Випассана-самма-диттхи

Правильное воззрение на пути випассаны

Котмале Кумаракассапа

перевод
Максим Сулейманов

проверка на соответствие дхамме
Руссиаве Асанкхата

От переводчика

Перед вами перевод проповеди бханте Котмале Кумаракассапы тхеры о зарождении правильных воззрений, практике прозрения (випассаны) и частых ошибках на этом пути.

Перевод сделан с сингальского языка на основе видеозаписи проповеди бханте. Расшифровку проповеди на сингальском тщательно сверил с исходной записью бхиккху Хорепола Самитха (монастырь Читтавивека). Перевод проверил на соответствие Дхамме бхиккху Руссиаве Асанкхата (монастырь Читтавивека).

Автор этой проповеди — поистине исключительный бхиккху. Он ученик бханте Манкадавалы Судассаны и бханте Манкадавалы Нандаратаны — основателей лесного монастыря Лабунорувакаанда. Сейчас бханте Кумаракассапа — настоятель этого монастыря.

Он обладает степенью магистра гуманитарных наук и званием «королевский пандита» (ра-

джакия пандита). Это одно из высших традиционных учёных званий в сфере буддийских и классических востоковедческих исследований на Шри-Ланке.

Обладание этим титулом означает:

• Непосредственное владение первоисточниками: обладатель титула успешно сдал строгие трёхуровневые экзамены Общества востоковедения Шри-Ланки, показав глубокое знание пали, санскрита и классического сингальского языка. Это означает, что он способен читать, переводить и толковать Типитаку (Палийский канон) и древние комментарии, работая с оригинальными текстами, а не полагаясь исключительно на современные переводы.

• Доктринальный авторитет: на Шри-Ланке монаха с титулом «королевский пандита» признают авторитетным знатоком буддийской философии, истории и грамматики.

• Эквивалент докторской степени: в культурном и академическом контексте этот титул по значимости и глубине подготовки сопоставим с докторской степенью (PhD) в области классических и буддийских исследований, хотя и относится к традиционной системе учёности Шри-Ланки.

Другими словами, помимо выполнения монашеских обязанностей, бханте — официально признанный учёный высокого уровня, глубоко владеющий буддийскими священными текстами тхеравады и классическими языками. Бханте получил этот титул, когда ему было всего около 20 лет (он в монашестве с самого детства).

Также он член правления и директор фонда «Параматтха». Эта организация поддерживает религиозные и социальные инициативы монастыря, в том числе сохранение и оцифровку древних рукописей на пальмовых листьях, распространение цифровых версий Типитаки (на планшетах) и печатных изданий среди монахов и учёных, региональные программы по охране окружающей среды и поддержке местного сообщества.

Кроме того, бханте занимает пост директора компании VenasaMedia Entertainment Private Limited на Шри-Ланке. Он активно использует цифровые платформы (в том числе YouTube-каналы, такие как Sathi TV и Paramaththa — Labunoruwakanda Forest Monastery), ведёт программы о Дхамме на шри-ланкийском телевидении и радио.

Он член Международного центра буддизма тхеравады (ICTB) в Австралии и Великобритании, часто ведёт программы по всей Англии, в Соединённых Штатах и Австралии.

Достопочтенный Котмале Кумаракассапа широко известен на Шри-Ланке как один из наиболее активных и решительных монахов-учёных, выступающих против искажений Дхаммы — неканонических интерпретаций буддизма тхеравады, получивших распространение на острове за последние десятилетия. Он регулярно участвует в панельных дискуссиях и публичных форумах, посвящённых защите ортодоксального учения тхеравады. В ходе этих обсуждений он детально

разбирает доктринальные ошибки, опираясь на прямые цитаты из Сутта-питаки и Виная-питаки.

Одни из ключевых инструментов его деятельности по противодействию искажениям учения — цифровая медиаплатформа и серия видеороликов на YouTube. В сотнях коротких выпусков в формате «вопрос — ответ» и в развёрнутых лекциях он отвечает на вопросы мирян, сбитых с толку популярными в социальных сетях утверждениями. Он подробно анализирует конкретные фразы на языке пали и объясняет, почему некоторые распространённые «новые интерпретации» противоречат подлинным словам Будды.

Бханте также участвовал в разработке школьной программы по буддизму тхеравады на Шри-Ланке.

Если вы наберёте в YouTube имя бханте на английском (venerable Kothmale Kumarakassapa), вы сами сможете увидеть, какую огромную работу он ведёт.

В этом году мы уже опубликовали два перевода проповедей учителя бханте Кумаракассапы — достопочтенного Манкадавалы Судассаны тхеры: «От обусловленного к необусловленному» и «Саммадиттхи-сутта: раздел о путях каммы». С информацией, упоминаемой в этой проповеди, вы также можете ознакомиться в книгах бханте Ракване Ньянасихи «Bhāvanā — искусство ума» и «Как увидеть Будду». Эти книги доступны как дар Дхаммы на сайте монастыря Читтавивека. Также много полезной информации можно найти на старейшем русскоязычном ре-

сурсе, посвящённом буддизму тхеравады, — theravada.ru.

Надеюсь, что в результате этого труда вся эта информация станет доступна русскоязычной и англоязычной аудитории и поможет укреплению тхеравады.

Устная речь всегда требует адаптации для перевода в письменную форму. В этой книге мы постарались сделать лекции бханте доступными для широкой аудитории. В результате такой переработки какие-то ошибки неизбежно закрадываются в текст и остаются на совести переводчика, поэтому просим читателей отнестись с пониманием и написать нам, если вы встретите опечатки или неточности.

Публикация этого перевода приурочена к знаменательной дате для всех русскоязычных тхеравадинов — двадцатой вассе бханте Панньаавудхо Топпера махатхеры, старейшего буддийского монаха традиции тхеравада российского происхождения, постоянно проживающего на территории России. Более двадцати лет бханте Топпер с неизменным терпением и преданностью Слову Будды содействует распространению тхеравады в России, проявляя редкое терпение и верность делу. И я, и бханте Асанкхата, и многие другие буддисты — миряне и бхиккху — пришли к Дхамме именно благодаря проповедям бханте Топпера. Его многолетняя деятельность, преданность Дхамме и служение Сангхе заслуживают глубочайшего уважения и признательности.

Именно в Петербургской общине тхеравада.ру

я познакомился со своим лучшим другом Сашей. В общине я обрёл множество благих друзей, с которыми поддерживаю связь до сих пор, несмотря на то, что все мы теперь живём в разных странах и видимся вживую не так часто, как хотелось бы. Я помню, как в 2018 году мы с лучшим другом именно по совету бханте Топпера первый раз полетели на Шри-Ланку, в монастырь Мальвесса, чтобы познакомиться с бханте Ньянасихой. Саша когда-то принимал Прибежище именно у бханте Ньянасихи, опять-таки по совету бханте Топпера. Для меня же это было первое знакомство. Я помню, как бханте Ньянасиха показывал нам маленький домик в глуши, в 40 минутах езды от Диганы, скрытый среди густой растительности, находящийся практически в джунглях и к тому же на слоновьей тропе. Он рассказывал о своих планах создать в этом месте первый в мире русскоязычный тхеравадинский монастырь. Сейчас это место известно многим, так же как и имя бханте Ньянасихи. На этом месте вырос большой развивающийся монастырь Читтавивека. Мой лучший друг оставил мирскую жизнь, принял монашеский постриг под учительством бханте Ньянасихи и теперь носит красивое имя Асанкхата, живя в этом монастыре. И сейчас, оглядываясь на последние 10 лет своей жизни, мне сложно представить, какой бы она была сейчас, если бы все мы в какой-то момент не встретились с бханте Топпером. Поэтому первый перевод проповеди такого выдающегося монаха, как достопочтенный Котмале Кумаракассапа, мне хочется посвятить именно бханте Топ-

перу и пожелать, чтобы все его заслуги, мудрость и вера помогли ему не сойти с этого Пути и освободиться от всех страданий.

Мы публикуем этот перевод с разрешения и благословения бханте Кумаракассапы как дар Дхаммы для бесплатного распространения на благо всех живых существ. При копировании материала, пожалуйста, указывайте ссылки на сайты theravada.ru и samatha-vipassana.com.

Максим Сулейманов

> "Вся святая жизнь целиком представляет собой хороших друзей, хороших спутников, хороших товарищей"
>
> — Кальянамитта-сутта, СН 3.18

Вычитка и корректура сингальской рукописи: бхиккху Хорепола Самитха

Перевод: Максим Сулейманов

Проверка перевода на соответствие Дхамме: бхиккху Руссиаве Асанкхата

Обложка: Максим Сулейманов

Вступление

Намо тасса Бхагавато Арахато Самма Самбуддхасса
Намо тасса Бхагавато Арахато Самма Самбуддхасса
Намо тасса Бхагавато Арахато Самма Самбуддхасса

Почтение тому Благословенному, Достойному, Полностью Пробужденному
Почтение тому Благословенному, Достойному, Полностью Пробужденному
Почтение тому Благословенному, Достойному, Полностью Пробужденному

Исполненные веры, добродетельные слушатели! Сегодня вы присоединились к программе медитации, которую мы проводим в этот сезон дождей. В эту благословенную вассу мы уделяем особое внимание раз-

витию ума (*бхавана*), чтобы дать вам необходимые наставления для духовного роста.

Благочестивые слушатели, утром вы слушали проповедь, посвящённую памятованию о Будде (*буддхануссати*) и тому, как его практиковать. Обращаясь к Учению Будды, мы находим множество способов развивать ум и укреплять духовные способности (*индрии*). Среди них вера (*саддха*) крайне необходима для постижения Дхаммы, а памятование о Будде помогает её взрастить.

В то же время, если при развитии мудрости (*паннья*) духовная способность мудрости начинает чрезмерно преобладать, это тоже становится препятствием для постижения Дхаммы. Уравновесить её можно, развивая параллельно с ней веру. Вот почему так важно развивать веру.

Итак, благочестивые слушатели, когда мы практикуем эту Дхамму, главное для нас — правильное воззрение (*самма-диттхи*). Правильное воззрение — это знание Четырёх Благородных Истин: знание о страдании, знание о причине страдания, знание о прекращении страдания и знание о Пути, который ведёт к прекращению страдания (*дуккха-ньяна, дуккха-самудая-ньяна, дуккха-нирodха-ньяна, дуккха-нирodха-гамини-патипада-ньяна*). Понимание этого Учения о Четырёх Благородных Истинах и называется правильным воззрением. Ради обретения этого понимания мы и медитируем.

Медитацию (*бхавана*) можно разделить на две части: развитие ума (*читта-бхавана*) и развитие мудрости (*паннья-бхавана*). Мы развиваем обе эти

стороны. Развитие ума — это успокоение (*саматха*), а развитие мудрости — это прозрение (*випассана*).

В любом случае, благочестивые слушатели, для зарождения правильного воззрения нам необходимы обе эти стороны: и развитие ума, и развитие мудрости. Более того, Благословенный Будда учит, что правильное воззрение должно опираться на пять факторов: «Поддерживаемое пятью факторами, монахи, правильное воззрение имеет своим плодом освобождение ума и имеет своим благотворным следствием плод освобождения ума; имеет своим плодом освобождение мудростью и имеет своим благотворным следствием плод освобождения мудростью» (Ануггахита сутта, АН 5.25).

Пять факторов, поддерживающих правильное воззрение

Будда поясняет: «Монахи, когда эти пять факторов поддерживают правильное воззрение, именно это правильное воззрение порождает освобождение ума (*чето-вимутти*) и плод освобождения ума (*чето-вимутти-пхала*), порождает освобождение мудростью (*паннья-вимутти*) и плод освобождения мудростью (*паннья-вимутти-пхала*)».

