

КАК НЕ СОЗДАВАТЬ СЕБЕ ЛИШНЕЕ СТРАДАНИЕ



Буддийские истории
для современного человека



АЛЕКСЕЙ ГАЛАНОВ

Алексей Галанов

**Как не создавать себе лишнее
страдание. Буддийские истории
для современного человека**

«Автор»

2026

Галанов А.

Как не создавать себе лишнее страдание. Буддийские истории для современного человека / А. Галанов — «Автор», 2026

Вы уже закончили неприятный разговор — а он всё ещё крутится в голове. Уже получили то, чего хотели — и через неделю снова чего-то не хватает. Уже знаете, что сравнивать себя с чужой лентой бессмысленно — и всё равно тянетесь проверить. Знакомо? Тогда вам сюда. Пятьдесят две короткие истории: из ранних буддийских текстов, поздней традиции, дзенских сборников и цитат, которые любят подписывать именем Будды, хотя он их, скорее всего, не произносил. Происхождение не прячется. Прячется другое: как ум превращает одну трудность в цепочку продолжений. Сначала — яркая сцена. Потом вопрос меняется: не «как успокоиться?», а «что я добавляю к уже случившемуся?». Если это было про ссору — что будет с желанием, образом себя, с тем, что уже можно не тащить дальше? Это не учебник и не путь «стать буддистом». Это книга, которую удобно читать по главе за раз — и трудно закрыть насовсем, потому что следующая история обычно отвечает на вопрос, который только что возник.

Содержание

Аннотация	5
Для кого эта книга	6
Кто такой Будда	7
Мир, в котором рассказывают эти истории	8
Как читать истории, которым больше двух тысяч лет	9
Содержание	10
Пролог. Чашка, которая уже полна	12
Часть I. Всё меняется	14
Глава 1. Горчичное зерно	15
Не урок, а путь	16
Глава 2. Река, в которую входили слишком много раз	17
Снимок спорит с течением	18
Глава 3. Пенящееся течение	19
Компания по имени «я»	20
Глава 4. Царь, который хотел остановить старость	21
Срок, которого нет в календаре	22
Глава 5. Разбитая чашка	23
Хрупкость — не поломка	24
Глава 6. Последний сезон	25
Тело не обязано подтверждать философию	26
Интерлюдия I. Будда этого не говорил	27
«Нельзя дважды войти в одну реку»	27
Часть II. Вторая стрела	28
Глава 7. Две стрелы	29
Сообщение от начальника	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Алексей Галанов

Как не создавать себе лишнее страдание. Буддийские истории для современного человека

Аннотация

Вы уже закончили неприятный разговор — а он всё ещё крутится в голове. Уже получили то, чего хотели — и через неделю снова чего-то не хватает. Уже знаете, что сравнивать себя с чужой лентой бессмысленно — и всё равно тянетесь проверить.

Знакомо? Тогда вам сюда.

Эта книга включает пятьдесят две короткие истории: часть — из ранних буддийских текстов, часть — из поздней традиции и дзенских сборников, часть — из тех цитат, которые любят подписывать именем Будды, хотя он их, скорее всего, не произносил. Происхождение здесь не прячется. Зато прячется другое: как обычный ум превращает одну трудность в целую цепочку продолжений.

Каждая история делает одно полезное дело. Сначала даёт яркую сцену, которую хочется дослушать. Потом меняет вопрос — с «как мне наконец успокоиться?» на более точный: что именно я добавляю к уже случившемуся? А в конце оставляет маленький зазор: если это было про ссору, что будет, когда речь зайдёт о желании? Если про желание — то про образ себя? Если про себя — то про то, что можно наконец оставить и не тащить дальше?

Это не учебник и не путь «стать буддистом». Это книга, которую удобно читать по главе за раз — и трудно закрыть насовсем, потому что следующая история обычно отвечает на вопрос, который только что возник.

Откройте пролог. Там нальют чай в уже полную чашку — и станет понятно, зачем эта книга вообще начинается.

Для кого эта книга

Для тех, кто хочет:
меньше докручивать уже закончившиеся события;
спокойнее жить среди перемен и неопределённости;
отличать желание от приказа, а убеждение — от всей реальности;
встретиться с буддийской мыслью без проповеди и эзотерики;
понимать, какие «слова Будды» имеют источник, а какие получили древнего автора
гораздо позже;
не путаться в богах, небесах и Маре: для этого в начале есть короткая карта мифологии.

