

Вкус свободы
сущность учения Будды

Суваннавира

«Вкус свободы - сущность учения Будды»,
Суваннавира (Андрей Пашкевич)
Первое издание — 2020 © Суваннавира (Андрей
Пашкевич)

Веб-сайт: <http://buddhayana.ru>
e-mail: talkto@buddhayana.ru

В книге изложен материал лекций, прочитанных Суваннавирой в Москве с августа 2018 года по март 2019-го. Слушателями цикла были члены сангхи «Триратна» в Москве. Его содержание основано на лекции «Вкус свободы», прочитанной Сангхаракшитой в 1979 году в Лондоне. Однако по ходу чтения Суваннавире, ориентируясь на потребности слушателей, некоторые понятия Дхаммы (учения Будды) рассмотрел более подробно. Свобода (*вимутти* на пали) рассматривается в книге как фундаментальное качество Дхаммы. Именно Дхамма может дать человеку возможность полного и всеобъемлющего постижения свободы (освобождения).

Сергей Золотых

Я хотел бы выразить свою глубокую признательность Сергею Золотых за многочасовую кропотливую и терпеливую работу над моими лекциями. Он переписывал, редактировал и упорядочивал текст с большим вниманием, затем снова переделывал, много раз обсуждая со мной изменения и уточняя смысл. Мне кажется, что Сергей потратил гораздо больше времени на создание этой книги, чем я.

Я хотел бы также выразить глубокую благодарность Катажин Моник за дизайн красивой обложки, освещенной луной.

Суваннавира

Дхамма-Виная как великий и могучий океан

Единый вкус у морских глубин:

солёные в море воды.

Так и у Дхармы вкус один.

И это вкус свободы.

Наш цикл лекций называется «Вкус свободы». Мы будем рассматривать эту тему несколько недель. То, что мы будем слушать, основано на лекции, которую Сангхаракшита прочитал в 1979 году. До этого за 15 лет пребывания в Англии Сангхаракшита успел прочесть достаточно много лекций, поэтому идеи, изложенные в лекции «Вкус свободы», к этому времени уже были хорошо развиты.

Лекция начинается с вопроса: «Что такое буддизм?». Это хороший вопрос для всех, в том числе и для буддистов, как опытных, так и неопытных. В Париже, где я прожил семь лет, меня часто спрашивали: «Буддизм — это религия или философия?» И любили обсуждать это всю ночь. Сангхаракшита говорил, что время от времени буддизм называют «восточной философией» или даже «восточным мистицизмом», иногда — «системой нравственности». И я в свою очередь замечал, что православные в России, говоря о буддизме, часто называют его всего лишь системой нравственности, созданной человеком (подразумевая, что буддизм не создан богом).

Но есть и другой ответ. Буддизм – это духовный путь, путь практик, которые ведут к Просветлению. И в нём есть понимание, что разные школы разных направлений – это ветви одного дерева, буддизма.

Сангхаракшита отмечал, что на Западе за последние 100-150 лет буддизм стали называть просто «буддизмом». Но на Востоке то, что мы сейчас называем буддизмом, всегда обозначали другим словом – Дхамма (или Дхамма-Виная). Дхамма часто переводится как закон или учение, а Виная – как монашеская дисциплина. Сангхаракшита переводил эти слова как Принципы и Практики, духовные Принципы и духовные Практики, которые воплощают эти принципы.

Описывая Дхамма-Виная, Будда иногда использовал не определение или абстрактную идею, а образ. Это очень интересный вопрос: какие образы мы выбираем, чтобы описать нашу практику Дхаммы. Например, в *Уносатха-сутте* Будда говорит, что Дхамма-Виная похожа на океан, великий океан, могучий океан.

Уносатха-сутта находится в Палийском каноне в собрании *Удана*. Палийский канон — самое раннее собрание буддийских текстов на языке *пали*, а слово «удана» буквально значит «выдох». В этом собрании текстов Будда учит в состоянии вдохновения — это похоже на энергию, которая освобождается под большим давлением. Сутты Уданы можно воспринимать как высказывания, которые выходят из просветленного сознания.

Сангхаракшита начал с середины сутты.

Наступила глубокая ночь, было полнолуние. Будда сидел на свежем воздухе, его окружало большое количество бхикху. Бхикху обычно переводится как «монах» или «брат», но в наших лекциях мы будем переводить это слово как «ученик».

Все они уходили из дома и вели бездомную жизнь, чтобы иметь возможность находиться рядом с Буддой. Если бы Будда жил сейчас, его ученики могли бы слушать учение прямо по скайпу, и не нужно было бы переходить к бездомной жизни. Но 2600 лет назад такой возможности не было, и они жили вместе с Буддой.

Сутта говорит, что они сидели в совершенном молчании. Не час или два, а целую ночь. Не произнося ни одного слова, даже не двигаясь. Возможно, они медитировали вместе. Но ученикам, достигшим высокого уровня развития, необязательно медитировать в формальном смысле, поэтому достаточно сказать, что они просто сидели вместе целую ночь.

Сутта рассказывает, что к восходу произошло событие (мы его пропустим), в результате которого Будда решил дать описание Дхамма-Виная и сравнил Дхамму-Виная с великим и могущественным океаном.

И это было не всё. Он сказал, что у этого океана есть восемь странных и чудесных качеств. И у Дхамма-Виная есть восемь странных и чудесных качеств.

Первое качество

«Подобно океану, у которого есть постепенно углубляющийся шельф, с постепенными склонами и спусками, без внезапных обрывов, точно также и в Дхамма-Виная есть постепенное обучение, постепенная практика и постепенное развитие, без внезапных скачков. Тот факт, что в Дхамма-Виная есть постепенное обучение, постепенная практика и постепенное развитие, без внезапных скачков – это первое странное и чудесное качество Дхамма-Виная, и когда (мои) ученики видят это качество вновь и вновь, они радуются».

(«Удана», 5.5)

Океан становится глубже постепенно, без пропастей и резких обрывов. Так же и практика Дхамма-Виная углубляется постепенно, мало помалу, без резких изменений. Мы приближаемся к уровню опытных практикующих долго, постепенно. Это сразу не получается. Сангхаракшита говорил об этом современным языком в лекции, которая на английском называлась *Path of Regular Steps and Irregular Steps*. На русский это можно перевести как «последовательный и непоследовательный пути» (её можно прочесть в книге Сангхаракшиты «Буддизм: основы пути»).

Основная идея лекции в том, что переход от одного этапа духовного развития к следующему возникает естественно, от полного развития предыдущего. Это последовательный путь. Например, при изучении *Пути по спирали*, мы будем говорить о том, как вследствие полного осознания *дуккхи* (неудовлетворённости) возникает *шраддха* (вера или доверие к чему-то высшему). Такая постепенность

является первым качеством великого и могучего океана.

Второе качество

«Подобно океану, который всегда устойчив и никогда не выходит за границу прилива, точно также и мои ученики никогда не нарушат наставления, которые я для них установил, даже ценой своей жизни. Это второе странное и чудесное качество Дхамма-Виная, и когда (мои) ученики видят это качество вновь и вновь, они радуются».

(«Удана», 5.5)

Природа океана всегда стабильна. Океан не выходит за пределы своих границ (границ прилива). Так и настоящий ученик Будды полностью посвящает себя духовной жизни, не нарушая наставлений Дхамма-Виная.

Третье качество

«Подобно океану, который не терпит мёртвых тел, прибывает к берегу любое мёртвое тело, а затем выбрасывает его на сушу, точно также с человеком беспринципным, злым, нечистым и подозрительным в своих намерениях, скрытным в своих действиях, не являющимся отшельником, хотя и притворяющимся таким, не ведущим святую жизнь, но притворяющимся таким, прогневившим внутри, похотливым и продажным собрание (моих) учеников не имеет ничего общего. Собравшись вместе, они изгоняют его из общины. Даже если он сидит среди собрания, он далёк от собрания, а собрание далеко от него... Это третье странное и чудесное качество Дхамма-Виная, и когда (мои) ученики видят это качество вновь и вновь, они радуются».

(«Удана», 5.5)

Если в океане появляется труп, после некоторого времени океан выбрасывает его на берег. Так же происходит и в сангхе (духовной общине Будды). Если человек не ведёт подлинной духовной жизни, рано или поздно он окажется вне сангхи. Даже если человек ведёт себя как член сангхи, но не практикует серьезно, он далеко от сангхи, а сангха – далеко от него. Сангхаракшита сказал об этом современным языком: «Не может быть номинальных членов сангхи». Рано или поздно такой человек перестанет быть членом сангхи и будет похож на труп, выброшенный океаном на берег.

