутствует стресс. А раз есть стресс, то зачем объявлять такое удовольствие вашим.

Такой ход мышления соответствует трем вопросам, которые Будда задает вам на этом этапе практики. [§19] Первый: "Это постоянно?" И ответ - нет. Что ведет нас к следующему вопросу: "Если это непостоянно, то это приятно?" И снова ответ - нет. Что приводит нас к третьему вопросу: "Если что-то непостоянно и несет стресс, то уместно ли будет сказать, что "Это я, это мое я, это то, что я есть"?" И снова ответ - нет.

Теперь, обратите внимание, что Будда не просит вас прийти к выводу об отсутствии 'Я'. Он просто просит вас посмотреть, является ли вот такой способ создания представления о 'Я' умелым. Его метод анализа, когда он последовательно применяется ко всем совокупностям, приводит к возникновению чувства отстраненности и бесстрастия по отношению к любому возможному виду цепляния. Но обратите внимание: вы делаете это не из-за пессимизма. Вы делаете это ради своего истинного счастья, которое и лучше долгосрочного и длится дольше. Вы желаете чего-то совершенно неподвластного времени и надежного. [§20]

Как показано в отрывке выше, иногда такая серия вопросов ведет к полному пробуждению, но иногда - нет. Вместо этого она приводит к состоянию невозвращения. Теперь, уровень пробужденности при состоянии невозвращения не такой уж и плохой. Однажды к моему учителю Ачану Фуангу пришла группа людей. Они изучали буддийскую философию и слышали, что он хороший учитель, но они не знали, чему он учил. Поэтому они пришли и попросили их учить. Он сказал: "Ладно. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании". А они ответили: "Нет, нет, нет, мы не можем этого сделать". Он спросил: "Почему?" И они сказали: "Если мы сосредоточимся на дыхании, мы застрянем в джхане, и тогда мы переродимся как брахмы". И Ачан Фуанг возразил: "Что плохого в том, чтобы переродиться брахмой? Даже невозвращающиеся рождаются брахмами. И переродиться брахмой лучше, чем переродиться собакой".

Иными словами, трудно избавиться от чувственной страсти, если вы не достигли джханы. И люди увлеченные чувственной страстью, даже если они изучали буддийскую философию, могут

легко переродиться собаками. Таким образом опасность джханы и невозвращения намного меньше, чем опасность их недостижения.

Тем не менее, если возможно, Будда побуждает вас стараться выйти за пределы уровня невозвращения и обрести полное пробуждение. Вот здесь он вводит другое учение, другое восприятие. На языке пали фраза "*саббе дхамма анатта*" означает "все явления - это 'не-Я'".

[§33] Это относится как к сконструированным, так и к несконструированным явлениям. И здесь важно отметить, что такое восприятие является частью Пути, а не целью. Иными словами, это не вывод, к которому вы приходите при достижении пробуждения, это восприятие, которое вы используете для выхода за пределы ваших последних оставшихся привязанностей.

Как говорится в приведенном выше отрывке, невозвращающегося от полного пробуждения удерживает некоторый вид страсти и наслаждения: страсть к бессмертному и наслаждение бессмертным. "Страсть и наслаждение" - это еще одно обозначение для цепляния. Даже когда ум освобождается от цепляния и страсти к совокупностям, все равно остается нечто, за что он может цепляться: за переживание бессмертного, следующего за освобождением от совокупностей. Ум может рассматривать свое переживание бессмертного как явление, как объект ума. Где есть объект, там есть и субъект, то есть познающее 'Я', чувство "Я есть" **[§34]**, чем и обеспечивается опора для возникновения страсти и наслаждения. Потому что вы на инстинктивном уровне желаете контролировать все, что вам нравится, и поэтому пытаетесь контролировать переживание бессмертного, хоть сама идея "контроля" здесь лишняя, потому что бессмертное для вас не изменится, и контрпродуктивная: 'Я', созданное вокруг такого стремления к контролю, на самом деле мешает полной свободе. Чтобы противостоять этому стремлению к контролю, Будда заставляет вас применять здесь восприятие того, что все явления являются 'не-Я', даже по отношению к переживанию бессмертного. Это то, что избавляет от "Я" в "Я есть".

Вот еще один уместный здесь отрывок, где Будда говорит, что когда вы видите, как все явления возникают и исчезают, и это включает в себя все, в том числе Путь и ваше цепляние за бессмертное, когда вы наблюдаете, как все постоянно возникает, возникает и возникает, то в уме не возникает идеи о несуществовании. Когда вы видите, как все прекращается, прекращается и прекращается, то в уме не возникает идеи о существовании. В этот момент идеи о существовании и несуществовании не имеют никакого отношения к вашему опыту. Все что вы видите - это возникающий и прекращающийся стресс. **[§35]**

Это имеет ряд последствий. Если идеи о существовании и несуществовании вам даже не приходят в голову, то у вас также не возникает вопросов о существовании или несуществовании 'Я'. Это избавляет от "Я" в "Я есть". Это также избавляет вас от страха исчезнуть вследствие отпускания, потому что ум уже не мыслит в таких понятиях.

В то же время вы достигаете более высокой ступени надмирских Правильных Воззрений с более высоким и чистым уровнем понимания обязательности. Как вы помните, каждая из четырех Благородных Истин предполагает обязательность, но в данном случае, когда вы видите все возникающее и прекращающееся просто как стресс, все обязательности сводятся одной: обязательность постижения вами всего до состояния бесстрастия. Это значит, что вы отпускаете, отпускаете и отпускаете даже сосредоточение, даже различение, даже акт цепляния к

бессмертному. По словам Ачана Муна, все четыре Благородные Истины превращаются в одну. Все они накладывают одну и ту же обязательность - все отпустить.

Это позволяет уму переживать ниббану не как явление, а как всю совокупность опыта. В этот момент вы уже нашли полное счастье, которое больше не нуждается в защите, больше не нуждается в поддержании. Больше нет проблемы контроля или его отсутствия. Нет необходимости в 'Я' как стратегии для создания этого счастья, и нет необходимости в представлении о 'Я' для его потребления или переживания. Там где вы не проводите границу для определения 'Я', нет границы и для определения 'не-Я'. Там, где нет цепляния, нет необходимости и в стратегии 'не-Я'. Таким образом все стратегии, будь они в отношении 'Я' или 'не-Я', убираются в сторону. Убирается в сторону даже сама стратегия бесстрастия. В этот момент уму больше не нужны вообще какие-либо стратегии, потому что он нашел по-настоящему прочное счастье. Это не явление, это счастье. Будда называет это особой формой сознания, для переживания которого не нужны шесть восприятий или то, что он называет "всё". [§36] Это непосредственно переживается как полная свобода. И в этот момент пробуждения нет опыта шести восприятий.

Однако, после момента пробуждения, когда ум возвращается к переживанию восприятий, это чувство свободы остается. В Каноне это иллюстрируется образом не очень красивым, но зато запоминающимся. Образом вот таким: предположим, есть мертвая корова. Вы берете нож и снимаете с нее шкуру, перерезая все сухожилия и ткани, соединяющие шкуру с коровой. Затем вы натягиваете шкуру обратно. Вопрос в том: шкура все так же прикреплена к корове, как это было и раньше? И ответ - нет. Даже если шкура плотно сидит на корове, она к ней больше не прикреплена. Точно так же практика различения подобна ножу. Она перерезает все привязанности между восприятиями и их объектами. [§37 - 38] Как только привязанность исчезает, то даже отложи вы нож в сторону, вы все равно не сможете соединить все так, как оно было до того. Глаз все еще видит формы, ухо слышит звуки, но есть ощущение того, что все это больше не соединено. [§39]

Как я уже сказал, образ не очень красивый, но он несет мысль о том, что как только полная свобода найдена, ее больше не потерять.

И последнее. Как мы уже говорили в одной из прошлых бесед, вы ограничены тем, чем вы одержимы. Вы определяете себя через свои навязчивые идеи и привязанности, и такое определение накладывает на вас ограничения. Когда больше нет привязанностей или навязчивых идей, у вас больше нет определения. [§§40 - 43] И поскольку у вас больше нет определения, то вы не можете быть описаны ни как существующее, ни как несуществующее, ни как и то и другое одновременно. Иными словами, идеи о существовании и несуществовании 'Я' больше неприменимы. Что же касается восприятий 'Я' как 'не-Я', то здесь как с ножом, которым воспользовались для отрезания, но теперь его нужно отложить в сторону.

Лекция 8: 'Я', 'не-Я' и за их пределами

28 мая 2011 года

Несколько лет назад я читал в журнале статью, в которой мужчина описывал свое детство в Нью-Йорке. Его родители переехали в Америку на постоянное жительство из Восточной Европы, и поскольку семья была бедной, они уделяли большое внимание его образованию. Они поощряли его учиться как можно больше. Одна особенность в том, как они это делали, показалась мне очень проницательной. Каждый день, когда мальчик возвращался домой из школы, мать спрашивала не что он изучил за сегодня, а какие вопросы он задал. Мать была очень мудрой, потому что понимала, что мы формируем свое знание именно при помощи вопросов: через понимание, как одна часть знаний, связана с другими его частями, и через нахождение лучшего способа их применения. Вот почему так важно умело формулировать свои вопросы, потому что в противном случае мы придаем неправильную форму всему, что знаем, и не можем использовать свои знания максимально эффективно.

Этот принцип самым непосредственным образом применим к учениям Будды, являющимися стратегическими, и в частности к учению о 'не-Я'. Для понимания этого учения мы должны понять, на какие вопросы оно отвечает.

Если вы когда-нибудь проходили вводный курс по Буддизму, то наверняка слышали такой вопрос: "Если 'Я' нет, то кто совершает действие, кто получает плоды этого действия?" В наших беседах на этой неделе показано, что есть два неверных истолкования этого вопроса.

Первое — это то, что Будда никогда не говорил, что 'Я' не существует, и он никогда не говорил, что некое 'Я' есть. Вопрос о существовании или несуществовании 'Я' - это вопрос, который он отложил в сторону.

Вторая причина, почему этот вопрос истолковывается неверно, заключена в неправильной последовательности подхода к этому вопросу, когда учение о 'не-Я' принимается за его рамки, а камма - за нечто такое, что должно в такие рамки вписываться. На самом деле все совершенно наоборот. Рамки - это камма, и уже в учение о камме предполагается помещать учение о 'не-Я'. Иными словами, Будда принимает учение об умелой и неумелой камме в качестве своего основного абсолютного учения. В таком контексте вопрос о существовании или несуществовании 'Я' или 'не-Я' становится таким: "В каком случае восприятие 'Я' - это умелая камма, и в каком случае восприятие 'не-Я' - это умелая камма? И в каком случае оба этих восприятия являются каммой неумелой?"

Поэтому для извлечения максимальной пользы из учений о 'Я' и 'не-Я' мы должны подходить к ним в контексте этих вопросов. Будда не пытается дать определение тому, что есть вы. Он не пытается зажать вас в рамки. Он больше заботится о том, чтобы вам помочь. Он пытается показать, как вы определяете себя сами, чтобы вы могли научиться использовать этот процесс самоопределения так, чтобы он вел к конечной цели его учения: прекращению страданий и достижению абсолютной свободы, абсолютного счастья. Таким образом учения о 'Я' и 'не-Я' являются частью ответа на вопрос: "Что, когда я это совершу, приведет к моему долговременному благополучию и счастью?"