Кто такой Будда

Если вы почти ничего о нём не знаете, достаточно нескольких простых вещей.

Будда — не имя при рождении и не «бог с большой статуей». Это прозвище, которое означает примерно «пробуждённый» или «тот, кто проснулся». Человека, о котором чаще всего говорят в этой книге, звали Сиддхартха Гаутама. Он жил в Древней Индии примерно две с половиной тысячи лет назад. Точный год рождения учёные до сих пор обсуждают; для нашей книги важнее не календарь, а то, чему его истории учат смотреть.

По преданию, он вырос в богатой семье и мог бы жить спокойно и сыто. Но его задела чужая и собственная уязвимость: люди болеют, стареют, теряют близких, хотят то, чего нельзя удержать навсегда. Он ушёл искать, можно ли понять устройство этого беспокойства — и можно ли страдать меньше не потому, что жизнь стала идеальной, а потому, что ум перестал сам добавлять к ней лишнее.

Позже вокруг него собрались ученики. Его слова и истории передавали устно, потом записывали, пересказывали, спорили о них и иногда приписывали ему то, чего он, скорее всего, не говорил. Так появилась большая традиция, которую сегодня называют буддизмом. В ней много школ и стран — от Индии и Шри-Ланки до Китая, Японии и современного мира.

Чем он знаменит для обычного читателя? Не чудесами и не требованием «стать буддистом». Тем, что через короткие сцены и вопросы показал привычные ловушки ума: как мы цепляемся, злимся, сравниваем, боимся потери и тащим за собой то, что уже можно оставить. Именно такие истории — сердце этой книги.

Если вы открыли её ребёнком или взрослым «с нуля», не нужно заранее знать термины. Достаточно помнить: Будда здесь — прежде всего учитель внимательности к тому, что мы сами добавляем к жизни. А где история древняя, где поздняя, а где просто красивая легенда — подскажет короткая сноска в конце главы.

Мир, в котором рассказывают эти истории

Буддизм вырос не на пустом месте. Он родился в Древней Индии — в мире, где люди уже говорили о богах, небесах, перерождениях и демонах так же привычно, как мы говорим о погоде. Многие сцены этой книги стоят на этой декорации. Если её не объяснить заранее, читатель легко перепутает буддийский рассказ с другой религией — или решит, что без веры в нимф ему здесь нечего делать.

Коротко о главном.

Не один Бог-творец. В этих историях встречаются боги — девы. Это могущественные существа более приятных миров, а не всемогущий создатель вселенной. Они тоже рождаются, стареют по своим меркам и не стоят вне перемен. Будда для традиции — не бог среди них, а пробудившийся человек-учитель.

Небеса и ады — не навсегда. В буддийской космологии есть много уровней существования: от тяжёлых миров страдания до блестящих небес. «Рай» здесь обычно временный: хорошее рождение тоже кончается. Поэтому история про небесных нимф — не про вечную награду вроде той, что обещают некоторые другие религии, а про декорацию желания внутри круговорота рождений.

Перерождение и карма. Многие тексты предполагают: действия имеют последствия, которые могут тянуться дальше одной жизни. В этой книге карма почти никогда не нужна как «штраф с неба». Важнее земной смысл: поступок меняет привычки, отношения и то, кем человек становится дальше.

Мара. Иногда появляется Мара — образ искуителя и смуты. Это не «дьявол» один в один, хотя роль похожа: он мешает ясности, подбрасывает страх, жадность, сомнение. В одних сценах он персонаж; в других — удобное имя для всего, что уводит ум от спокойного внимания к тревоге, желанию и путанице.

Чудеса и видения. Будда переносит ученика на небо, создаёт образ стареющей красавицы, говорит с Марой. Для книги это элементы источника, а не обязательные факты биографии. Их можно читать как педагогическую сцену: древний рассказчик усиливает мысль яркой картинкой.

Монахи, миряне, ученицы. Община в историях — не секта «избранных против мира». Есть монахи и монахини, цари и торговцы, матери и разбойники. Многие героини книги — женщины: Киса Готами, Патачара, Ваджира, Кхема. Это не случайный декор.

