

От обусловленного к необусловленному



Бханте Манкадавала Судассана тхеро

От обусловленного к необусловленному



Бханте Манкадавала Судассана тхеро

ОТ ОБУСЛОВЛЕННОГО К
НЕОБУСЛОВЛЕННОМУ

МАНКАДАВАЛА СУДАССАНА

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ
МАКСИМ СУЛЕЙМАНОВ

РЕДАКТУРА
ИГОРЬ МИТРОФАНОВ

ПРОВЕРКА И КОНСУЛЬТАЦИИ
БХИККХУ РАКВАНЕ НЬЯНАСИХА
БХИККХУ РУССИАВЕ АСАНКХАТА

ОБЛОЖКА
МАКСИМ СУЛЕЙМАНОВ



СОДЕРЖАНИЕ

1. [От переводчика](#)
Максим Сулейманов
2. [Введение](#)
3. [Око Дхаммы](#)
4. [Что такое бытие](#)
5. [Метод](#)
6. [Практика](#)
7. [Заключение](#)

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

МАКСИМ СУЛЕЙМАНОВ

Бханте Манкадавала Судассана тхеро — очень известный и уважаемый монах, основатель лесного монастыря Лабуноруваканда, оказавший огромное влияние на буддизм Шри-Ланки.

В отличие от более известных национальных традиций буддизма тхеравады, таких как бирманская и тайская, ланкийская традиция остаётся малоизвестной русскоязычному читателю — не в последнюю очередь из-за языкового барьера: значительная часть её живого наследия существует только на сингальском языке и никогда прежде не переводилась на другие языки. Эта книга — попытка восполнить этот пробел.

Одна из отличительных черт ланкийской традиции — неразрывная связь с канонам: проповеди бханте Манкадавалы Судассаны насыщены цитатами из Палийского канона, ключевые гатхи приводятся в оригинале, переводятся и подробно разбираются. При этом учение никогда не остаётся умозрительным: несмотря на чрезвычайную глубину, каждая проповедь обращена к практике — к тому, как сделать Дхамму подлинной опорой в повседневной жизни. Особое место в проповедях занимают правильные воззрения (*самма-диттхи*): понимание того, что,

как и зачем мы делаем и как это соотносится со Словом Будды. В этом проявляются качества самой Дхаммы: она хорошо изложенная (*сваккхато*), видимая непосредственно (*сандиттхико*), вневременная (*акалико*), приглашающая прийти и увидеть (*эхи-пассико*), ведущая к цели (*опанайико*), самостоятельно постигаемая мудрыми (*паччаттам ведитаббо винньюхити*).

Данная книга создана на основе транскрибированной устной проповеди бханте на сингальском языке. Мы постарались её адаптировать, чтобы сделать доступной для широкой аудитории, стремясь при этом бережно передать дух и букву первоисточника.

Устная речь всегда требует адаптации для перевода в письменную форму, и в результате такой переработки какие-то ошибки неизбежно закрадываются в текст и остаются на совести переводчика и редактора, поэтому мы просим читателя отнестись с пониманием и написать на bhavana-book@inventati.org, если вы встретите опечатки или неточности.

Эта проповедь была адресована подготовленным слушателям, хорошо знающим Дхамму, поэтому бханте Судассана часто использовал сокращённые формулы и краткие аналогии, понятные аудитории. Один из самых частых случаев — связка «видимое и слышимое». Под этим подразумевается всё воспринятое через сферы чувств (*аятана*): через глаз, ухо, нос, язык, тело и ум. Подобным образом Будда в своём наставлении Бахии говорил о видимом, слышимом, ощущаемом и осознаваемом, включая в эти понятия все шесть *аятан*. Видимому соответствует *аятана* глаза, слышимому — уха, ощущаемому — *аятаны* носа, языка и тела, и, наконец, осознаваемому соответствует *аятана* ума.

К той же категории трудностей относится сам язык оригинала. Сингальский язык родственен пали — языку, на котором за-

писан Палийский канон, — а также санскриту. Многие буддийские понятия на пали используются в сингальском языке как есть или в санскритском варианте и не требуют перевода. К сожалению, далеко не для всех терминов можно подобрать точные и исчерпывающие аналоги на русском языке, поэтому мы добавили сноски с указанием различных вариантов перевода и оригинальные термины.

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой проповеди, нужно хорошо знать Дхамму, а также разбираться в ключевых буддийских понятиях. Этот фундамент детально изложен в книге бханте Ракване Ньянасихи [«Bhāvanā — искусство ума»](#). В первую очередь советуем изучить главы [«Anicca: непостоянство»](#), [«Saṅkhāra loka: мир формаций ума»](#), [«Saḷāyatana: шесть сфер восприятия»](#) и [«Atthārasa dhātuyo: восемнадцать элементов»](#). Эта книга доступна как дар Дхаммы на [сайте монастыря Читтавивека](#). Также практически всю необходимую информацию можно найти на старейшем русскоязычном ресурсе, посвящённом буддизму традиции тхеравада, — [theravada.ru](#).

Огромная благодарность бханте Ракване Ньянасихе и бханте Русиаве Асанкхате, которые консультировали меня на протяжении всей работы над переводом и выверяли итоговый текст на соответствие Дхамме и первоисточнику, а также Игорю Митрофанову, который взял на себя тщательную редактуру и придал книге её окончательную литературную форму. Без их участия эта работа никогда бы не увидела свет.

Мы публикуем этот перевод с разрешения и благословения бханте Судассаны как дар Дхаммы для бесплатного распространения на благо всех живых существ. При копировании материала, пожалуйста, ставьте ссылки на сайты [theravada.ru](#) и [samatha-vipassana.com](#).

ВВЕДЕНИЕ

Намо Тасса Бхагавато Арахато Самма Самбуддхасса!
Намо Тасса Бхагавато Арахато Самма Самбуддхасса!
Намо Тасса Бхагавато Арахато Самма Самбуддхасса!

Слава Благословенному, Достойному, Полностью
Самопробуждённому!

Слава Благословенному, Достойному, Полностью
Самопробуждённому!

Слава Благословенному, Достойному, Полностью
Самопробуждённому!

*Вирадхам витамалам дхамма-чаккхум удапади — ям
кинчи самудая-дхаммам, саббам там ниродха-дхаммам.*

Возникло незапятнанное, свободное от загрязнений Око
Дхаммы: всё, что имеет природу возникновения, имеет и
природу прекращения.

Проповедь, прочитанная 04.10.2018 в Коломбо, Сарана-Роуд, в доме г-на Нихала Рупасинхи.

Преисполненные веры и мудрости сострадательные друзья в Дхамме! Все вы в этот момент готовитесь прояснить для себя частицу истинной Дхаммы, которую из сострадания к нам проповедовал Будда, Высший Учитель, дарующий бессмертие. Поэтому я призываю каждого из вас внимательно слушать то, на что я буду указывать, и с мудростью глубоко размышлять над услышанным.

Мы держим путь в бесконечной сансаре, пытаюсь обрести в своих жизнях счастье и душевный покой. Даже в этой жизни во всех своих действиях, обращаясь с внешним материальным миром как с чем-то реальным, мы стремимся найти способ устранить страдание и достичь радости и благополучия. Точно так же, совершая различные благие дела и накапливая заслуги, мы напрямую ожидаем защиты и спокойствия в жизни. И даже стараясь слушать и постигать Дхамму, мы ожидаем получить внутреннюю опору.

Благочестивые миряне, собравшиеся здесь, слушали проповеди в течение долгого времени. Поэтому сегодня я предложу вам подход, который немного отличается от привычного. Обычно люди говорят: «Такой-то почтенный монах очень хорошо проповедует, потому что благодаря ему можно быстро достичь Ниббаны». Услышав, что где-то есть такое «хорошее место», мы отправляемся туда. Мы слушаем такие проповеди с установкой, что они наиболее благотворны и полезны для достижения Ниббаны. Иными словами, мы искали повсюду в мире ту духовную среду, которая необходима для освобождения.

Однако моя сегодняшняя проповедь — иная. Я постараюсь разъяснить метод, с которым можно никуда не идти в поисках

Ниббаны, а постичь её внутри себя.

Не ища Ниббану в другом человеке или месте, давайте найдём метод, позволяющий узреть её в себе. Именно поэтому я сказал: давайте проведём не формальную проповедь, а беседу, опираясь на уровень ваших знаний и понимания. Тогда осознание будет гораздо глубже.

Другое название Ниббаны — *асанкхата* (необусловленное, несоставное). Другое название сансары — *санкхата*. Значение слова *санкхата* — возникшее из причин и условий, сконструированное, составное, созданное факторами. Чтобы всё обусловленное могло сложиться, есть 24 вида условий (*паттхана*), на которые указал Будда. Это способы формирования обусловленного.

Асанкхата же означает нечто не созданное условиями, не сконструированное ими, не возникшее из причин. Всё, что возникло из причин [и условий], исчезает, когда эти причины и условия прекращаются, не так ли? Таким образом, Ниббана — это *асанкхата*, то есть то, что не создано причинами и не сформировано условиями.

Ниббана — это то, что можно или нельзя увидеть? Это то, что можно увидеть. В таком случае увидеть Ниббану может живой человек или умерший? Живой. Значит, это происходит не после смерти. Именно при жизни нужно увидеть Ниббану. разве утверждение о том, что Ниббану постигают после смерти, уместно в данном контексте? Ведь если это — видение, если это — прямое постижение, то для этого нужно быть живым, верно? Это не то видение, которое открывается после смерти.

Таким образом, видение Ниббаны — это постижение, которое должен осуществить живой человек. И нам нужно приложить усилия, чтобы правильно понять суть этого вопроса: что же на самом деле означает видеть Ниббану.

Пока у нас есть лишь концепция о достижении Ниббаны. То есть существует представление: «Утвердившись в нравственности (*сила*), развивая ум с помощью практик спокойствия (*саматха*), возвращая сосредоточение (*самадхи*) и практикуя прозрение (*випассана*), со временем увидишь Ниббану».

Но что это за Ниббана, которую мы должны увидеть? Как нам её увидеть? Если она находится внутри нас, то в какой момент нашей жизни она проявляется? И если её необходимо увидеть, то почему мы её не видим? Чем она скрыта? Знаем ли мы, в какой точке или в каких жизненных обстоятельствах открывается Ниббана? Понимали ли мы это когда-нибудь? Нет.

У нас есть только концепция «когда пройдёшь три вида обучения — нравственность (*сила*), сосредоточение (*самадхи*) и мудрость (*паннья*), — тогда увидишь Ниббану». Но на деле всё иначе. Возникает вопрос: как обрести Путь к Ниббане, если сама Ниббана ещё не увидена? Ведь дорогу или путь вы находите относительно места, куда вам нужно попасть, не так ли? Не бывает пути самого по себе. Например, если мы говорим: «Нужно попасть в Анурадхапуру», — тогда мы и находим ведущий к ней путь.

Точно так же существуют прекращение страдания (*дуккха ниродха*) и путь, ведущий к прекращению страдания (*дуккха ниродха гамини патипада*). Только когда вы увидите прекращение — Ниббану, — перед вами откроется путь, ведущий к этому видению.

В таком случае давайте посмотрим, как же нам на самом деле увидеть Ниббану. Давайте рассмотрим, в какой именно момент нашей жизни мы должны этого достичь.

ОКО ДХАММЫ

И так, давайте теперь взглянем на то, как Будда описал видение Ниббаны.

Может ли в Ниббане существовать что-либо из пяти совокупностей¹: форма (*рупа*), чувства (*ведана*), восприятие (*саннья*), ментальные конструкции (*санкхара*) или сознание (*виньяна*)? Нет, не может. Почему? Потому что всё это — обусловленные явления (*санкхата дхамма*).

Может ли там находиться хоть одна из двенадцати сфер чувств (*аятана*²): сфера глаза, сфера форм, сфера уха, сфера звуков и так далее? Нет.

Существуют восемнадцать элементов (*дхату*³): глаза, формы, сознания глаза; уха, звука, сознания уха и так далее. Сколько из этих восемнадцати элементов может присутствовать в Ниббане? Ни одного.

