

ТОЛЬКО ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ!

Перевод выполнен специально для группы «Буддизм Тхеравады» <https://vk.com/ratanattaya>

Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

На благо всех живых существ!

Пиядасси Тхера

Семь факторов просветления

Введение

Типитака – буддийский канон – насыщен отсылками к факторам просветления - *bojjhaṅga* – изложенным Благословенным в разных обстоятельствах. В Большом разделе Собрания связанных лекций, V (*Samyutta Nikāya Mahā Vagga*; Самьютта никая маха вагга) мы находим специальный раздел, озаглавленный *Bojjhaṅga Samyutta*, где Будда рассуждает о *bojjhaṅgas* разными способами. В этом разделе три лекции или проповеди, которые декламируются буддистами со времен самого Будды для обретения защиты (*paritta* или *pirit*) от боли, болезней и невзгод.

Термин *bojjhaṅga* образуется от палийских слов *bodhi* + *aṅga*. *Bodhi* означает просветление; если быть более точным – «озарение», связанное с реализацией Четырех Благородных Истин, именуемых Благородная Истина о Страдании, Благородная Истина о Причине Страданий, Благородная Истина о Прекращении Страдания и Благородная Истина о Пути, ведущем к Прекращению Страдания. *Aṅga* означает «факторы» или «сегменты». Следовательно, *Bodhi* + *aṅga* (*bojjhaṅga*), означает «факторы просветления», или «факторы, ведущие к озарению», мудрости.

«Учитель, «факторы просветления, факторы просветления» – так говорят». В каком смысле они называются факторами просветления?» - спрашивал у Будды монах. В сжатом виде ответ Учителя звучал так: «Они ведут к просветлению, монах, поэтому они и называются факторами просветления» (*Bodhāya saṃvaṭṭanīti kho bhikkhu tasmā bojjhaṅgā ti vuccanti*)¹

Кроме того, Будда говорит: «Монахи, подобно тому, как все стропила в доме с остроконечной крышей направляются, склоняются, устремляются к острию крыши, то точно

¹ S V 72 (P.T.S.) – (СН 46.5 - в скобках для удобства читателя (там, где это необходимо) приведены ссылки на текст Палийского канона в привычной индексации – прим. пер.)

также, когда монах развивает и возвращает семь факторов просветления, он направляется, склоняется, устремляется к ниббане»².

Вот эти семь факторов:

1. Осознанность (sati),
2. Проницательное (глубокое) исследование Дхаммы (dhammavicaya)³,
3. Энергия (virīya),
4. Восторг или радость (pīti),
5. Безмятежность (passaddhi),
6. Сосредоточение (samādhi),
7. Невозмутимость (upekkhā)

Одна из упомянутых выше бесед, посвященных bojjhaṅgas, начинается так:

«Однажды Благословенный пребывал в Раджагахе в Бамбуковой Роще в Беличьем Святилище. И тогда Достопочтенный Махакассапа пребывал в Пещере Пиппхали. Он был нездоров, поражён болезнью, серьёзно болен. И тогда, вечером, Благословенный вышел из затворничества и отправился к Достопочтенному Махакассапе. Он сел на подготовленное сиденье и сказал Достопочтенному Махакассапе:

«Я надеюсь, ты поправляешься, Кассапа, я надеюсь, тебе становится лучше. Я надеюсь, твои болезненные ощущения спадают, а не возрастают, и что можно увидеть их спад, а не увеличение».

«Достопочтенный, я не поправляюсь, мне не становится лучше. Сильные болезненные ощущения возрастают во мне, а не спадают, и можно увидеть их увеличение, а не спад».

«Эти семь факторов просветления, Кассапа, были праведно разъяснены мной. Будучи развитыми и возвращенными, они ведут к прямому знанию, к просветлению, к ниббане. Какие семь?»

Осознанность как фактор просветления была праведно разъяснена мной. Будучи развитой и возвращенной, она ведёт к прямому знанию, к просветлению, к ниббане.

Исследование феноменов...

Усердие...

Восторг...

Безмятежность...

Сосредоточение...

² Rhys Davis & Woodward (1930) *The Book of the Kindred Sayings*. London. Pt. V, p.63 (CH 46.7)

³ Дхамма – это многозначный термин. Здесь он обозначает имя-форму (nāma-rūpa); dhammavicaya это исследование или анализ этого слияния ума и тела, а также всех компонентов и обусловленных вещей.

Невозмутимость как фактор просветления была праведно разъяснена мной. Будучи развитой и возвращенной, она ведёт к прямому знанию, к просветлению, к ниббанае».

«Вне сомнений, Благословенный, таковы факторы просветления! Вне сомнений, о Счастливыи, таковы факторы просветления!».

Так сказал Благословенный. Вдохновлённый, Достопочтенный Махакассапа восхитился словами Благословенного. И Достопочтенный Махакассапа исцелился от той болезни. Вот таким образом Достопочтенный Махакассапа вылечился от своей болезни»⁴.

Другая беседа, из трех упомянутых выше (Mahā Cunda Vojjhaṅga Sutta; Маха Чунда боджханга сутта), показывает, что однажды, когда занемог сам Будда, достопочтенный Маха Чунда декламировал vojjaṅgas, факторы просветления, и мучительная болезнь Будды исчезла⁵.

Человеческий ум оказывает чрезвычайное влияние и глубокое воздействие на тело. Если позволить ему быть преисполненным злобы и питать нездоровые и вредные мысли, ум может стать причиной катастрофы, даже убить существо; однако ум может также исцелить больное тело. Последствия, к которым приводит ум, сосредоточенный на правильных мыслях и правильном понимании, огромны.

«Ум не только делает больным, он также исцеляет. Оптимистичный пациент имеет больше шансов на выздоровление, чем пациент, который обеспокоен или несчастен. Записанные примеры исцеления верой содержат случаи, при которых даже органические заболевания мгновенно исцелялись».⁶

Буддизм (Buddha-dhamma) это учение просветления. Тот, кто заинтересован в достижении просветления, должен сначала чётко знать препятствия, которые преграждают путь к просветлению.

Жизнь, в соответствии с правильным пониманием Будды, есть страдание, и это страдание основано на невежестве или avijjā. Невежество есть переживание того, что переживать не достойно, то есть неблагого. Кроме того, это непринятие составной природы совокупностей; непринятие органа чувств и объекта органа чувств в соответствии с их истинной природой; непринятие пустоты или относительности элементов; непринятие главенствующей природы способностей контролировать чувства; непринятие таковости – непогрешимости – Четырех Благородных Истин. Пять препятствий (rasa nīvaraṇāni) это пища (или условия возникновения) для невежества. Они зовутся препятствиями, так как они полностью ограничивают, изолируют и затрудняют. Они препятствуют пониманию пути избавления от страданий. Эти пять препятствий таковы: чувственность (kāmacchanda); недоброжелательность (vyāpāda); лень и апатия (thīnamiddha); неугомонность и сожаление (uddhaccakukkucca); сомнение (vicikicchā).

