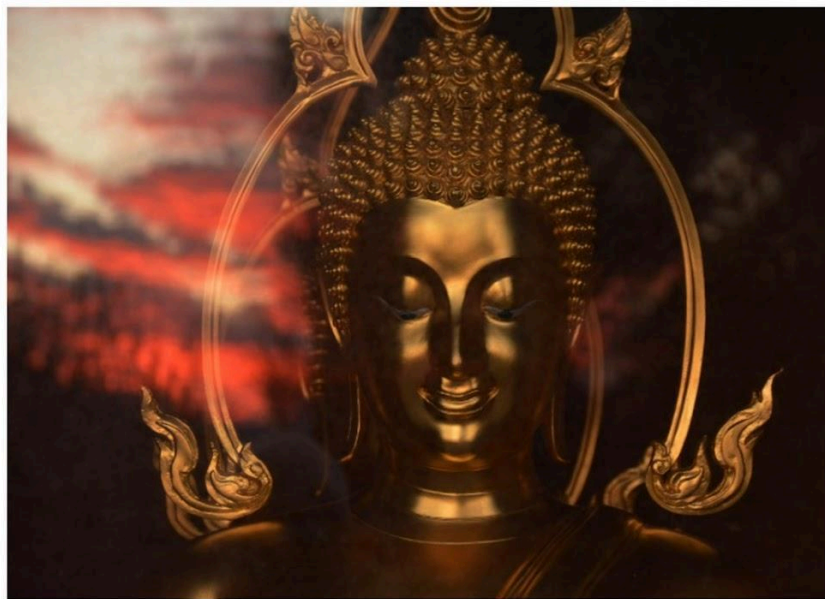


Вчення Будди



Вступ

Вчення Будди

Вступ

Тганіссаро Бхікху (Thānissaro Bhikkhu)

Переклад українською: П'ятниця Ангеліна, 2024

Права 2016 Ṭhānissaro Bhikkhu

This work is licensed under the Creative Commons Attribution- NonCommercial 4.0 Unported. To see a copy of this license visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>. “Commercial” shall mean any sale, whether for commercial or non-profit purposes or entities.

Запитання щодо цієї книги адресувати

Metta Forest Monastery Valley Center, CA 92082-1409 U.S.A.

Додаткові ресурси

Більше Dhamma talks, книг і перекладів Ṭhānissaro Bhikkhu доступні для скачування в форматі аудіо, ebook на сайті dhammatalks.org.

Паперова книга

Паперовий примірник цієї книги (англійською мовою) є безкоштовним. Щоб його запросити, звертайтеся: Book Request, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 USA.

Вступ

Чи є така річ як безсмертне щастя, яке може поставити остаточну крапку над стражданням і стресом?

Якщо є, то чи може це щастя бути знайденим людськими зусиллями?

Якщо є, то чи може це щастя бути нешкідливим і безгрішним?

Це запитання, які 2600 років тому привели юного чоловіка з північної Індії до того, що він покинув свою сім'ю, пішов у дику природу шукати відповідей всередині себе.

Врешті-решт, він пробудився до того факту, що відповідь на всі ці три питання була Так: Так, є безсмертне щастя, яке ставить остаточну крапку над стражданнями і стресом. Так, воно може бути знайдене людськими зусиллями. І Так, ці зусилля нешкідливі і безгрішні. Пробудившись до цих фактів, він став Буддою: Просвітленим. Присвятивши останок свого життя навчання інших як знайти таке ж щастя всередині себе, він заснував навчання практичне і теоретичне, що відгалужується у багато форм Буддизму, які нам відомі зараз.

Спосіб, яким юний *бодхісатта*, або «майбутній Будда», пішов шукати відповідь на ці запитання зіграло величезну роль у формуванні шляху практики, якого він навчив інших. Тож щоб зрозуміти його вчення, добре буде поспостерігати як він сам дійшов до розуміння цих речей у своєму пошуку. Наступним йде короткий опис його життя, з вкрапленнями уроків, які він потім виніс зі свого досвіду і вчив інших.

Народжений принцом, з гілки Сак'ян з клану Готама благородної касты воїнів - цей *бодхісатта* мав дуже елітне виховання. Його батько збудував йому три маєтки для життя - на дощовий сезон, на холодний сезон і на спекотний сезон - і навіть прислугу у маєтках годували найкращою їжею, не говорячи вже про самого *бодхісатту*.

І все ж, в один момент *бодхісатта* усвідомив, що всі речі, у яких він черпав щастя, підлягали старінню, хворобі і смерті. Хоч він і був молодим, здоровим і живим, він теж не уникне старіння, хвороби і смерті. Міркуючи над цими фактами, він втратив своє сп'яніння від власної молодості, здоров'я і життя.

Він бачив життя як калюжу, що зменшується і яка кишить рибою, що бореться одне з одним за останній ковток води. Це наповнило його відчуттям **самвеги** чи сум'яттям над безглуздістю життя, такого, яке зазвичай проживають. Він вирішив що єдиною благородною ціллю в житті може бути пошук того, що не підлягає старінню, хворобі чи смерті: безсмертність іншими словами, щастя, що не закінчиться, щастя, що не вимагає труднощів з іншими, щастя, що нікому не спричиняє шкоди. Він також усвідомив, що пошук цього щастя буде неможливим, якщо він залишиться зв'язаним з побутовим життям. Тож - згідно традиції з давнім корінням в індійській культурі - він поголив волосся і бороду, надягнув коричневу робу мандрівного релігійного жебрака (того, хто живе з милостині (**алми**), наданої іншими людьми), залишив свою сім'ю і пішов у дику природу.

Він підійшов до шляху до безсмертя як до навички, яку треба опанувати. Його зусилля знайти і освоїти цю навичку зайняло шість років включно з кількома фальшстартами. Одним з ключів до його успіху було те, що він зміг розпізнати фальшстарти як фальшиві і виправити русло, неодноразово. В кожному випадку, це було вимірювання результатів, які він отримував від кожної дії, бачачи що вони далекі від цілі далі - замість здаватись чи звинувачувати зовнішні фактори за це - намагався уявити новий порядок дій.

Іншим ключем до його успіху було те, що він тримався високого стандарту: Він не дозволяв собі засмучуватись і він не згоджувався на менше, доки не знайшов щастя насправді безсмертне.

Після навчання у двох вчителів, які навчали витонченим медитативним станам - поглинання у небуття і стан ні сприйняття ні несприйняття - він усвідомив, що навіть ці витончені стани не були безсмертними. Тож він пішов своїм шляхом і практикував фізичне самобичування шість років, практично голодував в надії, що інтенсивний біль очистить його розум. Він досягнув моменту, коли він торкався шлунку і відчував на дотик власний хребет та коли він йшов по нужді і втрачав свідомість. Але він ніколи не дозволяв фізичному болю і слабкості побороти свій розум. В кінці кінців, однак, він усвідомив, що цей шлях теж не вів до благородної цілі, якої він прагнув.

Він згадав час з свого дитинства коли сидячи під деревом один він входив у поглинаючий і приємний стан концентрації, що називається *джхана*, сфокусований на власному диханні. Він подумав: Може це є шлях до безсмертя? Вирішивши спробувати, він кинув свою програму з самоголодування щоб відновити фізичну силу, яка буде необхідною для досягнення цієї концентрації. Він також усвідомив, що йому треба буде тренувати свій розум, щоб прогнати **невмілі** думки – ті, які будуть перешкодою для практики *джхани* – і дозволити тільки ті думки, які сприятимуть врегулюванню розуму. Після освоєння цих навичок він зрозумів, що це вони сформували основу шляху до безсмертя, якого він прагнув.

Цей підхід і знаходження шляху до безсмертя дали йому багато уроків не лише про навички для шляху, але також про якості характеру, які ці навички вимагали. І це навчило його багато про те, на що здатний розум.

- Розум може тренувати себе, щоб залишити невмілі якості – такі скверни як жадібність, ненависть і ілюзія; чуттєвість, злий намір і шкідливість – і розвивати натомість вмілі навички, позбавлені цих скверн.
- Це тренування вимагає від вас поглянути уважно на власні дії, думки, слова і вчинки. Перед тим як діяти, запитайте себе: Яких результатів я очікую від цієї дії? Якщо ви очікуєте шкоди собі чи іншим, не робіть цього. Якщо ви не очікуєте шкоди, вперед – робіть. Під час того як робите це, перевірте чи це приносить якісь безпосередні шкідливі результати. Якщо так, зупиніться. Якщо ні, продовжуйте. Після того як це зроблено, перевірте довготривалі результати від вашої дії. Якщо бачите, що вони шкідливі незважаючи на ваші наміри, вирішіть більше не повторювати цієї помилки. Якщо бачите, що немає шкідливих результатів, порадійте за свій прогрес і вирішіть продовжувати.