Мы должны сначала распознать и увидеть это необусловленное (*асанкхата*), где не обнаруживается ничего, что относилось бы к совокупностям (*кхандха*), сферам чувств (*аятана*) или элементам (*дхату*). Будда указал на определённое видение, чтобы люди могли это увидеть. Я излагаю всё это в полном соответ-

ствии с текстами канонической чистой Дхаммы. Я не добавляю от себя ни единого толкования.

Будда указал на это так: «Всё, что имеет природу возникновения, имеет и природу прекращения» (*ям кинчи самудая-дхаммам, саббам там ниродха-дхаммам*). Так «возникло незапятнанное, чистое Око Дхаммы» (*вирадхам витамалам дхамма-чаккхум удапади*).

Будда сжато, ёмко и систематизированно изложил это видение Ниббаны.

«*Ям кинчи самудая-дхаммам*» — «какое бы ни существовало явление (*дхамма*), обладающее природой возникновения (*самудая*)». У слова *самудая* есть такие значения, как «возникновение», «появление», «рождение». Все они описывают природу возникновения. Когда мы говорим о явлении, обладающем природой возникновения, мы имеем в виду феномен, чьё естественное свойство — возникать, рождаться, появляться.

«*Саббам там*» — «всё это». Всё это — «*ниродха-дхаммам*». Когда мы говорим — *ниродха*, мы подразумеваем такие значения, как «прекращение», «исчезновение», «угасание» — в силу причин и условий. С другой стороны, причиной называют *самудая* (возникновение).

Если кто-то увидит, что все явления, имеющие природу возникновения, имеют и природу исчезновения, то такое видение называют «*вирадхам витамалам дхамма-чаккхум удапади*» — возникновением Ока Дхаммы, свободного от пыли и пятен омрачений (*килес*). Всё, что возникло, существует лишь как явления, имеющие природу исчезновения. Если вы, благочестивые слушатели, видите, что всё возникающее исчезает, — именно это видение и называется чистым Оком Дхаммы.

Теперь перейдём ко второму этапу. Итак, во-первых, видение того, что всё возникшее исчезает, — это и есть то, что называют «увидеть Ниббану». Это чистое видение. Я разьясню это подробнее.

Хорошо, что же такое «самудая-дхаммам» (явления, имеющие природу возникновения, возникающие явления)? В отношении каких именно явлений мы должны увидеть, что они возникают и исчезают без остатка? Видение исчезновения каких именно явлений позволяет нам сказать, что мы узрели Ниббану?

Если мы обратимся к Джатидхамма-вагге из четвёртой части Саньютта-никаи или к Упанисинна-вагге из третьей части⁴, то увидим, что Будда даёт подробное объяснение: «О монахи, я разьясню вам явления, имеющие природу возникновения. Я разьясню вам явления, имеющие природу рождения. Я разьясню вам явления, имеющие природу появления».

Будда говорит: «О монахи, что такое явления, имеющие природу возникновения?» И далее указывает: глаз — это явление, имеющее природу возникновения; видимая глазом форма (*рупа*), возникающее благодаря им обоим сознание глаза (*чаккху-винняна*), контакт глаза (*чаккху-сампхасса*) — всё, что находится в области зрения, — всё это — феномены (*дхамма*), имеющие природу возникновения.

Если человек видит, что и этот глаз, и видимые глазом формы, и сознание глаза, и рождённые ими состояния прекращаются без остатка, то про это и говорится: «Всё это имеет природу прекращения» (*саббам там ниродха-дхаммам*).

Всмотритесь в это своей мудростью. Поскольку время ограничено, я изложу это кратко.

Точно так же, когда слышится звук, тогда вовлечённое в эту сферу ухо, звук, связанные с ними состояния сознания (*читта*) и ментальные факторы (*четасика*) — все эти явления (*дхамма*) обладают природой возникновения.

Когда носом чувствуется запах, когда языком ощущается вкус, когда телом воспринимается прикосновение и когда умом осознаётся объект ума (*дхамма-араммана*), всё это — явления, имеющие природу возникновения.

Если кто-то видит, что каждое из них обладает природой прекращения, — именно такое видение и называют видением Ниббаны. Такой человек видит, что всё возникшее прекращается. Почему же так говорят?

Посмотрите: сегодня, когда вы видите глазом какой-то образ (*рупа*), кажется ли вам, что этот увиденный образ возник и тут же исчез? Или вы ощущаете, что он есть, что он продолжает существовать? Вам кажется, что он есть. Если вы увидите этим глазом десять или сто разных мест, тогда всё, что вы увидите, — каждая видимая форма (а форма и есть явление, имеющее природу возникновения) — останется с вами как нечто существующее, как бытие (*бхава*⁵).

«Саббам там ниродха-дхаммам»: видим ли мы тогда, что всё это прекращается после того, как было увидено? Нет, не видим.

Каждый раз, в каждый момент, когда глаз видит формы, он возникает и прекращается в соответствии с конкретной ситуацией. Но когда мы сидим, стоим, лежим или идём, чувствуем ли мы в этих четырёх позах, что глаз возникает и прекращается? На самом деле [вместо этого] мы чувствуем, что он *есть* (существует).

Если мы чувствуем, что и глаз, и форма существуют, то все сопутствующие им состояния ума и ментальные факторы мы

также воспринимаем как существующие. Получается, когда мы видим форму, мы не осознаём, как всё возникшее в поле этого видения прекращается. Для нас оно остаётся как нечто существующее.

Если мы слышим звук — а возникший звук порождён причинами, — видим ли мы, что он исчезает без остатка? Нет. Вот кто-то вам что-то сказал. Разве в тот же миг у вас не возникла мысль: «О, такой-то человек сказал то-то»? Возникла. Тогда исчез ли этот звук? Если бы сказанное исчезало бесследно, разве могли бы существовать те, кто вас оскорбил? Могли бы оставаться с нами их оскорбления? Нет. Так исчез ли звук? Исчез ли он для нас? Нет, для нас звук остался.

Точно так же, если вы вдыхаете какой-то запах, разве у вас в тот же миг не возникает понимание: «Это аромат такого-то цветка»? Возникает.

Если вы чувствуете вкус, способны ли вы его распознать и определить: «Это вкус того-то и того-то»? Способны.

Если вы ощущаете прикосновение к телу, есть ли у вас знание: «Такой-то предмет коснулся моего тела»? Есть. Если вы о чём-то думаете умом, то существует ли для вас сегодня тот человек или та вещь, о которых вы думаете? Существует. А кажется ли вам, что каждая возникающая мысль (*витака*⁶) появляется и исчезает, или же она кажется вам реально существующей? Она кажется реально существующей.

Всё это говорит о том, что вы не видите Ниббану. Это значит, что вы не достигли Ниббаны. Разве не ясно, что вы не видите, как все явления, имеющие природу возникновения, прекращаются? То, что Будда называл чистым Оком Дхаммы, незамутнённым пылью и пятнами омрачений, относится не к самому возникновению. *«Ям кинчи самудая-дхаммам, саббам там ниродха-дхам-*

мам»: если видно, что всё имеющее природу возникновения полностью прекратилось, именно это видение и называется чистым Оком Дхаммы, свободным от пыли и пятен омрачений.

Если открылось это Око Дхаммы, то говорят: «*Чаккхум удапади, ньянам удапади, пання удапади, виджжа удапади, алоко удапади*». Возникло Око, возникло знание, возникла мудрость, возникло ведение, возник свет.

Если увидеть, что всё возникшее исчезает без остатка, разве останется для вас хоть одна форма (*рупа*)? Останется ли чувство (*ведана*)? Останется ли восприятие (*саннья*)? Останутся ли волевые формации ума (*санкхара*⁷)? Останется ли сознание (*виньяна*)? Нет.

Если видеть, что всё возникшее исчезает без остатка, разве могут сохраниться глаз или форма? Или, скажем, ухо или нос? Может ли сохраниться что-либо из сфер восприятия (*аятана*)? Нет. Если видится, что всё возникшее исчезает без остатка, может ли сохраниться что-либо из восемнадцати элементов (*дхату*), таких как элемент глаза, элемент формы, элемент сознания глаза? Нет. Когда не видишь, что возникшее исчезает без остатка, когда не видишь Ниббану, тогда вместо этого формируется существование, становление (*бхава*).

¹ См. проповедь бхиккху Ракване Ньянасихи [«Pañcakkhandhā: пять совокупностей»](#).

² В Учении упоминается деление на шесть и на двенадцать *аятан* (сфер восприятия). При двенадцатичленном делении каждая из шести *аятан* разделяется на основу и её объект. Например: глаз и формы (видимые объекты), ухо и звуки и так далее. См. проповедь бхиккху Ракване Ньянасихи [«Saḷāyatana: шесть сфер восприятия»](#).

Здесь и далее — примечания переводчика, если не указано иное.

3 См. проповедь бхиккху Ракване Ньянасихи [«Atthārasa dhātuyo: восемнадцать элементов»](#).

4 См. [«Патхамасамудаядхамма-сутта: Подверженное возникновению \(I\)»](#) (Саньютта-никая 22.126) и [Джатидадхамма сутта: Подвержено рождению](#) (Саньютта-никая 35.33).

5 *Bhava, bhava:*

1. (м. р.) Бытие; становление; существование.
2. (м. р.) Состояние существования; форма становления.
3. (м. р.) Благополучие; процветание; развитие.

6 *Vitakka, vitakka:*

1. (м. р.) Мысль; размышление; обдумывание.
2. (м. р.) Направление ума; первоначальное направление внимания; установление.

7 См. проповедь бхиккху Ракване Ньянасихи [«Saṅkhāra: формации ума»](#).

ЧТО ТАКОЕ БЫТИЕ

Что же такое существование, становление (*бхава*)? Когда всё увиденное и услышанное¹, всё воспринятое через шесть сфер чувств (*аятана*) представляется как «эти [существа] есть, эти [вещи] есть», вокруг вас выстраивается из этого целый «чертог» (*вимана*²). Его называют бытием в мире чувственных желаний, сферой чувственного становления (*кама-бхава*). Именно внутри этого чувственного бытия, становления заключена возможность испытывать страдания старости и смерти. Родственники, имущество, дома, личный транспорт, земельные участки — всё это существует лишь как совокупность того, что вы когда-то увидели и слышали.

Таким образом, то, что мы называем миром, существует лишь потому, что мы воспринимаем как реальность три времени: прошлое, будущее и настоящее. У мира нет понимания того, что прошлое прекратилось. У мира нет понимания того, что будущее ещё не возникло. Мир построен не на основе понимания прекращения. Хотя мы и говорим, что прошлое — это нечто исчезнувшее, прекратившееся, на самом деле мы воспринимаем его ошибочно.

Мы исходим из установки: «Всё увиденное и услышанное по-прежнему существует, просто прошло время». Разве не так мы понимаем прошлое? Но если обратиться к истинному положению вещей, разве можно назвать прекращением прошлого то, что всё увиденное и услышанное сохраняется [в уме] и проходит лишь время? Если прошлое действительно прекратилось, то и само увиденное должно исчезнуть, не так ли? Услышанное тоже должно исчезнуть, верно? Если бы мы обнаружили это прекращение, мы бы обрели Ниббану. Однако мир этого не постигает. Мир построен на неведении.

Именно поэтому для мира существует понятие «прошлое». И нельзя сказать, что для мира не существует будущего, которое ещё не возникло. Для мира будущее вполне реально. Здание, в которое вы завтра пойдёте на работу, существует для вас уже сегодня. Именно поэтому вы завтра туда пойдёте. В противном случае, если бы будущее ещё не наступило, если бы будущего не было — такого здания бы тоже не было.

Разве вы исходите из того, что такого здания нет, вы завтра вызовете его к существованию и будете использовать? Нет, вы живёте в «существовании», которое создано вашим умом из мёртвого прошлого и ещё не рождённого будущего. Именно внутри этого сконструированного умом существования и находится наш с вами мир.