В этом контексте Будда рассказывает о процессе, который он называет "сотворение Я" и "сотворение моего", с целью показать вам, как вовлекаться в такие действия умело. Обычно мы вовлечены в них постоянно. Мы создаем представление о "Я" двумя способами: (1) на основе того, что мы можем контролировать для достижения счастья, и (2) на основе определенных аспектов наших переживаний, то есть нашего ума и тела, которые, как мы надеемся, и вкусят это счастье. Иными словами, у нас есть представление о своем 'Я' как о субъекте или производителе счастья и как о потребителе счастья. Мы начинаем развивать свои такие представления о 'Я' с раннего возраста. И мы создаем множество разных 'Я'. Вспомните историю, которую я рассказывал о вашей младшей сестре. Когда на улице ей угрожают хулиганы, то она очень даже *ваша* сестра. Когда вы благополучно вернули ее домой, и она забирает у вас игрушечную машинку, то она больше уже не ваша сестра. Она - это кто-то другой. Это показывает, что ваше представление о 'Я' все время меняется, подобно принимающей различные формы амебе.

Поэтому надо понимать, что представление о 'Я' является стратегией, и что мы все время вовлечены в эту стратегию, создавая множество 'Я'. Иногда эти 'Я' связаны между собой, иногда нет. Иногда они честны и прямолинейны, иногда нет. Это все становится очень очевидным во время медитации. Как мы уже упоминали на этой неделе, ваш ум напоминает комитет. Каждый член такого комитета - это отдельное 'Я', которое вы создали и взрастили в какой-то момент своей жизни в качестве особой стратегии достижения некоего конкретного счастья. Иногда они ладят между собой, иногда нет. Иногда они говорят правду, иногда они лгут. Когда вы начинаете медитировать, вы непосредственно сталкиваетесь с ними со всеми. Умение медитировать состоит в том, чтобы научиться добиваться некоторого порядка и честности среди членов своего комитета, отождествляясь с более умелыми из них, стараясь при этом удерживать неумелых членов комитета под контролем, и в том, чтобы привнести в их взаимоотношения некоторую искренность, чтобы вы смогли погрузить свой ум в джхану.

Идея о 'не-Я' также является стратегией, которую мы применяли множество раз. Мы узнали, что после отождествления с чем-то для одной цели или для выполнения одного желания, для выполнения другого желания мы должны с этим чем-то разотождествиться. Например, когда ваши ногти выглядят привлекательно, то вы можете с ними отождествляться, но когда они становятся слишком длинными, вам приходится их обрезать, а обрезки выбросить.

Как и в случае с нашим восприятием своих разных 'Я', наше восприятие 'не-Я' также может быть умелым или неумелым. Иногда мы пытаемся претендовать на то, что контролировать мы не можем, а иногда мы пытаемся отрицать свою ответственность за то, что контролировать мы *можем*.

В учении Будды о том, как положить конец страданиям, он просит вас умело использовать оба вида стратегий - стратегии с 'Я' и стратегии с 'не-Я' - и научиться применять их все более умело, с большей осознанностью, с большей способностью к различению, чтобы тем самым помочь с осуществлением обязательств, налагаемых Четырьмя Благородными Истинами.

Граница между тем, что вы считаете 'Я' и 'не-Я', определяется вашим чувством контроля. Если вы внимательно посмотрите на совокупности - форму, чувство, восприятие, образования и сознание - вы увидите, что у вас нет над ними абсолютного контроля, но все же относительный контроль над ними у вас есть. Например, когда вы говорите своему телу двигаться, оно двигается; когда вы говорите своему уму думать о чем-то, он будет об этом думать. Но здесь ваш

контроль не является абсолютным. Когда-нибудь вы скажете телу двигаться, а оно не сдвинется с места.

В Каноне есть история о восьмидесятилетнем царе, который рассказывает молодому монаху: "Когда я был молод, то имел силу двоих. Но сейчас, когда я хочу поставить свою ногу на одно место, она становится на другое". То же самое происходит и с вашим умом. Бывают моменты, когда вы хотите, чтобы он думал, но он не думает или думает о том, о чем вы думать не хотите. На этой неделе я получил урок, который произвел на меня сильное впечатление. Во время изучения французского в старшей школе я на самом деле получил награду за лучшее знание французского языка в своем классе. Но сейчас, когда я пытаюсь что-то сказать по-французски, ничего не выходит. Это может вам что-то сказать об американской системе образования, но также это связано и с тем фактом, что ум никогда не находится полностью под контролем. И с возрастом ситуация ухудшается.

Поэтому Будда советует, что пока у вас есть хоть какой-то контроль над телом и умом, использовать этот контроль, чтобы помочь положить конец страданиям. Когда и тело и ум относительно здоровы и сильны, у вас достаточно контроля для их использования в качестве пути к окончанию страдания. Вы начинаете с первого набора абсолютных учений с целью оставить неумелые действия, развив вместо них действия умелые. Вы используете совокупности для проявления щедрости, развития нравственности, развития ума с помощью медитации.

По мере наработки вами умения в такой практике, вы лицом к лицу сталкиваетесь со внутренним комитетом. Например, когда вы хотите проявить щедрость, то некоторым его членам нравится идея выпечь хлеб и раздать его друзьям, а некоторым - нет. То же самое и с обетами: некоторым членам комитета нравится идея не убивать комара, другие же хотят его прихлопнуть. И с медитацией: некоторые члены комитета хотят сосредоточиться на дыхании, а некоторые - думать о завтрашнем дне. Поэтому часть практического умения заключается в том, чтобы учиться отбирать членов этого комитета и развивать стратегии по эффективному с ними обращению. Вы учитесь использовать здоровые функции эго, такие как предвосхищение, подавление, сублимацию, альтруизм и юмор, для тренировки менее умелых членов комитета. И в процессе начинаете осваивать умение создавать полезные представления о 'Я' и 'не-Я'.

Теперь, в практике существует последовательность. После первого набора абсолютных учений, вы продвигаетесь ко второму: к Четырем Благородным Истинам. Как уже говорилось прошлым вечером, когда вы направляете ум на Путь, то тем самым берете грубый материал совокупностей и превращаете их в джхану. Это важный этап в практике, потому что когда ум попадает в состояние джханы, то обнаруживает новые способы питания и новое понимание о том, что является необходимым для счастья, а что нет. Что все больше и больше сосредотачивает ваше внимание на вашей способности создавать внутреннее чувство благополучия, и что помогает вам видеть меньшие виды счастья как 'не-Я'. Теперь у вас есть устойчивая основа для отпускания таких меньших видов счастья.

Когда такое ваше умение стабильно, вы готовы к Правильному воззрению более высокого уровня, где вы начинаете применять восприятие 'не-Я' вообще ко всему.

Это тот этап, где вы видите, что даже если джаны и являются видом долговременного благополучия и счастья, тем не менее такое счастье все еще ненадежно и непостоянно. Это признак того, что ваше представление о счастье стало более совершенным, а ваши стандарты

счастья - выше. Вот когда Будда советует вам развивать восприятие непостоянства, стрессовости и 'не-Я' даже по отношению к удовольствию джханы. Это приводит к возникновению чувства бесстрастия.

Для развития такого восприятия Будда рекомендует изучать вопрос, лежащий в основании мудрости: "Что, когда я это совершу, приведет к моему долговременному благополучию и счастью?" На этом этапе ваша разборчивость по отношению к удовольствию и счастью ведет вас к пониманию того, что долговременное счастье - это не так уж и хорошо. Оно уже недостаточно хорошее, чтобы его хотелось называть "моим". Поэтому теперь, чтобы ни возникло в уме, это подвергается вопросам: "Это постоянное?" - Нет. "Если нечто является непостоянным, то оно приносит облегчение или стресс?" - Стресс. "И если оно приносит стресс, то стоит ли называть его моим?" И снова ответ - нет. Вы задаетесь этими вопросами по отношению ко всему, даже к любому восприятию, которое может у вас возникнуть в отношении бессмертного. Это то, что склоняет ум к состоянию несконструированного счастья.

Все это означает, что в начале Пути вы не просто говорите, что все - это 'не-Я' да так и оставляете. Вы не пытаетесь скопировать пробуждение, говоря себе: "Пробужденные не имеют желаний, значит я тоже не буду иметь желаний. Я даже не буду желать пробуждения. Пробужденные пребывают за пределами добра и зла, значит я тоже буду пребывать за пределами добра и зла". Размышления такого рода не приведут вас на Путь. На самом деле как раз наоборот - они удерживают вас вне Пути.

Поэтому вместо того, чтобы начинать с объявления всего как 'не-Я', вы стараетесь развить силу контроля над тем, что контролировать вы *можете*. Вы наваливаете на характеристики непостоянства, стрессовости и 'не-Я', и выясняете, как далеко вы сможете продвинуться, пока окончательно в них не упретесь. И обнаруживаете, что по мере приложения такого давления, вы можете обрести много удовольствия и счастья. Вы обретае способность к различению при принятии решений о том, что действительно важно в вашей жизни, и какие виды счастья ценней других.

Вот так ум развивает благородные сокровища убежденности, нравственности, стыда, раскаяния, изучения Дхаммы, щедрости и различения. Вы учитесь удерживать эти качества, а все, что идет им наперекор, рассматриваете как 'не-Я'.

Подобным же образом вы развиваете удовольствие сосредоточения, потому что видите, что оно куда более долговременное, чем удовольствие иного рода. Это дает вам твердую основу для отпускания удовольствий меньших, и в частности удовольствий чувственных.

Доступность такого превосходящего вида удовольствия так же позволяет вам взглянуть на страдание и боль без страха перед ними. Так вы их можете изучать с целью их понять. Обычно когда мы наблюдаем боль, то делаем это с мыслью от нее избавиться или сбежать. Ни в том ни в другом случае мы не пытаемся понять страдание и боль. Но если перед лицом боли у вас есть чувство уверенности и юмора, уверенности и юмора, которые могут появиться как следствие хорошего устойчивого сосредоточения, то вы сможете ее изучать вплоть до момента полного ее понимания. Это позволяет вам выполнять задачу, поставленную Первой Благородной Истиной, то есть по пониманию этой Истины.

В добавок к уверенности практика джханы также дает вам чувство компетентности. Вы развили очень важное умение и научились добиваться порядка в своем комитете. Поэтому когда вы сталкиваетесь с ограничениями даже наиболее умелых обусловленных состояний ума и начинаете применять восприятие 'не-Я' по отношению ко всему вообще, включая Путь, то совершаете это не по причине ненависти к самому себе. А из простого зрелого понимания, что это предел того, куда вас может завести намерение. В этот момент ум действительно готов к необусловленному счастью.

И вот здесь вы понимаете всю гениальность стратегии Будды. Когда ум становится все более и более сосредоточенным на удовольствиях джханы, то все его цепляние также собирается в одном месте, месте превосходной стабильности и ясности, в котором вы можете наблюдать цепляние в действии. Поскольку вы видите, что единственное, что стоит контролировать - это состояние сосредоточения, то ваше представление о 'Я' тоже здесь, где вы точно так же можете наблюдать его в действии. Как только все ваше цепляние сосредоточилось в одном месте, вы наконец-то готовы отрезать этот последний вид цепляния, а другого цепляния к любым сконструированным явлениям уже больше не осталось.

Вот почему, когда вы учитесь применять восприятие 'не-Я' даже к джхане, возникает проход к бессмертному. И когда вы можете применять восприятие 'не-Я' к явлению бессмертного, ум выходит за пределы всех явлений и достигает абсолютной свободы и абсолютного счастья - полной свободы и полного счастья - как непосредственного чистого переживания.

В этот момент вы уже можете отложить все свои стратегии в сторону. Потому что такое счастье полностью необусловленное, и вам больше не нужен ни его производитель ни его потребитель. Нет проблемы контроля или его отсутствия. Есть только абсолютное непоколебимое переживание свободы.

