

12+

КАРЭН КОЧАРЯН

**Не всё,
что говорит ум,
— *правда***

ПРАКТИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ БУДДЫ
ДЛЯ ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ



Карэн Кочарян
Не всё, что говорит ум, —
правда. Практическая
философия Будды
для обычной жизни

*<https://litres.ru/74588463>
ISBN 9785007123136*

Аннотация

Эта книга — современное практическое прочтение ранних буддийских учений без мистики, ритуалов и обещаний просветления. На примерах из обычной жизни она показывает, как замечать автоматические реакции, не принимать каждую мысль за истину, меньше усложнять неизбежные трудности и действовать яснее. Не готовые ответы на все случаи, а понятные инструменты для самостоятельной работы с умом.

Содержание

Введение. Не становиться буддистом, а учиться видеть	6
Чего эта книга не обещает	8
Почему именно ранние буддийские учения	10
Кто говорит с читателем	13
Как читать эту книгу	14
Навигатор по жизненным ситуациям	18
Часть I. Увидеть, где возникает лишнее страдание	20
Глава 1. Дуккха: почему благополучная жизнь всё равно бывает тяжёлой	20
Событие и требование к событию	21
Практика: отделить первую стрелу от второй	23
Контроль, влияние и отсутствие власти	26
Глава 2. Четыре истины как способ разбирать проблему	30
Не четыре убеждения, а четыре действия	30
Четыре истины в одной современной ситуации	33
Практика: четыре вопроса	36
Не превращать схему в оружие	39
Глава 3. Когда желание начинает командовать	40

Не всякое желание является проблемой	40
Три привычных движения жажды	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

**Не всё, что говорит
ум, — правда**

**Практическая философия
Будды для обычной жизни**

Карэн Кочарян

© Карэн Кочарян, 2026

ISBN 978-5-0071-2313-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Не становиться буддистом, а учиться видеть

Иногда человеку достаточно одного короткого сообщения, чтобы испортить себе половину дня. Близкий человек не перезванивает. Незнакомец резко отвечает в магазине. Водитель подрезает на дороге. Врач произносит фразу, после которой остальные слова уже почти не слышны. Само событие может занимать несколько секунд, но ум продолжает его часами: объясняет, обвиняет, защищается, спорит, предсказывает будущее и возвращается к одному и тому же разговору, которого уже нет.

Внешне в этот момент ничего не происходит. Человек сидит в машине, работает, ужинает с семьёй или пытается уснуть. Но внутри продолжается целое разбирательство. Кто что имел в виду. Почему со мной так поступили. Что я должен был ответить. Что теперь будет. Как доказать свою правоту. Реальное событие закончилось, а произведённая умом история всё ещё идёт.

Эта книга — о промежутке между событием и историей, которую мы о нём создаём.

Примерно две с половиной тысячи лет назад Сиддхартха Гаутама предложил рассматривать человеческое страдание не как наказание, судьбу или дефект характера, а как про-

цесс, который можно наблюдать. У него есть причины. Оно усиливается при определённых условиях и ослабевает при других. Значительную часть этого процесса создаёт не само происходящее, а то, как ум хватается за желаемое, сопротивляется нежелательному и защищает представление о себе.

Для такого наблюдения не требуется менять религию, принимать чужую культуру или верить в то, что невозможно проверить. Не требуется изображать спокойствие, подавлять злость или убеждать себя, что мир прекрасен. Достаточно начать замечать, что происходит в уме до того, как мысль превратилась в решение, слово или поступок.

Чего эта книга не обещает

Она не обещает жизнь без тревоги, боли и разочарования. Пока человек любит, планирует, работает, стареет и теряет, неприятные переживания неизбежны. Спокойствие, построенное на условии «со мной больше ничего плохого не случится», продержится ровно до следующего плохого события.

Цель скромнее и одновременно практичнее: научиться не добавлять к неизбежной боли лишнюю. Не превращать тревожную мысль в многочасовую катастрофу. Не считать каждую критику нападением на личность. Не отвечать автоматически только потому, что гнев уже появился. Не делать достижение условием собственной ценности. Не принимать временное состояние за окончательный приговор.

В раннем буддийском тексте этот механизм объясняется образом двух стрел. Первая стрела — неприятное переживание, которое уже случилось. Вторая — мучительная реакция, которую человек добавляет сам: сопротивление, страх, мысленное продолжение, отчаянную попытку немедленно избавиться от переживания. Первая стрела не всегда зависит от нас. Вторая — то место, где постепенно можно обрести свободу. Этот образ содержится в Салла-сутте (СН 36.6).