И что подпитывает эти пять препятствий? Это три неблагих образа жизни (tini duccharitāni - три вида неправильного поведения) – неправильное поведение тела, речи и ума. Это тройное питание поочередно вскормлено несдержанностью чувств (indriya asaṃvaro), что разъясняется

⁴ S V 79 (CH 46.14)

⁵ S V 81 (CH 46.16)

⁶ Олдос Хаксли, «Цели и средства», Лондон, 1946, стр. 259

комментатором как допуск гнева и страстного желания в сферу восприятия шести органов чувств: глаза, уха, носа, языка, тела и ума.

Питанием для несдержанности служит утрата осознанности и ясного видения (asati asampajanna). В контексте питания, причиной для несдержанности выступает отдаление от объекта (dhamma) – упущение умом знаний о lakkhaṇas или характеристиках бытия (непостоянства, страдания и отсутствия самости), а также забывчивость на предмет истинной природы вещей.

Так случается, когда некто не принимает в расчет быстротечность вещей и позволяет себе любые вольности в речах и поступках, и, поступая не искусно, дает волю всем мысленным образам.

Отсутствие ясного видения, это отсутствие четырех компонентов: ясного видения цели (sāttha sampajanna), уместности (sappāya sampajanna), предмета восприятия (gocara sampajanna), отсутствия заблуждения (asammoḥa sampajanna). Когда кто-либо поступает, не имея правильной цели; когда кто-либо занят поиском вещей или производит действия, которые не ведут к росту благого; когда кто-либо действует враждебно по отношению к совершенствованию; когда кто-либо забывает о Дхамме, которая есть истинное прибежище для всякого ищущего; когда кто-либо, обманываясь, хватается за вещи, будучи уверенным в том, что они приятны, прекрасны, постоянны и наделены субстанцией; когда кто-либо поступает так, он вскармливает несдержанность.

Более того, такое отсутствие осознанности и ясного видения лежит в основе неосновательного внимания (ayoniso manasikāra). В литературе «неосновательным» названо такое внимание, которое неверно направлено, которое принимает непостоянное за постоянное, болезненное за приятное, то, что лишено души, за одушевленное, неблагое за благое. Непрерывающаяся цикличность, которой является сансара, коренится в несистематическом мышлении. Когда несистематическое мышление преобладает, осуществляются две вещи: невежество и страстная тяга к существованию. Присутствие невежества приводит к возникновению целого скопления страданий. Такая личность – поверхностный мыслитель – подобна кораблю, дрейфующему в потоках ветра, подобна стаду скота, утянутому речным водоворотом, подобна волу, запряженному в хитроумное колесо, продолжающему вращаться в циклическом бытии, сансаре.

А еще сказано, что несовершенная вера (неверие, assaddhiyaṃ) в Будду, Дхамму и Сангху, это состояние, способствующее развитию несистематического мышления, несовершенная вера обусловлена не желанием слышать Истинный Закон (Учение), Дхамму (asaddhamma savaṇaṃ).

И наконец, кто-то не слышит Дхамму по причине отсутствия общения с мудрыми, по причине отсутствия общения с благими (asappurisa saṃseva). Таким образом, нужда в хороших друзьях (благородных друзьях) - kalyāṇa mittatā – представляется основной причиной всех мировых бед. И наоборот, основой и подпиткой всего благого представляется круг хороших друзей, которые снабжают человека пищей возвышенной Дхаммы, которая, в свою очередь, создает веру в Тройную Драгоценность - Tri Ratana – Будду, Дхамму и Сангху. Когда некто имеет веру в Тройную Драгоценность, это приводит к возникновению глубокого или систематического мышления, осознанности, ясному осознанию, сдержанности чувств, трем благим способам

поведения, четырем основам осознанности, семи факторам просветления и избавлению через мудрость - одного за другим в установленном порядке⁷.

Часть I

Сейчас давайте обсудим факторы просветления, рассмотрев их один за другим. Первый фактор – *sati* – осознанность, наиболее эффективный инструмент в умении владеть собой, и, кто бы ни практиковал ее, находит путь к избавлению. Она четырехчастна: осознанность, состоящая из созерцания тела (*kāyānupassanā*), ощущений, чувств (*vedanānupassanā*), ума (*cittānupassanā*) и ментальных объектов или содержания ума (*dhammānupassanā*)⁸. В отсутствие этого наиважнейшего качества – осознанности - человек не может достичь чего-либо стоящего. Последнее наставление Будды, которое Он адресовал своим ученикам, находясь на смертном одре, было таким: «Все конструированное преходяще; старательно достигайте цели!» (*vaṇḍhammā saṅkhārā, appamādena sampādettha*).⁹ Последние слова уважаемого Сарипутты, лучшего ученика Будды, ушедшего раньше Учителя, были таковы: «Усердно стремитесь вперед! Вот мой совет!» (*sampādettha appamādena, esā me ānusāsanā*). В обоих этих предписаниях наиболее значительным и содержательным словом является *appamāda*, которое буквально обозначает «непрекращающееся усердие». Человек не может быть усердным до тех пор, пока он в полной мере не осознает свои действия, будь-то действия ментальные, речевые или физические (действия ума, речи и тела – прим. пер.), в каждый момент пока бодрствует. Только полностью пробудившись и осознавая свои действия, человек может различать благое от неблагого, правильное от неправильного. Только в свете осознанности он увидит красоту или безобразность своих действий.

На протяжении всей Типитаки слово *appamāda* используется в качестве обозначения *sati*, осознанности; *ramāda* определяются, как отсутствие осознанности. Слова Будды из Анутарра никаи:

«Монахи, я не знаю ни единой другой вещи, которая обладала бы такой силой пробуждать не возникшие благие помыслы и успокаивать возникшие неблагие помыслы, как усердие. В том, кто усерден, не возникшие благие помыслы возникают, а возникшие неблагие помыслы прекращаются».

Непрестанная осознанность и бдительность необходимы, чтобы избежать дурного и совершать благое. Человек с присутствующим умом, окруживший себя внимательностью (*satimā*), человек мужества и честности, опережает апатию, беспечность (*ramatto*), подобно тому, как скакун опережает дохлую клячу¹⁰. Важность *sati*, осознанности, ясно обозначена в следующих поразительных словах Будды:

⁷ *Sammohavinodanī*.

⁸ Сатипаттхана сутта, МН 10 или ДН 2. Также смотрите 19 книжку журнала «Колесо», *The Foundations of Mindfulness*.

⁹ *Parinibbāna Sutta*, DN 16 (ДН 16)

¹⁰ Дхаммапада 1, 29

«Осознанность, ученики, провозглашенная мной, есть неотъемлемая часть всех вещей повсюду. Подобно тому, как соль неотъемлема от карри»¹¹.