Четвёртое качество

«Подобно великим рекам, таким, как Ганг, Ямуна, Ачиравати, Сарабху, Махи, которые достигая океана, теряют свои прежние имена и становятся «великим океаном», точно также и представители четырёх каст (брахманы, кшатрии, вайшьи и шудры) уходят от жизни домашней и живут бездомной жизнью в Дхамма-Виная, провозглашённой Татхагатой, отбрасывают прежние имена и кланы и становятся просто «отшельниками, сынами Сакьев»... Это четвёртое странное и чудесное качество Дхамма-Виная, и когда (мои) ученики видят это качество вновь и вновь, они радуются».

(«Удана», 5.5)

Когда реки впадают в великий океан, они теряют свои имена и русла. Например, когда река Ганг впадает в океан, она перестаёт быть Гангом и становится просто великим океаном. Точно так же когда человек уходит из дома и начинает вести бездомную жизнь согласно Дхамма-Виная, он теряет своё имя и фамилию, а также предыдущее происхождение. В текстах Палийского канона такие люди называются *самана* (samana на пали) или аскетами. Они становятся сынами или дочерьми Будды Шакьямуни.

Когда человек ставится членом духовной общины, он начинает развивать свою подлинную индивидуальность. В Индии во времени Будды существовала система каст. И когда человек уходил из дома, он терял своё место в системе каст и становился *самана*. Также и в наши дни. В духовной общине мы теряем свою национальную идентичность. Мы больше не будем считать себя по существу русскими, англичанами, евреями, американцами

или французами, но станем подлинными индивидуумами, которые свободно взаимодействуют с другими индивидуумами.

Пятое качество

«Подобно тому, как мировые реки, впадающие в океан, и дожди, падающие с небес, не вызывают переполнения или уменьшения океана, точно также и многие мои ученики полностью освобождаются в Ниббанае без остатка, и всё же нельзя по этой причине увидеть переполнения или уменьшения Ниббаны... Это пятое странное и чудесное качество Дхамма-Виная, и когда (мои) ученики видят это качество вновь и вновь, они радуются».

(«Удана», 5.5)

Когда реки впадают в великий океан и дождь падает с небес, океан остаётся без изменений, без переполнения или уменьшения. Надо сказать, что сейчас это может звучать не совсем точно. Во времена Будды не было глобального потепления и изменений климата. Этим образом Будда хотел сказать, что нирвана всегда неизменна, независимо от того, сколько участников достигли нирваны или не достигли её. Нирвана остаётся неизменной всегда.

Шестое качество

«Подобно океану, у которого единый вкус — вкус соли, точно также у Дхамма-Виная единый вкус — вкус освобождения... Это шестое странное и чудесное качество Дхамма-Виная, и когда (мои) ученики видят это качество вновь и вновь, они радуются».

(«Удана», 5.5)

У принципов и практик Дхамма-Виная один вкус, вкус свободы, освобождения. Это качество можно красиво выразить поэтическими строками:

Единый вкус у морских глубин:

солёные в море воды.

Так и у Дхаммы вкус один.

И это вкус свободы.

Седьмое качество

«Подобно океану, который полон множества сокровищ: жемчуга, сапфиров, лазурита, перламутра, кварца, кораллов, серебра, золота, рубинов, кошачьего глаза, точно также и Дхамма-Виная имеет много разных сокровищ: четыре основы осознанности, четыре правильных усилия, четыре пути (или основы) для (сверхъестественных) сил, пять духовных способностей, пять духовных сил, семь факторов просветления, Благородный Восьмеричный Путь... Это седьмое странное и чудесное качество Дхамма-Виная, и когда (мои) ученики видят это качество вновь и вновь, они радуются».

(«Удана», 5.5)

Океан полон различных драгоценных камней и сокровищ. Также и в Дхамма-Виная есть драгоценные духовные учения: четыре основы осознанности, пять духовных способностей, семь факторов просветления, благородный восьмеричный путь. Они подобны драгоценным камням и сокровищам.

Восьмое качество

«Подобно океану, в котором обитают такие могучие существа, как киты, поедатели китов, поедатели поедателей китов, асуры, наги, гандхаббы, существа в сто лиг длиной, двести лиг... триста... четыреста... пятьсот лиг длиной, точно также и Дхамма-Виная – это обитель таких могучих существ, как вошедшие в поток и те, кто практикуют для получения плода вхождения в поток; однажды-возвращающиеся и те, кто практикуют для получения плода однажды-возвращения; не-возвращающиеся и те, кто практикуют для получения плода не-возвращения; араханты и те, кто практикуют для получения плода арахантства... Это восьмое странное и чудесное качество Дхамма-Виная, и когда (мои) ученики видят это качество вновь и вновь, они радуются».

(«Удана», 5.5)

Океан — это место, где живут могучие существа и монстры. Это могут быть акулы, киты или мифологические существа. Также и в Дхамма-Виная есть могучие существа и монстры: вошедшие в поток, однажды возвращающиеся, невозвращающиеся и араханты. Это четыре запредельных уровня постижения вещей «такими как они есть». Сангхаракшита отмечает, что мы можем добавить сюда существ, которых в тексте сутты нет: это великие бодхисаттвы и махасиддхи, великие гуру и дэвы, великие даки и дакини. Все эти существа находятся в единой буддийской традиции.

Мы рассмотрели восемь странных и чудесных качеств великого океана. Но также это и восемь великих, странных

и чудесных качеств Дхамма-Виная. Океан – странный и чудесный, и Дхамма-Виная – странная и чудесная. Каждое из восьми качеств – странное и чудесное. Вкус свободы – странный и чудесный. Это часть того, что хотел сказать Будда.

Что же значит выражение «великий океан — странный»? Чтобы лучше это понять, нужно вспомнить исторический контекст, в котором распространялось учение. Будда жил и передавал Дхамму в бассейне реки Ганг, в нескольких сотнях километров от великого океана, и, возможно, сам ни разу его не видел. Большинство его учеников также никогда не видели великий океан. Они только слышали об огромной водной массе, во много раз большей, чем река Ганг. Поэтому великий океан для них был чем-то чужим и незнакомым.

Также и Дхамма-Виная для нас кажется странной, чужой и незнакомой. Это происходит, потому что в духовной жизни мы встречаемся с запредельным, трансцендентным, необусловленным, и оно нам кажется странным и незнакомым. И даже Будда нам кажется странным. И это неслучайно, потому что Будда пришёл к нам из другого мира, другого измерения, и мы не способны полностью познать его.

Сангхаракшита отразил эту странность в стихотворении «Приход», написанном в 1948 году. В нём девушка ждёт незнакомца.

Приход

Ждала целый день Незнакомца, как чуда:

Ужели не явится он?

До блеска начищены стол и посуда

И пол подметён.

Вокруг удлинялись вечерние тени,

Огонь задрожал и погас.

«Уже слишком поздно», – сказала в смятенье,

Вздохнув: «Не сейчас».

Я молча ждала, погрузившись в раздумья,

Забывши о прялке пустой.

Мой дом озарился свечением лунным –

Венчальной фатой.

И полночь пробило, и стало вдруг тише,

Но, *чувствую*, миг тот настал:

Он здесь, он снаружи. Пытаюсь услышать –

И страх обуял.

Вот почему великий океан – странный для нас. Станный, но в то же время – чудесный. Что же значит «океан – чудесный»? Возможно, стоит на некоторое время представить океан, который вы видели. Океан чудесный, потому что это великая обширность. Он постоянно движется и никогда не остается без движения. Даже мельчайшие части его постоянно движутся. Поэты пишут о непрерывной музыке океана, сменяющих друг друга приливах и отливах, меняющемся цвете воды – синем, зелёном, лиловом, пурпурном, золотом. Океан чудесный из-за своей неизмеримой глубины. Вспомните, когда вы первый раз видели океан, когда вы первый раз начали плавать в нём. Вы начинаете двигать руками и ногами, затем плывёте и больше не касаетесь дна.