Становление (*бхава*) — это именно такое состояние. Вот почему говорят, что сознание (*виньяна*) — это иллюзия³.

Пожалуйста, не упускайте эту мысль. Сейчас я даю вам самую ценную часть, вершину этого учения. Если путь к Ниббане, как его обычно представляют, — это дорога длиной в сто йоджан, то я объясняю вам метод, который может стать дорогой короче одной йоджаны. Понимаете? Это кратчайший путь. Но он

должен быть хорошо обоснован, вы должны чётко осознать: «Я увижу Ниббану в тот день, когда во мне родится это видение». Тогда вы, добродетельные слушатели, поймёте: отныне Ниббану действительно можно увидеть.

Что значит увидеть Ниббану? Если в какой-то момент вы сможете увидеть, что всё возникшее исчезает совершенно без остатка, это и называется видением Ниббаны. Однако сегодня, добродетельные слушатели, мы знаем, что ещё не видели Ниббану: мы сами тому свидетели. В чём же это проявляется? Мы не видим, что всё возникшее прекращается. Мы знаем, что всё возникшее нам кажется существующим, и потому понимаем, что ещё не видели Ниббану. Нужно также осознать, что у нас нет даже правильного понимания, знания (*ньяна*) о Ниббанае. Почему?

Допустим, сейчас вы вспоминаете свой дом, а я скажу: «Того дома, который вы увидели, там больше нет». Примет ли это ваш ум? Найдёт ли это отклик в вашем уме? Будет ли в нём хоть малейшее соприкосновение с этой истиной? Нет. Это означает, что в нас нет и десятой доли знания о прекращении (*ниродха-ньяна*). По-прежнему весь мир кажется нам реальным. Это говорит о том, что в нас ещё нет ни следа надмирской мудрости (*локуттары-паннья*). Наш ум даже не может уловить тот факт, что возникшее прекратилось. Мы даже не можем такого себе помыслить. Та сфера, где всё воспринимается как существующее, и называется существованием, становлением (*бхава*).

Становление и Ниббана⁴ не могут существовать вместе. Вы, добродетельные слушатели, знаете: если Ниббана видна, то исчезает становление, исчезает мир. Если присутствует становление — нет Ниббаны.

Посмотрите сами: когда у вас отсутствует видение того, что всё возникшее прекращается, выстраивается ли бытие как нечто [постоянно] существующее? Посмотрите сами. И теперь, поскольку становление есть, посмотрите: видите ли вы, что возникшее прекращается? Нет. Следовательно, если Ниббана не видна, остаётся лишь становление. А пока присутствует становление, увидеть Ниббану невозможно.

Ведь вы исходите из укоренившегося допущения, что вещи реально существуют. Допустим, вы сидите здесь и думаете, что где-то стоит дом, который вы сейчас не видите. Допустим, вы к нему подошли и вам представилось, что он только что возник, не существовав прежде. Разве это не было бы для вас чудом? Ведь в вашем уме дом «существовал» бы ещё до того, как вы к нему пришли. И если бы вам показалось, что дом исчез без остатка, когда вы ушли отсюда, это тоже было бы для вас чудом. То, что существует, должно продолжать существовать — как же оно может исчезнуть?

Возможно, то, о чём я сейчас говорю, пока не совсем понятно. Но я продолжу — мы подходим к очень важному моменту.

У бытия (*бхава*) есть одна характерная черта: накапливается всё увиденное и услышанное, всё воспринятое через сферы чувств (*аятана*).

Это похоже на строительство чертога (*вимана*): «чертог» вашего существования постоянно расширяется.

Вспомним слова Будды: *«Монахи, этот ум по природе своей сияющий. Но он загрязняется приходящими (агантука) загрязнениями (упакилеса)»*⁵.

Давайте разберём аналогию. Можем ли мы представить, как расставлена мебель и разложены вещи в спальне господина Рупасинхи? По правде говоря, лично я не могу. Я не могу даже вы-

звать это в памяти. Это значит, что мой ум сейчас не загрязнён этимимыслеобразами (*нимитта*^б), он чист от них.

Рассмотрите этот пример. Прямо сейчас, сидя здесь, я могу попытаться это вспомнить, но в моём уме нет такогомыслеобраза. Он ясный (сияющий, прозрачный). Если я зайду в ту комнату, я просто посмотрю на всё своими глазами.

Если после этого я вернусь и снова сяду здесь, смогу ли я вспомнить, какие вещи там есть? Или нет? Смогу. А была ли изначально у меня возможность вспомнить об этом? Нет. На этом месте ясный ум пребывал без образа (*нимитта*).

Теперь посмотрите, не добавилась ли [к уму] приходящая *нимитта*? Я лишь воспользовался глазом и вернулся. Добавился глаз, добавилась увиденная форма (*рупа*), и теперь, сидя здесь, я могу сказать: «Кровать в его комнате стоит там-то. Стол рядом с кроватью — там-то». При желании я могу подумать о том, что лежит на столе. Разве в таком случае к [изначально] сияющему уму не добавилась ещё одна приходящая *нимитта*, разве он не загрязнился?

Точно так же в день, когда мы родились, в нашем уме не было всей этой грудымыслеобразов (*нимитта*): «существуют такие и такие существа, есть такие, такие и такие вещи». Тогда становление, бытие (*бхава*) ещё не было сформировано. Были лишь сферы восприятия (*аятана*), возникшие в силу причин и условий. И у этих сфер восприятия было также свойство прекращаться, когда прекращались породившие их причины. Однако у нас был один-единственный изъян — единственное, чем мы обладали. Это то, что называется неведением (*авиджжа*). Оно не позволило нам обрести видение того, что «возникшее в силу причин прекращается, когда прекращаются эти причины». И по мере того как постепенно созревали наши способности орга-

нов чувств (*индрия*), неведение добавляло нам всё это, одно за другим.

[Примечание бхиккху Руссииаве Асанкхаты.

«Давайте разберём аналогию. Можем ли мы представить, как расставлена мебель и разложены вещи в спальне господина Рупасинхи? По правде говоря, лично я не могу. Я не могу даже вызвать это в памяти. Это значит, что мой ум сейчас не загрязнён этими мыслеобразами (*нимитта*), он чист от них».

В этом отрывке и далее по тексту подобными примерами и аналогиями с комнатой и воспоминаниями автор просто пытается иллюстрировать поток сознания человека, который только что возник в новом существовании. Ум такого человека ещё не запятнан сознаниями от контактов сфер чувств, в которых присутствуют загрязнения, связанные с волевой активностью, возникающей в ответ на контакты сфер чувств с их объектами.

Пока что таких контактов не происходит из-за того, что сферы чувств ещё не развились в достаточной степени (например, глаз ещё не сформировался до конца в утробе) или не появились соответствующие объекты для сфер чувств (например, отсутствует видимая форма для сферы глаза или отсутствует звук для сферы уха). Следовательно, ещё не возникают сознания, активно формирующие благотворную или неблагоприятную камму. Другими словами, пока ещё не происходит становление (*бхава*).

В такой ранний период потока сознаний говорится, что ум (*читта*) чистый и сияющий, потому что сознание перерождения (*патисандхи-читта*) каждого перерождающегося в человеческом мире существа чисто от неблагих корней, таких как жажда (*лобха*) и злоба (*доса*). Так происходит потому, что человеческое рождение всегда благое рождение и сознание такого перерождения либо наделено двумя благими корнями не-злобы (*адоса*) и не-жадно-

сти (алобха), либо тремя благими корнями не-злобы, нежадности и незаблуждения (амоха), либо вовсе бескорневое (то есть без благотворных и неблаготворных корней). При этом в человеке всегда присутствует скрытая склонность к невежеству (авиджжа), даже если его сознание перерождения — с тремя корнями. Но так как в нём нет неблагих корней, оно считается чистым и сияющим.

И вот вслед за таким сознанием перерождения на протяжении всей жизни возникают и исчезают такие же чистые сознания (бхаванга), аналогичные сознанию перерождения. Они возникают и исчезают в потоке друг за другом, прерываясь в дальнейшем из-за контактов сформировавшихся сфер чувств и уступая место сознаниям, возникающим при контактах со сферами чувств. Например, при контакте сферы глаза и сферы видимой формы. Из-за скрытой склонности к неведению, которую человек пока ещё не смог искоренить, уже возникают сознания с загрязнениями. И с каждым таким витком человек всё больше утверждает в невежестве по поводу видимых образов, как бы накапливая эти образы с позиции невежества и всё более укореняясь в них.

Основываясь на этом, автор и приводит свою аналогию. То есть человек, пока не увидевший вещи в комнате господина Рупасинхи, — это аналог сознания бхаванги в первые моменты после нового рождения, когда ещё не сформированы сферы чувств. Когда сферы чувств уже сформированы и происходит контакт соответствующих им объектов с этими сферами, возникают соответствующие сознания, например видящие образ. Это аналогично тому, как если бы автор зашёл в ту комнату и увидел вещи господина Рупасинхи. Он не знал об этих вещах, но теперь эти вещи есть в его памяти. Но так как присутствует неведение, то сознание от контакта сферы глаза с объектом глаза (то есть с видимой формой) не воспринимается таким, какое оно есть: просто как возникшее и тут же исчезнувшее восприятие видимой формы. Увиденное тут же

возникает как объект для сферы ума (mano-аятана), который также под воздействием невежества не видит это просто как возникновение и исчезновение ума с его объектом.

Сознания глаза и ума возникают и исчезают, сменяя друг друга с огромной скоростью. Из-за укоренённого в них невежества увиденное воспринимается не просто как увиденное, а как реально присутствующая вещь или существо. И такие объекты — не существующие в реальности — накапливаются в нашем уме как нечто реальное, сохраняющееся. Именно по этой причине автор дальше говорит: «Я лишь воспользовался глазом и вернулся. Добавился глаз, добавилась увиденная форма (рупа), и теперь, сидя здесь, я могу сказать: «Кровать в его комнате стоит там-то. Стол рядом с кроватью — там-то». При желании я могу подумать о том, что лежит на столе. Разве в таком случае к сияющему уму не добавилась ещё одна приходящая нимитта, разве он не загрязнился?»

Разница между нашим умом и умом младенца — в следующем. Когда мы думаем о комнате господина Рупасинхи, наш ум всё равно уже загрязнён всей этой грудой образов, таких как «дом», «комната», «человек по имени Рупасинха» и так далее, хоть у нас и нет никакой нимитты по отношению к тому, что находится в комнате.

Очень важно понять, что этими всеми аналогиями автор просто иллюстрирует этот процесс. Он ни в коем случае не призывает избавиться себя от контактов с сферами чувств: это никак не поможет нам освободиться. Доведение себя до состояния младенца в утробе не приводит к освобождению. Автор просто показывает процесс загрязнения ума. Избавиться от такого процесса можно, только искоренив неведение (авиджжа), которое присутствует и у младенца в утробе в виде скрытой склонности в его потоке сознаний.]

Сегодня наше состояние ума сформировано «отцом-невежеством» через приходящие загрязнения. Оно сковывает нас в пределах четырёх великих элементов⁷ настолько прочно и это кажется настолько реальным, что у нас не получается это опровергнуть и освободиться от этого.

Сегодня вам и присниться не может, что «мой ребёнок» — это всего лишь мысль в вашем уме. Вы просто не воспринимаете это в таком ключе. Если бы вы это видели, то не было бы никакого мира чувственных желаний (*кама-лока*).

Я привёл этот пример, чтобы показать, как формируется становление, бытие. Вы должны это понять. Сначала, сидя здесь, я не мог вспомнить ничего о той комнате. Но будь те вещи изначально в моём уме, я бы мог их вспоминать. Очевидно, что такого мыслеобраза (*нимитта*) в моём уме не было. То, что я пошёл и посмотрел, — это лишь использование глаза и формы. Вот и всё, к чему я прибёг. Для этого не нужна «личность» или «душа», достаточно лишь работы глаза. И когда я вернулся сюда, прибавилось ещё одно приходящее загрязнение.