Жизнь Будды – одна целостная картина осознанности. Он – *Sadā sato* – всегда осознан, всегда бдителен. Он – само воплощение осознанности. Не было случая, чтобы Будда демонстрировал признаки вялой бездеятельности или недомыслия.

Правильная осознанность и ясное осознание (видение) в известном смысле превосходят знание, ибо в отсутствие осознанности человеку попросту невозможно наладить обучение наилучшим образом. Интеллект (разум), лишенный осознанности, склоняется к тому, чтобы ввести человека в заблуждение и сбить его с пути долга и высокой нравственности. Даже хорошо информированные и интеллектуально развитые люди, терпят неудачу при попытке увидеть мир в истинном свете, когда у них отсутствует наиважнейшее качество осознанности. Добропорядочный человек, который поступил или сказал нечто беспечно, не задумываясь должным образом о последствиях, довольно часто подвергается жесткой и обоснованной критике.

Осознанность – главная характеристика всех благотворных поступков, направленных на принесение пользы себе и окружающим: *Appamādo mahato atthāya samvattati*¹² – «Осознанность способствует великой пользе», то есть высочайшему развитию ума, и через это достижение становится возможным избавление от страданий сансары.

«Бхикшу, находящий удовольствие в серьезности или со страхом вззирающий на легкомыслие, неспособен к падению: ведь он близок к нирване».¹³

Часть II

Второй фактор просветления это *dhammavicaya* – пронизательное (глубокое) исследование Дхаммы. Это глубокое аналитическое знание (происходящее) из понимания истинной природы составных вещей – одушевленных или неодушевленных, человеческих или божественных. Это видение вещей такими, каковыми те являются на самом деле, видение вещей в их истинном облики. Это исследование, путем разложения всех составных вещей на их основополагающие компоненты, вплоть до самых первооснов. Посредством глубокого исследования человек понимает, что все составные вещи проходят через невообразимо быстрые мгновения *uppāda*, *ṭhiti* и *bhaṅga*, или возникновения, становления и прекращения, подобно реке во время наводнения, сметающей все на своем пути вплоть до кульминации, а затем спадающей. Вся вселенная постоянно изменяется, не оставаясь прежней на протяжении двух последовательных мгновений. На самом деле все вещи предмечены причинами, условиями и результатами (*hetu*, *rasaṇa* и *phala*). Основательное внимание (*yoniso manasikāra*) естественно устанавливается в результате правильной осознанности, и это побуждает человека распознавать, рассуждать и исследовать. Поверхностное мышление, неосновательное внимание (*ayoniso manasikāra*) делают людей бестолковыми, и, впоследствии, они терпят

¹¹ МН, комментарий на Сатипаттхану

¹² SN, *Sagāthaka Vagga* (CH, Вагга строф).

¹³ Dhп, 31 (Дхаммапада, 32)

неудачу в исследовании истинной природы вещей. Такие люди не могут увидеть причину и результат, семя и плод, возникновение и исчезновение составных вещей. Будда говорит: «Эта Дхамма для того, кто мудр, а не для того, кто немудр».¹⁴

Буддизм свободен от принуждения и насилия и не требует от последователей слепой веры. Скептик с самого начала будет обрадован этим призывом к исследованию. Буддизм, от начала и до конца, открыт для всех, кто имеет очи видеть и ум, чтобы разуметь. Будда никогда не стремился выжимать из своих последователей слепую и безропотную веру в Него и Его учение. Он наставлял учеников в духе пронизательности и интеллектуальных исканий. Пытливым каламам Будда отвечал: «И правильно, каламы, что вы сомневаетесь; правильно, что вы пребываете в недоумении. Неуверенность возникает в вас относительно того, что само по себе сомнительно».

Мы находим такой диалог между Учителем и учениками:

«Монахи, зная и видя так, говорили бы вы следующим образом: «Учитель уважается нами. Мы говорим так, как говорим, [просто лишь] из-за уважения к Учителю?»»

«Нет, Учитель».

«Говорите ли вы только то, что узнали, увидели, поняли сами?»

*«Да, Учитель».*¹⁵

И в соответствии с этим совершенно верным взглядом на истинную пытливость, философы более поздних времен отмечали: «Подобно тому, как мудрый испытывает золото на чистоту, обжигая его, разрезая и испытывая при помощи пробного камня, так и вы должны принимать мои слова, испытав их, а не просто из уважения или благоговения передо мной»¹⁶

Таким образом, слепая вера оказывается отторгнутой в аналитическом учении (vibhajjavāda) Будды. Истина Дхаммы может быть «схвачена» только посредством безмятежно сосредоточенных мыслей и озарения (samatha и vipassanā) и никогда посредством слепой веры. Тот, кто занят поиском истины, не может удовлетвориться поверхностным знанием. Он хочет копать глубже и увидеть, что там под ним. Такая разновидность поиска поощряется в буддизме. Такой тип поиска дает верное понимание.

В текстах мы читаем следующую историю: «Однажды Упали, пылкий последователь Нигантхи Натапутты, джайн, посетил Будду, глубокомысленно слушал Дхамму, обрел saddhā (веру, основанную на знании) и тотчас заявил о своей готовности стать последователем Учителя. Не смотря на это, Учитель сказал: «Истина, Упали, достигается через исследование», - и это обескуражило его». Это ясно показывает, что Будда не был заинтересован в обращении людей в свой способ мышления, в свою паству. Он не препятствовал чужой свободе мышления, ибо свобода мышления есть неотъемлемое право каждого человека. Неправильно принуждать каждого к смене образа жизни, который согласуется с его мировоззрением и характером, духовными наклонностями и устремлениями; принуждение в любой форме является

¹⁴ AN 8:30 (АН 8.30)

¹⁵ MN 38 (МН 38)

¹⁶ Jñānasārasamuccaya, p. 31

скверным. И наихудшего рода принуждение – заставлять человека давиться убеждениями, которые не приносят ему удовольствия. Такое принудительное кормление не может быть благом ни для кого и нигде.

