

The Noble Eightfold Path

The Way to the End of Suffering



BHIKKHU BODHI

Noble Eightfold Path

The Buddha's teachings center around two basic principles. One is the Four Noble Truths, in which the Buddha diagnoses the problem of suffering and indicates the treatment necessary to remedy this problem. The other is the Noble Eightfold Path, the practical discipline he prescribes to uproot and eliminate the deep underlying causes of suffering. The present book offers, in simple and clear language, a concise yet thorough explanation of the Eightfold Path. Basing himself solidly upon the Buddha's own words, the author examines each factor of the path to determine exactly what it implies in the way of practical training. Finally, in the concluding chapter, he shows how all eight factors of the path function in unison to bring about the realization of the Buddhist goal: enlightenment and liberation.

The author, Bhikkhu Bodhi, is a well known American Buddhist scholar and translator of Buddhist Pali scriptures. Among his works published by the BPS are *The All Embracing Net of Views* and *The Great Discourse on Causation*.

ISBN: 978-955-24-0116-9



Buddhist Publication Society Inc.

P.O. Box 61, 54, Sangharaja Mawatha,
Kandy, Sri Lanka

Tel: +94 81 2237283 Fax: +94 81 2223679

E-mail: bps@bps.lk Website: <http://www.bps.lk>



9 789552 401169

Шлях благородних восьми

Шлях до кінця страждань

Благородний Восьмикратний Шлях

Шлях до кінця страждань

Бхікху Бодхі

БУДДИСТСЬКЕ ВИДАВНИЧЕ
ТОВАРИСТВО КАНДІ •
ШРІ-ЛАНКА

Буддійське видавниче товариство
Р.О. Вох 61
54, Sangharaja Mawatha
Канді, Шрі-Ланка
<http://www.bps.lk>

Перше видання 1984 р. як публікація Wheel №
308/311 Друге видання (перероблене) 1994 р.

Перевидано 1999
Перевидано та
передруковано 2006 року
Передруковано 2010,
2016 років

Авторські права © 1984, 1994 Бхікху Бодхі

Національна бібліотека Шрі-
Ланки — Дані каталогізації

Загальний буддизм

Шлях благородних восьми складових / Бхікху
Бодхі Хімі-Канді: Буддійське видавниче
товариство,

2006:-148 с.; 19 см

ISBN 955-24-0116-X
I 294.3824 DDC 21

iii Бхікху Бодхі Хімі, автор.

1. Загальна

Ціна:

ii

Назва:

2. Буддизм

публікації

ISBN 978-955-24-0116-9

Набрано в BPS шрифтом NCS_BPS

Друк
Balin Printing Services (Pvt) Ltd.,
Канді

ЗМІСТ

Передмова	
vii	
Скорочення	x
I. Шлях до кінця страждань	1
II. Правильний погляд	14
III. Правильний намір	30
IV. Правильна мова, правильні дії, правильний спосіб життя	45
V. Правильне зусилля	65
VI. Правильна уважність	79
VII. Правильна концентрація	97
VIII. Розвиток мудрості	111
Епілог	125
Примітки	126
Додаток	131
Рекомендована література	134

Передмова

Суть вчення Будди можна підсумувати двома принципами: Чотирма благородними істинами та Благородним восьмикратним шляхом. Перший охоплює сторону доктрини, і основною реакцією, яку він викликає, є розуміння; другий охоплює сторону дисципліни в найширшому сенсі цього слова, і основною реакцією, яку він вимагає, є практика. У структурі вчення ці два принципи поєднуються в нероздільну єдність, яка називається *дхамма-віная*, доктрина і дисципліна, або, коротше, Дхамма. Внутрішня єдність Дхамми гарантується тим, що останньою з Чотирьох Благородних Істин, істиною шляху, є Благородний Восьмикратний Шлях, а першим фактором Благородного Восьмикратного Шляху, правильним баченням, є розуміння Чотирьох Благородних Істин. Таким чином, ці два принципи проникають один в одного і включають один одного: формула Чотирьох Благородних Істин містить Восьмикратний Шлях, а Благородний Восьмикратний Шлях містить Чотири Істини.

З огляду на цю цілісну єдність, було б безглуздо ставити питання, який з двох аспектів Дхамми має більшу цінність: вчення чи шлях. Але якщо б ми все ж ризикнули поставити це безглузде питання, відповідь була б «шлях». Шлях має першість, тому що саме він втілює вчення в життя. Шлях перетворює Дхамму з набору абстрактних формул на постійно розкривається істину. Він дає вихід із проблеми страждання, з якої починається вчення.

viii *Благородний
Восьмикратний Шлях*

І він робить мету вчення, звільнення від страждання, доступною для нас у нашому власному досвіді, де вона набуває справжнього значення.

Дотримання Благородного Восьмикратного Шляху є скоріше питанням практики, ніж інтелектуального знання, але для правильного застосування цього шляху його необхідно правильно зрозуміти. Насправді, правильне розуміння шляху є частиною практики. Це аспект правильного бачення, перший фактор шляху, попередник і провідник для решти шляху. Таким чином, хоча початковий ентузіазм може підказати, що завдання інтелектуального розуміння можна відкласти як надокучливе відволікання, зріле роздумування показує, що воно є досить важливим для остаточного успіху в практиці.

Ця книга має на меті сприяти правильному розумінню Благородного Восьмикратного Шляху шляхом дослідження його восьми факторів та їх складових, щоб точно визначити, що вони собою являють. Я намагався бути лаконічним, використовуючи як основу для викладу власні слова Будди щодо пояснення факторів шляху, які містяться в Сутта Пітаці Палійського канону. Щоб допомогти читачам, які мають обмежений доступ до першоджерел, навіть у перекладі, я намагався обмежити свій вибір цитат, наскільки це можливо (але не повністю), тими, що містяться в класичній антології Venerable Nyanatiloka, «Слово Будди». У деяких випадках уривки, взяті з цієї роботи, були дещо змінені, щоб відповідати моїм власним уподобанням. Для подальшого розширення значення я іноді звертався до коментарів; особливо в своїх розповідях про концентрацію та мудрість (розділи VII та VIII) я в значній мірі покладався на *Вісуддхімаггу* (*Шлях очищення*), величезну енциклопедичну працю, яка систематизує практику шляху в детальному та всеосяжному вигляді.

манерою. Обмеження простору не дозволяють вичерпно розглянути кожен фактор. Щоб компенсувати цей недолік, я включив наприкінці список рекомендованої літератури, з якою читач може ознайомитися для отримання більш детальних пояснень окремих факторів шляху. Однак для повної відданості практиці шляху, особливо на його просунутих стадіях концентрації та проникнення, буде надзвичайно корисно мати контакт з належним чином кваліфікованим вчителем.

Бхікху Бодхі

- х *Благородний*
 Восьмикратний Шлях

Скорочення

Посилання на номери стосуються книги, промови та абзацу (наприклад, MN 32.3); або групи чи книги, промови чи розділу чи частини та абзацу (наприклад, SN 1:15 або Mv 1.3.3); або збірки віршів та номера вірша (наприклад, Dhṛ 1).

AN	Амгуттара Нікая (сутта)
Дхп	Дхаммапада (вірш) DN
	Діга Нікая (сутта) MN
Маджджіма Нікая (сутта) SN	
	Саньютта Нікая (сутта)
Сн	Сутта Ніпата (вірш або сутта)
Т	Тхерага (вірш)
Уд	Удана (сутта)
Вісм	<i>Вісуддхімагга</i> (Розділ: розділ)

I

Шлях до кінця страждань

Пошук духовного шляху народжується з страждання. Він починається не з світла і екстазу, а з важких випробувань болю, розчарування і плутанини. Однак, щоб страждання породило справжній духовний пошук, воно повинно бути чимось більшим, ніж пасивне сприйняття зовнішнього світу. Воно має викликати внутрішнє усвідомлення, сприйняття, яке пронизує легку самовдоволеність нашого звичного сприйняття світу, щоб побачити невпевненість, яка постійно витає під ногами. Коли це усвідомлення з'являється, навіть якщо тільки на мить, воно може спричинити глибоку особисту кризу. Воно перевертає звичні цілі та цінності, висміює наші повсякденні турботи, залишає старі задоволення вперто незадовільними.

Спочатку такі зміни, як правило, не вітаються. Ми намагаємося заперечувати своє бачення і придушувати свої сумніви; ми боремося, щоб прогнати невдоволення новими прагненнями. Але полум'я допитливості, раз запалене, продовжує горіти, і якщо ми не дозволимо собі бути зметеними поверхневими переналаштуваннями або повернутися до латаної версії нашого природного оптимізму, зрештою первісне мерехтіння прозріння знову спалахне, знову зіткне нас з нашою сутнісною скрутою. Саме в цей момент, коли всі шляхи втечі заблоковані, ми готові шукати спосіб покласти край нашому неспокою. Ми більше не можемо продовжувати самозадоволено плисти по життю, сліпо ведені нашим прагненням чуттєвих задовольень і тиском панівних соціальних

2 *Шлях благородних восьми складових*

норми. Нас вабить глибша реальність; ми почули поклик більш стабільного, більш справжнього щастя, і доки не дійдемо до мети, не можемо заспокоїтися.

Але саме тоді ми стикаємося з новою складністю. Як тільки ми усвідомлюємо необхідність духовного шляху, ми виявляємо, що духовні вчення аж ніяк не є однорідними і взаємосумісними. Коли ми переглядаємо полиці духовної спадщини людства, як стародавньої, так і сучасної, ми не знаходимо жодного впорядкованого тому, а справжній базар духовних систем і дисциплін, кожна з яких пропонує нам себе як найвище, найшвидше, найпотужніше або найглибше рішення нашого пошуку Абсолюту. Зіткнувшись із цією сумішшю, ми впадаємо в розгубленість, намагаючись оцінити їх — вирішити, яка з них є справді визвольною, реальним рішенням наших потреб, а яка є відволіканням, сповненим прихованих вад.

Одним із популярних сьогодні підходів до вирішення цієї проблеми є еклектичний: вибирати з різних традицій те, що здається нам прийнятним, поєднуючи різні практики і техніки в синтетичне ціле, яке задовольняє нас особисто. Таким чином, можна поєднувати буддійську медитацію усвідомленості з сеансами індуїстського повторення мантр, християнську молитву з суфійським танцем, єврейську каббалу з тибетськими вправами візуалізації. Однак еклектизм, хоча іноді і допомагає перейти від переважно світського і матеріалістичного способу життя до такого, що набуває духовного відтінку, зрештою вичерпує себе. Хоча він є зручним проміжним етапом, він не є зручним як кінцевий засіб.

В еклектизмі є дві взаємопов'язані вади, які пояснюють для його остаточну недостатність. Одна полягає в тому, що

еклектизм ставить під загрозу ті самі традиції, на які він спирається. Великі духовні традиції самі по собі не пропонують свої дисципліни як незалежні техніки, які можна вирвати з їхнього контексту і вільно комбінувати для поліпшення якості нашого життя. Вони представляють їх, скоріше, як частини цілісного цілого, як цілісне бачення фундаментальної природи реальності та кінцевої мети духовних пошуків. Духовна традиція — це не мілкий струмок, в якому можна змочити ноги, а потім швидко відступити на берег. Це могутня, бурхлива річка, яка протікає через весь ландшафт життя людини, і якщо хтось справді бажає подорожувати нею, він повинен бути достатньо сміливим, щоб спустити на воду свій човен і вирушити в глибини.

Другий недолік еkleктизму впливає з першого. Оскільки духовні практики ґрунтуються на уявленнях про природу реальності та кінцеве благо, ці уявлення несумісні між собою. Якщо ми чесно проаналізуємо вчення цих традицій, то побачимо, що між ними існують істотні відмінності в поглядах, які не можна просто відкинути як альтернативні способи висловлення одного й того самого. Навпаки, вони вказують на дуже різні досвід, що складають найвищу мету та шлях, яким необхідно пройти, щоб досягти цієї мети.

Отже, через розбіжності в поглядах і практиках, які пропонують різні духовні традиції, коли ми вирішуємо, що переросли еkleктизм і відчуваємо, що готові серйозно присвятити себе одному конкретному шляху, ми стикаємося з проблемою вибору шляху, який приведе нас до справжнього просвітлення і звільнення. Одним із способів вирішення цієї дилеми є усвідомлення нашої основної мети,

4 *Шлях благородних восьми складових*

визначити, чого ми прагнемо на шляху до справжнього звільнення. Якщо ми уважно поміркуємо, стане зрозуміло, що головна вимога — це шлях до кінця страждань. Усі проблеми в кінцевому рахунку можна звести до проблеми страждання; отже, нам потрібен шлях, який остаточно і повністю покладе край цій проблемі. Обидва ці уточнювальні слова є важливими. Шлях має вести до *повного* кінця страждання, до кінця страждання у всіх його формах, і до *остаточного* кінця страждання, щоб назавжди покласти край стражданню.

Але тут ми стикаємося з іншим питанням. Як нам знайти такий шлях — шлях, який здатний привести нас до повного і остаточного кінця страждань? Поки ми не пройдемо цей шлях до кінця, ми не можемо знати напевно, куди він веде, а щоб пройти цей шлях до кінця, ми повинні повністю довіряти його ефективності. Пошук духовного шляху не схожий на вибір нового костюма. Щоб вибрати новий костюм, потрібно лише приміряти кілька костюмів, подивитися на себе в дзеркало і вибрати той, в якому ви виглядаєте найпривабливіше. Вибір духовного шляху більше схожий на шлюб: ви хочете партнера на все життя, такого, чия компанія буде такою ж надійною і тривалою, як Полярна зірка на нічному небі.

Зіткнувшись з цією новою дилемою, ми можемо подумати, що зайшли в глухий кут, і дійти висновку, що нам не залишається нічого іншого, як керуватися особистими уподобаннями, а то й киданням монети. Однак наш вибір не обов'язково має бути настільки сліпим і необґрунтованим, як ми уявляємо, адже у нас є орієнтир, який може нам допомогти. Оскільки духовні шляхи зазвичай представлені в рамках цілісного вчення, ми можемо оцінити ефективність будь-якого конкретного шляху, дослідивши вчення, яке його викладає.

При проведенні такого дослідження ми можемо розглянути три критерії як стандарти оцінки:

(1) *По-перше*, вчення має давати повне і точне уявлення про спектр страждань. Якщо уявлення про страждання, яке воно дає, є неповним або недосконалим, то шлях, який воно пропонує, швидше за все, буде недосконалим і не зможе дати задовільного рішення. Так само, як хворий пацієнт потребує лікаря, який може поставити повний і правильний діагноз його хвороби, так і в пошуках звільнення від страждань ми потребуємо вчення, яке дає надійне уявлення про наш стан.

(2) *Другий* критерій вимагає правильного аналізу причин, що викликають страждання. Навчання не може обмежуватися лише оглядом зовнішніх симптомів. Воно повинно проникати під симптоми, до рівня причин, і точно описувати ці причини. Якщо навчання дає неправильний аналіз причин, малоімовірно, що його лікування буде успішним.

(3) *Третій* критерій стосується безпосередньо самого шляху. Він передбачає, що шлях, який пропонує вчення, повинен усунути страждання у його джерелі. Це означає, що він повинен надати метод для усунення страждання шляхом викорінення його причин. Якщо він не приносить такого корінного вирішення, його цінність в кінцевому рахунку дорівнює нулю. Шлях, який він прописує, може допомогти усунути симптоми і змусити нас відчувати, що все добре; але людина, яка страждає на смертельну хворобу, не може дозволити собі задовольнитися косметичною операцією, коли під поверхнею причина її недуги продовжує процвітати.

Підсумовуючи, ми виокремлюємо три вимоги до вчення, яке пропонує справжній шлях до кінця страждань: по-перше, воно має подавати повну і точну картину всього спектру страждань; по-друге, воно має подавати правильний аналіз причин страждань; і по-третє, воно має надавати нам засоби для викорінення причин страждань.

6 *Шлях благородних восьми складових*

Це не місце для оцінки різних духовних дисциплін з точки зору цих критеріїв. Нас цікавить лише Дхамма, вчення Будди, та рішення, яке це вчення пропонує для проблеми страждання. Те, що вчення має відношення до цієї проблеми, очевидно з його самої природи; адже воно сформульоване не як набір доктрин про походження і кінець речей, що вимагають віри, а як послання про звільнення від страждання, яке, як стверджується, можна перевірити на власному досвіді. Разом з цим посланням приходить метод практики, шлях, що веде до кінця страждання. Цей шлях — це Благородний Восьмикратний Шлях (*ariya atṭhaṅgika magga*). Восьмикратний Шлях лежить в основі вчення Будди. Саме відкриття цього шляху надало просвітленню Будди універсального значення і підняло його зі статусу мудрого і доброзичливого мудреця до статусу світового вчителя. Для своїх учнів він був передусім «тим, хто пробудив шлях, що раніше не існував, тим, хто створив шлях, що раніше не існував, тим, хто проголосив шлях, що раніше не проголошувався, тим, хто знає шлях, тим, хто бачить шлях, тим, хто веде по шляху» (MN 108). І він сам запрошує шукачів обіцянкою і викликом: «Ви самі повинні прагнути. Будди є лише вчителями. Ті, хто медитує і практикує шлях, звільняються від пут зла» (Dhp 276).

Щоб розглядати Благородний Восьмикратний Шлях як дієвий засіб для досягнення звільнення, ми маємо перевірити його на відповідність трьом критеріям: розглянути опис Буддою діапазону страждань, його аналіз їх причин та програму, яку він пропонує як засіб для їх подолання.

Спектр страждань

Будда не просто торкається проблеми страждання побіжно; він робить її натовість наріжним каменем свого вчення. Він починає Чотири благородні істини, що підсумовують його послання, з оголошенням, що життя нерозривно пов'язане з чимось, що він називає *дуккха*. Це палійське слово часто перекладають як страждання, але воно означає щось глибше, ніж біль і нещастя. Воно стосується базової незадоволеності, яка пронизує наше життя, життя всіх, крім просвітлених. Іноді ця незадоволеність виринається назовні у вигляді смутку, горя, розчарування або відчаю; але зазвичай вона витає на межі нашої свідомості як невиразне, нелокалізоване відчуття, що речі ніколи не є досконалими, ніколи не відповідають повністю нашим очікуванням щодо того, якими вони повинні бути. Цей факт *дуккха*, каже Будда, є єдиною справжньою духовною проблемою. Інші проблеми — теологічні та метафізичні питання, які протягом століть мучили релігійних мислителів, — він м'яко відкидає як «питання, що не ведуть до звільнення». Він каже, що вчить лише про страждання і припинення страждання, *дуккху* і її припинення.

Будда не зупиняється на загальних поняттях. Він продовжує розкривати різні форми, які приймає *дукха*, як очевидні, так і тонкі. Він починає з того, що знаходиться під рукою, з страждання, притаманного фізичному процесу самого життя. Тут *дукха* проявляється в подіях народження, старіння і смерті, в нашій схильності до хвороб, нещасних випадків і травм, навіть у голоді і спразі. Вона знову з'являється в наших внутрішніх реакціях на неприємні ситуації і події: у смутку, гніві, розчаруванні і страху, викликаних болісними розставаннями, неприємними зустрічами, невдачами в досягненні

8 *Шлях благородних
восьми складових*

те, чого ми прагнемо. Навіть наші задоволення, як каже Будда, не захищені від дуккхи. Вони дарують нам щастя, поки тривають, але вони не тривають вічно; зрештою вони повинні минути, і коли вони минають, втрата залишає нас з почуттям позбавлення. Наше життя, здебільшого, розтягнуте між спрагою задоволення і страхом болю. Ми проводимо свої дні, бігаючи за одним і тікаючи від іншого, рідко насолоджуючись спокоєм задоволення; справжнє задоволення здається якимось завжди недосяжним, трохи далі за наступним горизонтом. А потім, врешті-решт, ми мусимо померти: відмовитися від ідентичності, яку ми будували все життя, залишити все і всіх, кого ми любимо.

Але навіть смерть, як вчить Будда, не приносить нам кінця дуккхи, бо життєвий процес не зупиняється зі смертю. Коли життя закінчується в одному місці, в одному тілі, «ментальний континуум», індивідуальний потік свідомості, знову виникає в іншому місці з новим тілом як фізичною опорою. Таким чином, цикл продовжується знову і знову — народження, старіння і смерть — рухомий жагою до подальшого існування. Будда заявляє, що цей цикл перероджень — який називається *самсара*, «блукання» — триває з незапам'ятних часів. Він не має початку, не має часового походження. Незалежно від того, як далеко ми заглянемо в минуле, ми завжди знайдемо живих істот — нас самих у попередніх життях — які блукають від одного стану існування до іншого. Будда описує різні сфери, де може відбуватися переродження: сфери мук, сфера тварин, сфера людей, сфери небесного блаженства. Але жодна з цих сфер не може запропонувати остаточного притулку. Життя на будь-якому рівні має закінчитися. Воно є тимчасовим і тому позначене тією непевністю, яка є найглибшим значенням дуккхи. З цієї причини той, хто прагне повного кінця дуккхи

не може задовольнятися будь-якими буденними досягненнями, будь-яким статусом, а повинен здобути звільнення від усього нестабільного виру.

Причини страждань

Вчення, яке пропонує шлях до кінця страждань, повинно, як ми вже говорили, давати надійне пояснення їх причинного походження. Адже якщо ми хочемо покласти край стражданням, ми повинні зупинити їх там, де вони починаються, тобто у їхніх причинах. Щоб зупинити причини, потрібно досконало знати, що вони собою являють і як діють; тому Будда присвячує значну частину свого вчення розкриттю «істини про походження дуккхи». Він знаходить це походження в нас самих, у фундаментальній хворобі, яка пронизує наше ество, викликаючи безлад у нашому розумі та псуючи наші стосунки з іншими людьми та світом. Ознаки цієї хвороби можна побачити в нашій схильності до певних нездорових психічних станів, які в палі називаються *кілеса*, що зазвичай перекладається як «забруднення». Найбільш базовими сквернами є тріада жадібності, відрази та омани. Жадібність (*lobha*) — це егоцентричне бажання: бажання задоволення та володіння, прагнення виживання, потреба підкріпити почуття его владою, статусом та престижем. Відраза (*dosa*) означає реакцію заперечення, що виражається у відторгненні, роздратуванні, засудженні, ненависті, ворожнечі, гніві та насильстві. Омана (*моха*) означає психічну темряву: товстий шар байдужості, що заважає чіткому розумінню.

З цих трьох коренів виникають різні інші скверни — зарозумілість, заздрість, амбіції, лінощі, гордовитість та інші — і з усіх цих скверн разом, коренів і гілок, виникає дукха в різних формах: як біль і горе, як страх і незадоволення...

10 *Шлях благородних
восьми складових*

намет, як безцільне блукання по колу народження і смерті. Тому, щоб звільнитися від страждань, ми повинні усунути скверни. Але робота з усунення скверн повинна проводитися методично. Її не можна виконати просто силою волі, бажаючи, щоб вони зникли. Ця робота повинна базуватися на дослідженні. Ми маємо з'ясувати, від чого залежать скверни, а потім подивитися, як ми можемо усунути їхню опору.

Будда вчить, що існує одне забруднення, яке породжує всі інші, одне коріння, яке утримує їх усіх на місці. Це коріння — невігластво (*avijjā*).¹ Невігластво — це не просто відсутність знань, брак певної інформації. Невігластво може співіснувати з величезним накопиченням детальних знань і, по-своєму, може бути надзвичайно хитрим і винахідливим. Як основне коріння дуккхи, невігластво є фундаментальною темрявою, що огортає розум. Іноді це невігластво діє пасивно, просто затуляючи правильне розуміння. Інколи воно бере на себе активну роль: стає великим ошуканцем, вигадуючи масу спотворених уявлень і концепцій, які розум сприймає як атрибути світу, не усвідомлюючи, що це його власні оманливі конструкції.

У цих помилкових уявленнях та ідеях ми знаходимо ґрунт, який живить нечистоти. Розум помічає якусь можливість задоволення, приймає її за чисту монету, і результатом цього стає жадібність. Наше прагнення задоволення зазнає невдачі, з'являються перешкоди, і виникають гнів та відроза. Або ми боремося з неоднозначностями, наш зір затуманюється, і ми губимося в ілюзіях. Таким чином ми відкриваємо для себе джерело дуккхи: невігластво, що породжує скверни, скверни, що породжують страждання. Доки існує ця причинно-наслідкова матриця, ми

ще не поза небезпекою. Ми все ще можемо знаходити задоволення і насолоду — чуттєві задоволення, соціальні задоволення, задоволення розуму і серця. Але незалежно від того, скільки задоволення ми можемо відчувати, незалежно від того, наскільки успішно ми можемо уникнути болю, основна проблема залишається в основі нашого буття, і ми продовжуємо рухатися в межах дуккхи.

Усунення причин страждання

Щоб повністю і остаточно звільнитися від страждань, ми маємо викорінити їх, а це означає усунути невігластво. Але як усунути невігластво? Відповідь впливає з природи супротивника. Оскільки невігластво — це стан, коли людина не знає речей такими, якими вони є насправді, то потрібно пізнати речі такими, якими вони є насправді. Не просто концептуальне знання, знання як ідея, а сприйняттяве знання, знання, яке є також баченням. Таке знання називається мудрістю (*paññā*). Мудрість допомагає виправити спотворюючу дію невігластва. Вона дозволяє нам сприймати речі такими, якими вони є насправді, безпосередньо і негайно, без завіси ідей, поглядів і припущень, які наш розум зазвичай створює між собою і реальністю.

Щоб позбутися невігластва, нам потрібна мудрість, але як її набути? Як безсумнівне знання про справжню природу речей, мудрість не можна здобути лише шляхом навчання, збирання та накопичення маси фактів. Однак, як каже Будда, мудрість можна розвивати. Вона виникає завдяки низці умов, які ми маємо силу розвивати. Ці умови насправді є психічними чинниками, складовими свідомості, які поєднуються у систематичну структуру, яку можна назвати шляхом у

12 *Шлях благородних восьми складових*

систематична структура, яку можна назвати шляхом у його основному значенні: курс або шлях для руху, що веде до мети. Метою тут є кінець страждань, а шляхом, що веде до неї, є Благородний Восьмикратний Шлях з його вісьмома факторами: правильний погляд, правильний намір, правильна мова, правильна дія, правильний спосіб життя, правильне зусилля, правильна уважність і правильна концентрація.

Будда називає цей шлях середньою дорогою (*majjhima paṭipadā*). Це середня дорога, тому що вона уникає двох крайнощів, двох помилкових спроб звільнитися від страждань. Одна з них — це крайність потурання чуттєвим задоволенням, спроба загасити незадоволення шляхом задоволення бажань. Такий підхід приносить задоволення, але отримане задоволення є грубим, швидкоплинним і позбавленим глибокого задоволення. Будда розумів, що чуттєві бажання можуть міцно тримати в своїх лещатах розум людини, і він добре усвідомлював, як сильно люди прив'язуються до чуттєвих задовольень. Але він також знав, що ця насолода значно поступається щастю, яке виникає від відречення, і тому він неодноразово вчив, що шлях до Абсолюту зрештою вимагає відмови від чуттєвих бажань. Таким чином, Будда описує потурання чуттєвим насолодам як «низьке, звичайне, мирське, неблагородне, таке, що не веде до мети».

Іншою крайністю є практика самокатування, спроба досягти звільнення шляхом знущання над тілом. Такий підхід може впливати з щирого прагнення до звільнення, але він ґрунтується на хибному припущенні, яке робить витрачену енергію марною. Помилка полягає в тому, що тіло вважається причиною рабства, тоді як справжнє джерело проблем лежить у розумі — розумі, одержимому жадібністю, відразою та оманю. Щоб позбавити розум цих скверн, катування тіла є не тільки марним, але й саморуйнівним, оскільки це пошкодження необхідного інструменту. Тому Будда описує цю другу крайність як «болісну, негідну, не веде до мети».