Многие из ачанов Лесной традиции подчеркивали этот момент в своих учениях: при достижении пробуждения вы убираете в сторону и 'Я' и 'не-Я'. Несколько лет назад в Таиланде был поднят вопрос о том, является ли ниббана 'Я' или не-Я'. Проблема даже обсуждалась в газетах. Поэтому однажды я пошел к Ачану Маха Боова (Ajaan Mahā Boowa) и спросил его: "Ниббана - это 'Я' или 'не-Я'?" И он ответил: "Ниббана - это ниббана". Вот так. Затем он объяснил, как 'Я' и 'не-Я' служат инструментами на Пути, как оба этих представления откладываются в сторону, когда Путь выполнил свою работу, и как ни то ни другое не применимо к переживанию ниббаны.

Ачан Суват, один из моих учителей, также сказал, что когда вы переживаете бессмертное счастье, то вам нет никакого дела, есть ли нечто, что его переживает или нет. Достаточно самого такого переживания.

То что мы здесь описываем, является особым видом сознания, который лежит за пределами совокупностей. В текстах оно называется "сознание без поверхности". Если оно достигнуто, то свободу больше не потерять. Такой ум больше не пытается себя определить, а поскольку он не может быть определен, то он не может быть и описан.

Чему мы можем из всего этого научиться, так это применению вопросов в практике. Вы задаете вопросы, которые помогают положить конец страданию, и избегаете вопросов, которые этому не помогают. Это такие вопросы, что приводят к различению, и вы совершенствуете различение,

уточняя эти вопросы по мере их стратегического использования. Например, вы начинаете с вопроса о том, что ведет к долговременному благополучию и счастью. Затем уточняете его до вопросов о применимости Трех Восприятий - непостоянства, стресса и 'не-Я'- ко всем совокупностям. Затем вы уточняете такое восприятие еще дальше, пока не останется восприятие всех явлений как 'не-Я', и затем вы наконец-то его отбрасываете вместе со всеми видами цепляния. Даже восприятие бесстрастия, как результат всех этих восприятий, будет тем, что вы в конечном итоге отложите в сторону.

Вот так с помощью умелых вопросов происходит развитие различения. Точно так же нашел пробуждение и сам Будда. Он изучал свои действия и заметил, что он на самом деле создает страдание. То есть он изучал как действия, так и их результаты. Затем он произнес: "Я стараюсь действовать на благо счастья, но почему я создаю страдание? Возможно ли совершать действия так, чтобы это вело к счастью?" И у него хватило смелости постоянно задавать этот вопрос и постоянно проверять свои ответы, чтобы увидеть, как далеко это его заведет.

Такое исследование включает в себя два качества, которые абсолютно необходимы для любой успешной медитации. Первое - это учиться быть наблюдателем, и не просто наблюдателем всего вообще, но конкретно собственных действий и их результатов. Вот что вы должны выяснить при изучении настоящего момента: "Что я делаю? Каков результат того, что я делаю? Это приемлемо или нет?" Если нет, то в этом случае вы применяете другое качество - изобретательность: "Можно ли мне совершить действие как-то иначе, чтобы это было умело?"

Это значит, что по мере практики мы должны быть готовы экспериментировать, что означает готовность рисковать и совершать ошибки, а также готовность всегда на таких ошибках учиться. Это относится к наиболее умелому виду самоотжествления, который вы только можете взять с собой в Путь - 'Я', которое гордится своей постоянной готовностью учиться на собственных действиях, - потому что это то, как вы можете увидеть Благородные истины. В конце концов все Истины - это действия и их результаты. Когда вы совершаете действие в отношении жажды, то вовлечены во вторую Благородную истину. Когда вы развиваете осознанность, сосредоточение и различение, то вовлечены в четвертую Благородную истину, в Путь. И только когда вы осваиваете каждую из обязанностей Благородных истин как умение, вот только тогда вы действительно *знаете* эти Истины - и, как говорил Ачан Ли, только когда вы действительно знаете что-то на практике, только тогда вы можете это отпустить.

Вот как вы находите пробуждение. Чем больше вы проявляете свою свободу действовать умело, тем больше понимаете, что значит иметь свободу выбора. Чем внимательнее вы изучаете эту свободу и чем лучше ее понимаете, проявляя ее изо дня в день во всех своих действиях, как внутренних, так и внешних, тем ближе вы подходите к абсолютной свободе, которая дает вам ответы на все насущные вопросы, которые только у вас есть.

Дополнительные материалы по 'Я' и 'не-Я'

Примечания к данной главе переводчика с английского

Объем данных дополнительных материалов составляет третью часть всей книги. Поэтому для экономии времени и сил за исключением отдельных фрагментов все цитаты здесь приведены в русском переводе других переводчиков, чьи работы были доступны на момент завершения работы над переводом этой книги. Объем фрагментов из русских переводов автором данного перевода отбирался в соответствии объемом цитат в оригинале данной книги. Местами авторы русского перевода в своем переводе султ делали сокращения или даже теряли целые абзацы — где возможно и где было замечено это все было восстановлено и дополнено.

К сожалению, ни в русскоязычном ни в англоязычном сообществе не выработана единая система перевода отдельных терминов с языка Пали, и по факту она у каждого переводчика своя. Естественно, что при последующем переводе с английского на русский все становится еще сложнее. Поэтому прошу прощения за крайнее разнообразие приведенных ниже цитат как по стилистике, так и по переводу терминологии.

Дополнительные материалы

§1. "Как ранее, так и сейчас, я объясняю только стресс и прекращение стресса".

— [СН 22.86](#)

§2. И каков результат страданий? Вот некий человек, одолеваемый страданием, с умом, охваченным им, печалится, горюет, и плачет. Он рыдает, бьет себя в груди, становится обезумевшим. Или же, одолеваемый страданием, с умом, охваченным им, он отправляется на внешние поиски, говоря: "У кого есть мантра в слово или два, чтобы положить конец этому страданию?" Страдание, я говорю вам, заканчивается либо безумием от горя, либо поиском.

— [АН 6.63](#)

§3. Представь, Малункьяпутта, как если бы человека ранили стрелой, густо смазанной ядом, и его друзья и товарищи, его родственники и родня, привели бы хирурга, чтобы излечить его. Человек бы сказал: "Я не позволю хирургу вытащить эту стрелу до тех пор, пока не узнаю, был ли тот человек, который ранил меня, знатным или брахманом, купцом или рабочим". И он бы сказал: "Я не позволю хирургу вытащить эту стрелу до тех пор, пока не узнаю имя и клан человека, который ранил меня... пока не узнаю был ли человек, который ранил меня, высоким, низкорослым, или среднего роста... с кожей темного цвета, коричневого, золотистого... живёт в такой-то деревне или городе... лук, из которого он меня ранил, был длинным луком или арбалетом... тетива, которая ранила меня, была из волокна, или из тростника, или из пеньки, или из коры... стрела, которая ранила меня, была грубой или обработанной... какими были перья стрелы, которая ранила меня—грифа, цапли, ястреба, павлина, аиста... каким видом сухожилия

была укреплена стрела—быка, буйвола, оленя, обезьяны... какой тип наконечника ранил меня— с шипами, обоюдоострый, изогнутый, с зазубринами, формы зуба телёнка, или формы ланцета".

Всё это всё ещё оставалось бы непознанным тем человеком, когда он бы уже скончался. Точно также, Малункьяпутта, если кто-либо скажет так: "Я не буду вести святую жизнь... пока он не прояснит мне: ""Мир вечен" или "Мир не вечен", "Мир ограничен" или "Мир безграничен", "Душа и тело—это одно и то же" или "Душа—это одно, а тело—иное", "Татхагата существует после смерти", "Татхагата не существует после смерти", "Татхагата и существует и не существует после смерти", "Татхагата ни существует, ни не существует после смерти""—то всё равно это останется непрояснённым Татхагатой, тогда как этот человек уже скончается.

Поэтому, Малункьяпутта, запомни то, что я оставил непрояснённым как непрояснённое, и запомни то, что я прояснил как прояснённое. И что я оставил непрояснённым? "Мир вечен"— [это] я оставил непрояснённым. "Мир не вечен"—это я оставил непрояснённым... "Татхагата ни существует, ни не существует после смерти"—это я оставил непрояснённым.

И почему я оставил это непрояснённым? Потому что это не полезно, не относится к основам святой жизни, не ведёт к разочарованию, к бесстрастию, к прекращению, к покою, к прямому знанию, к просветлению, к ниббанае. Вот почему я оставил это непрояснённым.

И что я прояснил? "Это—страдания"—[это] я прояснил. "Это—источник страдания"... "Это— прекращение страдания"... "Это—путь, ведущий к прекращению страдания"—[это] я прояснил.

И почему, монахи, я это прояснил? Потому что это полезно, имеет отношение к основам святой жизни, ведёт к разочарованию, к бесстрастию, к прекращению, покою, прямому знанию, просветлению, ниббанае. Вот почему я научил этому.

— [МН 63](#)

§4. И тогда Достопочтенный Ананда подошёл к Благословенному, поклонился ему и сел рядом. Затем Благословенный сказал ему: "Ананда, я решительно заявляю, что поступки, относящиеся к неблагому телесному поведению, словесному поведению, умственному поведению, не следует совершать".

"Учитель, поскольку Благословенный решительно заявил, что поступки, относящиеся к неблагому телесному поведению, словесному поведению, умственному поведению, не следует совершать, то какой опасности следует ожидать от подобных действий?"

"Ананда, я решительно заявил... потому что от подобных действий можно ожидать вот какой опасности:

- Человек винит самого себя.
- Мудрые, изучив, критикуют его.
- О нём идёт плохая молва.
- Он умирает со спутанным умом.

С распадом тела, после смерти, он перерождается в состоянии лишений, в плохом уделе, в нижних мирах, в аду.

Я решительно заявил... потому что от подобных действий можно ожидать вот этой опасности.

Ананда, я решительно заявляю, что поступки, относящиеся к благому телесному поведению, словесному поведению, умственному поведению, следует совершать".

"Учитель, поскольку Благословенный решительно заявил, что поступки, относящиеся к благому телесному поведению, словесному поведению, умственному поведению, следует совершать, то какой пользы следует ожидать от подобных действий?"

"Ананда, я решительно заявил... потому что от подобных действий можно ожидать вот какой пользы:

- Человек не винит самого себя.
- Мудрые, изучив, восхваляют его.
- О нём идёт благая молва.
- Он умирает не со спутанным умом.
- С распадом тела, после смерти, он перерождается в благом уделе, в небесном мире.

Я решительно заявил... потому что от подобных действий можно ожидать вот этой пользы".

— [АН 2.18](#)

§5. "Загрязнённость тела, Чунда, трёхчастна. Загрязнённость речи четырёхчастна.

Загрязнённость ума трёхчастна. И каким образом, Чунда, загрязнённость тела трёхчастна?

(1) Вот некий человек уничтожает жизнь. Он жесток, кровожаден, предаётся насилию и побоям, беспощаден к живым существам.

(2) Он берёт то, что ему не было дано. Он ворует ценности и имущество других в деревне или же в лесу.

(3) Он пускается в неблагое сексуальное поведение. Он имеет половые связи с женщинами, которые находятся под защитой матери, отца, матери и отца, брата, сестры или родственников; которые находятся под защитой их Дхаммы; которые имеют супруга; чьё осквернение ведёт к взысканию; или даже с теми, которые уже помолвлены.

Вот таким образом загрязнённость тела трёхчастна. И каким образом, Чунда, загрязнённость речи четырёхчастна?

(4) Вот некий человек говорит неправду. Если его вызывают на совещание, на собрание, в присутствие родственников, в его гильдию или на суд, и спрашивают его как свидетеля: "Итак, почтенный, расскажи, что ты знаешь", и тогда он, не зная, говорит "Я знаю", или, зная, он говорит "Я не знаю"; не видя, он говорит "Я вижу", или же, видя, он говорит "Я не вижу". Таким образом, он сознательно говорит неправду ради собственной выгоды, ради выгоды другого, или же ради какой-нибудь мирской ерунды.