Тот, кто возвращает dhammavīsaṃsa, исследование Дхаммы, сосредотачивает свой ум на пяти совокупностях цепляния (пяти скандхах – совокупностях индивидуального существования – прим. пер.) paṇcupadānakkhandhā и стремится понять появление и исчезновение, или возникновение и прекращение (udaya-vaya) этого скопления пустых формаций (suddha-sañkhāra-punja), этого слияния ума и материи (nāma-rūpa-santati). Только полностью поняв мимолетную природу его ума и тела, он испытает счастье, радостное предвкушение. Поэтому сказано:

Yato yato sammāsati —

khandhānaṃ udayabbayaṃ

Labhati pīti pāmojjaṃ—

amataṃ tam vijānataṃ¹⁷

«Всякий раз, когда он во всей полноте познает возникновение и разрушение элементов, он, знающий это бессмертие, достигает радости и счастья»

Все непостоянное и неустойчивое он видит преисполненным печали. То, что непостоянно и преисполнено печали, он понимает как пустое от постоянной и вечной души, самости, самобытия. Именно это осознание, это понимание трёх характеристик или законов – непостоянства (anicca), страдания (dukkha) и безличности (anattā), - которые известны буддистам как vipassanā-pāṇa (знания, обретаемые в процессе практики випассаны – прим. пер.) или проникающего озарения, и которые, подобны остро наточенному мечу, полностью искореняют все дурные предрасположенности. С ними окончательно уничтожаются все разнообразные причины страдания. Человек, взобравшийся на эту вершину видения – Архат, совершенный, чья ясность видения, чья глубина озарения проникает в глубочайшие тайники жизни и познает истинную природу, которая лежит в основе всех явлений. Он больше никогда не будет сбит с ног очарованием эфемерных вещей. Он больше никогда не будет смущен пугающими и ужасными явлениями. Для него больше невозможно взирать на феномены туманным взором, ибо он полностью превзошел способность ошибаться благодаря совершенной защите, которую может даровать только глубокое озарение.

Часть III

Третий фактор просветления это viriya - энергия. Это свойство ума (cetasika) и шестая ступень Благородного Восьмеричного Пути, именуемая sammā vāyāma, «правильное усилие». Жизнь Будды есть ясное свидетельство того, что Будда никогда не был подвержен моральному или духовному утомлению. От момента своего Просветления вплоть до конца своей жизни, Он неустанно стремился возвысить человечество, невзирая на телесную немощь, всегда

¹⁷ Dhп. 374 (Дхаммапада, 374)

вовлеченный и безразличный к препятствиям и препонам на Его пути. Он не знал отдыха, прилагая усилия ради общего блага. Несмотря на то, что его физическая форма не всегда соответствовала, его ум всегда был бдителен и преисполнен энергии. Это о Нем сказано:

«О, дивен Победитель,
Борец неутомимый
За благо всех созданий,
Живущим утешенье»

Буддизм для искренних и ревностных, серьезных и утвержденных в намерении, а не для того, кто ленив (*āradhāviriyaśāyaṃ dhammo, nāyaṃ dhammo kusītassa*)¹⁸. Будда никогда не позиционировал себя, как спасителя, готового и могущего взять на себя человеческое зло. Напротив, он утверждал, что каждый человек должен сам нести бремя своих неблагих деяний. По словам Будды, каждый должен самостоятельно прилагать необходимые усилия и старательно работать над собственным освобождением. Будда - лишь указующий путь, а не спаситель, стремящийся спасти души, посредством богооткровенной религии. Идея о том, что кто-то может поднять человека с низких ступеней жизни на более высокие, и, тем самым, в конечном счете, его спасти, как правило, делает человека ленивым и слабым, бездеятельным и глупым. Другие могут косвенно помочь нам, протянув руку помощи, но освобождение от страданий каждый должен выковать и вылепить самостоятельно на наковальне своих собственных действий. «Будьте сами себе опорой, сами себе прибежищем»¹⁹. Так Учитель увещевал своих последователей, дабы те обрели уверенность в своих силах.

Последователь Будды, ни при каких обстоятельствах не должен отказываться от надежды и усилий, поскольку Будда был тем, кто не терял мужества и не прекращал прилагать усилия даже когда был Бодхисаттвой. Будучи соискателем Буддовости, он использовал в качестве девиза следующие вдохновляющие слова: *mā nivatta, abhikkama* – «Без колебаний продвигайся вперед». Тот, кто осознан (*satimā*) и развивает в себе глубокое постижение, должен продвигаться вперед и, прилагая необходимые усилия, завоевать свое освобождение.

Функция *Viriya* или энергии, состоит из четырех частей. Она определяется так:

1. усилия, направленные на искоренение возникших неблагих состояний ума;
2. усилия, направленные на предотвращение возникновения не возникших неблагих состояний ума;
3. усилия, направленные на развитие не возникших благих помыслов;
4. усилия, способствующие дальнейшему росту уже возникших благих помыслов²⁰.

«Подобно, - говорится в Витаккасантхана сутте из Маджхима Никаи (№20), - тому, как умелый плотник или его ученик использовал бы небольшой колышек, чтобы выбить,

¹⁸ АН 8.30

¹⁹ Махапариниббана сутта, ДН 16.

²⁰ АН 4.13

выдворить, вытащить большой, то точно также, когда плохие, неумелые мысли насыщенные желанием, отвращением, заблуждением, возникают в уме монаха, когда он уделяет внимание определённой теме, обращается к ней. Ему следует уделять внимание другой теме, отдельной от этой, связанной с тем, что является умелым. Когда он уделяет внимание этой другой теме, связанной с тем, что является умелым, отдельной от той, то тогда эти плохие, неумелые мысли, насыщенные желанием, отвращением, заблуждением, отбрасываются и утихают. С их оставлением он тут же утверждает ум, успокаивает его, делает его собранным, сосредоточенным»²¹

Такой путь очищения невозможен для ленивой личности. Соискателю Просветления (bodhi), следует обладать непоколебимой энергией вкупе с твердой решимостью. Просветление и освобождение всецело и полностью находятся в его руках. «Человек должен самостоятельно, в результате собственных усилий подняться и проложить себе путь к вратам свободы, и ему это всегда под силу, в любую секунду. Эти врата не закрыты, ключ не находится в чьем-то владении, у кого он должен быть добыть мольбой и уговорами. Здесь нет засовов, нет решеток, за исключением тех, что сделал сам человек».

И словом и делом Будда являл собой образец усердной жизни. Послушайте эти слова Будды: «Кто не встаёт, когда время вставать; кто исполнен лени, несмотря на молодость и силу; у кого решимость и мысль подавлены, – тот, беспечный и ленивый, не найдёт пути к мудрости»²².

Следующий по стопам Будды ученик мыслит так: «Хотя бы высохли моя кожа, жилы и кости, а моя кровь и плоть иссохла и отмерла, не прекращу мой поиск и не сверну с пути добродетели и просветления»²³.

Часть IV

Четвертый фактор просветления это pīti – «восторг» или «радость». Это также свойство ума (cetasika) и качество, которое объединяет тело и ум. Человек, которому не достаёт этого качества, не может идти по пути просветления. В нем возникнет угрюмое безразличие к Дхамме, отторжение по отношению к практике медитации и болезненные проявления. Следовательно, очень важно, чтобы человек, стремящийся достичь просветления и окончательного освобождения от оков saṃsāra, с необходимостью стремился возвращать наиважнейший фактор радости. Никто не может одарить другого радостью; каждый должен выстраивать ее самостоятельно, стараясь, размышляя и действуя сосредоточенно. Поскольку радость - умственный предмет, ее не следует искать вовне, в вещах материальных, тем не менее, она может в какой-то мере быть полезной.