- Первинна мотивація взятись за тренування – уважність: усвідомлення того, що ваші дії означатимуть різницю між стражданням і щастям, шкодою і відсутністю шкоди, і що ви маєте стежити за ними ретельно. Уважність, у свою чергу, має йти у парі з ставленням, що ви не дуже сильно вдовольняєтеся результатами, які ви отримуєте з своїх дій. Якщо ви можете побачити, що вищі рівні щастя можливі – то навіть якщо вони вимагають більше зусиль, ви хочете зробити ці зусилля доки не досягнете найвищого можливого рівня вмілості.
- Щоб досягнути успіху у цій навичці потрібно дві якості: правдивість щодо своїх дій і їх результати, та сильна спостережливість. Якщо ви неправдиві до інших, розповідаючи про свої дії, ви навряд чи будете правдиві до себе щодо них. Тож ці дві навички формують нерозривну пару. Без них, немає іншого надійного способу протестувати чого людське зусилля – ваше людське зусилля – може насправді досягнути.

В ніч свого пробудження, *бодхісатта* сів під деревом – що пізніше стане відомим як дерево *Бодхі* (пробудження) – і сфокусувався на своєму диханні. Він зміг досягнути не лише рівня *джхани*, якого він досягав у дитинстві, а також трьох вищих рівнів **концентрації**. Досягнувши четвертого рівня *джхани*, в якому його дихання було природньо тихим, і його розум сяючим і незворушним, він застосував цей рівень концентрації, щоб отримати три знання:

- знання своїх минулих життів
- знання як усі істоти вмирають і перероджуються згідно своєї *камми* (слово, що означає «дія», більше відоме зараз у Санскриті – *карма*); і
- знання про те, як поставити крапку над ментальними якостями, які він називав *асава* або «стічні води»: думки, наративи і все інше, що «спливає на поверхню розуму» і веде до подальших перероджень.

Ці «стічні води», які зв'язують розум не лише з переродженням, але також і з простором і часом, пішли геть з його розуму. *Бодхісатта* – тепер вже Будда – пережив безсмертя, яке він потім назве *ніббана* (більше відоме зараз у Санскриті – нирвана): від'єднання. Це було його пробудження.

Сім тижнів він залишався поблизу дерева Бодхі, відчуючи блаженство звільнення. Тільки тоді він вирішив навчати. Як він потім сказав, те, чому він навчився в ході свого пробудження було як листя в лісі; а те чому він навчав, як оберемок листя. Він вирішив вчити лише того, що буде корисним, щоб інші люди могли застосувати це на практиці і знайти безсмертя самі.

Це включало відкладати питання, які були недоречні у досягненні безсмертя, або такі, що якщо прийняти їх умови – взагалі ставали на заваді. Поміж питань, які Будда навмисне відкладав були наступні: Всесвіт кінечний чи безкінечний? Вічний чи ні? Чи все Одне? Чи це множинність речей? Що таке людина? Чи ми маємо «себе» чи ні?

Замість цих питань Будда радив сфокусуватись лише на питаннях, які працюють з силою людської дії і як дії можуть дійти рівня майстерності, необхідної для

пробудження. Такими були уроки його **Дхамми**: вчень, які сформували його оберемок листя.

Багато з цих уроків були сформовані його фінальним підходом до пробудження і аспектами самого пробудження.

Усвідомленість дихання

Техніка медитації, яку бодхісатта використовував для досягнення джхани в ніч свого пробудження – звертати увагу на своє дихання, була технікою, якої він навчав найчастіше і найдетальніше. Він поділив свої інструкції на чотири групи, які називаються *тетради*, бо вони складаються з чотирьох кроків кожна. Кожна тетрада працює з різним аспектом заспокоєння розуму у диханні, але ці аспекти тісно пов'язані один з одним.

- 1) Перша тетрада фокусується на самому диханні: (а) розпізнати довге дихання, (б) розпізнати коротке дихання, (в) тренувати себе дихати будучи свідомим (-ою) всього тіла, і (г) заспокоювати вдихи і видихи до моменту, коли без примусу, вони врешті-решт стихають самі по собі.
- 2) Друга тетрада фокусується на відтінках відчуттів в тілі і розумі. Ви тренуєте себе (а) дихати з відчуттям піднесення або свіжості, (б) дихати з відчуттям задоволення або легкості, (в) дихати і в той же час усвідомлювати як відтінки відчуттів і сприйняття – ярлики, якими розум наділяє речі – мають ефект на розум, і (г) фокусуватись на розвитку почуттів і сприйняття, які заспокоюють цей ефект і врешті-решт заспокоюються самі.
- 3) Третя тетрада фокусується на станах розуму. Ви тренуєте себе (а) дихати чутливо до стану свого розуму і потім, залежно від стану, (б) дихати і звеселяти розум, коли він заплутаний/ клаустрофобний/ обмежений, (в) стабілізувати розум, коли він нестабільний або розкиданий, і (г) звільнити розум, коли він обтяжений або у пастці невмілого стану.
- 4) Четверта тетрада фокусується на кроках звільнення розуму від проблем: чи відволікань від концентрації, чи проблем з самою концентрацією. Кроки наступні: (а) фокусуватись на мінливості і ненадійності того, що турбує розум, (б) фокусуватись на вихідному відчутті безпристрасності, яке ви відчуваєте до цього, (в) фокусуватись на спогляданні як воно припиняється завдяки вашій безпристрасності, і далі (г) фокусуватись на відпусканні всієї проблеми.

Як Будда сказав, ці 16 кроків розвивають дві якості необхідні у отриманні джхани – спокій (*саматха*) і інсайт (*віпасана*) – і вони можуть пронести розум всім шляхом до самого пробудження.

Камма & переродження

Дві теми, які найпалкіше дискутувалися поміж індійськими мислителями в часи Будди стосувались камми (дії) і переродження. Чи люди мають свободу вибору в своїх діях? Чи їх дії справді впливають на їх досвід задоволення чи болю? Чи вони перероджуються після смерті? Чи їх дії в цьому житті мають вплив на те, де вони переродяться?

Перші два знання, які він здобув у ніч свого пробудження дали Будді відповіді на ці запитання. Коли ці відповіді були об'єднані з інсайтами, які він отримав з третього знання – зупинення «стічних вод», яке поставило крапку над каммою і переродженням – він зрештою почав вчити камми і переродження так, як це не вчили раніше.

По-перше, **камма**: Сутністю дії є намір, який її стимулює. Наміри можуть бути або невмілі – що ведуть до болю; або вмілі – що ведуть до задоволення. Як Будда дізнався, невмілі дії вкорінені в жадібності, ненависті і ілюзії. Вмілі наміри є підвидом добрих намірів, у тому сенсі що доброзичливі наміри натхненні ілюзією можуть вести до болю. Іншими словами, не всі добрі наміри є вмілими, але всі вмілі наміри є добрими. Добрий намір має бути позбавленим ілюзії, щоб бути по справжньому вмілим.

Наслідки дії можуть відчуватись і зараз, в теперішньому часі, і у майбутньому. В результаті, ваш теперішній досвід складається з трьох речей: результати минулих намірів з довготривалими наслідками, теперішні наміри, і миттєві результати теперішніх намірів. Минулі наміри надають сировину, з якої теперішні наміри формують ваш актуальний досвід теперішнього моменту.

Саме тому що ви дієте від намірів весь час, і тому що багато минулих дій можуть бути в роботі і забезпечувати сировиною кожен теперішній момент – робота камми може бути вкрай складною. Метафора Будди – це поле з багатьма насінинами. Деяке насіння достигле і готове прорости, якщо йому дати трохи вологи; деяке проросте тільки пізніше неважливо скільки його поливати зараз; і деяке буде оточене іншим насінням і помре до проростання. Теперішні наміри надають воду, яка уможливорює дозрівання насіння, чи доброго чи поганого, і його проростання.

Таким чином, минула камма накладає певні обмеження на те, що ви можете відчувати у теперішньому моменті – якщо насіння для певного виду досвіду не готова дозріти, ніяка кількість води не проростить її – але є можливість вільного вибору в теперішньому моменті, можна вирішити яке насіння поливати водою. Це означає що минулі дії не повністю формують наше теперішнє. Без певної свободи вибору формування нашого теперішнього, ідея шляху практики не мала б жодного сенсу, адже ви не могли б бути вільними вибрати чи слідувати йому чи ні.

Насправді, вибори, які ви приймаєте у теперішньому визначають чи страждатимете ви у теперішньому від досягання насіння минулої камми. Невмілі вибори у теперішньому можуть змусити вас страждати навіть від задоволення, яке стало можливим завдяки минулим невмілим діям. Вмілі дії у теперішньому можуть захистити вас від страждання навіть від болю, який став можливим завдяки минулим невмілим діям.

Щодо **переродження**: Будда, коли обговорював тему переродження, був схильним описувати його як форму становлення (*бхава*), слово, що означає акт набування особистості в певному світі досвіду. Він вибрав це слово тому, що становлення є процесом, що відбувається і на масштабному рівні – коли свідомість переходить у інший світ та нову особистість під час смерті, і на малому рівні, коли думки з'являються у розумі навколо конкретного бажання, і ви заселяєтесь у цьому світі в своїй уяві.

Становлення на малому рівні живить процес на двох рівнях. Воно починає втілюватись з вашої уяви в реальність, коли ви фіксуєтесь на бажанні настільки, що починаєте діяти відповідно до бажання. Припустимо ви маєте бажання – шоколадне морозиво. Ваш світ починає визначатись цим бажанням: Він включає або все те, що допомагає вам отримати морозиво, або стоїть на заваді. Все і кожен, хто неактуальний для цього бажання падають на задній план вашого світу у той момент.