Как этим пользоваться при чтении. Если в главе вдруг появляются нимфы, небеса или Мара — сначала спросите: какую ловушку ума здесь показывают? Мифология — рама картины. Смысл для современной жизни обычно в том, что происходит внутри рамки: сравнение, цепляние, горе, роль, усилие.

Верить во все этажи космологии не требуется. Достаточно понимать язык декораций — как в сказке понимают, что лес и дворец принадлежат миру рассказа, а вопрос рассказа обращён к нам.

Как читать истории, которым больше двух тысяч лет

Истории стареют не так, как люди. У них меняются имена, декорации и финальные реплики. Один рассказ переходит из канонического текста в комментарий, из комментария — в устную традицию, оттуда — в популярную книгу, а затем оказывается в социальной сети без багажа и паспорта.

Поэтому слово «Будда» в этой книге означает не всегда одно и то же. Иногда речь идёт об образе учителя в ранних текстах Палийского канона. Иногда — о герое поздней легенды. Иногда перед нами дзенский мастер, живший через много столетий после исторического Гаутамы. А иногда источник популярной притчи установить не удаётся вовсе.

В конце большинства глав есть короткая сноска о происхождении — её можно спокойно пропускать при первом чтении. Маркировка такая:

А — сюжет или образ находится в раннем буддийском тексте;

В — традиционный буддийский рассказ, известный по более позднему источнику;

С — махаянская, китайская, японская или дзенская традиция;

Д — современная версия или сомнительная атрибуция.

Категория А не доказывает, что разговор записан стенографистом при жизни Будды. Она сообщает более скромный и полезный факт: история присутствует в раннем корпусе текстов. Там, где сцена пересказана литературно, детали обстановки не следует принимать за цитату из источника.

Лучше всего читать подряд: главы связаны не сюжетом, а вопросом. Одна история обычно оставляет лёгкий «а что дальше?» — и следующая как раз про это. Можно открывать главу по названию, если сегодня задело именно оно. Только не превращайте рассказы в пятьдесят две заповеди: даже хороший плот не нужно тащить на спине после переправы.

Содержание

Пролог. Чашка, которая уже полна

Часть I. Всё меняется

Горчичное зерно

Река, в которую входили слишком много раз

Пенящееся течение

Царь, который хотел остановить старость

Разбитая чашка

Последний сезон

Интерлюдия I. Будда этого не говорил: «Нельзя дважды войти в одну реку»

Часть II. Вторая стрела

Две стрелы

Отравленная стрела и очень важные вопросы

Горсть листьев

Пила с двумя ручками

Непринятый подарок

Человек, который ругал молчащего

Демон, которого кормили гневом

Часть III. Другие люди

Слепые и слон

Ссора из-за ковша

Два царства и одна река

Монах с больным телом

Ангулимала останавливается

Рахула смотрит в зеркало

Саваттхи не аплодирует

Интерлюдия II. Будда этого не говорил: «Что думаешь, тем и становишься»

Часть IV. Мне нужно ещё

Обезьяна и смоляная ловушка

Перепёлка не на своём поле

Собака у мясника

Царь Махасудассана теряет город

Золотая чаша на дне реки

Четыре жены

Мышь, которая хотела стать сильнейшей

Часть V. Кто здесь «я»

Колесница царя Милинды

Пять куч у дороги

Ваджира ищет существо

Актёр, который поверил роли

Флаг, ветер и спорящий ум

Лицо до имени

Интерлюдия III. Будда этого не говорил: «Если проблема имеет решение...»

Часть VI. Между крайностями

Струны Соны

Первая проповедь без золотой середины

Лютня, которую нельзя настроить навсегда

Человек на краю пропасти и земляника

Нансэн разрубает спор

Палец, который показывал на луну

Часть VII. То, чего мы боимся потерять

Патачара остаётся без дома

Мать, которая звала Дживу

Нанда и самая красивая женщина

Старость в зеркале Кхемы

Царь и четыре горы

Будда болеет

Последние слова и чужая опора

Интерлюдия IV. Будда этого не говорил: «Отпусти — и твоё останется»

Часть VIII. Оставить плот на берегу

Плот

Змея, схваченная не с того конца

Люди из Кесапутты не обязаны верить

Два монаха и женщина у реки

Переполненная чашка

Хороший ответ, который пора забыть

Эпилог. Поставить чашку на стол

Пролог. Чашка, которая уже полна

Человек пришёл к учителю с вопросом, но начал с ответа.