(5) Своими словами он сеет распри. То, что он слышал здесь, он рассказывает там, чтобы посеять рознь между этими людьми и теми. То, что он слышал там, он рассказывает здесь,

чтобы посеять рознь между тамошними людьми и здешними. Так он вызывает разногласия среди тех, кто живёт в согласии, создаёт расколы, наслаждается раздорами, радуется раздорам, восторгается раздорами, говорит слова, что создают раздоры.

(6) Он говорит грубо. Он произносит такие слова, которые грубые, жёсткие, ранящие других, оскорбительны для других, граничащие со злобой, не ведущие к сосредоточению.

(7) Он пускается в пустую болтовню. Он говорит в неподходящий момент, говорит ошибочно, говорит бесполезное, говорит противоположное Дхамме и Винае. В неподходящий момент он говорит слова, которые ничего не стоят, неразумны, беспорядочны, не несут пользы.

Вот таким образом загрязнённость речи четырёхчастна. И каким образом, Чунда, загрязнённость ума трёхчастна?

(8) Вот некий человек полон жажды. Он жаждет ценностей и имущества других: "Ох, если бы только то, что принадлежит другим, было бы моим!"

(9) У него недоброжелательный ум и злобные устремления: "Пусть эти существа будут умерщвлены, убиты, умрут, будут уничтожены и истреблены!"

(10) Он придерживается неправильного воззрения и неправильной точки зрения: "Нет ничего, что дано; нет ничего, что предложено; нет ничего, что пожертвовано. Нет плода или результата хороших или плохих поступков. Нет этого мира, нет следующего мира; нет отца, нет матери, нет спонтанно рождающихся существ. Нет жрецов и отшельников, которые посредством правильной жизни и правильной практики истинно провозглашали бы другим, что познали и засвидетельствовали самостоятельно этот мир и следующий".

Вот таким образом загрязнённость ума трёхчастна.

Таковы, Чунда, десять течений неблагодатной каммы. Если кто-либо пускается в эти десять течений неблагодатной каммы, то, если он встаёт рано утром и гладит с постели землю, он нечист. И если не гладит землю, он нечист. Если он гладит свежий коровий навоз... траву... кланяется огню... выражает почтение солнцу почтительным приветствием... окунает себя в воду три раза, в том числе вечером, он нечист. И если не окунает себя в воду три раза, в том числе вечером, он нечист. И почему? Потому что эти десять течений неблагодатной каммы сами по себе нечистые и загрязняющие. И именно потому, что люди пускаются в эти десять течений неблагодатной каммы, можно увидеть ад, мир животных, мир страдающих духов, как и другие неблагие уделы.

Чистота тела, Чунда, трёхчастна. Чистота речи четырёхчастна. Чистота ума трёхчастна. И каким образом, Чунда, чистота тела трёхчастна?

Вот некий человек, отбрасывая убийство, воздерживается от уничтожения жизни. Он живёт без дубины, без оружия, добросовестный, милосердный, желающий блага всем живым существам.

Отбрасывая взятие того, что не дано, он воздерживается от взятия того, что ему не было дано. Он не ворует ценности и имущество других в деревне или же в лесу.

Отбрасывая неблагое сексуальное поведение, он воздерживается от неблагого сексуального поведения. Он не имеет половых связей с женщинами, которые находятся под защитой матери, отца, матери и отца, брата, сестры или родственников; которые находятся под защитой их

Дхаммы; которые имеют супруга; чьё осквернение ведёт к взысканию; или даже с теми, которые уже помолвлены.

Вот каким образом чистота тела трёхчастна. И каким образом, Чунда, чистота речи четырёхчастна?

Отбрасывая лживую речь, он воздерживается от лживой речи. Если его вызывают на совещание, на собрание, в присутствии родственников, в его гильдию или на суд, и спрашивают его как свидетеля: "Итак, почтенный, расскажи, что ты знаешь", и тогда он, не зная, говорит "Я не знаю", или, зная, он говорит "Я знаю"; не видя, он говорит "Я не вижу", или же, видя, он говорит "Я вижу". Таким образом, он не говорит сознательно неправды ради собственной выгоды, ради выгоды другого, или же ради какой-нибудь мирской ерунды.

Отбрасывая речь, сеющую распри, он воздерживается от речи, сеющей распри. То, что он слышал здесь, он не рассказывает там, чтобы не посеять рознь между этими людьми и теми. То, что он слышал там, он не рассказывал здесь, чтобы не посеять рознь между тамошними людьми и здешними. Так он примиряет тех, кто поругался, любит согласие, радуется согласию, наслаждается согласием, говорит слова, которые способствуют согласию.

Отбрасывая грубую речь, он воздерживается от грубой речи. Он говорит слова, которые мягкие, приятные уху, любящие, проникающие в сердце, вежливые, привлекательные и нравящиеся большинству людей.

Отбрасывая пустую болтовню, он воздерживается от пустой болтовни. Он говорит в нужный момент, говорит действительное, полезное, говорит о Дхамме, о Винае. В должный момент он говорит ценные слова, разумные, лаконичные, полезные.

Вот таким образом чистота речи четырёхчастна. И каким образом, Чунда, чистота ума трёхчастна?

Вот некий человек не имеет жажды. Он не жаждет ценностей и имущества других: "Ох, если бы только то, что принадлежит другим, было бы моим!"

У него доброжелательный ум и его устремления лишены злобы: "Пусть эти существа живут счастливо, будут свободны от вражды, угнетения, тревоги!"

Он придерживается правильного воззрения и правильной точки зрения: "Есть то, что дано; есть то, что предложено; есть то, что пожертвовано. Есть плод или результат хороших или плохих поступков. Есть этот мир, есть следующий мир; есть отец, есть мать, есть спонтанно рождающиеся существа. Есть жрецы и отшельники, которые посредством правильной жизни и правильной практики истинно провозглашают другим, что познали и засвидетельствовали самостоятельно этот мир и следующий".

Вот таким образом чистота ума трёхчастна.

Таковы, Чунда, десять течений благой каммы.

§6. Какие же положения, Поттхапада, были мной объяснены и преподаны? "Это – страдание" – вот какое положение, Поттхапада, было мной разъяснено и преподано. "Это – возникновение страданий" – вот какое положение, Поттхапада, было мной разъяснено и преподано. "Это – уничтожение страдания" – вот какое положение, Поттхапада, было мной разъяснено и преподано. "Это – путь, ведущий к уничтожению страдания" – вот какое положение, Поттхапада, было мной разъяснено и преподано.

Почему же, Поттхапада, мной были разъяснены и преподаны эти положения? Ведь они, Поттхапада, приносят пользу, они связаны с истиной, они относятся к целомудрию, они ведут к отвращению от мира, к бесстрастию, к уничтожению, к успокоению, к познанию, к просветлению, к Ниббанае. Поэтому мной были разъяснены и преподаны эти положения.

— [ДН 9](#)

§7. И это, монахи, Благородная Истина о страдании: рождение есть страдание, старение есть страдание, болезнь есть страдание, смерть есть страдание, соединение с неприятным есть страдание, разлучение с приятным есть страдание, не получение желаемого есть страдание, если кратко, то пять совокупностей, подверженных цеплянию, есть страдание.

И это, монахи, Благородная Истина об источнике страдания: это жажда, что ведёт к новому существованию, сопровождаемая наслаждением и страстным желанием, ищущая удовольствия здесь и там; то есть, жажда к чувственным удовольствиям, жажда к существованию, жажда к несуществованию.

И это, монахи, Благородная Истина о прекращении страдания: это безостаточное угасание и прекращение этой самой жажды, оставление и отбрасывание её, освобождение от неё, отсутствие опоры на неё.

И это, монахи, Благородная Истина о пути, ведущем к прекращению страдания: это этот самый Благородный Восьмеричный Путь, то есть Правильные Воззрения, Правильное Устремление, Правильная Речь, Правильные Действия, Правильные Средства к жизни, Правильное Усилие, Правильная Осознанность, Правильное Сосредоточение.

...

"Эту Благородную Истину о страдании нужно полностью понять"... "Эту Благородную Истину об источнике страдания нужно отбросить"... "Эту Благородную Истину о прекращении страдания нужно реализовать"... "Эту Благородную Истину о пути, ведущем к прекращению страдания, нужно развить"...

— [СН 56.11](#)

§8. Ученик, бывает так, когда некая женщина или [когда некий] мужчина не посещает жреца или отшельника и не спрашивает: "Почтенный, что является благим? Что является неблагим? Что порицаемо? Что не порицаемо? Что следует взращивать? Чего не следует взращивать? Какой вид поступка приведёт к моему вреду и страданию на долгое время? Какой вид поступка приведёт к моему благополучию и счастью на долгое время?" Из-за совершения и осуществления такого

поступка с распадом тела, после смерти, он перерождается в состоянии лишений... Но если с распадом тела... возвращается в человеческое состояние, то тогда, где бы он ни родился, он будет глупым. Таков путь, ученик, который ведёт к глупости, то есть, [это ведёт к этому], когда человек не посещает жреца или отшельника и не задаёт таких вопросов.

Но бывает так, ученик, когда некая женщина или [когда некий] мужчина посещает... спрашивает... Из-за совершения и осуществления такого поступка с распадом тела, после смерти, он перерождается в счастливом уделе... Но если с распадом тела... возвращается в человеческое состояние, то тогда, где бы он ни родился, он будет мудрым. Таков путь, ученик, который ведёт к мудрости, то есть, [это ведёт к этому], когда человек посещает жреца или отшельника и задаёт такие вопросы.

— [MN 135](#)

§9. "Монахи, есть эти четыре способа отвечать на вопросы. Какие четыре? Есть вопрос, на который нужно отвечать категорично. Есть вопрос, на который нужно отвечать после проведения разграничений. Есть вопрос, на который нужно отвечать встречным вопросом. Есть вопрос, который следует отложить в сторону. Таковы четыре способа отвечать на вопросы".

— [АН 4.42](#)

§10. Вот, монахи, необученный заурядный человек, который не уважает Благородных, который неумелый и необученный в их Дхамме, который не уважает правдивых людей, который неумелый и необученный в их Дхамме, не понимает какие вещи подходят для [направления] внимания, а какие вещи не подходят для [направления] внимания. Поскольку это так, он уделяет внимание тем вещам, которые не подходят для [направления] внимания, и не уделяет внимания тем вещам, которые подходят для [направления] внимания...

Вот как он немудро направляет внимание: "Был ли я в прошлом? Не было ли меня в прошлом? Чем я был в прошлом? Каким я был в прошлом? Будучи чем я стал таким в прошлом? Буду ли я в будущем? Не будет ли меня в будущем? Чем я буду в будущем? Каким я буду в будущем? Будучи чем я буду таким в будущем?" Или вместо этого он внутренне запутан в отношении настоящего: "Есть ли я? Нет ли меня? Что я? Каков я? Откуда взялось это существо? Куда оно уйдёт?"

Когда он подобным образом немудро направляет внимание, одно из шести воззрений возникает в нём. Воззрение "я существует у меня" возникает в нём как истинное и утверждённое; или же воззрение "я не существует у меня" возникает в нём как истинное и утверждённое; или же воззрение "я воспринимаю "я" своим "я" возникает в нём как истинное и утверждённое; или же воззрение "я воспринимаю "не-я" своим "я" возникает в нём как истинное и утверждённое; или же воззрение "я воспринимаю "я" своим "не-я" возникает в нём как истинное и утверждённое; или же у него есть такое воззрение как это: "Именно это моё "я" говорит и чувствует и переживает здесь и там результаты хороших и плохих деяний. Но это моё "я" является постоянным, бесконечным, вечным, не подвержено изменениям, будет таким всю вечность"

Это спекулятивное воззрение, монахи, называется чашей воззрений, грудой воззрений, искривлением воззрений, колебанием воззрений, путами воззрений. Скованный путами воззрений, необученный заурядный человек не освобождён от рождения, старения, смерти, от печали, стенания, боли, горя и отчаяния. Он не освобождён от страданий, я говорю вам.

