

Нянапоника-тхера

Четыре возвышенных состояния

(Размышления о любви, сострадании, сорадовании и невозмутимости)

(перевод с английского Н.Б.)

Только для бесплатного распространения

Будда часто говорил о четырех состояниях ума как о четырех *брахма-вихарах*, т.е. божественных или богоподобных местопребываниях, возвышенных и превосходных обителях, в которых ум достигает выхода в запредельность, в неизмеримый мир живых существ и охватывает их все в этих безграничных эмоциях. Эти четыре "возвышенных состояния" таковы: *любящая доброта, сострадание, сорадование и невозмутимость*. Их считают идеальными, лежащими в основе идеальных форм поведения по отношению ко всем живым существам. Великие целители социального напряжения и конфликтов, строители гармонии и сотрудничества, они служат могущественным противовесом против вредных влияний ненависти, жестокости, зависти и пристрастности, столь широко распространенных в современной жизни. В предлагаемой брошюре досточтимый Нянапоника-тхера, один из крупнейших истолкователей буддийских учений нашего времени, представляет нашему вниманию ряд размышлений об этих четырех возвышенных состояниях, исследуя их в отдельности и в их тонких и сложных взаимоотношениях. Хотя и небольшая по размерам, эта брошюра остается одним из наиболее вдохновенных и увлекательных очерков о дхамме, появившихся в нашу эпоху.

Содержание

[Введение](#)

[Основной отрывок о четырех возвышенных состояниях](#)

[Размышления о четырех возвышенных состояниях](#)

[Взаимоотношения между четырьмя возвышенными состояниями](#)

Введение

В поучениях Будды были установлены четыре возвышенных состояния ума:

любовь, или любящая доброта (*метта*);

сострадание (*каруна*);

сорадование (*мудита*);

невозмутимость (*упеккха*).

На пали, языке буддийских писаний, эти четыре состояния известны под названием *брахма-вихара*. Этот термин можно передать словами "превосходные, высокие или

возвышенные состояния ума", или иначе "брахмоподобные, богоподобные или божественные состояния, обители".

Говорят, что эти четыре установки "превосходны" или "возвышенны", потому что представляют собой правильный, идеальный образ поведения по отношению к живым существам (*саттесу самма патипатти*). Фактически они дают ответ на все ситуации, возникающие вследствие социального контакта. Это великие устранители напряжения, великие миротворцы в социальных конфликтах и великие целители ран, полученные в борьбе за существование. Они устраняют социальные преграды, стоят гармоничные сообщества, пробуждают дремлющие и давно забытое великодушие, оживляют давно оставленные радость и надежду, способствуют человеческому братству и противодействуют силам эгоизма.

Брахма-вихары несовместимы с ненавидящим состоянием ума, и в этом их родство с Брахмой, божественным, но преходящим правителем высоких небес в традиционной буддийской картине Вселенной. В противоположность многим другим представлениям о божествах на Востоке и на Западе, которые, по словам их собственных последователей, выказывают гнев, ярость, ревность и "справедливое негодование", Брахма свободен от ненависти; и утверждают, что тот, кто усердно развивает эти четыре возвышенных состояния при помощи поведения и медитации, становится *брахма-само*, т.е. равным Брахме. Если эти качества приобретут господствующее влияние внутри его ума, он будет повторно рожден в родственных мирах, в сфере Брахмы. Поэтому такие состояния называются "богоподобными", "брахмоподобными".

Они называются *вихарами*, т.е. "обителями", потому что должны стать местами постоянного пребывания, где мы чувствуем себя "дома"; они не должны оставаться всего лишь местами редких и кратких посещений, которые скоро забываются. Иными словами, наши умы должны стать полностью ими пропитанными. Надо, чтобы эти состояния стали нашими неотделимыми, неразрывными спутниками; и нам нужно проявлять к ним внимательность во всех своих общественных действиях. Как говорит *Метта-сутта*, или "Песнь Любящей доброты":

*Стоя, шагая, сидя, лежа,
Всякий раз, когда он чувствует себя свободным от усталости,
Пусть он хорошо утвердится в этой внимательности;
Здесь, как сказано, и находится Божественная обитель.*

Эти четыре состояния - любовь, сострадание, сорадование и невозмутимость - также известны как *аппаманья*, "безграничные состояния", потому что в своем совершенстве и в своей истинной природе они не должны быть сужены до какого-либо ограничения вроде сферы существ, на которых они распространяются. Они не должны быть исключительными; им надо быть беспристрастными, не связанными мнениями. Ум, который дошел до этой безграничности брахма-вихар, не будет питать какую-либо национальную, расовую, религиозную или классовую ненависть.