Свобода здесь не означает идеальный контроль. Нельзя приказывать себе не чувствовать. Нельзя гарантировать, что старая реакция больше никогда не возникнет. Но можно

раньше её узнавать, яснее видеть и всё реже отдавать ей управление.

Почему именно ранние буддийские учения

За столетия буддизм стал множеством религий, школ, культур и обрядов. В них есть философия, монашеская дисциплина, ритуалы, народные верования, сложные системы медитации и представления о мирах, которые невозможно свести к одной простой формуле. Эта книга не пытается оценить всё это и не доказывает превосходство одной традиции над другой.

Нас будет интересовать более узкий вопрос: какие идеи ранних буддийских текстов можно превратить в понятные инструменты для обычной современной жизни? Как они помогают увидеть связь между желанием и неудовлетворённостью, между ощущением и реакцией, между образом собственного «я» и необходимостью постоянно его защищать? Что меняется, если человек учится замечать непостоянство, цепляние и работу мысли до того, как они определили его поведение?

Сохранившиеся тексты не являются стенограммой, записанной при жизни Будды. Они передавались устно и дошли до нас через ранние буддийские общины. Поэтому в этой книге не будет притворной уверенности, будто каждую фразу можно гарантированно воспроизвести дословно. Мы будем опираться на ранние сутты, указывать их названия и но-

мера, отличать текст от современного объяснения и не приписывать Будде красивые фразы только потому, что они хорошо звучат.

Ранние тексты говорят также о перерождении, иных мирах и последствиях поступков за пределами одной жизни. Здесь эти вопросы останутся за рамками. Не потому, что книга доказала их истинность или ложность, а потому, что её задача иная. Нас интересует та часть учения, которую можно проверять непосредственно: как возникает страдание, что делает его сильнее, как намерение влияет на поступок и каким образом тренировка внимания меняет привычную реакцию.

Если эти инструменты работают только при условии веры, они плохо подходят для нашей задачи. Если же человек может применить их в конфликте, тревоге, болезни, работе и отношениях, а затем увидеть результат собственными глазами, они заслуживают внимательного рассмотрения.

Буддийское учение часто представляют как собрание мудрых цитат. Цитата может остановить мысль и точно назвать переживание, но сама по себе она редко меняет привычку. Можно соглашаться с непостоянством и всё равно отчаянно требовать, чтобы близкий человек никогда не менялся. Можно рассуждать об отсутствии неизменного «я» и болезненно защищать должность, мнение или привычный образ себя. Можно читать об осознанности и автоматически отвечать на сообщение через три секунды после того, как оно

вызвало гнев.

Поэтому каждая основная идея в этой книге будет проходить одну и ту же проверку. Сначала — что именно утверждают ранние тексты. Затем — как этот механизм выглядит в современной ситуации. После этого — что происходит при автоматической реакции и где в ней появляется лишнее страдание. И наконец — какое небольшое действие позволяет проверить принцип на себе.

Практика не будет сводиться к бесконечному наблюдению за дыханием. Дыхание полезно как простой объект внимания, но оно не является магическим решением. Иногда практика — это десять спокойных вдохов. Иногда — отказ отправлять сообщение в состоянии гнева. Иногда — точное разделение факта и собственной интерпретации. Иногда — признание того, что желаемый результат важен, но не определяет ценность человека. Иногда — способность выдержать неприятное чувство, не пытаясь немедленно заставить мир его устранить.

Кто говорит с читателем

Эта книга написана не от лица просветлённого человека, который смотрит на чужие трудности с безопасной высоты. Автор не стоит по другую сторону тревоги, раздражения, амбиций и цепляния. Он исследует тот же ум и сталкивается с теми же автоматическими реакциями. Разница только в готовности внимательно рассматривать их и делиться тем, что удаётся понять.

Поэтому мы будем двигаться как собеседники. Не принимать утверждения из уважения к древности и не отвергать их из раздражения к религиозной форме. Сначала понимать, затем проверять. Что в действительности произошло? Что добавил ум? Чего он требует? Что пытается защитить? Какое действие уменьшит вред, а какое лишь продолжит внутренний конфликт?