Щодо вашої особистості у цьому світі, вона має дві сторони: «ви», який насолодиться поїданням морозива – це ваше я як *споживач* – і «ви» який або має здатність отримати морозиво або ні: ваше я як *продюсер*.

Коли ви залишаєте бажання морозива – або тому що вже отримали його та з'їли і тому більше не намагаєтесь його отримати, або ви просто втратили інтерес в ньому – ви зразу починаєте пересуватись до наступного бажання, навколо якого вибудовуєте нове відчуття світу і нове відчуття того, ким ви є: нове становлення.

Якщо, як це часто стається, ви маєте кілька конкурентних бажань в один момент, вони дадуть вам відчути ваші конфліктні внутрішні світи і конфліктні відчуття щодо того, ким ви є. Ось чому ви можете почувати себе розділеним (-ою) і невпевненим (-ою) у своєму місці в світі. Це один з найпоширеніших шляхів в якому становлення веде до страждань.

Процес заміни одного становлення на інше може продовжуватись без кінця і саме так малі становлення продовжуються постійно.

Коли ви дієте згідно з малими становленнями, ви формуєте масштабні становлення – і у цьому житті, і у майбутніх життях. Ось як процес переродження після смерті тіла режисується подіями у розумі.

На відміну від мислителів свого часу, Будда фокусувався не на тому, *що* перероджується, а на тому *як* цей процес відбувається. Це тому, що дискусії з приводу того, *що* перероджується ні до чого не ведуть, а здатність розуміти кроки у процесі може допомогти узгодити це все вміло, або взяти нове становлення в гарному світі, або вийти за межі процесу становлення повністю.

Процес залежить від жаги. Свідомість, яка є теж процесом, не потребує тіла, щоб продовжувати функціонувати. Вона може причепитись до жаги і жага віднесе її до нового становлення. Ось як свідомість виживає після смерті тіла. Якщо жага є відносно вмілою, то вона приведе до гарного місця; якщо ні, вона приведе до поганого.

Перше знання Будди показало йому, що космос вміщає багато світів, в яких можна переродитися. Ці світи падають у три основні рівні. Перший рівень вміщує чуттєві світи,

які варіюються від пекла інтенсивного страждання вверх крізь світ привидів, світ тварин, людський світ і вище до багатьох райських світів інтенсивних чуттєвих задоволень. Другий рівень вміщує вищі небеса, в яких жителі харчуються більш витонченими задоволеннями чистої «форми», такі як внутрішнє відчуття очищеного тіла. Третій рівень вміщує навіть вищі рівні чистої безформності, в якому жителі відчують такі виміри як безкінечний простір, безкінечна свідомість або небуття.

Будда також бачив що всі ці рівні непостійні і нестабільні. Жителі пекла, наприклад рано чи пізно покинуть його і перенесуться деінде; навіть жителі найвищих небес рано чи пізно впадуть вниз до нижчих рівнів. Ці рівні непостійні бо щоб знаходитись там всі істоти мають харчуватись. В деяких випадках, їжа є чисто фізичною; в інших, це може бути емоційна/фізична їжа з намагання отримати задоволення через багатство, владу, статус чи стосунки. Але незважаючи на тип їжі, жодне джерело їжі не є безкінечним.

Перше знання Будди також показало йому, що немає жодної гарантії висхідного руху від життя до життя крізь космос. Істоти встають і падають, встають і падають, знову і знову. Ось чому він назвав процес переходу з життя в життя **самсара**: блукання.

Його друге знання показало йому що напрямок блукання істот є сформований їх діями: Минула камма надає сировину для теперішнього моменту в цьому житті, а також надає сировину для вашого наступного становлення після смерті. Вміла камма доводить до гарних напрямків; невміла камма відкриває шлях до поганих місць. Тому що люди у хороших місяцях можуть бути такими зачарованими своїми задоволеннями, що вони стають недбалими і безтурботними, вони часто забувають продовжувати створювати подальшу вмілу камму. Ось чому вони падають, коли результати їх минулої вмілої камми вичерпуються.

Свідомість і жага можуть продовжувати годуватись одна з одної безкінечно і тому процес повторних становлень є безкінечним, допоки ви не опануєте навичку, яка приведе до кінця цього. Цей процес блукання є просто злетом і падінням, знову і знову, тому він безглуздий і не має сенсу. Він вимагає постійного годування, тому це не лише є хитко, а також стресово і болісно, ви рухаєтесь голодом і невизначеністю щодо вашого наступного джерела їжі. Він також накладає тягар на тих, хто вас годує і хто хоче претендувати на ті ж джерела їжі, що і ви.

Усвідомлюючи ці факти, Будда побачив, що щастя якого він прагнув не могло бути знайдене ніде у космосі становлень, навіть на найвищих рівнях. Однак, безсенсовність самсари дала йому свободу надати сенсу своєму життю. З цих двох причин він побачив що єдиний шлях знайти щастя і сенс – це знайти спосіб поставити крапку над становленнями. Ось чому, у вечір свого пробудження він відкрив свій розум до третього знання: спосіб зупинити «стічні води» які «витікають» з розуму і наповнюють його жагою і становленням. Вирішення проблеми, він побачив, не *десь там* у космосі, а *ось тут* у розумі.

Чотири благородні істини

Інстайт, який поклав крапку над жагою полягав у тому, щоб поглянути на теперішній досвід і поділити його на чотири категорії: *дукха* (страждання, стрес), причина страждання, припинення страждання, і шлях до припинення страждання. Кожна з цих категорій передбачала завдання, у тому сенсі, що Будда бачив, що якщо хтось хоче поставити крапку над стражданням, це те, що він чи вона має зробити: зрозуміти страждання, відмовитись від його причини, усвідомити яке його припинення і розвинути шлях до його припинення. Коли він здійснив усі чотири завдання, Будда пережив розв'язання. І це було його пробудженням.

Коли він почав вчити, він перетворив ці чотири категорії в чотири благородні істини – благородні у тому сенсі, що вони облагороджували розум і вели до благородної цілі, якої він шукав. Ці істини мають підхід *problem-solving* (англ. вирішення проблеми) до питання страждань і є подібними до способу, яким вмілий лікар лікує хворобу: ідентифікувати симптоми, відстежити причину симптомів, підтвердити, що хвороба може бутивилікувана шляхом позбавлення від її причини і прописати курс лікування, щоб позбутися причини. Ці істини складають основу всіх інших вчень Будди, тож буде добре дізнатись про них детально.

Перша благородна істина. Всупереч поширеній думці, Будда не вчив, що життя є стражданням. Натомість, він перелічував багато аспектів життя, які є очевидно болісними – такі як старіння, хвороба і смерть – і виділяв, що страждання в кожному випадку приходить з чіпляння до п'ятьох дій, які він називав *кхандхи*. Слово *кхандха* означає «купа» чи «нагромадження» у Палі, мові найраніших буддійських текстів. Але зазвичай це перекладають як «агрегат», щоб донести той сенс, що ці дії мають схильність бути випадковими і неорганізованими. Хоч ми і намагаємося навести порядок у них, щоб задовольнити наші бажання, вони зрештою протистоять і не підпадають під наш повний контроль.

Кожна з цих дій асоціюється з актом харчування, і фізичного, і емоційного. Це відповідає інсайту Будди, що харчування – хоч воно і може відчуватись приємним – насправді є стресовим і потреба безкінечно харчуватись тягне за собою страждання. Ці дії:

- Відчуття *форми*: і форма тіла, яка потребує підживлення (і яка буде використана у пошуку їжі), і також фізичні об'єкти, які будуть використані як їжа. (Будда розглядав форму тіла як вид активності, який завжди погіршується.) Коли харчування відбувається в уяві, «формою» стає будь-яка форма, якою ви сприймаєте себе в уяві і уявні форми, з яких ви черпаєте задоволення.
- *Відчуття*: болісне відчуття голоду чи нестача, що штовхають вас шукати їжу; приємне відчуття задоволення, яке приходить, коли ви знайшли щось поїсти; і додаткове задоволення, коли ви власне їсте це. Ці почуття теж є діями, у тому сенсі, що ви можете відчуті їх лише через дію звернення на них уваги.
- *Сприйняття*: здатність ідентифікувати тип голоду, який ви відчуваєте і ідентифікувати, що саме у світі досвідів задовольнить ваш голод. Сприйняття також грає центральну роль у ідентифікації того, що є і що не є їжею.

- *Фабрикації*: Це технічний термін, який означає «складати до купи» і він посилається в першу чергу на умисні спроби сформувати свій досвід. У контексті годування, це означає той спосіб, яким ви думаєте і оцінюєте стратегії щоб знайти їжу, заволодіти нею, і коли ви її знаходите – приготувати, якщо вона не їстівна в сирому вигляді.
- *Свідомість*: акт усвідомлення цих всіх дій.