Разве теперь ко мне не добавились *нимитты*, позволяющие сколько угодно думать, говорить и действовать благим или неблагим образом? Например: «Книга на столе в той комнате очень хорошая — мне стоило бы её взять».

Я хотел сказать именно это: становление, бытие (*бхава*), которое сформировалось у вас сегодня, возникло из-за того, что вы не видели Ниббану. И есть обратная сторона: из-за того, что есть бытие, вы не видите Ниббану. Здесь действует принцип взаимной обусловленности. Это как две тростинки, опирающиеся друг на друга: первая тростинка стоит благодаря второй, а вторая — благодаря первой. Они не падают, потому что поддерживают друг друга. Так же из-за того, что не видна Ниббана, суще-

ствуется становление. А из-за того, что существует становление, не видна Ниббана. Они стали взаимными условиями друг для друга (*аннаманна паччайя*). Теперь, поскольку из-за становления, бытия (*бхава*) всё воспринимается как существующее, вы не видите, что возникшее прекратилось. И именно из-за того, что мы не видим прекращения возникшего, мы с вами находимся в ситуации, где всё сформировалось как существующее.

Но неведение (*авиджжа*) не устраняется сразу. Сначала прекращается составляющая умственных омрачений (*килеса*), жажды (*танха*). То есть из-за процесса становления (*бхава*) истина того, что всё возникшее прекращается, остаётся невидимой. Добродетельные слушатели, знайте: вы не увидите Ниббану до тех пор, пока не будет полностью устранено то ваше ментальное состояние, которое заставляет верить: «Вещи есть, существа есть». Понимание видения Ниббаны нужно очень хорошо усвоить.

Если, увидев глазом какую-либо форму, вы осознаете: когда эта форма уходит из поля зрения, увиденное исчезает без остатка, — тогда ваши близкие и имущество больше не будут оставаться для вас [существующими]. Это произойдёт само собой. Тогда придёт понимание: то, что возникло, прекратилось.

1 Здесь и далее, когда говорится «увиденное и услышанное», подразумеваются все сферы восприятия (*аятана*): глаз, ухо, нос, язык, тело и ум. То есть всё видимое, слышимое, ощущаемое и воспринимаемое умом.

2 *Vitāna, вимана:*

1. (ср. р.) Самомнение, гордыня; самооценка, измерение себя; гордыня или перерождение; букв. заставляющее мыслить порознь.
2. (ср. р.) Обитель, дворец, чертог; букв. измеряющее.

3 См. [Пхенапиндупама-сутта: Комок пены \(Саньютта-никая 22.95\)](#):

«Форма — как пена,
Чувство — пузырь,
Восприятие — точно мираж.
Формации — словно банановый ствол,
Ум подобен иллюзии фокусника —
Вот так объяснял нам Сородич Солнца».

4 «Ниббана» дословно переводится как «угасание», см. [«О переводе слова "Ниббана"»](#) бхиккху Руссиаве Дхамманисситы, а также [«Urasamānussati: памятование о покое Ниббаны»](#) бхиккху Ракване Ньянасихи.

5 См. [Патхама-сутта: Первая \(АН 1.51\) и комментарий к ней](#).

6 *Nimitta*, *нимитта*:

1. (ср. р.) Признак; знак; отпечаток; символ; указание; букв. отмеренное.
2. (ср. р.) Образ; мысленный образ; мысленное представление.
3. (ср. р.) Знамение; предзнаменование; примета.
4. (ср. р.) [Толкование] знамений, предзнаменований, примет.
5. (ср. р.) Причина; основание; обоснование; основа.
6. (ср. р.) Объект медитации; тема созерцания; «мысленная гиперссылка».
7. (ср. р.) Намёк; подсказка; указание.

См. также theravada.ru: *нимитта*.

7 *Четыре материальных элемента, или четыре великих элемента (чаттаро маха-бхута)*:

1. Элемент земли (*патхави-дхату*), проявляющийся как твёрдость или мягкость.
2. Элемент огня (*теджо-дхату*), проявляющийся как жар или холод, температура.
3. Элемент ветра (*вайо-дхату*), проявляющийся как движение или давление.
4. Элемент воды (*апо-дхату*), проявляющийся как сцепление, текучесть.

Где есть четыре великих первоэлемента, там будет ещё **четыре зависимых (производных) элемента (упадая-рупа)**:

1. Цвет (*ванна*).

2. Запах (*гхана*).

3. Вкус (*раса*).

4. Питательность (*оджа*).

Эти четыре зависимых элемента всегда присутствуют, когда есть четыре великих первоэлемента, они всегда вместе.

Эти элементы никогда в реальности не существуют по отдельности, поэтому их называют группой формы, группой материальности (*рупа-калана*). Можно сказать, что это мельчайшие частицы материи. Каждая *рупа-калана* состоит из четырёх великих элементов (*чаттаро маха-бхута*) и четырёх зависимых (производных) элементов (*упадая-рупа*).

МЕТОД

Чтобы можно было увидеть Ниббану, становление должно прекратиться. Как же прекращается становление? Как нам освободиться от того ментального состояния, в котором мы считаем: «Есть вещи и существа»? Как устранить это становление, бытие?

Нельзя убрать это бытие, становление, просто подумав об этом. Устранить его можно лишь одним-единственным способом. «Упадана ниродхо бхава ниродхо» — с прекращением цепляния (*упадана*) прекращается становление (*бхава*). Если вы не будете брать в качестве объекта цепляния эти пять совокупностей, подверженных цеплянию (*панча-упадана-кхандха*), то избавление от этого становления произойдёт само собой. Это сомкнутое вокруг вас кольцо разомкнётся естественным образом. Для этого вам нужно сделать лишь одно.

Не старайтесь увидеть Ниббану. Для этого надо устранить становление (*бхава*). Не старайтесь устранить становление — устраните цепляние (*упадана*).

Что такое цепляние, привязанность? Когда вы принимаете за реальность всё, что всплывает в уме, и блуждаете внутри этих образов — это и называется пребыванием в цеплянии. Когда ум

вспоминает образ, вы его принимаете: «О, я вспомнил ребёнка, я вспомнил жену, я вспомнил друга».

Вы принимаете за реальность всплывающие в уме объекты через цепляние за воззрение об *атте*¹ (*аттавада-упадана*) или через цепляние за чувственные удовольствия (*кама-упадана*). Именно такое ментальное состояние и называется принятием пяти совокупностей, подверженных цеплянию, в качестве [объекта] цепляния. Пока это свойство сохраняется в нашем уме, всё увиденное и услышанное накапливается. И мы не отпускаем этот контекст, в котором всё увиденное и услышанное кажется реально существующим.

Хорошо. Как нам освободиться от цепляния, порождаемого жадой? Как тогда нам не принимать за реальность всё, что видится в состоянии цепляния? Каким образом происходит это отпускание? Ведь и для этого должен быть способ.

Причина здесь кроется в незнании, неспособности видеть истинную природу совокупностей, возникших как результат прошлой каммы (*випака-кхандха*). Именно из-за неспособности полностью постичь пять совокупностей, подверженных цеплянию, мы продолжаем действовать, исходя из цепляния. Невидение истины об этих совокупностях и есть причина, по которой мы воспринимаем их как личность или существо.

Итак, для того, кто не постиг до конца пять совокупностей, подверженных цеплянию, кто не знает и не видит их такими, какие они есть, — для такого человека попросту не существует никакой иной области, куда бы он мог двинуться. Ему остаётся только принимать каждый возникающий мысленный образ (*нимитта*) за реальность — как объект чувственного желания, как существо — и действовать исходя из этого. Хорошо это запомните, а я продолжу объяснение.

Для человека в мире, который не знает и не видит истинную природу совокупностей (*кхандха*), существует только один способ воспринимать каждый возникающий объект ума (*араммана*), каждую приходящую на ум мысль. И этот способ — принимать любой возникающий в уме объект исключительно как [реальную] вещь или как существо, личность.

Если воспринимать всё таким образом и на основе этого мыслить, говорить и действовать, то неизбежно формируется становление (*бхава*). А если возникло становление, то уже не видно, что возникшее прекращается. И Ниббана тогда не видна. Ниббана оказалась невидимой из-за становления. Становление возникло из-за цепляния (*упадана*). Цепляние возникло из-за непостижения совокупностей. Это [постоянное обуславливание] само собой непрерывно происходит внутри нас.

Будда же явился в мир и научил нас тому, каковы на самом деле пять совокупностей, подверженных цеплянию. Он показал, что такое совокупность формы, подверженная цеплянию (*рупа-упадана-кхандха*). Мы приняли и держим форму в качестве объекта цепляния, Будда же показал её такой, какая она есть.

«Чаккхум анатта, рупам анатта» — глаз безличен², форма безлична. Так Будда указал на *анатту* видимых форм. И показав, что у всех видимых форм есть такая характеристика, Татхагата не остановился на этом. Он передал нам практику осознанности, направленную на тело (*каягатасати*) в рамках *сатипаттханы*³, чтобы мы могли сами исследовать [формы] и убедиться, есть там *атта* или нет.

Мы в свою очередь не останавливаемся на факте, что Будда проповедовал нам *анатту* формы, а сами тщательно исследуем форму. Что же мы обнаруживаем? Что здесь есть тридцать две нечистые (*кунапа*, подобные трупу) части: волосы головы, воло-

сы тела, ногти, зубы, кожа, плоть и так далее. Если взять каждую часть по отдельности, тогда нам самим становится понятно, что ни в одной из них нет ни существа, ни личности. Это тело состоит лишь из тридцати двух подобных групп. Поэтому мы также осознаём, что это лишь феномены (*дхамма*), не представляющие собой существ и личности.

Мы также рассматриваем это с точки зрения элементов. Мы видим, что в этом теле присутствуют лишь элементы твёрдости (*патхави*), текучести (*ано*), движения (*вайо*) и температуры (*теджо*). Не просто потому что так проповедовал Будда — нам самим становится понятно устройство этих форм (*рупа*, материальности). Мы видим, что тридцать две нечистые части — это и есть четыре великих первоэлемента. И нам также становится ясно, что ни один из этих четырёх первоэлементов не представляет собой ни существо, ни личность, ни *атту*.

Идём далее. У нас могло возникнуть предположение: хотя сама материальность (форма) — *анатта* по своей природе, она всё же могла возникнуть из какой-то причины, в основе которой лежит *атта*. Поэтому Будда указал нам и на причину возникновения [формы]. Материальность сформировалась благодаря пище и питью: рису, хлебу, гороху, фасоли и прочему. Таким образом, он показал, что даже в самой причине нет никакой *атты*. И мы осознали это не просто потому, что так сказал Будда. Изучив этот вопрос, мы и сами поняли, что это правда.

В этом и заключается наше единственное успокоение, облегчение. Это значит, что теперь мы должны постичь Истину на собственном опыте. Именно здесь мы должны проявить мудрость. Мы увидели: какой бы ни была материальная форма (*рупа*), всякая форма — это «четыре великих элемента и материя, производная от четырёх великих элементов» (*чаттаро ча*

маха-бхута чатуннаньча маха-бхутанам упадая-рупам). То есть это четыре великих элемента и возникшая на их основе производная материя. Если мы говорим «форма», разве есть в ней что-то иное, кроме этих характеристик: *аниччи*⁴, *дуккхи*⁵ и *анатты*?

Будь то форма в прошлом, будущем или настоящем, внутри нас или снаружи, — если мы исследуем любую форму и видим, что это четыре великих элемента, или производная материя (*упадая-рупа*), или тридцать две нечистые части тела и что она лишена *атты*, тогда к нам приходит краткий ответ. Какой именно? Возьмём совокупность формы (*рупа-кхандха*). Истинная природа всех этих рассеянных повсюду форм заключается в том, что они *анатта дхамма* — безличные феномены, а не существа или личности. Приходит ответ, что есть лишь одно-единственное место, которое создаёт из них иллюзию *атты* и представляет их как принадлежащие личности или живому существу. Это место — сфера ума (*mano-аятана*).