Ответы не закроют все возможные жизненные ситуации. Ни одна книга не способна подготовить отдельную инструкцию для каждого разговора, диагноза, расставания или решения. Но она может дать человеку способ разбирать происходящее самостоятельно. Если способ действительно усвоен, готовый ответ нужен всё реже.

Как читать эту книгу

Главы расположены от базовой карты страдания к более тонким механизмам ума и затем — к применению в работе, отношениях, конфликте, болезни и утрате. Их лучше читать последовательно: понятия будут постепенно связываться между собой. Позднее к отдельным главам можно возвращаться как к инструментам.

Палийские термины будут появляться только там, где они помогают точности. Каждый из них будет сразу переведён на обычный язык. Запоминать иностранные слова не требуется. Важно узнавать явление в собственной жизни. Слово «папанча» бесполезно, если человек не замечает, как одно сообщение превращается у него в воображаемый конфликт на неделю. И оно полезно, если помогает вовремя узнать этот процесс.

Не нужно соглашаться со всем заранее. Достаточно взять одну идею, наблюдать её несколько дней и посмотреть, что изменится. Раннее учение ценно не возрастом и не экзотическим происхождением. Его ценность обнаруживается в тот момент, когда человек видит работу собственного ума чуть раньше, чем обычно, и впервые отвечает не так, как велит привычная реакция.

В книге будут появляться партнёры, родители, друзья, соседи, покупатели, водители, врачи и случайные собеседни-

ки. Это модельные, собирательные ситуации. Они построены из узнаваемых деталей, но не являются документальными рассказами о конкретных людях. Такой способ позволяет разбирать реальный механизм и одновременно не выдавать чужую частную жизнь за материал автора.

Пример всегда упрощает. Настоящий конфликт содержит больше истории, власти, денег, характера и случайности, чем несколько страниц. Поэтому описанный ответ не следует понимать как универсальный сценарий. Его задача — показать точку, в которой взгляд меняет возможное действие. Если ваша ситуация похожа, но включает насилие, зависимость, тяжёлое заболевание, юридический риск или угрозу безопасности, сходство имеет предел. Там, где книга предлагает паузу и разговор, реальности может требоваться врач, психолог, юрист, полиция или физическая дистанция.

Практическая философия полезна, пока она не притворяется заменой специальной помощи.

Эта книга сознательно выбирает современное практическое прочтение ранних учений. Она не пытается доказать, что исторический Будда был современным психологом, тайно пользовался нынешней научной терминологией или отвергал всю метафизику. Такие заявления были бы не точнее религиозной идеализации.

Ранние тексты возникли в другом времени и говорят в категориях своей культуры. Мы берём из них определённую

линию исследования: неудовлетворённость, жажду, непостоянство, отсутствие надёжной сущности в переживаниях, внимание, намерение и последствия действий. Затем спрашиваем, что эта линия позволяет увидеть сегодня.

Современное объяснение будет именно объяснением, а не замаскированной цитатой. Где возможно, названия сутт указаны прямо. Где проводится бытовая аналогия, ответственность за неё лежит на авторе этой книги.

Такой подход не делает буддизм «на самом деле нерелигиозной» и не требует спорить с людьми, для которых вера, община и ритуал имеют значение. Он просто ограничивает предмет. Нас интересует то, что можно вынести из монастыря в семью, больницу, магазин, городской транспорт и одинокий вечер — без необходимости сначала принять всё остальное.

Любая полезная идея способна стать средством превосходства. Человек узнаёт о цеплянии и начинает замечать его у партнёра. Читает о правильной речи и оценивает каждую фразу родственника. Советует переживающему утрату «принять непостоянство». В этот момент знание не уменьшает страдание, а создаёт новую иерархию: я вижу, они нет.

Поэтому основное лицо этой книги — первое. Что происходит в моём уме? Как моё намерение влияет на следующий поступок? Что я добавляю к ситуации? Чужие механизмы можно предполагать, но нельзя знать без остатка.

Особенно осторожно следует обращаться с учением в момент чужой боли. Если человек просит сочувствия, объясне-

ние причин может создать расстояние. Сначала понять, какая помощь нужна. Иногда присутствие точнее любой философии.

У каждой идеи будет один общий критерий: что она меняет в действии? Если рассуждение о непостоянстве делает человека холоднее к близким, оно понято неполно. Если «принятие» удерживает его в опасной ситуации, слово используется против жизни. Если осознанность превращается в постоянное самонаблюдение и страх ошибиться, практика потеряла направление.

