

Пхра Аджан Чатри



Страданий нет

и другие лекции

2012

Пхра Аджан Чатри Хемапандха (род. 1969) –

буддийский монах,
основатель центра Ват Абхидхамма Буддавихара,
выпускник Королевского Буддийского университета
им. Махачулалонгкорна,
кандидат философских наук,
руководитель фонда развития дружбы России и Таиланда,
официальный представитель Национального бюро по
буддизму Королевства Таиланд.

Буддавихара
Официальное представительство Национального бюро по
буддизму Таиланда
198323, Санкт-Петербург, пос. Горелово, улица Дачная,
дом 182.
<http://www.buddhavihara.ru>
e-mail: info@buddhavihara.ru

Страданий нет

...Я сам не мастер медитации... Просто стараюсь понять себя через свои проблемы. Вчера у меня была хорошая практика. Я много говорил о привязанности, часто говорил: «непривязанность», «непривязанность»... Вчера я потерял деньги, - украли 64 тысячи рублей... Я хотел закричать прямо в кафе, где это случилось. Вечером я гулял с собакой на поле и кричал. Кричал одно слово - «упадана», т.е. привязанность. Никто из соседей не понимает, о чем я кричал. Почему мужчина в юбке кричал громко на незнакомом языке?.. Я понял, что хорошо для меня, для моей практики... Я много говорил о привязанности, много говорил, как попугай, который повторяет, а сам не понимает до конца... Вы видите, что сегодня я могу улыбаться, несмотря ни на что. Мне надо лететь в Таиланд на кремацию брата, я долго не мог найти билет, было неприятно... Вечером надо куда-то ехать, искать... Люди звонили и говорили: хочу вас видеть прямо сейчас. Я поехал поговорить с человеком в кафе... А какой-то мужчина сидел близко. Я хотел уйти и понял, что денег нет. Хотел платить за кофе и понял, что их нет. Есть только жетоны на метро. Интересно... У людей еще остался закон нравственности. Они не украли все... Вчера у меня было плохое настроение, но эти события произошли не просто так. Я сам был неаккуратен: положил куртку, не смотрел на тех, кто рядом. Мне не хватило концентрации, спокойствия и осознанности.

Аджан Дендуанг говорил о том, что по-английски называется mindfulness. По-русски это можно перевести как «осознанность», можно как «внимательность». Но я думаю, что для практики надо иметь и осознанность, и

внимательность. Человеку, занимающемуся медитацией, надо иметь эти два качества. Как правильно практиковать? У каждого человека есть глаза, нос, уши, физические контакты с объектами. Мы видим картины - хорошие и не хорошие, приятные и неприятные, так же – и звуки. Люди говорят: молодой человек симпатичный. А другие говорят: у него такой большой нос. Или говорят: вы симпатичный, но у вас противный характер. Вам нравится рок-музыка, а кто-то любит этно. Всем нам что-то нравится и что-то не нравится. Физические контакты... Девушка трогает мужчину, а он привлекательный, накаченный, ей приятно. А если он толстый, неухоженный, то ей неприятно. У нас есть радость и не радость... Или у нас есть обоняние, нос - каждый день мы нюхаем, воспринимаем запахи. Вот девушка, у нее приятные духи, а вот бомж... Сознание работает.

Есть кайя - физическое тело. Сота – это звук, рупа - картины, читта - сознание, нос, язык - раса. Каждую минуту надо находиться в состоянии осознанности. Иногда мы кушаем и прикусываем язык. Это невнимательность. Помню, когда я был маленьким монахом, и как то, чистив зубы, ударил себя в глаз... Нам нужна постоянная практика медитации. Практика – это не только когда мы сидим и медитируем. Ходить аккуратно, смотреть аккуратно – это уже медитация, слышать аккуратно - практика, почувствовать запах - медитация, внимательность, осознанность. У людей этого нет. Люди не смотрят, что они едят. Пробуют горячий суп, потом плюются, ищут воду. Нет нужной практики осознанности (медитации).

Мы должны медитировать каждую секунду. Вчера я не медитировал, сидел в кафе. Я редко бываю в кафе. Неуверенно сидел. А другой человек действовал очень уверенно. И у меня украли деньги. Все из-за того, что не хватило внимательности. Практика медитации

внимательности и осознанности - это ваша жизнь. Каждая секунда. Люди хотят получить деньги, соблазнить вас. Они говорят аккуратно, потихоньку. Вы им верили, готовы все отдать. Но вы не получите обратно. Никогда. Вы понимаете? Это как паразиты, как пиявки. Некоторые паразиты в организме достигают размера в 6 метров. У вас кишечник 6 метров – и паразиты 6 метров. Они пьют вашу кровь каждый день. Старые паразиты уходят, приходят новые. Наша невнимательность – это паразиты, которые живут с нами. Они обитают в нас. Медитация випассана – тоже всегда с нами. Слушать внимательно, смотреть внимательно, кушать внимательно, понюхать внимательно, потрогать внимательно – это уже медитация. Воры, которые украли деньги, - очень внимательные люди. Каждый профессионал обладает внимательностью. Мы не требуем от себя внимательности для ежедневной жизни, но требуем ее для просветления. Медитация для просветления - это каждая секунда нашей жизни. Есть хорошие звуки, нехорошие, неприятные, приятные... Вещи бывают приятными, неприятными или нейтральными... Восприятие – это уже медитация.

Аджан Дендуанг говорил о счастье и страдании. Я могу сказать, что в буддийской концепции счастья и страдания страданий нет. И счастья нет. Есть только феномены. Нет страдания. Люди сказали: в жизни есть страдания. Денег нет, инвестиций нет, машины не хватает. Это физические потребности. Это то, что ваша глупость требует от вас. Страданий и счастья нет. Если вы занимаетесь буддийской философией, если вы понимаете ее, то для вас страданий нет. Нет страданий. Человек говорит: жизнь – страдание... Жена ушла... Ушла – и слава Богу! Жизнь - страдание... Денег нет - иди на работу. Деньги потерял – осознавай привязанность, будет просветление.