Этот ответ даёт практикующему ёмкое видение, когда нечто вспоминается как существо или личность. Он может утвердиться в этой Истине. Теперь ему уже нет нужды снова перебирать всё поодиночке, говоря [себе о каждой части]: «Анатта». Он взял этот ответ и применил его на практике.

Если любая материальность — *анатта*, если это лишь четыре великих первоэлемента и производная от них материя, то [для практикующего] не может быть форм богов, не может быть форм людей, не может быть форм яккхов (духов) или форм претов (голодных духов). Почему? Потому что понимание Истины любой формы теперь прочно утвердилось в его уме.

Он получил ответ: склонность одни формы делать «богами», другие — «людьми», «претами», «яккхами» и порождать соответствующие состояния ума — всё это находится внутри него са-

мого. Он пришёл к пониманию того, что весь этот мир конструируется через одну-единственную сферу — сферу ума (*mano-аятана*).

Теперь нет необходимости исследовать много разных мест. Он знает: если нечто вспоминается как существо или личность, то это происходит исключительно на уровне сознания ума (*mano-виньяна*) при поддержке неведения и прочих омрачений. Даже когда при взгляде глазом кажется, что это личность, само ощущение этой личности, *атты* пребывает лишь на уровне сознания ума.

С того дня практикующий знает: «Значит, я должен оберегать свой ум». Вся работа для него свелась к одному: нужно следить за собственным умом, нести за него ответственность.

Какие бы мысли ни возникали, они рождаются именно с позиции «личности», «существа». Практикующий знает: принять за истину возникающие из такого ощущения мысли и на их основе думать, говорить и действовать — значит пребывать в цеплянии за пять совокупностей.

Если человек воспринимает возникшую в уме мысль с позиции воспоминания о ком-то реальном и чувствует, что вынужден на неё реагировать, значит этот объект ума (*араммана*) подчинил его. Это означает, что иллюзия подчинила такого человека. Она вынудила его мыслить, говорить и действовать. То есть заставила цепляться (*упадана*).

Если происходит цепляние, возникает становление, бытие (*бхава*). Когда возникает становление, Ниббана не видна. Но теперь практикующий знает, что есть нечто иное, отличное от всего прежнего. У него появилось основание, опора (*бхуми*) для того, чтобы возникающие объекты не становились предметом цепляния. Прежде такого способа не было.

В чём заключается этот метод? Всякая форма — лишь четыре великих элемента или производная материя. Поэтому то, что вспоминается как «личность», — лишь порождение ума (*маномайя*), лишь мысль (*витака*). У практикующего теперь есть сила распознать это в жизни. Эта Истина и есть его единственная сила, его опора.

Сколько бы ни виделось, что есть дети, есть жена, есть муж, есть разные люди, есть родственники и друзья, — практикующий знает: какие бы формы ни существовали, существуют или будут существовать, в них есть лишь *анатта* — безличное существование. Видение этого — его сила.

Ему не нужно смотреть в прошлое, не нужно заглядывать в будущее. Ему не нужно разбирать на части форму, видимую глазом, или звук, слышимый ухом. Истина каждой материальности — одна и та же.

И когда у него появляется этот ответ — что склонность вспоминать всякую форму как существо, как личность существует лишь в уме (*mano*) и порождена умом (*маномайя*), — когда этот ответ становится его достоянием, тогда для помощи в победе над Марой ему остаётся только обратиться к прямому опыту *сатипаттханы*.

Это значит, что вы окажетесь во власти цепляния, если возникающая мысль станет для вас реальной и побудит вас думать, говорить и действовать исходя из неё — и если вы поддадитесь этому побуждению. Так создаётся становление (*бхава*), из-за этого Ниббана становится невидимой, а вас уносит к старости и смерти. Так вы попадаетесь в ловушку Мары.

Но если при возникновении объекта в уме вы направляете внимание согласно *сатипаттхане* и видите: «Разве эта форма не всего лишь четыре первоэлемента?» — или если при возникно-

вении мысли вы видите: «Разве эта мысль не непостоянна (*аничча*)?» или: «Разве эта мысль не *анатта*?» — или просто осознаёте: «Ведь возникла всего лишь мимолётная мысль, не так ли?» — тогда, благочестивые, вы сможете спастись.

Но нужно хорошо понимать, почему мы называем возникающую мысль непостоянной (*аничча*). Когда сейчас что-то вспоминается, уже нет того, что вспоминалось прежде. А когда ещё через мгновение вспомнится что-то иное — останется ли то, что вспоминается сейчас? Нет. Значит, как бы сильно мы ни принимали [эту мысль] за реальность, стоит только возникнуть новому воспоминанию — как она тут же исчезает. Именно поэтому, памятуя об этой истине, мы и говорим: «Непостоянно».

Даже если в уме возникают формы, всё ещё воспринимаемые как существа и личности, в дело вступает непосредственный опыт *сатипаттханы*, наработанный к этому моменту. Вы можете осознать истинную природу формы так: «Нет, не может быть форм, принадлежащих существам. Любая форма лишь четыре великих элемента». Или: «Разве это не просто мысль, возникшая в этом уме?» Или же: «Разве это не просто мышление, порождённое этим умом?» Каким бы способом и к какому бы возникающему образу (*нимитта*) вы ни применяли созерцание истинной природы вещей, вы сможете достичь освобождения.

Почему это так? Как именно происходит это освобождение? Допустим, вы смотрите на *анатту* в каждой возникающей мысли, в которой нет ни личности, ни существа. Или предположим, что вы смотрите на каждую возникающую мысль как на непостоянную. Или же вы смотрите на неё как на нереальную в том смысле, что это лишь четыре великих первоэлемента, лишь производная материя. Зачем так смотреть? Становится ли от этого видна Ниббана?

Нужно твёрдо помнить: такой способ видения — искусный метод. Практикующий знает: «Пока я смотрю на возникающий образ как на непостоянный, я не позволяю ему стать для меня реальностью и не даю ему подтолкнуть меня к мыслям, словам и действиям на его основе». Это метод. Как только вы перестаёте памятовать, что этот образ непостоянен, он тут же становится для вас реальным, побуждая вас мыслить, говорить и действовать. Он побуждает вас порождать страсть (*рага*), ненависть (*доса*) и заблуждение (*моха*), то есть цепляться (*упадана*). И вы знаете: если это происходит — формируется становление (*бхава*).

Итак, вот приём, помогающий не действовать под влиянием цепляния в отношении возникающего объекта. Добродетельные слушатели, как только объект всплывает в уме, смотрите на него так: «Эта мысль непостоянна». Или же осознавайте: «Это [всего лишь] мысль».

Пока что вы остаётесь на уровне «вспомнился дом», «вспомнился ребёнок». Если вы станете применять этот метод на практике и приучите себя распознавать любые мысли именно как мышление, как направление ума на объект (*витака*), как просто мысли — в чём тогда будет ваши польза и выгода?

Дело не в том, что вы сразу увидите Ниббану, а в том, что вы внутренне, со стороны собственного ума, не будете вовлекаться, вступать в связь с этим объектом через мысли, речь и действия.

Всплывающий в уме объект — это одно. Вспоминать увиденное — [это другое, это просто] свойство ума. Вот в чём главная опасность: если вам не удастся в этот самый момент утвердить осознанность, памятование, то вы вторично вовлечётесь в связь с этим объектом через мышление, речь и действия.

В чём главная особенность *сатипаттханы*? «*Кайе каянупасси вихарати атапи сампадджано сатима, винейя локе абхиджжха-дома-*

нассам» — «Он пребывает, созерцая тело в теле, с решимостью победить свои омрачения ума мудростью и осознанностью, не увлекаясь миром и не отвергая его».

Что такое «мир»? Это мир пяти совокупностей, подверженных цеплянию. Это всё то, что вы вспоминаете как существующее, как реально присутствующих людей и вещи. Причина возникновения этих воспоминаний и мыслей — становление (*бхава*). То есть именно из-за склонности [полагать], что существуют такие-то люди и такие-то вещи, вам, почтенные, они и вспоминаются.

Когда в уме возникает какой-либо объект, в большинстве случаев мы обдумываем его до тех пор, пока не возникнут либо алчность (*лобха*), либо злоба (*доса*), и только после этого отпускаем. То есть отпускание происходит на основе цепляния (*упадана*).

Посмотрите, какой вред вы причиняете себе каждый раз, когда отпускаете мысль, лишь доведя её до уровня жадности или злобы, сопряжённых с цеплянием. В чём заключается этот вред? В том, что внутри вас естественным образом формируются оковы: «Всё увиденное и услышанное существует».

Цеплянием за пять совокупностей, подверженных цеплянию, называется именно то состояние ума, при котором вы принимаете за реальность всё, что в нём возникает, и действуете исходя из этого.

Пока вы так действуете, становление (*бхава*) не прекращается. Какой изъян ему сопутствует? Ум никогда не склоняется к необусловленному (*асанкхата*), к осознанию того, что возникшее прекратилось. Ниббана так не видна. Когда вы оставляете возникшее, отходите от него, накопление всего воспринятого через шесть сфер чувств (*аятана*) всё равно происходит само собой, без каких-либо усилий. Почему так происходит? Невидение того,

что всё возникшее прекращается, — это неведение (*авиджжа*). А неведение становится условием для формаций ума (*санкхара*).

Неведение становится условием для того, чтобы воспринятое запечатлелось внутри вас как нечто реально существующее. Если такие мыслеобразы (*нимитта*) сохраняются, если неведение становится условием для формаций ума, то условием для чего в свою очередь становятся формации ума? Для сознания перерождения. Тогда будет невозможно остановить повторное рождение и обретение такого же наделённого сознанием тела.

Если Ниббана не увидена — что же остаётся? Если не возникнет истинное знание, ведение (*виджжа*), то останется неведение (*авиджжа*). Неведение означает, что человек не видит того, что всё возникшее прекращается.

Если есть неведение, то всё возникшее воспринимается как существующее и внутри человека накапливаются каммические знаки (*камма-нимитта*).

А если это так — то невозможно остановить повторное обретение тела посредством сознания перерождения. Рождение неизбежно произойдёт.

Если будет рождение, то в жизни неизбежно будут старость, смерть, скорбь, стенания, страдания и отчаяние.

Чтобы не было старости, смерти и прочих страданий сансары, должно прекратиться рождение.

Чтобы прекратилось рождение, должна прекратиться камма.

Чтобы прекратилась камма, должно прекратиться неведение.

А что нужно для того, чтобы прекратилось неведение? Должно возникнуть истинное знание, ведение.

«*Ям кинчи самудая-дхаммам саббам там ниродха-дхаммам*»: всё, что подвержено возникновению, подвержено и прекращению. Если зарождается знание о том, что всё возникшее в силу

причин и условий исчезает с исчезновением этих причин, то с возникновением такого знания (*виджжа*) прекращается неведение (*авиджжа*). С прекращением неведения прекращаются волевые формации ума (*санкхара*). Таков закон Дхаммы, такова природа вещей (*дхаммата*): если кто-то увидел Ниббану, он на собственном опыте достигает прекращения страданий сансары. Если Ниббана увидена — рождение непременно прекращается.

Лучшее свидетельство Ниббаны и единственный способ постичь её находятся внутри вас. Это — прекращение этого самого существования, становления (*бхава*), которое сформировалось с позиции «есть вещи и существа». Именно из-за этого условия сегодня Ниббана не видна. Ближайшая, самая непосредственная причина этого невидения — существование. А оно выстроилось в первую очередь оттого, что не была увидена Ниббана. Стало быть, ближайшая причина существования — отсутствие Ниббаны. То самое существование, которое выстроилось из-за невидения Ниббаны, её и заслонило.

Чтобы отпустить это существование, вам, благочестивые, нужно, чтобы мир цепляния перестал быть [для вас] реальным. Пока мир чувственных желаний (*кама-лока*) остаётся для вас реальным — вы, благочестивые, никогда от мира чувственных желаний не освободитесь.