Монахи, хорошо обученный ученик Благородных—тот, кто уважает Благородных и кто умелый и обученный в их Дхамме, который уважает правдивых людей и кто умелый и обученный в их Дхамме, понимает какие вещи подходят для [направления] внимания, а какие вещи не подходят для [направления] внимания. Поскольку это так, он не уделяет внимания тем вещам, которые не подходят для [направления] внимания, и уделяет внимание тем вещам, которые подходят для [направления] внимания...

[Вот каким образом] он мудро направляет внимание: "Это—страдание". Он мудро направляет внимание: "Это—причина страдания"... "Это—прекращение страдания"... "Это—путь, ведущий к прекращению страдания". Когда он таким образом мудро направляет внимание, три оковы отбрасываются в нём: воззрение о существовании "я", сомнение, цепляние за правила и предписания. Эти зовутся пятнами [загрязнений ума], которые следует отбрасывать видением.

— [МН 2](#)

§11. "До каких пределов, Ананда, описывают "я" при его описании? При описании "я", обладающего формой и конечного, говорят так: "Мое "я" обладает формой и конечно". Или же, описывая "я", обладающее формой и бесконечное, говорят так: "Мое "я" обладает формой и бесконечно". Или же, описывая "я", не имеющее формы и конечное, говорят так: "Мое "я" бесформенно и конечно". Или же, описывая "я", не имеющее формы и бесконечное, говорят так: "Мое "я" бесформенно и бесконечно".

Итак, те, кто описывает "я" как имеющее форму и конечное, либо описывают его как имеющее форму и конечное в настоящем времени, либо такой природы, что оно [естественно] станет обладающим формой и конечным [в будущем] или же они верят, что "хотя оно еще не является таким, я преобразую его в такое". В этом случае должно сказать, что устоявшийся взгляд о "я", обладающем формой и конечном пребывает в скрытом состоянии [в этом человеке].

Те, кто описывает "я" как имеющее форму и бесконечное, либо описывают его как имеющее форму и бесконечное в настоящем времени, либо такой природы, что оно [естественно] станет обладающим формой и бесконечным [в будущем] или же они верят, что "Хотя оно еще не является таким, я преобразую его в такое". В этом случае будет правильным сказать, что устоявшийся взгляд о "я", обладающем формой и бесконечном пребывает в скрытом состоянии [в этом человеке].

Те, кто описывает "я" как не имеющее формы и конечное...

Те, кто описывает "я" как не имеющее формы и бесконечное..."

— [ДН 15](#)

§12. Монахи, когда есть "я", будет ли [в этом случае мысль] "принадлежит мне"?

"Да, Учитель".

"Или, монахи, когда есть то, что принадлежит "я", будет ли [в этом случае мысль] "моё я"?"

"Да, Учитель".

"Монахи, а когда [в действительности] "я" или "то, что принадлежит "я" не может быть постигнуто как истина или реальность, то не является ли тогда позиция для воззрений: "Этот мир—это "я". После смерти я буду постоянным, неизменным, вечным, не подверженным переменам. Я буду пребывать так в течение вечности"—всецело и совершенно глупым учением?"

- [МН 22](#)

§13. Монахи, я не вижу каких-либо иных живых существ, которые были бы настолько разнообразны, как те, что живут в мире животных. И даже эти существа в мире животных стали столь разнообразными из-за ума, и, всё же, ум ещё более разнообразный, чем эти существа в мире животных.

Поэтому, монахи, следует часто рассматривать свой собственный ум так: "Долгое время этот ум был омрачён жадой, злобой, заблуждением". Посредством загрязнений ума существа загрязняются. Посредством вычищения ума существа очищаются.

- [СН 22.100](#)

§14. Представьте, монахи, собаку на привязи, что была бы привязана к прочному столбу или колонне. Она бы просто так бы и бегала и крутилась вокруг этого самого столба или колонны. Точно также, монахи, необученный заурядный человек—не навещающий Благородных, не обученный в их дисциплине и их Дхамме; не навещающий чистых умом людей, не обученный в их дисциплине и их Дхамме—считает, что: форма—это "я"; или что "я" владеет формой; или что форма находится внутри "я"; или что "я" находится в форме.

Он считает, что чувство—это "я"...

Он считает, что восприятие—это "я"...

Он считает, что формации ума—это "я"...

Он считает, что сознание—это "я"; или что "я" владеет сознанием; или что сознание находится внутри "я"; или что "я" находится в сознании.

Так он просто бегаёт и крутится вокруг формы, вокруг чувства, вокруг восприятия, вокруг формаций, вокруг сознания. По мере того как он продолжает бегать и крутиться вокруг них, он не освобождается от формы, не освобождается от чувства, не освобождается от восприятия, не освобождается от формаций, не освобождается от сознания. Он не освобождается от рождения, старения и смерти. Он не освобождается от печали, стенания, боли, горя и отчаяния. Он не освобождается от страдания, я говорю вам.

— [СН 22.99](#)

§15. И почему это называется "формой"? Потому что, монахи, оно подвержено, вот почему это называется "формой". Подвержено чему? Подвержено жаре и холоду, жажде и голоду, укусам мошек, комаров и пресмыкающихся, ветру и солнцу. Поскольку это подвержено, это называется "формой".

И почему это называется "чувством"? Потому что, монахи, оно чувствует, вот почему это называется "чувством". Что оно чувствует? Оно чувствует удовольствие, оно чувствует боль, оно чувствует ни-удовольствие-ни-боль. Поскольку оно чувствует, оно называется "чувством".

И почему это называется "восприятием"? Потому что, монахи, оно воспринимает, вот почему это называется "восприятием". Что оно воспринимает? Оно воспринимает голубое, оно воспринимает жёлтое, оно воспринимает красное, оно воспринимает белое. Поскольку оно воспринимает, оно называется "восприятием".

И почему это называется "формирователями"? Потому что, монахи, они формируют сформированные вещи, вот почему они называются "формирователями". И что они формируют как сформированные вещи? Ради формности они формируют форму как сформированную вещь. Ради чувствования они формируют чувство как сформированную вещь. Ради воспринимания они формируют восприятие как сформированную вещь. Ради формирования они формируют формирователи как сформированную вещь. Ради осознания они формируют сознание как сформированную вещь. Поскольку они формируют сформированные вещи, они называются "формирователями".

И почему это называется "сознанием"? Потому что оно познаёт, вот почему оно называется "сознанием". И что оно познаёт? Оно познаёт то, что кислое, острое, сладкое, щелочное, не-щелочное, солёное и не-солёное. Поскольку оно познаёт, оно называется "сознанием".

Так, обученный ученик Благородных созерцает таким образом: "Сейчас я поражён формой. Но в прошлом я тоже был поражён формой точно таким же образом, как и поражён нынешней формой сейчас в настоящем. И если я буду восторгаться будущей формой, то в будущем я буду поражён формой точно таким же образом, как поражён нынешней формой сейчас в настоящем". Созерцая так, он становится равнодушным к форме, не восторгается будущей формой и практикует ради устранения очарованности, ради бесстрастия, ради прекращения по отношению к форме, имеющейся сейчас в настоящем.

(Аналогично для чувства, восприятий, формирователей, сознания)

— [СН 22.79](#)

§16. Если, монах, у человека имеется скрытая склонность к форме, то он измеряется в соответствии с формой. Если у него есть скрытая склонность к чувству, то он измеряется в соответствии с чувством. Если у него есть скрытая склонность к восприятию, то он измеряется в соответствии с восприятием. Если у него есть скрытая склонность к формациям ума, то он измеряется в соответствии с формациями. Если у него есть скрытая склонность к сознанию, то он измеряется в соответствии с сознанием. Если у человека нет скрытой склонности к форме... чувству... восприятию... формациям... сознанию... то он не измеряется в соответствии с этим.

— [СН 22.36](#)

§17. "И что такое, монахи, жажда—ловец, текучая... за пределы состояний лишений, плохих уделов, нижних миров, сансары? Есть, монахи, восемнадцать течений жажды, относящихся к внутреннему, и восемнадцать течений жажды, относящихся к внешнему.

И каковы восемнадцать течений жажды, относящихся к внутреннему? Когда есть представление "Я есть", то тогда есть представления "Я таков", "Я лишь такой", "Я иной", "Я длящийся", "Я быстро исчезающий", "Я могу быть", "Я могу быть таковым", "Я могут быть лишь таким", "Я могу быть иным", "Пусть я буду", "Пусть я буду таковым", "Пусть я буду лишь таким", "Пусть я буду иным", "Я буду", "Я буду таковым", "Я буду лишь таким", "Я буду иным". Таковы восемнадцать течений жажды, относящихся к внутреннему.

И каковы восемнадцать течений жажды, относящихся к внешнему? Когда есть представление "Я есть из-за этого", то тогда есть представления "Я таков из-за этого", "Я лишь такой из-за этого", "Я иной из-за этого", "Я длящийся из-за этого", "Я быстро исчезающий из-за этого", "Я могу быть из-за этого", "Я могу быть таковым из-за этого", "Я могут быть лишь таким из-за этого", "Я могу быть иным из-за этого", "Пусть я буду из-за этого", "Пусть я буду таковым из-за этого", "Пусть я буду лишь таким из-за этого", "Пусть я буду иным из-за этого", "Я буду из-за этого", "Я буду таковым из-за этого", "Я буду лишь таким из-за этого", "Я буду иным из-за этого". Таковы восемнадцать течений жажды, относящихся к внешнему.

Таким образом, есть эти восемнадцать течений жажды, относящихся к внутреннему, и восемнадцать течений жажды, относящихся к внешнему. Они называются "тридцать шесть течений жажды". Есть тридцать шесть таких течений жажды, относящихся к прошлому, тридцать шесть таких течений жажды, относящихся к будущему, и тридцать шесть таких течений жажды, относящихся к настоящему. Таким образом, есть сто восемь течений жажды.

Такова, монахи, эта жажда—ловец, текучая, вездесущая, липкая—которой мир окутан и обёрнут, запутан как моток пряжи, будто спутанный клубок ниток, будто переплетённый тростник и камыш, и он не может выйти за пределы состояний лишений, плохих уделов, нижних миров, сансары".

— [АН 4.199](#)

§18. "Монахи, форма безличностна. Если бы, монахи, форма была бы "я", то эта форма не приводила бы к недугу, и была бы возможность повелевать формой: "Пусть моя форма будет такой. Пусть моя форма не будет такой". Но поскольку форма безличностна, форма приводит к недугу, и нет возможности повелевать формой: "Пусть моя форма будет такой. Пусть моя форма не будет такой".

Чувство безличностно... восприятие безличностно... формации безличностны... сознание безличностно. Если бы, монахи, сознание было бы "я", то сознание не приводило бы к недугу, и была бы возможность повелевать сознанием: "Пусть моё сознание будет таким. Пусть оно не будет таким". Но поскольку сознание безличностно, сознание приводит к недугу, и нет возможности повелевать сознанием: "Пусть моё сознание будет таким. Пусть оно не будет таким".

§19. И тогда в уме некоего монаха возникла такая мысль: "Так выходит, материальная форма—это не "я", чувство—это не "я", восприятие—это не "я", формации—это не "я", сознание—это не "я". Так на какое "я" будут оказывать влияние действия, созданные "не-я"?"

И тогда Благословенный, познав своим умом мысль в уме того монаха, обратился к монахам так: "Бывает так, монахи, что некий пустоголовый, тупой, невежественный человек, с умом, охваченным жаждой, может думать, будто способен обойти Учение Учителя так: "Так выходит, материальная форма—это не "я", чувство—это не "я", восприятие—это не "я", формации—это не "я", сознание—это не "я". Так на какое "я" будут оказывать влияние действия, созданные "не-я"?"