тіла не тільки марним, але й саморуйнівним, оскільки це пошкодження необхідного інструменту. Таким чином, Будда описує цю другу крайність як «болісну, негідну, таку, що не веде до мети».²

Поза цими двома крайніми підходами знаходиться Благородний Восьмикратний Шлях, який називають середнім шляхом, не в тому сенсі, що він є компромісом між крайнощами, а в тому сенсі, що він перевершує їх обох, уникаючи помилок, які кожен з них містить. Цей шлях уникає крайності чуттєвих насолод, визнаючи марність бажань і наголошуючи на зреченні. Бажання і чуттєвість, далеко не будучи засобами до щастя, є джерелами страждань, яких слід позбутися як необхідної умови для звільнення. Але практика відречення не передбачає мучення тіла. Вона полягає в тренуванні розуму, і для цього тіло повинно бути здоровим, міцною опорою для внутрішньої роботи. Таким чином, про тіло слід добре дбати, підтримувати його в хорошому стані, а розумові здібності тренувати для отримання визвольної мудрості. Це і є середній шлях, Благородний Восьмикратний Шлях, який «породжує бачення, породжує знання і веде до миру, до безпосереднього знання, до просвітлення, до Ніббани»³.

II

Правильний погляд (*Sammā Diṭṭhi*)

Вісім факторів Благородного Восьмикратного Шляху не є кроками, які слід виконувати послідовно, один за одним. Їх можна більш влучно описати як складові, а не як кроки, порівнянні з переплетеними нитками одного кабелю, який вимагає внеску всіх ниток для досягнення максимальної міцності. При певному рівні прогресу всі вісім факторів можуть бути присутніми одночасно, кожен підтримуючи інші. Однак до досягнення цієї мети певна послідовність у проходженні шляху є неминучою. З точки зору практичного навчання, вісім факторів шляху поділяються на три групи: (i) група моральної дисципліни (*sīlak-khandha*), що складається з правильної мови, правильних дій та правильного способу життя; (ii) група концентрації (*samādhik-khandha*), що складається з правильних зусиль, правильної уважності та правильної концентрації; та (iii) група мудрості (*paññākkhandha*), що складається з правильного погляду та правильного наміру. Ці три групи представляють три етапи навчання: навчання вищій моральній дисципліні, навчання вищому свідомості та навчання вищій мудрості.¹

Порядок трьох тренувань визначається загальною метою та напрямком шляху. Оскільки кінцева мета, до якої веде шлях, звільнення від страждань, в кінцевому рахунку залежить від викорінення невігластва, кульмінацією шляху має бути тренування, яке прямо протилежне невігластву. Це тренування мудрості, призначене для

пробудити здатність проникливого розуміння, яке бачить речі «такими, якими вони є насправді». Мудрість розкривається поступово, але навіть найслабші спалахи проникливості передбачають як свою основу розум, який був зосереджений, очищений від турбувань і відволікань. Концентрація досягається через тренування вищої свідомості, другої частини шляху, яка приносить спокій і зібраність, необхідні для розвитку мудрості. Але для того, щоб розум був об'єднаний у концентрації, необхідно контролювати нездорові нахили, які зазвичай домінують у його роботі, оскільки ці нахили розсіюють промінь уваги і розкидають його серед безлічі турбот. Нездорові нахили продовжують панувати, доки їм дозволяють виражатися через канали тіла і мови як тілесні і словесні вчинки. Тому на самому початку навчання необхідно стримувати здібності до дії, щоб запобігти їх перетворенню на інструменти скверни. Це завдання виконується першою частиною шляху, навчанням моральної дисципліни. Таким чином, шлях розвивається через три етапи, де моральна дисципліна є основою для концентрації, концентрація є основою для мудрості, а мудрість є прямим інструментом для досягнення звільнення.

Іноді виникає здивування з приводу очевидної невідповідності в розташуванні факторів шляху і потрійного навчання. Мудрість, яка включає правильний погляд і правильний намір, є останньою стадією потрійного навчання, проте її фактори розміщені на початку шляху, а не в кінці, як можна було б очікувати відповідно до канону суворої послідовності. Однак послідовність факторів шляху не є результатом необережної помилки, а визначається важливим логістичним міркуванням, а саме тим, що правильний погляд і

16 *Шлях благородних
восьми складових*

Правильний намір попереднього типу необхідний на самому початку як стимул для вступу в потрібне навчання. Правильний погляд забезпечує перспективу для практики, правильний намір — відчуття напрямку. Але ці два елементи не вичерпуються цією підготовчою роллю. Адже коли розум очищений завдяки навчанню моральній дисципліні та концентрації, він досягає вищого правильного погляду та правильного наміру, які тепер формують належне навчання вищій мудрості.

Правильний погляд є попередником всього шляху, дороговказом для всіх інших факторів. Він дозволяє нам зрозуміти нашу вихідну точку, наш пункт призначення та послідовні орієнтири, які ми повинні пройти в міру просування в практиці. Намагатися займатися практикою без основи правильного погляду означає ризикувати загубитися в марності безцільного руху. Це можна порівняти з бажанням поїхати кудись, не дивлячись на карту доріг і не слухаючи порад досвідченого водія. Можна сісти в машину і почати їхати, але замість того, щоб наблизитися до пункту призначення, швидше за все, ви віддалилитеся від нього. Щоб дістатися до бажаного місця, потрібно мати уявлення про його загальний напрямок і дороги, що ведуть до нього. Аналогічні міркування стосуються практики шляху, яка відбувається в рамках розуміння, встановленого правильним поглядом.

Важливість правильного погляду можна оцінити з того факту, що наші погляди на важливі питання реальності та цінностей мають значення, яке виходить за межі суто теоретичних переконань. Вони визначають наші ставлення, наші дії, всю нашу орієнтацію на існування. Наші погляди можуть бути не чітко сформульовані в нашому розумі; ми можемо мати лише туманне уявлення про свої переконання. Але незалежно від того, сформульовані вони чи ні, виражені чи підтримувані в

мовчання, ці погляди мають далекосяжний вплив. Вони структурують наші сприйняття, впорядковують наші цінності, кристалізуються в ідеологічну структуру, через яку ми інтерпретуємо для себе значення нашого існування у світі. Ці погляди потім визначають дії. Вони лежать в основі наших виборів і цілей, а також наших зусиль, спрямованих на втілення цих цілей з ідеалів у реальність. Самі дії можуть визначати наслідки, але дії разом з їхніми наслідками залежать від поглядів, з яких вони випливають. Оскільки погляди передбачають «онтологічну прихильність», рішення щодо питання про те, що є реальним і правдивим, впливає, що погляди поділяються на дві категорії: правильні погляди та неправильні погляди. Перші відповідають тому, що є реальним, другі відхиляються від реального і підтверджують натомість неправду. Ці два різні види поглядів, як вчить Будда, призводять до радикально різних ліній поведінки, а отже, до протилежних результатів. Якщо ми дотримуємося неправильного погляду, навіть якщо цей погляд є нечітким, він приведе нас до дій, які в результаті спричинять страждання. З іншого боку, якщо ми приймемо правильний погляд, він скерує нас до правильних дій, а отже, до звільнення від страждань. Хоча наше концептуальне ставлення до світу може здаватися нешкідливим і неважливим, при ближчому розгляді воно виявляється вирішальним чинником, що визначає весь наш майбутній розвиток. Сам Будда каже, що він не бачить жодного іншого чинника, який би так сильно впливав на виникнення неблагих станів розуму, як неправильний погляд, і жодного іншого чинника, який би так сильно сприяв виникненню благих станів розуму, як правильний погляд. Він також каже, що немає жодного іншого чинника, який би так сильно впливав на страждання живих істот, як неправильний погляд, і жодного іншого чинника, який би так сильно сприяв благополуччю живих істот, як правильний погляд.

(AN 1:16.2).

18 *Шлях благородних восьми складових*

У найповнішому розумінні правильний погляд передбачає правильне розуміння всього Дхамми, або вчення Будди, і тому його обсяг дорівнює обсягу самого Дхамми. Але з практичної точки зору два види правильного погляду виділяються як основні. Один з них — це мирський правильний погляд, правильний погляд, який діє в межах світу. Інший — це надсвітовий правильний погляд, вищий правильний погляд, який веде до звільнення від світу. Перший стосується законів, що регулюють матеріальний і духовний прогрес у колі становлення, принципів, що ведуть до вищих і нижчих станів існування, до мирського щастя і страждання. Другий стосується принципів, необхідних для звільнення. Він спрямований не лише на духовний прогрес від життя до життя, а й на звільнення від циклу повторюваних життів і смертей.

Світське правильне бачення

Світське правильне бачення передбачає правильне розуміння закону карми, моральної ефективності дії. Його буквальна назва — «правильне бачення власності на дії» (*kammas-sakatā sammādiṭṭhi*), і його стандартна формулювання міститься у твердженні: «Істоти є власниками своїх дій, спадкоємцями своїх дій; вони походять від своїх дій, пов'язані своїми діями і підтримуються своїми діями. Які б вчинки вони не робили, добрі чи погані, вони будуть їхніми спадкоємцями».² Більш конкретні формулювання також зустрічаються в текстах. Наприклад, один стандартний уривок стверджує, що добродієсні дії, такі як дарування і пожертвування милостині, мають моральне значення, що добрі і погані вчинки приносять відповідні плоди, що людина має обов'язок служити матері і батькові, що існує переродження і світ за межами видимого, і

що можна знайти високодосягнутих релігійних вчителів, які викладають істину про світ на основі власного вищого усвідомлення.³

Щоб зрозуміти значення цієї форми правильного погляду, ми спочатку маємо розглянути значення його ключового терміна, *карма*. Слово *карма* означає дію. Для буддизму відповідним видом дії є вольова дія, вчинки, що виражають морально визначену волю, оскільки саме воля надає дії етичного значення. Таким чином, Будда чітко ототожнює дію з волею. У проповіді про аналіз карма він каже: «Ченці, саме волю я називаю дією (*карма*). Маючи волю, людина виконує дію тілом, мовою або розумом».⁴ Ідентифікація камми з волею робить камму по суті психічним явищем, фактором, що походить з розуму, який прагне реалізувати потяги, нахили та цілі розуму. Воля виникає через будь-який з трьох каналів — тіло, мову або розум — які називаються трьома дверима дії (*каммадвара*). Воля, виражена через тіло, є тілесною дією; воля, виражена через мову, є вербальною дією; а воля, що виявляється в думках, планах, ідеях та інших психічних станах без зовнішнього вираження, є психічною дією. Таким чином, один фактор волі диференціюється на три типи карма відповідно до каналу, через який він проявляється.

Правильний погляд вимагає більше, ніж простого знання загального значення камми. Також необхідно розуміти: (i) етичне розрізнення камми на неблагу і благу; (ii) основні випадки кожного типу; і (iii) корені, з яких впливають ці дії. Як висловлено в сутта: «Коли благородний учень розуміє, що є неблагою з точки зору камми, і

20 *Шлях благородних
восьми складових*

корінь неблагої камми, що є благою каммою і корінь благої камми, тоді він має правильний погляд».⁵

(i) Розглядаючи ці пункти по порядку, ми бачимо, що карма спочатку розрізняється на неблаго (акусала) і благо (кусала). Неблага карма — це дія, яка є морально засуджуваною, шкідливою для духовного розвитку і сприяє стражданням для себе та інших. Блага карма, з іншого боку, — це дія, яка є морально похвалою, корисною для духовного зростання і приносить користь собі та іншим.

(ii) Можна навести незліченні приклади неблагої та благої карми, але Будда вибрав десять основних прикладів кожної з них. Він називає їх десятьма видами неблагої та благої дії. Серед десяти видів у двох наборах три є фізичними, чотири — словесними, а три — розумовими. Десять видів неблагої карми можна перелічити таким чином, розділивши їх за способом вираження:

- | | | |
|---|---|-----------------------------------|
| 2. Брати те, що не дано | } | Фізичні дії (<i>kāyakamma</i>) |
| 3. Неправильна поведінка щодо чуттєвих задоволень | | |
| 4. Неправдива мова | } | Словесні дії (<i>vacīkamma</i>) |
| 5. Наклепницька мова | | |
| 6. Грубі слова | | |
| 7. Порожні балачки | | |
| 9. Зла воля |) | (манокамма)
Розумова дія |
| 8. жаданість | | |
| 10. Помилкове бачення | | |

Десять видів благотворної карми є протилежними до цих: утримання від перших семи видів неблаготворної карми, свобода від жадібності та злості, а також дотримання правильного погляду. Хоча сім випадків утримання здійснюються виключно розумом і не обов'язково супроводжуються явними діями, вони все одно вважаються благотворними діями тіла і мови, оскільки зосереджуються на контролі над здібностями тіла і мови.

(iii) Дії розрізняються як благотворні та неблаготворні на основі їхніх основних мотивів, які називаються «корінням» (*mūla*) і надають моральну якість супутнім їм вольовим діям. Таким чином, карма є благотворною або неблаготворною залежно від того, чи є її коріння благотворним чи неблаготворним. Коріння є потрібним для кожного набору. Недобрі корені — це три вже згадані нами скверни: жадібність, відраза і омана. Будь-яка дія, що походить від них, є недоброю камою. Три добрі корені є їх протилежностями, вираженими в староіндійській традиції негативно як нежадібність (*alobha*), невідраза (*adosa*) і неомана (*amoha*). Хоча вони позначені негативно, вони означають не лише відсутність скверн, а й відповідні чесноти. Нежадібність означає відречення, відстороненість і щедрість; нененависть означає любов, співчуття і лагідність; а неблудність означає мудрість. Будь-яка дія, що походить від цих коренів, є доброю кармою.

Найважливішою особливістю карми є її здатність приносити результати, що відповідають етичній якості дії. Імманентний універсальний закон панує над вольовими діями, приводячи до того, що ці дії мають наслідки у вигляді відплати, які називаються *віпака*, «дозрівання», або *фала*, «плоди». Закон , що пов'язує

22 *Шлях благородних восьми складових*

Дії та їхні плоди працюють за простим принципом: неблагочестиві дії дозрівають у стражданні, а благочестиві дії – у щасті. Дозрівання не обов'язково відбувається одразу; воно може взагалі не відбутися в цьому житті. Карма може діяти протягом низки життів; вона може навіть залишатися в стані спокою протягом еонів у майбутньому. Але коли ми вчиняємо вольову дію, воля залишає свій відбиток на ментальному континуумі, де вона залишається як накопичена потенція. Коли накопичена карма зустрічається з умовами, сприятливими для її дозрівання, вона пробуджується зі свого сплячого стану і викликає якийсь ефект, що приносить належну компенсацію за первинну дію. Дозрівання може відбутися в цьому житті, в наступному житті або в якомусь житті після наступного. Карма може дозріти, спричиняючи переродження в наступному існуванні, тим самим визначаючи основну форму життя; або вона може дозріти протягом життя, виливаючись у різноманітні переживання щастя і болю, успіху і невдачі, прогресу і занепаду. Але коли б вона не дозріла і яким би чином, незмінно діє один і той самий принцип: благотворні дії приносять сприятливі результати, неблаготворні дії приносять несприятливі результати.

Визнати цей принцип означає дотримуватися правильного погляду на мирське життя. Цей погляд відразу виключає численні форми неправильного погляду, з якими він несумісний. Оскільки він стверджує, що наші дії впливають на нашу долю, яка продовжується в майбутніх життях, він протистоїть нігілістичному погляду, який розглядає це життя як наше єдине існування і стверджує, що свідомість припиняється зі смертю. Оскільки воно ґрунтує розрізнення між добром і злом, правильним і неправильним на об'єктивному універсальному принципі, воно протистоїть етичному суб'єктивізму, який стверджує, що добро і зло є лише постулатами особистої думки або засобами соціального контролю. Оскільки воно стверджує, що люди можуть вільно обирати свої дії

вільно, в межах, встановлених їхніми умовами, вона протистойть «жорсткому детермінізму», який стверджує, що наші вибори завжди робляться під впливом необхідності, а отже, вільна воля є нереальною, а моральна відповідальність — нестійкою.

Деякі наслідки вчення Будди про правильне бачення карми та її плодів суперечать популярним тенденціям у сучасному мисленні, і корисно чітко висвітлити ці відмінності. Вчення про правильне бачення показує, що добро і зло, правильне і неправильне виходять за межі загальноприйнятих уявлень про те, що є добрим і злим, правильним і неправильним. Все суспільство може ґрунтуватися на плутанині правильних моральних цінностей, і навіть якщо всі в цьому суспільстві схвалюють один конкретний вид дій як правильний і засуджують інший як неправильний, це не робить їх дійсно правильними і неправильними. Для Будди моральні стандарти є об'єктивними і незмінними. Хоча моральний характер вчинків, безсумнівно, залежить від обставин, за яких вони вчиняються, існують об'єктивні критерії моральності, за якими можна оцінювати будь-яку дію або будь-який комплексний моральний кодекс. Цей об'єктивний стандарт моральності є невід'ємною частиною Дхамми, космічного закону істини і справедливості. Його трансперсональною основою підтвердження є той факт, що вчинки, як вирази волі, що їх породжує, мають наслідки для виконавця, і що взаємозв'язки між вчинками та їх наслідками є невід'ємною частиною самої волі. Не існує божественного судді, який стоїть над космічним процесом і призначає нагороди та покарання. Проте самі вчинки, завдяки своїй внутрішній моральній або аморальній природі, породжують відповідні результати.

24 *Шлях благородних восьми складових*

Для більшості людей, для переважної більшості, правильне уявлення про карму та її наслідки ґрунтується на довірі, прийнятій на віру від видатного духовного вчителя, який проголошує моральну ефективність дій. Але навіть коли принцип карми не бачиться особисто, *він все одно залишається аспектом правильного погляду*. Він є невід'ємною частиною правильного погляду, тому що правильний погляд стосується розуміння — розуміння нашого місця в загальній схемі речей — і той, хто приймає принцип, що наші вольові дії мають моральну силу, в тій мірі, в якій він це робить, досягнув важливий факт, що стосується природи нашого існування. Однак правильне бачення кармічної ефективності дії не повинно залишатися виключно предметом віри, прихованим за непроникною перешкодою. Воно може стати предметом безпосереднього бачення. Досягнувши певних станів глибокої концентрації, можна розвинути особливу здатність, яка називається «божественним оком» (*dibbacakkhu*), надчуттєвою силою зору, яка відкриває речі, приховані від очей плоті. Коли ця здатність розвинена, її можна спрямувати на світ живих істот, щоб дослідити дію закону карми. Завдяки особливому зору, який вона надає, можна тоді побачити на власні очі, з безпосереднім сприйняттям, як істоти помирають і відроджуються відповідно до своєї карми, як вони зустрічають щастя і страждання через дозрівання своїх добрих і злих вчинків.⁶

Вища правильна думка

Правильний погляд на карму та її плоди дає раціональне обґрунтування для здійснення благотворних дій та досягнення високого статусу в колі перероджень, але сам по собі він не веде до звільнення. Можливо, що хтось

прийняти закон карми, але все одно обмежити свої цілі мирськими досягненнями. Мотивом для здійснення благородних вчинків може бути накопичення заслуженої карми, що веде до процвітання і успіху тут і зараз, щасливого переродження як людина або насолоди небесним блаженством у небесних світах. У логіці кармічної причинності немає нічого, що спонукало б до прагнення вийти за межі циклу карми та її плодів. Імпульс до звільнення від усього кола становлення залежить від набуття іншої, глибшої перспективи, яка дає розуміння притаманної недосконалості всіх форм сансаричного існування, навіть найвищих.

Ця вища правильна думка, що веде до звільнення, є розумінням Чотирьох Благородних Істин. Саме ця правильна думка є першим фактором Благородного Восьмикратного Шляху в прямому сенсі: як *благородна* правильна думка. Таким чином, Будда чітко визначає фактор шляху правильної думки в термінах чотирьох істин: «Що ж таке правильний погляд? Це розуміння страждання (*дуккха*), розуміння походження страждання, розуміння припинення страждання, розуміння шляху, що веде до припинення ^{страждання}»⁷. Восьмикратний Шлях починається з концептуального розуміння Чотирьох Благородних Істин, які сприймаються лише нечітко через засіб думки та роздумів. Він досягає своєї кульмінації в безпосередньому інтуїтивному сприйнятті тих самих істин, проникнутих ясністю, рівнозначною просвітленню. Таким чином, можна сказати, що правильне бачення Чотирьох Благородних Істин є як початком, так і кульмінацією шляху до кінця страждання.

перша благородна істина є істина про страждання (*дуккха*), невід'ємна незадоволеність існування, що виявляється в мінливості, болю та постійній неповноті, притаманних усім формам життя.

26 *Шлях благородних
восьми складових*

Це благородна істина про страждання. Народження є стражданням; старіння є стражданням; хвороба є стражданням; смерть є стражданням; смуток, плач, біль, горе і відчай є стражданням; спілкування з неприємними людьми є стражданням; розлука з приємними людьми є стражданням; не отримати бажаного є стражданням; коротко кажучи, п'ять агрегатів прив'язаності є стражданням.⁸

Останнє твердження містить комплексну тезу, яка заслуговує на певну увагу. П'ять сукупностей прив'язаності (*pañcupādānakkhandhā*) — це класифікаційна схема для розуміння природи нашого буття. Будда вчить, що ми є сукупністю п'яти сукупностей — матеріальної форми, відчуттів, сприйняття, психічних утворень і свідомості — всі вони пов'язані з прив'язаністю. Ми є цими п'ятьма, а ці п'ять є нами. Все, з чим ми себе ототожнюємо, все, що ми вважаємо своїм «я», належить до набору п'яти агрегатів. Разом ці п'ять агрегатів породжують весь спектр думок, емоцій, ідей та настроїв, в яких ми живемо, — «наш світ». Таким чином, твердження Будди про те, що п'ять агрегатів є дуккха, фактично відносить весь досвід, все наше існування до сфери страждання.

Але тут виникає питання: чому Будда сказав, що п'ять агрегатів є дуккха? Причина, по якій він сказав, що п'ять агрегатів є дуккха, полягає в тому, що вони є непостійними. Вони змінюються з кожною миттю, виникають і зникають, не маючи за собою нічого істотного, що залишалося б незмінним під час цих змін. Оскільки складові фактори нашого буття постійно змінюються, повністю позбавлені постійного ядра, ми не можемо триматися за них як за основу безпеки. Існує лише постійно розпадаючийся потік, який, коли ми тримаємося за нього в прагненні до постійності, приносить

занурення у страждання.

Друга благородна істина вказує на причину дуккхи. З набору скверн, які призводять до страждання, Будда виділяє жагу (*taṇhā*) як домінуючу і найбільш поширену причину, «джерело страждання».

Це благородна істина про походження страждання. Саме це прагнення породжує повторюване існування, пов'язане з насолодою і жадобою, і шукає задоволення тут і там, а саме: прагнення чуттєвих задовольень, прагнення існування і прагнення неіснування.⁹

Третя благородна істина просто змінює цю взаємозалежність походження. Якщо жага є причиною дуккхи, то щоб звільнитися від дуккхи, ми маємо усунути жагу. Тому Будда каже:

Це благородна істина про припинення страждання. Це повне зникнення і припинення цього прагнення, його відмова і відмова, звільнення і відречення від нього.¹⁰

Стан досконалого спокою, який настає після усунення прагнення, є *Ніббана* (нірвана), безумовний стан, який відчувається за життя, коли згасають полум'я жадібності, відрази та омани. Четверта благородна істина показує шлях до кінця дуккхи, шлях до усвідомлення Ніббани. Цей шлях є самим Благородним Восьмикратним Шляхом.

Правильне розуміння Чотирьох Благородних Істин розвивається у два етапи. Перший називається правильним поглядом, що відповідає істинам (*saccānulomika sammā diṭṭhi*); другий — правильним поглядом, що проникає в істини (*saccapaṭivedha sammā diṭṭhi*). Щоб набути правильного погляду, що відповідає істинам, потрібно чітко розуміти їх значення та важливість у нашому житті. Таке розуміння виникає спочатку завдяки вивченню

і вивчення істин. Потім воно поглиблюється шляхом роздумів над ними у світлі досвіду, доки людина не набуває міцного переконання в їхній правдивості.

Але навіть на цьому етапі істини ще не були проникнуті, і тому досягнуте розуміння все ще є недосконалим, скоріше концептуальним, ніж сприйняттям. Щоб досягти досвідного усвідомлення істин, необхідно зайнятися практикою медитації — спочатку для зміцнення здатності до тривалої концентрації, а потім для розвитку проникливості. Проникнення виникає шляхом споглядання п'яти складових, факторів існування, з метою розпізнати їхні справжні характеристики. У кульмінаційній точці такого споглядання внутрішнє око відвертається від обумовлених явищ, що складають складові, і переносить свою увагу на безумовний стан, Ніббану, який стає доступним завдяки поглибленому проникненню. З цією зміною, коли око розуму бачить Ніббану, відбувається одночасне проникнення в усі Чотири Благородні Істини. Бачачи Ніббану, стан за межами дуккхи, людина отримує перспективу, з якої можна розглянути п'ять агрегатів і побачити, що вони є дуккхою просто тому, що вони обумовлені, піддаються безперервним змінам. У той самий момент, коли усвідомлюється Ніббана, припиняється жага; тоді з'являється розуміння, що жага є справжнім джерелом дуккхи. Коли бачиться Ніббана, усвідомлюється, що це стан миру, вільний від бурхливого становлення. І оскільки цього досвіду було досягнуто завдяки практикуванню Благородного Восьмикратного Шляху, людина сама для себе знає, що Благородний Восьмикратний Шлях є справді шляхом до кінця дуккхи.

Це правильне бачення, яке проникає в Чотири Благородні Істини, приходить в кінці шляху, а не на початку. Ми повинні почати з правильного бачення, що відповідає істинам, набутих через навчання і зміцненням

через роздуми. Цей погляд надихає нас взятися за практику, розпочати потрібне навчання в моральній дисципліні, концентрації та мудрості. Коли навчання дозріває, око мудрості відкривається само собою, проникаючи в істини і звільняючи розум від рабства.

III

Правильний намір (*Sammā Saṅkappa*)

Другий фактор шляху називається в палі *sammā saṅkappa*, що ми перекладемо як «правильний намір». Цей термін іноді перекладають як «правильна думка», що можна прийняти, якщо додати застереження, що в даному контексті слово «думка» стосується конкретно цілеспрямованого або вольового аспекту розумової діяльності, тоді як когнітивний аспект охоплюється першим фактором, правильним поглядом. Однак було б штучно надто наполягати на розділенні цих двох функцій. З буддиської точки зору, когнітивна та цілеспрямована сторони розуму не залишаються ізольованими в окремих відсіках, а переплітаються та взаємодіють у тісній взаємозалежності. Емоційні вподобання впливають на погляди, а погляди визначають вподобання. Таким чином, глибоке розуміння природи існування, отримане завдяки глибокому роздуму і підтверджене дослідженням, приносить із собою перебудову цінностей, яка спонукає розум рухатися до цілей, що відповідають новому баченню. Застосування розуму, необхідне для досягнення цих цілей, і є тим, що мається на увазі під правильним наміром.

Будда пояснює правильний намір як потрібний: намір відречення, намір доброї волі та намір нешкідливості.¹ Ці три протилежні трьом паралельним видам неправильного наміру: намір, керований бажанням, намір, керований злою волею, та намір, керований шкідливістю.² Кожен вид правильного наміру протидіє відповідному виду неправильного наміру.

Намір відречення протидіє наміру бажання, намір доброї волі протидіє наміру злої волі, а намір нешкідливості протидіє наміру шкідливості.

