

РАССУЖДЕНИЯ О ЗАВИСИМОМ ПРОИСХОЖДЕНИИ



МАХАСИ СЯДО

Составлено на основании бесед
с учениками, интенсивно
практикующими медитацию

Местная религиозная организация
«Община буддистов Тхеравады» (Мьянма)

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ГАНГА»

Махаси Саядо
Рассуждения о зависимом
происхождении.
Беседы о медитации
Серия «Бодхи»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68910483

Рассуждения о зависимом происхождении / Махаси Саядо: Ганга /

Сватан; Москва; 2022

ISBN 978-5-907432-60-4

Аннотация

Данная книга посвящена обсуждению различных аспектов учения о зависимом происхождении. Она составлена на основании бесед Достопочтенного Махаси Саядо с учениками, интенсивно практикующими медитацию в его центре для медитации, в Рангуне. Учение, данное Махаси Саядо, ориентировано на практическое применение и не предназначено для чисто академического изучения.

Доктрина зависимого происхождения выражает саму суть буддийского воззрения – непостоянство, неудовлетворительность бытия, отсутствие самости. Постигание этого учения в ходе медитации прозрения ведет к разрыву в цепи обусловленности и

достижению ниббаны. В своих беседах Махаси Саядо детально и глубоко описывает как все звенья зависимого происхождения, так и различные аспекты медитации прозрения для их познания.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие редактора	8
Важность Учения	11
Размышления Бодхисатты	13
За пределами рассуждения и спекуляции	16
Дхамма предназначена лишь для мудрого	18
Дхамма глубока	20
Что такое неведение?	24
Правильное видение	34
Из неведения возникают ментальные формации	37
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Достоциимый
Махаси Саядо**

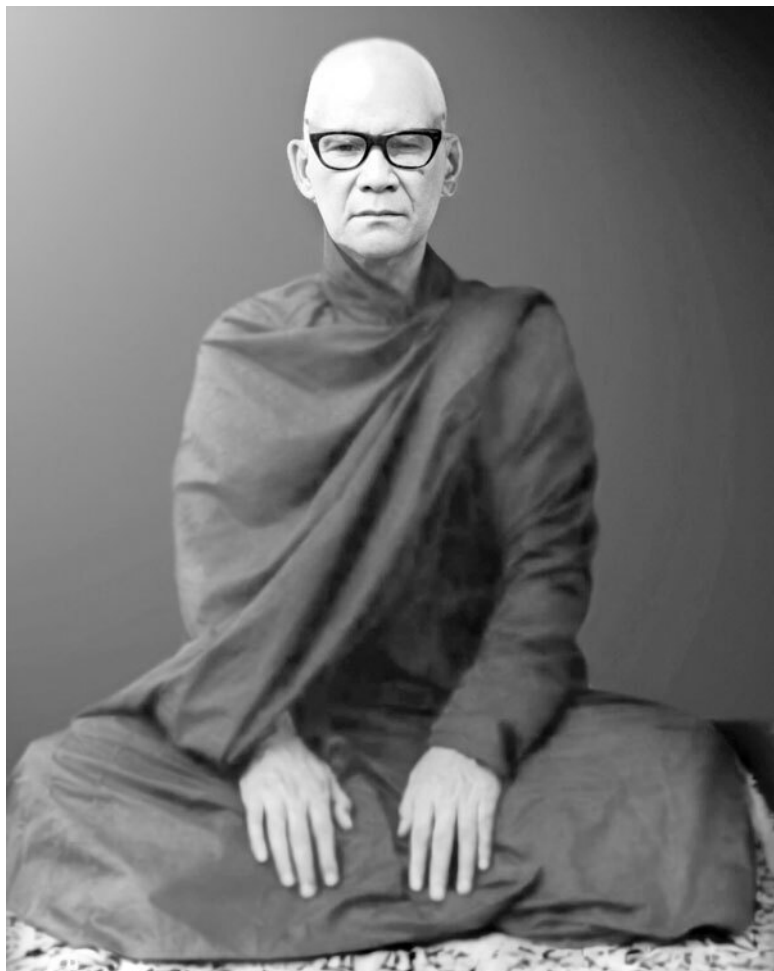
**Рассуждения о зависимом
происхождении
Беседы о медитации**

© Сватан. Перевод, 2022

© ООО ИД «Ганга». Оформление, 2022

Оформление обложки: Инна Горцевич

* * *



Досточтимый Махаси Сядо (1904–1982)

Предисловие редактора

Последние беседы Достопочтенного Махаси Саядо о зависимом происхождении передавались в виде нескольких разделов для интенсивно практикующих медитацию в его центре для медитации, в Рангуне. Эти пленки были тщательно транскрибированы и затем переведены на английский язык У Ае Майнгом. Его перевод был впервые опубликован в марте 1982 года, а затем повторно издан в 1989 году.