Также и Дхамма-Виная, теория и практика учения Будды. Мы не можем увидеть границы и глубины её, это не что-то статичное и неподвижное. Она полна жизни и движения и постоянно приспособливается к нуждам живых существ. В новых условиях, в которых оказываются живые существа, каждый раз Дхамма-Виная выражает себя так, чтобы живые существа могли понять и принять её. Можно сказать, что океан Дхамма-Виная постоянно обращается к нам, играет свою неподражаемую музыку для нас, очаровывает нас. Это нечто живое, яркое и разноцветное, красное, синее, зелёное, белое, сияющее тончайшим живым светом Будд и Бодхисаттв, живым светом даки и дакини.

Буддийский мыслитель Майтричета написал 500 строф почитания Будды. Он выражал своё восхищение так: «Какая непоколебимость, какое поведение, какая форма, какое достоинство!»

Когда мы размышляем о качествах Будды, нет ничего, что не являлось бы чудесным. Духовное общение чудесно,

и духовная жизнь также чудесна. Чудесно, что мы можем сидеть вместе и медитировать, произносить слова пуджи, петь мантры, зачитывать прибежище и наставления. Если мы не воспринимаем Дхамма-Виная как чудесную, возможно, мы видим только слова и идеи, внешнюю форму, через которую выражается Дхамма-Виная, но которая не является ей. Возможно, мы воспринимаем только букву, а не дух учения.

Если мы познакомились с Дхамма-Виная и начали практиковать, то со временем она нам будет казаться все более и более чудесной. И нам важно хранить это чувство живым в нашем сердце. Здесь можно вспомнить Платона. Он говорил, что философия начинается с ощущения чуда. Наверное, нет духовной жизни без такого ощущения, которое становится все глубже и глубже с течением практики, когда мы выходим за пределы слов и статичных внешних форм.

В своей лекции Сангхаракшита говорил, что недостаточно просто знать, что Дхамма-Виная похожа на океан, и недостаточно знать, что у неё есть странные и чудесные качества, — их нужно чувствовать. Ученики Будды видят эти качества Дхамма-Виная вновь и вновь. И видя эти качества, они радуются. Это похоже на то, как некоторые люди смотрят хороший фильм снова и снова. Или читают хорошую книгу снова и снова. Они никогда не скучают по этим фильмам или книгам, но каждый раз находят в них что-то новое и интересное.

Чем глубже они узнают Дхамма-Виная, тем более чудесной она им кажется. Они радуются, потому что она приятна, вдохновляет и доставляет удовольствие. И духовная жизнь доставляет им удовольствие, медитация доставляет удовольствие, пуджа доставляет удовольствие, слушание лекций доставляет удовольствие.

Место свободы на духовном пути

В своей лекции в 1979 году Сангхаракшита рассмотрел свободу в контексте духовной жизни. Он говорил, что под словом свобода люди в Англии обычно подразумевают гражданскую или политическую свободу и не склонны думать о ней иначе. Это хороший вопрос для нас: что такое свобода? Люди, с которыми я встречался в России, высказывали разные мнения. Кто-то говорил, что свобода – это иметь много денег, хорошую квартиру, быструю и красивую машину, отдыхать на море, носить дорогую одежду. Другие говорили, что для свободы им нужно иметь достаточно средств, чтобы не зависеть от семьи. Третьи говорили, что свобода — это полностью отпустить себя, как это иногда происходит в танце, и не следовать общепринятым правилам.

Но в Дхамма-Виная у слова свобода другое значение. Чтобы лучше понять, что имел в виду Будда, стоит обратиться к тексту Упасатха-сутты. В сутте Будда использует палийское выражение *vimutti-rasa*. Слово *вимутти* (*vimutti* на пали, *vimukti* на санскрите) можно перевести как отпускание, освобождение и свобода. Второе слово в этом выражении – *раза*. Его можно перевести как сок или вкус. Другие возможные значения – особое свойство или качество, наслаждение, удовольствие, сущность или экстракт. Главное значение, конечно, сок или вкус. Поэтому шестое качество Дхамма-Виная мы переводим как *вкус свободы*.

Чтобы лучше понять его, нужно увидеть, какое место свобода занимает на схеме духовного развития в целом. Мы можем сделать это, рассмотрев двенадцать стадий духовного пути, двенадцать восходящих *нидан Пути по спирали*. *Нидана* буквально переводится как «звено»

(звено цепи), но в нашем контексте его лучше перевести как «стадия». На *Пути по спирали* каждая стадия является продолжением предыдущей, при этом переход к следующей стадии происходит, когда полностью развита предыдущая.

Я дам короткий обзор этого учения. Подробно оно рассмотрено в книгах Сангхаракшиты «Буддизм: основы пути» и «Что такое Дхарма?».

Учение о Пути по Спирали говорит, что:

под влиянием *дуккхи* (неудовлетворенности) возникает *шраддха* (вера, доверие),

под влиянием *шраддхи* (веры, доверия) возникает *промодья* (радость),

под влиянием *промодьи* (радости) возникает *прити* (восторг),

под влиянием *прити* (восторга) возникает *прашрабдхи* (покой),

под влиянием *прашрабдхи* (покоя) возникает *сукха* (блаженство),

под влиянием *сукхи* (блаженства) возникает *самадхи* (слово *самадхи* Сангхаракшита предпочитал не переводить, чтобы не потерять все его оттенки. В контексте Пути по спирали ближе всего по смыслу подходит выражение «медитативное сосредоточение»),

под влиянием *самадхи* возникает «*ятхабхута-нянадаршана*» (знание-видение вещей такими, как они есть),

под влиянием «*ятхабхута-нянадаршана*» (знание-видение вещей такими, как они есть) возникает *нирведы* (отстранение),

под влиянием *нирведы* (отстранения) возникает *вайрагья* (бесстрастие),

под влиянием *вайрагьи* (бесстрастия) возникает *вимукти* (свобода),

под влиянием *вимукти* (свободы) возникает *ашраваксяджняна* (знание о разрушенности ашрав).

Ашравы — это ещё одно слово, которое сложно перевести на русский. Можно сказать, что ашравы — это ментальные яды. Последний этап «знание о разрушенности ашрав» соответствует Просветлению, цели духовной жизни, совершенству. Достижение этого этапа означает, что мы полностью освободились от обусловленного существования, полностью преодолели привязанность к миру. Это полная реализации Необусловленности, Запредельности, Абсолютной Реальности, Истины.

Благодаря учению о *Пути по спирали* мы можем ясно увидеть, что *свобода (вимутти)* занимает очень высокое место в схеме духовного развития. Это — предпоследняя стадия пути, и это не то, что мы обычно называем этим словом. К ней нужно идти долго, она находится за пределами нашего обычного понимания и за пределами нашей психологической обусловленности.

И нам, конечно, стоит ясно видеть, как мы должны продвигаться к *свободе*, какие этапы проходить на этом пути до её достижения. Попробуем глубже понять, как возникает свобода. Для этого рассмотрим несколько предшествующих ей стадий *Пути по спирали*.

Вспомним:

под влиянием *прити* (восторга) возникает *прашрабдхи* (покой),

под влиянием *прашрабдхи* (покоя) возникает *сукха* (блаженство),

под влиянием *сукхи* (блаженства) возникает *самадхи*.

Эти четыре стадии вместе (восторг, покой, блаженство и

самадхи) представляют собой четыре *рупа дхьяны*. Когда мы переживаем их во время медитаций, наше переживание является действительным опытом высшего состояния ума и сознания.

Следующая стадия после сосредоточения (*самадхи*) — это «*знание-видение вещей такими, как они есть*». Она очень важна. Переход от *самадхи* к «*знанию-видению вещей такими, как они есть*» — это наиболее глубокое изменение, которое происходит на *Пути по спирали*. Это — переход от мирского пути к запредельному, когда тонкое переживание обусловленного, взаимно блаженное и прекрасное переживание мира в *самадхи* преобразуются в первый опыт *випассаны*, который можно объяснить только проявлением Необусловленного или Запредельного.

На традиционном буддийском языке переход от *самадхи* к «*знанию-видению вещей такими, как они есть*», от *саматхи* к *випассане*, называется *вхождением в поток*, который ведёт в Нирвану.

«*Знание-видение вещей такими, как они есть*» (*випассана*, проникновение, инсайт или вхождение в поток) — это первая стадия запредельного пути, четвёртая его стадия — это *вимутти*. Между ними находятся стадии отстранения и бесстрастия. Здесь мы можем видеть, что нет свободы без «*знания-видения вещей такими, как они есть*», что свобода невозможна для слепого, омраченного неведением человека.