Будда відкрив це подвійне розділення думок у період до свого Просвітлення (див. MN 19). Під час пошуку звільнення, медитуючи в лісі, він виявив, що його думки можна розділити на дві різні категорії. В одну він відніс думки про бажання, злість і шкоду, в іншу — думки про відречення, доброзичливість і нешкідливість. Щоразу, коли він помічав, що в ньому виникають думки першого типу, він розумів, що ці думки приносять шкоду собі та іншим, заважають мудрості та віддаляють від Ніббани. Розмірковуючи таким чином, він виганяв такі думки зі свого розуму і покладав їм край. Але щоразу, коли виникали думки другого типу, він розумів, що ці думки є корисними, сприяють зростанню мудрості, допомагають досягти Ніббани. Таким чином він зміцнював ці думки і доводив їх до завершення.

Правильний намір посідає друге місце на шляху, між правильним баченням і тріадою моральних чинників, що починається з правильної мови, оскільки навмисна функція розуму є важливим зв'язком, що поєднує нашу когнітивну перспективу з нашими способами активної взаємодії зі світом. З одного боку, дії завжди вказують на думки, з яких вони випливають. Думка є попередником дії, керуючи тілом і мовою, спонукаючи їх до активності, використовуючи їх як інструменти для вираження своїх цілей та ідеалів. Ці цілі та ідеали, наші наміри, в свою чергу, вказують на ще один крок до панівних поглядів. Коли панують неправильні погляди, результатом є неправильний намір, що породжує нездорові

дії. Таким чином, той, хто заперечує моральну ефективність дій і оцінює досягнення з точки зору прибутку та статусу, буде прагнути лише прибутку та статусу, використовуючи для цього будь-які засоби. Коли такі прагнення стають поширеними, результатом є страждання, величезні страждання окремих осіб, соціальних груп та націй, які прагнуть здобути багатство, становище та владу, не зважаючи на наслідки. Причина нескінченної конкуренції, конфліктів, несправедливості та гноблення не лежить поза розумом. Все це лише прояви намірів, вияві думок, що керуються жадібністю, ненавистю, оманю.

Але коли наміри правильні, дії будуть правильними, а для того, щоб наміри були правильними, найнадійнішою гарантією є правильні погляди. Той, хто визнає закон карми, що дії приносять відплатні наслідки, буде будувати свої прагнення відповідно до цього закону; таким чином, його дії, що виражають його наміри, будуть відповідати канонам правильної поведінки. Будда лаконічно підсумовує це питання, коли каже, що для людини, яка дотримується неправильних поглядів, її вчинки, слова, плани та цілі, засновані на цих поглядах, приведуть до страждань, тоді як для людини, яка дотримується правильних поглядів, її вчинки, слова, плани та цілі, засновані на цих поглядах, приведуть до щастя.³

Оскільки найважливішим формулюванням правильного погляду є розуміння Чотирьох Благородних Істин, з цього випливає, що цей погляд повинен певним чином визначати зміст правильного наміру. Ми бачимо, що це дійсно так. Розуміння чотирьох істин у зв'язку з власним життям породжує намір відречення; розуміння їх у зв'язку з іншими істотами породжує два інших правильних наміри. Коли ми бачимо, як наше власне життя пронизане дуккхою, і як ця дуккха походить від прагнення, розум схиляється до

відречення — відмову від прагнення і об'єктів, до яких воно нас прив'язує. Потім, коли ми застосовуємо істини аналогічним чином до інших живих істот, роздуми сприяють зростанню доброзичливості та нешкідливості. Ми бачимо, що, як і ми, всі інші живі істоти хочуть бути щасливими, і знову ж таки, як і ми, вони піддаються стражданню. Роздуми про те, що всі істоти прагнуть щастя, викликають думки доброзичливості — любляче бажання, щоб вони були здоровими, щасливими і спокійними. Роздуми про те, що істоти піддаються стражданню, викликають думки нешкідливості — співчутливе бажання, щоб вони були вільними від страждань.

У той момент, коли починається культивування Благородного Восьмикратного Шляху, фактори правильного погляду і правильного наміру разом починають протидіяти трьом неблагим кореням. Оману, головне когнітивне забруднення, протидіє правильний погляд, зародкове насіння мудрості. Повне викорінення омани відбудеться лише тоді, коли правильне бачення розвинеться до стадії повного усвідомлення, але кожне мерехтіння правильного розуміння сприяє її остаточному знищенню. Два інші корені, будучи емоційними забрудненнями, вимагають протидії шляхом перенаправлення наміру, і таким чином знаходять свої протиотрути в думках про відречення, добру волю та нешкідливість.

Оскільки жадібність і відраза глибоко вкорінені, їх нелегко подолати; проте, якщо застосовувати ефективну стратегію, то подолати їх цілком можливо. Шлях, розроблений Буддою, використовує непрямий підхід: він полягає у боротьбі з думками, які породжують ці скверни. Жадібність і відраза проявляються у вигляді думок, і тому їх можна подолати за допомогою процесу «заміщення думок», замінивши їх протилежними думками. Набір відречення є ліками від жадібності. Жадібність проявляється в думках про бажання — як

чуттєві, жадібні та власницькі думки. Думки про відмову від світу походять від здорового кореня нежадібності, який вони активують, коли їх культивують. Оскільки протилежні думки не можуть співіснувати, коли пробуджуються думки про відмову від світу, вони витісняють думки про бажання, тим самим замінюючи жадібність нежадібністю. Подібним чином, наміри доброї волі та нешкідливості є протиотрутою від відрази. Відраза проявляється або в думках про злу волю — як гнівні, ворожі або ображені думки; або в думках про заподіяння шкоди — як імпульси до жорстокості, агресії та руйнування. Думки про доброзичливість протидіють першому прояву відрази, думки про нешкідливість — другому прояву, таким чином викоринюючи нездорове коріння самої відрази.

Намір відречення

Будда описує своє вчення як таке, що суперечить шляху світу. Шлях світу — це шлях бажання, і неосвічені люди, які сліднують цим шляхом, плывуть за течією бажання, шукаючи щастя в об'єктах, в яких, як вони уявляють, знайдуть задоволення. Послання Будди про відречення стверджує прямо протилежне: слід протистояти тязі бажання і зрештою відмовитися від неї. Бажання слід відкинути не тому, що воно є морально злим, а тому, що воно є коренем страждання.⁴ Таким чином, відмова, відвернення від жадання і прагнення задоволення, стає ключем до щастя, до звільнення від прив'язаності.

Будда не вимагає, щоб усі залишили сімейне життя заради монастиря, і не просить своїх послідовників відразу відмовитися від усіх чуттєвих задоволень. Ступінь відречення залежить від характеру та ситуації людини. Але те, що залишається як керівний принцип, — це

Принцип полягає в наступному: досягнення звільнення вимагає повного викорінення жадання, і прогрес на шляху прискорюється в міру того, як людина долає жадання. Звільнитися від панування бажань може бути нелегко, але складність не скасовує необхідність. Оскільки жадання є джерелом дуккхи, покінчити з дуккхою можна лише шляхом усунення жадання, а це передбачає спрямування розуму на відречення.

Але саме в цей момент, коли людина намагається відпустити прив'язаність, вона стикається з потужним внутрішнім опором. Розум не хоче відмовлятися від об'єктів, до яких він прив'язався. Він так довго зникав до того, щоб здобувати, хапати і тримати, що здається неможливим зламати ці звички силою волі. Людина може погодитися з необхідністю відмови, може захотіти залишити прив'язаність позаду, але коли дзвінок пролунає, розум відступає і продовжує рухатися в полоні своїх бажань.

Отже, постає проблема, як розірвати кайдани бажання. Будда не пропонує як рішення метод придушення — спробу прогнати бажання розумом, сповненим страху і відрази. Такий підхід не вирішує проблему, а лише відсуває її під поверхню, де вона продовжує процвітати. Інструментом, який Будда пропонує для звільнення розуму від бажання, є розуміння. Справжня відмова — це не примус себе відмовитися від речей, які ми все ще цінуємо в глибині душі, а зміна нашого погляду на них, щоб вони більше не сковували нас. Коли ми розуміємо природу бажання, коли ми уважно досліджуємо його, бажання відпадає само собою, без необхідності боротьби. Щоб зрозуміти бажання таким чином, щоб ми могли послабити його вплив, нам потрібно побачити, що бажання є незмінним.

пов'язане з дуккхою. Весь феномен бажання, з його циклом прагнення і задоволення, залежить від нашого способу бачення речей. Ми залишаємося в рабстві бажання, тому що бачимо в ньому засіб до щастя. Якщо ми зможемо подивитися на бажання під іншим кутом, його сила зменшиться, що призведе до руху в бік відречення. Для зміни сприйняття необхідне те, що називається «мудре роздумування» (*yoniso manasikāra*). Так само, як сприйняття впливає на думку, так і думка може впливати на сприйняття. Наше звичайне сприйняття забарвлене «немудрим розглядом» (*ayoniso manasikāra*). Зазвичай ми дивимося тільки на поверхню речей, скануємо їх з точки зору наших безпосередніх інтересів і бажань; тільки рідко ми заглиблюємося в корінь наших втручань або досліджуємо їх довгострокові наслідки. Щоб виправити це, потрібне мудре обмірковування: розгляд прихованих підтекстів наших дій, дослідження їхніх результатів, оцінка цінності наших цілей. У цьому дослідженні ми повинні турбуватися не про те, що приємно, а про те, що правдиво. Ми маємо бути готові і бажати відкрити правду, навіть ціною нашого комфорту. Адже справжня безпека завжди лежить на боці правди, а не на боці комфорту.

Коли бажання ретельно аналізується, ми виявляємо, що воно постійно супроводжується дуккхою. Іноді дуккха проявляється як біль або роздратування; часто вона прихована як постійне відчуття незадоволення. Але ці дві речі — бажання і дуккха — є нерозривними супутниками. Ми можемо переконатися в цьому, розглянувши весь цикл бажання. У момент, коли бажання виникає, воно створює в нас відчуття нестачі, біль від нестачі. Щоб покласти край цьому болю, ми боремося за задоволення бажання. Якщо наші зусилля виявляються марними, ми відчуваємо розчарування, розчарування, а іноді й відчай. Але навіть задоволення від успіху не є беззаперечним. Ми

турбуємося, що можемо втратити те, чого досягли. Ми відчуваємо необхідність закріпити своє становище, захистити свою територію, здобути більше, піднятися вище, встановити жорсткіший контроль. Вимоги бажань здаються нескінченними, і кожне бажання вимагає вічності: воно хоче, щоб те, чого ми досягли, тривало вічно. Але всі об'єкти бажання є тимчасовими. Будь то багатство, влада, становище чи інші люди, розлука є неминучою, а біль, що супроводжує розлуку, пропорційний силі прив'язаності: сильна прив'язаність приносить багато страждань; слабка прив'язаність приносить мало страждань; відсутність прив'язаності не приносить страждань.⁵

Роздуми про дукху, притаманну бажанням, є одним із способів схилити розум до відречення. Інший спосіб — безпосередньо роздумувати про переваги, що впливають із відречення. Перехід від бажань до відречення не є, як можна було б уявити, переходом від щастя до горя, від достатку до злиднів. Це перехід від грубих, заплутаних задоволень до піднесеного щастя і миру, від стану рабства до стану самоконтролю. Бажання в кінцевому підсумку породжує страх і смуток, але відречення дає безстрашність і радість. Воно сприяє досягненню всіх трьох стадій потрібного навчання: очищає поведінку, допомагає концентрації і живить насіння мудрості. Весь курс практики від початку до кінця можна фактично розглядати як еволюційний процес відречення, що завершується Ніббаною як кінцевою стадією відмови, «відмовою від усіх основ існування» (*sabb'ūpadhipaṭinissagga*).

Коли ми методично розмірковуємо про небезпеки бажання і переваги відмови, поступово ми відвертаємо свій розум від панування бажання. Прив'язаності відпадають, як листя з дерева, природно і спонтанно. Зміни не відбуваються раптово,

але при наполегливій практиці немає сумнівів, що вони відбудуться. Через повторюване споглядання одна думка витісняє іншу, намір відречення витісняє намір бажання.

Намір доброї волі

Намір доброї волі протистоїть наміру злої волі, думкам, що керуються гнівом і відразою. Як і у випадку з бажанням, існує два неефективних способи поводження зі злою волею. Один з них — піддатися їй, виразити відразу фізичними або словесними діями. Такий підхід знімає напругу, допомагає вигнати гнів «зі своєї системи», але також несе певні небезпеки. Він породжує обурення, провокує помсту, створює ворогів, отруює стосунки та породжує нездорову карму; зрештою, злість все-таки не залишає «систему», а замість цього заглиблюється на більш глибокий рівень, де продовжує псувати думки та поведінку людини. Інший підхід, придушення, також не здатний розвіяти руйнівну силу злої волі. Він лише повертає цю силу всередину, де вона перетворюється на самопрезирство, хронічну депресію або схильність до ірраціональних спалахів насильства.

Засіб, який Будда рекомендує для протидії злій волі, особливо коли об'єктом є інша людина, — це якість, яка в палі називається *mettā*. Це слово походить від іншого слова, що означає «друг», але *mettā* означає набагато більше, ніж звичайна дружність. Я вважаю за краще перекладати його складеним словом «любляча доброта», яке найкраще передає його значення: інтенсивне почуття безкорисливої любові до інших істот, що випромінюється назовні як щира турбота про їхнє благополуччя і щастя. *Metta* — це не просто

сентиментальна добра воля, а також не є сумлінною реакцією на моральний імператив або божественний наказ. Вона повинна стати глибоким внутрішнім почуттям, що характеризується спонтанною теплотою, а не почуттям обов'язку. На своєму піку *metta* піднімається до висот *брахмавіхари*, «божественного помешкання», повного способу буття, зосередженого на сяючому бажанні благополуччя всіх живих істот.

Любов, яку має на увазі *mettā*, слід відрізнити від чуттєвої любові, а також від любові, пов'язаної з особистою прихильністю. Перша є формою прагнення, обов'язково спрямованого на себе, тоді як друга все ще включає певний ступінь прихильності: ми любимо людину, тому що вона приносить нам задоволення, належить до нашої родини чи групи або підкріплює наше власне уявлення про себе. Лише в рідкісних випадках почуття прихильності виходить за межі егоцентризму, і навіть тоді його сфера застосування є обмеженою. Воно поширюється лише на певну людину чи групу людей, виключаючи інших.

На відміну від цього, любов, що міститься в *mettā*, не залежить від конкретних відносин з конкретними людьми. Тут точка відліку «я» повністю опущена. Ми турбуємося лише про те, щоб наповнити інших духом любові та доброти, який в ідеалі повинен розвиватися до універсального стану, поширюючись на всіх живих істот без дискримінації та застережень. Спосіб надати *mettā* цього універсального масштабу полягає в тому, щоб культивувати її як вправу в медитації. Спонтанні почуття доброзичливості виникають занадто спорадично і мають занадто обмежений діапазон, щоб покладатися на них як на засіб проти відрази. Ідея свідомого розвитку любові критикується як штучна, механічна і розрахована. Кажуть, що любов може бути справжньою лише тоді, коли вона спонтанна, виникає без внутрішнього спонукання чи зусиль. Але буддистська теза полягає в тому, що розум не можна змусити любити спонтанно; він

40 *Шлях благородних
восьми складових*

можна лише показати засоби розвитку любові та закликати до відповідної практики. Спочатку ці засоби слід застосовувати з певною обережністю, але завдяки практиці почуття любові стає вкоріненим, прищепленим до розуму як природна та спонтанна схильність.

Метод розвитку — це *метта-бхавана*, медитація на любов і доброту, один з найважливіших видів буддійської медитації. Медитація починається з розвитку любові і доброти до себе самого.⁶ Рекомендується взяти себе за перший об'єкт *метти*, оскільки справжня любов і доброта до інших стає можливою лише тоді, коли людина здатна відчувати справжню любов і доброту до себе самого. Ймовірно, більша частина гніву і ворожості, які ми спрямовуємо на інших, походить від негативного ставлення до себе самого. Коли *метта* спрямована всередину, до себе, вона допомагає розтопити тверду скоринку, створену цими негативними настроями, дозволяючи доброті та співчуттю вільно поширюватися назовні.

Коли людина навчилася пробуджувати почуття *метта* до себе, наступним кроком є поширення цього почуття на інших. Поширення *метта* залежить від зміни відчуття ідентичності, від розширення відчуття ідентичності за межі звичайних обмежень і навчання ідентифікувати себе з іншими. Ця зміна є суто психологічною за методом, повністю вільною від теологічних і метафізичних постулатів, таких як постулат про універсальне «я», іманентне всім істотам. Натомість, вона впливає з простого, прямолінійного процесу рефлексії, який дозволяє нам поділяти суб'єктивність інших і сприймати світ (принаймні уявно) з точки зору їхньої внутрішньої сутності. Процедура починається з себе самого. Якщо ми заглянемо у свій власний розум, то виявимо, що основним потягом нашого буття є бажання бути щасливими і вільними від страждань. Тепер, як

Як тільки ми побачимо це в собі, ми відразу зрозуміємо, що всі живі істоти мають одне й те саме основне бажання. Всі хочуть бути здоровими, щасливими та захищеними. Щоб розвинути *метту* до інших, потрібно уявно розділити їхнє вроджене бажання щастя. Ми використовуємо власне бажання щастя як ключ, відчуваємо це бажання як основну потребу інших, а потім повертаємося до своєї позиції і поширюємо на них бажання, щоб вони могли досягти своєї кінцевої мети, щоб вони були здоровими і щасливими.

Методичне випромінювання *метта* спочатку практикується шляхом спрямування *метта* на осіб, які представляють певні групи. Ці групи розташовуються в порядку прогресивного віддалення від себе. Випромінювання починається з дорогої людини, такої як батьки або вчитель, потім переходить до друга, потім до нейтральної людини, а потім, нарешті, до ворожої людини. Хоча типи визначаються їхнім відношенням до себе, любов, яку потрібно розвивати, базується не на цьому відношенні, а на спільному прагненні кожної людини до щастя. З кожною людиною потрібно сфокусуватися на її образі і випромінювати думку: «Нехай йому (їй) буде добре! Нехай він (вона) буде щасливий! Нехай він (вона) буде спокійний!»⁷ Тільки коли людина досягає успіху у створенні теплих почуттів доброзичливості та доброти до цієї людини, вона може перейти до наступної. Досягнувши певного успіху з окремими людьми, можна працювати з більшими групами. Можна спробувати розвинути *метту* до всіх друзів, всіх нейтральних осіб, всіх ворожих осіб. Потім *метту* можна розширити шляхом спрямованого наповнення, рухаючись у різних напрямках — на схід, південь, захід, північ, вгору, вниз — а потім поширити на всіх істот без винятку. Врешті-решт, ви наповнюєте весь світ розумом любові та доброти, «великим, піднесеним і незмірним, без ворожості, без відрази».

Намір не завдавати шкоди

Намір не завдавати шкоди керується співчуттям (*karuṇā*), яке виникає на противагу жорстоким, агресивним і насильницьким думкам. Співчуття доповнює любов і доброту. Якщо любов і доброта характеризуються бажанням щастя і благополуччя для інших, то співчуття характеризується бажанням, щоб інші були вільні від страждань, бажанням, яке поширюється без обмежень на всіх живих істот. Як і *метта*, співчуття виникає, коли ми входимо в суб'єктивність інших, глибоко і повністю розділяючи їх внутрішній світ. Воно виникає, коли ми усвідомлюємо, що всі істоти, як і ми самі, бажають бути вільними від страждань, але, незважаючи на свої бажання, продовжують страждати від болю, страху, смутку та інших форм дуккхи.

Щоб розвинути співчуття як медитативну практику, найефективніше почати з людини, яка насправді переживає страждання, оскільки це є природним об'єктом для співчуття. Людина розмірковує над стражданням цієї людини, безпосередньо або уявно, а потім замислюється над тим, що, як і вона сама, ця людина також хоче звільнитися від страждань. Цю думку слід повторювати, а роздуми постійно практикувати, доки в серці не виникне сильне почуття співчуття. Потім, використовуючи це почуття як стандарт, людина звертається до різних осіб, розглядає, як кожна з них піддається стражданням, і випромінює до них ніжне почуття співчуття. Щоб збільшити широту та інтенсивність співчуття, корисно роздумувати над різними стражданнями, на які схильні живі істоти. Корисний орієнтир для цього розширення надає перша благородна істина з переліком різних аспектів дуккхи. Один

розглядає істот як підвладних старості, потім хворобі, потім смерті, потім горю, плачу, болю, скорботі, відчаю і так далі.

Коли досягнуто високого рівня успіху у вихованні співчуття шляхом споглядання істот, які безпосередньо страждають від страждань, можна перейти до розгляду людей, які в даний час насолоджуються щастям, яке вони здобули аморальними засобами. Можна поміркувати, що такі люди, незважаючи на свою поверхневу удачу, безсумнівно, глибоко в душі страждають від докорів сумління. Навіть якщо вони не виявляють зовнішніх ознак внутрішнього неспокою, ми знаємо, що зрештою вони пожнуть гіркі плоди своїх злих вчинків, які принесуть їм сильні страждання. Нарешті, можна розширити сферу свого споглядання, включивши в неї всіх живих істот. Слід споглядати всіх істот як таких, що піддаються загальному стражданню *самсари*, рухомих жадібністю, відразою та оманю через коло повторюваних народжень і смертей. Якщо спочатку важко пробудити співчуття до істот, які є абсолютно незнайомими, можна посилити його, розмірковуючи над висловом Будди про те, що в цьому безкінечному циклі перероджень важко знайти хоча б одну істоту, яка б колись не була твоєю матір'ю чи батьком, сестрою чи братом, сином чи дочкою. Підсумовуючи, ми бачимо, що три види правильних намірів — відречення, доброзичливість і нешкідливість — протидіють трьом неправильним намірам — бажанню, злості і шкідливості. Важливість практикування роздумів, що призводять до виникнення цих думок, не можна переоцінити. Роздуми викладаються як методи для розвитку, а не як суто теоретичні екскурси. Щоб розвинути намір відречення, ми маємо роздумувати над стражданням, пов'язаним із прагненням до мирських насолод; щоб розвинути

Щоб розвинути намір доброзичливості, ми маємо зважати на те, як усі істоти прагнуть щастя; щоб розвинути намір нешкідливості, ми маємо зважати на те, як усі істоти бажають бути вільними від страждань. Нездорова думка подібна до гнилого кілка, що застряг у свідомості; здорова думка подібна до нового кілка, який може його замінити. Саме споглядання діє як молоток, яким вибивають старий кілок і забивають новий. Робота по забиванню нового кілка — це практика, повторювана стільки разів, скільки потрібно для досягнення успіху. Будда запевняє нас, що перемога можлива. Він каже, що те, про що людина часто розмірковує, стає схильністю розуму. Якщо людина часто думає про чуттєве, вороже або шкідливе, бажання, злість і шкідливість стають схильністю розуму. Якщо людина часто думає навпаки, відмова, добра воля і нешкідливість стають схильністю розуму (MN 19). Напрямок, який ми обираємо, завжди повертається до нас самих, до намірів, які ми генеруємо щомиті протягом нашого життя.

IV

Правильна мова, правильні дії, правильне життя

*(Sammā Vācā, Sammā Kammanta, Sammā
Ājīva)*

Наступні три фактори шляху — правильна мова, правильні дії та правильний спосіб життя — можна розглядати разом, оскільки вони разом складають першу з трьох частин шляху, частину моральної дисципліни (*sīlakkhandha*). Хоча принципи, викладені в цьому розділі, обмежують аморальні дії та сприяють доброму поведінню, їх кінцева мета є не стільки етичною, скільки духовною. Вони призначені не лише як керівництво до дії, але насамперед як допомога для очищення розуму. Як необхідний захід для благополуччя людини, етика має своє власне виправдання в навчанні Будди, і її важливість не можна недооцінювати. Але в особливому контексті Благородного Восьмикратного Шляху етичні принципи підпорядковуються головній меті шляху — остаточному звільненню від страждань. Отже, щоб моральне виховання стало повноцінною частиною шляху, воно має здійснюватися під керівництвом перших двох факторів — правильного погляду та правильного наміру — і вести далі до виховання концентрації та мудрості.

Хоча навчання моральній дисципліні стоїть першим серед трьох груп практик, його не слід сприймати легковажно. Воно є основою всього шляху, необхідною для успіху інших видів навчання. Сам Будда часто закликав своїх учнів дотримуватися

дотримуватися правил дисципліни, «бачачи небезпеку в найменшій помилці». Одного разу, коли монах підійшов до Будди і попросив коротко розповісти про навчання, Будда сказав йому: «Спочатку встанови себе у вихідній точці благотворних станів, тобто в очищеній моральній дисципліні та правильному баченні. Потім, коли твоя моральна дисципліна буде очищена, а бачення правильним, ти повинен практикувати чотири основи уважності» (SN 47:3).

Палійське слово, яке ми перекладаємо як «моральна дисципліна», *sīla*, зустрічається в текстах з кількома перекриваючимися значеннями, всі пов'язані з правильною поведінкою. У деяких контекстах воно означає дії, що відповідають моральним принципам, в інших — самі принципи, а в третіх — добродісні якості характеру, що є результатом дотримання моральних принципів. *Sīla* в сенсі заповідей або принципів представляє формальну сторону етичного навчання, *sīla* як чеснота — оживляючий дух, а *sīla* як правильна поведінка — вираження чесноти в реальних життєвих ситуаціях. Часто *sīla* формально визначається як утримання від неблаготворних тілесних і словесних дій. Це визначення, з його акцентом на зовнішніх діях, здається поверхневим. Однак інші пояснення компенсують цей недолік і показують, що *sīla* є чимось більшим, ніж здається на перший погляд. Наприклад, Абхидхамма ототожнює *sīla* з психічними факторами утримання (*vipattiño*) — правильною мовою, правильною дією та правильним способом життя — ототожненням, яке чітко показує, що насправді через дотримання моральних заповідей культивується розум. Таким чином, хоча тренування в *sīlā* приносить «суспільну» користь у вигляді стримування соціально шкідливих дій, воно також приносить особисту користь у вигляді очищення розуму, запобігаючи тому, щоб нечистоти диктували нам, якої лінії поведінки ми повинні дотримуватися.

Англійське слово «моральність» та його похідні мають значення обов'язку та обмеження, що є досить чужим для буддійського поняття *cīla*; це значення, ймовірно, походить із теїстичного підґрунтя західної етики. Буддизм, з його нетеїстичною структурою, ґрунтує свою етику не на понятті послуху, а на понятті гармонії. Насправді, коментарі пояснюють слово *sīla* іншим словом, *samādhāna*, що означає «гармонія» або «координація».

Дотримання *cīli* веде до гармонії на декількох рівнях — соціальному, психологічному, кармічному та медитативному. На соціальному рівні принципи *cīli* допомагають встановити гармонійні міжособистісні стосунки, об'єднуючи масу різнорідних членів суспільства з їхніми власними приватними інтересами та цілями в згуртований соціальний порядок, в якому конфлікти, якщо не повністю усунені, то принаймні зменшені. На психологічному рівні *cīla* приносить гармонію розуму, захист від внутрішнього розколу, спричиненого почуттям провини та каяттям за моральні провини. На кармічному рівні дотримання *cīli* забезпечує гармонію з космічним законом карми, а отже, сприятливі результати в ході майбутнього руху через коло повторюваних народжень і смертей. І на четвертому рівні, споглядальному, *cīla* допомагає встановити попереднє очищення розуму, яке має бути завершене, більш глибоким і ретельним чином, шляхом методичного розвитку спокою та проникливості.

Якщо коротко визначити, фактори морального виховання зазвичай формулюються негативно, з точки зору утримання. Але *cīla* — це не тільки утримання від того, що є неправильним. Як ми побачимо, кожен принцип, закладений у заповідях, насправді має два аспекти, обидва з яких є важливими для виховання в цілому. Один — це утримання від недоброго, інший — відданість доброму.