Он объяснил, что уже многое прочитал. Перечислил школы, с которыми соглашался, и школы, которые считал поверхностными. Уточнил, что не ищет простых истин. Потом сообщил, какие истины учитель, вероятно, собирается предложить и почему они недостаточны.

Учитель слушал и наливал чай.

Чашка наполнилась. Чай поднялся к краю, перелился в блюдце и потёк по столу.

Гость наконец остановился:

— Она же полна. Больше не войдёт.

Учитель ответил, что гость похож на эту чашку. Как можно показать ему что-либо, пока он не освободил место?

Эту сцену часто рассказывают как старую дзенскую притчу. Обычно в роли учителя выступает японский мастер Нан-ин, живший в XIX веке, а гостем делают университетского профессора. Надёжного древнего источника у истории нет. Исторический Будда её не рассказывал: чайная посуда, профессор и Нан-ин принадлежат совсем другому времени.

Начинать с сомнительной истории может показаться странным решением для книги, которая обещает проверять происхождение. Но переполненная чашка сразу показывает обе причины, по которым такие рассказы живут.

Первая: сцена работает. Человек видит чай на столе раньше, чем успевает построить теорию о закрытости ума.

Вторая: работающая сцена вызывает желание сделать её древнее. Если мысль хороша, хочется дать ей самого авторитетного автора. Так японский рассказ становится «притчей Будды», неизвестная дата превращается в «две с половиной тысячи лет назад», а пересказ — в точную цитату.

Эта книга будет сопротивляться такому украшению. Не потому, что поздняя история хуже ранней. Возраст не является знаком качества. Нам важно другое: не терять различия. Буддизм — не один голос, записанный в один вечер. Это множество традиций, языков, споров и способов рассказывать.

Есть и ещё одна причина начать с чашки. Современный читатель редко приходит к Будде пустым. Он уже слышал, что «жизнь есть страдание», медитация очищает голову, карма возвращает плохое, а непривязанность означает никого не любить слишком сильно. Возможно, он считает буддизм глубокой психологией. Возможно, красивой религией чужой культуры. Возможно, опасным способом примирить человека с несправедливостью.

Не нужно выливать всё это на пол.

Достаточно на время перестать доливать.

Истории, собранные дальше, не требуют веры. Их можно рассматривать как маленькие мысленные эксперименты. Что происходит, когда человек ищет дом без смерти? Почему он требует биографию стрелка раньше, чем разрешает вытащить стрелу? Зачем спорящие монахи продолжают нести женщину, которой рядом уже нет? Что именно защищают слепые, когда каждый коснулся только одной части слона?

У древних ответов есть ограничения. Они возникли в обществах, не похожих на наше. В них иначе понимали семью, власть, тело, свободу и устройство мира. Некоторые рассказы содержат чудесное. Некоторые выражают монашеский взгляд и не могут быть без остатка перенесены в жизнь родителя, врача, предпринимателя или подростка.

Поэтому после каждой истории нас будет интересовать не готовая мораль, а работа мысли.

Какой вопрос рассказ задавал тогда?

Что в нём добавила традиция?

Что происходит, если перенести его в офис, семейный чат, очередь в больнице или ночь перед важным разговором?

И где аналогия перестаёт работать?

Чашка не обязана стать пустой. Полностью пустой ум был бы плохим читателем: ему не с чем сравнивать, спорить и связывать новое. Нужен только небольшой зазор между тем, что мы уже знаем, и тем, что сейчас увидим.

Иногда в этот зазор помещается целая история.¹

Дальше. Если чашка уже полна знаниями, следующий вопрос ещё острее: какой договор с переменами мы считали подписанным — хотя мир его не подписывал?

Категория D. Популярный рассказ связывают с японским мастером Нан-ином; надёжный ранний буддийский источник не установлен. Здесь история используется как поздняя педагогическая притча, а не эпизод жизни Будды.

Часть I. Всё меняется

Мы умеем признавать перемены вообще и протестовать против каждой из них в частности.