Монахи, вы тренировались мной посредством тщательного расспроса в различных случаях в отношении различных вещей. Как вы думаете, монахи? Постоянна ли материальная форма или непостоянна?"

"Непостоянна, Учитель".

"А то, что непостоянно, то является страданием или счастьем?"

"Страданием, Учитель".

"А то, что непостоянно и страдательно, подвержено изменению—может ли считаться таковым:

"Это моё, я таков, это моё "я"?"

"Нет, Учитель".

"Чувство постоянно или непостоянно?..."

"Восприятие постоянно или непостоянно?..."

"Формации постоянны или непостоянны?..."

"Сознание постоянно или непостоянно?"

"Непостоянно, Учитель".

"А то, что непостоянно, то является страданием или счастьем?"

"Страданием, Учитель".

"А то, что непостоянно и страдательно, подвержено изменению—может ли считаться таковым:

"Это моё, я таков, это моё "я"?"

"Нет, Учитель".

"Поэтому, монахи, любой вид материальной формы—прошлой, настоящей, будущей, внутренней или внешней, грубой или утончённой, низшей или возвышенной, далёкой или близкой—всякую материальную форму следует видеть в соответствии с действительностью правильной мудростью: "Это не моё, я не таков, это не моё "я".

Любой вид чувства... любой вид восприятия... любой вид формаций... любой вид сознания— прошлого, настоящего, будущего, внутреннего или внешнего, грубого или утончённого, низшего или возвышенного, далёкого или близкого—всякое сознание следует видеть в соответствии с действительностью правильной мудростью: "Это не моё, я не таков, это не моё "я".

Видя так, обученный ученик Благородных испытывает разочарование в [отношении] материальной формы... чувства... восприятия... формаций... сознания. Испытывая разочарование, он становится беспристрастным. Посредством беспристрастия [его ум] освобождён. Когда он освобождён, приходит знание: "Освобождён". Он понимает: "Рождение уничтожено, святая жизнь прожита, сделано то, что следовало сделать, не будет более возвращения в какое-либо состояние существования".

Так сказал Благословенный. Монахи были довольны и восхитились словами Благословенного. И по мере того как произносилась эта лекция, умы шестидесяти монахов освободились от пятен [загрязнений ума] посредством не-цепляния.

— [МН 109](#)

§20. До каких пределов, Ананда, существует цепляние за "я"? Цепляясь за чувства как за свое "я", утверждают следующее: "Чувство является моим "я"", или "Чувство – не мое "я", мое "я" отдельно от чувств, или "Ни мое чувство не является моим "я", ни мое "я" не отдельно от чувств, но скорее мое "я" ощущает, и, таким образом, мое "я" подвержено ощущению"

Итак, тот, кто утверждает "Чувство является моим "я", к тому следует обратиться следующим образом: "Друг, существую следующие три вида чувств – приятные, неприятные, и ни приятные, ни не приятные. Какое из этих 3-х чувств ты считаешь своим "я"? В то время, когда переживается приятное чувство, нет переживания неприятного или ни приятного ни не приятного чувства. В это мгновение переживается только приятное чувство. В тот момент, когда переживается неприятное чувство, нет переживания приятного или ни приятного ни не приятного чувства. В этот момент переживается только неприятное чувство. В тот момент, когда переживается ни приятное ни не приятное чувство, нет переживания приятного или неприятного чувства. В этот момент переживается только ни приятное ни не приятное чувство".

Итак, приятное чувство является непостоянным, созданным, зависящим от условий, подверженным исчезновению, рассеянию, угасанию и прекращению. Неприятное чувство является непостоянным, созданным, зависящим от условий, подверженным исчезновению, растворению, угасанию и прекращению. Ни приятное ни неприятное чувство является непостоянным, созданным, зависящим от условий, подверженным исчезновению, растворению и прекращению. Осознав приятное чувство как мое "я", тогда, с прекращением своего собственного приятного чувства, мое "я" исчезает. Осознав неприятное чувство как мое "я", с прекращением этого неприятного чувства, мое "я" исчезает. Осознав ни приятное ни неприятное чувство как мое "я", с прекращением этого ни приятного ни неприятного чувства, мое "я" исчезает".

Таким образом, он принимает "я" в непосредственном настоящем как непостоянное опутанное приятным и неприятным [чувствами], подвластное возникновению и исчезновению, он, кто

говорит: "Чувство является моим "я"". Таким образом, Ананда, этот человек видит, что неправильно принимать чувство за свое "я".

Что касается человека, который утверждает "Чувство не является моим "я", мое "я" отдельно [от чувств] (букв. - не воспринимает чувств)", к нему следует обратиться следующим образом: "Друг, где нет совсем никаких чувств (переживаний), может там возникнуть мысль "я"?"

- Нет, господин.

Таким образом, Ананда, этот человек видит, что неправильно думать: "Чувство не является моим "я", мое "я" отдельно [от чувств]".

Что касается человека, который утверждает "Ни чувства не являются моим "я", ни мое "я" отдельно [от чувств], но скорее мое "я" ощущает, и, поэтому, мое "я" подвержено чувствам", к нему следует обратиться следующим образом: "Друг, если бы чувства всецело прекратились и исчезли без остатка, тогда, с полным исчезновением чувств, вследствие прекращения чувств, могла бы возникнуть мысль "я"?"

Нет, господин.

Таким образом, Ананда, этот человек видит, что неправильно думать "Ни чувство не является моим "я", ни мое "я" отдельно [от чувств], но скорее мое "я" ощущает, и, вследствие этого, мое "я" подвластно чувствам".

Итак, Ананда, до тех пор, пока монах не принимает чувства за свое "я", ни "я" как отдельное от чувств, или же не думает "мое "я" ощущает, и, вследствие этого мое "я" подвластно чувствам", тогда, не имея подобных мыслей, он не опирается ни на что (не имеет склонности ни к чему) в мире. Не имея опоры, он не приходит в волнение. Не имея волнений, он совершенно свободен внутри. Он знает, что "Рождения окончены, святая жизнь осуществлена, цель достигнута. Больше ничего не осталось для этого мира".

— [ДН 15](#)

§21. Даже несмотря на то, что ученик Благородных ясно увидел правильной мудростью в соответствии с действительностью, что чувственные удовольствия приносят мало удовлетворения, но больше страданий и отчаяния, и что опасность, заключённая в них, и того больше, [всё же], пока он всё ещё не достигает восторга и счастья, что отделены от чувственных удовольствий, отделены от неблагих состояний, или же [пока он не достигает] чего-то более умиротворённого, нежели это, то его всё ещё могут привлекать чувственные удовольствия. Но когда ученик Благородных ясно увидел правильной мудростью в соответствии с действительностью, что чувственные удовольствия приносят мало удовлетворения, но больше страданий и отчаяния, и что опасность, заключённая в них, и того больше, и [когда] он достигает восторга и счастья, что отделены от чувственных удовольствий, отделены от неблагих состояний, или же [когда он достигает] чего-то более умиротворённого, нежели это, то тогда его более не привлекают чувственные удовольствия.

— [МН 14](#)

§22. Подобно тому, как у царской приграничной крепости есть стражник, следящий за воротами—мудрый, опытный, умный—не впускающий тех, кого не знает и впускающий тех, кого знает—ради защиты тех, кто внутри и отражения атаки тех, кто нападет снаружи—так и ученик Благородных внимателен, крайне дотошен к мелочам, запоминает и может вспомнить даже то, что было сказано и сделано давным-давно. Имея осознанность в качестве своего стражника, ученик Благородных отбрасывает то, что неумело, развивает то, что умело, отбрасывает то, что порицаемо, развивает то, что не порицаемо, следит за собой с чистотой. Таково шестое благое качество, которым он наделён.

...

Подобно тому, как в царской приграничной крепости имеются большие запасы травы, древесины и воды, способствующие удовольствию, удобству и комфорту тех, кто находится внутри, и отражению атаки тех, кто нападёт снаружи—так и ученик Благородных, в достаточной мере оставивший чувственные удовольствия, оставивший неумелые качества, входит и пребывает в первой джхане: восторг и удовольствие, рождённые этим оставлением сопровождаются направлением ума на объект медитации и удержанием ума на этом объекте—ради своего собственного удовольствия, удобства, комфорта, и восхождения к ниббане.

Подобно тому, как в царской приграничной крепости имеются большие запасы риса и ячменя, способствующие удовольствию, удобству и комфорту тех, кто находится внутри, и отражению атаки тех, кто нападёт снаружи—так и ученик Благородных с успокоением направления и удержания ума, входит и пребывает во второй джхане: его наполняют восторг и удовольствие, рождённые сосредоточением, и единение ума, который свободен от направления и удержания—он пребывает во внутренней устойчивости—ради своего собственного удовольствия, удобства, комфорта, и восхождения к ниббане.

Подобно тому, как в царской приграничной крепости имеются большие запасы кунжута, зелёного горошка и других бобовых, способствующие удовольствию, удобству и комфорту тех, кто находится внутри, и отражению атаки тех, кто нападёт снаружи—так и ученик Благородных с успокоением восторга становится невозмутимым, осознанным и бдительным, и ощущает удовольствие. Он входит и пребывает в третьей джхане, о которой Благородные говорят так: "Непоколебимый и осознанный, он пребывает в приятном пребывании"—ради своего собственного удовольствия, удобства, комфорта, и восхождения к ниббане.

Подобно тому, как в царской приграничной крепости имеются запасы укрепляющей еды—топлёного масла, свежего масла, мёда, патоки и соли, способствующие удовольствию, удобству и комфорту тех, кто находится внутри, и отражению атаки тех, кто нападёт снаружи—так и ученик Благородных с успокоением удовольствия и боли—вместе с более ранним исчезновением радости и недовольства—входит и пребывает в четвёртой джхане: он пребывает в чистейшей невозмутимости и осознанности, в ни-удовольствии-ни-боли—ради своего собственного удовольствия, удобства, комфорта, и восхождения к ниббане.

§23. Они не делают запасов, у них правильный взгляд на пищу, их удел освобождение, лишённое желаний и необусловленное. Их путь, как у птиц в небе, труден для понимания.

— [Дхп. 92](#)

§24. Когда так было сказано: "Это тело произошло из сомнения, зависит от сомнения, и сомнение следует отбросить"—то почему так было сказано? Вот, сестра, монах слышит: "Такой-то и такой-то монах с уничтожением пятен в этой самой жизни входит и пребывает в незапятнанном освобождении ума, освобождении мудростью, зная и проявляя эти состояния для себя самостоятельно посредством прямого знания". Он думает: "Такой-то и такой-то монах с уничтожением пятен... посредством прямого знания. Если он смог, то и я смогу!" И спустя какое-то время, в зависимости от сомнения, он отбрасывает сомнение.

— [АН 4.159](#)

§25. И что такое, монахи, сам себе авторитет? Вот, уйдя в лес, к подножью дерева или в пустую хижину, монах рассуждает так: "Я покинул жизнь домохозяйскую ради жизни бездомной не ради одеяний, еды, жилищ, или же ради становления таким или эдаким, но с мыслью: "Я погружён в рождение, старость и смерть; в печаль, стенание, боль, уныние и отчаяние. Я погружён в страдание, одолеваем страданием. Вероятно, как-нибудь можно достичь окончания всей этой груды страдания". Будучи тем, кто покинул жизнь домохозяйскую ради жизни бездомной, было бы неподобающе для меня выискивать чувственные удовольствия наподобие тех, что я оставил, или даже те, которые хуже, чем эти".