Полезное понимание обычно увеличивает доступный выбор. Человек способен выдержать паузу, сказать правду без лишнего унижения, признать чувство без немедленно-го подчинения, изменить план, попросить помощь, уйти или остаться по более ясной причине.

Это не всегда приносит приятное состояние. Иногда ясный поступок болезненнее привычного избегания. Поэтому проверка — не «стало ли мне немедленно хорошо», а «уменьшил ли я ненужное страдание и намеренный вред, не отвернувшись от реального?»

С этой проверкой мы и начнём.

Навигатор по жизненным ситуациям

Если главная трудность — ощущение, что всё вроде нормально, но постоянно недостаточно, начните с главы 1. Если проблема кажется неразрешимым комом, глава 2 даст порядок разбора через Четыре истины.

Если вы зависите от результата, покупки, внимания или чужого решения, глава 3 поможет различить желание, жажду, цепляние и здоровое стремление. Главы 4 и 5 пригодятся, когда трудно принять перемены или когда критика, роль и прежняя версия себя становятся всей личностью.

Если день проходит на автопилоте и реакция обнаруживается слишком поздно, начните с главы 6. Если одна фраза превращается в часы тревоги, воображаемые разговоры, ревность или бессонный анализ, глава 7 посвящена папанче.

Главы 8 и 9 разбирают речь, конфликт, гнев и границы. Глава 10 — деньги, статус, покупки, амбиции и страх отстать. Глава 11 требует особенно бережного чтения: она о болезни, уходе за близким, горе и том, что невозможно удерживать.

Если отдельные идеи понятны, но не складываются в систему, глава 12 собирает их во Восьмеричный путь. Глава 13 нужна, когда первоначальный интерес прошёл и практику требуется встроить в меняющуюся жизнь.

Навигатор не заменяет последовательного чтения. Он

просто позволяет вернуться к нужному инструменту, когда конкретная ситуация уже происходит.

Часть I. Увидеть, где возникает лишнее страдание

Глава 1. Дуккха: почему благополучная жизнь всё равно бывает тяжёлой

Слово, которое слишком быстро переводят как «страдание»

Первая из четырёх благородных истин начинается с дуккхи. Обычно это слово переводят как «страдание», и перевод сразу создаёт проблему. Читатель смотрит на свою жизнь и возражает: я не страдаю постоянно. У меня есть работа, близкие, еда, музыка, поездки, хорошие вечера и причины смеяться. Если буддизм утверждает, что вся жизнь — сплошное мучение, значит он либо преувеличивает, либо предлагает слишком мрачный взгляд.

Но дуккха шире физической боли и очевидного несчастья. Это ненадёжность удовлетворения, напряжение удержания и несовпадение жизни с требованием, чтобы она была устроена иначе. Приятное заканчивается. Неприятное приходит без приглашения. Достигнутое быстро становится

обычным. Человек получает желаемое и почти сразу начинает бояться потери или искать следующую цель.

Поэтому дуккха может присутствовать даже в хорошей жизни. Не как постоянная трагедия, а как скрытое условие: мне спокойно, пока всё соответствует моим ожиданиям. Пока меня ценят. Пока близкие ведут себя понятно. Пока тело не пугает симптомами. Пока планы исполняются. Пока я остаюсь тем человеком, которым привык себя считать.

Проблема не в удовольствии. Раннее учение не требует перестать радоваться. Проблема начинается, когда временное удовольствие получает невыполнимую обязанность — сделать нас окончательно защищёнными.

Событие и требование к событию

Представим обычный семейный ужин, который человек долго планировал. Он купил продукты, приготовил любимые блюда близких и рассчитывал провести спокойный вечер вместе. Один гость опоздал почти на час, другой большую часть времени отвечал на сообщения, а разговор несколько раз уходил в споры. Факт можно описать коротко: вечер прошёл не так, как ожидалось; люди вели себя иначе, чем хотелось хозяину.

Но ум редко останавливается на этом. Он быстро добавляет выводы: мои старания никому не нужны; меня не ценят; если бы им была важна семья, они вели бы себя по-другому;

больше я вообще ничего для них делать не буду. Разочарование превращается в обвинительный акт, а один неудачный вечер — в доказательство качества всех отношений.

Часть претензий может быть справедливой. Возможно, с опоздавшим стоит поговорить, а использование телефонов за общим столом — обсудить. Буддийский подход не предлагает объявить неуважение иллюзией. Он предлагает сначала отделить наблюдаемое событие от истории, которую за несколько минут построил уязвлённый ум.