Но, несомненно, нам будет нелегко осуществлять это безграничное применение обдуманно усиленной воли и последовательно избегать любого рода пристрастия, любой его степени, если эти действия не будут корениться в сильном природном родстве с такой установкой ума. Чтобы достичь этого, нам во многих случаях нужно будет пользоваться этими четырьмя качествами не только как принципами поведения и объектами размышления, но также как предметами методической медитации. Эта медитация называется *Брахма-вихара-бхавана*, т.е. медитативное развитие возвышенных состояний. Ее практическая цель заключается в том, чтобы с помощью этих возвышенных состояний достичь высших стадий сосредоточенности ума, называемых *джхана*, или медитативной поглощенностью. Каждая из медитаций на любви, сострадании и сорадовании может произвести достижение первых трех состояний

поглощенности, тогда как медитация на невозмутимости приведет только в четвертой джхана, в которой невозмутимость оказывается наиболее значительным фактором.

Вообще говоря, упорная медитативная практика будет иметь два венчающих результата: во-первых, она заставит эти четыре качества погрузиться в сердце, так чтобы они стали спонтанными установками, которые нелегко разрушить; во-вторых, она выявит и упрочит их *безграничное* распространение, развертывание их всеобъемлющей сферы. Фактически детальные наставления, данные в буддийских писаниях для практики этих четырех медитаций, явно предназначены для того, чтобы постоянно развернуть беспредельность этих возвышенных состояний. Они систематически разрушают все преграды, ограничивающие применение этих свойств отдельными индивидами или местами.

В этих медитативных упражнениях выбор людей, на которых направлена мысль любви, сострадания или сорадования, идет последовательно от более легкого к более трудному. Например, медитируя на любящей доброте, мы начинаем со стремления к собственному благополучию, пользуясь им как отправной точкой для постепенного расширения: "Как я желаю быть счастливым и свободным от страдания, так да будет это существо, да будут все существа счастливы и свободны от страдания!" Затем мы распространяем мысль любящей доброты на человека, к которому испытываем уважение и любовь, например, на какого-нибудь учителя; затем на горячо любимых людей, на безразличных, наконец, на врагов, если они есть, или на неприятных людей. Поскольку эта медитация имеет отношение к благополучию живых, нам не следует избирать для нее людей, которые умерли; нужно также избегать выбора людей, по отношению к которым мы можем испытывать чувство сексуального влечения.

После того, как мы сумели справиться с трудной задачей - направить свои мысли любящей доброты неприятным нам людям, - тогда нам следует "разбить преграды", *сима-самбхеда*. Не делая никакого различия между этими четырьмя типами людей, нам нужно равномерно распространить на них свою любящую доброту. В этом пункте практики мы придем к более высоким стадиям сосредоточенности: с появлением умственного отраженного образа, *патибхаганимитта*, *упачара самадхи*; дальнейших прогресс поведет к *аппана*, полной сосредоточенности *первой джханы*, а затем к более высоким джханам.

Для пространственного распространения практика начинается с людей нашего непосредственного окружения, таких как семья; затем она расширяется на соседей дома, на всю улицу, на город, на страну, на другие страны и на целый мир. В "расширении направлений" наша мысль любящей доброты направляется сначала на Восток, затем на Запад, на Север, на Юг, на промежуточные направления - на зенит и надир.

Те же самые принципы практики применимы к медитативному развитию сострадания, сорадования и невозмутимости с должными вариациями в отборе людей. Подробное описание практики можно найти в текстах (см. *Висуддхимагга*, гл. IX).

Высшая цель достижения этих джхан, открывающих брахма-вихары, состоит в том, чтобы создать состояния ума, способные служить прочной основой для освобождающего прозрения в истинную природу всех явлений, которые непостоянны, подвержены страданию и несубстанциональны. Ум, достигший медитативной поглощенности, вызванной возвышенными состояниями, будет чистым, спокойным, твердым, собранным и свободным от грубого эгоизма. Таким образом он окажется хорошо подготовлен для конечного труда освобождения, который может быть завершен только при помощи прозрения.

Предшествующие заметки показывают, что существуют два пути развития этих возвышенных состояний: во-первых, благодаря практическому поведению и надлежащей направленности мысли; во-вторых, благодаря методической медитации, имеющей целью поглощенность. Каждый способ окажется полезным и для другого. Методическая медитативная практика помогает любви, состраданию, сорадованию и невозмутимости

стать спонтанными проявлениями. Она поможет сделать ум более прочным и спокойным в противостоянии многочисленным раздражителям этой жизни, которые побуждают нас поддерживать эти четыре качества в мыслях, словах и поступках.