Перше називається «уникнення» (*vāritta*), а друге — «виконання» (*cāritta*). На початку навчання Будда наголошує на аспекті уникнення. Він робить це не тому, що утримання від неблагого є достатнім саме по собі, а щоб встановити етапи практики в правильній послідовності. Кроки викладені в їхньому природному порядку (більш логічному, ніж часовому) у знаменитому вислові Дхаммапади: «Утримуватися від усього зла, культивувати добро і очищати свій розум — це вчення Будд» (в. 183). Два інші кроки — культивування добра і очищення розуму — також отримують належну увагу, але для забезпечення їх успіху необхідна рішучість уникати недоброго. Без такої рішучості спроба розвинути добрі якості неминуче призведе до викривленого і затримки у розвитку.

Навчання моральної дисципліни регулює два основні канали зовнішньої діяльності, мову і тіло, а також іншу важливу сферу — спосіб заробляння на життя. Таким чином, навчання містить три фактори: правильну мову, правильну дію і правильний спосіб життя. Зараз ми розглянемо їх окремо, дотримуючись порядку, в якому вони викладені в звичайному викладі шляху.

Правильна мова (*Sammā Vācā*)

Будда розділяє правильну мову на чотири складові: утримання від неправдивої мови, утримання від наклепницької мови, утримання від грубої мови та утримання від пустослів'я. Оскільки наслідки мови не є такими очевидними, як наслідки фізичних дій, її важливість і потенціал легко пропустити. Але трохи поміркувавши, можна зрозуміти, що мова та її похідне, письмове слово, можуть мати величезні наслідки як для добра, так і для зла. Насправді, тоді як для істот

таких як тварини, які живуть на довербальному рівні, фізична дія є домінуючою, для людей, занурених у вербальну комунікацію, мова набуває переваги. Мова може руйнувати життя, створювати ворогів і починати війни, або вона може давати мудрість, зцілювати розбіжності і створювати мир. Так було завжди, але в сучасну епоху позитивний і негативний потенціал мови значно збільшився завдяки значному зростанню засобів, швидкості та діапазону комунікацій. Здатність до вербального вираження, усного та письмового, часто вважалася відмінною рисою людського виду. З цього ми можемо зрозуміти необхідність зробити цю здатність засобом людської досконалості, а не, як це часто буває, ознакою людської деградації.

(1) Утримання від неправдивої мови
(*musāvādā veramaṇī*)

Тут людина уникає неправдивих слів і утримується від них. Вона говорить правду, віддана правді, надійна, гідна довіри, не обманює людей. Перебуваючи на зборах, серед людей, серед своїх родичів, у суспільстві або при дворі короля, і коли її викликають і просять як свідка розповісти те, що вона знає, вона відповідає, якщо нічого не знає: «Я нічого не знаю», а якщо знає, то відповідає: «Я знаю»; якщо нічого не бачив, то відповідає: «Я нічого не бачив», а якщо бачив, то відповідає: «Я бачив». Таким чином, він ніколи свідомо не говорить неправду, ні заради власної вигоди, ні заради вигоди іншої людини, ні заради будь-якої іншої вигоди.¹

Це висловлювання Будди розкриває як негативні, так і позитивні сторони заповіді. Негативна сторона полягає у відмові від брехні, а позитивна — у правдивості. Визначальним фактором порушення є намір обдурити. Якщо людина говорить неправду, вірячи, що це правда, це не є порушенням заповіді, оскільки намір обдурити відсутній. Хоча намір обдурити є спільним для всіх випадків неправдивої мови, брехня може проявлятися в різних формах залежно від мотиву, що лежить в її основі, — чи то жадібність, чи то ненависть, чи то омана. Жадібність як головний мотив призводить до брехні, спрямованої на отримання особистої вигоди для себе або своїх близьких — матеріального багатства, становища, поваги або захоплення. Коли мотивом є ненависть, неправдива мова набуває форми злісної брехні, брехні, спрямованої на те, щоб завдати болю та шкоди іншим. Коли головним мотивом є омана, результатом є менш шкідливий тип неправди: ірраціональна брехня, компульсивна брехня, цікаве перебільшення, брехня заради жарту.

Сувора заборона Будди на брехню ґрунтується на кількох причинах. По-перше, брехня руйнує соціальну згуртованість. Люди можуть жити разом у суспільстві лише в атмосфері взаємної довіри, де вони мають підстави вірити, що інші будуть говорити правду; руйнуючи основи довіри та викликаючи масові підозри, поширена брехня стає передвісником падіння соціальної солідарності та хаосу. Але брехня має й інші наслідки глибоко особистого характеру, що є не менш згубними. За своєю природою брехня має тенденцію до поширення. Збрехавши один раз і виявивши, що наші слова викликають підозру, ми відчуваємо необхідність брехати знову, щоб захистити свою репутацію, щоб створити цілісну картину подій. Так процес повторюється: брехня розширюється, множитьс

з'єднуються, поки не замикають нас у клітці брехні, з якої важко вирватися. Таким чином, брехня є мініатюрною парадигмою всього процесу суб'єктивної ілюзії. У кожному випадку впевнений у собі творець, зтягнутий у власні омани, зрештою стає їхньою жертвою.

Такі міркування, ймовірно, лежать в основі слів поради, яку Будда дав своєму синові, молодому послушнику Рахулі, незабаром після того, як хлопчик прийняв сан. Одного дня Будда підійшов до Рахули, вказав на чашу з невеликою кількістю води і запитав: «Рахула, ти бачиш цю краплину води, що залишилася в чаші?» Рахула відповів: «Так, пане». «Настільки малим, Рахула, є духовне досягнення (*саманья*, буквально «відлюдництво») того, хто не боїться свідомо говорити неправду». Потім Будда вилив воду, поставив чашу і сказав: «Бачиш, Рахула, як ця вода була вилита? Так само той, хто свідомо бреше, відкидає всі свої духовні досягнення». Знову він запитав: «Бачиш, як ця чаша тепер порожня? Так само той, хто не соромиться брехати, порожній від духовних досягнень». Потім Будда перевернув чашу догори дном і сказав: «Бачиш, Рахула, як ця чаша була перевернута догори дном? Так само той, хто свідомо бреше, перевертає свої духовні досягнення догори дном і стає нездатним до прогресу». Тому, зробив висновок Будда, не слід свідомо брехати навіть жартома.²

Кажуть, що в процесі свого довгого навчання для досягнення просвітлення протягом багатьох життів бодхісатта може порушити всі моральні заповіді, крім обітниці говорити правду. Причина цього дуже глибока і показує, що відданість правді має значення, яке виходить за межі етики і навіть духовного очищення, переносячи нас у сферу знання і

буття. Правдива мова забезпечує, у сфері міжособистісного спілкування, паралель до мудрості у сфері приватного розуміння. Ці дві речі є, відповідно, зовнішньою та внутрішньою модальностями одного й того ж зобов'язання до того, що є реальним. Мудрість полягає у усвідомленні істини, а істина (*сачча*) є не просто словесним твердженням, а природою речей такими, якими вони є. Щоб усвідомити істину, все наше єство має бути приведене у відповідність з дійсністю, з речами такими, якими вони є, що вимагає від нас у спілкуванні з іншими поважати речі такими, якими вони є, говорячи правду. Правдива мова встановлює відповідність між нашим внутрішнім єством і реальною природою явищ, дозволяючи мудрості піднятися і досягнути їхню справжню природу. Таким чином, набагато більше, ніж етичний принцип, відданість правдивій мові є питанням прийняття нашої позиції щодо реальності, а не ілюзії, щодо істини, досягнутої мудрістю, а не фантазій, витканих бажанням.

(2) Утримання від наклепницьких
висловлювань (*pisuṇāya vācāya veramaṇī*)

Він уникає наклепницьких висловлювань і утримується від них. Те, що він почув тут, він не повторює там, щоб не викликати розбрат там; і те, що він почув там, він не повторює тут, щоб не викликати розбрат тут. Таким чином, він об'єднує тих, хто розділений, і тих, хто об'єднаний, він заохочує. Злагода радує його, він радіє і тішиться злагодою; і саме злагоду він поширює своїми словами.³

Злісні висловлювання — це висловлювання, що мають на меті створити ворожнечу і розбрат, віддалити одну людину або групу від іншої. Мотивом таких висловлювань зазвичай є відраза, обурення успіхом або чеснотами суперника,

намір знеславити інших словесними наклепами. Можуть бути й інші мотиви: жорстокий намір заподіяти іншим біль, зле бажання завоювати прихильність до себе, збочена радість від розбрату друзів.

Наклепницькі висловлювання є одним із найсерйозніших моральних проступків. Корінь ненависті робить неблаготворну карму і без того досить важкою, але оскільки дія зазвичай відбувається після обмірковування, негативна сила стає ще сильнішою, оскільки умисел додає їй ваги. Коли наклепницька заява є неправдивою, дві помилки – неправда і наклеп – поєднуються, створюючи надзвичайно потужну нездорову карму. Канонічні тексти фіксують кілька випадків, коли наклеп на невинну сторону призводив до негайного переродження в плані страждань.

Протилежністю наклепу, як вказує Будда, є мова, яка сприяє дружбі та гармонії. Така мова походить від розуму, сповненого любові та співчуття. Вона завойовує довіру та прихильність інших, які відчують, що можуть довіряти людині, не боячись, що їхні одкровення будуть використані проти них. Крім очевидних переваг, які така мова приносить у цьому житті, кажуть, що утримання від наклепу має як кармічний результат здобуття друзів, які ніколи не зможуть обернутися проти людини через наклепницькі слова інших.⁴

(3) Утримання від грубих слів (*pharusāya vācāya veramaṇī*)

Він уникає грубої мови і утримується від неї. Він говорить такі слова, які є лагідними, приємними для вуха, люблячими, такими, що проникають у серце, і є ввічливими, дружніми та приємними для багатьох.⁵

Груба мова — це мова, вимовлена в гніві, з метою заподіяти слухачеві біль. Така мова може набувати різних форм, з яких ми можемо згадати три. Перша — це *образлива мова*: лайка, зневага або докір іншому в гніві гіркими словами. Друга — це *образ*: заподіяння болю іншому, приписуючи йому якусь образливу рису, яка принижує його гідність. Третя — *сарказм*: звернення до когось у спосіб, який начебто вихваляє його, але з таким тоном або інтонацією, що іронічний намір стає очевидним і завдає болю.

Головною причиною грубої мови є відраза, що приймає форму гніву. Оскільки в цьому випадку забруднення має тенденцію діяти імпульсивно, без обмірковування, порушення є менш серйозним, ніж наклеп, і кармічні наслідки, як правило, менш суворі. Проте груба мова є неблаготворною дією, яка має неприємні наслідки для себе та інших, як зараз, так і в майбутньому, тому її потрібно стримувати. Ідеальним протиотрутою є терпіння — навчитися терпіти звинувачення та критику з боку інших, співчувати їхнім недолікам, поважати відмінності в поглядах, терпіти образи, не відчуючи потреби мститися. Будда закликає до терпіння навіть у найскладніших умовах:

Навіть якщо, ченці, розбійники і вбивці розірвуть ваші кінцівки і суглоби, той, хто піддається гніву, не буде слідувати моїй пораді. Бо ви повинні тренувати себе так: «Наш розум має залишатися спокійним, серце — сповненим любові і вільним від будь-якої прихованої злоби; і ми маємо проникати в цю людину любовними думками, широкими, глибокими, безмежними, вільними від гніву і ненависті».⁶

(4) Утримання від пустослів'я (*samphappalāpā veramaṇī*)

Він уникає пустослів'я і утримується від нього. Він говорить у відповідний час, відповідно до фактів, говорить те, що корисно, говорить про Дхамму і дисципліну; його мова подібна до скарбу, висловлена у відповідний момент, супроводжується розумними міркуваннями, поміркована і сповнена сенсу.⁷

Порожні балачки — це безглузді розмови, мова, яка не має мети чи глибини. Така мова не передає нічого цінного, а лише розбурхує нечистоти у власному розумі та в інших. Будда радить стримувати порожні балачки та обмежувати мову, наскільки це можливо, лише справді важливими справами. У випадку ченця, типового героя щойно процитованого уривка, його слова мають бути вибірковыми та стосуватися насамперед Дхамми. Миряни більше потребують дружніх розмов з друзями та родиною, ввічливих розмов зі знайомими та розмов, пов'язаних з їхньою роботою. Але навіть тоді вони повинні бути уважними, щоб розмова не завела їх у бік, де неспокійний розум, завжди спраглий чогось солодкого або пікантного, міг би знайти можливість потурати своїм нечистим схильностям.

Традиційне тлумачення утримання від пустослів'я стосується лише уникнення участі в таких розмовах самому. Але сьогодні, можливо, варто поглянути на цей фактор під іншим кутом, що є необхідним через певні зміни, характерні для нашого часу, невідомі в часи Будди та стародавніх коментаторів. Мова йде про уникнення впливу пустослів'я, яке постійно бомбардує нас через нові засоби комунікації, створені сучасною технологією. Неймовірна кількість

пристроїв — телебачення, радіо, газети, бульварні журнали, кіно — видає безперервний потік непотрібної інформації та відволікаючих розваг, кінцевим результатом яких є пасивний, порожній і безплідний розум. Усі ці події, наївно сприйняті як «прогрес», загрожують притупити нашу естетичну та духовну чутливість і зробити нас глухими до вищого поклику споглядального життя. Серйозні прагнення на шляху до звільнення повинні бути надзвичайно розбірливими в тому, до чого вони дозволяють собі бути відкритими. Вони б дуже допомогли своїм прагненням, включивши ці джерела розваг і непотрібної інформації в категорію пустої балаканини і доклавши зусиль, щоб їх уникати.

Правильна дія (*Sammā Kammanā*)

Правильна дія означає утримання від неблагочестивих вчинків, які відбуваються за допомогою тіла як природного засобу вираження. Ключовим елементом цього фактора шляху є психічний фактор утримання, але оскільки це утримання стосується дій, що виконуються за допомогою тіла, воно називається «правильною дією». Будда згадує три складові правильної дії: утримання від вбивства, утримання від взяття того, що не дано, та утримання від статевої нечистоти. Ми коротко обговоримо їх по черзі.

(1) Утримання від вбивства (*pāṇātipātā veramaṇī*)

Тут людина уникає вбивства і утримується від нього. Без палиці чи меча, сумлінна, сповнена співчуття, вона прагне благополуччя всіх живих істот.⁸

«Утримання від вбивства» має ширше застосування, ніж просто утримання від вбивства інших людей. Ця заповідь наказує утримуватися від вбивства будь-якої живої істоти. «Істота, що відчуває» (*pāṇī, satta*) — це жива істота, наділена розумом або свідомістю; з практичної точки зору це означає людей, тварин і комах. Рослини не вважаються істотами, що відчувають; хоча вони виявляють певну чутливість, їм бракує повноцінної свідомості, яка є визначальною рисою істоти, що відчуває.

«Забирання життя», якого слід уникати, — це *навмисне* вбивство, свідоме знищення життя істоти, наділеної свідомістю. Цей принцип ґрунтується на думці, що всі істоти люблять життя і бояться смерті, що всі прагнуть щастя і не бажають болю. Основним визначальним фактором порушення є воля до вбивства, що виявляється в дії, яка позбавляє істоту життя. Самогубство також зазвичай вважається порушенням, але не випадкове вбивство, оскільки в ньому відсутній намір знищити життя. Утримання може застосовуватися до двох видів дій: первинних і вторинних. Первинні дії — це фактичне знищення життя; вторинні — це навмисне заподіяння шкоди або катування іншої істоти без її вбивства.

Хоча висловлювання Будди про ненасильство є досить простим і зрозумілим, пізніші коментарі містять детальний аналіз цього принципу. Трактат з Таїланду, написаний ерудитованим тайським патріархом, збирає велику кількість попередніх матеріалів в особливо ретельне дослідження, яке ми коротко підсумуємо тут.⁹ Трактат вказує, що позбавлення життя може мати різний ступінь моральної ваги, що тягне за собою різні наслідки. Три основні змінні, що визначають моральну вагу, — це об'єкт, мотив і зусилля.

58 *Шлях благородних
восьми складових*

Що стосується об'єкта, то існує різниця в серйозності між вбивством людини і вбивством тварини, причому перше є більш важким з точки зору карми, оскільки людина має більш розвинене моральне чуття і більший духовний потенціал, ніж тварини. Серед людей ступінь кармічної ваги залежить від якостей вбитої людини і її стосунків з убивцею; таким чином, вбивство людини з вищими духовними якостями або особистого благодійника, такого як батько чи вчитель, є особливо тяжким вчинком.

Мотив вбивства також впливає на моральну вагу. Вбивства можуть бути спричинені жадібністю, ненавистю або оманю. З цих трьох мотивів вбивство, спричинене ненавистю, є найсерйознішим, і його вага збільшується в міру того, наскільки вбивство є навмисним. Сила зусиль, докладених до вбивства, також має значення, оскільки неблаготворна карма пропорційна силі та інтенсивності скверни.

Як вказує Будда, позитивним протилежністю утримання від вбивства є розвиток доброти та співчуття до інших істот. Учень не тільки уникає знищення життя, але й живе з серцем, сповненим співчуття, бажаючи благополуччя всім істотам. Прихильність до нешкідливості та турбота про благополуччя інших є практичним застосуванням другого чинника шляху, правильного наміру, у формі доброї волі та нешкідливості.

(2) Утримання від взяття того, що не дано
(*adinnādānā veramaṇī*)

Він уникає брати те, що не дано, і утримується від цього; те, що інша людина володіє майном і рухомим майном у селі або в лісі, він

не забирає з наміром крадіжки.¹⁰

«Брати те, що не дано» означає привласнювати законне майно інших з метою крадіжки. Якщо хтось бере щось, що не має власника, наприклад, нікому не потрібні камені, дерево або навіть дорогоцінні камені, видобуті з землі, цей вчинок не вважається порушенням, навіть якщо ці предмети не були даровані. Але також порушенням, хоча це і не зазначено прямо, є утримання від інших того, що по праву належить їм.

У коментарях згадується ряд способів, якими може бути скоєно «забирання того, що не дано». Деякі з найпоширеніших можна перерахувати:

- (1) *крадіжка*: таємне заволодіння чужим майном, наприклад, крадіжка з будинку, кишенькова крадіжка тощо;
- (2) *грабіж*: відкрите заволодіння чужим майном силою або погрозами;
- (3) *викрадення*: раптове вилучення чужого майна, не даючи можливості опору;
- (4) *шахрайство*: заволодіння чужим майном шляхом неправдивого твердження, що воно належить тобі;
- (5) *обман*: використання фальшивих ваг і мір для обману клієнтів.¹¹

Ступінь моральної ваги, що притаманний дії, визначається трьома факторами: вартістю викраденого предмета; якостями жертви крадіжки; та суб'єктивним станом злодія. Щодо першого, моральна вага прямо пропорційна вартості предмета. Щодо другого, вага варіюється залежно від моральних якостей позбавленої власності особи. Щодо третього, крадіжки можуть бути мотивовані або жадібністю, або ненавистю. Хоча жадібність є

найпоширенішою причиною, ненависть також може бути причиною, коли одна людина позбавляє іншу її майна не стільки тому, що хоче його для себе, скільки тому, що хоче завдати їй шкоди. Між цими двома, дії, мотивовані ненавистю, є кармічно важчими, ніж дії, мотивовані чистою жадібністю.

Позитивною протилежністю утримання від крадіжок є чесність, яка передбачає повагу до чужого майна та права інших людей розпоряджатися своїм майном на власний розсуд. Іншою пов'язаною з цим чеснотою є задоволеність, тобто задоволення тим, що маєш, без прагнення збільшити своє багатство нечесними засобами. Найвизначнішою протилежною чеснотою є щедрість, тобто роздавання власного багатства та майна на благо інших.

(3) Утримання від сексуальних проступків
(*kāmesu micchā-cārā veramaṇī*)

Він уникає сексуальної неправомірної поведінки і утримується від неї. Він не вступає в статеві стосунки з особами, які все ще перебувають під опікою батька, матері, брата, сестри або родичів, а також з заміжніми жінками, засудженими жінками і, нарешті, з зарученими дівчатами.¹²

З етичної точки зору, основною метою цього правила є захист подружніх стосунків від зовнішніх порушень та сприяння довірі та вірності в подружньому союзі. З духовної точки зору це допомагає стримати експансивну тенденцію сексуального бажання і, таким чином, є кроком у напрямку відречення, яке досягає свого завершення у дотриманні цілібату (*брахма-чарія*), обов'язкового для ченців і черниць. Але для мирян заповідь наказує утримуватися від сексуальних стосунків з незаконним партнером. Основним порушенням є вступ у повний сексуальний союз, але всі інші сексуальні

відносини менш повного характеру можуть вважатися вторинними порушеннями.

Головне питання, яке піднімається в цій заповіді, стосується того, кого слід вважати незаконним партнером. Заява Будди визначає незаконного партнера з точки зору чоловіка, але пізніші трактати розглядають це питання для обох статей.¹³

Для чоловіка незаконними партнерами вважаються три типи жінок:

- (1) Жінка, яка одружена з іншим чоловіком. Сюди входять, крім жінки, яка вже одружена з чоловіком, жінка, яка не є його законною дружиною, але загальноновизнана як його супутниця, яка живе з ним або утримується ним, або якимось чином визнана його партнеркою. Всі ці жінки є незаконними партнерками для чоловіків, які не є їхніми чоловіками. До цієї категорії також належать жінки, які заручені з іншим чоловіком. Але вдова або розлучена жінка не є забороненою, за умови, що вона не виключена з інших причин.
- (2) Жінка, яка все ще перебуває під опікою. Це дівчина або жінка, яка перебуває під опікою своєї матері, батька, родичів або інших осіб, які мають законне право бути її опікунами. Це положення виключає втечі або таємні шлюби всупереч бажанням сторони, яка здійснює опіку.
- (3) Жінка, заборонена за звичаєм. Сюди входять близькі родички, які за соціальними традиціями не можуть бути партнерами, черниці та інші жінки, які дали обітницю безшлюбності, а також ті, хто не може бути партнером згідно із законодавством країни.

З точки зору жінки, два типи чоловіків вважаються незаконними партнерами:

62 *Шлях благородних
восьми складових*

- (1) Для заміжньої жінки будь-який чоловік, крім її чоловіка, є недоступним. Таким чином, заміжня жінка порушує заповідь, якщо вона порушує обітницю вірності своєму чоловікові. Але вдова або розлучена жінка може вільно вийти заміж знову.
- (2) Для будь-якої жінки будь-який чоловік, заборонений за звичаєм, такий як близькі родичі та ті, хто дав обітницю безшлюбності, є незаконним партнером.

Крім того, будь-який випадок примусового, насильницького або примусового статевого злягання є порушенням. Але в такому випадку порушення стосується тільки порушника, а не того, кого змусили підкоритися.

Позитивною чеснотою, що відповідає стриманості, для мирян є подружня вірність. Чоловік і дружина повинні бути вірними і відданими один одному, задоволеними своїми стосунками і не повинні ризикувати розривом союзу, шукаючи партнерів поза ним. Однак цей принцип не обмежує сексуальні стосунки подружнім союзом. Він є достатньо гнучким, щоб допускати варіації залежно від соціальних умовностей. Як уже зазначалося, основною метою є запобігання сексуальним стосункам, які завдають шкоди іншим. Коли зрілі незалежні люди, хоча й неодружені, вступають у сексуальні стосунки за вільною згодою, то, якщо нікому іншому не завдається навмисної шкоди, це не є порушенням фактора виховання.

Посвячені ченці та черниці, включаючи чоловіків і жінок, які прийняли вісім або десять заповідей, зобов'язані дотримуватися цілібату. Вони повинні утримуватися не тільки від сексуальних проступків, але й від будь-яких сексуальних стосунків, принаймні протягом періоду своїх обітниць. Святе життя у своєму найвищому прояві прагне до повної чистоти в думках, словах і вчинках, а це вимагає відвернення хвилі сексуального бажання.

Правильний спосіб життя (*Sammā Ājīva*)

Правильний спосіб життя полягає в тому, щоб заробляти на життя праведним шляхом. Будда вчить, що миряни повинні здобувати багатство відповідно до певних стандартів. Воно повинно бути здобуте лише законними засобами, а не незаконними; воно повинно бути здобуте мирно, без примусу чи насильства; воно повинно бути здобуте чесно, а не обманом чи хитрістю; і слід здобувати його способами, які не завдають шкоди та страждань іншим.¹⁴ Будда згадує п'ять конкретних видів засобів до існування, які завдають шкоди іншим і тому їх слід уникати: торгівля зброєю, живими істотами (включаючи вирощування тварин для забою, а також работоргівлю та проституцію), виробництво м'яса та м'ясна торгівля, отрути та наркотичні речовини (AN 5:177). Далі він називає кілька нечесних способів здобуття багатства, які належать до неправильних засобів до існування: обман, зрада, ворожіння, хитрість і лихварство (MN 117). Очевидно, що будь-яка професія, яка вимагає порушення правильної мови та правильних дій, є неправильною формою засобів до існування, але інші професії, такі як продаж зброї або наркотичних речовин, можуть не порушувати ці фактори, але все одно бути неправильними через їхні наслідки для інших.

Тайський трактат обговорює позитивні аспекти правильного способу життя під трьома зручними заголовками: правильність щодо дій, правильність щодо осіб та правильність щодо предметів.¹⁵ «Правильність щодо дій» означає, що працівники повинні сумлінно та сумлінно виконувати свої обов'язки, не марнуючи час, не заявляючи, що працювали довше, ніж насправді, та не привласнюючи товари компанії. «Правильність щодо осіб» означає, що належна повага та увага

до роботодавців, співробітників, колег та клієнтів. Наприклад, роботодавець повинен розподіляти завдання між працівниками відповідно до їхніх здібностей, адекватно оплачувати їхню працю, підвищувати їх у посаді, коли вони на це заслуговують, та надавати їм періодичні відпустки та премії. Колеги повинні намагатися співпрацювати, а не конкурувати, а торговці повинні бути справедливими у своїх відносинах з клієнтами. «Правильність щодо предметів» означає, що в ділових операціях і продажах товари, що продаються, повинні бути представлені правдиво. Не повинно бути оманливої реклами, неправдивих тверджень щодо якості або кількості, або нечесних маніпуляцій.

V

Правильні зусилля (*Sammā Vāyāma*)

Очищення поведінки, встановлене трьома попередніми факторами, служить основою для наступного розділу шляху, розділу концентрації (*samādhi-kkhandha*). Ця поточна фаза практики, яка просувається від морального стримування до безпосереднього тренування розуму, складається з трьох факторів: правильного зусилля, правильної уважності та правильної концентрації. Вона отримала свою назву від мети, до якої прагне, — сили стійкої концентрації, яка сама по собі необхідна як підтримка для проникливої мудрості. Мудрість є основним інструментом для звільнення, але проникливе бачення, яке вона дає, може відкритися тільки тоді, коли розум спокійний і зібраний. Правильна концентрація приносить необхідну тишу розуму, об'єднуючи його з неухильною зосередженістю на відповідному об'єкті. Однак для цього фактор концентрації потребує допомоги зусилля і уважності. Правильне зусилля забезпечує енергію, необхідну для виконання завдання, а правильна уважність — точки стабілізації для усвідомлення.

Коментатори ілюструють взаємозалежність трьох факторів у групі концентрації за допомогою простої аналогії. Троє хлопчиків йдуть до парку погратися. Прогулюючись, вони бачать дерево з квітучими верхівками і вирішують зібрати квіти. Але квіти знаходяться поза досяжністю навіть найвищого хлопчика. Тоді один з друзів нахиляється і пропонує свою спину. Високий хлопчик піднімається, але все ще вагається, чи тягнутися за квітами, боячись впасти. Тоді третій хлопчик підходить і пропонує свою

плече для підтримки. Перший хлопчик, стоячи на спині другого хлопчика, потім спирається на плече третього хлопчика, тягнеться вгору і збирає квіти.¹

У цьому порівнянні високий хлопчик, який збирає квіти, символізує концентрацію з її функцією об'єднання розуму. Але для об'єднання розуму концентрація потребує підтримки: енергії, яку надає правильне зусилля, подібне до хлопчика, який пропонує свою спину. Вона також потребує стабілізуючої свідомості, яку надає уважність, подібна до хлопчика, який пропонує своє плече. Коли правильна концентрація отримує цю підтримку, то, підсилена правильним зусиллям і збалансована правильною уважністю, вона може зібрати розрізнені нитки думок і міцно закріпити розум на своєму об'єкті.