Однако для вас, благочестивые, мир чувственных желаний стал реальностью. Но есть одна возможность быстро от этого освободиться. Весь этот чувственный мир обрёл для вас реальность только лишь в пределах ваших мыслей. В элементе твёрдости (*патхави-дхату*) нет того живого, реального человека, которого вы видите. В элементах текучести (*ано*), температуры (*теджо*) и движения (*вайо*) нет ни *атты*, ни личности, о которых вы думаете. Возникающий из контакта ментальный фактор чувства

(ведана четасика) не принадлежит ни личности, ни существу. Возникающий из контакта ментальный фактор восприятия (сан-ня) не личность и не существо. Возникающий из контакта ментальный фактор воления (четана) не личность и не существо.

Сознание (виньяна), возникающее на основе ментальности-и-материальности (нама-рупа), обусловлено причинами. И поскольку оно не личность и не существо, эти совокупности (кхандха) — анатта. Это так, поскольку причины — анатта. Благодаря этой Истине становится ясно, что для вас чувственное желание оживает исключительно в пределах мыслей с омрачениями (ки-леса-витака).

В этом и заключается наша с вами исключительная удача на сегодняшний день. Если бы чувственное желание было истинно присуще самим совокупностям, то ради освобождения вам пришлось бы полностью устранить сами эти формы. И это было бы невозможно. Однако в них самих нет никакого яда или загрязнений. Если вы сможете распознать возникающие мысли, которые из-за вашего незнания Истины делают весь мир реальным, то цепляние (упадана) будет отброшено. Но самое трудное для нас в этом мире — неспособность увидеть возникающую в уме мысль просто как мысль; ведь за четыре великих элемента цепляется именно мысль, возникающая в уме.

Понятие «ребёнок» — это всего лишь мимолётная мысль, возникшая в вашем уме в этот самый момент. Однако неведение (авиджжа) не позволяет вам увидеть эту мысль как мысль. Она крепко привязана к внешней форме, состоящей из четырёх великих первоэлементов, и склоняется к ней. То, что называют схождением ментального-и-материального (окканти нама-рупам), означает, что ум полностью устремлён к форме, к станов-

лению. Всё это воспринимается с позиции: «Я вспомнил о реально существующих детях».

Но это так лишь до тех пор, пока человек не достигнет того уровня, на котором сможет распознавать [каждую] мысль, возникающую в уме, просто как мысль, возникающую в этом самом уме. Этот период — самый трудный. В это время придётся потрудиться. Вам непременно придётся применять какую-то технику. Когда вы думаете, что имеете дело с человеком или личностью, укажите себе: «Это же просто внешние четыре великих элемента». Или: «Разве это не просто мысль?» Или при таком воспоминании вам стоит отметить: «Это всего лишь мысль. То, что я видел, к моменту воспоминания уже прекратилось». Или нужно использовать понимание непостоянства самих мыслей. Нужно выстроить практику так, чтобы ваша реактивность в отношении мыслей неуклонно ослабевала.

Если вы будете так делать, то через некоторое время склонность крепко цепляться за четыре великих первоэлемента начнёт быстро ослабевать. Вы сможете без всяких усилий легко распознавать: «Эта мысль возникла во мне самом. Я сам породил эту мысль своим умом». С этого момента по мере созерцания непостоянства каждой возникающей мысли будут появляться огромная радость и воодушевление.

Именно тогда, когда вы достигнете уровня видения непостоянства каждой возникающей мысли, у вас проявится качество нецепляния за пять совокупностей, подверженных цеплянию^б. Но и до этого уровня цепляние не останется прежним — оно будет неизбежно уменьшаться. Когда это будет происходить, становление (*бхава*) будет прекращаться. А когда прекращается становление, видение Ниббаны становится уже не просто надеждой или желанием.

1 *Atta, amma* — самость, душа, сущность, личность. Под *аттой* подразумевается некое вечное, неизменное, неделимое, подверженное полному и абсолютному контролю «я». В буддизме тхеравады такого «я», такой самости (или души) нет, она отрицается: *анатта*. Её мы не можем найти ни в прямом опыте, ни с помощью анализа, что показывает Будда в [Анатта-лаккхана-сутте](#).

2 *Анатта, anatta* — отсутствие *атты*, то есть какой-то постоянной, неделимой самости, находящейся под нашим контролем. *Анатта* означает: ни в теле, ни в уме, ни за их пределами нельзя найти ничего, что можно было бы считать своей абсолютной сущностью, неизменной личностью, которая существовала бы сама по себе и представляла бы собой реально существующую самость, душу. *Анатта* переводится как бессамость, безличность, отсутствие души, «не-я». См. [theravada.ru: безличность](#). Вместе с непостоянством (*аничча*) и тягостностью (*дуккха*) составляют три характеристики существования, см. [theravada.ru: три характеристики](#).

3 *Сатипаттхана, satipaṭṭhāna* — основы осознанности. Это важнейшая буддийская практика, подробное описание которой можно найти в [Махасатипаттхана-сутте \(ДН 22\)](#). Сатипаттхана — незаменимый элемент буддийского учения, она упоминается как седьмой фактор Благородного Восьмеричного Пути (Правильная Осознанность). См. подробнее на [theravada.ru: Основы осознанности \(понятия и термины\)](#).

4 *Anicca, anicca* — непостоянство, изменчивость. Это первая из [трёх характеристик существования](#). Именно из-за непостоянства все феномены тягостны (*дуккха*) и безличностны (*анатта*). См. проповедь бхиккху Ракване Ньянасихи [«Anicca: непостоянство»](#).

Непостоянство объектов — это их возникновение, проистекание и изменение, или же исчезновение тех вещей, которые уже возникли. Непостоянство означает, что эти вещи никогда не находятся в каком-либо продолжительном неизменном состоянии, а из мига в миг постоянно претерпевают изменения.

Непостоянство — это главная черта всех обусловленных феноменов, будь они материальными или умственными, грубыми или утончёнными, внутренними или внешними. Всеобщность непостоянства существования также часто описывается в рамках пяти совокупностей (*кхандха*), двенадцати

сфер чувств (*аятана*), восемнадцати элементов (*дхату*) и т. д. Только необусловленная Ниббана является постоянной.

Прозрение, ведущее к первой степени пробуждения (вступлению в поток), часто выражается в познании непостоянства, то есть глубококом понимании тезиса: «То, что подвержено возникновению, подвержено и прекращению» (см. [СН 56.11](#)).

Последними словами Будды было обращение к монахам: «Подвержены разрушению все составные вещи. С усердием идите к цели» (см. [Махапариниббана-сутта, ДН 16](#)).

См. подробнее на theravada.ru: [anicca](#).

5 *Dukkha, дуккха*: обычно это понятие переводят как «страдание», но более точным переводом будет тягостность. Это то, что тяжело нести. Это может быть и физическая боль, и неудовлетворённость, и изменения, и даже сами акты восприятия — всё, что ведёт к беспокойству ума. См. подробнее на theravada.ru: [dukkha](#).

Ниже приведено определение дуккхи, данное Буддой в [Дхаммачаккапаваттана-сутте](#).

И это, монахи, Благородная истина о страдании (дуккхе):

- *рождение — это страдание,*
- *старение — это страдание,*
- *болезни — это страдание,*
- *смерть — это страдание,*
- *соединение с неприятным — это страдание,*
- *расставание с приятным — это страдание,*
- *неполучение желаемого — это страдание,*
- *одним словом, пять совокупностей, подверженных цеплянию, — это страдание.*

6 См. [«Совокупности и совокупности цепляния \(khandhā / upādānakkhandhā\)»](#), Бхиккху Бодхи.

ПРАКТИКА

Даже если вы весь день заняты делами, уделите хотя бы полчаса тому, чтобы постараться распознавать свои мысли. Уединитесь на полчаса и посмотрите, какую огромную область охватывает ум за это время, вспоминая всевозможные темы и дела.

Если вы будете искусны, то в течение этого получаса не позволите ни одной мысли подчинить вас. Это значит, что вы не примете за реальность ни одну мысль и не будете думать, говорить и действовать на её основании. Если же вы примете мысль за реальность и [под влиянием этого] начнёте думать, говорить и действовать, то это будет означать, что она искусна, а вы слабы — ведь она так или иначе сумела вынудить вас к этому. Вы сами будете знать: мысль победила, а вы проиграли, или же наоборот.

Но если в течение этого получаса каждой возникающей мысли вы будете давать отпор: «Это просто мысль, это непостоянное, это *анатта*, увиденное уже прекратилось», — если вы будете продолжать давать отпор подобным образом, то эти полчаса вы не будете находиться под влиянием цепляния (*упадана*). Это значит, что вы немного ослабите хватку становления (*бхава*). Вы

немного продвинетесь к тому, чтобы видеть: «возникшее прекращается».

Понаблюдайте так за своим умом полчаса.

В эти полчаса при возникновении мыслей перед вами открываются два пути: либо вы живёте, раз за разом покоряя и подчиняя возникающие мысли, либо вы живёте, раз за разом покоряясь и подчиняясь им.

Если вы живёте, покоряя каждую возникающую мысль, то это путь Будды — путь, ведущий к неминуемой Ниббане. Если же вы живёте, подчиняясь каждой возникающей мысли, это путь Мары, путь неизбежного скитания в сансаре.

За эти полчаса вы сами поймёте, кому больше преданы — Будде или Маре.

Это может осуществить на практике любой человек. Но чем больше у вас «оружия», тем успешнее вы можете сражаться с Марой. Если у кого-то есть луки, стрелы, мечи и копья — когда не помогает одно, он использует другое.

Точно так же, чем больше у вас знаний о совокупностях (*кхандха*), элементах (*дхату*), сферах чувств (*аятана*), тем легче вам не поддаваться возникающим мыслям. Вы сможете подчинять эти мыслеобразы (*нимитта*), рассматривая каждую мысль [как мысль] с той или иной стороны.

Но если оружия у вас мало, тогда придётся сражаться голыми руками. Без этих знаний вы сможете полагаться только на собственное усердие (*вирия*), чтобы не подпадать под власть объекта. А это не так-то просто. Понимаете, о чём я?

Позаботьтесь именно об этом. Отложите пока всё остальное.

Однако какой бы способ вы ни выбрали, чтобы не поддаться мысли, хорошо понимайте: то, что вы делаете, лишь искусный приём. Это не само видение Ниббаны. Для чего же это нужно?

Когда я подобным образом даю отпор каждой возникающей мысли, я перекрываю для мыслеобразов возможность становиться реальностью и порождать страсть (*рага*), злобу (*доса*) и заблуждения (*моха*). Практикующий понимает: «Эти усилия нужны для того, чтобы не возникало цепляние (*упадана*)».

Когда вы смотрите на возникающую мысль как на *аниччу* — непостоянную, — как на *дуккху*, как на *анатту* или когда видите: «Это не моё, меня в этом нет», — всё это само по себе ещё не Ниббана.

Если человек смотрит таким образом, то ради чего он это делает? Он прекрасно знает: всякий раз, когда не удаётся распознать и выявить возникающий в уме мыслеобраз (*нимитта*), этот мыслеобраз берёт над ним верх, подчиняет его себе.

Как мыслеобраз это делает? Он превращает воспринимаемое в реальность, словно это действительно существующая личность или вещь, и побуждает практикующего думать, говорить и действовать на основании этого. Так он увлекает человека за собой, приводя его к страданию или удовольствию. Мыслеобраз затягивает его до тех пор, пока [в уме] полностью не сформируются жадность (*лобха*) и отвращение (*доса*).

Человек знает, что пребывание в таком состоянии на этом уровне — это и есть цепляние (*упадана*). Он знает об опасности цепляния — о том, что оно приводит к становлению (*бхава*). К практикующему приходит осознание того, что внутри нас самих формируется та среда, в которой все видимые и слышимые существа и вещи якобы реально существуют. Так постигается изъясн становления. Пока оно существует, не видно Ниббану, необусловленное (*асанкхата*). И тогда не видно, что всё возникающее подвержено прекращению. Не видно, что прекращаются и глаз, и увиденный образ.