Три оковы в буддизме: традиционная и современная точки зрения

В буддизме есть ещё один способ описать переход от *самадхи* к «знанию-видению вещей, как они есть». Будда учил, что мы *входим в поток*, когда прорываем первую, вторую и третью оковы. Всего этих оков десять. Освобождаясь от первых трёх оков, мы прорываем нашу привязанность к нижним сферам существования на колесе жизни, где есть много психологических конфликтов, расстройств личности и страданий.

Поэтому для нас важно глубже понять эти три оковы и так, как они описываются в восточном буддизме, и с психологической точки зрения.

Первая окова — саткая-дристи

Первая окова на санскрите называется *саткая-дристи* (на пали *саккая-дитхи*). Слово *саткая-дристи* составное: «сат» означает истинный или настоящий, «кая» — тело, а «дристи» — воззрение, взгляд. Буквально это значит «видеть-тело-как-истинное». Говоря психологически понятным современным языком, это можно перевести как «фиксированное представление о собственном Я» или «фиксированное представление о себе».

Попробуем понять глубже, что значит первая окова. Чтобы передать её смысл, Сангхаракшита использовал английское слово *habit* (на русском – привычка). Это склонность действовать и поступать определенным образом. Когда мы говорим о привычках, мы говорим о действиях и поступках. Наши действия и поступки — это и есть мы сами. Человек — это совокупность действий и поступков, действий и поступков *тела, речи и ума*. Вне

действий и поступков *тела, речи и ума* человеческие существа не существуют.

Первая окова означает, что мы верим себе такими, какими мы есть сейчас. Мы верим, что наше Я — это данность, которую мы не можем изменить, что наша душа — это тоже данность, нечто отдельное, неизменное и даже вечное. На самом деле мы не верим в то, что мы можем изменить или преобразить себя. Иногда случаются маленькие разрывы, когда можем проникнуть за границы того, что мы сейчас есть. Но большую часть времени мы находимся в узких эгоистических границах и не видим ничего иного. Возможно, мы верим, что мы — это наше тело, наш рациональный ум и наши чувства, верим, что у нас есть только такие таланты и личные качества, только такие сильные и слабые стороны нашего характера, или, пожалуй, мы верим, что мы — русские, евреи или англичане. И мы думаем, что это реально, и нет ничего за пределами этого опыта.

И если у нас есть склонность действовать определенным образом, а она, конечно, есть у каждого, то у нас есть и склонность существовать определенным образом. Поэтому человек, который избавился от старых привычек, который оставил позади прежнего себя, это *новый человек*. Здесь я хочу обратить внимание на то, что *новый человек* — это человек, который постоянно действует творчески, с умом начинающего, который не следует старым шаблонам и привычкам.

Именно это является подлинным значением доктрины *анатта*. *Анатта* — слово на пали (на санскрите — *анатма*), которое буквально значит «не-я», «не-самость». Многие ошибочно думают, что учение об *анатте* говорит о том, что буквально здесь и сейчас (на эмпирическом уровне) наше Я не существует. Однако, это не так. Смысл

анатты в том, что потенциально у нас всегда есть возможность снова и снова реализовывать новую самость, где каждая новая самость более развита, чем предыдущая. Однако сделать такой прогресс и стать новым человеком непросто. Почему так?

Одна из причин — это другие люди. Нам мешает не только склонность действовать определенным образом, о которой мы говорили ранее, но и то, что другие люди склонны воспринимать нас определенным образом. Они воспринимают нас, какими мы были, а не такими, какими мы есть сейчас. Они не обращают внимания на человека, который сейчас перед ними, но видят только человека, который существовал в прошлом и хотят, чтобы мы продолжали быть таким человеком. Совокупность всех людей, которые нас так воспринимают, можно назвать *группой*.

Нового человека можно назвать *подлинным индивидуумом* или *подлинной личностью*. Эти выражения, а также их антоним *член группы* отсутствуют в канонических текстах буддизма. Сангхаракшита использовал их в своих лекциях, чтобы объяснить Дхамму с психологической точки зрения для современных людей, живущих на Западе. Итак, что означают выражения «подлинный индивидуум», «подлинная личность» и «член группы»? Как они относятся к жизни Будды?

Согласно Палийскому канону будущий Будда покинул свой дом в середине ночи, проскакал на лошади на край своей страны, сбрил волосы и бороду и надел желтую робу отшельника. Пользуясь языком психологии, можно сказать, что он покинул группы «семья» и «страна» и оставил позади социальное положение, которое у него было, когда он был принцем. Он стал новым человеком, бездомным отшельником, индивидуумом, ищущим истину,

и его искание закончилось шесть лет спустя, когда под деревом *бодхи* он стал Просветленным.

Санхаракшита учил, что *подлинного индивидуума (подлинную личность)* характеризуют пять качеств. Эти люди:

- осознаны,
- восприимчивы и эмоционально позитивны,
- ответственные,
- творчески настроены, креативны,
- часто непопулярны.

Подробнее об этих пяти качествах можно прочитать в книге Санхаракшиты «Что такое Сангха?»

Строго говоря, быть непопулярным является не качеством подлинного индивидуума, а положением, в котором он часто находится. Между *подлинным индивидуумом* и *членами группы* всегда есть разногласия и даже конфликты. Они движутся в разных направлениях.

Можно сказать, что для прорыва оковы *саткая-дристи*, оковы фиксированного представления о собственном Я или о себе, оковы привычек, нам необходимо не только освобождение от прежнего способа существования, но так же и освобождение от группы, чтобы прийти к более широким измерениям существования, необходимым для того, чтобы *войти в поток*, ведущий в Нирвану. И нам это нужно сделать, даже если мы в середине ночи не ускачем на лошади на край своей страны и продолжаем жить там, где мы жили.

Вторая окова — вичикитса

Вторая окова — *вичикитса* на санскрите (*вичикикча* на

пали), переводится как сомнение. Это не добросовестное сомнение, которое отказывается от слепой веры и ясно и объективно ищет Истину (такое сомнение в буддизме приветствуется и считается необходимым). *Вичикитса* — это отрицательный скептицизм, который ничего не хочет знать кроме собственных взглядов, сомнение во всём, что может им противоречить. Полный скрытого страха, он никогда ничем не удовлетворяется. Часто такой скептик жалуется, что другие люди глупы, и что ему с ними тяжело жить.

Я это хорошо знаю по своему опыту. Иногда, когда незнакомые люди говорят мне, что жизнь трудна и сложна, что всё плохо, я в ответ рассказываю о буддизме. Но стоит мне сказать даже несколько слов о том, что можно сделать, чтобы жизнь стала немного лучше, они не хотят это слышать. Это живой пример того, что такое скептическое сомнение.

Сангхаракшита перевёл *вичикитса* с помощью психологического качества, понятного современному человеку. Он использовал английское слово *vagueness* (смутность). Смутность — это неясность, расплывчатость. «В чем причина смутности? Почему человек становится смутным?» — спрашивал он. Мы смутны, потому что не хотим принимать решения, не хотим решать проблему, не хотим выбрать один путь из нескольких, не хотим иногда даже признать, что проблема существует.

Какое противоядие от смутности? Как прорвать окову смутности? Ответ Сангхаракшиты — нужно думать ясно, размышлять ясно, доходить до сути дела. Необходимо определить варианты, которые есть перед нами, и решить, какие у нас приоритеты.

Но здесь нужно понимать, что человек иногда бывает не готов к выбору, и что есть естественный процесс

подготовки к принятию решения, для которого нужно время.

Третья окова — шилаврата-парамарша

Третья окова на санскрите — *шилаврата-парамарша* (на пали — *шилаббата-парамаса*). Она означает привязанность (цепляние) к обрядам, моральным правилам и религиозным ритуалам. Окова *шилаврата-парамарша* не говорит нам, что учение и практики буддизма не нужны. Они очень нужны. Но они нужны как средство для достижения Просветления, но не как самоцель, их нельзя отождествлять с Просветлением.

Поэтому Сангхаракшита говорил, что невозможно стать Просветленными, если мы слишком хороши. Но это не значит, что нужно быть плохими, чтобы достичь Просветления! Если мы думаем, как я хорош, как я чист, какой я святой человек, такое высокомерие — это окова! Если мы думаем, что люди, не следующие тем же наставлениям, которым следуем мы, ничтожны и греховны, если мы думаем, что мы особенные и отличаемся от других, тем самым мы сильно привязываемся к третьей окове. Если мы стали гордиться нашими духовными практиками, считаем, что только мы находимся на правильном пути, а люди, которые практикуют иначе, впустую тратят время, тогда мы в цепях этой оковы.