Каковы же эти пять факторов? Какие пять качеств поддерживают правильное воззрение, когда мы направляем к нему свой ум?

Первое: правильное воззрение должно поддерживаться нравственностью (*силануггахита*), должно опираться на неё. Без твёрдой опоры на нравственность (*сила*) мы просто не сможем его зародить. Поэтому необходимо, чтобы нравственность поддерживала правильное воззрение.

Второе: поддержка услышанным (*сутануггахита*). Слово «*сута*» означает слушание. Поддержка должна исходить от слушания, от того, что

услышано. Мы узнаём Дхамму от других, через голос другого (*парато гхоса*). В наше время мы слышим её от учеников Благословенного Будды. Это и есть поддержка услышанным.

Третье: поддержка обсуждением (*сакаччхануггахита*). «*Сакаччха*» — это обсуждение, беседа, совместное прояснение Дхаммы. Сейчас, когда вы слушаете, происходит слушание (*сута*). При этом понимание возникает только на основе того, что вы слышите. Но когда происходит обсуждение, когда мы проговариваем свои мысли о каком-либо положении Учения, о том, как мы его поняли, и через это обсуждение приходим к более глубокому пониманию, то такое обсуждение становится чем-то более действенным, чем просто слушание.

Почему? Когда мы объясняем какие-то положения Учения, десять человек [обычно] понимают их десятью разными способами — сообразно уровню развития собственных духовных способностей. И только во время беседы и обсуждения становится ясно, понял ли другой человек суть. Поэтому, когда правильное воззрение поддерживается обсуждением, мы можем ещё сильнее укрепить его в себе.

Четвёртое: поддержка успокоением (*саматхануггахита*). Успокоение ума (*читта-саматха*), [то есть] его однонаправленность (*читта-экаггата*), становится одним из основных условий для зарождения правильного воззрения.

Пятое: поддержка прозрением (*випассананануггахита*). Прозрение помогает зародиться правильному воззрению.

Все пять факторов должны присутствовать в нашей жизни как единая практика развития ума, медитации (*бхавана*). Стремясь к правильному воззрению, мы должны развивать все эти пять составляющих. Только тогда появится возможность зародить правильное воззрение.

Правильное воззрение — это то, что рождается только в определённой среде, экосистеме. Без её поддержки зародить его невозможно — оно просто не возникнет. Именно в такой среде оно растёт и развивается.

Сейчас вокруг вы видите деревья и кустарники. Среди них есть огромные деревья — *ванами* (лесная мадхука). Этот вид растёт только на горе Ритигала и здесь, на горе Лабунорува. Почему? Потому что нигде больше нет необходимой для него экосистемы. Ботаники это подтверждают: если увезти саженец отсюда, он нигде больше не приживётся. Его невозможно вырастить ни в каком другом месте. Я привёл этот пример, чтобы показать: такое дерево растёт только в подходящей экосистеме. Точно так же и правильное воззрение разовьётся только тогда, когда мы создадим в своём уме необходимую среду, экосистему. Без неё оно не зародится.

Если каких-то факторов недостаёт, правильное воззрение не возникает. У одного человека могут быть знания и определённое понимание со стороны прозрения (*випассана*). У другого может быть хорошо развита сторона успокоения (*саматха*). Но даже если наш ум продвинулся лишь в одних аспектах, а в других при

этом остаётся пробел, нужного результата мы не получим.

Бывает, что человек вообще не думает о нравственности (*сила*). Он слушает проповеди, хорошо их понимает, но о чистоте поведения не заботится. Что же тогда происходит с его правильным воззрением? Оно не поддерживается нравственностью — ему не хватает опоры на неё.

А бывает, что человек не склонен снова и снова слушать Дхамму, пренебрегает проповедями[, изучением текстов]. Тогда он не способен ясно увидеть даже своё собственное положение. В этом случае теряется поддержка услышанным.

Бывает и так, что у людей нет поддержки обсуждением. Что они делают? Услышав что-то, они начинают практиковать так, как сами это поняли. И что происходит, когда человек начинает практиковать подобным образом? Он непременно где-нибудь застревает. Потом от таких практикующих часто можно услышать: «Я делал так-то, и мне показалось то-то. Затем некоторое время я за этим наблюдал, а потом решил, что это не работает, и нужно делать по-другому. И я стал делать вот так...» Из подобных рассказов сразу становится ясно, в чём была беда: воззрению не хватило поддержки обсуждением. Человек не беседовал об этом с благими друзьями (*кальяна-митта*), и не обсуждал свою практику, а просто делал всё так, как ему самому казалось правильным.

Иногда встречаются люди, которые обладают мудростью, но никогда не развивают сосредоточение ума (*самадхи*). Это значит, что у них нет под-

держки успокоением, необходимой для зарождения правильного воззрения. То же самое касается и поддержки прозрением: бывает, что человек обретает очень хорошее сосредоточение, но о прозрении ничего не знает и не имеет представления о правильном ви́дении. У него нет к этому ни склонности, ни интереса. Если посмотреть на западное общество, то там под медитацией очень часто понимают исключительно сторону развития сосредоточения. А осознания того, что нужно идти дальше и развивать мудрость и ви́дение, у них нет.

Благочестивые слушатели, только если мы зародим в своём уме все эти пять условий, правильное воззрение будет посажено, пустит корни и окрепнет. Это возможно лишь при условии, что эти пять качеств, пять факторов возникнут в нашем уме. Поэтому нам необходимо развивать их. И раз мы развиваем этот Путь и идём по нему, нам необходимо понимать, как именно эти факторы развиваются в нашем уме.

Итак, в нашей мирской жизни должна быть опора на нравственность, должно быть слушание Дхаммы, её обсуждение, успокоение ума и прозрение. Благочестивые слушатели, только практикуя так, мы сможем взрастить этот плод, именуемый правильным воззрением (*самма-диттхи*).

Пять видов правильного воззрения

Если рассмотреть само понятие правильного воззрения, мы увидим, что оно бывает разных видов. Правильное воззрение — это видение действительности такой, какая она есть. Мы

понимаем это как знание страдания (*дуккханьяна*) и так далее. Именно так от правильного воззрения прозрения (*випассана-самма-диттхи*) можно прийти к возникновению правильного воззрения Пути (*магга-самма-диттхи*).

Но и это ещё не всё: существует также мирское правильное воззрение (*локия-самма-диттхи*). Это знание того, что благотворно (*кусала*), а что неблаготворно (*акусала*). Именно это мирское правильное воззрение становится причиной того, что человек совершает благие поступки и накапливает заслуги.

У того, кто развивает сосредоточение, тоже есть своё правильное воззрение. Благочестивые слушатели, оно называется правильным воззрением джханы (*джхана-самма-диттхи*) и относится к достижению медитативных погружений (*джхана*).

Есть и ещё один вид — правильное воззрение прозрения (*випассана-самма-диттхи*). Мы направляем мудрость на исследование истинной природы этих совокупностей (*кхандха*). Мы ещё не пришли к прямому, непосредственному постижению. Однако, опираясь на наставления тех, кто достиг полного постижения, мы сопоставляем их со своей жизнью и проверяем, действительно ли это так. Вот это и называется правильным воззрением прозрения.

Продолжая такое исследование, мы взращиваем очень глубокую мудрость. Мы на собственном опыте убеждаемся и постигаем, что именно это и есть реальность. Правильное воз-

зрение (или ви́дение), которое возникает, искореняя загрязнения (*килеса*), называется правильным воззрением Пути (*магга-самма-диттхи*).

Затем, когда загрязнения уже искоренены, вместе с успокоением усилий (*пайога-патипассаддхи*) — то есть уже без приложения стараний — та же самая мудрость, которая теперь непосредственно присутствует у практикующего, называется правильным воззрением Плода (*пхала-самма-диттхи*).

Таким образом, мы можем выделить пять видов правильного воззрения.

Правильное воззрение прозрения

Итак, благочестивые слушатели, наша цель — достичь правильного воззрения прозрения. Правильное воззрение, которое мы в целом применяем в нашей медитации, — это как раз правильное воззрение прозрения. Человек, развивающий прозрение, должен уметь сохранять памятование и мудрость относительно реальности нашей жизни. Однако, как я уже говорил вначале, прозрение не может возникнуть само по себе. Без однонаправленности ума и остальных факторов мы не сможем его зародить.

Давайте теперь рассмотрим те пять факторов, которые, как мы говорили, способствуют развитию правильного воззрения. Первые три — поддержка нравственностью, слушание [Дхаммы] и обсуждение [Дхаммы]. Эти три фактора мы не развиваем непосредственно в медитации. Они реализуются через наши повседневные действия. Мы соблюдаем нравственность, слушаем проповеди и обсуждаем Дхамму. Это наши действия.

Но что представляют собой поддержка успокоением и поддержка прозрением? Их мы развиваем уже непосредственно как медитацию. Поэтому здесь для нас главными становятся эти два фактора — успокоение и прозрение. Успокоение помогает прозрению, а прозрение помогает успокоению: они поддерживают друг друга. Но функции у них разные: у успокоения своя задача, а у прозрения — своя.

Что же тогда порождает каждый из сорока [традиционных] объектов медитации (*камматтхана*), которые мы практикуем? Успокоение. Каждая из этих медитаций порождает однонаправленность ума. Именно однонаправленность ума.

Среди этих медитаций, создающих однонаправленность ума, есть те, чей результат целиком сводится к достижению успокоения. Они направлены исключительно на это. Но есть и медитации, цели которых не ограничиваются достижением успокоения ума. Успокоение ума в них тоже рождается, но они также создают необходимую основу для прозрения.

Что происходит, в частности, при медитативном направлении ума (*бхавана-манасикара*), относящемся к основам осознанности (*сатипаттхана*)? На этом этапе развивается ещё не само прозрение, а успокоение. Однако в процессе развития этого успокоения закладывается основа, необходимая для прозрения. Создается фундамент, необходимый для поддержания мудрости прозрения.

Относительно успокоения вы должны понимать: это установление однонаправленности ума. И если говорить о методах, которые мы можем использовать для обретения однонаправленности ума, то им нет предела. Даже если говорить о них как об объектах медитации (*камматтхана*), им не будет числа. Мы можем вызвать успокоение ума (*читта-саматха*), опираясь на что угодно.

Вызвать успокоение ума можно как в благом (*кусала*), так и в неблагом (*акусала*) состоянии. Потому что дхамма, называемая однонаправленностью, возникает не только в благом, но и в неблагом уме, а значит, может служить и тому, и другому. Но что мы делаем в рамках нашей медитации? Мы прилагаем усилия, чтобы применять её на объекте, способствующем благим состояниям. Ведь человек, чей ум рассеян и лишён собранности, не способен правильно выполнять даже свои обычные житейские дела.

Вы наверняка видели, как охотятся хищники: чтобы поймать добычу, зверю необходима однонаправленность. Когда леопард бросается за добычей, он мчится мимо других животных, не обращая на них внимания, потому что преследует одну конкретную цель. Почему он так делает? У него есть однонаправленность в отношении своего объекта. Он намерен схватить именно то животное, которое сделал своим объектом, которое выбрал своей целью. Вот почему, благочестивые слушатели, говорится, что однонаправленность присуща в том числе и неблагому.

Однако когда речь идёт о благом, мы рассмат-

риваем однонаправленность как качество, относящееся к благим состояниям (*кусала-паккхика-дхамма*). И здесь тоже: если взять объекты медитации, на которых вы можете удерживать ум, то им нет предела. Но это не значит, что все их нужно использовать в практике.