Затем он рассуждает так: "Неослабевающее усердие возникнет во мне. Незамутнённая осознанность будет установлена. Моё тело будет безмятежным, невзволнованным. Мой ум будет сосредоточенным и однонаправленным". Взяв в качестве своего авторитета самого себя, он отбрасывает неблагое и развивает благое. Он отбрасывает то, что достойно порицания, и развивает безукоризненное. Он поддерживает себя в чистоте. Вот что такое "сам себе авторитет".

— [АН 3.40](#)

§26. Если отказ от маленького счастья позволяет увидеть большое счастье, пусть мудрый откажется от маленького счастья, размышляя о большом счастье.

— [Дхп. 290](#)

§27. Подобно тому, как след слона покрывает след любого ходячего животного, и след слона считается величайшим среди них по размеру—то точно также, любые благие качества коренятся в прилежании, сливаются в прилежании, и прилежание считается наивысшим из них.

— [АН 10.15](#)

§28. Так я слышал: Однажды Благословенный пребывал вблизи Саваттхи, в роще Джеты, в монастыре Анатхапиндики. В то время царь Пасенади косальский, поднялся на верхнюю террасу своего дворца, вместе с царицей Малликой. Там царь Пасенади косальский спросил у царицы: "Есть ли кто-нибудь, Маллика, кого ты любишь больше, чем себя?"

"Нет никого, Великий царь, кого я любила бы больше, чем себя. Но есть ли, Великий царь, кто-нибудь, кого ты любишь больше, чем себя?"

"Для меня также, Маллика, нет никого, кого я любил бы больше, чем себя".

Затем царь Пасенади косальский, отправился к Благословенному, и поклонившись ему, сел напротив и сказал: "Вот, Достопочтенный, я поднялся на верхнюю террасу своего дворца вместе с царицей Малликой, и спросил у царицы: "Есть ли кто-нибудь, Маллика, кого ты любишь больше, чем себя?"

Когда так было спрошено, царица Маллика ответила мне: "Нет никого, Великий царь, кого я любила бы больше, чем себя. Но есть ли, Великий царь, кто-нибудь, кого ты любишь больше, чем себя?"

Когда это было сказано, Достопочтенный, я ответил царице: "Для меня также, Маллика, нет никого, кого я любил бы больше, чем себя".

И тогда, осознав значимость этого, Благословенный произнёс это вдохновенное высказывание:

"В каких бы направлениях не искал ум,
Не найти никого, любимее себя.
Но и другие, точно также любят себя,
Поэтому тот, кто заботится о себе,
Не должен причинять вреда другим".

— [Уд. 5.1](#)

§29. И тогда домохозяин Анатхапиндика отправился к Благословенному, поклонился ему и сел рядом. Затем Благословенный сказал ему: "Домохозяин, существуют эти пять вещей—желанных, приятных, и редко обретаемых в мире. Какие пять? (1) Долгая жизнь, домохозяин,—желанна, приятна, и редко обретаема в мире. (2) Красота... (3) Счастье... (4) Слава... (5) Небесные миры—желанны, приятны, и редко обретаемы в мире.

Эти пять вещей, домохозяин, желанных, приятных, и редко обретаемых в мире, я говорю тебе, не обрести посредством молитв или хотений. Если бы эти пять вещей, желанных, приятных, и редко обретаемых в мире, можно было бы обрести посредством молитв или хотений, то разве был бы тот, кому чего-нибудь бы не доставало?"

(1) Домохозяин, ученик Благородных, который желает долгой жизни, не должен молиться ради получения долгой жизни или же радоваться этому или же страстно этого хотеть, ничего не делая. Ученик Благородных, который желает долгой жизни, должен практиковать путь, ведущий к

долгой жизни. Ведь когда он практикует путь, ведущий к долгой жизни, то это ведёт к обретению долгой жизни, и он обретает долгую жизнь—небесную или человеческую.

(2) Домохозяин, ученик Благородных, который желает красоты... (3) ...счастья... (4) ...славы, не должен молиться ради получения славы или же радоваться этому или же страстно этого хотеть, ничего не делая. Ученик Благородных, который желает славы, должен практиковать путь, ведущий к славе. Ведь когда он практикует путь, ведущий к славе, то это ведёт к обретению долгой жизни, и он обретает славу—небесную или человеческую.

(5) Домохозяин, ученик Благородных, который желает небесных миров, не должен молиться ради получения небесных миров или же радоваться этому или же страстно этого хотеть, ничего не делая. Ученик Благородных, который желает небесных миров, должен практиковать путь, ведущий к небесным мирам. Ведь когда он практикует путь, ведущий к небесным мирам, то это ведёт к обретению небесных миров, и он достигает небесных миров"

— [АН 5.43](#)

§30. И что такое правильное воззрение? Правильное воззрение, я говорю вам, двояко. Есть правильное воззрение с пятнами [умственных загрязнений], которое участвует в [совершении] заслуг, созревает в обретениях; и есть правильное воззрение, которое благородное, незапятнанное, сверхмирское, фактор пути.

И что такое, монахи, правильное воззрение с пятнами, которое участвует в [совершении] заслуг, созревает в обретениях? "Есть то, что дано; есть то, что предложено; есть то, что пожертвовано. Есть плод или результат хороших или плохих поступков. Есть этот мир, есть следующий мир; есть отец, есть мать, есть спонтанно рождающиеся существа. Есть жрецы и отшельники, которые посредством правильной жизни и правильной практики [истинно] провозглашают другим, что познали и засвидетельствовали самостоятельно этот мир и следующий". Это правильное воззрение с пятнами, которое участвует в [совершении] заслуг, созревает в обретениях.

И что такое, монахи, правильное воззрение, которое благородное, незапятнанное, сверхмирское, фактор пути? Мудрость, качество мудрости, сила мудрости, исследование состояний как фактор просветления, правильное воззрение как фактор пути в том, чей ум благороден, чей ум незапятнан, кто обладает благородным путём и развивает благородный путь. Это правильное воззрение, которое благородное, незапятнанное, сверхмирское, фактор пути.

— [МН 117](#)

§31. "Монахи, есть эти семь видов богатства. Какие семь? Богатство веры, богатство нравственного поведения, богатство стыда, богатство боязни совершить проступок, богатство учёности, богатство щедрости, богатство мудрости.

(1) И что такое богатство веры? Вот ученик Благородных наделён верой. Он верит в просветление Татхагаты так: "Благословенный—арахант, полностью просветлённый, совершенный в истинном знании и поведении, достигший блага, знаток мира, непревзойдённый

учитель тех, кто готов обучаться, учитель богов и людей, пробуждённый, благословенный". Это называется богатством веры.

(2) И что такое богатство нравственного поведения? Вот ученик Благородных воздерживается от уничтожения жизни, от взятия того, что ему не было дано, от неблагого сексуального поведения, от лжи, от спиртных напитков, вина, и одурманивающих веществ, что создают основу для беспечности. Это называется богатством нравственного поведения.

(3) И что такое богатство стыда? Вот у ученика Благородных есть чувство стыда. Он стыдится телесного, словесного, и умственного неблагого поведения. Он стыдится обретения плохих, неблагих качеств. Это называется богатством стыда.

(4) И что такое богатство боязни совершить проступок? Вот ученик Благородных страшится совершения проступков. Он страшится телесного, словесного, и умственного неблагого поведения. Он страшится обретения плохих, неблагих качеств. Это называется богатством боязни совершить проступок.

(5) И что такое богатство учёности? Вот ученик Благородных много изучал, помнит то, что учил, накапливает в своём уме то, что он изучил. Те учения, что прекрасны в начале, прекрасны в середине, и прекрасны в конце, правильны и в духе и в букве, провозглашающие идеально полную и чистую святую жизнь—таких учений он много изучал, удерживал в уме, повторял вслух по памяти, исследовал их в уме и тщательно проникал в них воззрением. Это называется богатством учёности.

(6) И что такое богатство щедрости? Вот ученик Благородных пребывает дома с умом, лишённым пятна скупости, щедрым, открытым, радуется оставлению, предан благотворительности, радуется дарению и разделению. Это называется богатством щедрости.

(7) И что такое богатство мудрости? Вот ученик Благородных мудр. Он обладает мудростью, которая различает происхождение и исчезновение—благородной, пронизательной, ведущей к полному уничтожению страданий. Это называется богатством мудрости.

Таковы, монахи, семь видов богатства".

— [АН 7.6](#)

§32. "И что такое, монахи, полное понимание? Уничтожение жажды, уничтожение злобы, уничтожение заблуждения. Это называется полным пониманием".

— [СН 22.23](#)

§33. "Все *санкхары* преходящи"

Когда мудро смотрят на это,
тогда испытывают отвращение ко злу. Вот путь к очищению.

"Все *санкхары* преходящи" ...

"Все дхаммы лишены души" ...

§34. И тогда Достопочтенный Кхемака, опираясь на посох, отправился к старшим монахам, обменялся с ними вежливыми приветствиями и сел рядом. Старшие монахи обратились к нему: "Когда ты говоришь об этом "я"...—что ты имеешь в виду, когда говоришь об этом "я"?"

"Друзья, я не говорю, что форма—это "я". И я также не говорю, что "я" находится вне формы. Я не говорю, что чувство... восприятие... формации... сознание—это "я", или что "я" находится вне сознания. Друзья, хотя идея "Я есть" ещё не исчезла во мне в отношении этих пяти совокупностей, подверженных цеплянию, всё же, я не считаю что-либо из них таковым: "Это—моё я".

Представьте, друзья, аромат голубого, красного, или белого лотоса. Разве было бы правильным сказать: "Аромат принадлежит лепесткам" или "аромат принадлежит стеблю" или "аромат принадлежит пестикам"?

"Нет, друг".

"И как же, друзья, нужно ответить, чтобы ответить правильно?"

"Чтобы ответить правильно, друг, нужно ответить так: "Аромат принадлежит цветку".

"Точно также, друзья, я не говорю, что форма—это "я". И я также не говорю, что "я" находится вне формы. Я не говорю, что чувство... восприятие... формации... сознание—это "я", или что "я" находится вне сознания. Друзья, хотя идея "Я есть" ещё не исчезла во мне в отношении этих пяти совокупностей, подверженных цеплянию, всё же, я не считаю что-либо из них таковым: "Это—моё я".

Друзья, хоть даже ученик Благородных и отбросил пять нижних оков, тем не менее, в отношении этих пяти совокупностей, подверженных цеплянию, в нём сохраняется остаточное самомнение "Я есть", желание "Я есть", скрытая склонность "Я есть", которая ещё не была искоренена. Через какое-то время он пребывает в созерцании происхождения и исчезновения пяти совокупностей, подверженных цеплянию: "Такова форма, таково её происхождение, таково её исчезновение. Таково чувство... восприятие... формации... сознание, таково его происхождение, таково его исчезновение". По мере того как он пребывает в созерцании происхождения и исчезновения пяти совокупностей, подверженных цеплянию, остаточное самомнение "Я есть", желание "Я есть", скрытая склонность "Я есть", которая ещё не была искоренена—всё это искореняется.

Представьте, друзья, как если бы ткань запачкалась и запятналась, и хозяйева отдали бы её прачке. Прачка тщательно промыла бы её чистящей солью, щелоком, или коровьим навозом, и прополооскала бы в чистой воде. Даже хотя эта ткань стала бы чистой и незапятнанной, она всё же удержала бы в себе пока ещё не исчезнувший остаточный запах чистящей соли, щелока, или коровьего навоза. И затем прачка вернула бы ткань хозяйевам. Хозяйева положили бы её в благоухающую шкатулку, и не исчезнувший остаточный запах чистящей соли, щелока, или коровьего навоза бы исчез.