Все стареют — но не этот человек. Всё заканчивается — но не сейчас. Дети вырастают — но почему так быстро. Новая работа станет обычной — только не та, о которой мы мечтали пять лет.

Первые истории не предлагают полюбить потерю. Они задают менее удобный вопрос: какой договор с миром мы считали подписанным, хотя мир его не подписывал?

Глава 1. Горчичное зерно

Женщина пришла к Будде с мёртвым ребёнком на руках.

В традиционных пересказах её зовут Киса Готами. Она просит лекарство. Иногда соседи уже считают её обезумевшей от горя; иногда кто-то направляет её к учителю, потому что не знает, как ещё помочь.

Будда не говорит ей, что смерть естественна. Не требует принять неизбежное. Он просит принести горчичное зерно — обычную приправу, которая найдётся почти в каждом доме.

Есть только одно условие: зерно нужно взять там, где никто не умирал.

Киса идёт от двери к двери. В первом доме готовы дать горсть. Но здесь умер отец. Во втором — муж. В третьем — сестра. Где-то вспоминают ребёнка, где-то старика, где-то человека, имя которого уже редко произносят.

К вечеру зерна у неё нет.

Зато её горе меняет форму. Оно не становится меньше по команде. Сын не оживает. Но женщина обнаруживает: смерть, которую она переживала как невозможное исключение, входила в каждый дом раньше неё.

Не урок, а путь

Популярный пересказ сокращает историю до нравоучения: все смертны, смирись. В таком виде Будда выглядит человеком, который отправил мать выполнять бессмысленное поручение, чтобы доказать очевидное.

Но Киса узнаёт не абстрактный факт. Абстрактно она и раньше знала, что люди умирают. Горе редко возникает из-за недостатка общей информации.

Она проходит расстояние между «смерть бывает» и «смерть входит в каждый дом». Это знание нельзя вручить одной правильной фразой. Его приходится встретить во множестве чужих голосов.

Сегодня у нас есть другой способ считать своё несчастье исключением. Мы видим чужую жизнь в момент праздника и свою — ночью на кухне. Лента показывает свадьбы, путешествия и успехи; утраты остаются в личных сообщениях. Возникает мир домов, в которых будто никто не умирал, не разводился, не боялся и не получал плохих новостей.

Горчиное зерно не обесценивает личную боль статистикой. Фраза «у всех такое бывает» часто звучит как просьба страдать потише. История делает обратное: она возвращает каждому дому его скрытую утрату. Общее здесь не значит неважное. Оно значит человеческое.

Если рядом горящий человек, не нужно отправлять его в символический поход и торопить к мудрости. Иногда современный смысл истории относится не к нему, а к окружающим: не лечить горе объяснением, не требовать быстрого вывода, быть одной из дверей, за которой смерть не скрывают.

Киса вернулась без зерна. Это был правильный результат поручения, которое невозможно выполнить.

Иногда помощь начинается не с найденного лекарства, а с конца одиночества.¹

Дальше. Общее горе возвращает в человеческий круг. Но что делать, когда ум цепляется не за утрату, а за фотографию мира, которого уже нет?

Категория В. История Кисы Готами и горчиного зерна известна прежде всего по палийской комментаторской традиции, связанной с Дхаммападай; её не следует подавать как дословно зафиксированный разговор ранней сутты. Детали пути литературно пересказаны.

Глава 2. Река, в которую входили слишком много раз

Утром Артём открыл папку со старыми фотографиями, чтобы найти один документ.

Через сорок минут он смотрел на кухню прежней квартиры. На столе стояла чашка, которую разбили при переезде. В кадр попала рука человека, с которым он больше не разговаривал. Свет был летним, хотя за окном стоял ноябрь.

Артём подумал: вот тогда жизнь была настоящей.

Память сделала аккуратный монтаж. Из квартиры исчезли протекающий кран, долги и разговоры, после которых никто не спал. Остались свет, чашка и ощущение, будто прошлое однажды было законченной комнатой, а потом её у него отняли.

Буддийские тексты сравнивают опыт с потоком. Тело меняется, чувства возникают и прекращаются, восприятие сортирует происходящее, намерения направляют действие, сознание зависит от условий. Это не утверждение, что ничего не существует. Скорее предупреждение: мы обращаемся с процессами как с предметами.