Это новое издание было подготовлено с целью сделать этот текст более доступным, удалив, где это было возможно, палийские термины, а также упростив английский язык. Поскольку многие изменения были внесены уже в оригинальный перевод, они являются по большей части грамматическими. Основной контекст рассуждений Достопочтенного Саядо был бережно сохранен, но теперь читать текст стало намного легче. Много усилий также ушло на исправления в наборе и макете. В связи с этим я выражаю признательность Кристин Фицмаурис-Глендининг, за ее помощь в исправлении грамматики. И также я благодарен У Хла Кьяингу, Бэри Дюрранту и Эндрю Крави за множество полезных советов и замечаний. От себя я добавил несколько сносок и иллюстраций, чтобы прояснить текст в тех местах, где мне это казалось целесообразным.

Как и все прочие лекции и рассуждения Достопочтенно-

го Саядо, это его учение не предназначено для академического изучения. Хотя некоторые теоретические знания и являются весьма полезными для развития в медитации, Саядо часто подчеркивает важность обретения личного опыта, связанного с пониманием истин, которые Будда раскрывает через практику медитации прозрения.

Лишь прозрение истинной природы нашего тела и ума может положить конец этой круговерти страдания, в то время как само прозрение может появиться лишь благодаря глубокому сосредоточению. И, опять же, сосредоточение опирается на постоянное и непрерывное внимательное наблюдение (*sati*), которое требует приложения усилий в наблюдении за всеми телесными и ментальными явлениями. Если коротко, то необходимо практиковать медитацию прозрения систематически и усердно до тех пор, пока не будет достигнута *ниббана*, которая является единственным способом положить конец страданию. Желания и надежды не имеют особой пользы, когда дело доходит до зарождения прозрения. Интеллектуальное знание, полученное благодаря чтению книг, может быть полезно только в том случае, если оно способствует нашей практике и обретению личного опыта Дхаммы. Если же знание остается на интеллектуальном уровне, и не применяется на практике, оно не ведет к прозрению. Как сказано в доктрине зависимого происхождения – если нет условий, то результат не появится.

Сам Будда говорил так: «То, что из сострадания должно

было быть сделано учителем для своего ученика, было сделано. Есть корни деревьев и пустынные места. Медитируйте, монахи, чтобы позже не раскaiваться».

Есть множество центров медитации и монастырей, мест для затворничества и курсов по медитации. Найдите ближайшее от вас место, благоприятное для развития сосредоточения и прозрения. Оно может быть где угодно, не обязательно в священном месте, просто там, где более или менее спокойно и тихо. Освойте надлежащим образом метод под руководством инструктора по медитации, или же, если такового нет, то внимательно изучите необходимые тексты. После этого посвятите достаточное время и усилия достижению определенных результатов.

Бхиккху Песала

Северн Кингс, Лондон

Январь 2017 года

Важность Учения

Доктрина зависимого происхождения (*Paṭiccasamuppāda*) является центральной в буддизме. Когда Бодхисатта глубоко размышлял над природой существования, он постиг именно истину зависимого происхождения и таким образом достиг просветления. Перед тем как стать Буддой, в своей последней жизни, он размышлял о старении и смерти, как это делали все бодхисатты. И именно после того, как узрел страдание старости, болезней и смерти, он отрекся от этого мира и отправился на поиски бессмертия.

Все живые существа хотят избавиться от этих неприятностей, но они не могут их избежать. Эти проблемы неумолимо преследуют их от одной жизни к следующей, в виде непрерывно повторяющегося процесса рождения, старения и смерти. К примеру, судьба кур и уток ужасна. Некоторых съедают, когда они еще находятся в яйце. И даже если им дадут вылупиться, их жизнь длится всего несколько недель, после чего их убивают, как только они набирают достаточный вес. Они рождаются лишь для того, чтобы быть убитыми и съеденными людьми. Если такова судьба любого живого существа, снова и снова оказываться убитым, тогда это очень мрачная и пугающая перспектива. Тем не менее, похоже, что куры и утки довольствуются своей жизненной участью. Они явно наслаждаются жизнью – кудахчут, крякают, едят и де-

руг с другом. Им может казаться, что у них есть очень много времени на то, чтобы радоваться жизни, хотя на самом деле им может быть отведено всего несколько дней или месяцев.

Продолжительность человеческой жизни тоже не слишком большая. Для некоторых, когда им уже пятьдесят или шестьдесят лет, может казаться, что юность была совсем недавно. Шестьдесят или семьдесят лет на земле – это всего лишь день для бога. Но жизнь бога также очень коротка с точки зрения Брахмы, жизнь которого может быть сопоставима со временем существования мировых систем. Но даже продолжительность жизни Брахмы, который живет дольше существования сотен миров, мимолетна в сравнении с вечностью. Небесные существа также в конце концов умирают, хотя они и не подвергаются болезням, не стареют и практически до самого конца своего существования не чувствуют возраста.