Даже на основе этой бетонной колонны можно развить успокоение. Почему? Если удерживать ум только на ней, направляя внимание исключительно на эту колонну, на её форму и цветовой образ (*ванна-нимитта*), не впуская ничего другого в ум, — то, делая так, вы выделяете этот единый образ (*нимитта*). Вы закрываете доступ всем остальным образам и усилием воли выводите на первый план только его. Происходит принудительное устранение других образов из ума. И что же это тогда будет? Медитация на бетонную колонну! Это тоже будет медитация. То есть, что при этом рождается? Рождается успокоение ума (*читта-самatха*), рождается сосредоточение (*самадхи*). Другие образы не возникают, ум удерживается только на этом одном образе.

Однако такой способ непрактичен, потому что по мере углубления практики в ней начинают проявляться и другие стороны. Когда ум обретает сосредоточение, вам открываются уровни восприятия, которые отличаются от тех обычных, повседневных переживаний, с которыми вы имеете дело сейчас. Возникают совершенно иные состояния и проявления. И как раз на этих этапах подобный образ начнёт создавать для вас про-

блемы. Вот почему для практики мы не берём первый попавшийся объект.

Этим примером я хочу донести до вас сам факт того, что для достижения успокоения (*саматха*) можно использовать любой образ. Поймите через это саму характеристику успокоения. Какова она? Это создание однонаправленности ума. Сама природа, характеристика успокоения заключается в установлении однонаправленности ума.

Итак, именно это выстраивание однонаправленности ума, создание сосредоточения ума происходит и в созерцании тела (*каянупассана*), и в любом другом медитативном созерцании (*бхавана-манасикара*), которое вы практикуете.

Даже в памятовании о Будде (*буддхануссати*) возникает сосредоточение во главе с верой (*саддха*). На поверхности видна вера, но что возникает на её основе? Сосредоточение. Поэтому поддержка успокоением рождается во всех этих случаях.

Практика прозрения

Благочестивые слушатели, в прозрении же мы делаем только одно: выводя на передний план наше правильное ви́дение, мы делаем реальность явной. В прозрении мы занимаемся только этим. Поэтому не существует ни множества видов прозрения, ни множества способов его зародить. В прозрении нам должна ясно открыться реальность жизни. И напрямую на это влияет мудрость (*паннья*): для прозрения у нас должен быть ум, способный исследовать [эту реальность]. Но если мудрость не опирается на сосредоточение и не получает от него поддержки, то обрести прозрение становится настолько трудно, что практически невозможно. Без помощи успокоения мы не сможем развивать и применять прозрение на практике.

Почему это так? Когда вы приступаете к прозрению и пытаетесь понять такие характеристики, как возникновение и исчезновение совокупностей (*удая-вая*), но не видите при этом самих совокуп-

ностей, а видите лишь множество различных объектов, то вам не удастся породить там мудрость. Вы будете лишь направлять осознанность на каждый объект по отдельности, один за другим, — подобно той белке, которая пыталась хвостом вычерпать океан.

Почему? Стоит вам открыть глаза и лишь раз оглядеться вокруг, как у вас тут же возникают десятки и сотни миллионов образов (*нимитт*). Ни один из этих образов не нужно брать по отдельности и подвергать исследованию с помощью прозрения. Если вы попытаетесь так делать, этому не будет конца — это попросту неосуществимо. В итоге вы лишь будете оставаться с ненужным утомлением всё время. В уме будет усталость.

Если начать так всё обдумывать, придётся думать о каждом объекте по очереди. Вот вы подумали о доме, но пока вспоминали его — это уже прошло. Затем возникает что-то ещё, вспоминается какой-нибудь человек. Что придётся делать дальше? Нужно рассматривать и его. Подумали о нём — вспомнился следующий. И его тоже нужно рассматривать. Будет ли этому конец? Конца не будет.

Пока вы собираетесь рассматривать одно, в памяти всплывает ещё сотня вещей. Так вы никогда не сможете довести это до конца. Вот почему здесь обязательно должно присутствовать что? Поддержка успокоением. Развиваемое нами прозрение должно получать помощь от успокоения.

Как же успокоение помогает прозрению?

Каким образом оно оказывает поддержку? Эта поддержка возникает, когда мы порождаем успокоение непосредственно из самого прозрения, на его основе. Это значит, что в каждый момент за множественностью объектов скрывается одна и та же реальность. Удержание ума на этой реальности — это и есть форма успокоения, развиваемого на основе прозрения.

Представьте, что перед нами стоит несколько глиняных горшков. Все они раскрашены по-разному и покрыты всевозможными красками. Но какими бы красками ни были расписаны эти горшки, если направить ум за пределы этих цветов, на чём нам придётся его установить? На глине. Ведь глина везде одна и та же. Точно так же глиняные сосуды могут быть самых разных видов и форм, но в каждом из них неизменно присутствует глина.

Точно так же природа успокоения, основанного на прозрении, заключается в том, что вы с помощью мудрости начинаете утверждать ум на том общем, что можно увидеть за воспринимаемым разнообразием и взять как единый объект. Именно здесь вам и приходят на помощь те упомянутые мною медитации, создающие фундамент для прозрения.

Посмотрите на все медитации созерцания тела (*каянупассана*), за исключением медитации осознанности к дыханию (*анапанасати-бхавана*). Как именно они развиваются? Разве не по этому же самому принципу? Развитие каждой из этих медитаций идёт именно по этому пути.

Допустим, вы рассматриваете волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожу, плоть, сухожилия. Что именно вы рассматриваете? Те составные части, из которых состоит тело, не так ли? Когда вы так рассматриваете волосы головы, что вы обнаруживаете? Общую природу того, что называют волосами. Вы можете увидеть их просто как явление «волосы», которое не является ни «мной», ни каким-то другим человеком. То есть вы видите непривлекательную (*асубха*) часть тела. Вы ведь можете увидеть отдельную часть, которая не является ни «мной», ни «моей», ни самостью (*атта*).

Глядя на несколько выпавших волосков, валяющихся где-то, мы ведь не говорим: «Вот здесь — я; вот здесь лежит что-то моё». Мы так не говорим. И если где-то в общественном месте лежит кучка волос, никто не скажет про них: «Вот эти — мои».

Что же тогда при этом происходит? Человек, рассматривающий эти части, эти нечистые (*кунапа*) части тела, вместо прежнего привычного распознавания (*саньня*) порождает особое представление, особое распознавание. Какое распознавание он порождает? Он порождает распознавание того, что здесь находятся просто вот такие составные части.

Тогда там, где раньше виделись люди — хорошие и плохие, красивые и уродливые, — исчезает то множество объектов (*арамманa*), рассеивавших ум. И в уме появляется однонаправ-

ленность. И эту однонаправленность уже легко направить в русло прозрения.

Допустим, человек рассматривает четыре великих элемента. В них нет деления на «мои четыре великих элемента» и «четыре великих элемента других людей». И когда мы развиваем это еще дальше: «Каков бы ни был внутренний элемент земли (*патхави-дхату*) и каков бы ни был внешний элемент земли, всё это просто элемент земли». Внутренний или внешний, он везде совершенно одинаков. Точно так же одинаковы и элементы воды (*апо*), огня (*теджо*) и ветра (*вайо*). Так мы видим всё это лишь как однородные группы безличных элементов.

Что происходит благодаря такому ви́дению? Там, где раньше возникало распознавание множественности (*нанатта-саня*)[, разнообразия], возникает распознавание единства (*экатта-саня*): что здесь присутствуют [только] четыре элемента. Благочестивые слушатели, именно это [распознавание] единства и имеется в виду там, где говорится о поддержке успокоением. Именно об этом было сказано, когда говорилось, что успокоение оказывает поддержку.

Итак, когда есть поддержка успокоением и поддержка прозрением, с ними уже очень легко направить ум к прозрению. Каким образом мы легко переходим к нему? Что мы делаем в самом прозрении? Мы точно так же склоняем ум к единству и зарождаем мудрость.

Посмотрите: в отношении видимой вам

формы (*рупа*) вы поддерживаете памятование (*сати*), воспринимая её просто как совокупности (*кхандхи*). Даже если перед вами предстанет тысяча форм, какова истина всей этой тысячи? Это просто совокупности. Это причинно обусловленный процесс: при наличии причин он возникает, а с исчезновением причин — исчезает. Даже если вам явится тысяча образов форм (*рупа-нимитта*), истиной всей этой тысячи будет одна и та же истина, одна и та же реальность. И вот когда вы удерживаете ум на этой реальности, у вас и рождается успокоение (*саматха*). А мудрость, которая возникает при этом, — это прозрение (*випассана*).

Именно эти успокоение и прозрение становятся основой, причиной для зарождения правильного воззрения. Какого именно правильного воззрения? Правильного воззрения Пути и правильного воззрения Плода. Следовательно, если сегодня, практикуя правильное воззрение прозрения, мы зародим его с опорой на успокоение, то сможем превратить его в надёжное оружие для достижения нашей цели.

Таким образом, когда рождается это правильное воззрение прозрения, — о чём мы говорили и на прошлых наших программах, — вам прежде всего нужно уметь освобождаться от распознавания множественности и удерживать свой ум на распознавании единства.

Когда я говорю о медитации, передо мной всегда встаёт вопрос: продолжать ли с того места, где мы остановились на прошлых занятиях, или же повторить всё с самого начала? Почему? Если бы

здесь была группа, которая практикует непрерывно, мне нужно было бы лишь посмотреть, на каком этапе вы находитесь, и продолжить разъяснения. Но сейчас мне приходится каждый раз возвращаться к основам. В итоге каждый раз всё время уходит на проповедь, а на саму медитацию его не остаётся. Ну, ничего страшного.

Как бы то ни было, почему было сказано, что сейчас, когда мы направляем внимание на эту медитацию, у нас в памятовании должен удерживаться — или, иначе говоря, присутствовать — объект (*арамма́на*), сведённый к единству? Потому что сначала мы должны научиться видеть всё как совокупности. Мы говорим о том, что нужно развивать созерцание непостоянства (*аниччанупассана*), созерцание тягостности (*дуккханупассана*) и созерцание бессамостности (*анаттанупассана*). Но что нам нужно, чтобы видеть это? Мы должны уметь видеть явления совокупностей (*кхандха-дхамма*). Или же мы должны уметь видеть явления сфер восприятия (*аятана-дхамма*). Благочестивые слушатели, не различая и не видя этого, мы не сможем продвинуть эту медитацию дальше. Поэтому именно в этом [ви́дении и понимании] нам необходимо по-настоящему продвинуться вперёд.

Иначе произойдёт то, о чём я говорил вначале. Мы думаем об одном, потом нам кажется, что есть что-то ещё, мы начинаем думать и об этом тоже. Едва закончив с ним, вспоминается ещё объект, и мы начинаем рассматривать и его. Подобно белке, вычерпывающей хвостом океан, мы будем день за днём лишь

изматывать ум и в конце концов придём к мысли: «Я столько времени практиковал медитацию, но не получил никакого результата от этого». Вот что останется в итоге. Но нам стоит задуматься: в том ли проблема, что от самой медитации нет результата, или же в том, что мы не практиковали её так, чтобы она принесла результат? Проблема кроется именно в том, что мы не применяем её правильным образом.

Как же правильно её развивать?

Первый шаг, благочестивые слушатели, и самое главное, что вам необходимо, — это способность освободить ум от объектов, связанных с множественностью, и привести его к объекту, сведённому к единству. Именно это нужно развить.

Если вы сегодня впервые начнёте прикладывать усилия в этом направлении, над чем вам нужно потрудиться? Над тем, чтобы среди множественности объектов [научиться] утверждать ум на единстве среди них. Если привести пример со стороны [медитации] успокоения, то можно взять распознавание скелета (*аттхика-саннья*). Что такое распознавание скелета? Это удержание памятования (*сати*) на том, что называется скелетом.