Детство становится местом, куда можно было бы вернуться. Отношения — вещью, которую потеряли. Прежний человек — настоящим «я», от которого нынешний почему-то отключился.

Снимок спорит с течением

Фотография особенно убедительна, потому что неподвижна. Она сохраняет одну тридцатую секунды и молчит о том, что было до и после. Мы принимаем её неподвижность за свойство времени, которое она изображает.

Буддийская идея непостоянства — *аничча* — не сообщает, что всё обязательно меняется быстро или к худшему. Некоторые привычки держатся десятилетиями. Некоторые последствия необратимы. Некоторые отношения сохраняются дольше зданий.

Непостоянство означает отсутствие гарантии неподвижности. Вещь продолжается благодаря условиям, а не потому, что однажды получила право остаться.

Это звучит мрачно, пока мы думаем только о хорошем. Но меняется и плохое. Острая неловкость становится воспоминанием. Ребёнок, который не спал ночами, однажды закрывает дверь своей комнаты и просит не входить. Чужая фраза теряет власть. Навык появляется там, где раньше было одно раздражение.

Признание течения не требует выбросить фотографии. Оно предлагает не использовать снимок как обвинение настоящему.

Артём всё-таки нашёл документ. Перед тем как закрыть папку, он посмотрел на кухню ещё раз. Не сказал себе, что тогда было хуже. Не стал убеждать себя, что сейчас лучше.

Просто заметил: фотография сохранила свет, но не сохранила день.¹

Дальше. Если в одну реку нельзя войти дважды, почему ощущение «я» всё равно кажется твёрдым берегом? Следующая история смотрит на пену и спрашивает, из чего собран этот берег.

Категория А для идеи изменчивого потока и непостоянства; современная сцена авторская. Формула о реке не принадлежит Будде и разбирается в интерлюдии после этой части.

Глава 3. Пенящееся течение

Монах смотрит на Ганг.

По воде идёт пена. Издали она кажется плотной: есть белый край, тень и форма. Вблизи оказывается: это пузыри, которые держатся вместе несколько мгновений.

В раннем тексте Будда предлагает так рассмотреть тело. Чувство сравнивает с пузырьком на воде, восприятие — с миражом, волевые образования — со стволом бананового растения, в котором не найти твёрдой сердцевины, сознание — с фокусом иллюзиониста.

Сравнения легко прочесть как заявление: человек пуст и потому неважен. Но текст задаёт другой вопрос. Если разобрать явление, которое кажется цельным и надёжным, найдётся ли внутри независимое ядро, управляющее всем остальным?

Компания по имени «я»

Представьте организацию. У неё есть название, адрес и логотип. Сотрудники говорят: «Компания решила». На самом деле решение складывается из писем, совещаний, бюджетов, характеров, правил и чьей-то бессонной ночи.

Компания реальна. Она платит зарплату и может испортить человеку жизнь. Но внутри здания нет отдельного существа по имени Компания, которое принимает все решения независимо от людей и условий.

С человеком аналогия работает не полностью, но помогает. Мы говорим «я разозлился», будто один устойчивый владелец получил состояние. Если посмотреть ближе, обнаружатся усталость, интонация собеседника, память о прошлом разговоре, напряжение в плечах, мысль о неуважении и готовность ответить.

Увидеть состав не значит снять ответственность. Наоборот, появляется больше мест для изменения. Нельзя приказать целому «я» не злиться. Можно заметить усталость, отложить сообщение, проверить услышанную интонацию и не превращать первую мысль в приговор.

Пена не является ничем. Она вода, воздух, течение и форма, которая некоторое время видна.

Возможно, к себе тоже полезно иногда подходить не с вопросом «какой я на самом деле?», а с более точным:

Что сейчас собралось вместе и выглядит мной? ¹

Дальше. Пена не держит форму. А если представить человека, у которого достаточно власти, чтобы попробовать остановить само время?

Категория А. Образы пены, пузыря, миража, бананового ствола и иллюзии находятся в Пхена-сутте (SN 22.95). Пересказ не является дословным переводом.

Глава 4. Царь, который хотел остановить старость

Царь может приказать открыть ворота, собрать войско и на лето переехать туда, где прохладнее. Но однажды посланник сообщает, что к границе движутся четыре горы — с севера, юга, востока и запада. Они дробят всё на пути. Остановить их невозможно.