С другой стороны, если наше практическое поведение в возрастающей степени управляется этими возвышенными состояниями, ум будет меньше питать ожесточение, напряженность и раздражительность, отголоски которых часто тонко вторгаются в часы медитации и формируют там "препятствующие беспокойства". Наша повседневная жизнь, наше повседневное мышление оказывают сильное влияние на медитативный ум; и только в том случае, если просвет между ними будет настойчиво подвергаться сужению, появится возможность для прочного прогресса в медитации, для достижения высочайшей цели нашей практики.

Медитативному развитию возвышенных состояний помогает повторное размышление об их качествах, о вызываемых ими благотворных последствиях и об опасности противоположных им качеств. Как говорит Будда: "То, что человек долгое время рассматривает, о чем долгое время размышляет, - к этому его ум будет склоняться, к этому будет тяготеть".

Основной отрывок о четырех возвышенных состояниях

(из проповеди Будды)

I.

Здесь, монахи, ученик пребывает, проникая одно направление своим сердцем, полным любящей доброты; подобно этому проникая второе, третье и четвертое направление; также вверху, внизу и вокруг; он пребывает, проникая целых мир своим сердцем повсюду и равномерно, сердцем, полным любящей доброты, изобильным, возросшим до больших размеров, безмерным, свободным от вражды и от страдания.

II.

Здесь, монахи, ученик пребывает, проникая одно направление своим сердцем, полным сострадания; подобно этому проникая второе, третье и четвертое направление; также вверху, внизу и вокруг; он пребывает, проникая целых мир своим сердцем повсюду и равномерно, сердцем, полным сострадания, изобильным, возросшим до больших размеров, безмерным, свободным от вражды и от страдания.

III.

Здесь, монахи, ученик пребывает, проникая одно направление своим сердцем, полным сорадования; подобно этому проникая второе, третье и четвертое направление; также вверху, внизу и вокруг; он пребывает, проникая целых мир своим сердцем повсюду и равномерно, сердцем, полным сорадования, изобильным, возросшим до больших размеров, безмерным, свободным от вражды и от страдания.

IV.

Здесь, монахи, ученик пребывает, проникая одно направление своим сердцем, полным невозмутимости; подобно этому проникая второе, третье и четвертое направление; также вверху, внизу и вокруг; он пребывает, проникая целых мир своим сердцем повсюду и равномерно, сердцем, полным невозмутимости, изобильным, возросшим до больших размеров, безмерным, свободным от вражды и от страдания.

(Дигха-никая, 13)

Размышления о четырех возвышенных состояниях

1. Любовь (Метта)

Любовь без желания обладать; она твердо знает, что в высочайшем понимании нет ни обладания, ни того, кто обладает; это высочайшая *любовь*.

Любовь без слов и мыслей о "я"; она твердо знает, что это так называемое "я" - всего лишь иллюзия.

Любовь без выбора и без исключения; она твердо знает, что поступать в соответствии с выбором или исключать, - значит создавать противоположность любви: неприязнь, отвращение и ненависть.

Любовь объемлет все существа - малые и большие, далекие и близкие, будут ли они на земле, в воде или в воздухе.

Любовь беспристрастна; она охватывает все живые существа - и не только те, которые нам полезны, приятны или забавны.

Любовь объемлет все существа, будь они благородного или низкого ума, добрые или злые. Благородные и добрые охвачены ею потому, что *любовь* течет к ним спонтанно. Существа низкого и злого ума включены в нее потому, что это те, кто более всего нуждается в *любви*. Возможно, у многих из них семя доброты умерло только потому, что в его росте отсутствовало тепло, потому что оно погибло от холода в мире, лишенном любви.

Любовь объемлет все существа; она знает, что мы все - товарищи по путешествию через этот круг существования, что мы все подвластны одному и тому же закону страдания.

Любовь - но не то пламя чувственности, которое сжигает, опалает и мучит, которое навлекает на человека больше ран, чем лечит их; сейчас она вспыхивает, а в следующее мгновение ее пламя угасло, оставляя за собой больше холода и одиночества, чем это чувствовалось прежде.

Это скорее та *любовь*, которая ложится на больные существа подобно нежной, но твердой руке, всегда неизменная в своем сочувствии, без колебаний, беспристрастная к любому ответу, который она встречает. *Любовь*, которая оказывается утешительной прохладой для тех, кто горят огнем страдания и страсти; которая являет собой жизнедающее тепло для покинутых в холодной пустыне одиночества; для тех, кто дрожит на морозе этого лишенного любви мира; для тех, чьи сердца стали как бы пустыми и сухими из-за повторных призывов о помощи, из-за глубочайшего отчаянья.