Тому, кто удерживает ум на распознавании скелета, вместо самых разных людей встречается лишь множество скелетов. Вспомните историю о попугае или историю о том монахе[1]. Вы ведь слышали эти истории, нет нужды рассказывать их заново. В истории про попугая птица сказала: «Один скелет унёс другой скелет». А в истории про монаха, когда мимо прошла улыбающаяся

женщина, монах увидел именно скелет. И когда его спросили: «Видели ли вы, кто именно прошёл по дороге?», он ответил: «Нет, я видел, как прошёл улыбающийся скелет». Почему так? Ведь глаза монаха не превратились в рентгеновский аппарат! В чём же дело?

Даже если видимое одно и то же, каким образом ум берёт видимый объект? Он берёт его, накладывая на него определённое распознавание. То есть он имеет с ним дело посредством распознавания скелета. Что это значит? Хотя видятся разные люди, ум соприкасается с этим через распознавание множества скелетов[2]. Это, благочестивые слушатели, я и назвал единством.

Восприятие множественности — это наша обычная природа. «Это такой-то человек, а это такой-то, это человек такого-то рода» — так это возникает у нас, такова природа ума. Это обычное состояние. И вот там, где всё видится таким образом, мы постоянно утверждаем ум на единстве: «скелет».

Точно так же у человека, который собирается применять ум для прозрения, должно быть своё единство [для установления ума на нём]: должно быть явным, что это только совокупности. «Есть мать, есть отец, есть дома, есть знакомые нам вещи, хорошие и плохие вещи, ценные и бесполезные вещи» — там, где встречается вся эта множественность, ваш ум обязательно должен обрести способность делать для себя явным, что это просто явления совокупностей. Только после этого вы

сможете видеть возникновение, исчезновение и прочее.

Итак, как только вам видится: «Вот мой ребёнок», — в следующий же момент, в следующий миг вы должны уметь утвердить свой ум на чём? На понимании, что сам факт того, что что-либо видится, возникает благодаря возникновению совокупностей.

Вы должны быть способны удерживать мудрость в отношении этого. Там, где говорится, что «что-то видно», возникают лишь явления совокупностей (*кхандха-дхамма*). Нужно уметь увидеть там совокупности.

Как только вам чувствуется: «Есть машина», — что вы должны понять? Вы должны осознать, что это просто набор совокупностей. Когда вы удерживаете ум на этой горстке совокупностей, что будет видеться во всех этих множественных объектах повсюду? Вам начнёт открываться реальность того, что есть лишь совокупности.

Следовательно, базовое состояние для прозрения, которое должно быть у вас прежде всего, которое обязательно нужно выработать и взрастить в себе, — это способность видеть: «Есть лишь набор совокупностей».

Если же вы пытаетесь смотреть так, но не видите этого, если вам это непонятно, то что вам тогда нужно делать? Нужно слушать Дхамму. Это указывает на недостаток знания, основанного на слушании (*сутамая-ньяна*), на нехватку поддержки со стороны услышанного. Без этого, когда вы пытаетесь смотреть на всё как на совокупности,

вы их не видите. Что же вам видится тогда? «Это видно только потому, что есть ребёнок; если бы этого человека здесь не было, разве всё виделось бы так? Всё так видится именно потому, что ребёнок есть» — вот что приносит наш ум.

Только если у нас есть поддержка от услышанного, опора на услышанное, если наш ум напитан этим, мы можем сказать себе: «Нет, хотя это и видится так, но глаз ведь видит лишь цветоформу (*ванна-рупа*). В каждое мгновение это лишь цветоформа, которая в этот самый момент падает на глаз. Она ведь не явилась глазу как "ребёнок". Ведь иначе каждый, видя этот цветовой образ, должен был бы воспринимать его только как "ребёнка". Но этого же не происходит. Значит, цветоформа не стала ребёнком. Стал ли ребёнком глаз, который воспринял её как объект (*гочара*)? Нет, и он не стал ребёнком. Тогда, может быть, ум, узнавший о появившемся цвете, стал ребёнком? Нет».

И там, где ничего из этого не стало ребёнком, мы умом берём за объект то, что называем «ребёнком», и именно это и переживаем. Так вижу ли я ребёнка, или же я переживаю то, что умом взял за объект (*арамманa*) под названием «ребёнок»?

Если мы сможем глубоко исследовать и прояснить это у себя в уме, то что при этом произойдёт? Представление о том, что «там есть ребёнок», исчезнет, и ум сможет легко удерживаться на этом наборе совокупностей. Итак, суть здесь в том, что у нас появляется эта возможность так размышлять, способность так направлять внимание. Благодаря

чему возникает и развивается эта способность к такому направлению внимания и размышлению? Благодаря слушанию, благодаря услышанному [Учению]. Мы хорошо это выслушали, хорошо усвоили услышанное. Мы слушали Дхамму.

Именно услышанное, когда мы осмысляем и анализируем его, начинает раскрывать для нас ложность того, что кажется нам существующим. И именно тогда мы начинаем ясно видеть и понимать: «Нет, на самом деле здесь есть лишь вот такие явления совокупностей (*кхандха-дхамма*)».

Итак, вот первый этап вашей медитации, по которому вы можете определить, где вы находитесь. Этот базовый этап заключается в том, что для вас должно стать очевидным: это просто совокупности. Благочестивые слушатели, я не имею в виду, что это [восприятие] должно непрерывно присутствовать у вас в каждый момент времени. Я говорю не о таком состоянии, когда вы больше вообще ничего не ощущаете и на ум приходит лишь то, что «это только совокупности».

О чём же я говорю? Что вы должны уметь в любой момент сделать с объектом, чьё присутствие ощущаете? Если вы направите ум и посмотрите на него, как на совокупности, осознавая, что это просто набор совокупностей, вы должны [отчётливо] это увидеть. Вот о чём речь.

Когда мы говорим, что мы что-то запомнили, что-то выучили, как это проявляется? В любой момент, стоит лишь захотеть, вы можете это вспомнить и воспроизвести. Это означает, что вы прочно удерживаете это в памяти[, что вы усвоили

это]. Как точно так же понять, что ваш ум и ваше понимание утвердились в этом?

В любой ситуации, если вы направите ум на объект, вы должны быть способны увидеть его просто как совокупности — у вас должна быть эта способность. Направили ум — видите, не направили — не видите, такова природа [ума]. Если направили ум, видно, что это лишь набор совокупностей. Если не направить ум, то не видно, что это совокупности, и вы можете как обычно обманываться этим, считая: «Это ребёнок».

Однако этот первый уровень, первый этап, о котором я говорю, заключается в следующем. Вы должны сделать свой ум настолько зрелым, чтобы там, где возникает [восприятие]: «Ребёнок действительно есть», — в тот самый миг, когда ощущается его присутствие, — стоило вам направить туда внимание, как ум уже без всяких рассуждений и доводов видел бы объект таким, каков он есть: «Нет, здесь есть лишь совокупности». Это и есть первый этап на вашем пути Дхаммы. Именно с этого и начинается поддержка успокоением.

Итак, если вы освоили хотя бы этот уровень, идти дальше уже не так сложно. Ведь именно этот первый этап — самый трудный. Почему? В мире, который мы сделали для себя реальностью, очень трудно показать нам другую реальность. Показать: «Нет, реальность — вовсе не это» — так, чтобы мы по-настоящему это приняли. Со дня своего рождения — да ещё и вместе с привычкой из безначальной сансары — мы тренировали и укрепляли эту уверенность: «Нет, именно это и есть

реальность». Поэтому ум не может в одночасье согласиться и принять, что мир, который мы сделали для себя истиной, — это ложь.

Я обычно привожу такой пример: допустим, у вас дома висели настенные часы. В них села батарейка, вы сами сняли их со стены и отложили куда-то в сторону. Если позже кто-то внезапно спросит вас: «Который час?», куда тут же метнётся ваш взгляд? Прямо на то место на стене! Взгляд мгновенно упадёт на стену. Почему? Это называется привычкой. Благочестивые слушатели, это и есть наши притоки омрачений, притоки омрачённого опыта (*асава*) — привычка к тому, с чем мы постоянно имели дело. И если привычка, выработанная всего за несколько лет, настолько сильна, подумайте, какова же должна быть сила привычки, которую мы вырабатывали на протяжении всей сансары! Поэтому искоренить её будет совсем не просто. Это нелёгкое дело — не думайте, что она исчезнет в один миг.

Так что вам может по-прежнему видеться привычная картина, но если направить на неё ум — становится видно[, что это лишь совокупности]. Сначала доведите практику до такого уровня, чтобы, направив ум, вы могли это увидеть. Если ум без рассуждений и споров соглашается с этим фактом и понимает: «Да, это действительно так, здесь ведь просто набор совокупностей», — если вы смогли привести свой ум к такому уровню, значит, вы уже значительно продвинулись в медитации. Это первый рубеж в медитации, и именно ради него нужно усердно работать.

Каков же порядок действий для этого? Он таков: вам нужно размышлять и направлять внимание на возникающие в вашем уме образы (*нимитты*), сопоставляя это всё с услышанными положениями Дхаммы. Я исхожу из того, что вы уже слушали проповеди раньше, и продолжу объяснение, отталкиваясь от этого. Вот это ощущение «ребёнок есть» или «ребёнок здесь», нужно рассмотреть в свете тех положений, о которых мы говорили ранее.

Ощущение «здесь находится ребёнок» вы рассматриваете, применяя к нему эти положения Дхаммы, пропуская его через них: ви́дение — [сам факт того, что мы видим] — рождается от соединения трёх факторов: глаза, видимой формы и зрительного сознания. С исчезновением этих трёх факторов исчезает и само ви́дение. И что тогда начинает открываться вам? Что вы никогда в жизни не видели ребёнка своими двумя глазами.

Когда вы так шаг за шагом соотносите одно с другим, когда вы так это исследуете, вы должны увидеть, что глаза никогда не видели ребёнка. И если вы видите это правильно, то уже не может возникнуть мысль: «Но разве то, что я сейчас вижу, разве это видимое — не ребёнок?» Если же ум так говорит, о чём это свидетельствует? О том, что он ещё не развился и не укрепился в достаточной мере в этих положениях Дхаммы. Почему? Потому что вы не «видите» ребёнка [глазами]; мы должны ясно осознать разницу между познаванием [умом] и [непосредственным] ви́дением [глазами].

Мы можем увидеть, как разъясняются эти положения в «Наставлении Каччанаготте» (Каччанаготта-сутта, СН 12.15) — а именно то, как нам идти, не впадая в две крайности — существования и несуществования. Это тоже важный аспект. Но для нашей темы ещё ценнее другое наставление — «Наставление Малункьяпутте» (Малункьяпутта-сутта, СН 35.95). В нём Благословенный Будда задаёт достопочтенному Малункьяпутте очень красивый вопрос. О чём же он спрашивает?

«Малункьяпутта, если ты не видел чего-либо в прошлом, и если ты не видишь этого в настоящем, и если ты не будешь видеть этого в будущем — проще говоря, если этого "ви́дения" вовсе нет, — возникнет ли у тебя, Малункьяпутта, страстное желание (*чханда-рага*) по отношению к такому объекту? Возникнет ли в твоём уме влечение?» — так Благословенный Будда спрашивает достопочтенного Малункьяпутту. И достопочтенный Малункьяпутта отвечает: «Нет, почтенный, влечения не возникнет».

Итак, благочестивые слушатели, если у нас возникает влечение, если возникает страстное желание, то на основе чего они рождаются? На основе чего-то увиденного. Только если мы что-то увидели, с опорой на это увиденное рождаются страстное желание и влечение. Если же нет ни увиденного в прошлом, ни видимого сейчас, ни того, что может быть увидено в будущем, — если нет самого факта ви́дения, то и влечение не рождается. К такому объекту оно никогда не сможет возникнуть.