Енергія (*virīya*), психічний фактор, що лежить в основі правильних зусиль, може проявлятися як у благодійній, так і в неблаготворній формі. Цей самий фактор, з одного боку, підживлює бажання, агресію, насильство та амбіції, а з іншого — щедрість, самодисципліну, доброту, концентрацію та розуміння. Напруження, пов'язане з правильним зусиллям, є доброю формою енергії, але це щось більш конкретне, а саме енергія в добрих станах свідомості, спрямована на звільнення від страждань. Останнє уточнення є особливо важливим. Щоб добра енергія стала сприяючою на шляху, вона повинна керуватися правильним баченням і правильним наміром, а також працювати у поєднанні з іншими факторами шляху. Інакше, як енергія у звичайних корисних станах розуму, вона лише породжує накопичення заслуг, які дозрівають у колі народження і смерті; вона не веде до звільнення від цього кола.

Будда неодноразово наголошував на необхідності докладати зусиль, бути старанним, працьовитим і невтомним у своїх прагненнях. Причина, чому зусилля є настільки важливими, полягає в тому, що кожна

людина повинна сама працювати над своїм визволенням. Будда робить все, що може, вказуючи шлях до звільнення; решта полягає в тому, щоб втілити цей шлях у життя, а це завдання вимагає енергії. Ця енергія повинна бути спрямована на розвиток розуму, який є центром усього шляху. Відправною точкою є забруднений розум, страждаючий і ошуканий; метою є звільнений розум, очищений і просвітлений мудрістю. Між ними лежить невинне зусилля перетворити забруднений розум на звільнений розум. Робота над собою не є легкою — ніхто, крім нас самих, не може її виконати за нас, — але вона не є неможливою. Сам Будда і його досконалі учні є живим доказом того, що це завдання не є недосяжним для нас. Вони також запевняють нас, що кожен, хто йде цим шляхом, може досягти тієї ж мети. Але для цього потрібні зусилля, практика, яку потрібно виконувати з рішучістю: «Я не відмовлюся від своїх зусиль, поки не досягну того, чого можна досягти мужньою наполегливістю, енергією та прагненням»².

Природа психічного процесу впливає на поділ правильних зусиль на чотири «великі зусилля»:

- (1) запобігати виникненню не виниклих неблагих станів;
- (2) відмовитися від неблагих станів, які вже виникли;
- (3) пробудити благодійні стани, які ще не виникли;
- (4) підтримувати і вдосконалювати вже виниклі благодійні стани.

Неблагі стани (*akusalā dhammā*) — це скверни, а також думки, емоції та наміри, що походять від них, незалежно від того, чи виливаються вони в дії, чи ні.

залишаючись обмеженими всередині. Благотворні стани (*kusalā dhammā*) — це стани розуму, не заплямовані сквернами, особливо ті, що сприяють звільненню. Кожен з двох видів психічних станів накладає подвійне завдання. Неблаготворна сторона вимагає, щоб не давали проявитися прихованим сквернам і щоб вже наявні активні скверни були вигнані. Благотворна сторона вимагає, щоб спочатку були створені нерозвинені фактори звільнення, а потім наполегливо розвивалися до повної зрілості. Тепер ми розглянемо кожну з цих чотирьох частин правильного зусилля, приділяючи особливу увагу їх найпліднішому полю застосування — культивуванню розуму через медитацію.

Запобігання виникненню не виниклих неблагих станів

Тут учень пробуджує свою волю, щоб уникнути виникнення злих, неблагих станів, які ще не виникли; і він докладає зусиль, пробуджує свою енергію, напружує свій розум і прагне.³

Перша сторона правильних зусиль спрямована на подолання неблаготворних станів, станів розуму, заплямованих сквернами. Оскільки вони перешкоджають концентрації, скверни зазвичай представлені у вигляді п'яти складових, які називаються «п'ятьма перешкодами» (*pañcanīvaraṇā*): чуттєве бажання, злість, млявість і сонливість, неспокій і занепокоєння, а також сумнів.⁴ Вони отримали назву «перешкоди», оскільки блокують шлях до звільнення; вони ростуть і переважають розум, заважаючи спокою і проникливості, які є основними інструментами прогресу. Перші дві перешкоди, чуттєве бажання і злість, є найсильнішими з набору, найпотужнішими бар'єрами для медитативного зростання, що представляють, відповідно, нездорові

коріння жадібності та відразі. Інші три перешкоди, менш токсичні, але все ж таки заважають, є відгалуженнями омани, зазвичай пов'язані з іншими сквернами.

Чуттєве бажання інтерпретується двояко. Іноді воно розуміється у вузькому сенсі як жага до «п'яти видів чуттєвих задоволень», тобто приємних зорових, слухових, нюхових, смакових і тактильних відчуттів; іноді дається більш широке тлумачення, за яким цей термін включає в себе прагнення у всіх його проявах, будь то чуттєві задоволення, багатство, влада, становище, слава або будь-що інше, на чому воно може зупинитися. Друга перешкода, *злість*, є синонімом відразі. Вона включає ненависть, гнів, обурення, відразу у всіх її проявах, спрямованих як на інших людей, так і на себе, на предмети або ситуації. Третя перешкода, *тупість і сонливість*, є поєднанням двох факторів, пов'язаних між собою спільною рисою — розумовою негнучкістю. Один з них — це тупість (*thīna*), що проявляється як розумова інертність; інший — сонливість (*middha*), що проявляється у розумовому занепаді, важкості розуму або надмірній схильності до сну. На протилежному боці знаходиться четверта перешкода — *неспокій і турбота*. Це також поєднання двох елементів, пов'язаних між собою спільною рисою — неспокоєм. Неспокій (*uddhacca*) — це хвилювання або збудження, яке з швидкістю і шаленим темпом переганяє розум від однієї думки до іншої; турбота (*kukkucca*) — це каяття за минулі помилки і тривога щодо їх можливих небажаних наслідків. П'ята перешкода, *сумнів*, означає хронічну нерішучість і відсутність рішучості: не критичне дослідження розуму, яке заохочував Будда, а постійна нездатність присвятити себе духовному навчанню через тривалі сумніви щодо Будди, його вчення та його шляху.

Перше зусилля, яке слід докласти щодо перешкод, — це зусилля запобігти виникненню тих перешкод, які ще не виникли; це також називається зусиллям стримувати (*saṃvarappadhāna*). Зусилля, спрямовані на стримування перешкод, є обов'язковими як на початку медитативного тренування, так і протягом усього процесу його розвитку. Адже коли перешкоди виникають, вони розсіюють увагу і погіршують якість усвідомлення, шкодячи спокою і ясності. Перешкоди не походять ззовні розуму, а зсередини. Вони з'являються через активацію певних тенденцій, які постійно перебувають у стані спокою в глибинах психічного континууму, чекаючи нагоди вийти на поверхню.

Як правило, перешкоди в діяльності викликаються вхідною інформацією, що надходить від органів чуття. Фізичний організм оснащений п'ятьма органами чуття, кожен з яких сприймає свій специфічний вид інформації: око — форми, вухо — звуки, ніс — запахи, язик — смаки, тіло — матеріальні об'єкти. Об'єкти чуття постійно впливають на органи чуття, які передають отриману інформацію розуму, де вона обробляється, оцінюється і отримує відповідну реакцію. Але розум може по-різному обробляти отримані враження, в першу чергу залежно від того, як він до них ставиться. Коли розум недбало ставиться до надходжуючих даних, не роздумуючи над ними (*ayoniso manasikāra*), об'єкти чуттів мають тенденцію викликати неблаготворні стани. Вони роблять це або безпосередньо, через свій безпосередній вплив, або опосередковано, залишаючи сліди в пам'яті, які пізніше можуть перерости в об'єкти нечистих думок, образів і фантазій. Як правило, активоване забруднення відповідає об'єкту: привабливі об'єкти провокують бажання, неприємні об'єкти провокують злість, а невизначені об'єкти провокують

забруднення, пов'язані з оманю.

Оскільки неконтрольована реакція на сенсорні подразники стимулює приховані скверни, то для запобігання їх виникненню очевидно необхідний контроль над чуттями. Тому Будда вчить, як дисципліну для стримування перешкод, вправу, яка називається стриманням чуттів (*indriya-saṃvara*):

Коли він сприймає форму оком, звук вухом, запах носом, смак язиком, враження тілом або об'єкт розумом, він не сприймає ані ознаки, ані деталі. І він прагне відігнати те, через що виникають злі та нездорові стани, жадібність і смуток, якби він залишався з неконтрольованими чуттями; і він стежить за своїми чуттями, стримує свої чуття.⁵

Стримування почуттів не означає заперечення почуттів, відхід у повне усамітнення від чуттєвого світу. Це неможливо, і навіть якщо б це вдалося, справжня проблема все одно не була б вирішена, адже нечистоти лежать у свідомості, а не в органах чуття чи об'єктах. Ключ до контролю над почуттями вказаний у фразі «не сприймати знак чи деталі». «Знак» (*nimitta*) — це загальний вигляд об'єкта, оскільки цей вигляд сприймається як основа для забруднених думок; «деталі» (*anubyañjana*) — це його менш помітні особливості. Якщо контролю над чуттями бракує, розум бездумно блукає по полях чуттів. Спочатку він сприймає знак, який запускає забруднення, потім досліджує деталі, що дозволяє їм розмножуватися і процвітати.

Щоб стримати почуття, необхідно застосовувати усвідомленість і чітке розуміння до зустрічі з

72 *Шлях благородних восьми складових*

поля чуттів. Чуттєве свідомість відбувається в серії, як послідовність миттєвих когнітивних актів, кожен з яких має своє особливе завдання. Початкові етапи в цій серії відбуваються як автоматичні функції: спочатку розум звертає увагу на об'єкт, потім сприймає його, потім визнає сприйняття, досліджує його та ідентифікує. Відразу після ідентифікації відкривається простір, в якому відбувається вільна оцінка об'єкта, що призводить до вибору відповіді. Коли уважність відсутня, приховані забруднення, які прагнуть з'явитися, спонукають до неправильного розгляду. Людина схопить знак об'єкта, дослідить його деталі і тим самим дасть можливість проявитися сквернам: через жадібність вона буде зачарована приємним об'єктом, через відразу вона буде відштовхуватися від неприємного об'єкта. Але коли людина застосовує уважність до сенсорного контакту, вона припиняє когнітивний процес на самому початку, перш ніж він може перейти в стадії, що стимулюють приховані скверни. Уважність стримує перешкоди, утримуючи розум на рівні того, що сприймається. Вона приковує усвідомлення до даного, не даючи розуму прикрашати дані ідеями, породженими жадібністю, відразую та оманною. Тоді, з цією яскравою усвідомленістю як провідником, розум може продовжувати розуміти об'єкт таким, яким він є, не збиваючись зі шляху.

Відмовляйся від виниклих неблаготворних станів

Тут учень пробуджує свою волю, щоб подолати злі, нездорові стани, які вже виникли, і докладає зусиль, збуджує свою енергію, напружує свій розум і прагне.⁶

Незважаючи на зусилля з контролю над почуттями, скверни все ще можуть спливати на поверхню. Вони піднімаються з глибин

ментального континууму, з похованих пластів минулих накопичень, щоб застигнути в неблагих думках і емоціях. Коли це відбувається, необхідні нові зусилля, зусилля відмовитися від виниклих неблагих станів, які коротко називаються прагненням відмовитися (*paḥānappadhāna*):

Він не зберігає жодних думок про чуттєву жагу, злість, шкідливість або будь-які інші злі та нездорові стани, що могли виникнути; він відмовляється від них, розвіює їх, знищує, змушує зникнути.⁷

Так само, як досвідчений лікар має різні ліки для різних недуг, так і Будда має різні протиотрути для різних перешкод, деякі з яких однаково застосовні до всіх, а деякі спрямовані на конкретну перешкоду. У важливій промові Будда пояснює п'ять технік для вигнання відволікаючих думок.⁸ Перша полягає у вигнанні нечистої думки за допомогою доброї думки, яка є її повною протилежністю, аналогічно тому, як тесляр може використовувати новий кілок, щоб вибити старий. Для кожної з п'яти перешкод існує конкретний засіб, лінія медитації, спеціально розроблена для її знешкодження та знищення. Цей засіб можна застосовувати періодично, коли перешкода виникає і порушує медитацію на основну тему; або його можна взяти за основну тему, використовуючи для протидії забрудненню, яке неодноразово виявляється стійкою перешкодою для практики. Але щоб протиотрута стала ефективною в першій ролі, як тимчасовий засіб, необхідний при виникненні перешкоди, найкраще ознайомитися з нею, зробивши її основним об'єктом, принаймні на короткий час.

Загальним засобом проти бажання є медитація на непостійність, яка руйнує основу прив'язаності, приховане припущення, що об'єкти, до яких ми прив'язані, є стабільними і довговічними. Для бажання у конкретній формі чуттєвої пристрасті найпотужнішим протиотрутою є споглядання непривабливої природи тіла, про що докладніше йтиметься в наступному розділі. Злість знаходить своє належне ліки в медитації на любов і доброту (*mettā*), яка виганяє всі сліди ненависті і гніву через методичне випромінювання альтруїстичного бажання, щоб всі істоти були здоровими і щасливими. Для розвіювання млявості та сонливості потрібні особливі зусилля, щоб пробудити енергію, для чого пропонується кілька методів: візуалізація яскравої кулі світла, підйом і виконання медитації швидкої ходьби, роздуми про смерть або просто тверде рішення продовжувати прагнути. Найефективніше протидіяти неспокою та занепокоєнню можна, звертаючи увагу на простий об'єкт, який заспокоює розум; зазвичай рекомендується метод усвідомлення дихання, увага до вдиху та видиху. У разі сумнівів особливим засобом є дослідження: запитувати, ставити питання та вивчати вчення, доки незрозумілі моменти не стануть ясними.⁹

Тоді як перший з п'яти методів усунення перешкод передбачає індивідуальний підхід до кожної перешкоди та її усунення, інші чотири методи використовують загальні підходи. Другий метод використовує сили сорому (*hiri*) та морального страху (*ottappa*) для відмови від небажаних думок: людина розмірковує над тим, що ця думка є підлою та негідною, або розглядає її небажані наслідки, доки не виникає внутрішнє відраза, яка витісняє цю думку. Третій метод передбачає навмисне відволікання уваги. Коли з'являється нездорова думка

виникає і вимагає уваги, замість того, щоб потурати їй, просто відволікайтеся, перенаправляючи свою увагу на щось інше, ніби закриваючи очі або відвертаючи погляд, щоб уникнути неприємного видовища. Четвертий метод використовує протилежний підхід. Замість того, щоб відвертатися від небажаної думки, ви прямо стикаєтеся з нею як з об'єктом, ретельно вивчаєте її особливості та досліджуєте її джерело. Коли це зроблено, думка заспокоюється і зрештою зникає. Адже нездорова думка подібна до злодія: вона створює проблеми лише тоді, коли її діяльність прихована, але під наглядом вона стає покірною. П'ятий метод, який слід використовувати лише в крайньому випадку, — це придушення, тобто енергійне стримування нездорової думки силою волі, так само як сильний чоловік може кинути слабшого на землю і притиснути його своєю вагою.

Застосовуючи ці п'ять методів з умінням і розсудливістю, каже Будда, людина стає майстром усіх шляхів мислення. Вона більше не є об'єктом розуму, а його господарем. Що б вона не хотіла думати, те й буде думати. Яку б думку людина не хотіла думати, тієї вона не думатиме. Навіть якщо іноді виникають недобрі думки, їх можна негайно розвіяти, так само швидко, як розпечена сковорідка перетворює на пару кілька випадкових крапель води.

Пробудження не виниклих благодіючих станів

Тут учень пробуджує свою волю, щоб пробудити здорові стани, які ще не виникли; і він докладає зусиль, збуджує свою енергію, напружує свій розум і прагне.¹⁰

Одночасно з усуненням скверн, правильне зусилля також ставить завдання культивувати здорові стани.

деякі стани розуму. Це включає два розділи: пробудження ще не виниклих благотворних станів і дозрівання вже виниклих благотворних станів.

Перший з двох розділів також відомий як прагнення розвиватися (*bhāvanāppadhāna*). Хоча благотворні стани, які слід розвивати, можна групувати по-різному — спокій і проникливість, чотири основи уважності, вісім факторів шляху тощо — Будда робить особливий наголос на наборі, який називається сімома факторами просвітлення (*satta bojjhaṅgā*): уважність, дослідження явищ, енергія, захват, спокій, концентрація і рівновага.

Таким чином, він розвиває фактори просвітлення, засновані на самоті, відреченні, припиненні і закінчуються визволенням, а саме: фактори просвітлення уважності, дослідження явищ, енергії, захоплення, спокою, концентрації та рівноваги.¹¹

Сім станів об'єднані в групу «факторів просвітлення» як тому, що вони ведуть до просвітлення, так і тому, що вони складають просвітлення. На попередніх етапах шляху вони готують ґрунт для великого усвідомлення; в кінці вони залишаються його складовими. Досвід просвітлення, досконале і повне розуміння, — це саме ці сім складових, що працюють в унісон, щоб розірвати всі кайдани і принести остаточне звільнення від страждань.

Шлях до просвітлення починається з *усвідомленості*. Усвідомленість готує ґрунт для розуміння природи речей, висвітлюючи явища в теперішньому моменті, позбавлені будь-яких суб'єктивних коментарів, інтерпретацій та проекцій. Потім, коли усвідомленість фокусує увагу на самих явищах, фактор

дослідження вступає в дію, щоб виявити їхні характеристики, умови та наслідки. Тоді як уважність є в основному сприйнятливою, дослідження є активним фактором, який безстрашно досліджує, аналізує та розкладає явища на складові, щоб виявити їхні фундаментальні структури.

Робота з дослідження вимагає *енергії*, третього чинника просвітлення, яка наростає у три етапи. Перший, початкова енергія, позбавляє від летаргії та пробуджує початковий ентузіазм. У міру просування роботи з роздумів енергія набирає обертів і переходить у другий етап, наполегливість, де вона безперервно рухає практику вперед. Нарешті, на піку, енергія досягає третьої стадії, непереможності, де вона рухає роздуми вперед, залишаючи перешкоди безсилими зупинити її.

Зі збільшенням енергії прискорюється четвертий фактор просвітлення. Це *захоплення*, приємний інтерес до об'єкта. Захоплення поступово наростає, піднімаючись до екстатичних висот: хвилі блаженства пробігають по тілу, розум світиться радістю, посилюються запал і впевненість. Але ці переживання, хоч і є обнадійливими, все ж мають недолік: вони створюють збудження, що межує з неспокоєм. Однак із подальшою практикою захоплення вщухає і настає спокій, що сигналізує про піднесення п'ятого чинника — *спокою*. Захоплення залишається, але тепер воно приглушене, і робота над спогляданням продовжується з самовладним спокоєм.

Спокій приносить дозрівання *концентрації*, шостого чинника, односпрямованого об'єднання розуму. Потім, із поглибленням концентрації, останній чинник просвітлення стає домінуючим. Це *рівновага*, внутрішня врівноваженість і баланс, вільні від двох вад: збудження та інерції. Коли переважає інерція, необхідно пробудити енергію;

коли переважає збудження, необхідно проявляти стриманість. Але коли обидва недоліки подолані, практика може розвиватися рівномірно, без необхідності турбуватися. Розум рівноваги порівнюють з водієм колісниці, коли коні рухаються рівномірним темпом: йому не потрібно ні підганяти їх, ні стримувати, а можна просто сидіти зручно і спостерігати за пейзажем, що пролітає повз. Рівновага має ту саму якість «спостереження». Коли інші фактори збалансовані, розум залишається врівноваженим, спостерігаючи за грою явищ.

Підтримуйте виниклі благотворні стани

Тут учень пробуджує свою волю, щоб підтримувати корисні речі, які вже виникли, і не дозволяти їм зникати, а приводити їх до зростання, зрілості та повної досконалості розвитку; і він докладає зусиль, пробуджує свою енергію, напружує свій розум і прагне.¹²

Останнє з чотирьох правильних зусиль має на меті підтримку виниклих благотворних чинників та доведення їх до зрілості. Воно називається «прагненням підтримувати» (*anurakkhaṇappadhāna*) і пояснюється як зусилля «міцно утримувати в розумі сприятливий об'єкт концентрації, що виник». ¹³ Робота з охорони об'єкта призводить до того, що сім факторів просвітлення набувають стабільності і поступово нарощують силу, аж поки не призводять до звільняючого усвідомлення. Це знаменує кульмінацію правильного зусилля, мету, в якій незліченні індивідуальні акти зусиль нарешті досягають свого виконання.

VI

Правильна уважність

(*Sammā Sati*)

Будда каже, що Дхамма, остаточна істина речей, є безпосередньо видимою, позачасовою, вона закликає підійти до неї і побачити її. Він також каже, що вона завжди доступна для нас, і що місце, де її можна усвідомити, знаходиться всередині нас самих.¹ Остаточна істина, Дхамма, не є чимось таємничим і віддаленим, а є істиною нашого власного досвіду. Її можна досягти лише шляхом розуміння нашого досвіду, проникнення в його основи. Ця істина, щоб стати вільною істиною, має бути пізнана безпосередньо. Недостатньо просто прийняти її на віру, повірити в неї на підставі авторитету книг або вчителя, або обдумати її шляхом дедукції та висновків. Її потрібно пізнати інтуїтивно, осягнути і засвоїти за допомогою такого роду знання, яке є також безпосереднім баченням.

Те, що фокусує поле досвіду і робить його доступним для розуміння, є розумовий здібності, який в палі називається *sati*, що зазвичай перекладається як «уважність». Уважність — це присутність розуму, пильність або усвідомлення. Однак усвідомлення, пов'язане з уважністю, глибоко відрізняється від усвідомлення, яке працює в нашому звичайному режимі свідомості. Уся свідомість передбачає усвідомлення в сенсі пізнання або переживання об'єкта. Але з практикою уважності усвідомлення застосовується на особливому рівні. Розум навмисно утримується на рівні *чистої уваги*, відстороненого спостереження за тим, що відбувається всередині нас і навколо

нас у теперішньому моменті. У практиці правильної уважності розум тренується залишатися в сьогоденні, відкритим, спокійним і пильним, розмірковуючи над теперішньою подією. Усі судження та інтерпретації мають бути призупинені, а якщо вони все ж виникають, то просто зареєстровані та відкинуті. Завдання полягає просто в тому, щоб помічати все, що виникає, саме в той момент, коли це відбувається, слідуючи за змінами подій так, як серфер слідує за хвилями на морі. Весь процес є способом повернутися в сьогодення, стояти тут і зараз, не відволікаючись, не піддаючись хвилям відволікаючих думок.

Можна припустити, що ми завжди усвідомлюємо сьогодення, але це ілюзія. Лише зрідка ми усвідомлюємо сьогодення саме так, як того вимагає практика усвідомленості. У звичайній свідомості розум починає когнітивний процес з певного враження, отриманого в сьогоденні, але не зупиняється на ньому. Натомість він використовує безпосереднє враження як трамплін для побудови ментальних конструкцій, які віддаляють його від суто фактичного характеру даних. Когнітивний процес, як правило, є інтерпретативним. Розум сприймає свій об'єкт без концептуалізації лише коротко. Потім, відразу після сприйняття початкового враження, він починає процес ідей, за допомогою якого намагається інтерпретувати об'єкт для себе, щоб зробити його зрозумілим з точки зору своїх власних категорій і припущень. Щоб це здійснити, розум висуває концепції, об'єднує їх у конструкти — набори взаємопідтверджуючих концепцій — а потім сплітає конструкти в складні інтерпретаційні схеми. Врешті-решт, первинний безпосередній досвід перекривається ідеацією, і представлений об'єкт з'являється лише тьмяно крізь щільні шари ідей і поглядів, як місяць крізь шар хмар.

Будда називає цей процес ментального конструювання *рарайса*, «розробка», «прикрашання» або «концептуальне розширення». Розробки блокують безпосередність явищ; вони дозволяють нам пізнавати об'єкт лише «на відстані», а не таким, яким він є насправді. Але розробки не тільки затуляють пізнання; вони також слугують основою для проєкцій. Ошуканий розум, оповитий невіглаством, проєктує свої внутрішні конструкції назовні, приписуючи їх об'єкту, ніби вони дійсно належать йому. В результаті те, що ми знаємо як кінцевий об'єкт пізнання, те, що ми використовуємо як основу для наших цінностей, планів і дій, є продуктом-клаптиком, а не оригінальним твором. Звичайно, цей продукт не є повністю ілюзією, не є чистою фантазією. Він бере за основу і сировину те, що дається в безпосередньому досвіді, але разом з цим включає в себе ще щось: прикраси, вигадані розумом.

Пружинами цього процесу творення, прихованими від погляду, є приховані забруднення. Забруднення створюють прикраси, проєктують їх назовні і використовують як гачки для виходу на поверхню, де вони викликають подальші спотворення. виправлення помилкових уявлень є завданням мудрості, але для того, щоб мудрість могла ефективно виконувати свою роботу, їй потрібен прямий доступ до об'єкта такого, яким він є сам по собі, не захаращеного концептуальними розробками. Завданням правильної уважності є очищення когнітивного поля. Уважність висвітлює досвід у його чистій безпосередності. Вона розкриває об'єкт таким, яким він є, до того, як він був покритий концептуальною фарбою, накладеною інтерпретаціями. Тому практикувати уважність — це не стільки робити, скільки розпускати: не думати, не судити, не асоціювати, не планувати, не уявляти, не бажати. Усі ці наші «дії» є формами втручання, способами, якими розум маніпулює.

досвід і намагається встановити своє домінування. Уважність розплутує вузли і заплутаності цих «дій», просто відзначаючи їх. Вона нічого не робить, крім того, що відзначає, спостерігаючи за кожним випадком досвіду, коли він виникає, існує і проходить. У спостереженні немає місця для чіпляння, немає примусу обтяжувати речі нашими бажаннями. Є тільки тривале споглядання досвіду в його голій безпосередності, ретельно, точно і наполегливо.

Уважність виконує потужну функцію заземлення. Вона надійно закріплює розум у сьогоденні, щоб він не відпливав у минуле і майбутнє зі своїми спогадами, жалями, страхами і надіями. Розум без уважності іноді порівнюють з гарбузом, а розум, закріплений в уважності, — з каменем.² Гарбуз, покладений на поверхню ставка, швидко відпливає і завжди залишається на поверхні води. Але камінь не пливе; він залишається там, де його поклали, і відразу занурюється у воду, поки не досягне дна. Подібно до цього, коли усвідомленість сильна, розум залишається зі своїм об'єктом і глибоко проникає в його характеристики. Він не блукає і не ковзає по поверхні, як це робить розум, позбавлений усвідомленості.

Уважність сприяє досягненню спокою та проникливості. Вона може привести до глибокої концентрації або мудрості, залежно від способу її застосування. Лише невелика зміна способу застосування може визначити різницю між тим, яким шляхом піде процес споглядання: чи опуститься він на глибші рівні внутрішнього спокою, що кульмінують у стадіях поглиблення, *джанах*, чи, навпаки, зніме завису ілюзій, щоб досягти проникливого проникнення. Щоб досягти стадій спокою, головним завданням уважності є утримання розуму на об'єкті, не відволікаючись. Уважність служить як охорона, яка відповідає за

відповідальність за те, щоб розум не відволікався від об'єкта і не губився у випадкових, безцільних думках. Вона також стежить за факторами, що вирують у свідомості, виявляючи перешкоди під їх маскуванням і виганяючи їх, перш ніж вони можуть заподіяти шкоду. Щоб досягти проникливості та усвідомлення мудрості, уважність практикується більш диференційовано. Її завдання на цьому етапі практики полягає в тому, щоб спостерігати, відзначати, розрізняти явища з максимальною точністю, доки не будуть висвітлені їхні фундаментальні характеристики.