Ці дії самі по собі не є обов'язково болісними, але чіпляння до них робить їх стражданням. Слово з Палі для «чіпляння» – *упадана*, теж означає акт приймати життєзабезпечення – як дерево життєзабезпечується від ґрунту або вогонь від палива. Це показує, що страждання приходить з подвійного рівню годування: годуватись емоційно від дій, які полегшують наш фізичний і емоційний голод.

Є чотири способи, якими ми чіпляємось за агрегати:

- Через *чуттєвість*: захоплення думками про те, як здобути і насолодитись чуттєвими задоволеннями. В контексті харчування, це стосується нашого захоплення з плануванням того, як ми збираємось харчуватись, чи це фізична їжа чи насолода від інших чуттєвих задовольень. Насправді, ми чіпляємось більше до фантазій про чуттєві задоволення, аніж до самих задовольень.
- Через *звички і практики*: наполягання на тому, що щось має бути зроблене певним чином, незалежно від того, чи цей спосіб є справді ефективним. В контексті годування, це стосується нашого наполягання знаходити фізичну і емоційну їжу певними способами. В більш екстремальних контекстах це стосується фіксації на ритуальній поведінці: що все залежить від того, чи зроблений правильно ритуал.
- Через *погляди*: наполягання на тому, що певні погляди правильні, незалежно від наслідків їх притримування; або віра у те, що просто притримуватись певного погляду зробить нас чистими чи кращими ніж інші люди. У контексті годування, це впливатиме на наші погляди про те, що можна і що не можна їсти, але це може стосуватись також того, як люди годуються політичними, релігійними чи філософськими поглядами.
- Через *доктрини про своє я*: вірування в те, ким ми є і якою людиною ми стаємо, годуючись фізично і емоційно якимось певним способом. Це також може поширюватися на те, чи ми маємо, чи не маємо справжнього «я» і, якщо маємо, що це таке є.

Саме тому, що ці форми чіпляння обов'язково тягнуть за собою страждання, вони є основною проблемою, яку вчення Будди мають за ціль вирішити.

Друга благородна істина

Чіпляння є спричиненим трьома типами жаги, які ведуть до подальшого становлення – і у малому масштабі, і у великому. Таким чином, як слово з Палі для «чіпляння» пов'язане з годуванням, так і слово для «жаги» – *танха* – буквально означає «спрага». Ми годуємось бо відчуваємо голод і спрагу. Три види спраги:

- Жага чуттєвості
- Жага становлення

- Жага припинення

Останній тип жаги є найбільш парадоксальним у тому, що здається, що поставити кінець становленню є корисною мотивацією для припинення страждань. Але насправді коли розум хоче припинити якийсь вид становлення – чи у великому масштабі – у бажанні розірвати стосунки або вчинити самогубство; або у малому масштабі, бажаючи припинити фантазії навколо якогось бажання – розум приміряє нову «особистість» і це стає новим становленням.

Це означає, що шлях припинити страждання має бути стратегічним у двох сенсах: Перший – він має атакувати стани становлення непрямым чином. Замість того щоб фокусуватись прямо на них, він має сфокусуватись на розвитку байдужості, безпристрасності до їх причин. Другий – він має сфокусувати мотивацію не на знищенні становлення, а на припиненні невмілих якостей розуму і розвитку вмілих якостей, які дозволять становленню вичерпатись самому по собі.

Саме тому що ці три типи жаги спричиняють чіпляння, яке веде до страждання і до становлення – вони є основною ціллю на шляху до завершення страждань. Тож Будда надав дуже детальний опис не лише шляхів, якими три жаги ведуть до чіпляння, а також кроки, які ведуть до цих чіплянь. Повний список кроків називається **причинний зв'язок**, або залежне виникнення (*патікка самуппада*), і хоч список довгий, є чотири характеристики, які виділяються:

1. Хоч деякі назви кроків можуть здаватись дивними, всі вони є речима, які ви прямо відчуваєте у своєму тілі і розумі. Як страждання є тим, що ви проживаєте прямо, частиною своєї свідомості, якою ви не можете поділитись ні з ким іншим, таким же чином і причини страждань відбуваються на цьому ж рівні досвіду.
2. Багато кроків, включно з наміром який є *каммою*, передують контакту з шістьма відчуттями. Це означає що ви можете «готувати себе» несвідомо – тим як ви мислите, навіть тим, як ви дихаєте до того, щоб отримувати страждання навіть від приємних чуттєвих задовольень.
3. Список включає багато зворотнього зв'язку, фактори з одного кроку у списку (як почуття) також з'являються пізніше на інших кроках. Це означає що стосунки між факторами списку є дуже комплексні.
4. Вся послідовність залежить від незнання чотирьох благородних істин. Це не означає просто не знати чотири благородні істини. Натомість, це означає не переживати досвід в межах цих істин – наприклад коли ви дивитесь на досвід з позиції «я» і «мій», або «не я» і «не мій»,

Але якщо знання чотирьох благородних істин застосовується до якогось етапу у послідовності, це перевертає цей конкретний етап з причини страждання в частину шляху до завершення страждань. Наприклад, якщо знання застосоване до вдиху і видиху (етап фабрикації), подих стає частиною шляху. Таким чином, ви можете натренувати себе не страждати навіть від чогось неприємного з боку органів чуття. Коли знання стає довершеним до того моменту коли розвивається повна байдужість, безпристрасність до кожного етапу, досягається крок для розформування і припинення. Ефект від цього припинення відображається у багатьох зворотніх зв'язках, дозволяючи всій послідовності припинитись. Жага покинута і більше немає страждань для розуму.

Ось як знання з позиції чотирьох благородних істин, перший фактор шляху до закінчення страждань (четверта благородна істина) веде до припинення страждань (третя благородна істина). Страждання як і спричиняється зсередини, так і може бути завершеним зсередини.

Третя благородна істина. Страждання припиняється, коли три типи жаги припиняються, а це відбувається, коли припиняється ігнорування (ілюзія) і останній слід прагнення цих форм жаги зникає з розуму.

Четверта благородна істина. Шлях до припинення страждань також називається **Серединним Шляхом**, тому що він уникає двох крайностей: (1) потурання собі у чуттєвих задоволеннях і (2) служіння болю самокатування. Однак це не означає, що шлях слідує тому, щоб усереднювати задоволення і біль. Натомість, він трактує задоволення від концентрації і розуміння болю від жаги не як кінцеву точку, а як інструменти для досягнення вищого кінця: безсмертя.

Шлях, однак, не *спричиняє* безсмертя. Адже якби щось спричиняло безсмертя, воно не було безумовним. Натомість, шлях *веде* до безсмертя – таким же чином як і дорога до гори не спричиняє гору, але слідування дорозі може привести вас до гори.

Шлях складається з вісьмох факторів. Шлях в цілому називається **благородний вісімковий шлях**, тому що ці фактори досягають цілі благородного пошуку. Всі фактори називають «правильними» в тому сенсі, що вони є ефективними у досягненні цілі просвітлення. Страждання і його причини, а також фактори, є тим, що ви можете прямо відчувати на собі, хоч вам потрібно трохи потренуватись в Дхаммі перед тим як досягти цього.

Фактори:

- *Правильний погляд:* бачити досвід в рамках благородних істин.
- *Правильний намір:* мати намір покинути чуттєві думки, думки з злим умислом і думки про шкоду.
- *Правильна мова:* утримуватись від брехні (свідомо перекручувати правду), наговорювати (щоб зруйнувати дружбу між іншими людьми або не дати цій дружбі розвинутись), говорити грубо (з ціллю ранили почуття іншої людини) і займатись пустою балаканиною (говорити безцільно).
- *Правильна дія:* утримуватися від вбивання, крадіжки і забороненого сексу.
- *Правильні засоби до існування:* утримуватися від заробляння на життя нечесним чи шкідливим способом або тим, який прямо приводить до пристрасті, ненависті чи ілюзій у собі або інших.
- *Правильне зусилля:* сформувані бажання і утримувати його зусиллям і запобігати виниканню невмілих станів; покидати невмілі стани, які вже виникли; викликати вмілі стани у розумі; і довести до повного розвитку умілі стани, які вже виникли. Є популярне непорозуміння що Будда ідентифікував всі форми бажання як причини страждань, але це не так. Правильне зусилля є вмотивоване бажаннями, які ставлять крапку над чіплянням, ось чому вони є частиною шляху до завершення страждань.
- *Правильне усвідомлення:* Іншим популярним непорозумінням є те, що «усвідомлення» означає інертна усвідомленість всього, що з'являється у «полі

зору». Насправді, усвідомленість означає щось тримати в голові. У загальних рисах, *правильна* усвідомленість означає тримати у голові те, що треба покинути невмілі якості і розвивати вмілі якості. І також тримати в голові найефективніші шляхи для вмілого покидання і розвивання.

Щоб усвідомленість утворилась, їй потрібна система координат, а їх є чотири: тіло саме по собі, почуття самі по собі, розум сам по собі і ментальні якості самі по собі. «Саме по собі» тут означає спостерігати за цими речима у теперішньому часі без посилання на їх значення в контексті зовнішнього світу. Наприклад, залишатись сфокусованим на диханні, не думаючи про проблеми поза межами дихання – це один спосіб триматись сфокусованим на тілі. Помічати почуття, що виникають від фокусу на диханні, це спосіб бути присутнім з цими почуттями самими по собі, як вони є.