Любовь, которая являет собой высочайшее благородство сердца и интеллекта, которая знает, понимает и готова помочь.

Любовь, которая **есть** сила и которая **дает** силу, - это высочайшая любовь.

Любовь, которую Просветленный назвал "освобождением сердца", "наивысшей красотой"; это высочайшая *любовь*.

И что такое высочайшее проявление *любви*?

Показать миру путь, ведущий к концу страдания, путь, указанный, пройденный и осуществленный в совершенстве Им, Возвышенным, Буддой.

2. Сострадание (Каруна)

Этот мир страдает. Но у большинства людей глаза и уши закрыты. Они не видят непрерывного потока слез, текущего через всю эту жизнь; они не слышат вопля страдания постоянно наполняющего мир. Их собственные малые печаль или радость

заграждают их взор, делают глухими уши. Связанные себялюбием, их сердца становятся застывшими и узкими. Застывшие и узкие, как они сумеют стремиться к какой-либо высшей цели, понять, что только избавление от себялюбивой страсти осуществит их собственную свободу от страдания?

Именно *сострадание* устраняет тяжелую преграду, открывает дверь к свободе, делает узкое сердце широким как мир. Сострадание устраняет из сердца инертный груз, парализующий тяжесть; оно дает крылья тем, кто привязан к низинам самости.

Благодаря *состраданию* факт страдания сохраняет живое присутствие в нашем уме даже в те времена, когда мы лично свободны от него. Оно дает нам богатый опыт страдания, таким образом укрепляя нас для того, чтобы мы встречались с ним подготовленными, когда оно постигнет нас.

Сострадание примиряет нас с собственной судьбой, показывая нам жизнь других людей, часто намного более тяжелую, чем наша.

Вот бесконечный караван живых существ, людей и животных, обремененных печалью и болью! Время каждого из них мы тоже несли в прошлые времена в неизмеримой последовательности повторных рождений. Посмотрите на это - и откройте свое сердце *состраданию*!

И эта горечь вполне может снова стать нашей судьбой! Тот, кто сейчас лишен *сострадания*, однажды заплачет о нем. Если отсутствует сочувствие к другим, его придется приобретать при помощи собственного длительного и болезненного опыта. Таков великий закон жизни. Зная это, продолжайте следить за собой!

Живые существа, погруженные в неведение, затерянные в заблуждении, спешат из одного состояния к другому, не зная подлинной причины, не зная, как от нее спастись. Это прозрение в общий закон страдания являет собой истинную основу нашего *сострадания*, а не какой-то изолированный факт страдания.

Поэтому наше *сострадание* будет также включать в себя и тех, кто в это мгновение, возможно, чувствует себя счастливыми. В их нынешних поступках мы предвидим будущее состояние их страдания - и в этом зрелище возникает *сострадание*.

Сострадание мудрого человека не делает его жертвой страдания. Его мысли, слова и поступки полны жалости. Но сердце его не колеблется; неизменным оно остается, безмятежным и спокойным. Как же иначе сумеет он помочь?

Да возникнет такое *сострадание* в наших сердцах! *Сострадание*, которое являет собой возвышенное благородство сердца и интеллекта, который знает, понимает и готов помочь.

Сострадание, которое **есть** сила и которое **дает** силу, - это высочайшее *сострадание*. И что же такое высшее проявление *сострадания*?

Показать этому миру Путь, ведущий к концу страдания, путь, указанный, пройденный и постигнутый в совершенстве Им, Возвышенным, Буддой.

* * *

3. Сорадование (Мудита)

Не только *состраданию*, но и *радости вместе в других* откройте свое сердце!

Действительно, невелика доля счастья и радости, выпадающая живым существам! Всякий раз, когда к ним приходит немного счастья, тогда вы можете порадоваться тому, что, по крайней мере, один луч радости проник сквозь тьму их жизни, рассеял серый и мрачный туман, окутывающий их сердца.

Ваша жизнь обогатится радостью благодаря тому, что вы разделяете радость с другими, как если бы она была вашей. Разве вы никогда не наблюдали, как в моменты счастья меняются черты лица человека, как они становятся яркими от радости? Разве вы

никогда не замечали, как радость побуждает людей к благородным устремлениям и поступкам, превосходящим их нормальную способность? Разве такое переживание не наполняло ваше собственное сердце радостным блаженством? В ваших силах увеличить такое переживание *сорадования*, вызывая счастье у других, принося им радость и утешение.