Такие взгляды возникают оттого, что мы видим моральные правила и наставления как самоцель, но не видим, что за пределами этих правил находится наша истинная цель.

Сангхаракшита перевёл эту окову психологически более доступно, используя английское слово *superficiality*

(поверхностность). Это нечто, находящееся близко к поверхности или находящееся на поверхности. Человек, которого удерживает эта окова, поверхностный человек. Что значит быть поверхностным человеком? Сангхаракшита рассмотрел этот вопрос с разных точек зрения. Он говорил, что это человек, у которого отсутствует тщательность в своих действиях, отсутствует внимание к своим действиям. Также это человек, который играет на публику, носит маску, демонстрирует внешний лоск, но скрывает настоящего себя, того, что глубоко внутри.

Естественно возникает вопрос: почему мы действуем без тщательности? Почему мы носим маски? Почему мы сами поверхностны? Почему эта тенденция у нас есть? Какова причина этого театра? Сангхаракшита отмечал, что мы разделены в нашем существовании. Чаще всего наш сознательный ум отделен от подсознательного, наш рациональный ум отделен от эмоций и сердца. Мы действуем согласно нашему интеллекту, согласно нашим идеям относительно того, каким мы хотим быть, но наши эмоции незаметно сопротивляются. Бывает наоборот, когда мы действуем согласно эмоциям, но спустя некоторое время наш ум сопротивляется, и нам стыдно об этом вспоминать. И в том и в другом случае мы не действуем едино и целостно, не действуем единым человеком, действует только часть человека. Сначала действует одна часть человека, потом — другая.

Сангхаракшита говорил, что быть поверхностным — одно из проклятий нашей эпохи. Как пример он цитировал английского поэта Мэтью Арнольда (Mathew Arnold), жившего в XIX веке, который писал об «*our sick hurry, our divided aims*» (наша болезненная спешка, наши разделенные цели).

Вот почему мы никогда не действуем с единой волей, с полной силой. Если мы любим, мы не любим по-настоящему. Даже если мы ненавидим, мы не ненавидим по-настоящему. Если мы размышляем, мы не размышляем по-настоящему. Все делаем наполовину своей силы, наполовину своего внимания, даже наполовину своего существования.

И в таком состоянии мы начинаем практиковать буддизм, начинаем следовать Дхамма-Винае. Если мы медитируем, то не медитируем по-настоящему. Если мы общаемся с духовными друзьями, то не общаемся по-настоящему. Даже если мы обращаемся к прибежищу в Будде, Дхамме и Сангхе, то не обращаемся к ним по-настоящему. Отсюда прогресс на духовном пути небольшой, развития мало, изменений в себе мало. Часть себя всегда остается сзади, часть себя всегда сопротивляется. Часть себя спешит вперед, часть пятится назад.

Сангхаракшита говорил, что в начале духовной жизни для практикующих очень важно находить эмоциональные эквиваленты нашего интеллектуального понимания. Потому что прорывать окову *шилаврама-парамарша* — это значит действовать единым человеком, с единой волей, со всеми частями себя, в одном направлении, со всей возможной силой. На психологическом уровне эти качества в совокупности могут быть выражены английским словом *commitment* (посвящение и решительность). Чтобы передать его дух, я прочту цитату современного шотландского писателя и альпиниста Уильяма Хатчисона Мюррея:

Есть одно элементарное правило, незнание которого убивает бесчисленное количество идей и прекрасных планов. Ровно в тот момент, когда человек посвящает

себя чему-то, происходит множество самых разных вещей, которые помогают этому человеку, и которые в другом случае никогда бы не произошли. Из одного решения вытекает целый поток событий, возникает множество непредвиденных совпадений, встреч, материальной помощи, о которой никто не посмел бы даже мечтать. Начинать делать все, что вы можете сделать — и даже то, о чем можете хотя бы мечтать. В смелости гений, сила и магия.

Сангхаракшита говорил, что не нужно забывать, что духовное развитие человека это сложный процесс и не всегда комфортный. И, несмотря на это, от него также можно получать глубокое удовольствие. Поэтому неудивительно, что мы сдерживаем себя и не действуем с *коммитментом* (не посвящаем себя полностью своему выбору). Мы оставляем открытыми разные направления и выборы, склонны сидеть на двух стульях, и, делая это, продолжаем быть поверхностными.

В своём учении Сангхаракшита уделил много внимания *интеграции на психологическом уровне*. Он не говорил об этом в лекции Вкус Свободы, но это именно то, что нам нужно. Именно *интеграция на психологическом уровне* поможет нам прорвать оковы поверхности, поможет действовать тщательно, по-настоящему, без социальной маски, поможет стать *новым человеком и подлинным индивидуумом*. Главная практика для развития интеграции — медитация *Осознание дыхания*.

В заключение я отвечу на вопрос, который люди иногда задают: эти оковы нужно разрывать одну за другой? Совсем нет. Мы разрываем их все вместе. Это не три отдельных явления, а три способа посмотреть на одно великое духовное переживание. Если во время медитации

мы глубоко сосредоточимся, то сможем вспомнить каждую из трёх оков, понять, что каждая из них значит, и увидеть их вместе. И тогда можно понять и увидеть то, что существует за пределами каждой из них, что является их источником, увидеть, как рождается переживание, которое даёт нам доступ к запредельному измерению существования.

Мы рассмотрели три оковы с точки зрения восточного буддизма и, следуя Сангхаракшите, рассмотрели объяснение каждой из оков в психологически понятных современному западному человеку терминах. Благодаря этому нам стало ясно, что можно делать в повседневной жизни каждый день и каждый час, чтобы эти оковы ослабить и разорвать, чтобы сделать большой шаг на пути к *вимутти*, свободе в подлинном смысле этого слова.

Эти оковы прорываются, когда мы постоянно действуем *творчески*, когда *думаем и размышляем ясно*, когда у нас есть *коммитмент (посвящение и решимость)*, который мы никогда не отпускаем. Так мы становимся *подлинными личностями, подлинными индивидуумами, новыми людьми*, которые только и могут быть свободными.

Свобода и Путь по спирали

Расскажу немного о Сангхарашите, чтобы его подход к преподаванию буддизма был более понятным. Он родился в Англии, был призван в армию и служил в Индии, где и остался после службы. Став буддийским монахом, он провёл там двадцать лет, затем в 60-х годах вернулся в Англию и стал преподавать. Он не хотел использовать учения исключительно одной восточной традиции или школы и, зная учения, которые практиковали во всех традициях, выбрал те, которые наиболее полезны тем людям, которых он учил.

Учение о *Пути по спирали* было отобрано Сангхаракшитой для преподавания. Оно находится в Палийском Каноне, старейшем собрании текстов с учениями Будды, записанном в течение 300-400 лет после его *паранирваны*. Учение о *Пути по спирали* дошло до нас в изложении *бхиккхуни* Дхаммадинны. Она — выдающаяся ученица Будды, и вот почему. В то время люди, которые хотели полностью посвятить себя его учению, уходили из дома и становились бездомными. В Индии 2500 лет назад это был довольно смелый шаг. Им приходилось жить в лесу, где много диких зверей, животных и бродячих мужчин. Каждый день нужно было просить даяние, и это был не самый стабильный образ жизни. Согласно Палийскому канону Дхаммадинна — единственная женщина, которая решила сама уйти из дома и начала вести бездомную жизнь. Её муж последовал за ней, хотя обычно в Индии муж принимает решения, а жена, возможно, следует за ним. Дхаммадинна стала одной из самых известных учениц Будды. Она изложила учение о *Пути по спирали*, и Будда, который её слушал, его полностью одобрил. На востоке это учение не привлекло

много внимания, но Сангхаракшита считал, что оно важно, поэтому оно стало существенной частью его методики преподавания буддизма.

Циклическая обусловленность и прогрессивная обусловленность

Дальше мы рассмотрим каждую из двенадцати стадий *Пути по спирали*. Для начала нужно сказать, что духовный путь в целом — это путь из *сансары* в *нирвану*, путь от обусловленного состояния сознания к необусловленному, путь от состояния обычного человека к состоянию Будды. Его можно описать методом отрицания, т.е. сказать, от чего мы избавимся, когда будем следовать по пути. Например, в конце пути у нас будет полностью отсутствовать страстное желание, ненависть и неведение. И наоборот, его можно описать методом утверждения и перечислить качества, которые мы развиваем на пути (доверие, радость, восторг и т. д.).