Щоб залишатись у цій системі координат, усвідомленість потребує допомоги двох інших якостей: пильності і завзяття. Пильність тримає вас у свідомості того, що ви робите в даний момент і результатів того, що ви робите. Усвідомленість розпізнає ваші дії як вмілі або невмілі, і пам'ятає як правильно реагувати у будь-якому випадку. Завзяття є по суті тим же самим, що і правильне зусилля: щире зусилля робити те, що є вмілим згідно з орієнтирами усвідомленості.

Коли усвідомленість є добре налагоджена у цьому сенсі, вона формує тему для наступного фактору шляху:

- *Правильна концентрація*: Це є ідентичним всім чотирьом рівням джхани, які бодхісатта практикував у ніч свого пробудження.

Перша джхана складається з відчуття задоволення і піднесення, які приходять від тимчасового покидання чуттєвості і інших невмілих якостей, і також з скерування думок до одного єдиного об'єкту – такого як дихання. В той же час, ви оцінюєте як підлаштувати розум і об'єкт так, щоб вони прилягали комфортно і легко одне до одного. Відчуття задоволення і піднесення, які виникають потім розливаються по всьому тілу.

Друга джхана складається з сильнішого відчуття задоволення і піднесення, яке приходить, коли розум більше не має спрямовувати свої думки до об'єкту чи оцінювати його і може просто увійти у відчуття єдності з об'єктом. Знову, задоволенням і піднесенням дозволяється наповнити усе тіло.

Третя джхана складається з відчуття ще більш витонченого фізичного задоволення і ментальної незворушності, які приходять, коли розум більше не потребує харчуватись відчуттям піднесення. Цим задоволенням, знову ж таки, дозволяється наповнити усе тіло.

Четверта джхана складається з відчуття незворушності і очищеної усвідомленості, яка приходить з здатності відпускати задоволення і невеликий стрес, який є навіть у витонченому задоволенні. Вдих і видих стає тихим, бо потреби тіла у кисні знижуються і тіло наповнене яскравою чистою свідомістю.

Як ми зазначили вище, саме правильний погляд працює з тим, щоб припинити жагу, розвиваючи байдужість до кроків в процесах, які ведуть до жаги. Однак, щоб зробити

це правильний погляд має бути зміцненим всіма іншими факторами шляху і особливо правильною концентрацією. В аналогії Будди, задоволення від правильної концентрації дає їжу щоб нагодувати інші фактори для їх роботи.

Вісім факторів благородного шляху підпадають під три категорії. Перші два фактори – правильний погляд і правильний намір – підпадають під *розпізнавання, проникливість*, наступні три – правильна мова, правильна дія і правильні засоби до існування – підпадають під *добročесність*; і останні три – правильне зусилля, правильне усвідомлення і правильна концентрація – під *концентрацію*. З цієї причини шлях називаються Потрійним Тренуванням: загострена добročесність, загострений розум (концентрація) і загострена проникливість.

Три характеристики

Як зазначено вище, кожна з чотирьох благородних істин є обов'язком: Страждання треба зрозуміти, його причину покинути, яке його припинення усвідомити і шлях до його припинення розвинути.

Будда надав багато інструментів щоб виконати ці обов'язки. Поміж найважливіших є набір уявлень, які часто називають трьома характеристиками, але більш точно називаються трьома уявленнями чи сприйняттями.

Ці уявлення – це непостійність (анікка), стрес (дуккха) і не-я (анатта). Відчуття непостійності звертає увагу на те, як речі змінюються таким чином, що робить їх ненадійними джерелами стабільного щастя. Сприйняття стресу звертає увагу на той факт, що ненадійні джерела щастя роблять ваше щастя стресовим. Сприйняття не-я звертає увагу на факт, що все непостійне чи стресове не варте називатись «вами» чи «вашим». Вам краще відпустити це.

Ці уявлення грають роль у виконанні обов'язків кожної благородної істини. Наприклад, у *першій благородній істині* Будда рекомендує застосовувати кожне з цих сприйнятів до кожного агрегату: Сприймати, наприклад, що це відчуття є непостійним означає фокусуватись на тому факті, що відчуття змінюються. Це звертає вашу увагу на те, що жодне відчуття не може бути надійним джерелом щастя і добробуту. Стрес є саме через те, що кожне відчуття є непостійним і нестабільним. І саме через те, що це стресово, воно повністю не є під нашим контролем і не заслуговує претендувати на те, що воно вам належить. Тому це не-я: іншими словами, не варте чіплення за нього.

Деякі люди неправильно трактують вчення про не-я, що ніби не існує «я». Але Будда ідентифікував обидва погляди, і «Я маю «я»» і «Я не маю «я»» як неправильні погляди. Натомість, «не я» є оцінним судженням, яке просто каже, що об'єкт який ви сприймаєте як не-я не вартий називатись як «я», «моє я», чи «ким я є», тому що така заява автоматично тягне за собою страждання. Це сприйняття допомагає підірвати будь-яке бажання причепитись до будь-якого агрегату крізь чотири типи чіплення, і зокрема четвертий: чіплення до доктрин про «себе».

Застосовані до *другої благородної істини* ці три сприйняття можуть бути застосовані подібним чином до трьох типів жаги і до процесів, що ведуть до них, щоб звернути увагу на той факт, що вони теж не варті того, щоб до них чіплялись.

Щодо *третьої благородної істини* сприйняття непостійності і стресу не застосовуються до припинення страждання, так як воно торкається безсмертя, що не змінюється і позбавлене стресу. Однак, може статись, що торкнувшись безсмертя ви відчуєте пристрась від усвідомлення безсмертя і розвинете тонке відчуття ідентичності і становлення навколо цього. Це може стати на заваді повного вивільнення. Тож сприйняття не-себе є часто необхідним на цій стадії щоб обрубати пристрась, щоб припинення могло бути втіленим.

Щодо *четвертої благородної істини*, всі три сприйняття грають дві окремі ролі в практиці усвідомлення і концентрації. На початку практики, вони можуть бути застосовані до будь-якої думки чи об'єкту, який може потурбувати концентрацію, показуючи, що ці речі не варті інтересу. На останньому рівні практики – після того як чіпляння до всіх речей було викоринене – ці сприйняття застосовуються до всіх факторів самої практики.

Наприклад, ви починаєте розпізнавати, що навіть джхана складається з агрегатів: форма подиху, відчуття задоволення і піднесення, сприйняття подиху, який тримає розум на місці, фабрикації думки і оцінки, та свідомість свідомо цих всіх речей. Ви також починаєте розпізнавати, що навіть проникливість робить свою роботу через думки-фабрикації і сприйняття. Коли розум досягає моменту, коли ці фактори шляху зробили свою роботу, він може застосувати три сприйняття до них. Це призводить до відчуття *байдужості, безпристрасності* навіть до шляху, який у цей момент припиняється. Розум може відмовитись навіть від трьох сприйнятів і отримати повне звільнення.

Таким чином обов'язки чотирьох благородних істин виконані згідно з кроками останньої тетради в дихальній медитації, яка була згадана вище: споглядання непостійності (разом із стресом і не-собою), безпристрасність, припинення і відмова.

Розв'язування

Будда мав багато назв для повного звільнення, щоб показати як воно вирішувало багато проблем блукання, але назва, яку він використовував найчастіше – ніббана, що буквально означає «розв'язування». В буденному лексиконі Палі слово *ніббана* описувало згасання вогню. Люди в часи Будди вірили, що вогонь спричинявся збудженим станом вогню як стихії, потенціал, який існує в прихованій формі всюди у фізичному світі. Коли вогонь як стихія стане збудженим, він спалахне і потім причепиться до свого палива, і так власне палаючий вогонь буде підтримуватись. Вогонь згасне коли відпустить своє паливо і вогонь як стихія - звільнена - повернеться до свого раннього незбудженого стану.

Будда використовував аналогію між звільненим вогнем і звільненим розумом, щоб зазначити кілька пунктів щодо повного звільнення:

- Це «охолоджений» стан спокою і миру.
- Він приходить з відпускання чіплянь. Як палаючий вогонь є у пастці не палива, а власного чіпляння до палива, так і розум є у пастці не агрегатів досвіду, а його чіпляння до агрегатів. Ось чому, коли він відпускає, агрегати не можуть стати на заваді звільненню.

- Вогонь, коли він загасився, не можна сказати, що він пішов на схід, захід, північ чи південь, так і людина повністю звільнена не може бути описана як існуюча, не існуюча, і те, і те, чи жодне з варіантів. Цей пункт стосується того факту, що в контексті становлення, ви визначаєте, описуєте себе пристрастями до яких чіпляєтесь. І оскільки вільний розум є позбавлений чіпляння, він не може бути описаний і визначений. Як і світ кожного становлення є визначений пристрастями, до яких ви чіпляєтесь, звільнений розум не може бути розташований ніде у світі.