Почему Благословенный Будда задаёт этот вопрос? Он задаёт его, благочестивые слушатели, потому что именно так можно привести мудрость к тому состоянию, о котором говорится: «в увиденном — лишь увиденное» (*диттхе диттхаматтам*). Мудрость [понимания того], что ви́дение прекращается сразу после самого акта ви́дения, возникает у человека вместе с этим состоянием, вместе с этим постижением.

Тогда, благочестивые слушатели, что же означает для нас постижение того, что ви́дение прекращается сразу после самого акта ви́дения? Любовь, страстное желание и привязанность к ребёнку существуют потому, что у вас есть представление, будто на стороне видимого находится ребёнок и будто само это видимое существует [постоянно]. Но если вы ясно понимаете прекращение видимого после [самого акта] ви́дения, тогда у желания, направленного на видимое, не остаётся ни малейшей возможности возникнуть в вас.

Именно поэтому Благословенный Будда и открывает нам в своём Учении эту реальность. Он разъясняет и показывает её так, чтобы мы смогли утвердить свою мудрость, свой ум, в таком состоянии, где ви́дение — это лишь само ви́дение[, и ничего более].

Вот почему Благословенный Будда задаёт этот вопрос достопочтенному Малункьяпутте. Ни видимое сейчас, ни увиденное в прошлом не может [продолжать] существовать. Почему? Что такое «ви́дение»? Ведь это следствие, плод (*пхала*). Это следствие, возникшее в силу нескольких причин.

Является ли следствие самими этими причинами? Нет. Оно возникает из нескольких причин, но не принадлежит им. Следовательно, то, что видится — видимое — не принадлежит ни глазу, ни форме, ни уму. Оно не принадлежит и всем трём вместе взятым.

Что же тогда было в прошлом? Соединение трёх причин. Что возникает сейчас? Соединение трёх причин. Если что-то родится в будущем, то что именно родится? Родится соединение трёх причин.

Но сами эти три причины — это не родившийся результат. И результат — не те три причины. Это следствие, возникшее в силу соединения этих трёх. Это следствие, возникшее благодаря соединению этих трёх, и оно прекращается с их исчезновением или же с исчезновением хотя бы одной из них[3].

Следовательно, то, что мы однажды увидели, не имеет никакой возможности родиться вновь. И то, что предстоит увидеть в будущем, тоже никак не может существовать уже сейчас.

Проще говоря, само «видимое» кажется нам чем-то существующим в мире. Каково наше сегодняшнее восприятие? Будто видимые вещи — это существующие вещи. Именно поэтому, придя сюда, вы можете вернуться обратно туда, откуда пришли. Почему? Потому что мы держимся за мысль, будто увиденное ранее продолжает существовать. Однако увиденные вещи никогда не становятся чем-то [постоянно] существующим.

Если я сейчас попрошу вас обернуться и по-

смотреть назад, что вы увидите? Вы увидите, что там сидят люди и стоят какие-то предметы. И когда вы снова смотрите вперёд после этого, что вы думаете? Вы всё время пребываете в уверенности, что позади вас существует весь тот мир: те люди там сидят и [помимо них] есть и другие люди.

Но разве там действительно есть люди или же вы сейчас просто пребываете внутри такого распознавания (*саньня*)? Ведь всё, что есть [на самом деле], — это лишь ваша собственная мысль, ваша убеждённость в том, будто они там есть.

Если вы снова посмотрите назад, увидите ли вы тех же людей, что были раньше, или нечто новое? Вам будет видеться уже нечто совершенно новое. Но там, где видится нечто новое, вы думаете, будто там находятся те же люди, что и прежде.

Допустим, пока вы смотрите перед собой, все сидящие позади вас люди совершенно бесшумно встанут и уйдут. А затем, как раз перед тем, как я попрошу вас снова оглянуться, они так же незаметно вернутся и сядут обратно на свои места. Разве будет у вас хоть какая-то возможность узнать об этом? Нет. Однако при этом вы будете думать, что те люди, которые сидели там раньше, всё так же неизменно сидят на своих местах.

Так вот, благочестивые слушатели, это и есть реальность мира, в котором мы всё время живём. Что это за реальность? К зрительному образу[, отпечатку формы,] мы привязали идею о том, что «[там] есть люди». А затем мы продолжаем жить внутри такого распознавания (*саньня*), думая, что

эти люди там непрерывно находятся. Это лишь концептуальное разрастание (*папанча*), порождённое нашим собственным умом, а не реальность.

Итак, теперь в рамках этого прозрения мы должны быть способны увидеть: следствие не содержится на стороне причины. Именно для того, чтобы объяснить это, Будда и задаёт вопрос достопочтенному Малункьяпутте. Этого не было в прошлом, нет в настоящем и не будет в будущем. Почему? То, что называют «видимым», не может находиться на стороне причины. В каждый момент, при наличии причин, оно возникает, а когда причины прекращаются — исчезает. И именно в процессе такого направления внимания и размышления у достопочтенного Малункьяпутты в результате возникла мудрость. Какая? «*Диттхе диттхаматтам бхависсати*» — мудрость понимания, что в увиденном есть лишь увиденное, что ви́дение — это только ви́дение. Поэтому он больше не связывал себя с видимым через жажду и у него перестало выстраиваться [само представление о том], будто существует нечто «видимое».

Итак, когда мы проясняем путь нашего прозрения, что мы понимаем? На первом этапе вам должны стать понятны и видны сами эти явления (*дхаммы*), присутствующие там, где возникает ви́дение.

Вам должно быть видно, что это не мама, не папа, не дом, не машина, не желанное или нежеланное, не ценное или неценное — а лишь явления, которые возникают в силу причин и исчезают с их прекращением.

Каким бы методом объяснения Дхаммы (*париява*) вы ни пользовались при рассмотрении этого — будь то через совокупности, сферы восприятия [или же через любой другой метод, переданный Благословенным], — вы должны увидеть именно эту суть.

Если рассматривать это как совокупности, то это *рупа* (форма, материя), *ведана* (чувство), *саннья* (восприятие, распознавание), *санкхара* (волевые формации ума), *винньяна* (сознание). Итак, глаз и видимая форма — это совокупность формы (материальности), *рупа-кхандха*. Чувствование, переживание, родившееся по причине контакта (*пхасса*), — это совокупность чувства, *ведана-кхандха*. Когда мы видим форму, у нас ведь возникает нейтральное чувство (*упеккха-ведана*). Далее, распознавание — это называется *саннья*. Мышление, намерение (*четана*) — это называется *санкхара*. Познавание называется *винньяна*, сознание. Результатом всего этого и является возникновение «ви́дения».

Когда заходит речь об этом моменте, люди часто заблуждаются насчёт того, что такое распознавание, *саннья*. Они думают: «Ведь мы же распознаём этот монашеский веер, значит, мы распознаём именно то, что это веер, или распознаём именно эту форму».

Нет, это не так. В тот момент распознавание — это первичное распознавание. Это значит, что в тот момент вы ещё не знаете ни о каком веере. При первичном распознавании вы не знаете тех условных названий, которые мы [для себя] устано-

вили: «жёлтый цвет», «синий цвет», «красный цвет».

Что же именно вы в тот момент распознаёте? Вы распознаёте лишь то, что эти очертания и цвета отличаются друг от друга, — только саму разницу между ними. Только такое распознавание и присутствует в тот момент.

Когда перед глазами появляется множество цветовых пятен, распознавание различий между ними — это и есть самый базовый, первичный уровень распознавания, который у вас срабатывает. К самому моменту «ви́дения» относится только это первичное распознавание. И лишь после этого ум переходит к уровню, где он обдумывает и узнаёт, развив уже более выраженное распознавание.

Это можно пояснить так. Вот сейчас, когда вы смотрите вперёд, объекты ведь не предстают перед вами, проявляясь как-то отдельно и обособленно по одному? Не бывает же так, чтобы одна лишь деталь под названием «веер» отдельно [от всего остального] прилетала и падала на ваши глаза. Когда вы смотрите, все эти формы, цвета и очертания падают на ваши глаза одновременно.

И что именно вы познаёте при этом? Вы познаёте, обдумывая [это] умом — но всё ли из того, что упало на глаз, вы при этом познаёте? Нет. Из всей этой большой картины, попавшей в глаз, вы познаёте только те объекты, которые ваш ум ограничил, выделил для себя[, вычленил из общей картины]. И лишь опираясь на эти [вычлененные] объекты, вы затем — считая, что они существуют,

— порождаете [для себя] то, что вам нравится или не нравится, благие или неблагие состояния.

Тогда могут ли существовать объекты, которые не были ограничены[, выделены умом]? Разве они не были видны [глазу]? Да, они были видны. Однако если вы никак их не ограничили[, не выделили своим умом], то у вас не будет и никакого знания о них.

Вот сейчас вы видите этот микрофон. И видите, что тут есть эта полоска ткани, верно? Если я спрошу вас что-нибудь о ней прямо сейчас, вы, конечно, сможете посмотреть на неё и ответить. Но если бы я вообще ничего о ней не сказал, а в какой-нибудь другой день спросил вас: «Видели ли вы в тот день полоску ткани, привязанную возле микрофона?» — что бы вы ответили? Вы бы сказали: «Нет, не видели».

Но разве вы действительно её не видели? Ведь когда вы смотрите прямо перед собой, она просто не может не попадать в ваше поле зрения. Она была вам видна, ваши глаза её видели. Чего же тогда не было? Не было ограничения[, вычленения её]. Ваш ум не выделил её [из общей картины и] не подумал о ней отдельно. Поэтому у вас и нет знания о ней.

Тогда скажите мне: когда вы вспоминаете всё то, что видели в своей жизни, всё то, что считаете «увиденным», — о чём вы на самом деле вспоминаете? Об увиденном или же о том, что ваш ум ограничил и домыслил? Именно о том, что ум ограничил и домыслил, а не об увиденном.

Так вы можете легко понять разницу между

тем, что видится [глазом], и тем, что познаётся [умом]. Всё то, о чём вы сейчас можете думать как об образах (*нимиттах*) [этого мира] — «то» или «это» — относится не к самому увиденному. Это лишь то, что вы ограничили, вычленили умом из увиденного и домыслили на его основе.

Поэтому если я попрошу вас назвать, что вы видели сегодня по дороге сюда, вы назовёте не то, что видели ваши глаза. Вы назовёте только то, что ограничил и выделил ваш ум. А обо всём остальном вы ничего не знаете. И если спросить о том, что было видно по дороге, вас и другого человека, который ехал вместе с вами в одной машине, будут ли ваши ответы одинаковыми или разными? Они непременно будут разными. Почему они будут отличаться? Потому что каждый расскажет о переживании именно того, на чём ограничился его собственный ум, а об увиденном не скажет никто. Итак, поймите: увиденное [глазом] — это одно, а то, что мы познаём [умом], — совсем другое.

Что же тогда должно у нас исчезнуть? Должна изжить себя та глупость, из-за которой мы переносим познаваемое [умом] на сторону видимого [глазом] и так смотрим [на всё].

Итак, теперь нам ясно, куда нужно направить внимание прозрения (*випассана-манасикара*). Куда его нужно направить? Нужно устранить ту глупость, при которой мы проецируем опыт познаваемого [умом] на сторону увиденного [глазом], думая, будто можем непосредственно видеть то, что на самом деле лишь познаётся [умом].

Должна исчезнуть конструируемая нами глупость, когда мы накладываем обратно на сторону видимого опыт того, что познаём, обдумывая увиденное умом.

Чтобы увидеть эту глупость — или же чтобы отбросить её — мы указываем [уму] на то, какова истинная реальность самого видимого. В чём же заключается реальность видимого, на которую мы указываем? Мать, отец, дома, имущество — ничего из этого мы не видим [глазами]. К чему же всё это относится? К стороне познаваемого.

Какова же истинная реальность видимого? В каждый момент оно лишь порождает факт ви́дения и после ви́дения прекращается. [Точно так же слышимое] порождает факт слышания и после слышания прекращается. Именно на этой реальности мы сейчас и устанавливаем свой ум.