Размышления Бодхисатты

Размышляя о причинах старения, Бодхисатта отследил цепочку зависимого происхождения от начала и до конца. В результате он обнаружил, что старость (*jarā*) и смерть (*maraṇam*) происходят из рождения (*jāti*), которое, в свою очередь, происходит из становления (*bhava*). Становление происходит из привязанности (*upādāna*), которая следует в результате страстного желания (*taṇhā*). Страстное желание возникает из ощущения (*vedanā*), произведенного в результате контакта (*phassa*), который, в свою очередь, зависит от шести чувственных основ (*saḷāyatana*), таких, например, как глаза и видимые формы. Чувственные основы являются продуктом ума и материи (*nāmarūpa*), которые зависят от сознания (*viññāṇa*). Сознание, в свою очередь, зависит от ума и материи (*nāmarūpa*). Все палийские тексты, посвященные зависимому происхождению, соотносят сознание с ментальными формациями (*saṅkhārā*), а ментальные формации – с неведением (*avijjā*). Однако, размышление Бодхисатты ограничивалось взаимозависимостью ума и материи. Иными словами, он размышлял над корреляцией между сознанием и «умом и материей», оставляя в стороне рассмотрение связи с прежним существованием. Поэтому, мы можем предположить, что для медитирующих размышление над этой жизнью достаточно для успешного развития прозрения.

Что касается связи между сознанием и «умом и материей», то Бодхисатта рассуждает так: «Это сознание не имеет причины, отличающейся от ума и материи. Ум и материя производят сознание, и сознание возникает из ума и материи. Поэтому, из связи между сознанием и «умом и материей», если возникают рождение, старость и смерть, может следовать рождение или последующая смерть». Кроме того, сознание является причиной ума и материи, тогда как ум и материя порождают шесть чувственных основ. Опираясь на чувственные основы, возникает контакт, контакт приводит к ощущениям, ощущения приводят к страстному желанию, которое развивается в привязанность, и привязанность приводит к результату повторного рождения. И это, в свою очередь, ведет к старению, смерти, тревоге, печали и прочим видам ментального и физического страдания.

Затем Бодхисатта размышлял над обратным порядком зависимого происхождения. Без сознания не могут возникать ум и материя, без ума и материи не могут возникать чувственные основы и т. д. Разрыв первого звена в этой причинной цепочке искореняет страдание, которое постоянно преследует нас в самсаре. После размышления над зависимым происхождением в его прямом и обратном порядке, Бодхисатта стал размышлять над природой совокупностей привязанности. Затем он достиг последующих прозрений и плодов возвышенного пути, и, в итоге, стал полностью просветленным буддой. Каждый бодхисатта достигает высшего просвет-

ления после такого размышления. Они не изучают то, как следует практиковать, но, благодаря своим совершенствам (*pāramī*), накопленным в течение бесчисленных жизней, могут размышлять таким образом и достигать просветления.

За пределами рассуждения и спекуляции

Когда Будда размышлял о том, следует ли ему учить, у него появились следующие мысли: «Эта истина, которую я постиг, очень глубока. Но хоть она превосходна и способствует внутреннему покою, ее трудно понять. Поскольку она тонка и недоступна обычному интеллекту и логике, ее способен постичь лишь мудрый». Великие мыслители разных культур много размышляли об освобождении от страдания, старости, болезней и смерти, но эта свобода, каковой на самом деле является ниббана, находится за пределами разнообразных рассуждений и интеллекта. Она может быть достигнута лишь при помощи практики правильного метода медитации прозрения. Самые великие мыслители опирались на интеллект и логические рассуждения, пытались сформулировать различные принципы благоденствия человечества. Но поскольку эти принципы опираются на спекуляции, они не помогают никому достичь прозрения, не говоря уже о высшей цели – ниббане. Даже низший этап прозрения, а именно, аналитическое знание тела и ума (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*), не может быть достигнуто интеллектуально. Это прозрение возникает, только когда наблюдают за ментальными и физическими процессами, используя системный метод установления внимательности (*satipaṭṭhāna*),

и когда вместе с развитием сосредоточения проводят различие между ментальными и физическими явлениями, например, между желанием согнуть руку и сгибанием руки или между звуком и слышанием. Такое знание не туманно и абстрактно, но очевидно и явственно.

В палийских текстах говорится, что ум и материя постоянно изменяются и мы должны наблюдать за их возникновением и исчезновением. Но для начинающего и неопытного это легче сказать, чем сделать. Необходимо прикладывать огромные усилия, чтобы преодолеть свои ментальные препятствия (*nīvaraṇa*). Но даже свобода от этих препятствий лишь помогает проводить различие между умом и материей, не гарантируя достижение прозрения в процессы их возникновения и исчезновения. Это прозрение достигается лишь на основе устойчивого сосредоточения и ясного восприятия, которые развиваются благодаря практике внимательного наблюдения. Постоянное внимательное наблюдение за возникновением и исчезновением явлений приводит к прозреванию их характеристик непостоянства (*anicca*), неудовлетворительности (*dukkha*) и отсутствия самости (*anatta*). Но это является всего лишь низшим уровнем прозрения, который далек от Пути и Плода. Именно поэтому Дхамма описывается как нечто находящееся за пределами логики и интеллекта.

Дхамма предназначена лишь для мудрого

Дхамма тонка (*nipīṇo*), и поэтому ее могут постичь лишь мудрые (*paṇḍitavedanīyo*). В данном случае «мудрый» обозначает того, кто обладает мудростью, связанную с прозрением, Путем и ниббаной. Дхамма никак не связана с мирским знанием, которым владеют мирские философы, религиозные функционеры, великие писатели или ученые. Тем не менее, любой может ее постичь при помощи созерцания ментальных и физических явлений в момент их возникновения. Если, таким образом, последовательно проходят через стадии прозрения, тогда достигают Возвышенного Пути и Плода.