Дуккха усиливается, когда к неприятному факту добавляется требование: этот вечер обязан был получиться; близкие должны были догадаться, насколько это важно; благодарность должна была выглядеть именно так, как я представлял. Эти требования не исправляют произошедшее. Они лишь заставляют человека снова и снова судить настоящее по сценарию, которого уже не будет.

Когда факт отделён от требования, остаются доступные действия: сказать, что именно задело, договориться о следующей встрече, изменить ожидания или перестать брать на себя приготовления в одиночку. Разочарование может сохраниться, но оно больше не обязано становиться приговором отношениям.

Практика: отделить первую стрелу от второй

Возьмите одну ситуацию, к которой ум возвращается сегодня. Не самую тяжёлую. Для начала лучше выбрать обычное раздражение, неприятный разговор или нарушенный план.

Сначала опишите факт одним или двумя предложениями, которые могла бы подтвердить видеозапись. Без слов «специально», «всегда», «никогда», «не уважает» и «считает меня». Затем отдельно запишите или мысленно назовите всё, что добавил ум: объяснения мотивов, прогнозы, обвинения, требования и предполагаемые последствия.

После этого задайте себе три вопроса. Что здесь уже произошло и не может быть отменено? На что я действительно могу повлиять следующим действием? Какое страдание создаётся не событием, а требованием, чтобы прошлое или другой человек немедленно изменились?

Эта практика не решает проблему за несколько минут. Она возвращает ей настоящий размер. Пока факт и мысленная история слиты, человек реагирует сразу на оба. Когда они разделены, появляется возможность действовать по отношению к факту и не подчиняться всему, что успел произвести ум.

Дуккха особенно трудно узнаётся не в кризисе, а в благо-

получном периоде. Человек получил работу, к которой стремился, решил финансовую проблему, наладил отношения — и через некоторое время снова чувствует напряжение. Ему кажется, что он неблагодарный или выбрал не ту цель.

Но ум быстро превращает достигнутое в фон. Новая должность сначала радует, затем становится нормой и создаёт новый уровень угроз: теперь её можно потерять. Большая квартира расширяет пространство и одновременно список расходов. Отношения дают близость и открывают возможность разлуки.

Это не доказательство бессмысленности хорошего. Дуккха указывает на ограничение: изменчивая вещь не способна однажды и навсегда закрыть вопрос внутреннего благополучия. Когда это понятно, от радости не требуется невозможного.

После тяжёлой недели человек ждёт субботу как спасение. Он составляет мысленный список: выспаться, погулять, посмотреть фильм, встретиться с близкими и наконец почувствовать себя хорошо. Утро начинается позже плана, погода портится, кто-то отменяет встречу.

Каждое небольшое изменение воспринимается как кража заслуженного отдыха. В результате день, который мог быть обычным и приятным, превращается в доказательство, что восстановиться опять не удалось.

Первая стрела здесь невелика: планы изменились. Вторая состоит из требования, чтобы один день компенсировал всю

неделю. Чем больше обязан выходной, тем меньше в нём места реальному опыту.

Полезный вопрос: что действительно доступно сейчас, если день не обязан стать идеальным? Возможно, сон, короткая прогулка, разговор или просто отсутствие задач. Когда снимается обязанность спасти человека, отдых снова становится отдыхом.

Сравнение как источник недостаточности Чужой успех редко причиняет боль сам по себе. Неприятное чувство усиливается выводом: раз он впереди, я отстаю; если отстаю, мои усилия ничего не значат.

Сравнение может давать данные. Знакомый быстрее освоил иностранный язык — можно понять, как он учился. Но ум часто использует данные для оценки всей личности. Он выбирает одну область, одного человека и один момент, а затем выносит общий приговор.

Дуккха проявляется в невозможности достичь окончательной позиции. Всегда найдётся тот, кто богаче, моложе, заметнее или спокойнее. Если достоинство зависит от места в рейтинге, покой требует остановить всех остальных. Увидеть это — не отказаться от соревнования. Значит вернуть сравнению конкретность: чему я могу научиться и какое действие соответствует моей цели? Всё остальное является второй стрелой, выпущенной по образу себя.

Человек приходит в магазин за одной вещью и попадает в медленную очередь. Перед ним кто-то долго ищет карту,

кассир ошибается, сосед разговаривает по телефону. Реальная потеря времени — семь минут. Но внутри возникает требование: процесс не должен мешать моему плану.