Вчера я понял закон непривязанности. Когда человек понимает учение Будды, страдания для него уже нет. Счастья нет, если мы понимаем учение... Что такое счастье? Человек считает, что счастье - это когда есть жилье, деньги, еда, пространство, когда есть лекарства, здоровье. Это для него счастье. А я как буддист могу сказать, что когда мы понимаем истину - нет страдания и счастья. В нирване нет страдания и счастья. Люди думают, что нирвана - это счастье, а счастья нет. Не надо пытаться убежать от страданий, потому что страдания нет. Понимаете? Мы будем искать самое подходящее место для практики... Аджан Дендуанг ушел из общества 16 лет назад, был богатым бизнесменом, а потом бросил бизнес, пошел в лес. Искал место для практики. Первое место не нравится, продолжил искать... Пошел в лесной монастырь. Но и там не понравилось. Ходил, искал, потерял 10 лет. Буддист искал место для медитации 10 лет...

Самое подходящее для практики место - в вашей голове. Я поеду в Карелию, Выборг... Решим, мол, Горелово - плохое место. В Токсово откроем Буддавихару, в Сертолово, на Ладогу поедем, на Байкал. Или в Калмыкии, в степи... Там ничего нет, кроме коров, овса и коз. И тюльпаны еще. Романтика. Будет медитация. Я поехал, думал, что в степи ничего нет, а там коровы и овцы кричат. В навоз наступил, все, медитировать не могу. Вы понимаете? Место, подходящее для медитации, находится у каждого в его голове. Ни лес, ни пещеры, ни озеро, ни океан, ни комната, ни пространство. Место для практики находится в голове. И не надо стараться убежать от страданий, потому что страданий нет. Нет страданий. Надо изменить буддийскую традицию. Надо изменить стереотип, что жизнь - страдание. Страдания нет... Нет. Люди будут объяснять, писать на 100 страницах, что жизнь - это страдание... Я писал для преподавателя сто страниц о

том, что такое страдание. Учитель сказал: ты молодец, хорошо объяснил. Сейчас я понял, что страданий нет. Я хочу поехать в Таиланд и сказать: учитель - вы ошибались. Я писал тогда, что жизнь – это тяжело. Я рос в бедной семье, родился на рисовом поле, учился в школе... Полчетвертого подъем в монастыре. Я объяснил очень хорошо. Понял, что жизнь - страдание. Крутой ученик. Достойный читать лекции для иностранцев. Я думал, что буду объяснять им, что такое страдание. Снег падал, я шел из общежития до Приморской пешком, ругался. Холодно, ветер, ливень. Так 10 лет я учился, закончил... И понял, что страданий нет. Зачем страдать? А почему вы не хотите принимать ваши неудобства, старость, болезнь как феномены? Есть радость и не радость. Нет лучшего. Есть просто природа. Получение и потеря - Одинаково. Получение – это тоже пиявки. На день рождения вы что-то получили... Получили, так получили. Я не думаю, что это плохо, речь не об этом. Получил – мне хорошо... А если я потерял, плохо. Когда ты получаешь, ты не думаешь, что это природа. Но и получил, и потерял - природа. Просто феномен. Закон природы. Закончил университет, получил большую зарплату, можно разделить на 10 человек, а потом увольнение. И все, до свидания. Потеря, понижение... Жизнь – это получение, потеря, повышение, понижение... Одна природа - то не лучше и не хуже этого, одно не лучше и не хуже другого. Часто бывает, что люди любят вас, потому что это им выгодно. Моя собака меня любит, потому что я купил ей корм, гулял с ней. Кошке тоже не важно, кто в доме, ей важно понимать, что папа меня любит, папа купил покушать. Люди уважают вас, потому что это выгодно для них. Когда не выгодно, они ругают, не уважают. Одна природа. Вы занимались математикой? Есть два знака - плюс и минус. Какой знак лучше? Люди говорят: конечно, плюс! А когда долги – у вас уже минус. Что

лучше? Ведь это просто природа. Хватит фантазировать, что жизнь страдание.

Приезжает много учителей из Тибета, Индии, Кореи... Спросите у них - жизнь страдание? Если они скажут «да» - идите домой. На самом деле страданий нет. Мы хотим уйти из страданий, когда страданий нет. Я часто шутил... Будда сформулировал 4 Благородные истины. Истина о страдании, источниках страдания, избавлении от страданий и пути такого избавления. Извините, но это учение для тупых. На самом деле, нет страданий, нет источников страданий, нет избавления от страданий, нет методик избавления. Когда человек понимает истину, Четыре Благородные Истины не нужны. Когда человек понимает истину, учение Будды не нужно. Аджан Буддадаса говорил, что когда человек достиг нирваны, надо убить Будду, то есть его авторитет в своём уме. Если ты на самом деле понимаешь христианство, убей Христа. Будда - это бронза, статуя для глупых. Когда я хотел открыть Буддавихару, художник лепил статую Будды. Я смотрел каждую неделю, проверял, смотрел, смотрел. Сейчас я заметил, что Будда похож на меня. Я смотрел 4 недели, и все, получается - мой Будда. Будда - это форма привязанности.

У каждого из нас в голове картины, стереотипы. Художник рисует бурятку, а у нее еврейская прическа. Рисует, как видит. У человека есть стереотип в голове. У каждого человека есть и стереотипы счастья и страдания. Истина в том, что страдания и счастья нет. Есть природа. Люди просят: Аджан Чатри, объясните, что такое пустота. Будда читал лекции 84 тысячи раз. Какое заключение в Учении Будды? Кроме ничего - ничего нет. Есть только ничего. Это пустота. Кроме ничего - ничего нет. Есть только ничего. Подумайте над этим. Есть только ничего. В нашем теле ничего конкретного нет. Есть аничча, дуккха, анатта – все