Когда Будда исследует природу живых существ, он обнаруживает, что большая их часть погружена в чувственные удовольствия. Конечно же, есть те немногие исключения, такие, как его пять первых последователей в лесном отшельничестве, или же два брамина, которые позже стали его главными учениками. Тем не менее, большинство людей считают наслаждения и удовольствия высшей целью жизни. Обычные люди и боги ценят эти удовольствия, поскольку не имеют представления о высших ценностях, таких как глубокое сосредоточение, прозрение и ниббана. Они подобны детям, которые радуются тому, что могут развлекаться своими иг-

рушками весь день. Будды и араханты не обращают внимания на чувственные удовольствия. Тех, кто не наслаждается чувственными удовольствиями, можно сравнить с жителями глухой деревни. Несмотря на то, что жителям больших городов может казаться, что те живут в полной нищете, питаются плохой едой, носят грубую одежду, живут в примитивных жилищах, ходят по грязным дорогам, жители деревни, тем не менее, могут себя чувствовать счастливыми и даже не помышляют о том, чтобы переехать в другое место. Точно так же, стремящиеся к удовольствиям настолько очарованы своими семьями, друзьями и домашней утварью, что даже не могут помыслить о чем-то более возвышенном и чувствуют дискомфорт без стимулов, исходящих от внешних объектов. Им трудно оценить тонкую и глубокую доктрину зависимого происхождения и ниббаны.

Дхамма глубока

Учение Будды не слишком привлекательно для большинства людей, поскольку оно диаметрально противоположно чувственности. Даже обычная проповедь, не говоря о рассуждении относительно ниббаны, не пользуется популярностью, если она не обращена к чувственному. Люди, похоже, не интересуются нашим учением, и это не удивительно, поскольку в нем нет мелодичных распевов, анекдотов, шуток и прочих развлечений. Оно доступно лишь для тех, кто практикует медитацию, или же для тех, кто самоотверженно ищет покоя и освобождения от загрязнений (*kilesa*). Ошибочно осуждать сутты, принимая их за рассказы с разными историями и шутками. Такие рассуждения и проповеди, как *Anattalakkhaṇa Sutta* и *Satipaṭṭhana Sutta*, отличаются от популярных проповедей тем, что они глубоки. Доктрина зависимого происхождения принадлежит к собранию *Sutta Piṭaka*, но может классифицироваться как Абхидхамма, поскольку объясняется аналитическим образом, характерным для *Abhodhamma Piṭaka*. Поскольку это учение также использует аналитический метод, некоторые люди путают ее с Абхидхаммой и не могут ей следовать, а тем более достигать Пути и ниббаны, на которые здесь делается упор. Зависимое происхождение трудно понять, поскольку оно касается связи между причинами и условиями. Перед тем как Будда про-

возгласил свое учение, были трудности с пониманием того, что не существует никакой самости, независимой от закона причинности.

В комментариях также указывается на трудность для понимания этой доктрины. Там говорится, что очень глубокими являются следующие четыре предмета: Четыре благородные истины, природа живых существ, природа перерождения и зависимое происхождение.

Во-первых, трудно принять истину страдания, его причины, его прекращения и того, как оно прекращается. Эти истины довольно трудно понять, еще труднее донести их до других людей. Во-вторых, трудно понять, что живое существо является простым психофизическим процессом, не имеющим никакой постоянной и неизменной самости, и что этот процесс управляется законом каммы, который обуславливает его будущее в соответствии с осуществляемыми действиями. В-третьих, трудно увидеть, как в силу загрязнений и каммы происходит перерождение, без переноса ума и материи из предшествующей жизни. И, наконец, трудно полностью понять зависимое происхождение, поскольку оно включает три предыдущих трудных для понимания учения. Его прямой порядок связан с первыми двумя возвышенными истинами, природой живых существ и перерождением, тогда как его обратный порядок охватывает другие две истины. Именно поэтому данную доктрину трудно понять, и также ее трудно преподать. Объяснить ее тем, кто достиг Пути и

ниббаны или тем, кто изучил Типитаку, может быть легко. Однако, это не будет много значить для тех, кто не обладает ни прозрением, ни знанием текстов.

Составитель комментария к «Зависимому происхождению» был достаточно образован, чтобы разъяснить его, поскольку он, вероятно, достиг низших этапов Пути. По крайней мере, он должен был обладать хорошим знанием Типитаки. Вероятно, упор на глубину этого предмета делался для того, чтобы он мог быть более глубоко изучен, и трудности автора в его объяснении сравниваются с бедственным положением человека, который прыгнул в океан и не может достичь его дна. Он говорит, что написал это толкование, опираясь на Типитаку и старые комментарии, переданные через устную традицию. То же самое может быть сказано и об этом моем учении. Поскольку эту доктрину трудно объяснить, ей необходимо уделять особое внимание. Те, кто следуют этому учению поверхностно, ничего не поймут и без достаточного знания этой доктрины будут обречены страдать многие жизни.