Однак, аналогія між звільненим вогнем і звільненим розумом не є ідеальною. На відміну від вогню, звільнений розум не повертається до попереднього латентного (тобто прихованого) стану і більше ніколи не може бути спровокованим повернутись з вивільненого стану назад. Ніббана існує повністю окремо від блукань самсари: поза простором і часом, процесом становлення і світом шістьох відчуттів. Вона не спричинена нічим і не діє як причина чогось. Тому вона ставить крапку над стражданнями.

Багато термінів Будди для опису ніббани кажуть чим вона *не є*, щоб показати що вона відмінна від шести відчуттів. Наприклад, він називає її простором, де немає голоду, немає прив'язок, немає «стічних вод» і немає нещастя. Але він визначає три позитивні моменти про те, чим вона є.

- Це повна свобода.
- Це абсолютне щастя: хоч це щастя не класифікується агрегатами як приємне відчуття. Натомість, це задоволення є абсолютно безумовним і не залежить від шести відчуттів.
- Це тип свідомості, який знову ж таки не є агрегатом свідомості, і не залежить від відчуттів. Термін Будди для цієї свідомості «свідомість без поверхні». Зображенням цьому є промінь світла, який не вдаряє ні по чому: Хоч він і яскравий сам по собі, йому немає місцезнаходження.

Людина, що досягла ніббани в цьому житті все ще відчуває задоволення і біль на рівні органів чуття, але його чи її розум є назавжди звільненим від пристрасті, ненависті і ілюзії. При смерті, всі досвіди з шести відчуттів холоднішають і ніббана стає абсолютною. Знову ж таки, тексти надають цьому зображення: Ніббана в цьому житті є як вогонь, який згасився, але вугілля ще тепле.

Будда усвідомив, що Ніббана може звучати неприємно або навіть лякаюче для людей все ще залежних від харчування, але він заспокоював своїх слухачів, що свідомість і щастя від розплутування є насправді найвищим можливим щастям, найбільшою безпекою від голоду і не мають у собі навіть найменшого сліду жалкування чи ностальгії по тому, як було раніше.

Етапи пробудження

Пробудження до ніббани відбувається поетапно, хоч час між етапами може зайняти секунди або цілі життя, це залежить від проникливості конкретного медитатора.

Є чотири етапи:

- Перший рівень – *вхід в потік*, коли розум здобуває свій перший досвід безсмертя. Це називається входом в потік згідно аналогії: як тільки ви досягаєте цього рівня пробудження, ви неunikно досягнете повного звільнення за щонайбільше сім життів, як і вода у потоці стікаючи в океан неunikно досягне моря. Разом з тим, якщо ваше пробудження займе більш, ніж одне життя, ви ніколи не впадете нижче рівня людини.
- Другий рівень - це *повернутись раз*, який гарантує, що ви повернетесь лише один раз у світ людей і потім досягнете повного пробудження.
- Третій рівень це *неповернення*, що гарантує, що ви більше ніколи не повернетесь до цього світу. Натомість, ви переродитесь у дуже високий рівень на небесах, у світах брахми під назвою Чисті Обителі і досягнете повного пробудження там.

Ці три рівні не дотягують до повного просвітлення, тому що розум, переживаючи безсмертя, розвиває пристрасть до нього. Ця пристрасть потім спричиняє тонкий рівень становлення. Ось чому Будда рекомендує застосовувати сприйняття не-себе не лише на умовні речі, як агрегати, але також і на безсмертя, щоб запобігти розвитку пристрасті до цього. Коли пристрасть обрубана, від сприйняття не-себе можна відмовитися і розум досягає –

- четвертого рівня пробудження, *арахантства*, яке звільняє розум від народження, смерті і процесів становлення повністю.

Різні рівні дають різні результати, бо вони дають раду з різними рівнями скверн, які називаються «кайдани», що зв'язують розум з процесами народження, смерті і блукання. «Вхід в потік» розсікає кайдани самоідентифікації, сумнівів і прив'язки до звичок і практик. «Повернутись раз» рівень ослаблює пристрасть, ненависть і ілюзію, але не розсікає їх. «Неповернення» розсікає кайдани чуттєвих задовольень і роздратування. «Арахантство» розсікає кайдани пристрасті до форми, пристрасті до безформного – ці двоє стосуються пристрасті різних рівнів джхан – нетерплячість, зарозумілість і тупість. Коли ці кайдани зникають, розум виконав свої обов'язки згідно чотирьох благородних істин і отримує повне звільнення від блукань подальших становлень.

Після свого пробудження, Будда провів останні 45 років свого життя навчаючи інших – людей і небесних істот – чоловіків, жінок і навіть дітей; людей з усіх верств суспільства – досягнути різних рівнів пробудження для себе. Поміж його ранніх учнів були члени його сім'ї, багато з яких змогли досягнути пробудження після прослуховування його вчень.

Багато людей, яких він вчив, однак, не досягли пробудження – або тому, що вони були не готові, або тому, що їх домашні обов'язки давали їм мало часу для повноцінної практики шляху. Цим людям Будда давав інструкції як знайти тривале і корисне щастя в своєму буденному житті. Наприклад, він рекомендував їм бути старанними у своїй роботі, гарно доглядати за своїми речима, водитись з друзями, що викликають захоплення (англ. admirable friends) і жити відповідно до своїх коштів. Він особливо застерігав не брати у борг.

Він також навчав шляху практики, щоб розвивати рівень порядності і доброчесності. Хоч це і не приносить повного просвітлення, це забезпечує комфортні переродження в циклі народження і смерті, та забезпечує умови сприятливі для пробудження в наступних життях.

Фундаментальна якість доброчесності є **повага** до людей, які її заслуговують: ті, хто переконаний в принципах камми, хто є щедрим, порядним і мудрим. Коли ви показуєте повагу до таких людей, вони більш вірогідно навчать вас тонкощам того, як розвинути ці добрі якості в собі і ви більш вірогідно поглинете не лише їх слова, а також і приклад їх поведінки.

Інша якість базова як і доброчесність є **переконаність** у пробудженні Будди і у вченнях про камму і переродження. Будда знав, що він не може *довести* своє пробудження іншим. Вони можуть бути враженими зовнішніми результатами його пробудження – як його мудрість, співчуття і непохитність перед лицем труднощів – але ніяка з цих якостей не є фактичним доказом, що він пробуджений.

Лише якщо вони слідували благородному вісімковому шляху самі і просмаковували перший рівень пробудження, тільки так вони знали, що його пробудження було істинним.

Так само з принципами камми і переродження: Будда не міг довести іншим, що вони мали свободу вибору або те, що результати їх вибору перенесуть їх у майбутні життя. Лише з досягненням рівню «поток», коли розум виходить за межі часу, простору і намірів, люди знатимуть що ці принципи були істинними.

Але щоб слідувати шляху дії треба, щоб ви припустили принцип, що ви маєте свободу вибору. Жертвувати чимось зараз, щоб досягти майбутнього щастя вимагає, знову ж таки, щоб ви припустили принципи, що результати дій не закінчуються з смертю. Зрештою, гляньте навколо себе. Ви побачите багато людей, які роблять зло і умудряються уникнути результатів злих дій у цьому житті. І щоб замахнутись на досягнення просвітлення, ви маєте припустити, що це можливо завдяки саме людським зусиллям.

Всі з цих припущень є справою переконання. Але варто помітити, що це переконання не є справою сліпої віри в незбагненні речі. Натомість це працює як робоча гіпотеза, яка з часом все більше і більше підтверджується коли ви її практикуєте.

Третя базова якість є **вдячність** – особливо вдячність батькам. Навіть якщо вони були не найкращими батьками, вони як мінімум дали вам можливість стати людиною. Якщо

ви не цінуєте складнощі, які від них для цього вимагались, дуже мало ймовірно, що ви зможете витримати складнощі, які вимагають певні види доброти.

Подальші стадії у розвитку добродетності включають дії *пунни*, що зазвичай перекладається як «заслуга» але краще її перекласти як «доброта». Ця доброта включає три основні компоненти: щедрість, добродетельність і розвиток універсальної доброзичливості.

Щедрість

Щедрість це добровільне давання подарунку. Це включає не лише матеріальні подарунки, а також і дарунок свого часу, енергії, знання чи прощення. Коли Будда запитали, коли має даруватися подарунок, він відповів просто, «Коли серце хоче». Іншими словами, щедрість має бути актом вільного і добровільного давання, без зовнішніх обмежень. Давання такого подарунку є простим і прямим уроком одного з найважливіших принципів камми: ми можемо проявляти свободу вибору у теперішньому моменті і не бути рабами нашої жадібності.

Але хоч і Будда не обмежував у тому, де *варто* дарувати подарунок, він був більш конкретним, коли його питали як і де давати подарунок, щоб *отримати найкращі результати*. Між його рекомендаціями є:

- Давати подарунок, який нікому не шкодить – іншими словами ви не шкодите отримувачу і ви не шкодите собі даруючи.
- Вибрати подарунок і отримувача таким чином, що ви відчуваєте радість і задоволення перед, під час і після дарування.
- Показувати повагу і емпатію отримувачу, виплекати відчуття переконання у тому, що акт дарування є вартісним.
- Давати людині позбавленої пристрасті, ненависті і ілюзії або тому, хто практикує позбавлення від пристрасті, ненависті, ілюзії.