²¹ Адаптировано из Силачара «Беседы о Готаме Будде», перевод этой сутты опубликован в журнале «The Wheel», № 21.

²² Дхаммапада, 280.

²³ Автор не приводит прямого указания на цитируемый текст, в Маджхима никае 70 (в переводе SV) это место звучит так: «Пусть останутся только кожа, сухожилия и кости, пусть высохнет плоть и кровь в моём теле, но я не позволю своему усердию ослабнуть, пока не достигну того, что может быть достигнуто человеческой силой, старанием, рвением» - прим. пер.

Удовлетворенность – характерное свойство поистине счастливой личности. Обыватель, кажется, думает, что это непросто – развивать и возвращать удовлетворенность, однако благодаря мужеству, решимости, систематическому вниманию и размышлению о вещах, которые встречаются каждому из нас в повседневной жизни, благодаря контролю над своими дурными наклонностями, а также благодаря обузданию порывов и внезапных устремлений к необдуманному поступкам, каждый может сохранять ум от загрязнений и испытывать радость благодаря удовлетворенности.

В человеческом уме возникают разного рода противоречия, и если эти противоречия контролируются, пока они еще не устранены, человек должен давать меньше воли своим наклонностям и страстным желаниям, другими словами он должен развивать удовлетворенность. Это непросто – превозмочь то, что нас манит и удерживает нас в рабстве, как непросто изгнать злых духов, которые преследуют человеческое сердце в облике безобразных и неполноценных мыслей. Эти духи есть проявления страстного желания, ненависти и заблуждения (*lobha, dosa and moha*). До тех пор, пока некто не достигнет самой вершины чистоты и умиротворения, при помощи постоянных тренировок ума, ему не одержать окончательной победы над этими воинствами. Сам по себе отказ от вещей внешнего мира, пост, купание в реках и горячих источниках и тому подобное, не способствуют очищению человека, все это не делает человека счастливым, праведным и невинным. Отсюда следует необходимость в развитии пути очищения, предложенного Буддой: нравственности, сосредоточения и озарения (*sīla, samādhi and pannā*).

Обсуждая счастье в контексте *sambojjhāṅgas*, мы должны иметь в виду гигантскую разницу между удовольствием и счастьем. Удовольствие – приятное чувство – есть нечто мимолетное и скоротечное. Так ли неверно говорить о приятных чувствах как о прелюдии к боли? То, за что люди с ликованием хватаются в настоящем, оборачивается источником боли в будущем. «Желанное уже не здесь, лишь мы протянем руку с намерением ухватить его, или, будучи здесь и будучи схваченным, оно исчезает подобно снежинке».

Словами Роберта Бёрнса:

«Наслаждения, что маковы цветы -

Тронь бутон, и опадут листья, -

Или снег, что падал над рекою

Миг белел, и вот – укрыт водою»²⁴.

Видеть форму, слушать звук, почувствовать запах, пробовать на вкус, ощущать осязаемые вещи, обдумывать идеи – люди взволнованы, и посредством этих чувственных и ментальных объектов они испытывают определенный градус удовольствия, однако всё это – преходящая

²⁴ Здесь представлен авторский перевод стихотворения Роберта Бёрнса:

«Pleasures are like poppies spread.
You seize the flower, its bloom is shed;
Or, like the snowfall in the river,
A moment white, then melts for ever»

Существует вариант перевода на русский язык прозой: «Удовольствия точно мак — только коснёшься цветка, как лепестки опадают; или точно снег, падающий в реку: одно мгновение белый, а в следующее — он исчезает навсегда» - прим. пер.

видимость явлений. В отличие от животных, чья единственная цель - испытывать чувственное наслаждение из любого источника, любой ценой, человек должен стремиться к истинной рīti или истинному счастью. Истинное счастье или восторг приходит не посредством цепляния или хватания за вещи, будь то вещи одушевленные или неодушевленные, а посредством отрешения (nekkhamma). Это такое отстраненное отношение к миру, которое приносит истинное счастье. Satipaṭṭhāna Sutta, или Беседа об основах осознанности, говорит о приятных мирских (плотских) ощущениях (sāmisa sukha) и приятных не-мирских (духовных) ощущениях (nirāmisa sukha). Nirāmisa sukha многожды превосходят sāmisa sukha.

Однажды Будда не получил ни единого куска пищи, когда делал обход за подаянием, и один надоеда отметил, что он, по-видимому, страдает от голода. Вслед за этим Господь Будда произнес следующую строфу:

«О! Мы живём очень счастливо, хотя у нас ничего нет.

Мы будем питаться радостью, как сияющие боги»²⁵

Незапятнанное удовольствие приходит к тому, кто размышляет так: «Иные могут вредить, я стану безобидным; иные могут умерщвлять живые существа, я стану тем, кто не сражается; иные могут жить в блуде, я буду чист; иные могут молвить ложь, однако я буду говорить правду; иные могут клеветать, злословить, распространять сплетни, но я буду говорить лишь те слова, что способствуют согласию, незлобивые слова, приятные уху, исполненные любви, милые сердцу, учтивые, достойные того, чтобы держать их в уме, своевременные, подходящие и дельные. Иные могут быть скупыми, я не буду скареден. Энергичный, погруженный в сердечную скромность, непоколебимый в отношении истины и прямоты, умиротворенный, честный, удовлетворенный, щедрым и правдивым во всем буду я». Таким образом, четвертый фактор просветления рīti – радость – способствует полной реализации, совершенной мудрости, достижению Ниббаны.

Часть V

Passaddhi – «безмятежность» или «спокойствие» - является пятым фактором просветления. Passaddhi имеет двойственную природу. Kāya passaddhi – безмятежность тела. Kāya здесь означает скорее все умственные качества, нежели физическое тело. Другими словами безмятежность агрегата чувств²⁶ (vedanākkhandha), агрегата восприятия (sannākkhandha) и агрегата синергий или волевых актов (saṅkhārakkhandha). Cittapassaddhi есть безмятежность ума, то есть агрегата сознания (vinnāṇakkhandha).

Passaddhi сравнима с радостным переживанием утомленного путника, присевшего отдохнуть в тени дерева, или с тем, как дождь освежает раскаленное место. Это не просто – успокоить ум; он шаток, неустойчив, его трудно стеречь и сдерживать; он трепещет подобно рыбе, выброшенной из домашней пучины вод на засушливый берег. Он бродит, где

²⁵ Дхаммапада, 200

²⁶ Здесь и далее приведены значения терминов, предложенные А.М. Пятигорским – прим. пер.