Суть этого учения такова: в зависимости от неведения (*avijjā*) возникают ментальные формации (*saṅkhārā*). Из ментальных формаций возникает перерождающееся сознание (*viññāṇa*). Сознание дает возникновение уму и материи (*nāmarūpa*). Из ума и материи возникают шесть чувственных основ (*saḷāyatana*). Из шести чувственных основ возникает контакт (*phassa*). Контакт приводит к возникнове-

нию ощущения (*vedanā*), ощущение приводит к страстному желанию (*taṇhā*), и из страстного желания происходит привязанность (*upādāna*). Привязанность производит становление (*bhava*), тогда как из становления возникает рождение (*jāti*). И, наконец, рождение приводит к старению (*jarā*), смерти (*marañam*), горести (*soka*), жалобам (*parideva*), боли (*dukkha*), печали (*domanassa*) и отчаянию (*upāyāsa*). Таким образом возникает вся масса страдания.

Что такое неведение?

Исходя из сказанного Буддой, неведение (*avijjā*) является незнанием Четырех благородных истин – страдания, его причины, его прекращения и пути его прекращения. В позитивном смысле неведение предполагает ошибочное понимание, или заблуждение. Оно заставляет нас принимать ложное и иллюзорное за истинное и действительное. В таком случае мы сбиваемся с пути, и поэтому неведение иногда называется незнанием того, как следует практиковать. Таким образом, это несколько отличается от обычного неведения. Если кто-то не знает имени человека или названия деревни, это не обязательно указывает на наличие заблуждения, тогда как незнание независимого возникновения означает большее, чем простое незнание. Неведение больше похоже на заблуждение того, кто потерял все ориентиры и заблудился, думая, что восток – это запад, а север – это юг. Такой индивидуум, не понимающий истины страдания, обладает оптимистическим взглядом на жизнь, в то время как она наполнена страданием и печалью (*dukkha*)¹. Ошибкой было бы искать истину страдания в книгах, поскольку она находится в нашем собственном теле и уме. Видение, слышание и все прочие психофизические явления, возникающие из шести

¹ Термин *dukkha* охватывает все, что трудно переносить. «Неудовлетворительность» часто используется для перевода этого термина. – *Примеч. англ. ред.*

органов чувств, неудовлетворительны, поскольку они непостоянны (*anicca*), ненадежны (*aniyata*) и не отвечают нашим желаниям (*anattā*). Жизнь может завершиться в любой момент и, кроме того, она наполнена болью и страданием. Тем не менее, это страдание не может быть постигнуто теми, кто рассматривает существование как блаженное и удовлетворяющее. Их усилия, направленные на то, чтобы оберегать то, что им представляется как приятные чувственные объекты – красивые образы, мелодичные звуки, вкусную еду и прочее, – следуют из имеющихся у них иллюзий относительно этой жизни. Такое неведение подобно очкам с зелеными стеклами, которые заставляют коня есть сухую траву. Точно так же и все живые существа погружены в чувственность, поскольку они видят все через розовые очки, питая иллюзии относительно доставляющей удовольствие природы чувственных объектов, а также относительно ума и материи.

Слепой человек может быть легко обманут, если он доверится мошеннику, который предлагает ему старую ветошь, убеждая, что это дорогие одеяния. Слепой может ему поверить, если будет очень желать получить богатую одежду. Но если он восстановит свое зрение, то немедленно утратит иллюзии относительно нее и выкинет эти тряпки на помойку. Точно так же и охваченный неведением человек радуется жизни до тех пор, пока не замечает непостоянства, неудовлетворительности и отсутствия самости вокруг себя, но, раскрыв благодаря прозрению очевидную природу существова-

ния, он освобождается ото всех иллюзий.

Интроспекция ума и материи, или медитация прозрения, отличается от академического знания. Медитация прозрения означает тщательность наблюдения и непрерывное созерцание всех психофизических явлений, из которых состоят все чувственные объекты и чувственное сознание. Когда развивается сосредоточение, постигают то, как все явления возникают и тут же исчезают, что ведет к полному пониманию их природы. Неведение ослепляет нас и не позволяет видеть реальность лишь потому, что мы невнимательны. Невнимательность приводит к тому, что мы верим в иллюзии, каковыми являются мужчина и женщина, рука, нога и т. д. в относительном смысле. Мы не понимаем, что видение, например, является простым психофизическим процессом возникновения и исчезновения, и что оно является непостоянным, неудовлетворительным и лишенным самости. Поскольку большая часть людей не занимаются практикой медитации, они умирают, ничего не зная об уме и материи. Истинная природа психофизических процессов может быть постигнута лишь внимательным индивидуумом. Однако, это прозрение не появляется до тех пор, пока не будет развито сосредоточение. Заблуждение, которое является обычным состоянием ума, предшествует созерцанию, поэтому начинающий практикующий не обладает ясным прозрением в ум и материю. Сосредоточение и восприятие развиваются лишь благодаря устойчивой практике, и это ведет к знанию про-

зрения. Например, если во время практики внимательного наблюдения чувствуют зуд, то просто осознают наличие этого зуда. При этом не думают, что зудит рука, нога или любая иная часть тела. В таком случае не появляется мысль «я чувствую зуд» у себя, как жертвы этого зуда, поскольку здесь узнается лишь непрерывное ощущение зуда. Это чувство не остается навсегда, но уходит, как только его замечают. Наблюдающий ум сразу же отмечает каждое явление, как только оно происходит, не оставляя места для иллюзии руки, ноги и прочего.