Правильна уважність культивується за допомогою практики, яка називається «чотири основи уважності» (*cattāro satipaṭṭhānā*), тобто усвідомлене споглядання чотирьох об'єктивних сфер: тіла, відчуттів, станів розуму та явищ.³ Як пояснює Будда:

А що, ченці, є правильна уважність? Тут чернець перебуває, споглядаючи тіло в тілі, ревно, чітко розуміючи і будучи уважним, відкинувши жадібність і смуток щодо світу. Він перебуває, споглядаючи почуття в почуттях

... стани розуму в станах розуму ... явища в явищах, ревно, чітко розуміючи і усвідомлюючи, відкинувши жадібність і смуток щодо світу.⁴

Будда каже, що чотири основи усвідомленості утворюють «єдиний шлях, що веде до досягнення чистоти, до подолання смутку і скорботи, до кінця болю і горя, до вступу на правильний шлях і реалізації Ніббани».⁵ Вони називаються «єдиним шляхом» (*ekāyano maggo*) не з метою встановлення вузького догматизму, а для того, щоб вказати, що досягнення звільнення може бути результатом лише глибокого споглядання поля

досвіду, здійсненого в практиці правильної уважності.

З чотирьох застосувань усвідомленості, споглядання тіла стосується матеріальної сторони існування; інші три стосуються головним чином (хоча і не виключно) психічної сторони. Для завершення практики необхідні всі чотири споглядання. Хоча не встановлено фіксованого порядку, в якому їх слід виконувати, тіло зазвичай розглядається першим як основна сфера споглядання; інші з'являються пізніше, коли усвідомленість набуває сили та ясності. Обмеження простору не дозволяють дати повне пояснення всіх чотирьох основ. Тут ми мусимо задовольнитися коротким викладом.

Роздуми про тіло (*Kāyānupassanā*)

Будда починає своє викладення про тіло з роздумів про усвідомлення дихання (*ānāpānasati*). Хоча це не є обов'язковою відправною точкою для медитації, на практиці усвідомлення дихання зазвичай служить «основою медитації» (*mūlakammaṭṭhāna*), фундаментом для всього процесу роздумів. Однак було б помилкою вважати цю тему лише вправою для новачків. Сама по собі уважність до дихання може привести до всіх етапів шляху, що завершується повним пробудженням. Насправді саме цю тему медитації Будда використовував у ніч свого просвітлення. Він також повертався до неї протягом багатьох років під час своїх усамітнених ретритів і постійно рекомендував її ченцям, вихваляючи її як «спокійну і піднесену, чисту блаженну перебування, яка відразу ж проганяє і втихомирює злі нездорові думки, як тільки вони виникають» (MN 118).

Усвідомлення дихання може бути настільки ефективним предметом медитації, тому що воно пов'язане з процесом, який завжди доступний нам, – процесом дихання. Щоб перетворити цей процес на основу для медитації, потрібно просто повернути до нього увагу, зробивши дихання об'єктом спостереження. Медитація не вимагає особливої інтелектуальної витонченості, а лише усвідомлення дихання. Потрібно просто дихати природно через ніздрі, утримуючи дихання в свідомості в точці контакту навколо ніздрів або верхньої губи, де відчувається дихання, коли повітря входить і виходить. Не слід намагатися контролювати дихання або примушувати його до заздалегідь визначеного ритму, а лише усвідомлено споглядати природний процес вдихання і видихання. Усвідомлення дихання прорізає складність розрізнених думок, рятує нас від безглузлого блукання в лабіринті марних уявлень і міцно закріплює нас у сьогоденні. Бо коли ми усвідомлюємо дихання, справді усвідомлюємо його, ми можемо усвідомлювати його лише в сьогоденні, ніколи в минулому чи майбутньому.

Виклад Будди про усвідомлення дихання включає чотири основні етапи. Перші два (які не обов'язково є послідовними) вимагають, щоб довгий вдих або видих відзначалися в міру їх виникнення, а короткий вдих або видих відзначалися в міру їх виникнення. Людина просто спостерігає за тим, як повітря входить і виходить, спостерігаючи за цим якомога уважніше, відзначаючи, чи є дихання довгим чи коротким. У міру того, як усвідомленість стає гострішою, дихання можна простежувати протягом усього його руху, від початку вдиху через проміжні стадії до його закінчення, а потім від початку видиху через проміжні стадії до його закінчення. Цей третій крок називається «чітким сприйняттям всього

(дихання) тіло». Четвертий крок, «заспокоєння функцій тіла», передбачає поступове заспокоєння дихання та пов'язаних з ним функцій тіла, доки вони не стануть надзвичайно тонкими та витонченими. За цими чотирма основними кроками лежать більш просунуті практики, які спрямовують усвідомлення дихання на глибоку концентрацію та проникливість.⁶

Іншою практикою споглядання тіла, яка виводить медитацію за межі однієї фіксованої позиції, є усвідомлення поз. Тіло може приймати чотири основні пози — ходьба, стояння, сидіння та лежання — а також безліч інших позицій, що позначають перехід від однієї пози до іншої. Усвідомлення поз зосереджує всю увагу на тілі в будь-якому положенні, яке воно приймає: під час ходьби людина усвідомлює ходьбу, під час стояння — стояння, під час сидіння — сидіння, під час лежання — лежання, під час зміни поз — зміну поз. Роздуми над позами висвітлюють безособову природу тіла. Вони показують, що тіло не є «я» або належністю «я», а лише конфігурацією живої матерії, що підлягає керівному впливу волі.

Наступна вправа продовжує розвиток уважності ще на крок далі. Ця вправа, яка називається «уважність і чітке розуміння» (*satisampajañña*), додає до чистої усвідомленості елемент розуміння. Виконуючи будь-яку дію, людина виконує її з повною усвідомленістю або чітким розумінням. Ходіння і прихід, погляд вперед і погляд вбік, нахили і випрямлення, одягання, їжа, пиття, сечовипускання, дефекація, засинання, прокидання, розмова, мовчання — все це стає приводом для прогресу в медитації, коли

це робиться з ясним розумінням. У коментарях ясне розуміння пояснюється як чотирирівневе: (1) розуміння мети дії, тобто визнання її цілі та визначення, чи відповідає ця мета Дхаммі; (2) розуміння доцільності, тобто знання найефективніших засобів досягнення своєї мети; (3) розуміння діапазону медитації, тобто утримання розуму в медитативному стані навіть під час дії; та (4) розуміння без омани, тобто бачення дії як безособового процесу, позбавленого контролюючої сутності-єго.⁷ Останній аспект буде більш детально розглянуто в останньому розділі, присвяченому розвитку мудрості.

Наступні два розділи про усвідомлення тіла містять аналітичні роздуми, покликані розкрити справжню природу тіла. Одним з них є медитація про непривабливість тіла, про яку вже згадувалося у зв'язку з правильним зусиллям; іншим — аналіз тіла на чотири основні елементи. Перший, Медитація на ^{непривабливість}⁸ призначена для протидії захопленню тілом, особливо у формі сексуального бажання. Будда вчить, що сексуальний потяг є проявом жадання, а отже, причиною дуккхи, яку необхідно зменшити і позбутися як передумову для припинення дуккхи. Медитація спрямована на ослаблення сексуального бажання шляхом позбавлення сексуального потягу його когнітивної основи, сприйняття тіла як чуттєво привабливого. Чуттєве бажання виникає і зникає разом із цим сприйняттям. Воно виникає, тому що ми вважаємо тіло привабливим; воно зникає, коли це сприйняття краси зникає. Сприйняття тілесної привабливості, в свою чергу, триває лише доти, доки на тіло дивляться поверхнево, сприймаючи його через вибрані враження. Щоб протидіяти цьому сприйняттю, ми

не можна зупинятися на цих враженнях, а потрібно перейти до більш глибокого вивчення тіла, до ретельного дослідження, заснованого на безпристрасності.

Саме це і робиться в медитації на непривабливість, яка повертає назад хвилю чуттєвості, відтягуючи її сприйняткову опору. Медитація бере за об'єкт власне тіло, оскільки для новачка початок з тіла іншої людини, особливо протилежної статі, може не дати бажаного результату. Використовуючи візуалізацію як допоміжний засіб, людина подумки розкладає тіло на складові частини і досліджує їх одну за одною, виявляючи їх відразливу природу. У текстах згадується тридцять дві частини: волосся на голові, волосся на тілі, нігті, зуби, шкіра, плоть, сухожилля, кістки, кістковий мозок, нирки, серце, печінка, діафрагма, селезінка, легені, товста кишка, тонка кишка, вміст шлунка, екскременти, мозок, жовч, мокрота, гній, кров, піт, жир, слизови, слиз, соплі, слина, синовіальна рідина та сеча. Відразливість частин означає те саме для цілого: тіло, побачене зблизька, є справді непривабливим, а його красивий вигляд є міражем. Але мету цієї медитації не слід неправильно розуміти. Мета полягає не в тому, щоб викликати відразу і огиду, а в тому, щоб досягти відстороненості, загасити вогонь жадання, позбавивши його палива.⁹

Інший аналітичний роздум розглядає тіло по-іншому. Ця медитація, яка називається аналізом елементів (*dhātuvavatthāna*), має на меті протидіяти нашій вродженій схильності ототожнювати себе з тілом, викриваючи його суто безособову природу. Засобом, який вона використовує, як вказує її назва, є розумовий розклад тіла на чотири основні елементи, які називаються архаїчними назвами земля, вода, вогонь і повітря, але насправді означають чотири основні режими поведінки матерії: твердість, плинність, тепло і коливання.

Твердий елемент найяскравіше проявляється в твердих частинах тіла — органах, тканинах і кістках; рідкий елемент — у рідинах організму; тепловий елемент — у температурі тіла; коливальний елемент — у процесі дихання. Розрив з ідентифікацією тіла як «я» або «моє я» здійснюється шляхом розширення перспективи після того, як елементи стають видимими. Проаналізувавши тіло на елементи, людина потім вважає, що всі чотири елементи, головні аспекти тілесного існування, по суті ідентичні головним аспектам зовнішньої матерії, з якою тіло перебуває в постійному взаємообміні. Коли людина яскраво усвідомлює це через тривалу медитацію, вона перестає ототожнювати себе з тілом, перестає чіплятися за нього. Вона бачить, що тіло є нічим іншим, як особливою конфігурацією мінливих матеріальних процесів, які підтримують потік мінливих психічних процесів. Тут немає нічого, що можна було б вважати істинно існуючим «я», нічого, що могло б забезпечити суттєву основу для почуття особистої ідентичності.¹⁰

Останнє вправа на усвідомлення тіла - це серія «медитацій на кладовищі», роздуми про розпад тіла після смерті, які можна виконувати або уявно, за допомогою зображень, або шляхом безпосереднього контакту з трупом. За допомогою будь-якого з цих засобів людина отримує чітке уявлення про розкладається тіло, а потім застосовує цей процес до власного тіла, розмірковуючи: «Це тіло, яке зараз так сповнене життя, має ту саму природу і підлягає тій самій долі. Воно не може уникнути смерті, не може уникнути розпаду, але зрештою мусить померти і розкластися». Знову ж таки, не слід неправильно розуміти мету цієї медитації. Її метою не є потурання хворобливій зацікавленості смертю і трупами, а розрив нашого егоїстичного прив'язання до існування.

з достатньо сильним спогляданням, щоб зламати його владу. Прив'язаність до існування існує завдяки неявній припущенню про постійність. Дивлячись на труп, ми зустрічаємо вчителя, який однозначно проголошує: «Все, що сформовано, є непостійним».

Споглядання почуттів (*Vedanānupassanā*)

Наступною основою усвідомленості є відчуття (*vedanā*). Слово «відчуття» тут вживається не в значенні емоції (складного явища, яке найкраще підпадає під третю та четверту основи усвідомленості), а в більш вузькому значенні афективного тону або «гедоністичної якості» досвіду. Воно може бути трьох видів, що дають три основні типи відчуттів: приємне відчуття, болісне відчуття та нейтральне відчуття. Будда вчить, що відчуття є невіддільним супутником свідомості, оскільки кожен акт пізнання забарвлений певним афективним тоном. Таким чином, відчуття присутнє в кожній миті досвіду; воно може бути сильним або слабким, чітким або нечітким, але якесь відчуття обов'язково супроводжує пізнання.

Почуття виникає в залежності від психічного явища, яке називається «контакт» (*phassa*). Контакт позначає «злиття» свідомості з об'єктом через орган чуття; це фактор, завдяки якому свідомість «торкається» об'єкта, що представляється розуму через орган чуття. Таким чином, існує шість видів контакту, що розрізняються за шістьма органами чуття — контакт очей, контакт вух, контакт носа, контакт язика, контакт тіла і контакт розуму — і шість видів відчуттів, що розрізняються за контактом, з якого вони виникають.

Відчуття набуває особливого значення як об'єкт споглядання, оскільки саме відчуття зазвичай викликає

приховані забруднення в активність. Почуття можуть бути нечітко зареєстровані, але вони тонко живлять і підтримують схильність до нездорових станів. Таким чином, коли виникає приємне почуття, ми потрапляємо під вплив забруднення жадібності і чіпляємося за нього. Коли виникає болісне почуття, ми реагуємо незадоволенням, ненавистю і страхом, які є аспектами відрази. А коли виникає нейтральне почуття, ми зазвичай не помічаємо його або дозволяємо йому ввести нас в оману щодо помилкового відчуття безпеки — станів розуму, що керуються оманю. З цього можна побачити, що кожне з корінних забруднень обумовлене певним видом почуття: жадібність — приємним почуттям, відраза — болісним почуттям, омана — нейтральним почуттям.

Але зв'язок між почуттями та забрудненнями не є обов'язковим. Приємність не завжди має призводити до жадібності, біль до відрази, нейтральні почуття до омани. Зв'язок між ними можна розірвати, і одним з основних засобів для цього є уважність. Почуття викликає нечистоту лише тоді, коли його не помічають, коли йому потурають, а не спостерігають. Перетворюючи його на об'єкт спостереження, уважність знешкоджує почуття, щоб воно не могло викликати нездорову реакцію. Тоді, замість того, щоб ставитися до почуття через звичку, прихильність, відразу або апатію, ми ставимося до нього через споглядання, використовуючи почуття як трамплін для розуміння природи досвіду. На ранніх етапах споглядання почуттів передбачає звернення уваги на почуття, що виникають, відзначаючи їхні характерні якості: приємні, болісні, нейтральні. Почуття відзначається без ототожнення з ним, без сприйняття його як «я» або «мое» або щось, що відбувається «зі мною». Усвідомлення зберігається на рівні чистої уваги: людина спостерігає за кожним почуттям, що виникає, сприймаючи його лише як

почуття, голе психічне явище, позбавлене будь-яких суб'єктивних відсилань, будь-яких вказівок на его. Завдання полягає просто в тому, щоб відзначити якості почуття, його тон задоволення, болю або нейтральності.

Але в міру просування в практиці, коли людина продовжує відзначати кожне почуття, відпускаючи його і відзначаючи наступне, фокус уваги зміщується з якості почуттів на сам процес відчуття. Цей процес виявляє безперервний потік почуттів, що виникають і розчиняються, змінюючи одне одного без зупинки. У цьому процесі немає нічого постійного. Почуття саме по собі є лише потоком подій, випадків, що спалахують у кожній миті і розчиняються, як тільки виникають. Так починається проникнення в несталість, яке, розвиваючись, перевертає три неблагі корені. Немає жадібності до приємних відчуттів, немає відрази до болісних відчуттів, немає омани щодо нейтральних відчуттів. Усі вони розглядаються лише як швидкоплинні і безістотні події, позбавлені будь-якого справжнього задоволення або підстави для залучення.

Роздуми про стан розуму (*Cittānupassanā*)

На основі цієї уважності ми переходимо від конкретного психічного чинника, відчуття, до загального стану розуму, до якого належить цей чинник. Щоб зрозуміти, що означає це споглядання, корисно розглянути буддійське уявлення про розум. Зазвичай ми думаємо про розум як про стійку здатність, що залишається ідентичною собі протягом послідовності досвідів. Хоча досвід змінюється, розум, який переживає мінливий досвід, здається, залишається тим самим, можливо, зміненим у певних аспектах, але все ж зберігаючи свою ідентичність. Однак у вченні Будди поняття

поняття постійного психічного органу відкидається. Розум розглядається не як постійний суб'єкт думок, почуттів і волі, а як послідовність миттєвих психічних актів, кожен з яких є окремим і дискретним, а їх зв'язки між собою є скоріше причинно-наслідковими, ніж суттєвими.

Окремий акт свідомості називається *чінта*, що ми перекладаємо як «стан розуму». Кожна чінта складається з багатьох компонентів, головним з яких є сама свідомість, основне сприйняття об'єкта; свідомість також називається *чінта*, ім'я, дане всій істоті за її основною частиною. Разом із свідомістю кожна чінта містить набір супутніх елементів, які називаються *четасіками*, або психічними факторами. До них належать відчуття, сприйняття, воля, емоції тощо; коротше кажучи, всі психічні функції, крім первинного пізнання об'єкта, яке є чінтою, або свідомістю.

Оскільки свідомість сама по собі є лише голим сприйняттям об'єкта, її не можна розрізнити за її власною природою, а лише за допомогою пов'язаних з нею факторів, четасік. Четасіки забарвлюють чінту і надають їй особливого характеру; отже, коли ми хочемо визначити чінту як об'єкт споглядання, ми маємо зробити це, використовуючи четасіки як індикатори. У своєму викладі про споглядання стану розуму Будда згадує, посилаючись на четасіки, шістнадцять видів чінти, на які слід звернути увагу: розум із жадобою, розум без жадоби, розум із відразою, розум без відрази, розум із оманою, розум без омани, стиснутий розум, розсіяний розум, розвинений розум, нерозвинений розум, перевершений розум, неперевершений розум, зосереджений розум, незосереджений розум, звільнений розум, незвільнений розум. З практичної точки зору на початку достатньо зосередитися виключно на перших шести станах, звертаючи увагу на те, чи

розум пов'язаний з будь-якими неблагими коренями або вільний від них. Коли присутня певна чітता, вона розглядається лише як чітта, стан розуму. Вона не ототожнюється з «я» або «моє», не сприймається як «я» або як щось, що належить «я». Незалежно від того, чи це чистий стан розуму, чи забруднений стан, високий стан чи низький, не повинно бути ні піднесення, ні пригнічення, а лише чітке усвідомлення стану. Стан просто відзначається, а потім пропускається, не чіпляючись за бажані стани і не обурюючись на небажані.

У міру поглиблення споглядання вміст розуму стає все більш розрідженим. Невідповідні польоти думок, уяви та емоцій вщухають, уважність стає чіткішою, розум залишається пильно свідомим, спостерігаючи за власним процесом становлення. Іноді може здаватися, що за цим процесом стоїть постійний спостерігач, але з продовженням практики навіть цей уявний спостерігач зникає. Сам розум — той, що здається твердим і стабільним — розчиняється у потоці чітт, які миготять у кожній миті, з'являючись з нізвідки і зникаючи в нікуди, але продовжуючи послідовно, без перерви.

Роздуми над явищами (Дхамманупассана)

У контексті четвертого фундаменту усвідомленості багатозначне слово *dhammā* (тут вживається у множині) має два взаємопов'язані значення, як показує опис у сутті. Одне значення — це *cetasikas*, психічні чинники, яким тепер приділяється увага самі по собі, окремо від їхньої ролі у забарвленні стану розуму, як це було зроблено в попередньому спогляданні. Інше значення — це елементи дійсності, остаточні

складові досвіду, як вони структуровані в навчанні Будди. Щоб передати обидва значення, ми перекладаємо *dharmā* як «явища», за відсутності кращої альтернативи. Але коли ми це робимо, це не слід розуміти як натяк на існування якоїсь *ноуменної сутності* або субстанції за явищами. Суть вчення Будди про *анатту*, без-я, полягає в тому, що основними складовими дійсності є голі явища (*суддха-дхамма*), що відбуваються без будь-якої ноуменальної підтримки.

Розділ сутти, присвячений спогляданню явищ, поділений на п'ять підрозділів, кожен з яких присвячений окремій групі явищ: п'ять перешкод, п'ять сукупностей, шість внутрішніх і зовнішніх чуттєвих основ, сім чинників просвітлення та Чотири благородні істини. Серед них п'ять перешкод і сім факторів просвітлення є *дхаммами* у вузькому сенсі психічних факторів, інші є *дхаммами* у ширшому сенсі складових дійсності. (Однак у третьому розділі, присвяченому чуттєвим основам, є згадка про кайдани, що виникають через чуття; їх також можна віднести до психічних факторів). У цьому розділі ми коротко розглянемо лише дві групи, які можна вважати *дхаммами* в сенсі психічних факторів. Ми вже торкалися обох цих груп у зв'язку з правильним зусиллям (розділ V); тепер ми розглянемо їх у конкретному зв'язку з практикою правильної уважності. Інші типи *дхамм* — п'ять агрегатів і шість чуттів — ми обговоримо в останньому розділі, у зв'язку з розвитком мудрості.

П'ять перешкод і сім факторів просвітлення вимагають особливої уваги, оскільки вони є основними перешкодами і допоміжними засобами для звільнення. Перешкоди — чуттєве бажання, злість, тупість і

сонливість, неспокій і занепокоєння, а також сумнів — зазвичай проявляються на ранній стадії практики, незабаром після того, як перші очікування і грубі перешкоди вщухають, а тонкі тенденції знаходять можливість проявитися. Кожного разу, коли виникає одна з перешкод, слід відзначати її присутність; потім, коли вона зникає, слід відзначати її зникнення. Щоб перешкоди залишалися під контролем, необхідний елемент розуміння: ми маємо зрозуміти, як виникають перешкоди, як їх можна усунути і як запобігти їх виникненню в майбутньому.¹¹

Подібний спосіб споглядання слід застосовувати до семи чинників просвітлення: уважності, дослідження, енергії, захоплення, спокою, концентрації та рівноваги. Коли виникає будь-який із цих чинників, слід звернути увагу на його присутність. Потім, після того, як ви помітили його присутність, потрібно дослідити, як він виникає і як його можна розвинути.¹² Коли фактори просвітлення вперше виникають, вони слабкі, але завдяки постійному розвитку вони набирають сили. Уважність започатковує процес споглядання. Коли вона стає міцною, вона пробуджує дослідження, дослідницьку здатність інтелекту. Дослідження, в свою чергу, викликає енергію, енергія породжує захват, захват веде до спокою, спокій — до односпрямованої концентрації, а концентрація — до рівноваги. Таким чином, весь еволюційний курс практики, що веде до просвітлення, починається з уважності, яка залишається протягом усього процесу регулюючою силою, що забезпечує ясність, усвідомленість і врівноваженість розуму.

VII

Правильна концентрація

(*Самма Самадхі*)

Восьмим фактором шляху є правильна концентрація, в палі *sammā samādhī*. Концентрація представляє собою інтенсифікацію психічного фактора, присутнього в кожному стані свідомості. Цей фактор, односпрямованість розуму (*citt'ekaggatā*), має функцію об'єднання інших психічних факторів у процесі пізнання. Це фактор, відповідальний за індивідуалізуючий аспект свідомості, що забезпечує зосередженість кожного citta або акту розуму на своєму об'єкті. У будь-який момент розум повинен усвідомлювати щось — зображення, звук, запах, смак, дотик або ментальний об'єкт. Фактор односпрямованості об'єднує розум та інші супутні йому фактори у процесі пізнання об'єкта, одночасно виконуючи функцію зосередження всіх складових пізнавального акту на об'єкті. Односпрямованість розуму пояснює той факт, що в будь-якому акті свідомості існує центральна точка фокусування, до якої всі об'єктивні дані спрямовуються від зовнішньої периферії до внутрішнього ядра.

Однак *самадхі* є лише особливим видом односпрямованості; воно не є еквівалентом односпрямованості в цілому. Гурмани, які сідають за стіл, вбивці, які збираються вбити свою жертву, солдати на полі бою — всі вони діють з зосередженим розумом, але їхню концентрацію не можна охарактеризувати як *самадхі*. *Самадхі* — це виключно благодійна односпрямованість, концентрація в благодійному стані розуму. Навіть тоді її діапазон все ще

вужчим: воно не означає будь-яку форму доброї зосередженості, а лише посилену зосередженість, що є результатом свідомої спроби підняти розум на вищий, більш очищений рівень усвідомлення.

Коментарі визначають *самадхі* як правильне і рівномірне зосередження розуму та психічних факторів на об'єкті. *Самадхі*, як благодворна концентрація, збирає разом зазвичай розсіяний і розрізнений потік психічних станів, щоб викликати внутрішнє об'єднання. Дві найвизначніші риси зосередженого розуму — це безперервна увага до об'єкта і, як наслідок, спокій психічних функцій, якості, які відрізняють його від незосередженого розуму. Розум, не навчений концентрації, рухається розсіяно, що Будда порівнює з метушеною риби, витягнутої з води і кинуті на сушу. Він не може залишатися нерухомим, а мчить від ідеї до ідеї, від думки до думки, без внутрішнього контролю. Такий розсіяний розум є також ошуканим розумом. Перепожнений турботами і занепокоєннями, постійною здобиччю скверни, він бачить речі лише фрагментарно, спотвореними хвилями випадкових думок. Натомість розум, який був навчений концентрації, може залишатися зосередженим на своєму об'єкті без відволікання. Ця свобода від відволікання викликає м'якість і спокій, які роблять розум ефективним інструментом для проникнення. Як озеро, не порушене жодним подихом вітру, зосереджений розум є вірним дзеркалом, яке відображає все, що перед ним, таким, як воно є.

Розвиток концентрації

Концентрацію можна розвивати за допомогою одного з двох методів — або як мету системи практики

, спрямованої безпосередньо на досягнення глибокої концентрації на рівні поглиблення, або як супутній елемент шляху, спрямованого на отримання прозріння. Перший метод називається розвитком спокою (*samatha-bhāvanā*), другий — розвитком прозріння (*vipassanā-bhāvanā*). Обидва шляхи мають певні попередні вимоги. Для обох необхідно очистити моральну дисципліну, усунути різні перешкоди, медитуючий повинен знайти відповідні інструкції (бажано від особистого вчителя) і звернутися до місця проживання, сприятливого для практики. Після виконання цих попередніх вимог медитуючий на шляху спокою повинен знайти об'єкт медитації, щось, що буде використовуватися як фокус для розвитку концентрації.¹

Якщо медитуючий має кваліфікованого вчителя, вчитель ймовірно, призначить йому об'єкт, який вважається відповідним для його темпераменту. Якщо у нього немає вчителя, він повинен буде вибрати об'єкт самостійно, можливо, після деяких експериментів. Посібники з медитації об'єднують теми медитації спокою в набір із сорока, який називається «місцями роботи» (*kammaṭṭhāna*), оскільки це місця, де медитуючий виконує практику. Ці сорок можна перерахувати таким чином:

десять касіна
десять непривабливих об'єктів (*dasā asubbha*) десять спогадів (*dasā anussatiṃ*)
чотири піднесені стани (*cattāro brahmavihārā*) чотири нематеріальні стани (*cattāro āruppā*) одне сприйняття (*ekā saññā*)
один аналіз (*eka vavatṭhāna*).

Касіни — це засоби, що представляють певні первинні якості. Чотири з них представляють первинні елементи —

100 Благородний

Восьмикратний Шлях

земля, вода, вогонь і повітря касіни; чотири представляють кольори — синій, жовтий, червоний і білий касіни; інші два — світло і простір касіни. Кожна касіна є конкретним об'єктом, що символізує універсальну якість, яку вона позначає. Таким чином, земна касіна буде круглим диском, наповненим глиною. Щоб розвинути концентрацію на земній касіні, медитуючий ставить диск перед собою, фіксує на ньому погляд і розмірковує «земля, земля». Подібний метод використовується для інших касін, з відповідними змінами, що відповідають конкретному випадку.