постоянно изменяется. Эмоции меняются по-разному. Каждый стакан чая - разный. Каждый раз суп даже в одинаковой кастрюле - изменяется. Он разный. Приправы одинаковые, но каждый раз вкус разный. Только одно постоянство существует - непостоянство. Потому что кроме непостоянства ничего нет. Что постоянно? Непостоянство. Это не просто логика. Это закон природы. Кроме ничего - ничего нет. 2600 лет назад Будда сказал об этом. 31 мая в этом году – ровно 2600 лет с момента Просветления Будды - он открыл закон непостоянства. Не надо думать, что будет счастье. Счастья не будет. Люди думают, что Рай - это счастье... Но там тоже бардак. Вы почитайте литературу про рай - там много девушек. Есть мужские ангелы и у каждого 500 девушек. Это проблемы, сплетни. Две девушки - уже проблемы. Одна девушка дома - уже проблема. У каждого мужского ангела 500 женских ангелов. Бардак. Наша удача, что мы родились как люди. Христос не родился ангелом. Он родился человеком. Он стал учителем, когда стал человеком. Будда стал известным, когда стал человеком. Будда долго сидел в раю, но самое лучшее существо - это человек. *Люди думают, что когда-нибудь будет вечность, но надо внимательно смотреть на ежедневную жизнь, что ты делаешь сейчас, трогаешь, нюхаешь, как ты работаешь...* Человеку надо смотреть на текущую реинкарнацию. Это и есть медитация внимательности и осознанности. Каждая секунда - медитация. Глаза видят - медитация. Уши слышат - медитация. Нос чувствует запах - медитация. Язык чувствует вкус - медитация. Есть физические контакты - медитация. Обращайте свое внимание на все это.

Информация передается в сознание. Надо все анализировать. Это буддийский подход. Мы кушаем разную пищу – зелень, торт, соусы. Мы думаем - сколько холестерина? соли? сахара? сколько токсинов?

Наш желудок работает нормально, но пища не самая лучшая. Внимательность и осознанность должны быть всегда. Люди говорят: я буду медитировать полчаса. Это значит, у вас внимательность на 15 минут. Один час - 60 минут. Один день - 24 часа, а у вас концентрация 15 минут. Зажгли благовония... Все, медитируем... Но в сутках 24 часа и 15 минут не хватает. Каждая секунда должна быть медитацией. Мы идем направо, знаем, что это - право, идем налево, знаем, что это - лево. Сознание должно реагировать. *Надо Знать, что мы делаем, что мы ощущаем, что мы видим, что мы трогаем, что мы говорим.* Перед тем, как думать, надо Думать. Подумай, о чем стоит думать. Пока ты думаешь, подумай, о том, что ты думаешь. Стоит ли думать? «Люди плохие, я хочу убить» - это невнимательность в мыслях. Надо думать. Человек сначала думал плохо, а потом думал - зачем я так думал? Это уже негативная карма, и исправить будет сложно. Когда ты думаешь, надо думать. Перед тем, как сказать, надо думать. Перед тем, как говорить, надо думать. Не надо закрывать глаза и медитировать. *Жизнь - это уже медитация. Все надо делать осознанно.* Есть физическое тело, и есть духовное внутреннее тело, которое думает за тебя. Есть сознание примитивное, и есть тонкое сознание.

Медитация – это не так сложно... Каждая секунда - медитация. Иногда надо спать. Отдыхать от мыслей. Будда много думал, но почему он мало спал? Современные люди много думают, и им надо много спать. 8 часов в день. Будда спал три-четыре часа. Каждая секунда жизни Будды - осознанность. Сознание не устает. Нет осознанности - сознание устает. Надо спать больше. Почему? Осознанности не хватает. Иллюзии, фантазии - это проблема.

Учение Будды состоит из трех частей - виная, сутра и абхидхамма. Виная – это моральный контроль. Сутра – это философия. Абхидхамма – наука о сознании. Самое

сложное - это сознание. Это самое сложное на планете. Не надо объяснять, что такое сознание. Будда понял. Но не каждому надо быть врачом и фармацевтом. Не надо всем учиться на медицинском. Нужно принимать лекарства. Люди часто учатся на медика и умирают быстрее. Надо использовать сознание правильно. Не каждый летает в космос. Не каждый думает, как построить, как сделать. Не думаю, что это необходимо. *Надо просто использовать правильно то, что есть. Надо жить с сознанием.*

Сделаем заключение... Не думайте, что страдания есть. Их нет. Будет легче. Начальник не понимает, муж ушел, жена ушла... Жизнь страдание, квартира маленькая, кредит нужно платить, ипотека, снег, дожди, ходить до метро пешком... Страданий нет. Надо ходить - ходи. Надо кушать - кушай. Надо спать - спи. Надо работать - работай. Носки надо стирать - стирай. Жизнь - страдание... Надо стирать носки. Это глупость. Жизнь проще. Страданий нет. Иди дальше. Надо жить нормально, разумно и осознанно. Это жизнь. Страданий нет. Бери веревку, если есть страдания. Очень глупо. Мы находимся на болоте. Не надо тонуть. Страдания других не ваше дело. Надо помочь себе. Это природа. Есть, как есть. На бытовом уровне надо помочь, конечно. Но мы говорим о болоте, в котором миллиарды людей. Надо уйти. На бытовом уровне страдания есть. Страдания, что еды нет, нет денег. Но на высоком уровне страданий нет. Вы хотите быть с Буддой – поймите, что страданий нет. Рядом с Чатри - много страданий. На уровне Христа нет страданий. В нирване нет страданий, и нет счастья. На моем уровне есть страдания и счастье. Но я хочу уйти со своего уровня. Не надо иметь привязанность к уровню, на котором мы есть. Сделайте шаг выше: страданий и счастья нет. Будет легче. Вы поймете меня как-нибудь. Не верьте сейчас. Вы поймете, почему страданий нет, а есть лишь

природа, жизнь и феномены. Счастье и страдания - это природа, субстанция.

Когда Будда достиг нирваны, то это значит, что для него нирваны нет. Нирвана - для тех, кто не достиг нирваны. Для людей, достигших Просветления, нирваны нет. У вас привязанность к нирване. А нирваны нет. Это название. Не надо иметь привязанность даже к нирване.