Заблуждение властвует над невнимательным индивидуумом, не давая ему увидеть неудовлетворительность всего окружающего и пряча боль за удовольствием. Неведение означает незнание того, что является истинным, и заблуждение, которое искажает реальность. Поскольку обычные люди не знают об истине страдания, они ищут приятных чувственных объектов. Таким образом, неведение приводит к приложению усилий и кармической активности (*saṅkhārā*). Согласно текстам, ментальные формации возникают из-за неведения, но между ними находятся два звена страстного желания и привязанности. Неведение ведет к страстному желанию, которое превращается в привязанность. Страстное желание и привязанность происходят из стремления к удовольствиям, и это прямо указывается в средней части доктрины зависимого происхождения. Описание прошлого состоит из неведения, страстного желания, привязанности,

каммы и ментальных формаций.

Неведение относительно происхождения страдания

Обычные люди не знают, что страстное желание является причиной страдания. Напротив, они уверены в том, что привязанность делает их счастливыми и без привязанности жизнь становится мрачной и унылой. Именно поэтому они постоянно ищут приятные чувственные объекты: пищу, одежду, друзей и прочее. Без этих объектов привязанности им делается не по себе, и жизнь представляется в мрачном свете. Для обычных людей жизнь без привязанности кажется безрадостной. Именно страстное желание скрывает все неприятные стороны этой жизни, делая их кажущимися приемлемыми. Для араханта, с другой стороны, который полностью искоренил все желания, такое потворство невозможно, поскольку он постоянно устремлен к ниббане, прекращению страдания.

Страстное желание не может оказывать существенного влияния на практикующих, когда они погружены в медитацию, и поэтому некоторые уже не радуются жизни в той мере, в какой они делали это прежде. Вернувшись из затворничества, они скучают у себя дома, чувствуя себя неуютно в кругу своей семьи. Другие могут казаться высокомерными, хотя на самом деле их поведение является знаком того,

что они потеряли интерес к повседневной жизни. Тем не менее, если они не могут преодолеть чувственного желания, эта апатия не задерживается надолго и, как правило, со временем они привыкают к своей обыденной домашней жизни. Их семьям не следует беспокоиться об этом, поскольку данное состояние вряд ли может привести к полной потере интереса к мирской жизни. Медитирующим же следует проверить и отметить для себя, сколь долго будет длиться эта разочарованность жизнью. Если стремление к удовольствиям затягивается, значит они находятся во власти желаний.

Без страстного желания обычные люди начинают испытывать дискомфорт. Благодаря неведению желания скрывают от них страдание и создают иллюзию счастья. Поэтому они неистово ищут источники удовольствия. В качестве примера достаточно взглянуть на то, как люди любят кино и разные представления. Все эти представления занимают время и требуют денежных затрат, но желания делают их неотразимыми, хотя они представляются докучными для тех, кто ими не интересуется. Более очевидным примером является курение. Курильщик получает удовольствие от втягивания в легкие табачного дыма, хотя не курящему это кажется вредным и причиняющим страдания. Некурящие не испытывают всех проблем, с которыми сталкивается курильщик. Они поддерживают сравнительно беспечный и благодатный образ жизни, поскольку не испытывают желаний к табаку. Страстное желание, как источник страдания, также очевидно в слу-

чае с жеванием бетеля. Некоторым людям это нравится, хотя данная привычка и причиняет беспокойства.

Подобно курильщикам и жующим бетель, обычные люди ищут удовлетворения своим желаниям, и усилия в этом направлении являются основанием для следующего рождения, которое приводит к старению, болезням и смерти. Страдание и желания, как его причина, очевидным образом присутствуют в каждой жизни, но эту истину трудно признать, поскольку она очень глубока. Ее невозможно постичь через простое размышление, но можно постичь лишь благодаря практике медитации прозрения.

Неведение относительно прекращения страдания и пути

Неведение также означает незнание о прекращении страдания и ведущего к этому пути. Эти две истины также глубоки. Истина прекращения страдания (*nirodhasacca*) связана с ниббаной, которая может быть достигнута лишь при помощи благородного пути. Истина пути (*maggasacca*) с уверенностью является познанной только медитирующими, достигшими ниббаны. Поэтому неудивительно, что многие люди ничего не знают об этих истинах. Незнание прекращения страдания широко распространено, и мирские религии описывают эту высшую цель по-разному. Некоторые утверждают, что страдание прекратится само собой через некоторое

время. Некоторые относятся к чувственному удовольствию как к высшему блаженству и отрицают идею о будущей жизни. Все это разнообразие верований происходит из незнания действительной ниббаны. Даже среди буддистов некоторые считают, что ниббана является некоей сферой бытия или раем, и они приводят в связи с этим обширную аргументацию. Подобные многочисленные воззрения демонстрируют лишь то, насколько трудно понять ниббану.