Практикующий знает: если Ниббана не увидена, формируются каммические образы (*камма-нимитта*). Если они есть, придётся снова идти к перерождению. А если будет перерождение, то старость, смерть, страдание и четыре низших мира не покинут его жизнь. Чтобы старость, смерть и прочие страдания не наступали, нужно не рождаться. Чтобы не рождаться, должны исчезнуть каммические образы. Чтобы они исчезли, всё возникающее — например при использовании глаза — не должно удерживаться. Посмотрев на форму, нужно не удерживать её.

Нельзя увидеть, что возникшее прекратилось, просто [абстрактно] зная об этом. Нужно достичь уровня прямого видения. Что значит прямое видение? Когда, посмотрев в зеркало, мы отходим от него, разве нам нужно прилагать усилия, чтобы увидеть, что отражение исчезло? Разве мы делаем это намеренно? Разве мы специально размышляем о том, что оно пропало? Разве мы как-то исследуем это? Нет, это просто очевидная реальность. Постичь прекращение (*ниродху*) — это значит, благочестивые, что когда вы посмотрели глазом на форму и отвели взгляд, для вас очевидно, что она исчезла без остатка. Такой ум всегда устремлён только к Ниббане.

«О монахи, подобно тому как реки Ганга, Ямуна, Ачиравати и Сарабху текут на восток, направляются, склоняются, устремляются к востоку, так и Благородный Восьмеричный Путь, о монахи, течёт к Ниббане, направляется к Ниббане, склоняется к Ниббане, устремляется к Ниббане». Такой ум всегда устремлён к Ниббане.

Куда сегодня устремлён ваш ум? Он устремлён к сансаре. Вы не видите, что возникшее прекращается; оно кажется существующим. Вы повернуты к сансаре, склонены к ней и обременены ею. Что произойдёт, если вы повернётесь к Ниббане, склонитесь

к ней и устремитесь к ней? Почему и для чего мы стремимся к Ниббане? В чём необходимость Ниббаны? В двух вещах: чтобы, родившись вновь, не испытывать страданий старости и смерти и чтобы вообще прекратить повторные рождения. Чтобы, не рождаясь, освободиться от страданий сансары и чтобы освободиться от страданий становления в этой самой жизни.

Посмотрите, до какой же степени эти мысли стали для нас реальностью. И тому есть причина: на самом деле мы не постигаем полностью сферу чувственных желаний (*кама-дхату*). Именно поэтому мы остаёмся в этом мире чувственных желаний (*кама-лока*).

Предположим, благочестивые слушатели, вы увидите во сне этот стол. Если это будет точно такой же образ, какой вы видите сейчас перед собой, то в чём тогда разница между ними? Они ведь идентичны, не так ли? Как же тогда одно становится «реальностью», а другое — «сном»? Видение стола одинаково — а значит, если первое — сон, то и второе должно быть сном. А если первое — реальность, то и второе должно быть реальностью.

Если картинка одна и та же, почему одно считается сном, а другое — реальностью? Оба образа — внешние. Один — внешний относительно глаза, другой — внешний относительно ума. Разница лишь в четырёх великих элементах, которые оживляют чувственный опыт (*кама*).

Один из этих образов становится для вас реальностью только лишь потому, что вы чувствуете возможность к нему прикоснуться. А то сновидение не становится для вас реальностью лишь потому, что кажется, будто его нельзя потрогать и ощутить. Когда вы увидите, что этот видимый производный образ (*упадая-рупа*) не связан с первоэлементами (*маха-бхута*), в тот са-

мый момент этот чувственный мир естественным путём без каких-либо усилий станет для вас сном.

Знаете ли вы, что даже сейчас невозможно коснуться видимого? Вы не видите ту сферу чувств, в которой происходит касание. Где есть видение, там нет прикосновений. Значит, в этом есть определённое прозрение: если я пребываю там, где происходит видение, тогда то место, где я пребываю, и есть видимое.

Где бы вы сейчас ни находились, благочестивые, сейчас вы пребываете внутри того, что вам видится, вы пребываете в видимом. [Вы пребываете с видимым.] Это довольно глубокая тема. Вы невольно встроили себя в видимое. Вот почему Будда сказал Бахии: «Именно поэтому, Бахия, если в какой-то момент видение станет для тебя лишь видением, тогда тебя не будет в видимом и видимого не будет вместе с тобой. Тогда, Бахия, тебя не будет ни в этом мире, ни в ином мире, ни в промежутке между ними. Это и есть конец страдания».

Видение того, что возникшее прекращается, означает, что возникшее невозможно взять и унести с собой. Практикующий хорошо знает, что нужно смотреть на видимое, оставляя его там же, где оно видится. Если же воспринимать это видимое как существующее, как реальность, то человек может его унести, выстроить, присвоить. Именно внутри этого [восприятия] и формируется мир.

Когда вы достигнете уровня, на котором будете использовать возникшее, оставляя его там, где оно возникло, и когда в увиденном будет только увиденное (*дितтхе диттха маттам*), тогда вас внутри этого не будет.

В чём причина? Возможно, сегодня вы ещё не осознаёте, что пребываете внутри того, что видите. Вы пребываете в том, что

видите. Вы находитесь в том, что вы видите. То место, где вы находитесь, — оно вам и видится.

Вот доказательство. Когда вы вернётесь домой и вас спросят: «Где же ты был всё это время?» — разве не ту обстановку, которую вы видели, вы опишете в ответ? Если вас спросят, где вы были, то какое у вас будет свидетельство того, что вы находились там? Вы ведь опишете то окружение, которое видели глазами, говоря: «Я был в таком-то месте». Чтобы указать место своего пребывания, вы используете увиденную вами обстановку. Вы используете увиденное. Это и говорит о том, что вы находитесь внутри увиденного. Нужно ли рассматривать это дальше? Нет[, всё и так очевидно].

У архатов в прошлом тоже были дети, а также обязанности и ответственность перед детьми. И [всё же] их жизни угасли, остыли¹. Но это произошло не потому, что они шли напролом, расталкивая всех со словами: «Уйдите прочь, это из-за вас я не могу увидеть Ниббану». Это произошло потому, что они стали искусны в наблюдении за своими мыслями. Вот и всё, что нужно.

Сегодня я не прошу вас ни о чём другом. Берегите свой ум. Охраняйте свой ум. Будьте осознанны по отношению к уму. Не давайте себя подчинить ни одной возникающей мысли — подчиняйте каждую из них. Для этого используйте сколько потребуется искусных способов. Однако сохраняйте понимание того, почему вы это делаете. В чём вред того, чтобы быть в подчинении у мыслей? Хорошо подумайте об этом, у вас должно быть это знание.

Каждое действие должно быть обоснованным. Если подчиняться мыслям, возникнет изъян — становление (*бхава*). Если это случится, будут последствия вплоть до старости и смерти. Вы должны ясно видеть эту причинно-следственную связь. Если же

не поддаваться мыслям, а обуздать их, будет благо: становление прекратится. Одно логически следует из другого, действуйте исходя из этого. Обязательно попробуйте практиковать так хотя бы неделю или две.

Сегодня в вашем уме существует целая область, где вы продолжаете мысленно ссориться и ругаться с теми, кого называете матерью, отцом, дочерью, сыном, братом. Всё это создано вашими загрязнениями (*килеса*). Если узреть Ниббану, то страдание этого бытия (*бхава-дуккха*) исчезнет уже сегодня. Вы освободитесь от того самого страдания, которое испытываете в этом мире чувственных желаний (*кама-бхава*). Это и есть Ниббана с остатком (*сопадисеса-ниббана-дхату*), ведущая затем к Ниббане без остатка.

Благодаря видению Ниббаны, даже при наличии остатка совокупностей (*кхандха*) происходит освобождение от становления, освобождение от мира, освобождение от старости и смерти, а также от тревог и трудностей, связанных с детьми и внуками.

Причём это освобождение происходит без всякого насильственного принуждения. Предположим, у вас есть ребёнок. Вы испытываете к нему глубокую привязанность и любовь — это естественно, такова человеческая природа. Подумайте, разве можно увидеть Ниббану, если вы через силу оторвёте от себя ребёнка, говоря: «Ты не мой ребёнок, привязанность к тебе — единственная преграда для моего освобождения», — и выгоните его? Нет, нельзя.

Если вы заставите ребёнка уйти или сами уйдёте от него в лес, сказав: «Мне это всё не нужно, именно из-за детей я не могу освободиться из сансары, я должен уйти», — посмотрите сами,

разве вы не почувствуете боль из-за этой привязанности? Разве не придут к вам страдание и мұка? Обязательно придут.

Но вот вы полчаса не поддаётесь своим мыслям. Когда вы рассматриваете каждую возникающую в вашем уме мысль как непостоянную, возникает ли печаль от разлуки с ребёнком? Знаете ли вы, что ребёнка можно отделить от себя без какой-либо боли? Так это и происходит. Если он ещё не увидел Ниббану, вы сохраняете для него возможность быть вместе с отцом. При этом вы отделяетесь от ребёнка, но не в привычном смысле слова. Вы сохраняете для него возможность быть вместе с отцом, но сами освобождаетесь от ребёнка, потому что освобождаетесь от оков [под названием] «ребёнок». И всё это — лишь через видение непостоянства этой мысли. Без всяких усилий.

Это даёт вам следующее понимание: ребёнок всё ещё воспринимает вас как отца — точно так же, как вы воспринимали мир реальным, будучи под воздействием омрачений (*килеса*). Вы знаете, что можете причинить ему боль, сказав что-то или сделав. Поэтому вы помогаете ребёнку из чистого участия (*каруна*), не желая ему страданий, и говорите: «Что такое, сынок, что тебе нужно?»

Однако такой человек ничуть не дрогнет даже в тот день, когда придёт освобождение от этого объекта [цепляния, когда придётся расстаться с ним]. Такой человек обретает видение, в котором нет места его страданию, и, опираясь на него, живёт ради помощи страдающему миру. Он живёт для блага мира, пребывая с умом, не испытывающим страданий.

Однако он пришёл к состоянию, где нет страданий, не причиня боли ни другим, ни самому себе. Это тоже нужно помнить. Он достиг Ниббаны не за счёт того, что грубо отверг всё то,

к чему раньше был так привязан: имущество, дома, детей и близких, пока эти люди протестовали, кричали и плакали.

Всё, что он сделал, — это с мудростью посмотрел на простую мысль, возникшую в его уме. Но он хорошо знает работу этой сферы. Это нужно хорошо запомнить.

Удерживать осознанность на обычной мысли, возникшей в вашем уме, — это крайне важно. Посмотрите, сколько мыслей приходит к вам за те полчаса, что вы так сидите? Когда вы направляете осознанность на мысль или когда вы видите её как непостоянную, у этого процесса есть две стороны. Это тоже нужно очень хорошо запомнить.

Первая из них — внешняя, лицевая сторона каждого возникающего в памяти образа. Что это за сторона? Это Истина, которую можно выразить так: любой образ состоит из четырёх великих первоэлементов (*чаттаро маха-бхута*) и производной материи (*упадая-рупа*). Эта истина помогает вам не воспринимать образ как нечто реальное. Иными словами, именно благодаря знанию о том, что любая форма — это лишь четыре великих элемента, вы даёте отпор этому помыслу, подходя к образу с позиции понимания его элементной природы.

С другой[, внутренней] стороны, видя истинную природу образа, вы не даёте ему стать объектом цепляния (*упадана*). То есть внутри отдельно взятого видения непостоянства мысли вы полностью распознаёте совокупности (*кхандха*). При этом возникновение (*самудая*) устраняется. Запомните: это и есть то, о чём мы говорили: когда так происходит — всё сильнее утверждается прекращение (*ниродха*) через прямой опыт.

Когда вспоминался ребёнок — что вы обычно с этим делали раньше? Для вас не было никакой иной сферы. Не было иной истины. Это называется «временем без Будды» (*абуддуппада-*

кала). Это значит, что когда вспоминался ребёнок, у вас была только та сфера, в которой вы думали, говорили и действовали, воспринимая его как ребёнка. Только в этой плоскости цепляния за пять совокупностей вы мыслили, говорили и действовали. Из-за этого ум не выходил за пределы позиции «есть ребёнок». Каждый раз, когда происходило видение, сама идея о существовании ребёнка лишь усиливала восприятие существа или личности. Так возможность постижения Ниббаны была утрачена.