Чистота и счастье

Очень часто люди спрашивают, что такое счастье. Я думаю, что у каждого человека есть своя концепция счастья, свой взгляд. Есть счастье для наркоманов, счастье для миллионеров, для ученых, -- у каждого есть свое определение, свой путь к счастью, свое восприятие. Я уже когда-то говорил о том, как Будда определил, что такое счастье. Счастье делится на четыре категории.

Первая называется *атисукха*. Атисукха означает быть счастливым от того, что у вас есть. У вас есть работа, есть одежда, жилье, деньги, машина, образование, любовь, внимание, подарки, имущество, золото, украшение -- это все ваше имущество, которое дает счастье.

В первую очередь счастье - это то, что вы имеете в своей жизни. Часто люди чувствуют, что у них нет счастья. В Таиланде я работал с инвалидами - людьми, потерявшими ноги или руки в результате аварий. Они живут в Таиланде в специальных центрах. Часто они выглядят счастливыми людьми, потому что не переживают. Они понимают, что у них есть самая дорогая в мире вещь -- сама жизнь, не организм, который им уже отказал однажды, а именно жизнь. Я знаю, что в США есть молодой человек-инвалид, написавший книгу. Вы понимаете, он живет без рук без ног... Он диктовал книгу людям, которые набирали ее, потом опубликовали. В этой книге 700 страниц. Даже для инвалида то, что он имеет, -- это уже счастье. Часто здоровые и нормальные люди пьют, потому что не чувствуют счастья и много переживают. Люди хотят забыть свою боль. Вы видели наркоманов или людей в

запое?.. Они пьют и курят, чтобы забыть о страданиях на 10 часов, забыть о боли, неприятных воспоминаниях, переживаниях. Человек просыпается, идет на работу, получает зарплату и пьет. Он зарабатывает деньги, чтобы иметь возможность покупать наркотики и алкоголь. А потом попадает в больницу. Выходит из нее, и все повторяется... Поэтому самое дорогое счастье -- это счастье жизни. Помните, что имущество, вещи, пусть даже необходимые, -- временны, они исчезнут, потеряются. Главное же счастье в том, что у вас есть знания, информация. Ваши мысли, умения, знания -- важное имущество, хотя оно и нематериально.

Вторая категория счастья - это *покасукха*. Покасукха -- это счастье использовать то, что у вас есть. Посмотрите, как человек использует знания, имущество. Их нужно использовать правильно. Имущество -- это машина, дом... Одежда, украшения... Деньги, красота...

Как использовать их правильно? Например, какой-то красивый человек считает, что красота -- это его имущество и может использовать ее неверно. Молодой человек много гуляет, ищет приключений с противоположным полом; знает, что он симпатичный и ему легко будет закружить девушкам голову. Девушки много гуляют, потому что знают, что они красивые. Они думают, что могут бросать друзей, любимых, потому что найдут новых. Это неправильное использование имущества. Важно не то, что вы имеете, а как вы будете это использовать. И это тоже даст счастье.

Третья категория счастья -- это *ананасукха*. Ананасукха -- это счастье от того, что у вас нет долгов. Когда у человека есть долги, у него очень много страданий и переживаний. Вы когда-нибудь просили у друзей деньги? Например, для инвестиций? 10 тысяч? Даже если вы брали в долг 10 тысяч, и, заработав, если повезло, миллион, вы не захотите отдавать долг. Вы

взяли 10 тысяч рублей у друга, вложили их в бизнес, получили миллион. Но 10 тысяч другу вы не хотите отдавать.

Один мой знакомый просил деньги у учителей, знакомых, брал в долг пенсию стариков. Все для инвестиций в бизнес. Он обещал, что отдаст. Взял по 10 тысяч у каждого человека. Через год он заработал миллион, потому что занимался незаконным бизнесом. Это уже нарушение моральных норм -- просить деньги у людей, чтобы инвестировать в незаконный бизнес. Он взял их зимой, сказав, что отдаст через год в декабре. Но он не отдал. 250 тысяч ему надо отдать, но он не отдал. Вы понимаете, он брал деньги у стариков, которым было около 80 лет. Они переживали, ждали деньги несколько лет, потому что для старика-пенсионера 10 тысяч -- это серьезная сумма. Они так и не дождались, когда он их отдаст, и умерли. Он не отдавал несколько лет, и не понимал, что это плохая карма. Поэтому не надо создавать долги, не надо накапливать их. Если есть долги -- это страдание.

Я поехал домой в Таиланд, встретился с родственниками. Я видел, что их лица не радостные и спросил: почему вы переживаете? Они ответили, что у нас долги 3 миллиона бат. Я спросил, почему вы не отдаете? Прибыль у жены 50 тысяч бат в месяц, у мужа - 70 тысяч, но они не отдавали. Я говорил им: отдавайте 50 тысяч бат каждый месяц. Но они не хотят. Они купили дорогие вещи, обувь, ездили на курорт. Они могли бы отдать 50 тысяч каждый месяц, но ждут, что отдадут сразу 3 млн. И до сих пор так и не отдали. Уже 5 лет прошло, но они не отдали ни бата. Но если бы отдавали по 50 тысяч каждый месяц, то за это время уже бы половину отдали. Поэтому Будда сказал, что в жизни важно иметь ананасукха -- счастье, что у тебя нет долгов. Если вы хотите одолжить деньги другому человеку, то знайте, что вы их не получите обратно.

Очень сложно получить обратно то, что дал в долг. Лучше просто подарить. Не надо давать в долг, иначе не будет дружбы. Человек взял 10 000, и обещал отдавать по 1000 в месяц. Но этого, скорее всего, не будет. А отношения испортятся.

Итак, первый тип счастья -- счастье, что у нас есть имущество. Второй тип -- счастье использовать наше имущество. Третий тип счастья -- счастье отсутствия долгов.

Четвертый тип счастья -- *анава ча сукха*. Счастье от того, что вы не занимаетесь вредной деятельностью. Нельзя заниматься заказными убийствами, бандитизмом, аферами, мошенничеством, обманом, проституцией, не надо открывать публичные дома, не надо торговать наркотиками. Люди, занимающиеся незаконной деятельностью, постоянно испытывают страх и страдают. В России существует мафия, в Японии -- якудза. Бандиты, как мыши, которые живут в подвале в страхе и ждут кошек, ждут полиции. Поэтому Будда и говорил про счастье заниматься благородным делом.