пожелает.²⁷ Такова природа этого ультра-тонкого ума. Основательное внимание (yoniso manasikāra) – вот, что способно помочь доискивающемуся просветления успокоить мечущийся ум. Если человек не возвращает спокойствие ума, ему не удастся успешно развить сосредоточение. Успокоенный ум сторонится всякого рода поверхностности и суетности. Сегодня многие люди думают, что свобода и вседозволенность являются синонимами, и что самоограничение препятствует саморазвитию. Однако в учении Будды это совершенно разные вещи. Чтобы стать лучше, необходимо едва ли не полностью укротить и усмирить самость. Татхагата, Обуздавший, учит Дхамме с намерением усмирить человеческое сердце (danto so Bhagavā damatāya dhammaṃ deseti).²⁸

Только когда ум успокоен и удерживается на верном пути упорядоченного продвижения, он становится полезным, как для своего собственного владельца, так и для общества. Беспорядочный ум это обуза, как для его обладателя, так и для остальных. Весь царящий в мире хаос есть дело рук людей, которые не изучили путь ментальной безмятежности, баланса и равновесия. Безмятежность не есть слабость. Уравновешенный подход во все времена отличал человека культуры. Быть уравновешенным – не такая уж и трудная задача, когда условия тому благоприятствуют. Однако оставаться невозмутимым, находясь посреди неблагоприятных обстоятельств, действительно трудно, и все же, это труднодостижимое качество стоит его достижения; благодаря такому контролю личность наращивает силу своего характера. Это самая обманчивая в мире вещь – полагать, что сильны лишь те, что крикливы, что лишь занятые суетой обладают силой.

Тот, кто культивирует безмятежность ума, не огорчается, не смущается и не приходит в восторг, столкнувшись с восемью мирскими дхаммами (aṭṭha-lokadhamma). Он стремится увидеть возникновение и прекращение всех составных вещей; как они появляются и исчезают. Свободный от тревог и беспокойств он увидит недолговечность преходящего.

В наших книгах есть рассказ, который повествует о том, как мать, будучи спрошенной, почему она не причитает и не скорбит о смерти своего горячо любимого сына, отвечает:

«Он явился к нам без спроса

И ушёл, не попрощавшись.

Жизнь приходит и уходит,

Горевать о том не надо»²⁹.

Таково преимущество невозмутимого ума. Его не волнуют потери и приобретения, хвала и хула, и он не подвластен невзгодам. Такое состояние психики достигается путем созерцания чувственного мира в его истинном виде. Таким образом, безмятежность – passaddhi – направляет человека к просветлению и освобождению от страданий.

²⁷ Дхаммапада, 33-34: «33. Трепещущую, дрожащую мысль, легко уязвимую и с трудом сдерживаемую, мудрец направляет, как лучник стрелу. 34. Как рыба, вырванная из своей стихии и брошенная на сушу, дрожит эта мысль: лишь бы вырваться из-под власти Мары» (Перевод В.Н. Топорова).

²⁸ ДН, 25

²⁹ Uraga Jātaka, J 354 (Джатака о змеином укусе, перевод А.В. Парибка)

Часть VI

Шестой фактор просветления это samādhi – сосредоточение. Только умиротворенный ум может без труда концентрироваться на объекте медитации. Безмятежный, сосредоточенный ум видит вещи такими, какими они являются на самом деле (samāhito yathābhutaṃ pajānāti). Целостный ум удерживает пять препятствий (pañca nīvaraṇāni) под контролем.

Сосредоточение есть повышенная устойчивость ума, подобная не мерцающему пламени лампы в безветренном месте. Это концентрация, которая должным образом фиксирует ум и становится причиной его неподвижности и невозмутимости. Правильная практика samādhi поддерживает ум и ментальные свойства в состоянии баланса, подобно твердой руке, удерживающей весы.

Правильное сосредоточение рассеивает страстные желания, беспокоящие ум, и привносит в ум чистоту и безмятежность. Сосредоточенное сознание не отвлекается на чувственные объекты; сосредоточение высшего типа не может быть прервано даже под влиянием неблагоприятных условий.

Каждому, кто намеревается достичь samādhi, следует развивать любовь к добродетели – sīla – ибо нравственность питает психическую жизнь, делает ее последовательной и умиротворенной, уравновешенной и наполненной богатым содержанием. Несдержанный ум расточает себя на легкомысленные деяния.

Йогин – дерзающий просветления – сталкивается с множеством преград, однако существуют пять особенных препятствий, которые создают помехи сосредоточенному уму, samādhi, и преграждают путь к освобождению. В учении Будды они известны как pañca nīvaraṇa, «пять помех». Палийский термин nīvaraṇa означает «то, что препятствует или мешает развитию ума» (bhāvanā). Они именуются так в силу того, что они полностью ограничивают, изолируют и затрудняют. Они закрывают двери к освобождению. Пять помех таковы:

1. kāmacchanda – чувственные желания;
2. vyāpāda – злонамеренность;
3. thīnamiddha – (лень и апатия), обрюзглость ума и ментальных факторов;
4. uddhaccakukkucca – беспокойство и неуговорность;
5. vicikicchā – сомнения.

Kāmacchanda или чувственные желания, или интенсивная жажда обладать какой-либо собственностью или удовлетворить свои базовые потребности, есть та жажда, которая впутывает человека в saṃsāra, повторяющиеся скитания, и запирает дверь к окончательному освобождению. Что есть чувственность? Откуда возникает это страстное желание (taṇhā) и где его корни? Согласно Беседе об основаниях осознанности (Satipaṭṭhāna Sutta): «Что бы в мире ни казалось приятным и милым, здесь эта возникающая жажда возникает и здесь обитающая обитает»³⁰. Формы, звуки, запахи, вкусы телесные контакты, а также идеи приятны и милы; здесь эта возникающая жажда возникает и здесь обитающая обитает. Страстное желание, по

³⁰ Махасатипаттхана сутта, ДН 22, перевод Д.А. Ивахненко – прим. пер.

какой-то причине не реализованное, преобразуется в разочарование и гнев. Как сказано в Дхаммападе:

Taṇhāya jāyati soko—taṇhāya jāyati bhayaṃ

*Taṇhāya vippamuttassa—natthi soko kuto bhayaṃ*³¹

Из желания рождается печаль, из желания рождается страх;

*у того, кто освободился от желания, нет печали, откуда страх?*³²

Следующая помеха *vyāpāda* – злонамеренность, ненависть или отвращение. Человек естественным образом восстает против неприятных ему и несогласных с ним, и также подавляем ими. Разлука с любимыми – болезненна, равно как и союз с презренными. Даже нелюбимое блюдо, неприятный напиток, неуютная манера поведения, как и сотня других мелочей, могут вызвать негодование. Это неправильное мышление, несистематическое размышление, которое влечет за собой ненависть. С другой стороны, ненависть порождает ненависть и затуманивает взор; она деформирует целостный ум и его способности, препятствуя, таким образом, пробуждению к истине, преграждая путь к свободе. Эти вожделение и ненависть, основанные на безразличии, венчающем собой порочность всех наших безумств (*avijjāparamaṃ malaṃ*), и впрямь являют собой глубинные причины раздора и распрей между человеком и человеком, нацией и нацией.