Будем учить людей подлинной радости! Многие не научились ей. Хотя жизнь полна скорби, она также содержит источник счастья и радости, неизвестные большинству людей. Будем же учить людей искать и находить подлинную радость внутри самих себя, радоваться вместе с радостью других! Будем учить их разворачивать радость на все более возвышенных высотах!

Благородная и возвышенная личность не чужда Учению Просветленного. Иногда учение Будды ошибочно считают доктриной, распространяющей меланхолию. Дхамма далека от этого; она шаг за шагом ведет ко все более чистой и возвышенной радости.

Благородная и возвышенная радость - это помощник на пути к угасанию страдания. Не тот, кто подавлен горем, а тот, кто обладает радостью, находит то безмятежное спокойствие, ведущее к созерцательному состоянию ума. И только безмятежный и собранный ум способен обрести освобождающую мудрость.

Чем более возвышенна и благородна радость других, тем более оправданным будет и наше *сорадование*. Причина нашей *радости с другими* - это их благородная жизнь, обеспечивающая их счастьем здесь и в последующих жизнях. Еще более благородная причина для нашей *радости с другими* - это их вера в *дхамму*, их понимание *дхаммы*, их следование *дхамме*. Дадим же им *помощь дхаммы*! Будем бороться, чтобы стать более и более способными оказать такую помощь и себе!

Сорадование означает возвышенное благородство сердца и интеллекта, который знает, понимает и готов помочь.

Сорадование, которое **есть сила** и которое **дает силу**, - это высочайшая радость.

Каково же высочайшее проявление *сорадования*?

Показать миру Путь, ведущий к концу страдания, Путь, указанный, пройденный и постигнутый Им, Возвышенным, Буддой.

* * *

4. Невозмутимость (*Упеккха*)

Невозмутимость - это совершенное, непоколебимое равновесие ума [уравновешенность, равностность ума], коренящееся в прозрениях.

Взглянув на окружающий нас мир и взглянув в свое собственное сердце, мы ясно видим, как трудно достичь и поддерживать равновесие ума.

Вглядевшись в жизнь, мы замечаем, как она постоянно движется между противоположностями; подъем и падение, успех и неудача, потеря и приобретение, почет и порицание. Мы чувствуем, как наше сердце реагирует на все это счастьем и печалью, наслаждением и отчаяньем, разочарованием и удовлетворением, надеждой и страхом. Эти волны уносят нас вверх и бросают нас вниз; и мы находим отдых не раньше, чем опять овладеем новой волной эмоций. Как можем мы ожидать, что найдем опору на гребне волны? Как можем мы воздвигать здание своих жизней среди этого всегда беспокойного океана существования, если не на этом острове *Невозмутимости*?

Мир, где эта малая доля счастья, предназначенная для живых существ, в высшей степени надежна защищена после многих разочарований, неудач и поражений;

Мир, где только смелость начать снова, опять и опять, обещает успех;

Мир, где скудная радость вырастает среди болезни, разделения и смерти;

Мир, где живые существа, бывшие секунду назад связаны с нами *сорадованием*, в следующее мгновение нуждаются в нашем сострадании, - такой мир нуждается в

невозмутимости.

Но требуемый нам род *невозмутимости* должен основываться на бдительном присутствии ума, а не на безразличной вялости. Он должен быть результатом упорного, продуманного воспитания, а не случайным исходом преходящего настроения. Но *невозмутимость* не заслуживала бы своего названия, если бы она производилась новыми и новыми усилиями. В таком случае, несомненно, оказалась бы ослабленной и в конечном счете была бы побеждена превратностями жизни. Однако истинная *невозмутимость* должна быть способна встречаться со всеми этими суровыми испытаниями, возрождать свою силу из внутренних источников. Она будет обладать этой силой сопротивления и самообновления только если будет корениться в прозрении.

И вот какова же природа этого прозрения? Это ясное понимание того, как возникают все эти превратности жизни, и понимание нашей собственной истинной природы. Нам нужно понять, что разнообразные переживания, которым мы подвергаемся, являются результатом нашей *каммы* - наших действий в мысли, слове и поступке, совершенных в этой жизни и в более ранних жизнях.

Камма - это утроба, из которой мы появляемся, *камма-йони*; и нравится это нам или нет, мы оказываемся неотчуждаемыми "собственниками" наших поступков, *камма-ссака*. Но как только мы произведем какое-нибудь действие, наш контроль над ним оказывается утрачен; оно навсегда остается с нами и неизбежно возвращается к нам как наше законное наследство, *камма-даяда*. Ничто из происходящего с нами не происходит из "внешнего" враждебного мира, чуждого нам; все является исходом нашего собственного ума и поступков. Поскольку это знание освобождает нас от страха, оно является первой основой *невозмутимости*. Когда во всем этом, выпадающем на нашу долю, мы встречаем только себя, почему нам нужно бояться?