Доброта і благість, які приходять від такого виду подарунку неоціненні, як казав Будда. Однак, навіть благо від такого виду щедрості є невелике порівняно з благом добродетельності.

Добродетельність

Добродетельність, чи гідність – це добровільний намір поводитись нешкідливо. Тренування у гідності починається з слідування **п'ятьом приписам**. Це означає, що ви свідомо вирішуєте не робити навмисно наступні речі:

1. вбивати будь-яку людську істоту або будь-яку тварину достатньо велику для людського ока;
2. красти, тобто брати щось, що належить іншій людині без її дозволу;
3. мати заборонений секс, тобто з неповнолітніми або з дорослими, хто уже є в інших стосунках або коли *ви* вже є в інших стосунках;
4. говорити неправду, тобто свідомо перекручувати правду; і
5. вживати одурманюючі речовини, інтоксиканти.

Як казав Будда, коли ви спостерігаєте ці приписи у всіх ситуаціях, ви даєте безпеку – як мінімум з вашого боку – всім живим істотам і ви отримуєте частку в цій вселенській безпеці також. Насправді, він зазначає, що ви є першочерговим отримувачем користі від своєї доброчесності. Один з найкращих способів приносити користь іншим – це дати їм спостерігати за приписами в дії теж. Тобто він показує, що ви ставитесь до людей не просто як до об'єктів ваших дій; ви також даєте їм гідність бути власниками своїх життів.

В той же час, практика спостерігання за приписами розвиває усвідомленість і пильність, якості необхідні у медитації. Вона також розвиває проникливість в той час як ви намагаєтесь розібратись як притримуватись приписів в складних ситуаціях, але без того, щоб поставити себе чи інших у не вигідне положення. (Наприклад, як утримати інформацію, не вдаючись до брехні, від людей, що використають її для шкоди.) Але як і добробут від щедрості не рівня добробуту від доброчесності, так і добробут від доброчесності не рівня добробуту, який приходить від формування вселенської доброзичливості.

Доброзичливість

Доброзичливість (*метта*) – це бажання справжнього щастя. У цій медитативній вправі, ви поширюєте думки доброї волі на себе і інших живих істот у всі напрямки, на всі рівні життя космосу. Будда рекомендував такий спосіб висловлення цього бажання: 'Нехай ці істоти будуть вільні від ворожнечі, вільні від пригнічення, вільні від біди, і нехай вони піклуються за собою з легкістю!'

Щоб бути справді потужною, ця доброзичливість має бути вселенською. Іншими словами, ви маєте поширити її навіть на людей, яких ви не любите або тих, хто діє шкідливим чином. Пам'ятайте, згідно камми люди і інші істоти знайдуть щастя не просто тому, що ви побажали їм цього. Їх щастя має базуватись на їх діях. Це означає, що коли ви поширюєте добру волю на тих, хто діє шкідливо, ви висловлюєте таким чином побажання, щоб вони зрозуміли причини справжнього щастя і діяли відповідно. Коли ви думаєте таким чином, ви можете зробити свою добру волю вселенською без жодного лицемірства.

Розвиток доброзичливості, однак, не є просто медитативною вправою. Він також має проінформувати ваш вибір що робити, говорити і думати у всіх ситуаціях. Будда називає цю практику певним видом обмеження, у тому сенсі що вона кладе обмеження на ваші подобається/ не подобається, любов/ ненависть, так, щоб ці емоції не робили вас небезсторонніми чи нечесними у ваших справах з іншими. Вам варто діяти так, щоб розвивати добробут всіх, незалежно від того, наскільки ви любите кожного з цього списку «всіх». Таким чином, добробут робить вас більш надійною людиною у ваших справах з іншими людьми і ви також можете більше довіряти собі: коли ситуації стають складними, ви вірогідніше діятимете нешкідливим чином.

Необмежена доброзичливість є першою з чотирьох ставлень, які називаються **брахмавіхари**, або возвишені ставлення. Ці ставлення можуть перетворити людей у брахм – жителів найвищих небес форми і безформності. І вони роблять вас брахмою у цьому житті. Інші три є:

- необмежене співчуття, бажання, щоб усі, хто страждає були звільнені від їх страждань, і всі, хто спричиняє страждання зупинилися; це протиотрута тому, щоб радіти стражданням інших людей;
- необмежена емпатична радість, бажання, щоб усі, хто щасливий продовжували бути щасливими і всі, хто на шляху до щастя продовжували шлях; це протиотрута до заздрості і невдоволення;
- необмежена незворушність, усвідомлення того, що бувають моменти, коли бажання доброзичливості, співчуття і емпатичної радості не можуть справдитись, тож варто сфокусуватись на тих сферах, де ви *можете* допомогти; це протиотрута до пристрасті.

Хоч ці чотири ставлення можуть зробити вас більш надійними у ваших діях, вони не роблять вас повністю надійними. Розум людини дуже непостійний; скверни жадібності, ненависті і ілюзії можуть легко змусити вас відмовитись від своїх переконань у принципах камми і порядності. Цей брак переконання втрутиться у ваші добрі дії і навіть у ваше отримання результатів від добрих дій, і приведе до того, що ви відчуватимете ще менше переконання і так далі, в низхідній спіралі. Лише коли ваше переконання в просвітленні Будди буде підтверджено вашим власним першим досвідом безсмертя, тоді ви станете справді надійною людиною. Ось чому Будда зазначав, що найвища форма доброзичливості – це досягнення стану потоку і чому він заохочував всіх своїх слухачів мати пробудження за ціль.

Багато слухачів Будди чуючи його вчення чи бачачи його приклад, хотіли стати жebraками, як він. Тож він створив дві спільноти монахів, **Санги**, одна для чоловіків і одна для жінок.

Тож чотири групи слідували за Буддою: ті, кого називають чотирикратна **паріса** монахів (бгікху), монахинь (бгікхуні), простих чоловіків (упасака) і простих жінок (упасіка).

Життя в Санга було спроектоване як учнівство, де від учнів вимагалось жити з старшими монахами на період кількох років. Таким чином, вони могли не просто вивчити слова Дхамми, а мали також і живі приклади того, як застосовувати Дхамму в кожному аспекті життя.

Члени монашеського ордену живуть на дарах простих людей. Це звільняє їх для того, щоб присвятити своє життя вивченню в деталях вчень Будди і їх практиці повністю. Будда заохочував монахів жити у дикій природі, як і він колись, щоб тренувати свою витривалість і скористатись самотністю, яка дозволяє сфокусуватись прямо на тренуванні свого розуму з мінімальним відволіканням. Однак, навіть протягом життя Будди, обидві Санги швидко отримали землі у подарунок, на яких зрештою вирости монастирі. Таким чином, монахи і монахині мали вибір у тому, щоб розділити свій час між двома способами життя: осілим життям в спільноті і часом блукання у дикій природі, інколи на самоті.

З тим як росли Санги протягом життя Будди, багато людей, хто були не по-справжньому зацікавлені у практиці почали висвячуватись. Тож Будда був змушений започаткувати кодекс дисципліни, щоб встановити стандарт до того, як монахи і

монахині мають поводитися. Повний список правил дисципліни називається **Віная**. Центральною для Віная для обидвох чинів є кодекс важливих правил, що називається **Патімокха**, яку члени обидвох Санга мають слухати кожні два тижні.

Будда встановив правила Віная, щоб слугувати трьом цілям:

- підтримувати сумлінність простих людей,
- розвивати гармонію в Сангах, і
- допомогти конкретно монахам і монахиням стати чутливими до «стічних вод» у їх розумах і могли очиститись від них

Постійною темою в правилах є те, що монахи і монахині мають поводитись так, щоб бути гідними подарунків простих людей, що їх підтримують. Це робить ідеальним оточення для простих людей, щоб щиро радіти практиці щедрості. Щоб відплатити простим людям за підтримку, монахи і монахині мають практикувати Дхамму щиро і ділитись вільно своїми знаннями. Це одна з причин чого буддистські монахи, хоч їх і заохочують прагнути усамітнення, не живуть у монастирях відрізаних від простих людей. Навіть живучи у дикій природі, вони змушені як мінімум раз у день мати контакт з людьми йдучи за милостинею. Таким чином їх живий приклад поширюється за межі монашеського ордену на суспільство в цілому.

Потрійний Дорогоцінний Камінь

Будда використовував термін «Санга», щоб позначити не лише спільноти монахів, а також і спільноти всіх – чи простих людей, чи висвячених, хто досягнув рівня потоку. Тож слово «Санга» має два рівні значення: традиційна Санга, що означає спільноти монахів і благородна Санга, що означає спільноти всіх тих, хто досягнув хоча б свого першого досвіду безсмертя.

Традиційна Санга, хоч і є неідеальною, діє як основний носій вчень Будди, Дхамми, того, як знайти справжнє щастя. Благородна Санга втілює в життя ці вчення і є живими прикладами того, як отримати максимально користі від Дхамми. З цієї причини, Санга в двох сенсах цього терміну зараховується разом з Буддою і Дхаммою, як приклад і первинне джерело знання як знайти щастя, яке є надійним і нешкідливим: найцінніший скарб для цілого світу. Ось чому Будда, Дхамма і Санга називаються **Потрійним Дорогоцінним Камінем**. Приклад встановлений цими трьома є такий безпечний, що вони ще називаються **Три Прихистки**.