Третья помеха состоит из двух зол, *thīna* и *middha*. *Thīna* это квёлое и болезненное состояние ума, а *middha* – это болезненно угнетенное состояние умственных способностей. *Thīnamiddha*, как некоторые склонны полагать, разумеется, не является ленью тела; даже Архаты, совершенные, что свободны от этих двух зол, также испытывают телесную усталость. *Thīnamiddha* затормаживает умственное развитие, под ее влиянием ум становится вязким как масло, слишком твердое, чтобы его размазать, или как прилипшая к ложке патока.

Распущенность – опасный противник умственного развития. Распущенность ведет к еще большей распущенности, пока, наконец, не возникает состояние заскорузлого безразличия. Такая обрюзглость характера – роковое препятствие на пути к добродетельности и свободе. Только посредством *virīya*, умственных усилий, преодолеваются оба этих зла.

Четвертая помеха также сформирована двумя недостатками: *uddhacca* и *kukkucca*, неугомонностью и тяжкими думами, или суетностью и беспокойством. Как правило, каждый, кто совершает зло, умственно взволнован и обеспокоен; испытывающие чувство вины и раздражительные страдают от этой помехи. Умы людей беспокойных и неустойчивых подобны взволнованным пчелам в растрясаемом улье. Такая умственная ажитация оттормаживает медитацию и преграждает путь к восхождению. Беспокойство ума – не менее пагубно. Довольно часто люди раскаиваются в совершении ими неблагих деяний. Что не поощрялось Буддой, поскольку совершенно бесполезно оплакивать сбежавшее молоко. Вместо того чтобы пребывать в тяжких раздумьях относительно подобных недостатков, каждому стоит стремиться к тому, чтобы не повторять такого рода нездоровые деяния. Есть также и те, кто сожалеет о благих деяниях, что не сделаны и обязанностях, что не исполнены. Это также не служит

³¹ Дхаммапада, 216

³² Дхаммапада, перевод с пали В.Н. Топорова

достижению какой-либо цели. Это так же тщетно, как уговаривать берег речной подойти поближе, чтобы мы могли перебраться на другую сторону. Вместо бессмысленных страданий на тему того, какую пользу ему не удалось принести, человеку следует прилагать усилия, направленные на совершение здравых деяний. Такая умственная неустойчивость (*kikkussa*), также препятствует его прогрессу.

Пятая и последняя помеха это *vicikicchā*, сомнение. Палийский термин *vi + cīkicchā* дословно означает «отсутствие лекарства». Каждый, кто страдает от неуверенности, страдает от тяжелого заболевания, и до тех пор, пока человек не развеет собственные сомнения, он будет страдать от них. И пока человек будет подчиняться этому умственному зуду, он будет продолжать цинично смотреть на вещи, в то время как такой взгляд более всего вредит развитию ума. Комментаторы разъясняют эту помеху, как неспособность принять окончательное решение; оно (разъяснение - прим. пер.) также включает в себя рассмотрение сомнения в его соотношении со способностью к достижению *jhānas*, сосредоточенного мышления.

В этой связи можно добавить, что даже не-буддисты, йоги вовсе никак не связанные с Буддой, Дхаммой и Сангхой, могут препятствовать сомнениям (*vicikicchā nīvaraṇa*) и добиться *jhānas*. Тот йогин, что достиг *jhānas*, препятствовал пяти помехам при помощи пяти *jhānaṅgas*, свойств или факторов *jhāna*. *Kāmacchanda* сводится на нет посредством *ekaggatā* (однонаправленностью или монолитностью ума), *vyāpāda* посредством *pīti* (восторга, радости), *thīnamiddha* посредством *vitakka* (приложения ума, рационального рассуждения), *uddhaccakikkussa* посредством *sukha* (счастья) и *vicikicchā* посредством *vicāra* (сосредоточенного мышления). Достижение *jhānas*, однако, не есть конечная цель. *Jhānas* должны быть осуществлены, чтобы привести к *vipassanā*, интуитивному озарению. Именно посредством озарения йогин уничтожает свои скрытые пороки (*anusaya kilesa*) и достигает совершенной чистоты.

До тех пор, пока в человеческом уме скрыто присутствуют загрязнения или пороки (*kilesas*), в нём также будет продолжаться возникновение *rāra* (неблагого). Практикующий *jhāna* с целью достичь *vipassanā*, не совершает дурных поступков, поскольку помехи сведены на нет, однако же, в его намерениях остаются скрытые загрязнения, и, следовательно, он не находится в состоянии полной безопасности. Но архат, совершенный, уничтожил все скрытые загрязнения вместе с корнями и привел это бесконечно повторяющееся скитание, *saṃsāra*, в состояние покоя. Он – тот, для кого *saṃsāra*, несомненно, закончена; благородная жизнь прожита им, задание выполнено. Для него больше нет перерождения³³.

Искренний ученик, склонный к глубокому обучению, ограничивает себя в чувственных удовольствиях и, стремясь к соответствующей атмосфере уединения, быстро схватывает свои науки, и, избавляясь, таким образом, от всех отвлекающих факторов, достигает успеха в своих исследованиях. Точно так же, сидящий в своей монастырской келье или в ином подходящем месте «вдали от обезумевшей толпы»³⁴, йогин, практик медитации, фиксирует свой ум на объекте медитации (*kammaṭṭhāna*) и благодаря старательным и непрерывным усилиям преодолевает пять помех; и, смывая загрязнения в потоке своего ума, постепенно достигает первой, второй, третьей и четвертой *jhāna*. Далее, используя мощь *saṃādhi*, сосредоточенного

³³ МН, 27.

³⁴ Здесь цитируется название романа английского писателя Томаса Харди «Вдали от обезумевшей толпы» (1874 г) – прим. пер.

мышления, обретенного таким образом, он обращает свой ум к постижению реальности в самом высоком смысле. Именно на этом этапе йогин возвращает vipassanā, интуитивное прозрение. И через vipassanā он постигает истинную природу составных и обусловленных вещей.

Vipassanā помогает человеку видеть вещи такими, каковыми они являются на самом деле. Человек лицом к лицу сталкивается с истиной и осознает, что все звуки есть вариации биения по одной и той же струне, протянутой через всю жизнь – струне, изготовленной из anicca, dukkha и anattā – непостоянства, страдания и безличности. Этот йогин прозревает в истинную природу мира, к которому так долго был привязан. Он пробивается сквозь скорлупу невежества к гиперкосмическому. Вместе с этим окончательным освобождением он достигает состояния, где занимается для него заря, порожденная светом Nibbāna, безмятежности, что за пределами слов, непоколебимого освобождения ума (akuppā cetovimutti);³⁵ и у мира больше для него ничего нет.

Дхаммапада говорит (строфа 373): «Бхикшу с успокоенным умом, удалившийся в одиночество, испытывает сверхчеловеческое наслаждение: он отчетливо видит дхамму»³⁶.