Если, однако, страх или неуверенность все же возникнут, нам известно убежище, где можно получить облегчение: это наши хорошие поступки, *камма-патисарана*. Если мы примем это убежище, внутри нас возникнут уверенность и смелость - уверенность в охранительной силе добрых дел, совершенных в прошлом, смелость совершать еще больше добрых поступков прямо сейчас, сию минуту, несмотря на противодействующие трудности нашей нынешней жизни. Ибо мы знаем, что благородные и бескорыстные поступки обеспечивают нас наилучшей защитой от тяжелых ударов судьбы, что наилучшей защитой от тяжелых ударов судьбы, что совершать добрые поступки никогда не поздно, что для них всегда существует подходящее время. Если это убежище из совершенных нами добрых дел и уклонения от зла прочно утвердится внутри нас, мы однажды с уверенностью почувствуем: "Все более и более прекращаются несчастья и зло, коренящиеся в прошлом. И эту настоящую жизнь - я стараюсь сделать ее незапятнанной и чистой. Что же еще может принести будущее, если не возрастание добра?" И в силу этой уверенности наши умы станут безмятежными, мы обретем энергию терпенья и *невозмутимости*, чтобы терпеливо относиться ко всем нашим нынешним противникам. Тогда наши поступки станут нашими друзьями, *камма-бандху*.

Подобным же образом все разнообразные события наших жизней, результаты наших поступков, тоже окажутся нашими друзьями, даже если они приносят нам печаль и боль. Наши поступки возвращаются к нам в такой внешности, которая часть оставляет их неузнанными. Иногда наши действия возвращаются к нам в особом отношении других людей, иногда - в виде полного поворота в нашей жизни; часто результаты идут против наших ожиданий или против нашей воли. Такие переживания указывают нам на последствия наших поступков, которых мы не предвидели; они придают видимость полусознательным мотивам наших прошлых действий, которые мы старались скрыть даже от самих себя, прикрывая их разнообразными предлогами. Если мы научимся видеть вещи под таким углом и читать послания, переданные нашими собственными переживаниями, тогда также и страдание окажется нашим другом. Этот друг будет суров,

но правдив; и он будет действовать из лучших побуждений, будет учить нас самому трудному - знанию о самих себе, будет предостерегать против бездн, к которым мы движемся вслепую. Глядя на страдание как на своего учителя и друга, мы лучше и успешнее выдержим его воздействие с *невозмутимостью*. Следовательно, учение каммы даст нам мощный импульс для собственного освобождения от каммы, от тех поступков, которые снова и снова бросают нас в страдания повторных рождений. У нас возникнет отвращение к нашей собственной страсти, к нашему заблуждению, к нашей склонности создавать ситуации, которые являются проверкой нашей силы, нашего сопротивления и нашей *невозмутимости*.

Второе прозрение в то, на чем должна основываться *невозмутимость*, - это учение Будды о том, что "нет я", *анатта*. Эта доктрина показывает, что в высочайшем смысле поступки не совершаются каким-либо "я", и их результаты не воздействуют на какое-нибудь "я", мы не можем говорить о чем-то "своем собственном". Именно это заблуждение "я" создает страдание и препятствует *невозмутимости* или нарушает ее. Если то или другое наше качество подвергается порицанию, мы думаем: "Я порицаем", - и *невозмутимость* оказывается поколебленной. Если тот или иной труд не удастся, мы думаем: "Моя работа не удалась", - и *невозмутимость* оказывается поколеблена. Если потеряно богатство, если уходят любимые нами люди, мы думаем: "То, что было моим, ушло", - и *невозмутимость* оказывается поколеблена.

Чтобы утвердить *невозмутимость* как непоколебимое состояние ума, нам нужно оставить все *мысли обладания*, мысли о "себе", начинающиеся с мелочей, от привязанности к которым нам так легко освободиться и, постепенно работая, дойти до предметов обладания и целей, к которым привязано все наше сердце. Нам также надобно оставить даже подобие таких мыслей, всех эгоистических *мыслей о "себе"*, начиная с небольшой части личности, с качеств меньшей важности, с мелких слабостей, которые нам ясно видны, и, постепенно работая, дойти до тех эмоций и отвращений, которые считаем центром своего существа. Так следует практиковать непривязанность.

В той степени, в какой мы оставляем мысли о "моем" или о "я", *невозмутимость* вступает в наши сердца. Ибо как может что-нибудь, что мы считаем чуждым и пустым от "я", вызвать у нас возбуждение вследствие чувственности, ненависти или печали? Таким образом учение об отсутствии "я" будет нашим водителем на пути к освобождению, на пути к совершенной *невозмутимости*.