Мы подошли ближе к тому, чтобы объяснить, что такое *Путь по спирали*. Этот путь состоит из стадий или духовных состояний, которые мы переживаем одно за другим. Каждая новая стадия начинается в зависимости от полноты развития предыдущей. Движение по пути происходит по закону *прогрессивной обусловленности*.

Сделаем шаг назад и разберёмся, что такое *обусловленность*. Сангхаракшита считал, что закон обусловленности — это основной принцип буддийского мышления. Тем не менее выразить его довольно просто.

Б возникает в зависимости от А.

Если А отсутствует, Б прекращается.

Это общий принцип, в котором можно выделить *циклическую обусловленность и прогрессивную*.

Циклическая обусловленность — это процесс действия и взаимодействия противоположных факторов, без устойчивого прогресса (шаг вперёд, шаг назад). Его образ — колесо, которое катится без изменений. В буддизме есть несколько учений, использующих образ колеса: *сансара* (колесо рождения, смерти и нового перерождения) и тибетское Колесо Жизни. Это примеры циклической обусловленности.

Прогрессивная обусловленность — это процесс взаимодействия факторов, которые усиливают друг друга. На каждой стадии есть прогресс, на каждой стадии есть развитие. Его образ — спираль. Мы движемся по спирали и никогда не возвращаемся точно в ту точку, в которой уже были.

Путь по спирали является применением принципа прогрессивной обусловленности к духовной жизни. Он глубоко проникает в психологическое состояние человека и выражает природу нашего ума, природу существования, природу духовного развития, природу человека, которым мы можем стать.

Несмотря на то, что стадии *Пути* хорошо описаны, это не путь по лестнице, шаг за шагом, когда мы точно знаем, что произойдёт. Сангхаракшита написал об этом в одном из своих стихотворений. У меня нет русского перевода, поэтому я передам только смысл:

*Прочитав несколько книг, можно подумать,
что путь Будды гладко и ровно ведёт вперед.*

*Но те, кто читают своим сердцем, знают,
что этот путь проникает глубоко в неизвестные
измерения,
проходит сквозь джунгли,
сложный и не прямой.*

Разрыв между ощущением и страстным желанием

Зададимся вопросом: как перейти от циклической обусловленности к прогрессивной? Учение о *Колесе жизни* описывает двенадцать *нидан* (звеньев или стадий), в нём есть три точки, в которых такой переход возможен. Мы рассмотрим одну из них, которая находится между седьмым и восьмым звеньями. Седьмое звено — это *ощущение*, оно может быть приятным, неприятным или нейтральным. Под влиянием *ощущения* возникает *страстное желание* (восьмое звено), которое можно разделить на страстное желание, ненависть или заблуждение.

Если у нас приятное ощущение, возникает страстное желание, чтобы это ощущение продолжалось. Если для вас это звучит слишком сильно, можно просто представить внезапное прекращение приятного ощущения. Если у нас неприятные или болезненные ощущения, мы не хотим их испытывать и стараемся избежать. Если у нас нейтральные ощущения, мы запутаны и не знаем, как к ним относиться.

Самое важное здесь то, что в английском языке называется

staying in the gap

Это выражение можно перевести как «остаться в

разрыве» между ощущениями и страстными желаниями. Смысл его в том, чтобы не реагировать автоматически на *ощущение жажды* или *страстным желанием*. Это важно понять это не только теоретически, но и практически. И каждому нужно иметь собственный практический опыт.

Духкха, шраддха и радость

Вернемся к *Пути по спирали*. Первая его стадия *духкха* обычно переводится как страдание, но более точным переводом является *неудовлетворенность*. Люди ошибочно полагают, что буддизм говорит о жизни как о страдании. Это не так. Буддизм учит, что в мирской жизни в обусловленном существовании есть удовольствие и боль, есть счастье и несчастье. Однако отделить удовольствие от боли, счастье от несчастья невозможно. Невозможно переживать первое, совсем не переживая второе. Даже если нам это удалось, если мы испытываем исключительно удовольствие или счастье, в нашей глубине всегда есть нечто неудовлетворенное. И это нечто может быть удовлетворено только *Необусловленным*. Поэтому не полностью удовлетворяют нас деньги, секс, дети, быстрые машины, дорогие квартиры. Если мы честно и открыто всё это признаем и осознаем, тогда для нас начнётся духовный путь. Тогда мы сделаем первый шаг на *Пути по спирали*.

Итак, под влиянием *духкхи* (страдания, неудовлетворенности) возникает *шраддха* (вера, доверие).

Что же такое *шраддха*? Ближайший вариант на русском — *вера*. Но это не вера в бога, и не вера в спасение, и не вера в чудо. На английском есть два варианта для перевода: *belief* и *faith*. Лучше использовать *faith*, потому что оно по значению ближе к слову *шраддха*. Но на русском у нас одно слово — вера. А поскольку точного

соответствия у нас нет, мы будем оставлять это слово без перевода. Сангхаракшита поэтически говорил, что *шраддха* — это отклик, скорее эмоциональный, чего-то запредельного в нас на то, что запредельно во вселенной. Когда мы полностью признаём и осознаём *духкху*, возникает отклик-резонанс — *шраддха*.

Буддизм также учит, что *шраддха* — это одна из положительных эмоций. Положительные эмоции — это *метта* (дружелюбие), сострадание, сорадование, равенность, *шраддха* и почтение. Первые четыре из них называются *брахма-вихары* (четыре безграничных обители). Важный момент здесь в том, что так же как мы способны развивать *метту*, мы можем развивать и *шраддху*. В этом цель практик поклонения (например, пуджи). В нашем повседневном опыте мы переживаем *шраддху*, когда мы встречаем кого-то, кто более развит, чем мы, когда мы смотрим произведения великих художников, читаем великих философов, слушаем учения духовных учителей.

Теперь вспомним *Колесо Жизни*, о котором мы говорили раньше. Его внешний обод состоит из двенадцати изображений, которые представляют собой двенадцать *нидан* (звеньев или стадий). Мы рассмотрели две из них: *ощущение* (его образ — человек со стрелой в глазу) и *жажда* или *страстное желание* (его образ — женщина, подающая вино сидящему мужчине). Цепи обусловленного существования, которые находятся между *ощущением* и *жаждой*, очень сильны. Но можно сказать, что это также и наиболее слабое место. Когда мы не реагируем *жаждой* (страстным желанием), ненавистью или заблуждением на *ощущения*, между ними появляется промежуток (the gap). И такое не-реагирование является выходом из циклической обусловленности.

В *Пути по спирали*, как и в *Колесе Жизни*, мы видим двенадцать стадий (духовных состояний или переживаний), которые мы проживаем в процессе духовной эволюции, духовного развития. Путь начинается с *дуккхи* (неудовлетворенности), а от признания *дуккхи* возникает *шраддха*. И здесь нам важно понять, что переживание *ощущений* и переживание *дуккхи* — это одно и то же переживание, которое мы видим с разных точек зрения. На *Колесе жизни* есть *ощущение* и *жажда* (страстное желание). И на *Пути по спирали* есть *дуккха* и *шраддха*.

Как же происходит переход из колеса в спираль? Мы переживаем *ощущения* (приятные, неприятные и нейтральные). И можно сказать, что перед нами этапы двух разных путей. Если мы реагируем *жаждой* (*страстным желанием*), колесо жизни продолжается согласно закону циклической обусловленности. Если же мы не реагируем на *ощущение* жадной (*страстным желанием*), ненавистью или заблуждением, если мы осознаем *дуккху* (неудовлетворенность), возникает *шраддха*.

Вопрос: Когда мы не реагируем страстным желанием, тогда возникает *шраддха*?

Суваннавира: Это два способа (не реагируя жадной и осознавая *дуккху*) описать одно и то же. Первый способ. Есть ощущение, мы на него не реагируем жадной или страстным желанием и выходим на *Путь по спирали*. Второй способ. Есть *дуккха*, и от полного осознания *дуккхи* возникает *шраддха*. Это описание одного и того же методом отрицания и методом утверждения. Метод отрицания — это когда мы описываем то, что не случается, метод утверждения — когда мы описываем то, что случается.