Еще я хочу сказать, что человек должен очистить себя. Но слово "очистить" не очень корректно.

В буддизме есть 3 категории очищения. Первая категория -- *кайя-сучарита*. Кайя в переводе с пали означает "тело", "су" -- хороший, "чарита" -- дело. Кайя-сучарита означает, что человек должен совершать хорошие дела и хорошие физические кармы: не убивать, не навредить, не отомстить, не пить, не иметь легкого поведения, быть воспитанным. Соблюдение этих норм -- это уже есть кайя-сучарита. Человеку надо контролировать себя. Сейчас у людей нет самоконтроля -- много сердитых, нервных. Я ехал на метро с тайской девушкой. Она плакала. Почему? Потому что люди агрессивные, не улыбаются. В Таиланде везде люди улыбаются, а здесь (в России) никто не улыбается. Как то я стоял на остановке возле общежития в буддийском

одеянии. Люди смотрели на меня, а я им улыбался. Потом они спросили у меня -- вы сумасшедший? Я ответил, что просто люблю улыбаться. Я поехал на Невский проспект... Тогда метро Пл. Мужества не работало, нужно было ехать на автобусе до Лесной... Я гулял по городу, потом приехал домой и плакал. Я целый день плакал, потому люди не понимают... Ваше духовное состояние -- это уже и есть кайя-сучарита. Надо сделать так, чтобы душа была чистая. Если тело чистое, то душа чистая. Лицо без агрессии -- это уже физическая чистота. Я всегда говорю, что по-настоящему великий человек -- это тот, кто умеет терпеть то, что другие не терпят. Это не Наполеон или Гитлер, великий человек не обязательно известный. Он терпит то, что не терпят другие. Это качество великого человека. То, что вы терпите агрессию вокруг, -- это кайя чусарита, физическая чистота.

Вторая категория чистоты -- *вача сучарита*. Вачи в переводе с пали означает "слова". Вы должны говорить красиво, не кричать, не обманывать, не говорить матом. Я ходил в студенческую столовую, студенты, которые там находились, будущие философы, сидели и разговаривали матерными выражениями. Очень интересные философы. Как же так -- будущий философ говорит матом? Я купил в столовой чай, не успел попить и ушел, потому что не хотел слышать грубые слова. Вача-сучарита означает чистоту слов, которые мы говорим. Чистота слов иногда не приятна, но надо все равно говорить. Часто бывает, что приходится говорить и неприятные для кого-то слова.

Я сказал девушке: "у вас большое пузо". Она переживает. Вместо того, чтобы заниматься спортом, меньше кушать, сидеть "В Контакте" меньше, люди просто переживают, думают, что учитель плохой, потом обижаются, не хотят со мной общаться. Я смотрел сегодня утром телепередачу "Не комплексуй". Человеку

не надо смотреть на других. Надо смотреть на себя. Слова другого человека -- это зеркало. Вы утром чистите зубы, включаете воду... Смотрят на себя в зеркало. Там, в ванной, есть зеркало, которое показывает физическое состояние. Но есть и другое зеркало -- это чужая критика, комплименты, комментарии о вашем теле, ваших поступках. Слова других тоже зеркало. Надо обращать внимание на себя. Пора заниматься спортом, кушать здоровую пищу, надо менять свою жизнь, но люди не смотрят на себя. Будда говорил, что хорошие слова необязательно должны быть сладкими. Горькие слова часто бывают полезными. Все это относится к чистоте слов.

Я учитель в монастыре. Я сказал правду, а ученики уходят из монастыря. Я решил, что буду молчать, чтобы никто не ушел от меня. Но понимаю, что так нельзя. Я готов сделать так, что человек уйдет, но потом поймет. Я выгнал из вихары человека, он не понял за что, а потом понял, почему я так поступил. Человек ленивый, пришел пьяный, я говорил ему: уходите, не хочу вас видеть. Или ваши друзья пришли к вам. Вы любите своих друзей? Представьте, что от них плохо пахнет. Вы будете молчать, чтобы сохранить дружбу. Но с точки зрения буддизма лучше скажите им правду, чтобы они исправился. Иногда надо делать комплименты, комментарии, надо уметь говорить горькую правду. "Вачи-сучарита" значит говорить правду, не пустословить, не обманывать, не говорить слова, создающие конфликты. Я иногда шучу, и шутки имеют значение. Саядо Ачин Велурия сказал мне: "Чатри, я думаю, что вы слишком много шутите". Я шучу, но мои шутки бывают неприятны. Люди о них думают потом долго. Если я хочу поменять человека, чтобы он понял свое поведение, неправильный образ жизни, я шучу. Бывает, что человек, посетив 10 лекций, ничего не понимает. Лучше один раз пошутить, тогда он поймет.

Третья категория чистоты -- это *mano sucharita* -- чистота сознания, внутренняя чистота. Чистота сознания очень важна. Ты должен думать о хорошем, не надо думать о мести, убийстве, обмане, надо иметь внутреннюю чистоту. Чистота сознания, эмоций, чувств -- это очень важно. Надо сохранять чистоту и сделать так, чтобы ваши мысли, ваше сознание, воспоминания, фантазии были чисты. Хорошие мысли, хорошие воспоминания, хорошее восприятие -- это *mano-sucharita*, т.е. внутренняя, духовная чистота.

Итак, есть три вида чистоты. Первый вид -- физическая чистота (*кайя-сучарита*). Второй вид -- *вача сучарита* -- чистота слов: надо говорить правду, иногда и горькую. Категории слов бывают разными. Люди очень любят говорить очень сладкие слова, слова, похожие на мёд. Поэтому первая категория -- это язык мёда. Язык мёда всегда сладкий. Но это не всегда хорошо. Человек часто говорит очень сладко, но не искренне. Есть сладкая речь -- как бы не настоящая, то есть, человек говорит с вами сладко не искренне.