Невозмутимость - это венец и наивысшая точка четырех возвышенных состояний. Но не следует понимать это таким образом, что *невозмутимость* есть отрицание любви, сострадания и сорадования, что она оставляет их позади как низшие. Далеко на так - *невозмутимость* включает их в себя и полностью пронизывает их точно так же, как они полностью пронизывают совершенную *невозмутимость*.

Взаимоотношения между четырьмя возвышенными состояниями

Тогда как же эти четыре возвышенные состояния пронизывают и пропитывают друг друга?

Безграничная *любовь* оберегает *сострадание* от превращения в пристрастность, препятствует ей производить различения, отбирать и исключать; таким образом она предохраняет его от пристрастности или отвращения к исключаемой стороне.

Любовь сообщает *невозмутимости* свое бескорыстие, свою безграничную природу и даже свою страстность. Ибо также и страстность, преображенная и контролируемая,

являет собой часть совершенной *невозмутимости*, укрепляя ее силу острой пронизательности и разумной сдержанности.

Сострадание не дает *любви* и *сорадованию* забыть, что хотя обе они наслаждаются временным и ограниченным счастьем или дают его друг другу, в это время и в этом мире существуют самые ужасные состояния страдания. Оно напоминает им, что их счастье сосуществует с безмерным горем, которое, может быть, стоит прямо за дверью. Именно воспоминание о *любви* и *сорадовании*, о том, что в мире существует больше страдания, чем они способны облегчить; что после того, как прекратится действие такого облегчения, печаль и боль, несомненно, будут возникать заново до тех пор, пока страдание окажется целиком и полностью искоренено при достижении *ниббаны*. *Сострадание* не позволяет, чтобы *любовь* и *сорадование* закрывались от широкого мира, ограничиваясь узким его сектором. *Сострадание* препятствует прекращению *любви* и *сорадованию* в состоянии самоудовлетворенного самодовольства внутри ревностно охраняемого мелкого счастья. *Сострадание* движет *любовью* и побуждает ее расширить свою сферу; оно движет *сорадованием* и побуждает его искать новую пищу. Таким образом оно помогает им обоим вырасти в истинно безграничные состояния, *аппаманья*.

Сострадание оберегает *невозмутимость* от впадения в холодное безразличие, удерживает ее от праздной или себялюбивой изоляции. До тех пор, пока *невозмутимость* не достигнет совершенства, *сострадание* побуждает ее снова и снова вступать в битву этого мира, чтобы она оказалась способной выдержать испытание, закалиться и укрепиться.

Сорадование удерживает *сострадание* от подавленности при виде страданий этого мира, удерживает его от поглощенности этими страданиями вплоть до исключения всего прочего. *Сорадование* устраняет напряженность ума, успокаивает болезненное горение сострадательного сердца. Она удерживает *сострадание* от бесцельных меланхолических размышлений, от бесплодной сентиментальности, которая просто ослабляет силу ума и сердца и уничтожает ее. *Сорадование* развивает *сострадание* в активное сочувствие.

Сорадование придает *невозмутимости* мягкую безмятежность, которая смягчает ее видимую суровость. Это божественная улыбка на лице Просветленного, улыбка, которая остается несмотря на глубокое познание страдания этого мира, улыбка, которая дает утешение и надежду, бесстрашие и уверенность: "Широко распахнуты двери к освобождению", - так говорят об этом.

Невозмутимость, укорененная в прозрении, - это ведущая и сдерживающая сила для других трех возвышенных состояний. Она указывает им направление, которое следует принять, она следит за тем, чтобы они шли по этому направлению. *Невозмутимость* оберегает *любовь* и *сострадание* от рассеивания в тщетных исканиях и от ложных путей в лабиринтах неконтролируемых эмоций. *Невозмутимость*, являющая собой бдительный самоконтроль ради конечной цели, не позволяет *сорадованию* удовлетворяться скромными результатами и забыть подлинные цели, к которым нам следует стремиться.

Невозмутимость, которая означает обладание уравновешенным умом, придает *любви* ровную, неизменную смелость, устойчивое и непоколебимое бесстрашие, дающее ей способность прямо встречать ужасающие бездны страдания и отчаянья, которые снова и снова встают перед безграничным *состраданием*. Для активной стороны *сострадания* *невозмутимость* представляет собой спокойную и твердую руку, ведомую мудростью, - необходимую для тех, кто хочет практиковать трудное искусство помощи другим. И здесь опять-таки *невозмутимость* означает терпенье, терпеливую преданность труду *сострадания*.