Часть VII

Седьмой и последний фактор просветления это urekkhā, невозмутимость. В Абхидхамме urekkhā определена термином tatramajjhataṭṭā, нейтралитет. Это уравновешенность ума, а никак не гедонистическое безразличие. Невозмутимость есть результат безмятежной сосредоточенности ума. Это поистине трудно – оставаться невозмутимым, когда ты затронут превратностями судьбы, однако человек, возвращающий в себе это трудное качество невозмутимости, не падает духом.

Посреди нагромождения переживаний (aṭṭha-lokadhammā),³⁷обретений и утрат, доброй славы и дурной славы, похвалы и порицания, боли и радости – он непоколебим. Он тверд как крепкая скала. Это, безусловно, позиция Архата, безупречного. Это о них сказано: «Добродетельные продолжают свой путь при любых условиях. Благие, даже томясь желанием, не болтают. Тронутые счастьем или же горем, мудрецы не позволяют ни того, ни другого»³⁸.

Воздерживаясь от одурманивающих веществ и стяжая осознанность, утверждая себя в терпении и чистоте, мудрые упражняют свои умы; именно благодаря такого рода тренировке ими достигнуто спокойствие ума. Можем ли мы также достичь этого? Лорд Хордер³⁹ так отвечает на этот вопрос: «Да. Но как? Ну, не совершением же каких-то великих дел. «Почему святые были святыми?» - поинтересовался кто-то. И ответ последовал: «Поскольку они были веселы, когда трудно было быть веселым; терпеливы, когда трудно было быть терпеливым. Они двигались вперед, когда им хотелось стоять на месте и хранили молчание, когда им хотелось говорить». И это всё. Так просто, но так сложно. Вся суть в гигиене ума...»

³⁵ МН, 30.

³⁶ Перевод В.Н. Топорова – прим. пер.

³⁷ aṭṭha-lokadhammā – семь состояний сознания (прим. пер.)

³⁸ Дхаммапада, 83 – пер. В.Н. Топорова.

³⁹ Томас Хордер, 1-ый барон Хордер (1871 - 1955) – известный английский врач и физиолог, один из лучших клиницистов и диагностов своего времени – прим. пер.

Поэт говорит:

«Достаточно легко быть милым,
Когда судьба слагается как песня;
Но только тот достоин уважения,
Кто может улыбаться и в беде»⁴⁰.

В наших книгах упоминаются четыре ошибочных пути (cattāro agati): пути алчности (chanda), ненависти (dosa), малодушия (bhaya) и заблуждения (moha). Люди совершают зло, будучи прельщенными единственным или несколькими из этих ошибочных путей; однако человек, достигший совершенного нейтралитета посредством культивации невозмутимости, всегда избегает таких ошибочных путей. Его невозмутимая невовлеченность позволяет ему беспристрастно взирать на все существа. Верное понимание того, как работает камма (деяния), и каким образом созревают ее плоды (kammaphāra), чрезвычайно важно для каждого, кто неподдельно склонен возвращать невозмутимость. В свете каммы, каждый сможет развить в себе беспристрастное отношение ко всем существам и, более того, даже к неживым объектам. Непосредственной причиной невозмутимости является понимание того, что все существа есть результаты своих деяний (камма).

В своей Bodhicaryāvatāra Шантидева пишет:

*«Если есть люди, питающие ко мне отвращение,
Как могу я находить радость в похвале?
И если есть те, кто меня превозносит,
Как могу я унывать из-за порицаний?»
«Теперь, обретя власть над умом,
Всегда улыбайся.
Перестань хмурить лоб и брови,
Первым начинай разговор и стань другом для всех»⁴¹*

Здесь я предпринял попытку дать представление о семи факторах просветления, изложенных более чем 2500 лет назад Высочайшим Буддой, для достижения полной реализации и совершенной мудрости, Ниббаны, бессмертия. Возвращать эти факторы просветления или пренебрегать ими, отдано на откуп каждому из нас. При поддержке учения

⁴⁰ Начало стихотворения американской поэтессы Эллы Уилкоккс «Worth while» («Стоит»):

«It is easy enough to be pleasant,
When life flows along like a song,
But the man worthwhile
Is the man who can smile
When everything goes dead wrong»

В тексте представлен перевод неизвестного автора – прим. пер.

⁴¹ Перевод на английский Кассапы Тхеры; перевод на русский Юлии Жиронкиной (Шантидева, Путь будхисатвы, СПб, 2000, глава VIII ст. 21, гл. V ст. 71 соответственно) – прим. пер.

Будды каждый из нас обладает силой распознать и уничтожить причину страдания. Каждый самостоятельно может прилагать необходимые усилия, чтобы работать над собственным освобождением.

Будда учил нас способу познания жизни такой, какова она есть и снабдил каждого из нас в отдельности правилами для такого исследования. Вот почему мы обязаны самим себе самостоятельно отыскать истину о жизни и наилучшим образом ей воспользоваться. Мы не можем с основанием заявить, что мы не знаем как действовать. В учении Будды нет ничего невнятного. Все необходимые указания ясны настолько, насколько только могут быть ясны. Буддизм от начала и до конца открыт для каждого, кто имеет очи видеть и ум, чтобы разуть. «Насколько ясно Его учение, что оно попросту не может быть неправильно понято»⁴². Единственная вещь, которая необходима с нашей стороны для окончательной реализации истины - это твердая решимость, усилия, а также устремление к тому, чтобы исследовать и применять на практике учение, работая для себя в меру своих возможностей. Дхамма все еще манит утомленного путника в тихую гавань защищенности и мира Ниббаны. Так давайте же возвращать семь факторов просветления, продвигаясь вперед с жаром и неослабным рвением:

«Припоминаю праведных былого,
В попытках горечь жизни их постичь
И верю, что однажды сможет новый
Храбрец небесной тропкой их пройти⁴³».

Пусть все живые существа пребывают в радости и счастье!

⁴² Гарольд Филдинг-Холл, «Душа одного народа»

⁴³Тхерагатха или Строфы тхер (братии), 947; перевод Артемия Орлова и Марии Подгорбунской.

Перевод выполнен специально для группы «Буддизм Тхеравады» <https://vk.com/ratanattaya>

Перевод: Артемий Орлов

Перевод стихотворений: Мария Подгорбунская, И.Г., Артемий Орлов.

Текст сверила: Мария Подгорбунская.

Copyright © Kandy; Buddhist Publication Society (1960, 1980) BPS Online Edition © (2008) Digital Transcription

Source: BPS Transcription Project

For free distribution. This work may be republished, reformatted, reprinted and redistributed in any medium. However, any such republication and redistribution is to be made available to the public on a free and unrestricted basis, and translations and other derivative works are to be clearly marked as such and the BPS is to be acknowledged as the original publisher.