Вторая категория -- это *вача-вати* -- слова как отходы. Очень часто человек говорит упрямо, неприятно, громко, и люди думают, что он плохой. Бывает, что человек говорит громко, неприятно, но искренне. Иногда ругается матом громко, неприятно и не искренне. Надо всегда смотреть -- искренне или не искренне говорит человек? Или просто хотел сделать, чтобы другому человеку было плохо? Часто люди так говорят... Я уже наполовину такой человек. Я люблю говорить неприятные вещи. Я буду так делать, выхода нет. Человек говорит очень сладко. Это мёд, а внутри -- лезвие. Попробуйте лезвие окунуть в мёд и отдать человеку. Внутри -- лезвие, снаружи -- мёд. Если человек говорит с вами сладко, то надо думать, что находится внутри -- мёд или лезвие? Или человек хотел ругаться?.. Вам сделали комплименты -- ты умный,

хороший... Но тот, кто это говорил, хотел, чтобы вы оступели. Родители думают, что строгость влияет на любовь к ним со стороны детей, поэтому не делают никаких наказаний. Дети вырастают и становятся плохими. Будда сравнил, что люди, говорящие красиво, -- это как лезвие с медом. Вы кидали в рот сладость, а там лезвие. Это опасно. Карамель, мармелад. Снаружи -- мармелад, внутри -- лезвие. Сладко, но опасно. Слова бывают горькими, но полезными. Это как народная медицина... Я вырос в деревне. У нас не было таблеток. До ближайшей аптеки раньше нужно было идти 40 километров через болота. Там 3 дня нужно было провести в пути за лекарством. Народная медицина... Люди шли в тропический лес, собирали растения, варили лекарства. Очень горькие. Я был маленьким. У меня везде были раны, тёк гной, я весь чесался. Мне делали компрессы. А потом папа принес меня в монастырь. Монах варил лекарство. Горькое. Из разных листьев. Я до сих пор это помню. Очень горькое лекарство. В течение недели моя болезнь прошла. Очень горькие слова... Человек говорит правду -- другим это не нравится. Я говорил: у вас большое пузо, плохая причёска, мне не нравится. Людям такие слова неприятны, потому что это горькая правда. Надо слушать... Я считаю, что горькие слова -- шоковая терапия, она нужна, чтобы человек понял и вылечил свою духовную слабость.

Итак, кайя-сучарита -- это контроль физического поведения, вача-сучарита -- это ваши слова. Нельзя говорить все, что вы хотите, нельзя говорить все, что думаете. Надо иметь сдержанность. Не надо говорить и дурацкие вещи. Иначе все поймут, что вы глупец. Особенно, если вы говорите все, что думаете. Надо быть сдержанным. Я раньше говорил об общении, о том, на какие темы надо говорить. Нужно произносить только те слова, которые повышают спокойствие. Мано-

сучарита -- это внутренняя чистота, чистота духовности, сознания, фантазий, восприятия, ваших эмоций, ваших воспоминаний. Вы не можете делать, говорить и думать, как хотите. Каждому человеку нужна сдержанность. А это уже характер, духовное имущество. Главное -- это сдержанность. Если у девушки нет терпения и сдержанности, её называют стервой. Я стоял сегодня в столовой на философском факультете. Пришла одна девушка. В столовой на раздаче еду дают медленно. Девушка стояла за мной, стояла, а потом кинула поднос, сказав "я больше не хочу кушать". Я смотрел на нее и сквозь ее красоту видел, что стерва. А другая девушка не очень привлекательная -- полная, короткие ноги, но она спокойная. Она говорит спокойно, но физически не симпатична. У нее есть внутренняя красота. В этом разница между стройной девушкой, хорошо одетой, но без терпимости и той, которая не очень красива снаружи, но красива внутри. Кого касается ее состояние? Никого. Она просто не поела. Надо смотреть на физическое поведение, слова и духовное поведение. Если у человека нет терпения -- это очень слабый человек.

Кто этот человек? Он человек или животное? Человек агрессивно пришел, хотел кушать, кричал "быстрее", кидал поднос. Или намусорил, бросил на пол остатки еды, салфетку... Такие люди похожи на животных.

Будда сравнил людей с цветами. Есть цветы, у которых некрасивый вид и неприятный запах. Значит человек физически некрасив и еще имеет плохой характер. Как девушка: красивая, но стерва, невоспитанная, гулящая и пьющая.

Есть цветы с некрасивым видом, но приятным запахом. Например, девушка физически не слишком привлекательна, невысокая, нос картошкой, короткие ноги, но она очень хорошая и воспитанная. Есть цветы красивые, яркие, но дурно пахнущие. Например,

девушка очень красивая, смотреть на нее приятно, но у нее неправильное воспитание, она не духовная, гуляющая. Еще "подкопченная" чуть-чуть, потому что много курит... Есть цветы красивые снаружи и с приятным запахом...

Итак, сегодня мы рассмотрели три темы. Вы узнали про типы счастья: счастье от наличия имущества, счастье использовать имущество, счастье отсутствия долгов и счастье заниматься благородной, безвредной для людей деятельностью. Еще я сказал про чистоту: физическую чистоту, чистоту слов и внутреннюю духовную чистоту.

И есть четыре категории людей. И не только для женщин, но и для мужчин. Мужчины бывают красивые, но не воспитанные. Думают: "я богатый, крутой"...

Они богатые, но с неприятным запахом. Есть мужчины красивые и приятные. Есть которые неяркие и неприятные. Есть некрасивые, но приятные. Есть четыре категории. Будда определил именно так...