Этими и другими способами можно сказать, что *невозмутимость* - венец и наивысшая точка трех других возвышенных состояний. Первые три, если они не связаны с *невозмутимостью* и прозрением, могут истощиться вследствие недостатка

стабилизирующего фактора. Изолированные добродетели без опоры в других качествах, придающим им или нужную твердость или гибкость, часто вырождаются в собственные характерные недостатки. Например, *любящая доброта* без энергии и прозрения легко может ослабеть до всего лишь сентиментальной доброты, слабой и ненадежной природы. Сверх того, также изолированные добродетели часть могут уносить нас в направлении, противоположном нашим первоначальным целям, а также благоденствию других. Именно твердый и уравновешенный характер человека связывает изолированные добродетели в органическое и гармоничное целое, внутри которого одиночные качества выказывают свои наилучшие проявления и избегают ловушек своих соответствующих слабостей. И в этом состоит сама функция *невозмутимости*, способ, которым она содействует идеальным взаимоотношениям между всеми четырьмя возвышенными состояниями.

Невозмутимость - это совершенная, непоколебимая уравновешенность ума, коренящаяся в прозрении. Но в своем совершенстве и по своей непоколебимой природе *невозмутимость* не бывает унылой, бессердечной и холодной. Ее совершенство не есть следствие эмоциональной "пустоты"; оно является следствием "полноты" понимания, завершенности в себе. Ее непоколебимая природа не есть неподвижность мертвого, холодного камня; это проявление высочайшей силы.

Тогда каким же образом *невозмутимость* оказывается совершенной и непоколебимой?

Здесь разрушено все, что вызывает застой, устранено все сдерживающее, уничтожено то, что создает препятствия. Исчезли водовороты эмоций и бесцельная болтовня ума. Беспрепятственно течет спокойный и величественный поток сознания, чистый и сияющий. Бдительная внимательность, *сати*, гармонизировала тепло веры, *саддха*, с проникновенной остротой мудрости, *панья*; она приводит в равновесие силу воли, *вирья*, и спокойствие ума, *самадхи*; и эти пять внутренних качеств, *индрия*, выросли во внутренние силы, *бала*, которые не могут быть снова утрачены. Их нельзя утратить, потому что они более не теряются в лабиринтах этого мира, *сансары*, в бесконечной расплывчатости жизни, *папаньча*. Эти внутренние силы проистекают из ума и действуют на мир; но под водительством внимательности они нигде не связываются и возвращаются неизменными. *Любовь*, *сострадание* и *сорадование* продолжают истекать из ума и действовать на этот мир; но под водительством *невозмутимости* они нигде не задерживаются и возвращаются неослабленными и незапятнанными.

Таким образом, ничто не уменьшается внутри арахата, освобожденного, когда он дает; и он не становится беднее, предоставляя другим богатства своего сердца и ума. Арахат подобен чистому, хорошо высеченному кристаллу; лишенный пятен, он полностью поглощает все лучи света и снова высылает их, усиленные энергией его сосредоточенности. Лучи не в состоянии запятнать кристалл своими разнообразными цветами; они не могут ни пронизать его твердость, ни расстроить его гармоничную структуру. В своей неподдельной чистоте кристалл остается неизменным. "Как все потоки в этом мире вливаются в великий океан, и все воды неба падают в него дождем, но при этом нельзя увидеть увеличение или уменьшение этого великого океана", - такова же и природа *святой невозмутимости*.

Святая невозмутимость, или как мы могли бы также выразить это явление, - арахат, одаренный *святой невозмутимостью*, являет собой внутренний центр мира. Но нужно хорошо различать этот внутренний центр от бесчисленных видимых центров в ограниченных сферах; иначе говоря, от их так называемых личностей, управляющих законов и тому подобного. Все они - лишь видимые центры, потому что они перестают быть центрами всякий раз, когда их сферы, повинувшись законам непостоянства, претерпевают тотальные изменения своей структуры, вследствие чего центр их тяжести, материальный или психический, перемещается. Но внутренний центр *невозмутимости*

арахата непоколебим, потому что он неизменен. А неизменен он потому, что ни к чему не привязывается:

Мастер говорит:

"Для того, кто привязывается, существует движение; но для того, кто не привязывается, движения нет. Где нет движения, существует тишина. Где есть тишина, нет влечения. Где нет влечения, нет ни прихода, ни ухода. Где нет ни прихода, ни ухода, нет ни возникновения, ни исчезновения. Где нет ни возникновения, ни исчезновения, нет ни этого, ни другого мира, ни промежуточного состояния. Поистине, это конец страдания".

(Удана, 8;3)