Вы должны обрести способность в отношении видимого удерживать осознанность на том факте, что просто возникло соединение таких элементов, как глаз, форма и зрительное сознание, и это соединение тут же прекратилось, — не воспринимая при этом ни домов, ни матери, ни отца, ни машин, ни людей. Или же удерживать осознанность на понимании того, что просто возник и распался набор совокупностей. Такая способность удерживать осознанность на этом уровне, это состояние, в котором вы можете так поддерживать ум, и есть, как я уже говорил, первая ступень ума, пригодного для прозрения. Это первый уровень. И именно на достижение этого рубежа вам сейчас нужно направить все

свои усилия — чтобы привести свой ум к этому уровню.

Когда практикующий приводит свой ум к этому уровню, стоит ему только направить ум, как совокупности сразу выступают на передний план. Что ему нужно делать дальше? До этого момента нам теперь всё понятно: если этого ещё нет, если так направить и установить ум не получается, нужно немного подпитаться со стороны знания, основанного на слушании, и исследовать, смотреть так снова и снова. Каждый должен понять свой уровень и прилагать соответствующие усилия. Но если практикующий уже находится на этом уровне, что ему следует делать? Ему нужно видеть возникновение и исчезновение совокупностей (*удая-вая*).

---

1. Подробнее об этих историях см. в Приложении.
2. Прим. пер.: «множество скелетов» также можно перевести как «груду костей».
3. Прим. пер.: дост. Манкадавала Судассана, учитель дост. Котмале Кумаракассапы, приводит в своих проповедях пример с тенью от дерева. Чтобы возникла тень, нужны дерево, солнце и земля. Тень — это следствие (плод), а дерево, солнце и земля — причины. Когда они есть — тень возникает. Если убрать хотя бы одну из причин — тень исчезнет. Тень не существует отдельно от них, но в то же время она не сводится ни к одной из причин по отдельности и не является ими всеми вместе.

Возникновение и исчезновение совокупностей

Когда мы наблюдаем возникновение и исчезновение совокупностей, — я часто об этом говорю, — место, где многие обманываются и совершают ошибку, заключается в том, что они начинают думать о совокупностях как о чём-то внешнем по отношению к нам, отдельном от нас самих. Они начинают размышлять о совокупностях в отрыве от «себя». Увидев что-то, они начинают думать об этом: «Так, глаз, видимая форма, зрительное сознание — вот эти трое, всё это возникло и прекратилось. Это — совокупности. Совокупности возникли и прекратились». И дальше, словно мантру, постоянно крутят это в голове.

Что происходит из-за этого? За счёт такого обдумывания может возникать однонаправленность, но не прозрение. Мудрость прозрения не возникает. Почему она не возникает?

Потому что то, что человек увидел, было лишь выстраиванием ещё одного мира, [просто на этот

раз это было выстраивание] «мира прозрения», а не ви́дение того, что происходит на самом деле, не ви́дение реальности. В прозрении же должно становиться очевидным то, что происходит в действительности. Реальность должна становиться явной. Поэтому никогда не пытайтесь видеть совокупности как нечто отдельное от вас самих.

То, что называется «я», возникает исключительно на основе этих совокупностей. И то, что называется «мир», возникает на основе тех же самых совокупностей. Следовательно, для практикующего, который наблюдает возникновение и исчезновение, в каждом таком моменте — когда мы говорим «[мне] видится», «[мне] слышится», «[мне] ощущается», «[мне] познаётся» — должна становиться совершенно очевидной невозможность выстраивания ни этого «я», ни этого «мира». Самое серьёзное заблуждение, в которое здесь можно впасть, — пытаться рассматривать и исследовать совокупности как нечто внешнее по отношению к самому себе, как нечто отдельное от себя.

Когда мы переходим к практике прозрения, на неё главным образом влияет прежняя привычка — то, как мы направляли внимание и размышляли раньше. Как мы рассматривали и исследовали всё до этого[, на прошлом этапе]?

«Вот возникло ощущение, что здесь мама». Мы брали этот объект (*арамма́на*) и исследовали (*самма́сана*) его: «Так, вот глаз, вот форма, вот таким образом родились чувство (*ве́дана*), распознавание (*са́ння*), формации ума (*санкха́ра*)[, со-

знание (*винньяна*) познало это]; вот тут был набор совокупностей». И этот опыт исследования мы пытаемся перенести туда, где рассматривается уже [непосредственное] возникновение и исчезновение. Мы берём снова его же, подставляем уже сюда и смотрим: «Хорошо, совокупности. Форма возникла и прекратилась. Вот чувство возникает и прекращается. Распознавание возникает и прекращается. Какая-то формация ума возникает и прекращается».

Что при этом происходит? При этом получается, будто [где-то там] было нечто, называемое совокупностями, и вот они возникают и исчезают. А кто смотрит [на это]? Я! Я есть! Я продолжаю наблюдать за этим. И что тогда получается в итоге? Что тот, кто смотрит, остаётся. При этом наблюдаемые вещи существуют в мире. И тогда это видится так, будто существующие вещи исчезают, но при этом тот, кто переживает исчезновение, остаётся.

И если практикующий, оставаясь внутри этого [подхода], будет развивать и углублять его чуть дальше, то впоследствии у него может возникнуть страх. Что это за страх? «Я есть, а мир исчезает!»

Тогда и возникает страх. Как я уже говорил вначале, по мере углубления медитации возникают иные состояния ума, отличные от тех, что есть у нас сейчас.

Сейчас мы находимся в своём обычном состоянии ума, на уровне, где способны свободно переключаться на другие распознавания (*саннья*), поэтому для нас в этом нет проблемы. В нас непре-

рывно подпитывается и то, что «я есть», и то, что «существуют другие вещи». В этом нет противоречия: и чашка есть, и я есть. И звуки слышны, и я есть. Поскольку обе эти стороны постоянно сопоставляются, соотносятся друг с другом, никаких проблем не возникает.

Однако, благочестивые слушатели, направьте всё своё внимание на то, о чём я вам сейчас говорю. Когда вы на практике углубляете и развиваете ум — будь то через успокоение (*саматха*) или через прозрение (*випассана*), — к вам приходит совсем другой опыт.

Успокоение — это когда прочие образы (*нимитты*) не попадают во внимание, а ум удерживается только на одном образе. И что затем возникает в этом успокоении? Разве не возникает изолированность (одиночество)? Возникает изолированность.

И не только она. В такие моменты объекты, которые появляются в уме, могут видеться вам как наяву. «Как наяву» означает, что они могут переживаться как абсолютно реальные. При переходе на другие уровни ума они могут ощущаться и восприниматься как нечто совершенно реальное.

Приведу пример: допустим, вы сидите в медитации, и через некоторое время вам начинает казаться, что слышится какой-то звук. Приходит мысль: «Как будто кто-то пришёл и разговаривает со мной» — так вам кажется. И что при этом может произойти? Вы начинаете слышать голос! Разговаривает ли кто-то на самом деле? Нет, никто не говорит. Однако мышление (*витакка*), порож-

дённое вашим собственным умом, воспринимается именно так.

Так многие доходят до того, что начинают общаться с божествами. С кем они разговаривают на самом деле? С собственным умом. Есть даже такие, кто ведёт беседы о Дхамме с самим Махабрахмой! Откуда взялся этот Махабрахма? Своим же собственным умом они этого Махабрахму и создали. Так что есть люди, которые попадают в ловушки.

Благочестивые слушатели, вот что бывает, когда меняется уровень [восприятия] ума. И если сказать такому человеку правду: «Нет, вы разговариваете не с Махабрахмой, это порождение вашего собственного ума на фоне сосредоточения», — он ни за что не поверит.

Ведь все вы видите сны. Когда вы находитесь внутри сна, приходит ли вам в голову мысль: «Нет, это я просто вижу сон, это всё ненастоящее»? Нет. Во сне всё кажется абсолютно реальным. То же самое происходит и на тех уровнях [сосредоточения].

Сон — это же не реальные события, это просто поток мыслей, возникающий в нашем уме. Но мы переживаем его как нечто абсолютно реальное, как действительность. Так и там[, в медитации]: мысль, возникшая в уме, начинает восприниматься как сама действительность. И человек обманывается этим.

Подобные состояния могут возникать и у того, кто идёт по пути прозрения. Они могут проявляться не так, как было описано выше. У людей,

идущих путём прозрения, чаще возникает то, о чём я говорил до этого. Мир исчезает, но что происходит при этом? Я остаюсь.

И тогда из-за восприятия того, что весь мир полностью исчезает, у практикующего иногда возникает разочарование, отвращение. Что тогда происходит? Вместе с этим полным разочарованием медитация уводит его в совершенно неверную сторону.

Само по себе разочарование — неплохая вещь: *ниббида*, то есть разочарование [в обусловленном], должно присутствовать. Но только если его не становится слишком много. В карри обязательно должна быть соль: без соли блюдо будет невкусным. Но если мы наполним его солью, его ведь будет невозможно есть. Точно так же и *ниббида*, разочарование — она необходима, но если её становится слишком много, она превращается в препятствие для практики.

Поэтому по мере развития практики нам нельзя допускать подобных крайностей: у нас не должно возникать перекосов. Если вы ощущаете, что «я остаюсь, а мир исчезает», — это проблема. И если вы ощущаете, что «мир остаётся, а я исчезаю», — это тоже проблема. Поэтому в прозрении мы должны постигать эти вещи с очень взвешенной, срединной позиции.

Именно поэтому я и сказал, что на этапе, который называется рассмотрением возникновения и исчезновения, действует уже не тот метод размышления, что применялся до этого. Как мы направляли внимание и размышляли до этого? С

намерением породить то самое [распознавание] единства там, где отчётливо ощущалось, что «мама совершенно точно существует», мы начинали намеренно, прилагая усилия, показывать [уму]: «Нет, там были лишь вот такие совокупности (*кхандхи*), лишь такие сферы восприятия (*аятаны*)».

Но не используйте этот метод сейчас, чтобы увидеть, что это — [лишь] совокупности. Тогда мы брали образ (*нимитту*) мамы как некий внешний по отношению к нам образ и, разделяя его на совокупности, через размышление так показывали [себе].

Сейчас же, на этом этапе, не нужно использовать тот прежний метод. Не нужно пытаться показать [себе это] так, будто совокупности являются чем-то отдельным и внешним по отношению к вам, пока вы вот таким образом разделяете их и рассматриваете их возникновение и исчезновение.

На этом этапе вы должны очень ясно видеть: сам факт ви́дения [чего-либо] возникает только тогда, когда есть эти совокупности, и, как только совокупности исчезают, исчезает и само ви́дение. И что обе эти стороны — как «я», так и «мир» — выстраиваются исключительно на основе этих совокупностей.

Вам нужно увидеть, что обе эти стороны — «я есть» и «мир [существует]» — выстраиваются на основе [одних и тех же] совокупностей. Для вас должно стать очевидным, что нет никакого места, никакого основания, чтобы можно было установить «я» и «мир». Что они утверждаются только

лишь на основе неведения. Таким образом, не должно оставаться места для обозначения ни того, ни другого. Поэтому здесь уже недостаточно поддерживать мудрость только лишь на прежнем уровне. На этом этапе её необходимо направлять ещё более тонко.

Итак, на основе чего вообще устанавливаются [понятия] «я» и «мир»? На основе тех совокупностей, которые и создали это состояние проявленности, видимости [чего-либо]. Следовательно, когда вы смотрите на возникновение и исчезновение этих совокупностей, вы должны одновременно с этим видеть: здесь нет ничего, что можно было бы обозначить как «я», и нет ничего, что можно было бы обозначить как «мир». Практика должна развиваться вместе с этим пониманием. Поэтому не упускайте эту часть.