Вопрос: В какой момент появится *шраддха*? Когда я не отреагировал на ощущение?

Суваннавира: *Шраддха* появляется, когда мы приняли наши повседневные переживания с точки зрения нашей обусловленности, полностью осознали, что мы никогда не сможем полностью удовлетворить себя на обусловленном уровне бытия.

Вопрос: Что мы можем сделать, когда возникает отрицательная эмоция?

Суваннавира: Всё, что мы делаем во время практики *метта-бхавана*, — это работа с отрицательными эмоциями. Есть два подхода: негативный и позитивный. Негативный — это когда мы осознаем свое эмоциональное переживание в целом, честно и открыто, не реагируем, тогда отрицательные эмоции либо становятся все слабее и слабее и попадают под сознательный контроль, либо растворяются полностью, а положительные эмоции становятся более тонкими и сильными. Позитивный — это когда мы фокусируем наше внимание на том, что является положительным в нашем переживании.

Вопрос: Понимание *духкхи* и *шраддха* — это одно и то же?

Суваннавира: Под влиянием *духкхи* возникает *шраддха*. Если мы полностью осознаем и признаем *духкху*, возникает *шраддха*. И здесь уже произошло изменение в понимании *духкхи*. Обычно мы ищем приятные ощущения и пытаемся избежать неприятных. Полное понимание *духкхи* означает, что мы перестанем стараться избежать её.

Под влиянием *шраддхи* (веры, доверия) возникает *промодья* (на санскрите, на пали — *промоджа*).

Мы будем переводить её как *радость*. Радость возникает оттого, что мы нашли то, что искали, мы начинаем практиковать *Дхамму*, начинаем медитировать, живём более нравственно, и такие действия положительно влияют на нас. Мы становимся более спокойными, расслабленными и дружелюбными, более открытыми и честными. Все это помогает нам чувствовать себя более радостно.

Сангхаракшита иронически замечал, что это несколько странно, что первые западные авторы писали о буддизме как о пессимистической и даже грустной религии. Здесь мы видим, насколько важной буддизм считал *радость*.

Восторг, покой, блаженство и сосредоточение (самадхи)

Под влиянием *промодьи* (радости) возникает *прити* (на санскрите, на пали — *пити*), восторг.

Другой перевод на русский — экстаз. Он возникает, например, когда мы видим красивую природу, выдающееся художественное произведение, или во время медитации. Восторг переживается нами и на ментальном уровне и на физическом. У нас могут волосы стоять дыбом, появляться слезы в глазах, мурашки на коже. Это очень приятно.

Под влиянием *прити* (восторга) возникает *прашраддхи* (на санскрите, на пали — *пассаддхи*), покой.

Другой перевод — умиротворение. Почему именно покой? Потому что успокоились все физические

проявления *восторга*, и мы переживаем его только на ментальном уровне. Разница между стадиями *восторга* и *покоя* объясняется традиционно. Образ восторга — это слон, который прыгает в небольшой пруд, по размерам сравнимый с самим слоном. Образ покоя — это слон, входящий в большую реку. Его погружение вряд ли можно заметить. На этой стадии расширилась наша способность содержать переживание, и это состояние называется *покоем*.

Под влиянием *прашрабдхи* (покоя), возникает *сукха* (блаженство).

Мы чувствуем яркое счастье, все наши эмоциональные энергии текут вместе, в одном направлении. *Сухкха* — это очень мощное состояние. В нём нет отрицательных эмоций или заблокированных энергий, нет конфликта между эмоциями, нет конфликта между разными частями себя. Можно сказать, что наши энергии освободились от отрицательных эмоций, они текут в одном направлении, и мы переживаем блаженство. Как мы видим, существует разница между отрицательными эмоциями и нашими энергиями, и, следовательно, мы можем отделить их друг от друга.

Под влиянием *сукхи* (блаженства) возникает *самадхи*.

С этим словом мы познакомились, когда ранее рассматривали идею свободы. Это санскритское слово, оно означает сосредоточение. Не в смысле фиксированного внимания, когда мы сосредотачиваемся на объекте силой воли. Наоборот, это состояние сознания, когда все наши энергии едины. Они текут согласовано, и теперь мы естественно сосредотачиваемся на объекте. Сангхаракшита говорил, что сосредоточенный ум — это счастливый ум, а также что счастливый ум — это сосредоточенный ум. Или даже, что сосредоточенный

человек — это счастливый человек, и что счастливый человек — это сосредоточенный человек.

На эту тему есть история из Палийского канона. Будда жил отшельником. На своём пути он встречал много разных людей — царей, богачей, торговцев, убийц, отшельников других традиций, пастухов, проституток и обычных людей. Однажды он встретился с царем, и они стали обсуждать вопрос: кто из них двоих счастливее? Царь утверждал, что, конечно, это он. Он сказал, что у него есть много жён, богатство, много еды, красивая одежда, армия.

«А что у тебя есть?» — спросил он у Будды.

Будда показал чашу для подаяния и затем спросил:

— Можете ли вы сидеть здесь без движения целый час, и постоянно переживать полное счастье?

— Наверное, да.

— Можете ли вы сидеть шесть часов?

— Это немного труднее.

— Можете ли вы сидеть целый день и целую ночь, и постоянно переживать полное счастье?

И признал царь, что, конечно, он не может. Тогда Будда сказал: «Я могу сидеть здесь без движения семь дней и семь ночей и постоянно переживать полное счастье. Поэтому я считаю себя счастливее».

И это существенно, что *самадхи* (сосредоточение) возникает только здесь, на середине пути, на 7-й стадии. Здесь нужно подчеркнуть важность подготовки к медитации. Медитирующему необходимо осознание *духкхи*, нужны *шраддха*, *радость*, *восторг*, *покой*, *суккха* и *самадхи*.

Это также объясняет важность практики нравственности как основы для практики медитации. Если человек в практике медитации чувствует себя перед стеной, чувствует, что в нём что-то заблокировано, ему нужно более внимательно рассмотреть свою практику на нравственном уровне.

Также чтобы практика медитации проходила хорошо, нужно достаточно спать, есть здоровую пищу и, конечно, не употреблять алкоголь и наркотики. Затрудняют практику медитации постоянное получение информации, постоянное прослушивание музыки и беспорядочная навигация по интернету.

Последние четыре стадии *Пути по спирали*, рассмотренные нами, связаны с медитацией. Их можно сравнить с четырьмя *дхьянами* мира форм (четырьмя этапами медитативного сосредоточения). Каждый из них более интенсивный, более сосредоточенный, более приятный, чем предыдущий. На *самадхи* заканчивается *мирская* часть пути. Далее мы будем рассматривать его *запредельную* часть. Начинается она со *знания-видения вещей такими, как они есть*.

Запредельный путь

Под влиянием *самадхи* (сосредоточение) возникает «*знание-видение вещей такими, как они есть*».

На санскрите — *ятха-бхута-джняна-даршана*, на пали — *ятха-бхута-джняна-дарсана*. Это критическое место на духовном пути: мирской путь закончился, и мы отправляемся в *запредельный*. В буддизме есть и другие способы описать такой переход. Например, согласно учению о десяти *оковах* переход от *самадхи* (сосредоточения) к «*знанию-видению вещей такими, как они есть*» совершается, когда мы прорываем три нижних *оковы*. Мы рассмотрели их подробно до начала лекций о *Пути по спирали*. Первая *окова* — это *саткая-дристи*, фиксированные представления о себе, о собственном Я. Вторая — *вичикитса*, скептическое сомнение. Третья — *шила-врата-парамарша*, привязанность к моральным правилам и религиозным ритуалам.

Сангхаракшита перевёл эти *оковы* более доступными для современных людей словами. Первую он назвал *оковой привычки*, вторую — *оковой смутности*, третью — *оковой поверхности*. Мы преодолеваем первую *окову*, когда постоянно творчески настроены, действуем

творчески и не следуем привычкам, которые у нас есть. Вторую окову мы преодолеваем, когда думаем и размышляем ясно и точно. Третья окова преодолевается, когда мы действуем с *коммитментом* (с посвящением и решительностью).

Согласно этому учению, когда преодолены три оковы, мы становимся *вошедшими в поток*, который ведёт в нирвану. Мы уже не можем вернуться назад, не можем переродиться в нижней сфере колеса жизни, и Просветление в этой или в одной из следующих жизней определённно произойдёт.

Под влиянием «знания-видения вещей такими, как они есть» возникает *нирведа* (на санскрите, на пали — *ниббида*), отстранение.