Внутренняя духовная чистота очень важна для нас. Не надо показывать людям, какой вы духовный, не надо всем говорить, что вы вегетарианец, что вы не обманывали других, что вы не убийца. Когда вы хотите сказать о себе слишком хорошо, вы развиваете эго. Это очень тонкие духовные практики. Представьте, что лодка имеет много дырок. Вам надо найти дырки и заделать их глиной. Одну дырку закрыл -- другие нашлись. Вы думаете, что вы хороший, духовный, спокойный, что у вас все хорошо... Но сразу же открываются другие дырки, которых больше. Вода попадает в мелкие дырки, хотя большие дырки закрыты. Я родился около моря. Лодка была основным транспортом для семьи. Однажды я с папой пошел на рыбалку. Нашей лодке было уже 50 лет, она досталась от прадедушки. Мы поплыли. Папа сначала на берегу искал глину, чтобы заделывать дырки. А потом папа работал веслами, а я откачивал воду и закрывал дырки.

Папа сказал мне, что надо ремонтировать лодку, мол, пока ты откачиваешь воду, рыбы боятся и уходят. Мы пришли домой с пустыми руками, ничего не поймали. Рыба любит тишину, а я шумел, откачивая воду. Духовые практики -- это как ловить рыбу. Надо очень тихо сидеть и смотреть на свое внутреннее состояние. Поэтому мы изучаем буддийскую философию и психологию. Учение Будды полезно. Если я бы я не был буддистом, мне бы все равно нравился буддизм. Будда любил читать лекции по пунктам. Существуют 45 томов Трипитаки, и каждая глава -- это лекция, и каждую лекцию Будда читал по пунктам. Один том -- 1000 страниц. И все -- по пунктам. Будда читал лекции, а нам надо просто слушать. Делать или не делать -- это ваше право. Это не догма. Это дорога. Это карта. Вы будете использовать карту или нет -- это ваше дело. Люди собираются ехать ко мне в Буддавихару, я говорю им: посмотрите карту на сайте. Не раз, не два, а больше. Один человек смотрел один раз, поехал и искал 2 часа этот "дурацкий" буддийский центр. Я поставил знак, что буддийский центр здесь, но цыгане убрали... (смеется). Я думаю, что не надо принимать буддизм как религию, как веру. Продолжайте исповедовать вашу веру, вашу религию. Понимаете, чтобы ездить на метро, не надо менять религию. Я буддист, поеду до Дыбенко, или до Рыбацкого, или до Приморской. Просто я буду использовать учение как карту жизни. Вы должны иметь правильную инструкцию, правильную карту жизни. Но буддизм -- это не единственная карта жизни. Вы можете использовать христианство, ислам, каббалу, суфизм. Но не надо сидеть на муравейнике, как некоторые советуют, -- это не хорошая рекомендация. Это не даст вам Просветление, только если муравьям... (смеется).

Терпение и скромность

В нашей жизни мы все сталкиваемся со страданием. Это смерть, болезни, грязь и т.д. Будда был окружен полным благополучием, но в 29 лет ушел из дворца, т.к. понял, что в жизни есть страдание. Все было хорошо: вокруг красивые девушки, удобства и уют, роскошь, но он понял, что жизнь не такова. И мой ученик сейчас находится в возрасте 29 лет. Я ему говорю: "У тебя возраст Будды. И хороший опыт". Он понял, что жизнь есть страдание в какой-то степени - его жена не была предана ему.

Сегодня мы поговорим о терпении и скромности. Будда говорил, что эти два качества - как близнецы. Терпение на санскрите или на пали называется "кшанти". Каждое учение надо определять на трех уровнях. И у терпения есть три уровня: физический, морально-психологический и духовный. Первый уровень я не буду подробно объяснять. Мы все это и так понимаем: надо ходить на работу, стирать, убираться, готовить, ухаживать... Надо мыться иногда. Это физический уровень терпения.

Морально-психологический - это уровень контроля настроения. Особенно нужно контролировать гнев, это когда человек раздраженный. Если человек не может победить гнев - это значит, что он не может победить себя.

Надо победить его до конца: знать, изучать те неприятные ощущения, которые находятся на душе. Человек, который не узнает и не контролирует свой гнев - слабый человек. Чтобы победить гнев, мы можем использовать только терпение. Победить злобу, плохое

настроение, неприятные ощущения... Почему я выбрал гнев? Потому, что гнев считается опасностью. Что значит опасность? Когда человеку кажется, что он в опасности - это значит он не только чувствует, что он в опасности, но и сам создал их. Потому что он думает, что его настроения и ощущения - это хозяева души. Поэтому Будда говорил, что победить такие слабости помогает только терпение - кшанти. Без кшанти - никак. Человек, у которого нет кшанти, не может испытать состояние Бога, состояние просветления. В Махаяне человек, который не победил гнев, не ощущает состояния Бодхичитты. Вы знаете это слово? "Бодхи" - это значит просветление, "читта" - значит душа. Пробужденная душа. В Христианстве это называется состояние Бога. Я принял прибежище Бодхисатвы. И я заметил, что и в Махаяне, и в Хинаяне, в Тхераваде терпение - это сущность, опора практики. Если человек не имеет терпения, он не может практиковать никакие Дхармы, учения. Он может сказать, мол, есть такие практики важные, но у самого - нет терпения.

Синоним слова "терпение" - "сдержанность". Когда я говорю "терпение", русский человек понимает это как устойчивость к физическим трудностям. Сюда же можно отнести и психологическую устойчивость. А когда мы говорим о моральном и духовном аспектах, подходит слово "сдержанность". На санскрите это будет одно слово - "кшанти". Поэтому мы будем говорить не только о терпении, но и о сдержанности.

Почему человек не может сохранить секрет? У меня такая практика, потому что я учился долго дипломатии - надо сохранить секрет. Чтобы уметь это делать, нужно иметь два качества: терпение и сдержанность. Вы можете знать очень много, но ничего не надо говорить. Я преподавал на факультете Международных отношений и смотрел, кто будет хорошим дипломатом.