Что должен делать царь?

Такой вопрос Будда задаёт царю Пасенади. Правитель отвечает: если спасения нет, остаётся жить праведно и делать добро.

Тогда Будда раскрывает сравнение. Горы — не четыре разные беды. Они идут с востока, юга, запада и севера, чтобы стало ясно: убежать некуда. Надвигается одно и то же — старение и смерть. И они идут ко всем, независимо от власти.

Срок, которого нет в календаре

Историю легко превратить в плакат: жизнь коротка, живи сейчас. Но «сейчас» тоже быстро становится товаром. Купи билет. Уволься. Скажи да. Успей увидеть сорок стран, пока горы не приблизились.

Так страх конечности создаёт ещё один список достижений. Человек торопится жить и обнаруживает, что всё время занят проверкой, достаточно ли живёт.

Ответ Пасенади интереснее. Перед лицом неизбежного он говорит не о максимуме впечатлений, а о качестве действия. Если нельзя договориться с горами, остаётся решить, каким человеком быть до их прихода.

Это не требует постоянно помнить о смерти. Навязчивое напоминание редко делает день глубже. Иногда оно только крадёт внимание у того, что хотело защитить.

Конечность полезна как редактор, а не как сирена. Она помогает спросить: какой спор я поддерживаю только потому, что не хочу уступить? Какой разговор откладываю, будто отношения имеют бессрочную гарантию? Что в расписании важно мне, а что лишь доказывает, что жизнь проходит не зря?

Четыре горы не дают правильного ответа. Они убирают один неправильный: «разберусь когда-нибудь, времени достаточно».¹

Дальше. Горы приближаются ко всем. Но пока они далеко, легко жить так, будто любимая чашка никогда не разобьётся.

Категория А. Сравнение с четырьмя надвигающимися горами содержится в Паббатупама-сутте (SN 3.25), в беседе Будды с царём Пасенади.

Глава 5. Разбитая чашка

Учитель поднимает чашку и говорит ученикам, что для него она уже разбита.

Он пользуется ею. Наливает воду. Любуются цветом глазури. Если чашка упадёт, он не будет удивлён: её хрупкость присутствовала с самого начала.

Эта история широко ходит как буддийская, иногда тайская, иногда дзенская. Её древний источник обычно не называют. Возможно, современная формулировка обязана популярным учителям XX века больше, чем старым сборникам.

Но вопрос она ставит точный.

Если считать чашку уже разбитой, не исчезнет ли радость? Не превратится ли любовь в репетицию утраты?

Хрупкость — не поломка

Знать, что вещь разобьётся, и видеть её разбитой — разные события. Чашка сейчас цела. Человек сейчас жив. Отношения сейчас продолжаются. Непостоянство не требует мысленно разрушать настоящее заранее.

Есть тревожный способ готовиться к потере: не привязываться, не радоваться слишком сильно, искать первые трещины. Он обещает страховку — если заранее уменьшить ценность, потом будет не так больно.

Обычно страховка не работает. Человек теряет часть близости сейчас и всё равно горюет потом.

В истории с чашкой хрупкость означает не дистанцию, а отсутствие претензии. Мы не требуем от керамики вечности как условия любви к ней. Можно пользоваться чашкой аккуратно, чинить скол, не ставить на край. Забота остаётся. Исчезает только тайный договор: раз мне дорого, оно обязано не меняться.

Труднее применить это к людям. Человек не чашка, а отношения не владение. Здесь метафора быстро достигает границы. Нельзя сказать горющему: «она и так была разбита». Нельзя оправдать невнимание тем, что всё преходяще.

Полезен более скромный перевод:

Хрупкость не отменяет ценность. Она входит в неё.

Возможно, именно поэтому чашку стоит не убрать в шкаф, а сегодня налить в неё чай.¹

Дальше. Хрупкость не отменяет ценность. Но что, если меняется не только вещь — а само тело, которым мы привыкли подтверждать свою правоту?

Категория D. Надёжный ранний источник не установлен. В западной буддийской литературе формулировку часто связывают с тайским учителем Аджаном Ча (XX век); история подаётся как современная притча, а не слова исторического Будды.

Глава 6. Последний сезон

Старый учитель идёт медленнее учеников.