Тело напрягается, внимание начинает собирать подтверждения чужой некомпетентности. Семь минут превращаются в доказательство того, что люди вокруг не уважают время и всё устроено неправильно.

Можно решить практическую часть: перейти к другой кассе, отказаться от покупки, предупредить об опоздании. Но если вариантов нет, сопротивление не ускоряет очередь. Оно только делает ожидание более плотным.

В этот момент полезно увидеть две вещи. Есть предпочтение — я хочу закончить быстрее. И есть требование — реальность обязана это обеспечить. Отказ от требования не означает полюбить задержку. Он возвращает событию его размер.

Контроль, влияние и отсутствие власти

Многие переживания усиливаются потому, что три разные области смешиваются.

Есть то, чем человек управляет довольно прямо: отправить письмо или не отправлять, подготовить документы, произнести фразу, уйти из комнаты.

Есть область влияния: попросить, объяснить, вести переговоры, создать условия. Результат зависит не только от нас.

И есть то, над чем власти почти нет: прошлое, погода, старение, чужие мысли, уже принятое другим решение.

Страдание возрастает, когда действие из первой области подменяют требованием к третьей. Человек не формулирует просьбу, а часами хочет, чтобы партнёр сам понял. Не обновляет резюме, а требует, чтобы компания не менялась. Не признаёт ошибку, а пытается заставить прошлое не случаться.

Буддийская практика не предлагает пассивно принять всё. Она возвращает усилие туда, где у него есть предмет. Иногда влияния больше, чем кажется в беспомощности. Иногда меньше, чем обещает тревога. Ясность состоит в том, чтобы не путать эти случаи.

У человека стабильная работа, отношения, жильё и здоровье. Он понимает, что по внешним меркам ему повезло, и поэтому стыдится неудовлетворённости. «Другим хуже, я не имею права жаловаться». Стыд становится ещё одним слоем дуккхи.

Благоприятные условия важны, но они не отменяют работу ума. Привыкание делает достигнутое фоном. Сравнение создаёт новую нехватку. Страх утраты заставляет охранять хорошее. Это не доказательство неблагодарности и не диагноз испорченности. Это общие механизмы.

Признать неудовлетворённость не значит отрицать привилегии или перестать ценить доступное. Можно одновременно видеть: мне многое дано, и мой ум всё равно производит

напряжение. Только после такого признания возможен честный разбор.

Чужая боль не является мерой, которая запрещает свою. Она может расширить сочувствие и перспективу, но не лечит через сравнение.

Образ двух стрел полезен, но его легко превратить в новое обвинение. Если первая боль неизбежна, а вторую добавляет ум, человек решает: «Теперь я ещё и сам виноват, что страдаю». Это третья стрела.

Автоматические реакции складывались годами под влиянием опыта, тела, семьи и среды. Они не выбираются в полном смысле в момент возникновения. Зона свободы появляется позже и поначалу бывает очень узкой.

Поэтому правильнее говорить не «ты сам создаёшь всё своё страдание», а «часть процесса поддерживается условиями, которые можно постепенно увидеть и изменить». Ответственность здесь не приговор, а возможность участвовать.

Если человек переживает травму, тяжёлую депрессию, насилие или острый кризис, одной внутренней паузы может быть недостаточно. Ему нужны безопасность и профессиональная помощь. Учение о второй стреле не должно использоваться, чтобы оставить его одного с первой.

Дуккха не означает, что жизнь плоха. Она указывает на уязвимость любого удовлетворения, которое зависит от изменяющихся условий. Первая стрела — болезненное событие или чувство. Вторая — сопротивление, цепляние и мыс-

ленное продолжение. Мы не всегда выбираем первую стрелу, но можем учиться не выпускать вторую автоматически. Чтобы это не осталось хорошей фразой, нужен порядок разбора — к нему мы и переходим.

Глава 2. Четыре истины как способ разбирать проблему

Не четыре убеждения, а четыре действия

Четыре благородные истины иногда излагают как краткий список, который нужно запомнить: существует дуккха — страдание, неудовлетворённость и внутреннее напряжение; у неё есть причина; возможно её прекращение; существует путь к прекращению. В таком виде истины легко превращаются в отвлечённую доктрину. Список можно выучить и продолжить реагировать на каждую неприятность точно так же, как раньше.