Точно также, друзья, хоть даже ученик Благородных и отбросил пять нижних оков, тем не менее, в отношении этих пяти совокупностей, подверженных цеплянию, в нём сохраняется остаточное самомнение "Я есть", желание "Я есть", скрытая склонность "Я есть", которая ещё не была искоренена. Через какое-то время он пребывает в созерцании происхождения и исчезновения пяти совокупностей, подверженных цеплянию: "Такова форма, таково её происхождение, таково её исчезновение. Таково чувство... восприятие... формации... сознание, таково его происхождение, таково его исчезновение". По мере того, как он пребывает в созерцании происхождения и исчезновения пяти совокупностей, подверженных цеплянию, остаточное самомнение "Я есть", желание "Я есть", скрытая склонность "Я есть", которая ещё не была искоренена— всё это искореняется".

Когда так было сказано, старшие монахи обратились к Достопочтенному Кхемаке: "Мы задавали наши вопросы не ради того, чтобы побеспокоить Достопочтенного Кхемаку, но мы думали, что Достопочтенный Кхемака сможет объяснить, научить, провозгласить, утвердить, раскрыть, рассмотреть, прояснить учение Благословенного в подробностях. И Достопочтенный Кхемака объяснил, научил, провозгласил, утвердил, раскрыл, рассмотрел и прояснил учение Благословенного в подробностях".

Так сказал Достопочтенный Кхемака. Воодушевлённые, старшие монахи восхитились словами Достопочтенного Кхемаки. И во время этой беседы умы шестидесяти старших монахов освободились от загрязнений посредством отсутствия цепляния, как и ум Достопочтенного Кхемаки.

— [СН 22.89](#)

§35. Достопочтенный Каччаянаготта подошёл к Благословенному и, по прибытии, поклонившись ему, сел рядом. Затем он обратился к Благословенному: "Господин—"правильные воззрения, правильные воззрения"—так говорят. В каком смысле говорится, что это правильные воззрения?"

"В целом, Каччаяна, этот мир зиждется на противоположных воззрениях о существовании и несуществовании. Когда человек видит возникновение мира в соответствии с действительностью правильной мудростью, то идеи "несуществование" по отношению к миру у него не возникает. Когда он видит прекращение мира в соответствии с действительностью правильной мудростью, идеи "существование" по отношению к миру у него не возникает.

В целом, Каччаяна, этот мир находится в рабстве привязанностей, цепляний и склонностей. Но такой человек с правильными воззрениями не вовлекается и не цепляется к этим привязанностям, к цепляниям, к завязкам ума, к его склонностям или одержимостям. Также он не утверждает, что "это—я". У него нет неуверенности и сомнений, что только лишь страдание, возникая, возникает. Что только лишь страдание, угасая, угасает. И в этом своём знании он независим от других. Вот до какой степени говорится, что это правильные воззрения.

"Всё существует"—это одна крайность. "Всё не существует"—это другая крайность. Избегая этих крайностей, Татхагата учит Дхамме срединным способом: "Из невежества как необходимого условия возникают волевые формироваатели. Из волевых формироваателей как необходимого условия возникает сознание. Из сознания как необходимого условия возникает

имя-и-форма. Из имени-и-формы как необходимого условия возникают шесть сфер чувств. Из шести сфер чувств в качестве необходимого условия возникает контакт. Из контакта в качестве необходимого условия возникает чувство. Из чувства в качестве необходимого условия возникает жажда. Из жажды в качестве необходимого условия возникает цепляние. Из цепляния в качестве необходимого условия возникает приход к становлению. Из прихода к становлению в качестве необходимого условия возникает рождение. Из рождения в качестве необходимого условия возникают старение и смерть, печаль, стелания, боль, горе и отчаяние. Таково происхождение всей этой груды горя и страдания.

Теперь, при безостаточном угасании и прекращении этого самого невежества происходит прекращение волевых формирователей. С прекращением волевых формирователей происходит прекращение сознания. С прекращением сознания происходит прекращение имени-и-формы. С прекращением имени-и-формы происходит прекращение шести сфер чувств. С прекращением шести сфер чувств происходит прекращение контакта. С прекращением контакта происходит прекращение чувства. С прекращением чувства происходит прекращение жажды. С прекращением жажды происходит прекращение цепляния. С прекращением цепляния происходит прекращение прихода к становлению. С прекращением прихода к становлению происходит прекращение рождения. С прекращением рождения прекращаются старение и смерть, печаль, стелания, боль, горе и отчаяние. Таково прекращение всей этой груды горя и страдания".

— [СН 12.15](#)

§36. Сознание без поверхности, бесконечное, сияющее, не переживаемое посредством свойств элемента земли... элемента воды... элемента огня... элемента воздуха... всеобъемлющее.

— [МН 49](#)

§37. Сёстры, представьте как если бы умелый мясник или его ученик убил бы корову и разделывал бы её острым мясницким ножом. Не повреждая внутреннюю грудку плоти, не повреждая внешнюю шкуру, он бы срезал, отделял, отрезал внутренние сухожилия, связки, соединения острым мясницким ножом. Срезав, отделив, отрезав всё это, он бы отделил внешнюю шкуру и накрыл бы корову вновь этой же самой шкурой. Если бы кто-либо говорил бы правдиво, разве он сказал бы так: "Эта корова соединена со шкурой как и прежде?"

"Нет, достопочтенный. И почему? Потому что если бы этот умелый мясник или его ученик убил бы корову... отрезал бы всё это, то хоть он бы и накрыл корову вновь этой же самой шкурой и сказал: "Эта корова соединена со шкурой как и прежде"—всё равно эта корова была бы отсоединена от этой шкуры".

"Сёстры, я привёл вам этот пример, чтобы донести смысл. Смысл таков. Внутренняя грудка плоти—это обозначение шести внутренних сфер. Внешняя шкура—это обозначение шести внешних сфер. Внутренние сухожилия, связки, соединения—это обозначение наслаждения и жажды. Острый мясницкий нож—это обозначение благородной мудрости; благородной мудрости, которая режет, отделяет, отрезает внутренние загрязнения, путы, привязи.

§38. "Монах, вот некий монах услышал: "Нет ничего, за что бы стоило держаться". Когда монах услышал: "Нет ничего, за что бы стоило держаться"—он напрямую знает всё. Напрямую познав всё, он полностью понимает всё. Полностью поняв всё, он видит все образы иначе. Он видит глаз иначе, он видит формы иначе... сознание глаза... контакт глаза... любое чувство, которое возникает, имея в качестве причины контакт глаза—приятное, болезненное или же ни-приятное-ни-болезненное...; ухо...; нос...; язык...; тело...; ум... и любое чувство, которое возникает, имея в качестве причины контакт ума—приятное, болезненное или же ни-приятное-ни-болезненное—также видит иначе.

Когда, монах, некий монах знает и видит так, невежество отбрасывается им, и истинное знание возникает".

— [СН 35.80](#)

§39. "Монах, вот некий монах услышал: "Нет ничего, за что бы стоило держаться". Когда монах услышал: "Нет ничего, за что бы стоило держаться"—он напрямую знает всё. Напрямую познав всё, он полностью понимает всё. Полностью поняв всё, он видит все образы иначе. Он видит глаз иначе, он видит формы иначе... сознание глаза... контакт глаза... любое чувство, которое возникает, имея в качестве причины контакт глаза—приятное, болезненное или же ни-приятное-ни-болезненное...; ухо...; нос...; язык...; тело...; ум... и любое чувство, которое возникает, имея в качестве причины контакт ума—приятное, болезненное или же ни-приятное-ни-болезненное—также видит иначе.

Когда, монах, некий монах знает и видит так, невежество отбрасывается им, и истинное знание возникает".

— [МН 140](#)

§40. "Исчез ли он только отсюда, или вовсе его нет нигде,
Или же он только навсегда освободился от страданий?
Поведай же мне, о Мудрый, то глубокое знание,
Ибо Вечная Дхамма ведома тебе!"

"Кто отошёл, у того нет критерия,
По которому можно было бы это сказать—
Для него такого критерия не существует.
Когда уничтожены все явления,
Уничтожены и все способы описания".

— [Снп. 5.7](#)

§41. "Каково твоё мнение, Анурадха: считаешь ли ты Татхагатой форму?"

"Нет, Учитель".

"Считаешь ли ты Татхагатой чувство?"

"Нет, Учитель".

"Считаешь ли ты Татхагатой восприятие?"

"Нет, Учитель".

"Считаешь ли ты Татхагатой формации?"

"Нет, Учитель".

"Считаешь ли ты Татхагатой сознание?"

"Нет, Учитель".

"Каково твоё мнение, Анурадха: Считаешь ли ты, что Татхагата находится в форме?... Где-либо ещё, помимо формы?... В чувстве?... Где-либо ещё, помимо чувства?... В восприятии?... Где-либо ещё, помимо восприятия?... В формациях?... Где-либо ещё, помимо формаций?... В сознании?... Где-либо ещё, помимо сознания?"

"Нет, Учитель".

"Каково твоё мнение, Анурадха: Считаешь ли ты, что Татхагата—это форма-чувство-восприятие-формации-сознание?"

"Нет, Учитель".

"Считаешь ли ты, что Татхагата—это нечто без формы, без чувства, без восприятия, без формаций, без сознания?"

"Нет, Учитель".

"Итак, Анурадха, если ты не можешь указать на Татхагату как на истину или реальность даже в этой самой жизни, правильно ли будет заявлять: "Друзья, если описывать Татхагату—высшего из людей, величайшего из людей, достигшего наивысших достижений—то это следует делать вне рамок этих четырёх утверждений: "Татхагата существует после смерти, не существует после смерти, и существует и не существует после смерти, ни существует, ни не существует после смерти?"

"Нет, Учитель".

"Очень хорошо, Анурадха. Очень хорошо. Как прежде, так и сейчас, я объясняю только страдание и прекращение страдания".

— [СН 44.2](#)

§42. "Точно также, Вачча, Татхагата отбросил материальную форму, посредством которой тот, кто описывал бы Татхагату, мог бы описать его. Он срезал её под корень, сделал подобной обрубку пальмы, уничтожил так, что она более не сможет возникнуть в будущем. Татхагата освобождён от обозначения в рамках материальной формы, Вачча. Он глубок, неизмерим, его

также трудно измерить, как и океан. [Фраза] "он перерождается" тут неуместна. [Фраза] "он не перерождается" тут неуместна. [Фраза] "он и перерождается и не перерождается" тут неуместна. [Фраза] "он ни перерождается, ни не перерождается" тут неуместна.

Татхагата отбросил то чувство... восприятие... формации... сознание, посредством которого тот, кто описывал бы Татхагату, мог бы описать его. Он срезал его под корень... Татхагата освобождён от обозначения в рамках сознания, Ваччха. Он глубок, неизмерим, его также трудно измерить, как и океан. [Фраза] "он перерождается" тут неуместна. [Фраза] "он не перерождается" тут неуместна. [Фраза] "он и перерождается и не перерождается" тут неуместна. [Фраза] "он ни перерождается, ни не перерождается" тут неуместна".

— [МН 72](#)

§43. "Бахуна, поскольку Татхагата освобождён, отсоединён, избавлен от десяти вещей, он пребывает с умом, свободным от ограниченностей. Каких десяти?"

(1) Поскольку Татхагата освобождён, отсоединён, избавлен от формы, он пребывает с умом, свободным от ограниченностей. Поскольку Татхагата освобождён, отсоединён, избавлен от (2) чувства... (3) восприятия... (4) формаций ума... (5) сознания, он пребывает с умом, свободным от ограниченностей. Поскольку Татхагата освобождён, отсоединён, избавлен от (6) рождения... (7) старости... (8) смерти... (9) страданий... (10) загрязнений ума, он пребывает с умом, свободным от ограниченностей.

Подобно тому, как голубой, красный или белый лотос родился в воде, вырос в воде, но, поднявшись над поверхностью воды, он более не пачкается водой, то точно также, Бахуна, поскольку Татхагата освобождён, отсоединён, избавлен от этих десяти вещей, он пребывает с умом, свободным от ограниченностей".

— [АН 10.81](#)