В ранних текстах Будда не всегда выглядит неподвижной статуей вне возраста. Он говорит о своём теле как об изношенной повозке, которую удаётся поддерживать ремонтом. Болезнь причиняет боль. Жара утомляет. Долгая жизнь не делает тело исключением из собственного учения.

Для читателя это может быть неожиданно. Мы привыкли, что мудрый герой побеждает условия. Если он понял непостоянство, старение должно перестать иметь значение. Если медитирует правильно, боль обязана утратить власть.

Но принятие закона не отменяет его действия.

Тело не обязано подтверждать философию

Современный человек тоже легко делает тело экзаменом. Правильное питание должно гарантировать здоровье. Практика — спокойную нервную систему. Оптимальный режим — долгую работоспособность. Когда гарантия не срабатывает, к болезни прибавляется чувство провала.

Забота снижает некоторые риски. Лечение помогает. Привычки имеют последствия. Но вероятность не превращается в договор, а тело не обязано награждать нас за дисциплину.

Образ старой повозки не романтизирует разрушение. Колесо нужно чинить. Боль — оценивать и лечить. Помощь — принимать. История только убирает требование, чтобы достойная жизнь обязательно выглядела как независимость от возраста.

В культуре, где старение часто прячут или продают как техническую неисправность, признание ограничений кажется поражением. Однако отрицание тоже требует сил. Человек делает вид, что слышит, отказывается от трости, скрывает усталость, чтобы окружающие не пересмотрели его роль.

Иногда свобода как раз в том, чтобы не притворяться моложе и сильнее, чем есть. Признать возраст и усталость — и перестроить день под реальные силы.

Учитель идёт медленнее. Ученикам приходится изменить шаг.

Это не только его практика.¹

Дальше. Признать свои пределы — уже немало. Остаётся проверить популярную фразу о реке: действительно ли её сказал Будда — и зачем нам так хочется, чтобы сказал именно он.

Категория А. В Махапариниббана-сутте (DN 16) Будда сравнивает старое тело с изношенной повозкой, поддерживаемой ремонтом. Сцена и современный анализ литературно развиты.

Интерлюдия I. Будда этого не говорил

«Нельзя дважды войти в одну реку»

Фразу любят помещать рядом с изображением Будды. Подходит идеально: река, перемены, спокойная печаль о времени.

Но река принадлежит Гераклиту — точнее, поздней традиции пересказа его мысли. Формулировки о входящем в поток сохранились во фрагментах и свидетельствах других античных авторов. Буддийского авторства у них нет.

Почему ошибка кажется правдоподобной? Потому что буддийская *аничча* тоже говорит об изменчивости. Однако похожие образы не делают идеи одинаковыми. Гераклит рассуждает внутри ранней греческой философии; буддийские тексты связывают непостоянство с неудовлетворительностью цепляния и отсутствием основания считать изменчивое неизменным «я».

Исправление авторства не портит фразу. Оно возвращает ей историю.

А буддизму возвращает право говорить собственным голосом.

Дальше. Чужие цитаты умеют утешать. Но когда случается обычная боль, ум часто добавляет к ней ещё одну — уже собственного изготовления.

Часть II. Вторая стрела

Не всякую боль можно предотвратить. Но боль редко приходит одна. За ней входят прогноз, обвинение, спор с фактом и срочный план никогда больше не чувствовать ничего подобного.

Эти истории не делят страдание на настоящее и выдуманное. Они показывают, как одна трудность становится условием для следующей.

Глава 7. Две стрелы

Человека ранит стрела.

Затем — вторая.

Так ранний буддийский текст описывает различие между болезненным ощущением и реакцией, которая разворачивается вслед за ним. Первая стрела — неприятное. Вторая — сопротивление, страх, цепляние за облегчение, история о том, почему этого не должно было произойти.

Метафору любят сокращать до формулы: боль неизбежна, страдание — выбор. Это звучит бодро и несправедливо.

Человек не выбирает паническую реакцию так же, как напиток в меню. Прошлый опыт, состояние тела, безопасность, поддержка и тяжесть события участвуют в том, как летит вторая стрела. Иногда между первой и второй нет заметного промежутка.

Сообщение от начальника

В 18:04 Марина получила сообщение:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.