В прозрении не скатывайтесь к тому, чтобы просто сидеть и монотонно смотреть: «Какие-то совокупности возникают и исчезают, возникают и исчезают, возникают и исчезают». Вам нужно видеть, что эти распознанные совокупности каждое мгновение возникают и исчезают, не оставляя при этом места ни для установления «я», ни для установления «мира».

И когда это станет очевидным, вы должны увидеть, каким именно образом вместе с видимым возникает ощущение «себя». На обычном уровне, если у вас есть это понимание благодаря знанию, полученному от слушания [Дхаммы] (*сутамаяньяна*), то это не будет так уж сложно. Но если же есть пробелы в самом услышанном[, в знании, по-

лученном от слушания Дхаммы], то они неизбежно перейдут и на эти [последующие] этапы.

Из-за чего у вас вообще сейчас возникает представление, что «я есть»? Из-за видимого, слышимого, ощущаемого, познаваемого, разве не так? Если вас спросить, что вы видели сегодня с самого утра, что вы ответите? Вы назовёте те или иные вещи[, людей] — то, что вы видели. А какова обратная сторона этой истории? Если спросить: «Кто это видел?», вы скажете: «Я это видел».

Если спросить: «А где вы были?», вы укажете место: «Я был вот здесь». Таково наше естественное состояние: есть «я» и есть то, что видимо. Кто это видел? Я. Есть я[, который видел]. Где я был? Я был здесь. Вот это и есть наше привычное состояние.

Именно поэтому Благословенный Будда наставлял достопочтенного Малункьяпутту: «В ви́дении — лишь ви́дение» (*диттхе диттхаматтам*). Если ви́дение остаётся лишь ви́дением, то что происходит тогда? «Тогда ты, Малункьяпутта, не будешь с этим» (*тато твам, Малункьяпутта, на тена*). Если в ви́дении — лишь ви́дение, Малункьяпутта, то тебя нет вместе с тем, что видится[, ты не связан с видимым], — так он проповедует.

Но поскольку для нас ви́дение не ограничивается лишь ви́дением, что происходит с нами? «Я есть» — я существую в связке с тем, что вижу. Если есть веер, то кто его видит? Я. Я существую. Я — тот, кто его видит. А если есть и веер, и видящее его «я», то где вы находитесь? Вы находитесь там[,

в этом месте]. Таким образом, у вас есть место, где вы находитесь. Теперь для вас существует этот мир. А раз существует этот мир, то что означает смерть в этом месте? Что при этом происходит? Переход в другое место. И тогда существует этот мир, и существует иной мир.

О чём же тогда учит Благословенный Будда [достопочтенного Малункьяпутту]? Он учит об окончании этого страдания. Если для человека ви́дение остаётся только лишь ви́дением, то «тогда ты, Малункьяпутта, не будешь с этим» (*тато твам, Малункьяпутта, на тена*) — тогда, Малункьяпутта, у тебя не может возникнуть ощущения «себя» в связке с видимым. Тебя нет вместе с ним. Если тебя нет с ним, то тебя нет «там». А если тебя нет «там», то ты ни в этом мире, и ни в ином мире, и ни между ними. Это и есть конец страдания.

Итак, именно на основе этих вещей — того, что видится, слышится, ощущается и познаётся — у нас и выстраивается ощущение «я есть». Теперь, если во всех этих местах вы видите, что лишь совокупности возникают и исчезают, то к чему это должно привести? Благодаря этому у вас должны исчезнуть обе эти стороны: и то, что «я есть», и то, что «мир существует». Именно поэтому это относится к «развитию основ осознанности» (*сатипаттхана-бхавана*), а не просто к «установлению основ осознанности» (*сатипаттхана*).

Посмотрите: что мы делали при установлении основ осознанности (*сатипаттхана*)? Мы направляли ум внутрь и направляли его на-

ружу. Удерживая так ум, мы рассматривали внутреннее (*аджджхатта*), рассматривали внешнее (*бахиддха*), рассматривали и внутреннее, и внешнее вместе (*аджджхатта-бахиддха*). Что мы делали при таком двустороннем рассмотрении? Как сказано в сутте: «*Он пребывает, созерцая тело в теле внутренне; или пребывает, созерцая тело в теле внешне; или пребывает, созерцая тело в теле внутренне и внешне*». Рассматривали внутреннее, рассматривали внешнее, рассматривали оба — внутреннее и внешнее. При таком рассмотрении становится совершенно очевидным то, что у них обоих одна и та же характеристика.

И что мы делаем, когда переходим к развитию основ осознанности (*сатипаттхана-бхавана*)? «*Он пребывает, созерцая в теле природу возникновения; или пребывает, созерцая в теле природу исчезновения; или пребывает, созерцая в теле природу возникновения и исчезновения*».

На что же практикующий смотрит здесь? И внутреннее (*аджджхатта*), и внешнее (*бахиддха*), и обе эти стороны вместе — и внутреннее, и внешнее — становятся областью его восприятия, когда он пребывает, созерцая их возникновение и исчезновение.

При этом не должно быть так, что «я нахожусь здесь» — то есть «тот, кто смотрит», остаётся на месте, — а исчезновение видится только во внешнем. Нет, в этом процессе для вас должны совершенно отчётливо проявляться обе стороны: и внутреннее, и внешнее. Именно это и становится

начальным этапом утверждения вашего ума в прозрении.

И вот когда на этом уровне практикующий, удерживая ум в русле прозрения, продвигается вперёд, эта характеристика возникновения и исчезновения выходит на передний план и становится отчётливо видна. И что рождается у того, кто продолжает развивать это дальше? Знание, направленное непосредственно на распад совокупностей (*бханга-ньяна*).

Распад совокупностей

Распад совокупностей — это когда ум начинает в наибольшей степени склоняться только к стороне исчезновения совокупностей. Теперь тот, кто прежде созерцал обе стороны — и возникновение, и исчезновение, — понимает, что его ум естественным образом задерживается только на происходящем мгновение за мгновением распаде совокупностей.

Вместе с этим, по мере понимания того, что в обусловленных явлениях (*санкхара-дхаммах*) нет никакой сущности (*сара*), возникает восприятие их как устрашающих, опасных (*бхаятупаттхана*).

Но под «страхом» (*бхая*) здесь понимается не обычный житейский испуг, а осознание опасности самих обусловленных явлений. Это означает, что ум практикующего больше не склоняется к тому, чтобы воспринимать их как какие-то образы (*нимитты*) этого мира. Ведь он понимает, насколько ошибочно такое порождаемое [в уме] восприятие,

и начинает ясно видеть, по какой огромной глупости тем самым создаётся причина для возникновения страдания. И благодаря этому появляется возможность превзойти это [привычное омрачённое] состояние.

К чему именно вы при этом прилагаете усилия?

Вы прилагаете усилия к тому, чтобы наблюдать возникновение и исчезновение. Когда вы наблюдаете исчезновение, распад совокупностей естественным образом становится очевидным. Вам не нужно специально надумывать себе какой-то страх. Эти состояния рождаются сами как этапы мудрости, знания (*ньяна*). Вам не нужно их вызывать искусственно. Они возникают сами, закономерно, в процессе самой практики.

Вот почему в Учении говорится, что для достижения плода вступившего в поток (*сотапанна*), однажды возвращающегося (*сакадагами*), невозвращающегося (*анагами*), араханта, а также для приятного пребывания в этой самой жизни (*диттхадхамма-сукха-вихара*) нужно делать именно это — наблюдать возникновение и исчезновение совокупностей.

Что именно нужно делать? Наблюдать возникновение и исчезновение совокупностей.

Итак, это то, что нужно делать. И по мере того как вы продолжаете эту практику, изменения, возникающие на этом Пути в виде знаний прозрения (*ньяна*), вы можете увидеть по тонким различиям в том, как функционирует ваш собственный ум.

Когда вы наблюдаете возникновение и исчез-

новение, ум преимущественно склоняется в сторону распада (*бханга*). И именно когда практикующий смотрит в эту сторону, он начинает понимать пугающую природу обусловленных явлений: раз все обусловленные явления — это то, что распадается с такой огромной скоростью, то [даже] сама мысль о том, что они продолжают существовать, воспринимается им как нечто пугающее. Так ему начинает открываться устрашающая, полная опасности (*бхая*) природа обусловленных явлений (*санкхар*). Почему, благочестивые слушатели? Потому что становится очевидно: они [в любой момент] могут породить страдание.

Представьте: если бы вам сейчас дали в руки ядовитую змею, насколько сильный страх вы бы испытали? Почему у вас возникает этот страх? Потому что есть понимание: она в любой момент может ужалить, может причинить вам вред. Или если вам в руки дадут бомбу, которая может взорваться от малейшего движения, что вы почувствуете? Вы почувствуете страх. Почему? Потому что вы знаете: она может взорваться в любую секунду.

Именно тот, кто постиг [непрерывный] распад обусловленных явлений (*санкхар*), ощущает этот страх. Почему ощущается этот страх? Не воспринимайте его через сравнение с обычным мирским «страхом», с тем страхом, который нам знаком. Этот страх означает, что практикующий предельно ясно знает: всё обусловленное несёт страдание.

Почему? Благочестивые слушатели, если то, что называется обусловленными явлениями, возникнув, исчезает, и то, что было прежде, никогда

больше не возникнет вновь, — тогда что может произойти в любой момент из-за привязанности, которую мы породили, полагая, будто это существует? Ведь вновь возникает уже не то, что было прежде. А значит, страдание может прийти в любой момент. Это всё равно что держать в руках бомбу, не зная, в какой момент она взорвётся.

Именно это начинает ясно осознаваться.

В каждом обусловленном явлении — словно в бомбе, о которой неизвестно, в какой миг она взорвётся, — везде, где обнаруживается [восприятие] «я есть» и «мир существует», что там есть на самом деле? Когда исчезновение становится очевидным, практикующий видит: «Вот куда это ведёт!» Вот почему было сказано, что на этом этапе рождается страх.

И что происходит, когда постигается страх? Возникает стремление: «Нужно освободиться!» — и именно тогда человек начинает прилагать усилия ради освобождения. Именно так мы можем последовательно, шаг за шагом, развивать этот Путь.

Заключение

Итак, не упускайте из виду первый этап. Ваша задача в рамках первого этапа — обрести способность предельно ясно видеть совокупности.

Нужно научиться снова и снова направлять внимание на совокупности. Именно в этом направлении вам следует развивать практику. Это и должно стать вашей целью. Вот почему в практике прозрения именно там рождается мудрость прозрения (*випассана-паннья*).

Давайте же тренировать наш ум для этого, давайте приложим немного усилий, чтобы направить наш ум в нужное русло. Нам нужно на практике приучать наш ум к тому, о чём мы говорили сегодня.

Здесь собрались люди, находящиеся на разных уровнях практики. Есть те, кто уже долгое время непрерывно практикует, а есть и новички, которые присоединились только сегодня. Поэтому практикуйте, отталкиваясь от своего текущего уровня.

Именно ради этого я дал разъяснения с небольшим забеганием вперёд. А сейчас давайте выделим немного времени, чтобы вы могли попрактиковаться, исходя из того уровня, на котором вы находитесь.

Сегодня мы стараемся значительно сократить время самих проповедей. Однако начинать практику без объяснения этой базовой части было бы немного несправедливо по отношению к начинающим, поэтому мы вначале заново разъяснили и эти ключевые принципы, прежде чем пойти дальше. По этой причине время проповеди увеличилось. Ведь если пойти дальше без этих основ, то те, кто давно слушает проповеди, поймут, но у тех, кто присоединился впервые, не будет той опоры, за которую можно ухватиться. Те, кто знает, ведь всё равно после прослушивания поймут, как им нужно продолжать практику. Поэтому мы и стараемся всё это прояснять, ориентируясь именно на начинающих.