Після того як Будда вчив протягом 45 років, він побачив, що Дхамма і Віная стоять на міцному фундаменті. Кожна з чотирьох груп в його парісах складалась з людей, які спробували на смак хоча б якісь рівні пробудження, тож могли втілювати Дхамму і Вінаю у своїх словах і діях. Тож він відмовився від бажання жити далі. Того вечора він скликав монахів разом і проінформував їх про своє рішення, кажучи що його повне звільнення станеться через три місяці. Потім він підсумував своє життя вчителя у сім списків принципів, які потім стануть відомими під назвою **Крила Пробудження** (бодхі-пакхія-дхамма).

Ми уже обговорили три цих списки: благородний вісімковий шлях, чотири правильні дії (= правильне зусилля), і чотири встановлення усвідомленості (= правильне усвідомлення). Інші чотири списки:

- чотири засади успіху: концентрація на основі пристрасті, наполегливості, наміреності і обачності;
- п'ять сил: переконаність у пробудженні Будди, наполегливість, усвідомленість, концентрація і проникливість;
- п'ять здібностей (сильніші версії п'яťох сил); і
- сім факторів просвітлення: усвідомленість, аналіз якостей розуму, наполегливість, піднесеність, спокій, концентрація і незворушність.

Допоки монахи гармонійні у своєму розумінні цих принципів і практикують їх, доти Дхамма житиме, казав Будда.

Вранці в день його повного звільнення, він пережив приступ дизентерії, але потім продовжив ходити весь день, поки він не дійшов пари дерев, які цвіли не в сезон в парку поблизу малого міста. Там він ліг і дав свої останні інструкції. Він навчив одного останнього учня і сказав монахам проінформувати чоловіка, хто дав йому страву, яка привела до дизентерії, не шкодувати про свій подарунок: Та страва була одним з найпочесніших подарунків їжі, яку хтось робив.

Замість того, щоб назначити наступника, Будда сказав монахам, що вони мають розглядати Дхамму, якої він вчив і Вінаю, яку він сформулював, як свого вчителя замість нього. Він відкрив можливість монахам задати йому запитання щодо будь-яких сумнівів, які вони ще могли мати щодо Будди, Дхамми чи Санги. Коли ніхто не запитав, він сказав свої останні слова: «Досягніть реалізації завдяки уважності».

Фінальною інструкцією для тих, хто міг читати його розум він пройшов повний спектр досягнень своєї концентрації, у прямому і зворотному порядку, і потім – після повернення до четвертої джхани і зразу ж покинувши її – він був повністю звільнений.

Традиція започаткована Буддою уже не є однією релігією – або його словами одною Дхаммою і Вінаєю. Буддизм є уже сім'єю релігій, більше як різні форми монотеїзму на Заході. Хоч і різні буддистські релігії кладуть в центр вчення про Будду, Дхамму і Сангу – значення, які вони надають цим трьом прихисткам, як і тексти, що пояснюють ці значення – відрізняються від однієї релігії до іншої.

Цей короткий вступ базувався на каноні Палі, найстарішому вцілілому записі вчень Будди і фундаментальному тексті Теравади, або Вчень Старших. Це буддистська релігія поширена у Таїланді, М'янмі, Шрі Ланці, Камбоджі і Лаосі. Звісно, той факт, що канон Палі є найстарішим не є гарантією точності, але як сам канон каже, справжній тест вчень полягає не у претензіях на традицію, а у результатах, які він дає на практиці. Щоб бути справедливим, цей тест має включати чотири речі:

- спілкуватись з доброчесними людьми;
- слухати справжню Дхамму;

- застосовувати відповідну увагу – тобто ставити під сумнів Дхамму згідно чотирьох благородних істин, щоб побачити як її пояснення страждань і кінець страждання можуть бути застосовані у вашому житті; і
- практикувати Дхамму згідно Дхамми – тобто практикувати, щоб розвивати безпристрасність до страждань і їх причин.

Канон також перераховує вісім якостей для того, щоб судити чи вчення є справжньою Дхаммою чи ні: Якщо практика веде до безпристрасності, ставанню необмеженим, скиданню марнославства, скромності, задоволення, розплутування, наполегливості і до того, щоб бути необтяжливим – це є справжня Дхамма. Якщо вона веде до протилежних якостей, вона нею не є.

Люди вільні братися за це випробування або ж не братися, як вони вважають за потрібне. Але факт страждання робить його терміновим.

Ще більш терміновим є те, що вчення Дхамми не будуть доступні вічно. Тренування Санги вимагає живого навчання, Будда не зробив ніякого забезпечення його відродження у випадку, якщо воно зникло. Теравадинська Санга монахинь вимерла у тринадцятому столітті і не може бути відроджена. Колись Санга монахів вимре також і Дхамма буде забута до часів наступного Будди, багато тисячоліть від сьогодні.

Але зараз, вчення Будди є доступні і вони пропонують подвійний прихисток – місце безпеки – і випробування.

Прихисток, що вони пропонують є можливістю справжнього і надійного щастя, такому, що не шкодить нікому. Якщо ви слідуєте вченню, ви захистите себе від результатів невмілих дій, які ви в іншому випадку можете робити.

Натомість, ваші дії досягнуть рівня вміння, що веде до щастя, якому можна довіряти. Безпека такого щастя і для вас, і для інших є вашим прихистком.

Щодо випробування: Будда казав, що він просто показує шлях до справжнього щастя. Ви, сам чи сама, маєте слідувати шляху. Результати, які ви отримаєте залежать від зусилля, яке ви прикладаєте для опанування вмінь Будди. Чим більш вмілими є ваші дії, тим більш надійним і нешкідливим є щастя, що вони вам приносять – аж до того щастя, що є вільним від умов, поза межами вимірів космосу, щастя що повністю завершує страждання.

За вами вибір чи ваше щастя є достатньо важливим, щоб протестувати ці заяви і чи ви бажаєте потренувати себе у вміннях необхідних для того, щоб зробити себе надійним суддею цього випробування.

Залежний причинний зв'язок

Залежний причинний зв'язок вміщає в себе дванадцять кроків з жагою, як восьмий крок.

Кроки, що ведуть з жаги до страждання:

- 8) Три типи умов жаги...
- 9) чотири типи чіпляння, що є умовами...
- 10) трьох рівнів становлення. Становлення є умовою для...
- 11) народження ідентичності в межах становлення. Це народження неunikно веде до...
- 12) старіння, хвороби і смерті, разом із горем, болем, відчаєм і стражданням.

Прослідковуючи жагу до її причин, кроки такі:

- 8) Жага зумовлена...
- 7) відчуттями задоволення, болю, ні задоволення, ні болю. Ці відчуття залежать від...
- 6) контакту з...
- 5) шістьма відчуттями (очі, вуха, ніс, язик, тіло і розум). Ці відчуття зумовлені...
- 4) внутрішнім відчуттям тіла і його ментальних подій (таких як увага, намір, почуття, сприйняття). Вони в свою чергу спричинені...
- 3) самосвідомістю (англ. consciousness) шістьох відчуттів, які зумовлені...
- 2) трьома типами фабрикацій : тілесними (вдих і видих), вербальними (внутрішня розмова розуму, думання і оцінювання), і ментальними (почуття і сприйняття). Ці фабрикації, в свою чергу, зумовлені...
- 1) тупістю, ігноруванням: не баченням речей у рамках чотирьох благородних істин.

Це може видаватись дивним, в кроках 2 і 3, йде мова про фабрикації, що стаються перед сенсорною самосвідомістю, але ми маємо розуміти, що Будда описував досвід з перспективи того, хто пішов за межі сенсорної самосвідомості і потім повернувся до неї повністю пильним. Тож він був здатний бачити як ці фабрикації впливають на вашу повну самосвідомість тіла і розуму.

Навіть для того, хто не мав цього прямого досвіду, корисно подумати як свідомість є під впливом цих дій навіть до того, як вона взаємодіє повністю з тілом, з металними активностями і з інформацією від шістьох відчуттів. Таким чином ви можете бути пильним до того, як ви ґрунтуєте свою свідомість на шлях або до страждань або від них.

Однією з причин чому Будда вчив усвідомленню дихання (англ. mindfulness) є те, що воно фокусує увагу на кроці 2. Використовуючи ментальний ярлик, або сприйняття, щоб спрямувати ваші думки на дихання і в той же час оцінюючи дихання, регулюючи його, щоб отримати відчуття задоволення, практика усвідомлення власного дихання приносить знання щодо всіх трьох типів фабрикацій. Таким чином, воно відвертає їх від причин жаги і страждання у фактори шляху, що ведуть до припинення страждань.

Зміст

Вступ	3
Усвідомленість дихання	6
Камма & переродження	7
Чотири благородні істини	10
Три характеристики	15
Розв'язування	16
Етапи пробудження	18
Щедрість	20
Доброчесність	20
Доброзичливість	21
Залежний причинний зв'язок	26