Если человек постоянно говорит сплетни, я ставлю тройку, даже если человек хорошо учится. Потому что у него нет качества дипломата. Человек говорит: "Почему? Я учился хорошо. Я написал хорошую работу - посмотрите". Я говорю: "Ну-ка, расскажите о друзьях. Расскажите о друге, которого Вы знаете ближе всего. Скажите о его характере". Он говорил, говорил... Я поставил тройку, говорю прямо: "У Вас нет характера дипломата". Он говорит: "Зачем мне качества дипломата?" - "А зачем Вы учитесь на дипломатии, уже на втором курсе, если у Вас нет этих качеств?" Поэтому, чтобы быть буддистом, быть духовным человеком, нужно иметь терпение и сдержанность. И не надо слишком много говорить о себе. Человек, который так поступает - слабый. Если он еще и жалуется все время, и слишком много критикует других, Будда говорил: "Ты не можешь практиковать дальше, другие какие-то учения. Ты не можешь продолжать, потому что ты слабый. Терпения нет. Ты не можешь сидеть и молчать. Разве то, что ты говорил, имеет значение? Нет. Ничего хорошего в этом нет".

Я ничего хорошего не видел от человека, который говорит сплетни, много думает и много критикует. Поэтому качества терпения и сдержанности считаются одними из самых высоких - и самых фундаментальных в учении. Самое верхнее и самое нижнее, если по вертикали смотреть. А поверните горизонтально - окажутся на одном уровне, одно и то же. Поэтому терпение и сдержанность очень нужны для любой практики. Если у человека нет кшанти совсем, это значит, что внимательности и осознанности тоже нет. Чтобы контролировать чувства, ощущения, когда не надо говорить, не надо думать, должна работать система ума, система внутренней активности. У человека, который много и неаккуратно говорит, ум находится в

состоянии сна. Поэтому требуется очень высокая активность. Люди думают: "А, терпение, терпение... Не имеет никакого отношения к практике". На самом деле это очень важно.

Кроме терпения и сдержанности, одним словом - "кшанти", есть еще одно качество. На санскрите или на пали называется "сорача" - скромность. Это тоже очень важное качество для человека, который практикует. Слабость человека в том, что он требует к себе очень высокого уважения. Не надо требовать уважения ни от кого. Если кто-то не уважает, это не наше дело. Если Константин меня не уважает, и я чувствую себя очень плохо: "Ох, он меня не уважает! Как?!", - это слабость. Если возникают такие эмоции, значит, у человека нет скромности. Тебе какая разница, человек уважает или не уважает тебя? Если ты сильный человек, почему ты требуешь уважения? Я сегодня ехал с проспекта Ветеранов на метро. Молодой человек в наушниках пританцовывает и толкает меня. Я снял с него наушники и говорю: "Вы заметили, что мешаете мне?". Он отвечает: "А тебе какая разница?". Я говорю: "Я хочу, что бы ты чувствовал - очень большая разница". Я выходил на своей станции и на прощание пихнул его локтем один раз. Он говорит: "Почему Вы ударили меня?" Люди смеялись вокруг, потому что он толкал меня очень долго. Говорили: "Правильно". Я не хотел показать, что я очень агрессивный, просто надо научить.

Скромность - это не значит чувствовать себя мелким. Скромность требует очень высокой мудрости. Надо сделать, когда надо. Надо научить людей, когда надо. Надо говорить, когда надо. Если бы я так не сделал, он бы никогда не почувствовал, что нельзя трогать человека, иностранца, который любит Россию даже

больше, чем он сам. Он слушает американскую музыку, а я думаю, как я могу сделать лучше для русских. И толкает иностранца. Он не ощущает, что очень важное качество - быть скромным.

Люди думают, что скромный, спокойный - это хорошо. Но не надо путать скромность и слабость. Вы можете быть очень наглым - и очень скромным. Это требует очень высокого решения, очень высокого понимания. Когда вы находитесь на таком уровне, что не зависите от уважения окружающих.

Поэтому кшанти и сораца всегда вместе. Надо найти гармонию. Будда говорил, что терпение и скромность делают человека красивым - это дхарма красоты. Когда человек терпелив и сдержан, его поведение, его характер, его манеры очень красивы. Он становится одухотворенней, деликатней.

Посмотрите, когда девушка очень красива - и постоянно сердится на кого-то, очень злая, очень нервная. Физически это может быть красота, но морально это уже не красота. И мужчина тоже. Я уже говорил, что русские мужчины красивы физически, пропорциональны. Но проблема в том, что терпения не хватает. Сдержанности не хватает, и скромности не хватает. Поэтому я говорю, что очень трудно найти хороших людей, симпатичных людей. Людей, которые имеют кшанти и сораца. Эти качества - короткий путь к пробуждению. Это основной обет Бодхисатвы - будущего Будды. Если вы хотите достигнуть чего-то, то терпение, сдержанность и скромность - основные качества.

Мы забыли об основе, много говорим о философии, которая очень высока, очень непонятна. О медитации... Поэтому сегодня я дал фундаментальную, базовую

информацию для практики. Если фундамент дома не крепкий, то и сам дом не крепкий. Если мы хотим построить высокий дом, нам нужен глубокий и прочный фундамент. А фундамент - это терпение, сдержанность и скромность.

О книге и ее авторе

Пхра Аджан Чатри – один из самых известных буддийских учителей мира и России. Именно ему

принадлежит идея открытия первого в нашей стране центра южного буддизма традиции Тхеравады, что он с успехом и осуществил. Лекции Аджана Чатри – это всегда драгоценность, и далеко не каждый может ее принять. Но как говорят палийские тексты «Самый лучший подарок – это подарок Дхаммы», поэтому эта книга – подарок как учителю, так и каждому ее читателю. За все время пока Аджан Чатри живет в России, он прочитал несколько сот лекций, из которых была записана, к сожалению, лишь небольшая часть.

Для этой книги мы отобрали те лекции, которые могут быть полезны всем, независимо от вероисповедания человека, его мировоззрения и возраста. Это то знание, которое будет доступно всем интересующимся духовными традициями и самопознанием.

Передать все интонации учителя здесь, конечно, невозможно. Но мы постарались сделать так, чтобы атмосфера лекций хорошо ощущалась, и приблизить его слова к каждому ищущему; будьте внимательны при чтении - важно каждое слово, каждый нюанс.

Пусть эта книга пойдет во благо всем живым существам!

От всего сердца, с благодарностью Аджану Пхра Чатри от его учеников...