Здесь мы уделяем основное внимание самой практике. Если кому-то недостаёт знаний для правильного направления ума, то что ему обязательно нужно сделать? До начала следующей программы нужно внимательно послушать проповеди и восполнить эти пробелы в знаниях. Поскольку здесь мы нацелены на практическую сторону, я говорю только о том, что непосредственно касается практики. Я не вдаюсь в подробные объяснения других положений, относящихся к знанию от слушания (*сутамая-ньяна*). Многое из этого мы разбираем во время проповедей Дхаммы. Существует целая

система знаний, относящаяся к знанию от слушания, которой вы должны обладать.

Ведь если человек не знает, что такое «глаз» [в терминах Дхаммы], и, слушая наставления, думает, что мы говорим об этом физическом глазном яблоке из плоти, то когда будет идти речь о непостоянстве глаза, он этого непостоянства не увидит. Тогда ему останется рассматривать это лишь в том смысле, что этот глаз исчезнет после смерти. Поэтому здесь речь идёт вовсе не об этом глазе, а о чувствительной материи глаза (*пасада-рупа*).

Далее, говоря о видимой форме, мы имеем в виду не то, что можно потрогать руками, а цветовой отпечаток, который мгновение за мгновением падает на глаз. А под «умом» здесь понимается то, что возникает, опираясь на глаз и познавая этот цветовой отпечаток. И само исчезновение этих трёх [факторов] и называется тем, что «видна форма».

Если у нас не будет этих знаний, нам будет трудно соотнести свой ум с прозрением. Поэтому нужно услышать это и нужно усвоить эти знания — вот то, что необходимо сделать в обязательном порядке.

Поэтому, если в этом есть какие-то пробелы, к следующей программе нам нужно восполнить их через знание от слушания. Однако сейчас нам не нужно отступать назад; постарайтесь ухватить суть того, о чём мы сегодня говорили, и двигаться дальше вместе с этим [пониманием].

Наверняка вы смогли составить хотя бы общее представление об этих моментах — о том, что про-

цесс ви́дения нужно рассматривать как совокупности. То есть глаз и видимая форма — это материальная форма (*рупа*). Затем чувствование, распознавание, обдумывание и познавание — им соответствуют *ведана*, *санña*, *санкхара*, *винньяна*. Всё это возникает в том месте, которое называется «ви́дением».

И ни одно из этих [явлений] не стало «ребёнком». И то, что возникает в следующий момент, — это тоже не ребёнок. Ни одно из когда-либо возникавших явлений никогда не становилось «ребёнком». Задайтесь вопросом: «Раз так, не конструирую ли я сам себе “ребёнка” из набора совокупностей, которые никаким ребёнком не стали?» — проведите вот такой анализ этих моментов.

Если вы только начинаете практиковать, сколько бы мыслей у вас ни возникало, вы можете рассматривать сейчас только этот объект (*арамана*) «ребёнок». Пока вы его так рассматриваете, на ум могут приходить самые разные другие объекты. Что вам нужно сейчас делать? Вот вы думаете о ребёнке, думаете, что это набор совокупностей, направляете на это мудрость и исследуете. И пока вы так исследуете, вам вдруг вспоминается кто-то ещё. Так что нужно делать теперь? Не нужно бросать начатое и переходить к рассмотрению того человека, который вам сейчас вспомнился. Продолжайте рассматривать выбранный вами объект. Исследуйте дальше всё тот же объект «ребёнок».

Даже если в голову придёт ещё тысяча объек-

тов, не идите у них на поводу, не начинайте их обдумывать. Забудьте их все, не позволяйте им тянуться вереницей мыслей. Сделайте для себя предельно очевидным, что этот объект «ребёнок» — это просто совокупности. Хорошенько рассмотрите, почему было сказано, что это лишь совокупности, и почему это не ребёнок.

Если же вам пока совсем не удаётся это увидеть, то сегодня днём мы специально выделили время для обсуждения вопросов. У вас есть возможность задать их как во время общей беседы, так и индивидуально, пока идут медитации.

Приходите в это время и спрашивайте, например: «Уважаемый бханте́, хоть вы и говорите так, но мне всё равно кажется, что он точно существует!» Озвучивайте любые вопросы, которые возникают у вас в процессе исследования. Ведь вопросы появляются именно тогда, когда вы начинаете на практике поддерживать такое созерцание в своём уме. Только когда вы начинаете так размышлять, ум принимается выдвигать контраргументы и с разных сторон доказывать: «Нет, но ведь это же существует!» Поэтому все появившиеся сомнения вы также можете разрешить в дневное время.

А сейчас давайте посвятим некоторое время самой медитации. Сядьте в удобную для себя позу, держите тело прямо. Утром вы все получили вводные наставления по практике памятования о Будде (*буддхануссати*). Поэтому сначала в течение одной-двух минут или какого-то совсем небольшого промежутка времени удерживайте ум на памятовании о Будде.

Что касается остальных — если среди вас есть те, кто не практикует памятование о Будде, — направьте осознанность на вдохи и выдохи. Сделайте глубокий вдох, чтобы грудь полностью наполнилась воздухом, а затем выдохните. Повторите так несколько раз, расслабляя тело и создавая в нём ощущение лёгкости, а затем перейдите на естественное дыхание — дышите в своём обычном ритме и удерживайте ум на этом процессе.

Иными словами, сохраняя осознанность к тому, что вы делаете вдох и выдох, удерживайте ум у кончика носа или над верхней губой и из этой точки, отчётливо зная это, бдительно и с устойчивой осознанностью вдыхайте и выдыхайте.

Сделав один полный вдох и выдох, сосчитайте: «Один». И так считайте: «Один, два, три...» — и таким образом дойдите до девяти. И затем считайте в обратном порядке: «Девять, восемь, семь, шесть, пять, четыре, три, два, один».

Выполнив от трёх до десяти таких циклов, затем основательно возьмите какой-либо объект и направьте ум к прозрению. Возьмите то, что воспринимается вами из окружающей обстановки, или же то, что всплывает в уме, и переходите к практике прозрения. А те, кто уже способен сразу направлять ум на совокупности, пусть в этот момент практикуют, удерживая ум на возникновении и исчезновении этих совокупностей или же непосредственно на их распаде.

Да хранят вас Три Драгоценности!

Приложение

История про попугая (комментарий к разделу введения Махасатипаттхана сутты).

Перевод: бхиккху Руссиаве Асанкхата

Здесь разъясняются вступительные слова: «Монахи, это прямой (единственный) путь» — почему Бхагаван произнес эту сутту?

Потому что жители страны Куру были способны воспринять глубокое наставление.

Говорят, что монахи, монахини, миряне и мирянки страны Куру всегда обладали здоровым телом и ясным умом благодаря изобилию благоприятных сезонов, целебному климату и другим подходящим условиям этой земли.

Поддерживаемые этим телесным и душевным здоровьем, наделенные силой мудрости, они были способны воспринять глубокое учение.

Поэтому Бхагаван, видя их способность вос-

принять это глубокое наставление, произнес эту Махасатипаттхана-сутту, глубокую по смыслу, распределив объекты медитации (*камматтхану*) по двадцати одному способу, вплоть до достижения архатства.

Подобно тому, как человек, получив золотую корзинку, положил бы туда различные цветы или, получив золотой ларец, поместил бы туда семь видов драгоценностей, так же и Бхагаван, собрав жителей страны Куру, преподал им глубокое учение.

По этой же причине и другие сутты, глубокие по смыслу — в этой Дигха-никае: Маханидана-сутта; в Мадджхима-никае: Сатипаттхана, Сапопама, Руккхопама, Раттхапала, Магандия, Ананджасаппая и другие сутты — были также преподаны там.

Более того, в той местности все четыре собрания (монахи, монахини, миряне, мирянки) по своей природе усердно пребывали в практике развития сатипаттханы, до такой степени, что даже рабы и наемные работники вели беседы, связанные именно с ней.

Даже у водопоев, в местах прядения нитей и прочих местах не велось пустых разговоров.

Если какую-либо женщину спрашивали: «Матушка, какую практику сатипаттханы ты выполняешь (держишь в уме)?», и она отвечала: «Никакую», её порицали: «Горе твоей жизни! Хоть ты и жива, ты подобна мертвой».

Затем, наставив её: «Впредь не поступай так больше», они помогали ей освоить какую-либо из

практик сатипаттханы. Если же она говорила: «Я практикую такую-то сатипаттхану», то ей выражали одобрение: «Садху! Садху!» (Хорошо! Хорошо!), и восхваляли: «Твоя жизнь проживается достойно, ты поистине достигла редкого человеческого состояния, ради таких, как ты, явился Истинно Всепросветленный!» и так далее. И не только существа человеческой природы были привержены практике сатипаттханы, но благодаря им, также и животные, обитавшие там.

На этот счет есть такая история: говорят, один странствующий артист, взяв птенца попугая, бродил по округе, обучая его.

Он остановился пожить неподалеку от обители монахинь и, когда пришло время уходить, забыл птенца попугая и ушел.

Саманери (послушницы) взяли его и стали за ним ухаживать.

Ему дали имя Буддхараккхита.

Однажды, увидев, что он сидит перед ней, старшая монахиня (махатхери) сказала: «Буддхараккхита!»

«Что, достопочтенная?» — ответил он.

«Есть ли у тебя какая-нибудь практика медитации?»

«Нет, достопочтенная».

«Друг, тому, кто живет рядом с отрекшимися, не подобает быть беспечным к себе; следует стремиться хоть к какой-то практике. Но поскольку ты ни на что другое не способен, повторяй: "кость, кость" (*аммхи*, *аммхи*)!»

И он, следуя наставлению тхери, стал бродить повсюду, повторяя: «кость, кость».

Однажды рано утром, когда он сидел на верхушке ворот, греясь в нежных лучах солнца, некая хищная птица схватила его своими когтями.

Тот издал крик: «Кири, кири!».

Саманери, услышав это, закричали: «Достопочтенные, Буддхараккхита схвачен птицей, давайте освободим его!», и, схватив камни и прочее, погнались за хищником и освободили попугая.

Когда его принесли и посадили перед ней, тхери спросила: «Буддхараккхита, о чем ты думал, когда тебя схватила птица?»

«Достопочтенная, я ни о чем другом не думал, кроме как: "Куча костей несет кучу костей. В каком же месте она её рассыплет?" Так, достопочтенная, я думал только о куче костей».

«Садху, садху, Буддхараккхита! В будущем это станет для тебя условием разрушения существования (сансары)».

Вот так там даже животные были привержены практике сатипаттханы.

Поэтому Бхагаван произнес эту сутту для них, порождая в них мудрость именно в отношении сатипаттханы.

История про монаха (Висуддхимагга)

Перевод: бхиккху Руссиаве Дхамманиссита

Кажется, старейшина был в пути от Четийапаббаты до Анурадхапуры, чтобы получить подаяния; в то же время некая невестка клана, которая повздорила со своим мужем и вышла рано утром из Анурадхапуры к дому своих родителей, разодетая и украшенная как небесная аччхара, увидела старейшину на дороге и, будучи в расстройстве, громко засмеялась. [Заинтересовавшись:] «Что это было?», старейшина поднял глаза и, ухватывая непривлекательность (уродливость) в костях её зубов, достиг плода араханта. В соответствии с этим сказано:

«Он увидел кости, что были её зубами;
Сохранив в уме это первичное восприятие,
Стоя на этом самом месте,
Старейшина стал арахантом».

Её муж, что пошёл за ней, увидел старейшину и спросил: «Досточтимый, не видел ли ты тут женщину?» Старейшина сказал ему:

«Были ли это женщина или мужчина,
Замечены мной не были они,
Но только лишь груда костей
Прошла по сей большой дороге».