Ниббана является полным прекращением непрерывного психофизического процесса, который происходит вследствие условий. Поэтому, в результате зависимого происхождения – неведения, ментальных формаций и т. д., – производятся ум и материя и т. д. Этот причинный процесс влечет за собой старение, смерть и прочие неприятности. Если неведение рассеивается благодаря благородному пути, тогда то же самое происходит и с его результатами. Именно это прекращение страдания является ниббаной. Например, снова заправленная маслом лампа будет продолжать гореть, но если в нее больше не подливать топливо, то пламя погаснет. Точно то же самое происходит и с практикующим на благородном пути, который достигает ниббаны – все причины, такие как неведение, угасают, и то же самое происходит со всеми их последствиями, такими как рождение и т. д. Это означает полное уничтожение страдания, которое следует понимать и высоко ценить еще до того, как оно будет достигнуто.

Идея ниббаны не предназначена для тех, кто обладает

очень сильным желанием жить. Для них прекращение всего психофизического процесса означает всего лишь смерть. Тем не менее, интеллектуальное признание ниббаны необходимо, поскольку достижение высшей цели опирается на постоянные и самоотверженные усилия.

Знание пути, который ведет к завершению страдания, также крайне важно. Только Будда способен указать правильный путь. Никто другой не может это сделать, ни люди, ни боги, ни сам Брахма. Тем не менее, есть огромное количество спекуляций, связанных с правильным путем. Некоторые отстаивают необходимость морали и нравственности, такой как любовь, бескорыстие, терпение и милосердие, тогда как другие делают упор на практику медитативного погружения (*jhāna*). Все эти практики достойны одобрения, поскольку они ведут к относительному благополучию в небесных мирах, а также могут способствовать достижению ниббаны. Но, все же, они не приводят к освобождению от страдания, поскольку их одних недостаточно для достижения ниббаны.

Некоторые прибегают к практикам умерщвления плоти, таким как голодание, отказ от одежды и т. д., другие же поклоняются божествам или животным, или же сами живут как животные. С буддийской точки зрения все это является практикой «*sīlabbataparāmāsa*», не связанной с Благородным восьмеричным путем.

Благородный восьмеричный путь состоит из правильного видения, правильного мышления, правильной речи, пра-

вильного поведения, правильных средств к существованию, правильного усилия, правильной внимательности и правильного сосредоточения. Сам путь может быть трех видов: базовый путь, предварительный путь и Благородный путь. Из них Благородный путь самый важный. Однако, этот путь не должен быть первоочередной целью для практикующего, и также он не требует большой траты времени и энергии на него. Поскольку, когда созревает прозрение на предварительном пути, тут же возникает прозрение на благородном пути. Хотя требуется много времени и усилий для того, чтобы получить огонь при помощи трения, сам огонь вспыхивает мгновенно. Точно так же и прозрение на благородном пути появляется мгновенно, в то время как его развитие предполагает приложения больших усилий на предварительном пути.

Правильное видение

Vipassanā – это прозрение, которое происходит в каждый момент созерцания. Тот, кто отмечает все психофизические явления, становится тем, кто осознает их истинную природу. Таким образом, фокусируют внимание на сгибании рук или ног, а также различают элементы неподвижности и движения. Это является правильным видением относительно элемента движения (*vāyodhātu*). Отсутствие внимательности порождает такое ошибочное восприятие, как: «Это рука. Это человек» и т. д. Только внимательный практикующий видит вещи как есть, на самом деле. И то же самое можно сказать о правильном видении относительно ощущений в теле, таких как жар или боль, а также мыслительная активность, такая как воображение или намерение. Когда ум становится устойчивым и спокойным, то обнаруживают, что ментальные и физические явления появляются и исчезают, и, таким образом, достигают проникновения в присущую им природу. Правильное видение предполагает правильные мысли и прочие связанные с ним состояния на пути. Прозрение на пути появляется в каждый момент созерцания. Благодаря совершенству проникновения в три характеристики достигают ниббаны. Поэтому, если ниббана достигается прямо теперь, то практика медитации прозрения является сущностной. Тот, кто еще не может практиковать медитацию, должен сосредото-

точиваться на пути, который является основанием для практики прозрения. Базовый путь состоит в осуществлении добродетельных деяний, мотивированных уверенностью в законы каммы. Иными словами, он должен практиковать благотворительность и милосердие, нравственность, а также медитировать вместе со стремлением достичь ниббану.

Все пути – базовый, предварительный и благородный – формируют восьмеричный путь, ведущий к ниббанае. В частности, необходимо распознавать благородный путь как Дхамму, к которой стремятся, развивают и почитают. Такое отношение предвещает приложение напряженных усилий и медитацию. Необходимо в полной мере ценить медитацию прозрения, а также знать, как ее следует практиковать.