Десять «непривабливих об'єктів» — це трупи на різних стадіях розкладання. Ця тема схожа на роздуми про розпад тіла в рамках усвідомлення тіла, і насправді в давнину місце кремації рекомендувалося як найбільш підходяще для обох випадків. Але ці дві медитації відрізняються за акцентом. У вправі усвідомленості наголос робиться на застосуванні рефлексивного мислення, а вид розкладаючогося трупа служить стимулом для роздумів про власну смерть і розпад. У цій вправі використання рефлексивного мислення не заохочується. Натомість наголос робиться на односпрямованій ментальній фіксації на об'єкті, чим менше думок, тим краще.

Десять спогадів утворюють різномірну збірку. Перші три — це медитації на тему якостей Трійці — Будди, Дхамми та Сангхи; вони базуються на стандартних формулах, що передаються в Суттах. Наступні три спогади також спираються на стародавні формули: медитації про моральність, щедрість і потенціал божественних якостей у собі. Далі йдуть усвідомлення смерті, споглядання непривабливої природи тіла, усвідомлення дихання і, нарешті, спогад про мир, дискурсивна медитація про Ніббану.

Чотири піднесені стани або «божественні обителі» — це спрямовані назовні соціальні установки — любляча доброта, співчуття, співчутлива радість і рівновага — які розвиваються в універсальні випромінювання, що поступово розширюються, поки не охоплюють усіх живих істот. Чотири нематеріальні стани є об'єктивними основами для певних глибоких рівнів поглиблення: основа нескінченного простору, основа нескінченної свідомості, основа ніщо і основа ні сприйняття, ні несприйняття. Вони стають доступними як об'єкти лише для тих, хто вже є майстром концентрації. «Одне сприйняття» — це сприйняття відрази до їжі, дискурсивна тема, покликана зменшити прив'язаність до задоволень смаку. «Один аналіз» — це споглядання тіла з точки зору чотирьох основних елементів, що вже обговорювалося в розділі про правильну уважність.

Коли представлено таку різноманітність тем для медитації, початківець-медитатор без вчителя може бути збентежений, яку з них вибрати. Посібники поділяють сорок тем відповідно до їхньої придатності для різних типів особистості. Так, непривабливі об'єкти та споглядання частин тіла вважаються найбільш підходящими для хтивого типу, медитація на любов і доброту — найкращою для ненависного типу, медитація на якості Трійці — найефективнішою для відданого типу тощо. Але з практичної точки зору початківцям у медитації зазвичай рекомендують починати з простої теми, яка допомагає зменшити розсіяність думок. Розумове відволікання, спричинене неспокоєм і розсіяними думками, є поширеною проблемою, з якою стикаються люди різних типів характеру; таким чином, медитуючий будь-якого темпераменту може отримати користь від теми, яка сприяє уповільненню і заспокоєнню

102 *Шлях благородних восьми складових*

процес мислення. Темою, яка зазвичай рекомендується за її ефективність у очищенні розуму від сторонніх думок, є усвідомлення дихання, яке, отже, можна запропонувати як тему, найбільш підходящу для початківців, а також для досвідчених практиків, які шукають прямий підхід до глибокої концентрації. Коли розум заспокоїться і стане легше помічати свої думки, можна скористатися іншими темами для вирішення особливих проблем, що виникають: медитація на любов і доброту може бути використана для протидії гніву і злості, усвідомлення частин тіла — для послаблення чуттєвої жаги, спогади про Будду — для натхнення віри і відданості, медитація на смерть — для пробудження почуття терміновості. Здатність вибирати тему, відповідну до ситуації, вимагає навичок, але ці навички розвиваються через практику, часто через прості експерименти методом проб і помилок.

Стадії концентрації

Концентрація не досягається відразу, а розвивається поетапно. Щоб наше викладення охопило всі етапи концентрації, ми розглянемо випадок медитатора, який проходить весь шлях медитації спокою від початку до кінця і який досягне набагато швидшого прогресу, ніж типовий медитатор.

Отримавши тему для медитації від вчителя або вибравши її самостійно, медитуючий відходить у тихе місце. Там він приймає правильну позу для медитації — ноги зручно схрещені, верхня частина тіла тримається прямо і рівно, руки покладені одна на одну на колінах, голова тримається рівно, рот і очі закриті (якщо не використовується касіна або інший візуальний об'єкт), дихання тече природно і регулярно через ніздрі . Він потім

зосереджує свій розум на об'єкті і намагається утримати його там, нерухомим і пильним. Якщо розум відволікається, він швидко це помічає, ловить його і м'яко, але твердо повертає до об'єкта, роблячи це знову і знову, скільки разів буде потрібно. Цей початковий етап називається попередньою концентрацією (*parikkamma-samādhī*), а об'єкт — попереднім знаком (*parikkamma-nimitta*).

Коли первинне захоплення вщухає і розум починає звикати до практики, п'ять перешкод, ймовірно, виникнуть, виринаючи з глибин. Іноді вони з'являються у вигляді думок, іноді — у вигляді образів, іноді — у вигляді нав'язливих емоцій: сплесків бажання, гніву та образи, тяжкості розуму, хвилювання, сумнівів. Перешкоди становлять значну перешкоду, але з терпінням і постійними зусиллями їх можна подолати. Щоб перемогти їх, медитуючий повинен бути спритним. Іноді, коли певна перешкода стає сильною, йому доведеться відкласти основний предмет медитації і взятися за інший предмет, який прямо протилежний перешкоді. Інколи йому доведеться наполегливо продовжувати працювати з основним предметом, незважаючи на перешкоди на шляху, знову і знову повертаючи до нього свій розум.

Продовжуючи йти шляхом концентрації, його зусилля активують п'ять психічних факторів, які приходять йому на допомогу. Ці фактори періодично присутні у звичайній неспрямованій свідомості, але там їм бракує об'єднуючого зв'язку, і тому вони не відіграють жодної особливої ролі. Однак, коли вони активуються під час медитації, ці п'ять факторів набирають сили, з'єднуються між собою і направляють розум до *самадхі*, яким вони будуть керувати як «фактори джхани», фактори поглиблення (*джханаṅga*). У звичайному порядку ці п'ять факторів є такими: початкове застосування розуму (*вітатка*), тривале застосування розуму (*вічара*), захоплення (*п'імі*), щастя

(сукха) та односпрямованість (екаггата).

Початкове застосування розуму виконує роботу з направлення розуму на об'єкт. Воно бере розум, піднімає його і вбиває в об'єкт так, як вбивають цвях у брусок дерева. Після цього *тривале застосування розуму* закріплює розум на об'єкті, утримуючи його там за допомогою функції дослідження. Щоб пояснити різницю між цими двома факторами, початкове застосування порівнюють із ударом дзвона, а постійне застосування — із відлунням дзвона. *Захоплення*, третій фактор, — це насолода і радість, що супроводжують сприятливий інтерес до об'єкта, тоді як *щастя*, четвертий фактор, — це приємне відчуття, що супроводжує успішну концентрацію. Оскільки захоплення і щастя мають схожі якості, їх часто плутають між собою, але вони не є ідентичними. Різницю між ними можна проілюструвати, порівнявши захоплення з радістю втомленого мандрівника пустелею, який бачить оазу вдалині, а щастя — з його задоволенням, коли він п'є воду зі ставка і відпочиває в тіні. П'ятий і останній фактор поглиблення — це *односпрямованість*, яка має ключову функцію об'єднання розуму на об'єкті.²

Коли розвивається концентрація, ці п'ять факторів виникають і протидіють п'яти перешкодам. Кожен фактор поглиблення протидіє певній перешкоді. Початкове застосування розуму, через його роботу з підняття розуму до об'єкта, протидіє тупості та сонливості. Тривале застосування, закріплюючи розум на об'єкті, відганяє сумніви. Захоплення виключає злість, щастя виключає неспокій і турботи, а односпрямованість протидіє чуттєвому бажанню, найпривабливішому спонуканню до відволікання. Таким чином, із посиленням факторів поглинання перешкоди зникають і вщухають. Вони ще не викорінені — викорінення може бути здійснене лише

бути здійснене мудрістю, третьою частиною шляху — але вони були зведені до стану спокою, де вони не можуть порушити рух вперед концентрації.

У той час, як перешкоди внутрішньо долаються факторами джхани, з боку об'єкта також відбуваються певні зміни. Первісний об'єкт концентрації, попередній знак, є грубим фізичним об'єктом; у випадку касіни це диск, що представляє обраний елемент або колір, у випадку усвідомлення дихання — відчуття дотику дихання тощо. Але з посиленням концентрації початковий об'єкт породжує інший об'єкт, який називається «знаком навчання» (*uggaha-nimitta*). Для касіни це буде ментальний образ диска, який бачиться в розумі так само чітко, як початковий об'єкт бачився очима; для дихання це буде відбитий образ, що виникає з відчуття дотику повітряних потоків, які рухаються навколо ніздрів.

Коли з'являється знак навчання, медитуючий залишає попередній знак і зосереджує свою увагу на новому об'єкті. Згодом з знаку навчання з'явиться ще один об'єкт. Цей об'єкт, який називається «знак-протилежність» (*paṭibhāga-nimitta*), є очищеним ментальним образом, який у багато разів яскравіший і чіткіший за знак навчання. Знак навчання порівнюють із місяцем, який видно за хмарою, а знак-протилежність — із місяцем, який звільнився від хмари. Одночасно з появою знака-протилежності п'ять факторів поглинання пригнічують п'ять перешкод, і розум входить у стадію концентрації, яка називається *upacāra-samādhi*, «концентрація доступу». Тут, у концентрації доступу, розум наближається до поглинання. Він увійшов у «сусідство» (можливе значення

упачара) поглинання, але для повного занурення в об'єкт, що є визначальною ознакою поглинання, ще потрібно докласти більше зусиль.

З подальшою практикою фактори концентрації набирають сили і приводять розум до поглиблення (*arapā-samādhī*). Як і доступна концентрація, поглиблення бере за об'єкт відповідний знак. Ці два етапи концентрації не відрізняються ні відсутністю перешкод, ні відповідним знаком як об'єктом; вони є спільними для обох. Вони відрізняються силою факторів джхани. У концентрації доступу фактори джхани присутні, але їм бракує сили та стійкості. Тому розум на цьому етапі порівнюють з дитиною, яка щойно навчилася ходити: вона робить кілька кроків, падає, підводиться, робить ще кілька кроків і знову падає. Але розум у поглибленні подібний до людини, яка хоче ходити: вона просто підводиться і без вагань іде прямо вперед.

Концентрація на стадії поглинання поділяється на вісім рівнів, кожен з яких характеризується більшою глибиною, чистотою та тонкістю, ніж попередній. Перші чотири утворюють набір, який називається чотирма *джанами*, слово, яке краще не перекладати через відсутність відповідного еквівалента, хоча його можна вільно перекласти як «медитативне поглинання».³ Другі чотири також утворюють набір, чотири нематеріальні стани (*ārūpā*). Ці вісім рівнів необхідно досягти в послідовному порядку, оскільки досягнення будь-якого наступного рівня залежить від оволодіння попереднім рівнем.

Чотири джани складають звичайне текстове визначення правильної концентрації. Так Будда каже:

А що, ченці, є правильною концентрацією? Тут, відокремлений від чуттєвих задовольень, відокремлений від неблагих станів, чернець входить і перебуває в

першу джхану, яка супроводжується початковим і тривалим застосуванням розуму і наповнена захопленням і щастям, що походять від усамітнення.

Потім, із затиханням початкового та тривалого застосування розуму, здобувши внутрішню впевненість та розумову єдність, він входить і перебуває у другій джані, яка вільна від початкового та тривалого застосування, але наповнена захопленням та щастям, що походять від концентрації.

Зі згасанням захоплення він перебуває в рівнодушності, усвідомлюючи і чітко розуміючи; і він відчуває на собі те блаженство, про яке благородні кажуть: «Щасливо живе той, хто рівнодушний і усвідомлює» — таким чином він входить і перебуває в третій джані.

Відмовившись від задоволення і болю, і з попереднім зникненням радості і смутку, він входить і перебуває в четвертій джані, яка не має ні задоволення, ні болю, і має чистоту уважності завдяки рівнодушності.

Це, ченці, є правильна концентрація.⁴

Джани відрізняються за своїми складовими факторами. Перша джана складається з п'яти початкових факторів поглиблення: початкового застосування, тривалого застосування, захоплення, щастя та односпрямованості. Після досягнення першої джхани медитуючому рекомендується оволодіти нею. З одного боку, він не повинен заспокоюватися на досягнутому і нехтувати постійною практикою; з іншого боку, він не повинен ставати надто самовпевненим і поспішати досягти наступної джхани. Щоб оволодіти джханою, він повинен входити в неї знову і знову і вдосконалювати свої навички, поки не зможе без проблем і труднощів досягати

її, залишатися в ній, виходити з неї і переглядати її без будь-яких проблем або труднощів.

Опанувавши першу джхану, медитуючий потім вважає, що його досягнення має певні недоліки. Хоча джхана, безперечно, набагато перевершує звичайну чуттєву свідомість, є більш спокійною і блаженною, вона все ж залишається близькою до чуттєвої свідомості і недалекою від перешкод. Більше того, два її фактори, початкове застосування і тривале застосування, з часом виявляються досить грубими, не такими витонченими, як інші фактори. Тоді медитуючий відновлює свою практику концентрації, спрямовану на подолання початкового та тривалого застосування. Коли його здібності дозрівають, ці два фактори стихають, і він входить у другу джхану. Ця джхана містить лише три складові фактори: захват, щастя та односпрямованість. Вона також містить безліч інших складових, найвизначнішою з яких є впевненість розуму.

У другій джхані розум стає більш спокійним і більш повністю об'єднаним, але коли його опановують, навіть цей стан здається грубим, оскільки він включає в себе захват, піднесений фактор, що схиляє до збудження. Тому медитуючий знову починає свій курс навчання, цього разу вирішивши подолати захват. Коли захват зникає, він входить у третю джхану. Тут є тільки два фактори поглиблення, щастя і односпрямованість, тоді як деякі інші допоміжні стани стають домінуючими, зокрема, уважність, ясне розуміння і рівновага. Але все ж медитуючий бачить, що це досягнення є недосконалим, оскільки воно містить відчуття щастя, яке є грубим у порівнянні з нейтральним відчуттям, відчуттям, яке не є ні приємним, ні болісним. Таким чином, він прагне вийти за межі навіть піднесеного щастя третьої джхани. Коли йому це вдається, він входить у четверту

джіні, яка визначається двома факторами — односпрямованістю та нейтральним відчуттям — і має особливу чистоту уважності завдяки високому рівню рівнодушності.

За межами чотирьох джхан лежать чотири нематеріальні стани, рівні поглиблення, в яких розум виходить за межі навіть найтоншого сприйняття візуалізованих образів, які все ще іноді зберігаються в джханах. Нематеріальні стани досягаються не шляхом вдосконалення психічних факторів, як у джханах, а шляхом вдосконалення об'єктів, заміни відносно грубих об'єктів на більш тонкі. Чотири досягнення названі на честь їхніх відповідних об'єктів: основа нескінченного простору, основа нескінченної свідомості, основа ніщо і основа ні сприйняття, ні несприйняття.⁵ Ці стани представляють рівні концентрації, настільки тонкі і віддалені, що їх неможливо чітко пояснити словами. Останній з чотирьох стоїть на вершині ментальної концентрації; це абсолютний, максимальний ступінь уніфікації, можливий для свідомості. Але навіть попри це, ці поглиблення, досягнуті шляхом медитації спокою, хоч і є піднесеними, все ж не мають мудрості проникнення, і тому ще не є достатніми для досягнення звільнення.

Види концентрації, про які йшлося досі, виникають завдяки фіксація уваги на одному об'єкті, виключаючи інші об'єкти. Але крім цього існує ще один вид концентрації, який не залежить від обмеження діапазону свідомості. Він називається «миттєвою концентрацією» (*khaṇika-samādhī*). Щоб розвинути миттєву концентрацію, медитуючий не намагається навмисно виключити різноманіття явищ зі свого поля уваги. Натомість він просто спрямовує усвідомленість на мінливі стани розуму і тіла, відзначаючи будь-яке явище, що проявляється; завдання полягає в тому, щоб підтримувати безперервну усвідомленість

110 *Шлях благородних
восьми складових*

все, що потрапляє в поле сприйняття, не чіпляючись ні за що. У міру того, як він продовжує свою роботу, концентрація з кожною миттю стає все сильнішою, аж поки не встановлюється однобічно на постійно мінливому потоці подій. Незважаючи на зміну об'єкта, розумове об'єднання залишається стабільним і з часом набуває сили, здатної придушувати перешкоди в тій же мірі, що і концентрація доступу. Ця плінна, рухлива концентрація розвивається практикою чотирьох основ уважності, взятих на шляху проникнення; коли вона стає достатньо сильною, вона призводить до прориву на останній стадії шляху, до виникнення мудрості.

VIII

Розвиток мудрості

Хоча правильна концентрація займає останнє місце серед факторів Благородного Восьмикратного Шляху, сама по собі концентрація не є вершиною цього шляху. Досягнення концентрації робить розум спокійним і стійким, об'єднує його супутні фактори, відкриває широкі перспективи блаженства, спокою і сили. Але самої по собі вона не достатня для досягнення найвищого досягнення, звільнення від пут страждання. Щоб досягти кінця страждань, необхідно перетворити Восьмикратний Шлях на інструмент відкриття, використовувати його для отримання прозрінь, що розкривають остаточну істину речей. Це вимагає об'єднання зусиль усіх восьми факторів, а отже, нової мобілізації правильного погляду та правильного наміру. До цього моменту ці два перші фактори шляху виконували лише попередню функцію. Тепер їх необхідно взяти знову і підняти на вищий рівень. Правильний погляд має стати безпосереднім баченням справжньої природи явищ, які раніше сприймалися лише концептуально; правильний намір має стати справжнім відреченням від скверн, що походять із глибокого розуміння.

Перш ніж перейти до розвитку мудрості, буде корисно з'ясувати, чому концентрація не є достатньою для досягнення звільнення. Концентрація не є достатньою для досягнення звільнення, оскільки вона не зачіпає занепокоєння на їх фундаментальному рівні. Будда вчить, що занепокоєння поділяються на три рівні: стадія прихованої схильності, стадія прояву та стадія порушення. Найбільш

112 Шлях благородних восьми складових

глибоко вкорінений є рівень прихованої схильності (*anusaya*), де скверна просто перебуває в стані спокою, не проявляючи жодної активності. Другий рівень — це стадія прояву (*pariyuṭṭhāna*), де скверна під впливом певного подразника виринається у вигляді неблагих думок, емоцій та вольових актів. Потім, на третьому рівні, забруднення виходить за межі суто ментального прояву, щоб спонукати до небагаторних дій тіла або мови. Тому цей рівень називається стадією порушення (*vītikkaṃa*).

Три розділи Благородного Восьмикратного Шляху забезпечують контроль над цими трьома рівнями скверни. Перший, тренування в моральній дисципліні, стримує небагаторну тілесну та словесну діяльність і таким чином запобігає досягненню скверною стадії порушення. Тренування в концентрації забезпечує захист від стадії прояву. Воно усуває вже проявлені скверни та захищає розум від їхнього подальшого напливу. Але навіть якщо концентрація досягає глибин повного поглиблення, вона не може торкнутися основного джерела страждань — прихованих схильностей, що дримають у психічному континуумі. Проти них концентрація безсила, оскільки для їх викорінення потрібно більше, ніж психічний спокій. Потрібна не тільки врівноваженість і спокій об'єднаного розуму, а й мудрість (*paññā*), проникливе бачення явищ у їх фундаментальному способі існування.

Тільки мудрість може викоринити приховані тенденції, оскільки найфундаментальнішим елементом цього набору, тим, що живить інші елементи і утримує їх на місці, є невігластво (*avijjā*), а мудрість є ліками від невігластва. Хоча словесно невігластво є негативним поняттям, «незнанням», воно не є фактичним негативом,

простою відсутністю правильних знань. Це, скоріше, підступний і мінливий психічний фактор, який безперервно працює, втручаючись у кожну сферу нашого внутрішнього життя. Він спотворює пізнання, домінує над волею і визначає весь тон нашого існування. Як каже Будда: «Елемент невігластва є дійсно потужним елементом» (SN 14:13).

На когнітивному рівні, який є його найосновнішою сферою дії, невігластво проникає в наші сприйняття, думки та погляди, так що ми починаємо неправильно тлумачити наш досвід, накладаючи на нього численні шари ілюзій. Найважливішими з цих ілюзій є три: ілюзія бачення постійності в непостійному, ілюзія бачення задоволення в незадовільному та ілюзія бачення «я» в без-я.¹ Таким чином, ми сприймаємо себе і наш світ як тверді, стабільні, стійкі сутності, незважаючи на повсюдні нагадування про те, що все підлягає змінам і руйнуванню. Ми вважаємо, що маємо вроджене право на задоволення, і спрямовуємо свої зусилля на збільшення та посилення насолоди з передчуттям, не зважаючи на повторювані зустрічі з болем, розчаруванням і фрустрацією. І ми сприймаємо себе як самодостатні, чіпляючись за різні ідеї та образи, які ми формуємо про себе як незаперечну істину нашої ідентичності.

Тоді як незнання затуманює справжню природу речей, мудрість знімає завісу спотворення, дозволяючи нам бачити явища в їх фундаментальному вигляді з жвавістю безпосереднього сприйняття. Навчання мудрості зосереджується на розвитку проникливості (*vipassanā-bhāvanā*), глибокого і всебічного бачення природи існування, яке осягає істину нашого буття в єдиній сфері, де вона безпосередньо доступна нам, а саме в нашому власному досвіді.

114 *Шлях благородних
восьми складових*

Зазвичай ми занурені у свій досвід, настільки повністю ототожнюємося з ним, що не розуміємо його. Ми живемо ним, але не розуміємо його сутності. Через цю сліпоту досвід стає неправильно витлумаченим, піддається впливу ілюзій постійності, задоволення та «я». З цих когнітивних спотворень найглибше вкоріненим і найстійкішим є ілюзія «я», ідея, що в основі нашого буття існує справді усталене «я», з яким ми по суті ототожнюємося. Це поняття «я», як вчить Будда, є помилкою, простою передумовою, що не має реального референта. Однак, хоча це лише припущення, ідея «я» не є беззначною. Навпаки, вона має наслідки, які можуть бути катастрофічними. Оскільки ми робимо погляд на «я» точкою огляду, з якої ми споглядаємо світ, наш розум розділяє все на дуалізми «я» і «не я», «моє» і «не моє». Потім, потрапивши в пастку цих дихотомій, ми стаємо жертвами породжених ними забруднень, прагнення схопити і знищити, і, зрештою, страждань, які неминуче за цим сліднують.

Щоб звільнитися від усіх скверн і страждань, ілюзія індивідуальності, яка їх підтримує, повинна бути розвіяна, знищена усвідомленням безкорисливості. Саме це і є завданням розвитку мудрості. Перший крок на шляху розвитку є аналітичним. Щоб викоринити уявлення про «я», поле досвіду має бути розкладено на певні набори факторів, які потім методично досліджуються, щоб переконатися, що жоден з них окремо або в поєднанні не може бути прийнятий за «я». Таке аналітичне трактування досвіду, таке характерне для вищих рівнів буддистської філософської психології, не має на меті припустити, що досвід, як годинник або автомобіль, може бути зведений до випадкового скупчення роздільних елементів.

частини. Досвід дійсно має нерозривну єдність, але ця єдність є функціональною, а не суттєвою; вона не вимагає постулату про об'єднуюче «я», відокремлене від факторів, що зберігає свою ідентичність як константа серед безперервного потоку.

Найчастіше застосовується метод аналізу п'яти агрегатів прив'язаності (*pañc'upādānak-khandhā*): матеріальної форми, відчуття, сприйняття, психічних утворень і свідомості.²

Матеріальна форма становить матеріальну сторону існування: тілесний організм з його чуттєвими здібностями та зовнішніми об'єктами пізнання. Інші чотири агрегати становлять психічну сторону. Почуття надають емоційний тон, сприйняття — фактор помічання та ідентифікації, психічні утворення — вольові та емоційні елементи, а свідомість — базову обізнаність, необхідну для всього досвіду. Аналіз за допомогою п'яти агрегатів відкриває шлях до спроби розглядати досвід виключно з точки зору його складових факторів, не впадаючи в неяви посилання на не знайдений «я». Щоб досягти цієї перспективи, необхідний розвиток інтенсивної уважності, яка зараз застосовується до четвертої основи, споглядання факторів існування (*dhammānupassanā*). Учень буде замислюватися над п'ятьма агрегатами, їх виникненням і зникненням:

Учень перебуває в спогляданні явищ, а саме п'яти складових, до яких прив'язується. Він знає, що таке матеріальна форма, як вона виникає, як зникає; знає, що таке відчуття, як воно виникає, як зникає; знає, що таке сприйняття, як воно виникає, як зникає; знає, що таке психічні утворення, як вони виникають, як зникають;

116 *Шлях благородних
восьми складових*

знає, що таке свідомість, як вона виникає, як зникає.³

Або учень може замість цього базувати своє споглядання на шести внутрішніх і зовнішніх сферах чуттєвого досвіду, тобто шести чуттєвих здібностях і відповідних їм об'єктах, також звертаючи увагу на «кайдани» або скверни, що виникають від таких чуттєвих контактів:

Учень перебуває в спогляданні явищ, а саме шести внутрішніх і зовнішніх чуттєвих основ. Він знає око і форми, вухо і звуки, ніс і запахи, язик і смаки, тіло і матеріальні об'єкти, розум і ментальні об'єкти; і він також знає кайдани, що виникають у залежності від них. Він розуміє, як виникають не виниклі кайдани, як відкидаються виниклі кайдани і як відкинуті кайдани не виникають знову в майбутньому.⁴

Погляд на себе ще більше послаблюється, якщо розглядати фактори існування не аналітично, а з точки зору їхньої відносної структури. Аналіз показує, що сукупності існують виключно в залежності від умов. Ніщо в цьому наборі не має абсолютної самодостатності, яка приписується уявній «особі». Які б фактори комплексу тіла-розуму не розглядалися, вони виявляються залежними, пов'язаними з величезною мережею подій, що простягаються за межі їхнього існування в часі та просторі. Наприклад, тіло виникло в результаті злиття сперми і яйцеклітини і існує в залежності від їжі, води і повітря. Відчуття, сприйняття і психічні утворення виникають в залежності від тіла з його чуттєвими здібностями. Вони вимагають об'єкта, відповідної свідомості і контакту об'єкта зі свідомістю через посередництво чуттєвих здібностей.

Свідомість, у свою чергу, залежить від чуттєвого організму та всього сукупності співвиниклих психічних чинників. Більше того, весь цей процес становлення виник із попередніх життів у цьому конкретному ланцюжку існувань і успадковує всю накопичену карму попередніх існувань. Таким чином, ніщо не володіє самодостатнім способом існування. Усі обумовлені явища існують у взаємозв'язку, є випадковими та залежними від інших речей.