В таком мире вам была дана «земля (кхетта²) Отца» (учение Будды): сколько бы ни было форм (рупа), любая из них — это лишь четыре великих элемента. Теперь для вас появляется новое основание, новая земля (бхуми³). Теперь вы наносите удары по Маре, стоя на этой земле. То есть, когда всплывает мысль о ребёнке, вы уже знаете обе стороны медали. Вас научили: если не помнить «землю Отца» (Будды), если не стоять на ней и если не дать отпор этому мыслеобразу (нимитта), то вы привяжетесь к нему, начнёте думать, говорить и действовать на основании него, выстроите становление, бытие (бхава) и отдалитесь от Ниббаны. Поэтому, когда вам вспоминается ребёнок[, вы тут же смотрите]: «Хотя я и подумал: "Ребёнок", — сама форма там лишь четыре великих элемента, не так ли?»

Когда вы переходите на ту сторону — на «землю Отца» — и пребываете там, вспоминая эту Истину, что происходит потом? Следующее, что происходит при таком размышлении: вы не позволяете себе мыслить, говорить и действовать на основе восприятия этого образа как реальности. «Нет, хотя вспомнилось: "Ребёнок", — здесь лишь четыре великих элемента», — что означает эта мысль? Она означает, что со своей собственной стороны вы пресекаете сам способ разрастания мыслей до уровня возник-

новения загрязнений, где рождаются влечение и отторжение. Вы закрываете эту дверь. В этом случае у вас есть мудрость, понимание, зачем вы это делаете: если так сделать, если устранить привязанность (*упадана*), то прекратится и становление (*бхава*). Нет иного способа отсечь и убрать это ощущение существования [вещей] и наличия [существ].

Итак, есть такие две стороны, когда вы сидите полчаса и в течение этого времени подчиняете каждую возникающую мысль. Две стороны есть, и когда Мара побеждает. Как именно побеждает Мара? Он побеждает, когда каждая возникающая мысль — каждая мысль, возникшая за эти полчаса, — становится для вас реальностью. По-настоящему вспомнился ребёнок, по-настоящему вспомнилась жена, по-настоящему вспомнилось что-то с работы. Если это произошло, значит, во-первых, отсутствует правильное воззрение (*самма-диттхи*): впереди стоит незнание истины о совокупностях. А во-вторых, присутствует цепляние (*упадана*). В таком случае страдание не постигается полностью и причина страдания (*самудая*) не устраняется, а, напротив, разрастается. Результат этого — становление (*бхава*), а из-за него Ниббана не видна.

Если человек даёт подобный отпор любой возникающей у него мысли — значит, он практикует *сатипаттхану*: осознанность к телу (*каянупассана*), или осознанность к чувствам (*ведананупассана*), или осознанность к состояниям ума (*читтанупассана*), или осознанность к феноменам (*дхамманупассана*).

При таком осознании не возникает цепляния (*упадана*). Практикующий понимает, что за эти полчаса он распознал две территории, два возможных состояния. «Сев медитировать на полчаса, буду ли я в течение этого времени подчиняться каждой

возникающей мысли, или же я сам буду подчинять каждую возникающую мысль?» — это человек ясно знает сам о себе.

Если вы остаётесь в подчинении у каждой возникающей мысли, это и есть цепляние (*упадана*). Если так происходит, то возникает становление (*бхава*). Тогда не видно, что возникшее прекращается. Ниббана не видна.

Если Ниббана не видна, то камма неизбежно будет накапливаться.

Если накапливается камма, то будущие старость и смерть неизбежны. Если в течение этого получаса вы поддались мыслям, то вы сами знаете: дело закончилось тем, что вы получили страдания сансары.

Если в течение этих тридцати минут вы будете подчинять каждую возникающую мысль, то вы будете знать: «Я не позволял мыслям становиться объектами цепляния. В эти полчаса я искусно наносил удары по Маре». Из-за того, что цепляние не возникло, вы будете знать: становление (*бхава*) мало-помалу отсекается, становление убывает.

Если становление (*бхава*) убывает, ваш разум сам по себе подводит ваш внутренний взор к тому, чтобы увидеть: всё возникшее прекращается. Чтобы увидеть Ниббану, больше ничего не нужно. Вам достаточно лишь видеть и помнить, что возникающая мысль — *аничча*, *дуккха* и *анатта*.

Сказано, что «мысль непостоянна», «мысль — это не "я"», «в мысли нет *атты*», «мысль пуста». Но не через слова можно увидеть Ниббану, запомните это хорошенько. Это лишь искусный метод. Для чего он?

Чтобы, глядя таким образом, вы осознали для себя эту Истину. Чтобы вы сделали её своей Истиной, удостоверились в ней. После этого вы уже не позволите себе думать, говорить и дей-

ствовать на основании мыслей с омрачениями. Почему вы не позволите себе этого? Во всём ведь должна быть какая-то польза, верно? Нужно понимать смысл того, что вы делаете.

Хорошо, зачем так жить, не принимая каждую мысль за реальность? Если так поступать, то становление отсекается. А зачем устранять становление? Затем, что тогда становится видно: всё возникшее прекращается. Зачем видеть, что возникшее прекращается? Зачем стремиться узреть Ниббану? Чтобы не формировались каммические образы (*камма-нимитта*), ведущие к новому существованию. Зачем прекращать формирование каммы? Потому что тогда не будет нового сознания перерождения (*патисандхи*). Зачем прекращать сознание перерождения? Потому что тогда прекратятся страдания сансары. Именно в этом ответе — в страданиях сансары — и кроется причина, по которой практикующий стремится увидеть Ниббану. Все эти звенья связаны друг с другом.

Всё должно быть обосновано. На вопрос, зачем наблюдать непостоянство, необходим ответ. Всякий раз, когда не удаётся видеть непостоянство, мысль становится реальностью.

1 Буквальный перевод слова «Ниббана» — угасание, ведь это «затухание» огня страстей (влечения, злобы и заблуждения). В палийских и сингальских текстах состояние сансары (страданий) часто сравнивают с горением и жаром. Гнев, привязанность и неведение — как огонь, который жжёт ум. Также говорят о жаре камы (*кама-даха*). Жизни арахантов остыли, поскольку у них этот жар полностью и безостаточно угас. См. [«О переводе слова "Ниббана"», бхиккху Руссиаве Дхамманиссита](#).

В разговорной сингальской речи есть похожее выражение: когда на Шри-Ланке говорят о человеке, что его сердце или ум остыли, имеют в виду, что он обрел глубокий покой, избавился от тревог и спешки.

2 *Khetta, кхетта:*

1. Поле; участок земли.
2. Место; местоположение; территория.
3. Поле каммы; план существования.
4. Область; сфера; домен.

3 Bhūmī, бхуми:

1. Земля; основание.
2. Земля; регион; область; царство.
3. Основание; основа; фундамент.
4. Плоскость; уровень; сцена; сфера.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если говорить кратко, то с сегодняшнего дня у вас, благочестивые, есть две области, две сферы.

Когда вы уединяетесь и погружаетесь в размышления, вы можете подумать о себе: «Неужели я настолько слаб? Каждый помысел меня подчиняет. Вот как Мара меня сокрушает!» — всё это вы, благочестивые, можете увидеть. Может быть так, что эти мысли станут для вас реальностью, истиной — и вы будете вступать с ними в диалог, реагировать на них.

Но и другое вы можете увидеть, добродетельные слушатели: как в вас мало-помалу развивается способность утвердиться на том уровне, где вас больше не влечёт к мышлению, речи и действиям под влиянием омрачений.

Поэтому я хочу напомнить вам: не отправляйтесь на поиски Ниббаны где-то вовне. Способность узреть Ниббану находится только внутри вас самих, благочестивые слушатели. Ниббана скрыта из-за заблуждения [о её поиске где-то во внешнем мире]. И устранять эту ошибку нужно именно внутри.

Я не давал вам много областей для практики. Утвердившись в практике *сатипаттханы*, понимая, что любая форма (*рупа*) — *анатта*, вы увидите: всё, что воспринимается как *атта*, как по-

стоянное, как счастье, возникает вместе с загрязнениями ума (*ки-леса*) из одного-единственного источника, называемого сознанием ума (*mano-vinnяна*). Вам следует находиться только лишь у этих врат.

Однако держите при себе «лук и стрелы». Это значит, что чем больше у вас будет знаний о форме (*рупа*), причинах возникновения формы, чувстве (*ведана*), восприятии (*саннья*) и ментальных факторах (*четасика*), тем легче вам будет усмирять возникающие мысли.

Держите при себе те знания, которые позволяют видеть всё как *аниччу*, как *дуккху*, как *анатту*, как *асубху* — непривлекательное.

Итак, это именно то, что я должен был вам разъяснить. Если вы будете так делать, то в скором времени непременно начнёте распознавать свои мысли [как мысли]. Как только вы достигнете уровня, на котором сможете [легко] распознавать свои мысли, вы уже наполовину освободитесь от становления (*бхава*).

Только теперь мы подошли к тому, что называется истинным прямым путём Дхаммы. Это означает, что всё, о чём я сегодня говорил, никогда не менялось. Именно потому, что оно верно, мы и пришли сейчас к этой точке.

Проверьте на практике, насколько это обоснованно. Более коротких путей не существует. Таким образом, для полного постижения Ниббаны вам нужно лишь осознавать три характеристики в каждой отдельной мысли: *аниччу*, *дуккху*, *анатту*.

Исправляйте свои слабости. Если вы не можете увидеть мысль именно как мысль и узреть её *аниччу*, *дуккху*, *анатту*, значит не хватает либо нравственности (*сила*), либо сосредоточения (*самадхи*), либо контроля чувств, либо умеренности в пище. Ис-

правляйте эти недостатки. И исправляя их, знайте, что делаете это всё ради одной цели — уменьшить бремя мыслей.

То, что нас удерживает, — это не связь с каким-либо человеком, с какой-либо личностью. Изъян, который нужно исправить, заключается в самом ощущении, будто мысль — это и есть человек, личность, существо. На самом деле нет никакого человека, никакой личности, никакого существа. И это — опыт, получаемый благодаря практике *сатипаттханы*. Вся задача состоит в том, чтобы уменьшить бремя мыслей, возникающих из-за ощущения: «Но ребёнок на самом деле есть!»

Как только приходит видение того, что всё возникшее прекращается, эти приходящие омрачения возвращаются туда, откуда пришли. Снова проявляется сияющий ум. И в этом уме, вместе с этим умом вас нет. И этот ум не связан с вами.

В тот день не будет ни сфер чувств, принадлежащих вам, ни вас, принадлежащих сферам чувств. Это и есть конец страдания.

Всё это находится именно здесь. Слушайте это внимательно в спокойствии, уединении (*вивека*). Если кто-то глубоко поймёт этот принцип, он сможет уйти в лес один и полностью уничтожить свои притоки загрязнений (*асава*). Тогда и учитель больше не будет нужен.

Пусть все вы будете под защитой Трёх Драгоценностей!

«Хорошо, Бахия, тебе следует тренироваться так: "В видимом должно быть просто видимое, в слышимом должно быть просто слышимое, в ощущаемом должно быть просто ощущаемое, в осознаваемом должно быть просто осознаваемое".

Когда, Бахия, для тебя в видимом будет просто видимое, в слышимом будет просто слышимое, в ощущаемом будет просто ощущаемое, в осознаваемом будет просто осознаваемое, тогда ты не будешь существовать "с этим". А когда ты не

*существуешь "с этим", тогда ты не существуешь "в этом".
Когда, Бахия, ты не существуешь "в этом", тогда ты не существуешь ни в том, ни в другом, ни посередине между ними.
Так происходит конец страдания».*

В тот момент, как Бахия услышал это короткое учение Благословенного, его ум мгновенно освободился от всех загрязнений и привязанности.

— БАХИЯ-СУГТА: БАХИЯ, УДАНА 1.10