Это слово иногда переводится как отвращение, но Сангхаракшита в своей лекции говорил, что такой перевод слишком негативен и психологичен. Он напомнил при этом, какие этапы мы прошли, чтобы оказаться здесь.

Под влиянием *радости* возникает *восторг*.

Под влиянием *восторга* возникает *покой*.

Под влиянием *покоя* возникает *блаженство*.

Мы уже пережили много интенсивных положительных эмоций и состояний, и говорить здесь об отвращении неуместно. *Отстранение* Сангхаракшита пояснял на таком примере. Представим себе, что мы находимся в пустыне и видим мираж. Для человека, который видит мираж и думает, что он реален, очень важно добраться туда. Но если человек знает, что это мираж, добраться туда становится уже не так важно.

Отстранение не всегда означает отстранение на физическом плане. Это не значит, что мы убегаем, чтобы

жить в одиночестве. Представим себе ребёнка, играющего с игрушками. Для него это дело всей его жизни. Но взрослый человек, который играет с ребёнком, понимает, что это просто игра. И для него это уже неважно. То же самое происходит в социальной сфере, когда мы играем роли и носим маски. Мы знаем, что это просто игра, просто маска, и что она не может нам дать полного удовлетворения.

Под влиянием *нирведы* (отстранения) возникает *вайрагья* (на санскрите, на пали — *вирага*), бесстрастие.

Всё может случиться, но мы остаемся в состоянии равностности и духовной непоколебимости. Будда был на пороге просветления, когда к нему пришёл Мара. Это мифическая фигура, дьявол, который делал всё возможное, чтобы помешать Будде освободиться и стать Просветленным. Будда медитировал, и Мара прислал к нему армию безобразных демонов и тварей, но камни, стрелы и языки пламени, которые они извергали, превратились в цветы и упали к ногам Будды. Он продолжал медитировать. Тогда Мара прислал к нему трёх своих прекрасных дочерей Похоть, Страсть и Усладу. Будда не открыл глаза и продолжал медитировать. Это пример состояния духовной непоколебимости, которое отличается от состояния стоической апатии (иногда люди понимают учение таким способом).

Под влиянием *вайрагьи* (бесстрастия) возникает *вимукти* (на санскрите, на пали — *вимутти*), свобода.

Это одиннадцатый этап. Свобода здесь не означает делать то, что мы хотим или получить то, что мы хотим. У неё есть два аспекта. Субъективный — мы свободны от искажения происходящего, от эмоциональной и психологической обусловленности. Мы свободны от субъективности. И объективный — мы свободны от

неверных воззрений, теорий и мнений и видим мир непосредственно, без искажений. Оба эти аспекта имеют *вкус свободы*.

Под влиянием вимукти (свободы) возникает *ашраваксяджняна* (на санскрите, а на пали — *ашраваккхаянана*), знание о разрушенности ашрав.

Здесь человек не только свободен, но он ещё и знает, что свободен. Можно сказать, что это свобода от трёх ментальных ядов (ашрав). Всего есть три ашравы. *Камашрава* — это привязанность (или страсть) к переживаниям, получаемым посредством пяти органов чувств и разума (шестого чувства). *Бхавашрава* — привязанность какой-либо форме обусловленного существования, в том числе к существованию в раю или в качестве Бога. *Авидьяшрава* — привязанность к любой форме духовного неведения, выраженного посредством теорий.

На этом этапе мы свободны, мы разрушили эти ментальные яды и добрались до конца духовного пути. *Путь по спирали* закончился. Мы стали Просветленными. Можно сказать, что это бесконечный конец.

Почему Будда говорил о вкусе?

В начале наших лекций мы рассмотрели, что такое свобода. Затем мы рассмотрели место свободы на этом духовном пути (*Пути по спирали*). Сейчас мы вернемся к основной теме, теме *вкуса свободы*. У нас есть ещё один момент для обсуждения. Мы видели, как Будда говорил о *Дхамма-Винае* и *вкусе свободы*:

Единый вкус у морских глубин:

солёные в море воды.

Так и у Дхаммы вкус один.

И это вкус свободы.

Что это значит? Одно из возможных значений следующее — каждая часть *Дхамма-Виная* имеет *вкус свободы*. Однако каковы эти части? Это — учения, доктрины, философия, системы этики, практики медитации, техники для сосредоточения, ритуалы и практики поклонения, духовные институты, духовная культура, искусство, связанное с буддизмом. Сангхаракшита советовал всегда спрашивать: имеет ли какая-либо из этих частей *вкус свободы*? Помогает ли эта часть нам непосредственно или опосредованно быть свободным? Помогает она нам развивать проникновение или инсайт? Помогает ли прорвать три оковы? Помогает ли входить в поток? Помогает ли стать подлинным индивидуумом? Это вопросы, которые стоит задавать себе снова и снова.

Он говорил, что если эти учения, доктрины, философия,

системы этики, практики медитации не имеют *вкуса свободы*, они не являются частью учения Будды, они не являются частью *Дхамма-Виная*. Это довольно радикально, потому что есть другие буддийские традиции, которые говорят, что *Дхамма-Виная* — это совокупность монашеских правил, которые надо строго соблюдать (их может быть 227 или другое количество). Сангхаракшита говорил, что в современном восточном буддизме есть много того, что не имеет *вкуса свободы*. Это одна из причин, по которой буддийская община «Триратна» не отождествляет себя с какой-либо одной формой восточного буддизма.

Мы много говорили о свободе в последнее время. Однако не рассматривали подробно слово *соль*. Почему Будда говорил о *вкусе* свободы, а не об *идее* свободы? Можно ответить так. Будда говорил, что *Дхамма-Виная* имеет *вкус* свободы, потому что океан имеет соленый вкус. Возникает ещё один вопрос. Почему Будда говорил именно об океане? Будда выбрал качества великого океана, потому что они выразили качества *Дхамма-Виная*. И он не случайно выбрал *соленый вкус*, чтобы объяснить, что *Дхамма-Виная* имеет *вкус* свободы. Потому что свобода — это нечто, что мы пробуем на вкус.

Палийское слово для вкуса — это *раза*. Первоначальное значение *раза* — это сок. Сок — это жидкость, он течёт, и у него нет определённой формы. Также и свобода — она не фиксирована, не специфична, не обусловлена. Сангхаракшита говорил, что *Дхамма-Виная* — это непрерывная спонтанная последовательность запредельных духовных состояний. Эти состояния постоянно текут и в определённых цивилизациях в определенное время кристаллизируются в различные учения и практики. Он подчёркивал, что большой ошибкой является постоянное отождествление этих

текущих состояний с тем или иным учением. Это объясняет, почему в своей книге *Обзор буддизма* он много говорил о единстве буддизма. Это не единство на интеллектуальном уровне, потому что мы найдём много противоречий, если будем сравнивать разные школы и традиции. Это — единство на запредельном уровне.

Второе значение слова *раза* — это *вкус*. Речь идёт о вкусе, и это вопрос непосредственного переживания и личного опыта. Чтобы правильно практиковать *Дхамма-Виная*, надо найти этот *вкус свободы* в вашем личном опыте.

Третье значение слова *раза* — это *основная (определяющая) характеристика*. Основной характеристикой *Дхамма-Виная* является свобода. Если отсутствует свобода, значит то, что у нас есть, не является *Дхамма-Виная*. Если мы сведём *Дхамма-Виная* к одной капле, подобно тому, как от океана остаётся сухой остаток, если из него выпарить всю воду, тогда что останется в этой капле? Это будет свобода.

Мы начали наши лекции с образа великого океана. Сейчас мы закончим другим образом. Образ пространства, неба, бесконечного неба голубого цвета. Оно совершенно чисто. В его середине мы видим летящую фигуру. Это обнажённая красная фигура девушки с длинными черными волосами. Она улыбается и смотрит вверх в состоянии восторга. В буддизме она известна как дакини, леди-пространство.

Она абсолютно свободна.

Свободна, чтобы лететь в любом направлении.

Свободна, чтобы остаться без движения.

У неё свобода бесконечного пространства.
И она наслаждается вкусом свободы.

Спасибо.

Содержание

Дхамма-Виная как великий и могучий океан	7
Место свободы на духовном пути	25
Три оковы в буддизме: традиционная и современная точки зрения	31
Свобода и Путь по спирали	43
Почему Будда говорил о вкусе?	59