Два вищезазначені кроки — факторний аналіз та розпізнавання взаємозв'язків — допомагають позбутися інтелектуальної прихильності до ідеї «я», але вони не мають достатньої сили, щоб знищити вкорінене чіплення за єго, яке підтримується помилковим сприйняттям. Щоб викоринити цю тонкий форму прив'язаності до єго, потрібне протидіюче сприйняття: безпосереднє проникнення в порожню, безсерцевину природу явищ. Таке проникнення виникає під час роздумів над факторами існування з точки зору їх трьох універсальних ознак — мінливості (*aniccatā*), незадоволеності (*dukkhatā*) та без-якості (*anat-tatā*). Як правило, першою з трьох ознак, яку слід розпізнати, є непостійність, яка на рівні проникнення означає не просто те, що все рано чи пізно закінчується. На цьому рівні це означає щось глибше і всеосяжне, а саме те, що обумовлені явища перебувають у постійному процесі, що події розпадаються і зникають майже відразу після свого виникнення. Стабільні об'єкти, що з'являються перед органами чуття, виявляються ланцюжками миттєвих утворень (*saṅkhara*); людина, яку уявляє здоровий глузд, розчиняється в потоці, що складається з двох переплечених струменів — струменя матеріальних подій, сукупності матеріальної форми, та струменя психічних подій, інших чотирьох сукупностей.

Коли бачиться мінливість, проникнення в інше

118 *Шлях благородних
восьми складових*

дві ознаки сліднують одна за одною. Оскільки сукупності постійно руйнуються, ми не можемо покладати на них надії на будь-яке тривале задоволення. Будь-які очікування, які ми покладаємо на них, неминуче розбиваються на друзки через їх неминучі зміни. Отже, коли на них дивитись з проникливістю, вони є *дуккха*, стражданням, у найглибшому сенсі. Тоді, оскільки сукупності є мінливими і незадовільними, їх не можна вважати «я». Якби вони були «я» або належали «я», ми могли б контролювати їх і підкоряти нашій волі, щоб зробити їх вічними джерелами блаженства. Але, далеко не маючи можливості здійснювати таке панування, ми вважаємо їх джерелом болю і розчарування. Оскільки вони не можуть підлягати контролю, ці самі чинники нашого буття є *анатта*: не «я», не належність «я», а просто порожні, безвласні явища, що виникають у залежності від умов.

Коли починається практика проникнення, вісім факторів шляху наповнюються раніше невідомою інтенсивністю. Вони набувають сили і зливаються в єдиний згуртований шлях, що веде до мети. У практиці проникнення всі вісім факторів і три тренування співіснують; кожен з них підтримує всі інші; кожен вносить свій унікальний внесок у роботу. Фактори моральної дисципліни стримують схильність до гріхів з такою ретельністю, що навіть думка про неетичну поведінку не виникає. Фактори групи концентрації утримують розум твердо зосередженим на потоці явищ, споглядаючи все, що виникає, з бездоганною точністю, без забуття і відволікання. Правильний погляд, як мудрість проникнення, стає дедалі гострішим і глибшим; правильний намір проявляється у відстороненості та стійкості мети, приносячи спокійну врівноваженість у весь процес споглядання.

Медитація проникнення має за свою об'єктивну сферу «умовні утворення» (*saṅkhārā*), що складаються з п'яти агрегатів. Її завданням є розкриття їхніх основних характеристик: трьох ознак — непостійності, незадоволеності та безликісті. Оскільки вона все ще має справу зі світом умовних подій, Восьмикратний Шлях на стадії проникнення називається мирським шляхом (*lokiyamagga*). Це визначення жодним чином не означає, що шлях проникнення стосується мирських цілей, досягнень, що належать до сфери самсари. Він прагне до трансцендентності, веде до звільнення, але його об'єктивна сфера споглядання все ще лежить у межах обумовленого світу. Однак це мирське споглядання обумовленого служить засобом для досягнення неумовного, для досягнення надмирського. Коли медитація проникнення досягає свого апогею, коли вона повністю осягає непостійність, незадоволеність і безликість усього сформованого, розум проривається крізь обумовлене і усвідомлює необмежене, Ніббану. Він бачить Ніббану прямим баченням, робить її об'єктом безпосереднього усвідомлення.

Прорив до безумовного досягається за допомогою типу свідомості або психічного явища, яке називається надсвітовим шляхом (*lokuttaramagga*). Надсвітовий шлях проходить чотири стадії, чотири «надсвітові шляхи», кожен з яких позначає глибший рівень усвідомлення і веде до повнішого ступеня звільнення, четвертий і останній — до повного звільнення. Чотири шляхи можуть бути досягнуті в безпосередній близькості один від одного — для тих, хто має надзвичайно гострі здібності, навіть за одне засідання — або (як це частіше буває) вони можуть бути розподілені в часі, навіть на кілька життів.⁵ Надземні шляхи мають спільну рису — проникнення в Чотири благородні істини. Вони розуміють їх не концептуально,

120 *Шлях благородних
восьми складових*

а інтуїтивно. Вони сприймають їх через бачення, бачачи їх з самопідтверджувальною впевненістю як незмінні істини існування. Бачення істин, які вони представляють, є повним в один момент. Чотири істини не розуміються послідовно, як на стадії рефлексії, коли мислення є інструментом розуміння. Вони бачаться одночасно: побачити одну істину з шляхом означає побачити їх усі.

Коли шлях проникає в чотири істини, розум виконує чотири одночасні функції, по одній щодо кожної істини. Він повністю розуміє істину страждання, бачачи все обумовлене існування як позначене знаком незадоволеності. Водночас він відмовляється від жадання, прорізає масу егоїзму та бажань, які знову і знову породжують страждання. Знову ж таки, розум усвідомлює припинення, безсмертний елемент Ніббани, який тепер безпосередньо присутній у внутрішньому оці. І по-четверте, розум розвиває Благородний Восьмикратний Шлях, вісім факторів якого виникають, наділені величезною силою, досягнувши надземного статусу: правильне бачення як безпосереднє бачення Ніббани, правильний намір як застосування розуму до Ніббани, тріада етичних факторів як контроль над моральними порушеннями, правильне зусилля як енергія в свідомості шляху, правильна уважність як фактор усвідомлення і правильна концентрація як односпрямована зосередженість розуму. Ця здатність розуму виконувати чотири функції одночасно порівнюється зі здатністю свічки одночасно спалювати гніт, споживати віск, розганяти темряву і давати світло.⁶

Надземні шляхи мають особливе завдання викорінення скверн. До досягнення шляхів, на стадіях концентрації і навіть медитації проникнення, скверни не були знищені, а

лише послаблювалися, стримувалися та придушувалися шляхом тренування вищих розумових здібностей. Під поверхнею вони продовжували існувати у формі прихованих схильностей. Але коли надсвітові шляхи досягнуті, починається робота з викорінення.

Оскільки вони прив'язують нас до кола становлення, скверни класифікуються в набір з десяти «кайданів» (*saṃyojana*) наступним чином: (1) погляд на особистість, (2) сумнів, (3) прив'язаність до правил і ритуалів, (4) чуттєве бажання, (5) відраза, (6) бажання *existence*, (7) прагнення до нематеріального існування, (8) зарозумілість, (9) неспокій і (10) невігластво. Чотири надсвітові шляхи усувають певний шар скверн. Перший, шлях входження в *potik* (*sotāpatti-magga*), відсікає перші три кайдани, найгрубіші з набору, усуває їх, щоб вони ніколи більше не могли виникнути. «Погляд на особистість» (*sakkāya-diṭṭhi*), погляд на істинно існуюче «я» в п'яти агрегатах, відсікається, оскільки людина бачить без-якову природу всіх явищ. Сумнів усувається, оскільки людина досягнула істину, проголошену Буддою, побачила її на власні очі і тому ніколи більше не може вагатися через невпевненість. А прив'язаність до правил і обрядів усувається, оскільки людина знає, що звільнення можна досягти тільки через практику Восьмикратного Шляху, а не через жорсткий моралізм або дотримання обрядів.

За шляхом негайно слідує інший стан надсвітової свідомості, відомий як плід (*phala*), який є результатом роботи шляху з відсікання скверн. За кожним шляхом слідує його власний плід, в якому протягом декількох миттєвостей розум насолоджується блаженним спокоєм Ніббани, перш ніж знову спуститися на рівень світської свідомості. Перший плід — це плід входження в потік, і людина, яка пережила досвід цього плоду, стає «вхідним у потік».

122 *Шлях благородних*
восьми складових

(*сотапанна*). Він увійшов у потік Дхамми, що веде його до остаточного звільнення. Він прямує до звільнення і більше не може повернутися до шляхів неосвіченого світського людини. У його психіці все ще залишаються певні забруднення, і йому може знадобитися ще сім життів, щоб досягти остаточної мети, але він набув необхідного усвідомлення, щоб її досягти, і він ніяк не може відступити. Ентузіастичний практикуючий з гострими здібностями, досягнувши входження в потік, не послаблює своїх зусиль, а докладає енергії, щоб якомога швидше пройти весь шлях. Він відновлює свою практику споглядання проникнення, проходить висхідні стадії проникнення-знання і з часом досягає другого шляху, шляху того, хто повернеться один раз (*sakadāgāmi-magga*). Цей надсвітовий шлях не знищує повністю жодного з кайданів, але послаблює коріння жадібності, відрази та омани. Слідуючи цим шляхом, медитуючий відчуває його плоди, а потім стає «одноразово поверненим», який повернеться до цього світу щонайбільше ще один раз.

час до досягнення повного звільнення.

Але наш практикуючий знову береться за завдання споглядання. На наступному етапі надземного усвідомлення він досягає третього шляху, шляху не-повернутого (*anāgāmi-magga*), за допомогою якого він розриває два кайдани чуттєвого бажання і злої волі. З цього моменту він ніколи більше не може потрапити в полон будь-якого бажання чуттєвих задовольень і ніколи не може бути спонуканий до гніву, відрази або невдоволення. Як той, хто не повертається, він не повернеться до людського стану існування в жодному майбутньому житті. Якщо він не досягне останнього шляху в цьому житті, то після смерті він відродиться у вищій сфері в світі тонкої матерії (*рупалока*) і там досягне звільнення.

Але наш медитуючий знову докладає зусиль, розвиває проникливість і на її вершині вступає на четвертий шлях, шлях арахатства (*arahatta-magga*). Цим шляхом він розриває п'ять залишившихся пут — бажання тонкоматеріального існування і бажання нематеріального існування, зарозумілість, неспокій і невігластво. Перше — це бажання переродитися в небесних планах, доступних завдяки чотирьом джанам, планам, які зазвичай об'єднуються під назвою «світ Брахми». Друге — це бажання переродитися в чотирьох нематеріальних планах, доступних завдяки досягненню чотирьох нематеріальних досягнень. Зарозумілість (*māna*) — це не груба гордість, до якої ми схильні через переоцінку своїх чеснот і талантів, а тонкий залишок поняття его, яке зберігається навіть після того, як концептуально явні уявлення про себе були викоринені. У текстах цей тип зарозумілості називається зарозумілістю «я є» (*asmimāna*). Неспокій (*uddhacca*) — це тонке збудження, яке зберігається в будь-якому розумі, що ще не досяг повного просвітлення, а невігластво (*avijjā*) — це фундаментальне когнітивне затьмарення, яке заважає повному розумінню Чотирьох Благородних Істин. Хоча грубіші ступені невігластва були вичищені з розуму мудрістю на перших трьох шляхах, тонкий завіса невігластва накриває істини навіть у тих, хто не повертається.

Шлях арахатства знімає цю останню завісу невігластва, а разом з нею і всі залишкові психічні забруднення. Цей шлях веде до досконалого розуміння Чотирьох Благородних Істин. Він повністю осягає істину страждання; викоринює жагу, з якої виникає страждання; з повною ясністю усвідомлює безумовний елемент, Ніббану, як припинення страждання; і довершує розвиток восьми факторів

124 *Шлях благородних
восьми складових*

Благородного Восьмикратного Шляху.

З досягненням четвертого шляху і плоду учень стає арахатом, тим, хто в цьому житті звільнився від усіх пут. Арахат пройшов до кінця Благородний Восьмикратний Шлях і живе в упевненості, про яку так часто говориться у формулі з Палійського канону: «Знищено народження; святе життя прожите; те, що мало бути зроблено, зроблено; немає повернення до будь-якого стану буття». Арахат більше не є практиком шляху, а його живим втіленням. Розвинувши вісім факторів шляху до їхнього довершення, Звільнений живе, насолоджуючись їхніми плодами, просвітленням і остаточним визволенням.

Епілог

На цьому ми завершуємо огляд Благородного Восьмикратного Шляху, шляху до звільнення від страждань, якого навчав Будда. Вищі щаблі цього шляху можуть здаватися нам недосяжними в нашому теперішньому становищі, а вимоги практики — важкими для виконання. Але навіть якщо вершини усвідомлення зараз здаються далекими, все, що нам потрібно для їх досягнення, лежить прямо під нашими ногами. Вісім факторів шляху завжди доступні для нас; це ментальні компоненти, які можна встановити в розумі просто завдяки рішучості та зусиллям. Ми повинні почати з виправлення наших поглядів і прояснення наших намірів. Потім ми повинні очистити нашу поведінку — нашу мову, дії та спосіб життя. Беручи ці заходи за основу, ми повинні з енергією та уважністю застосовувати себе до культивування концентрації та проникливості. Решта — це питання поступової практики та поступового прогресу, без очікування швидких результатів. Для декого прогрес може бути швидким, для інших — повільним, але швидкість прогресу не повинна викликати піднесення чи зневіру. Звільнення є неминучим плодом шляху і неодмінно розквітне, якщо практика буде стабільною і наполегливою. Єдині вимоги для досягнення кінцевої мети — дві: почати і продовжувати. Якщо ці вимоги виконані, немає сумніву, що мета буде досягнута. Це Дхамма, непохитний закон.

Примітки

(Див. «Скорочення» на сторінці х.)

Розділ I

1. Невігластво за своєю природою фактично тотожне неблаготворному кореню «омана» (*moṇa*). Коли Будда говорить у психологічному контексті про психічні чинники, він зазвичай використовує слово «омана»; коли він говорить про причинну основу *сансари*, він використовує слово «невігластво» (*avijjā*).
2. SN 56:11; *Слова Будди*, с. 26.
3. Там само.

Розділ II

1. *Адхісіласіккха, адхітмасіккха, адхіпаньясіккха.*
2. AN 3:33; *Слова Будди*, с. 19.
3. MN 117; *Слова Будди*, с. 36.
4. AN 6:63; *Слова Будди*, с. 19.
5. MN 9; *Слова Будди*, с. 29.
6. Див. DN 2, MN 27 тощо. Детальніше див. Vism XIII, 72-101.
7. DN 22; *Слова Будди*, с. 29.
8. DN 22, SN 56:11; *Слова Будди*, с. 3.
9. Там само. *Слова Будди*, с. 16.
10. Там само. *Слова Будди*, с. 22.

Розділ III

1. *Неккхаммасанкаппа, абяпада санкаппа, авіхімсанкаппа.*

2. *Камасанкаппа, бьяпадасанкаппа, авіхімсасанкаппа.* Хоча *кама* зазвичай означає чуттєве бажання, контекст, здається, дозволяє ширше тлумачення, як егоїстичне бажання у всіх його формах.
3. АН 1:16.2.
4. Строго кажучи, жадібність або бажання (*rāga*) стають аморальними лише тоді, коли спонукають до дій, що порушують основні принципи етики, такі як вбивство, крадіжка, перелюбство тощо. Коли вони залишаються лише психічним фактором або виявляються в діях, які не є аморальними за своєю суттю, — наприклад, насолода смачною їжею, бажання визнання, сексуальні стосунки, що не завдають шкоди іншим, — вони не є аморальними, але все одно є формою прагнення, що спричиняє прив'язаність до страждання.
5. Повний опис дуккхи, пов'язаної з чуттєвим бажанням, див. MN 13.
6. Це може здатися суперечливим з тим, що ми сказали раніше, що метта вільна від самовідношення. Однак суперечність є лише уявна, оскільки, розвиваючи метту до себе, людина розглядає себе об'єктивно, як третю особу. Крім того, розвинена любов не є самолюбством, а відстороненим альтруїстичним бажанням власного благополуччя.
7. Замість наведеної тут формули можна використовувати будь-яку іншу формулу, яка виявилася ефективною. Повний опис методу див. у праці Ñāṇamoli Thera, «Практика любові та доброти», Wheel No. 7.

Розділ IV

1. АН 10:176; *Слова Будди*, с. 50.
2. MN 61.
3. АН 10:176; *Слова Будди*, с. 50.
4. Субкоментар до Дігха Нікая.
5. АН 10:176; *Слова Будди*, с. 50-51.
6. MN 21; *Слова Будди*, с. 51.

128 *Шлях благородних
восьми складових*

7. AN 10:176; *Слова Будди*, с. 51.
8. AN 10:176; *Слова Будди*, с. 53.
9. Його Королівська Високість Принц Ваджираньянаварораса, *П'ять заповідей і п'ять благородних* (Бангкок, 1975), с. 1-9.
10. AN 10:176; *Слова Будди*, с. 53.
11. *П'ять заповідей і п'ять благородних речей* дають більш повний перелік, с. 10-13.
12. AN 10:176; *Слова Будди*, с. 53.
13. Наступне є підсумком з «*П'яти заповідей і п'яти благородних*», с. 16-18.
14. Див. AN 4:62; AN 5:41; AN 8:54.
15. *П'ять заповідей і п'ять благородних*, с. 45-47.

Розділ V

1. *Папанькасудані* (Коментар до Маджджіма Нікая).
2. MN 70; *Слова Будди*, с. 59-60.
3. AN 4:13; *Слова Будди*, с. 57.
4. *Камаччанда, б'япада, тіна-міддха, уддхачча-куккучча, вічікічча.*
5. AN 4:14; *Слова Будди*, с. 57.
6. AN 4:13; *Слова Будди*, с. 58.
7. AN 4:14; *Слова Будди*, с. 58.
8. MN 20; *Слова Будди*, с. 58.
9. Повний опис методів боротьби з перешкодами можна знайти в коментарі до Сатіпаттхана-сутти (DN 22, MN 10). Переклад відповідних уривків, а також додаткові витяги з підкоментаря можна знайти в книзі Сомы Тхера «*Шлях усвідомленості*», с. 116-26.
10. AN 4:13; *Слова Будди*, с. 58-59.

11. AN 4:14; *Слова Будди*, с. 59. Палійські назви семи:
satisambojjhaṅga, *dharmavicaya-sambojjhaṅga*,
viriyasambojjhaṅga, *pīṭisambojjhaṅga*,
passaddhisambojjhaṅga,
самадхисамбоджджанга
, упеккхасамбоджджанга.
12. AN 4:13; *Слова Будди*, с. 59.
13. AN 4:14; *Слова Будди*, с. 59.

Розділ VI

1. *Дхаммо сандіттхіко акаліко ехіпассіко опанаяіко паччаттам ведітаббо віньяхі*. (MN 7, тощо)
2. Коментар до Вісм. Див. Вісм XIV, прим. 64.
3. Іноді слово *satipaṭṭhāna* перекладається як «основа уважності», з акцентом на об'єктивній стороні, іноді як «застосування уважності», з акцентом на суб'єктивній стороні. Обидва пояснення допускаються текстами та коментарями.
4. DN 22; *Слова Будди*, с. 61.
5. Там само. *Слова Будди*, с. 61.
6. Для деталей див. Vism VIII, 145-244.
7. Див. Soma Thera, *Шлях уважності*, с. 58-97.
8. *Асубха-бхавана*. Ця ж тема також називається сприйняттям огиди (*патіккуласанья*) та усвідомленням тіла (*каягата самі*).
9. Детальніше див. Vism VIII, 42-144.
10. Детальніше див. Vism XI, 27-117.
11. Повний опис див. Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, с. 116-127.
12. Там само, с. 131-146.

Розділ VII

1. Далі я мушу обмежитися коротким оглядом. Повний виклад див. Vism, розділи III–XI.

130 *Шлях благородних
восьми складових*

2. Див. Vism IV, 88-109.
3. Деякі поширені переклади, такі як «транс», «роздуми» тощо, є вкрай оманливими і їх слід відкинути.
4. DN 22; *Слово Будди*, с. 80-81.
5. В палі: *ākāsānañcāyatana*, *віньянаньчаятана*,
ākiñcaññāyatana, *n'eva-saññā-nāsaññāyatana*.

Розділ VIII

1. *Анічче ніччавіпалласа, дуккхе сукхавіпалласа, анаттані атта-віпалласа*. AN 4:49.
2. В палі: *рупаккханда*, *веданаккханда*,
санняккханда, *саñкхараккханда*,
віньянаккханда.
3. DN 22; *Слова Будди*, с. 71-72.
4. DN 22; *Слова Будди*, с. 73.
5. У першому виданні цієї книги я зазначив, що чотири шляхи необхідно пройти послідовно, так що неможливо досягти вищого шляху, не пройшовши попередні. Це, безсумнівно, відповідає позиції коментарів. Однак у Суттах іноді згадуються особи, які переходять безпосередньо від стадії світської людини до третього або навіть четвертого шляху і плоду. Хоча коментатор пояснює, що вони пройшли кожен попередній шлях і плід у швидкій послідовності, самі канонічні тексти не дають жодних вказівок на те, що це відбулося, а натомість натякають на негайне усвідомлення вищих стадій без проміжного досягнення нижчих стадій.
6. Див. Vism XXII, 92-103.

Додаток
Факторний аналіз
Благородного
Восьмикратного Шляху (палі
та англійською)

- | | |
|--|---|
| I. <i>Самма діттхі</i> | Правильний погляд |
| • <i>дуккхе ньяна</i> | • розуміння страждання |
| • <i>дукхасамудає ньяна</i> | • розуміння його походження |
| • <i>дукха-ніродхе ньяна</i> | • розуміння його припинення |
| • <i>дуккха-ніродха-гаміні-патіпадая ньяна</i> | • розуміння шляху, що веде до його припинення |
| II. <i>Ссамма санкаппа</i> | Правильний намір |
| • <i>неккхамма-санкаппа</i> | • намір відречення |
| • <i>abyāpāda-saṅkappa</i> | • намір доброї волі |
| • <i>avihiṃsā-saṅkappa</i> | • намір нешкідливості |
| III. <i>Samma vācā</i> | Правильна мова |
| • <i>musāvādā veramaṇī</i> | • утримання від неправдивої мовлення |
| • <i>piṣuṇāya vācāya veramaṇī</i> | • утримання від наклепницьких слів |
| • <i>фарусая вачая верамані</i> | • утримання від грубих слів |
| • <i>сампхаппалапа верамані</i> | • утримання від пустослів'я |

132 *Шлях благородних
восьми складових*

- | | |
|---|--|
| IV. <i>Самма камманта</i> | Правильні дії |
| • <i>панатіпата верамані</i> | • утримання від життя |
| • <i>адіннадана верамані</i> | • утримання від крадіжок |
| • <i>камесу мічча-чара верамані</i> | • утримання від сексуальних проступків |
| V. <i>Самма аджіва</i> | Правильний спосіб життя |
| • <i>micchā ājīvaṃ paḥāya sammā ājīvena jīvaṃ kappeti</i> | • відмовившись від неправильного способу життя, людина заробляє на життя правильним способом |
| VI. <i>Самма ваяма</i> | Правильні зусилля |
| • <i>saṃvarappadhāna</i> | • зусилля стримувати нечистоти |
| • <i>паханаппадхана</i> | • зусилля, щоб відмовитися від забруднення |
| • <i>бхаванаппадхана</i> | • зусилля, щоб розвинути благодійних станів |
| • <i>анураккханаппадхана</i> | • зусилля для підтримання благодійних станів |
| VII. <i>Самма саті</i> | Правильна уважність |
| • <i>kāyānupassanā</i> | • усвідомлене споглядання тіла |
| • <i>ведананупассана</i> | • усвідомлене споглядання відчуттів |
| • <i>чіттанупассана</i> | • усвідомлене споглядання розуму |
| • <i>дхамманупассана</i> | • усвідомлене споглядання явищ |

VIII. *Самма саммадхі*

- *патхамаджджана*
- *дутіяджана*
- *татіяджана*
- *чатуттхаджджана*

Правильна концентрація

- перша джджана
- друга джджана
- третя джджана
- четверта джджана

Рекомендована література

I. Загальне трактування Благородного Восьмикратного Шляху

Леді Саядау. *Пояснення Благородного Восьмикратного Шляху та його складових.* (Wheel 245/247).

Ньянатілока Тхера. *Слово Будди.* (BPS 14-те вид., 1968).

Пядассі Тхера. *Стародавній Шлях Будди.* (BPS 3-тє вид., 1979).

II. Правильний погляд

Ñāṇamoli, Bhikkhu. *Промова про правильний погляд.* (Wheel 377/379).

Ньянатілока Тхера. *Карма і переродження.* (Wheel 9).

Стори, Френсіс. *Чотири благородні істини.* (Wheel 34/35).

Віжесекера, О.Х. де А. *Три знаки.* (Wheel 20).

III. Правильний намір

Ньянамолі Тхера. *Практика люблячої доброти.* (Колесо 7).

Ньянапоніка Тхера. *Чотири піднесені стани.* (Колесо 6).

Принц, Т. *Відмова.* (Bodhi Leaf 36).

IV. Правильна мова, правильні дії та правильний спосіб життя

Бодхі, Бхікху. *Звернення до притулку та прийняття заповідей*. (Wheel 282/284).

Нарада Тхера. *Етика для кожного*. (Wheel 14).

Ваджираньянаварораса. *П'ять заповідей і п'ять благородних*. (Бангкок: Махамакута, 1975).

V. Правильне зусилля

Ньянапоніка Тхера. *П'ять розумових перешкод та їх подолання*. (Wheel 26).

Піядассі Тхера. *Сім факторів просвітлення*. (Колесо 1).

Сома Тхера. *Усунення відволікаючих думок*. (Колесо 21).

VI. Правильна уважність

Ньянапоніка Тхера. *Серце буддійської медитації*. (Лондон: Rider, 1962; BPS, 1992).

Ньянапоніка Тхера. *Сила уважності*. (Колесо 121/122).

Ньянаватта Тхера. *Основи уважності* (Сатіпаттхана Сутта). (Колесо 19).

Сома Тхера. *Шлях уважності*. (BPS, 3-тє вид., 1967).

VII. Правильна концентрація та розвиток мудрості

Буддхагоса, Бхадантакарія. *Шлях*

Очищення (Visuddhimagga). Переклад Бхікху Нанамолі, 4-те вид. (BPS, 1979).

Кхантипало, Бхікху. *Спокій і проникливість*. (Лондон: Curzon, 1980).

Леді Саядау. *Посібник з проникнення*. (Wheel 31/ 32).

Ньянатілока Тхера. *Шлях Будди до звільнення*. (BPS, 1982).

Солє-Леріс, Амадео. *Спокій і проникливість*. (Лондон: Rider, 1986; BPS, 1992).

Ваджиранняна, Паравахера. *Буддійська медитація в теорії та практиці*. 2-е вид. (Куала-Лумпур, Малайзія: Буддійське місіонерське товариство, 1975).

Усі видання All Wheel та Bodhi Leaves, згадані вище, опубліковані Буддійським видавничим товариством.

БУДДИСТСЬКЕ ВИДАВНИЧЕ ТОВАРИСТВО

BPS є затвердженою благодійною організацією, яка присвятила себе поширенню вчення Будди, що містить важливе послання для всіх людей. Заснована в 1958 році, BPS опублікувала широкий спектр книг і брошур, що охоплюють велику кількість тем. Її публікації включають точні коментовані переклади проповідей Будди, стандартні довідкові роботи, а також оригінальні сучасні виклади буддійської думки та практики. Ці роботи представляють буддизм таким, яким він є насправді — динамічною силою, яка впливала на сприйнятливі уми протягом останніх 2500 років і залишається такою ж актуальною сьогодні, як і в момент свого зародження. Для отримання додаткової інформації про BPS та наші публікації, відвідайте наш веб-сайт або зв'яжіться з нами:

Адміністративний секретар
Буддійське видавниче
товариство
Р.О. Box 61
54 Sangharaja Mawatha Канді
• Шрі-Ланка

Електронна
пошта: bps@bps.lk Веб-
сайт: <http://www.bps.lk>
Тел.: 0094 81 223 7283 • Факс: 0094 81 222 3679