Некоторые люди ничего не знают о пути к ниббанае. И, кроме того, они принижают ориентированные на ниббану добродетельные действия других. Некоторые осуждают учения и практику других, хотя сами никогда не практиковали медитацию прозрения надлежащим образом. Некоторые критикуют правильные методы, поскольку они привязаны к своим собственным ошибочным методам. Все эти люди обладают ошибочным пониманием правильного пути. Таково неведение отсутствия знания того, что благотворительность, нравственность и медитация ведут к ниббанае, и также неведение состоит в рассмотрении их как вредных собственным интересам. Самое вредное неведение – это неведение и наличие иллюзий относительно правильного метода созер-

цания/размышления.

Неведение правильного пути – самая ужасная форма неведения. Оно делает своих жертв слепыми по отношению к добродетельным деяниям, а также создает иллюзии, не позволяющие им достигать даже обычного мирского счастья или блаженства богов, не говоря уже о благородном пути и ниббанае. Тем не менее, большинство людей погружены в неведение, не обращают внимание на необходимость быть милосердным, нравственным и практиковать медитацию.

Из неведения возникают ментальные формации

Чувственное удовольствие является источником счастья для большинства людей. Ниббана, как угасание ума и материи, для них нежелательна, а путь к ее достижению представляется трудным и болезненным. Поэтому люди ищут удовлетворения своих желаний через телесные, вербальные и мыслительные действия. Некоторые из этих действий могут быть нравственными, тогда как другие безнравственные. Хорошие люди практикуют благотворительность, нравственность и медитацию ради своего благополучия после смерти, в то время как все прочие прибегают к обману и грабежу ради обретения богатства.

Синонимом каммы являются ментальные формации (*saṅkhārā*), которые делятся на три вида: телесные, вербальные и ментальные. Ментальные формации предполагают наличие волевых действий (*cetanā*). Функция волевого действия состоит в замысле, побуждении или стимуляции. Как таковое, это является основанием для всех благотворных и неблаготворных действий, таких как подаяние или убийство. Медитирующий узнает свою природу эмпирически через созерцание.

Есть другая троичная классификация ментальных фор-

маций: добродетельная камма с благоприятными результатами (*puññābhisañkhārā*), недобродетельная камма с неблагоприятными результатами (*apuññābhisañkhārā*) и нейтральная камма (*āneñjābhisañkhārā*), которая ведет к бесформенному медитативному погружению (*arūpa-jhāna*). *Rūpa-jhāna* и все благотворные действия, приводящие к кармическим результатам в чувственной сфере, классифицируются как *puññābhisañkhārā*. *Puñña* буквально означает нечто очищающее. Так же, как с мылом тело отмывается от грязи, мы избавляемся от своих кармических загрязнений благодаря благотворительности, нравственности и медитации. Эти добродетельные действия способствуют благополучию и преуспеванию в этой жизни и следующей после смерти.

Другим значением *puñña* является способность удовлетворять желания. Добродетельные действия способствуют исполнению разнообразных желаний, таких как стремление обрести здоровье, долгую жизнь, богатство и прочее. Если добродетельные действия мотивируются стремлением к ниббане, тогда за этим следует жизнь, согласующаяся с этой целью. В ином случае они могут приводить к обретению счастья и благополучия вплоть до завершения последнего существования. *Abhisañkhāra* означает усилие, направленное на то, чтобы делать нечто ради собственного благополучия. Оно приводит к благотворным или неблаготворным кармическим результатам. Таким образом, *puññābhisañkhāra* означает добродетельные деяния с благотворным кармическим

результатом. Есть восемь видов добродетельных действий в чувственной сфере (*kāmāvacara*) и пять видов в тонкоматериальной сфере (*rūpāvacara*). Таким образом, все это может быть обобщено как три вида действий: благотворительность, нравственность и медитация.

Добровольная благотворительность, осуществляемая с благим сознанием, кармически весьма плодотворна. Поэтому даритель должен радоваться перед актом даяния, во время и после него. Считается, что в таком случае благотворительность будет весьма плодотворной. Даритель также может осуществлять благотворительность с нейтральным чувством, но если ум в этот момент ясен, тогда это действие будет обладать высоким каммическим потенциалом. Любой благотворительный акт, опирающийся на веру в камму, рационален. Он созревает в виде рождения без предрасположенности к жадности, недоброжелательности и заблуждению. Тогда как акт благотворительности без осознания его нравственной ценности благотворен, но не наделен разумом. Поэтому он приводит к рождению, в котором не обладают великим разумом. Таким образом, это может принести хороший каммический результат в виде благополучной жизни, но не делает благотворителя достаточно разумным для достижения Пути в следующей жизни.

Один может совершать добродетельные деяния без постороннего влияния (*asaṅkhārika-kusala*), тогда как другой может это делать лишь при постороннем влиянии

(*sasaṅkhārika-kusala*). Из этих двух видов добродетельных деяний первое более добродетельно, чем второе. Когда мы умножаем четыре вида добродетельных деяний на эти два свойства, всего получается восемь видов добродетельного сознания в чувственной сфере. Где бы мы ни осуществляли добродетельные деяния, нас к этому побуждает одно из этих благотворных состояний. Когда мы практикуем медитацию, необходимо начинать с этих восьми видов благотворного сознания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.