В первом наставлении Будды смысл устроен практичнее. Каждой истине соответствует задача: дуккху следует понять, её происхождение — оставить, прекращение — осуществить, а путь — развивать. Это важно. Перед нами не четыре утверждения о мире, а четыре последовательных действия ума. Они позволяют разобрать переживание, которое кажется сплошным и неуправляемым. Такая постановка содержится в Дхаммачаккаппаваттана-сутте (СН 56.11).

Первое действие — понять, что именно происходит. Не

назвать всё одним словом «мне плохо», а увидеть состав переживания: факт, телесное чувство, мысль, страх, сопротивление, требование. Второе — заметить, что поддерживает напряжение сейчас. Третье — проверить, что произойдёт, если хотя бы часть этого топлива перестать подавать. Четвёртое — развивать способы видеть яснее, говорить точнее и действовать без автоматизма.

Эти действия напоминают хорошую диагностику, но не потому, что человек болен или неисправен. Когда в квартире появляется вода, бесполезно долго спорить с лужей. Сначала замечают, где мокро, затем ищут источник, перекрывают его и только потом приводят помещение в порядок. Мы часто поступаем наоборот: вытираем воду, ругаем пол, обвиняем соседей, представляем будущий ремонт — и не смотрим, откуда продолжает течь.

Когда возникает трудность, ум хочет немедленного облегчения. Он стремится изменить другого человека, получить гарантию, доказать правоту, отменить уже случившееся или хотя бы найти виновного. Иногда внешнее действие действительно необходимо: поговорить, поставить границу, обратиться к врачу, уйти из опасной ситуации, исправить ошибку. Буддийский подход не предлагает заменить действие спокойным наблюдением.

Проблема начинается, когда мы не различаем две задачи. Первая — сделать то, что возможно во внешней ситуации. Вторая — увидеть, как ум создаёт дополнительное стра-

дание вокруг неё. Если заниматься только второй задачей, можно превратить практику в пассивность. Если заниматься только первой, внутреннее напряжение нередко сохраняется даже после решения проблемы: появляется новый повод, новый противник и новое условие, без которого мы якобы не можем быть спокойны.

Представим женщину, которой врач назначил дополнительное обследование. Врач не поставил диагноз; он увидел показатель, который нужно проверить. Это факт. Но уже по дороге домой ум начинает завершать историю: раз назначили обследование, значит подозревают худшее; если подозревают, вероятно, что-то скрывают; если подтвердится болезнь, привычная жизнь закончится; близкие не справятся; всё, что было запланировано, потеряет смысл.

Тревога в такой ситуации естественна. Требовать от себя полного спокойствия — ещё один способ причинить себе боль. Но естественность тревоги не делает каждую тревожную мысль достоверной. Между «нужно пройти обследование» и «жизнь закончилась» лежит длинная цепь предположений. Пока эта цепь не замечена, человек страдает не только из-за неопределённости, но и из-за десятков будущих событий, которые существуют лишь в уме.

Четыре истины в одной современной ситуации

Попробуем разобрать этот случай последовательно.

Первая истина: что здесь является дуккхой? Не только возможность болезни. Есть неприятное телесное напряжение, страх неизвестности, ожидание результата, образы будущего, бессилие и невозможность получить гарантию прямо сейчас. Есть желание продолжать обычный день и одновременная неспособность думать о чём-либо другом. Всё это нужно увидеть, не объединяя в один туманный приговор.

Понять дуккху — не значит согласиться с ней или счесть её полезной. Значит перестать отворачиваться и перестать преувеличивать. Пока мы говорим только «всё ужасно», у переживания нет границ. Когда называем его части, становится видно: вот медицинский факт; вот страх; вот напряжение в животе; вот образ, возникший десять минут назад; вот попытка получить невозможную гарантию.

Вторая истина: что поддерживает страдание? В раннем учении происхождение дуккхи связывается с жадой — танхой. В этом случае она проявляется как требование определённости: я должна уже сейчас знать, что всё будет хорошо. К этому добавляется сопротивление: этого не должно происходить со мной. Затем ум пытается решить неопределённость бесконечным размышлением, как будто количество

тревожных сценариев способно обеспечить безопасность.

Здесь важно не обвинить человека в том, что он «сам создаёт себе проблемы». Он не выбирал пугающий показатель и не выбирал первую волну страха. Речь о другом: после первой волны запускаются действия ума, которые кажутся защитой, но продолжают истощать. Постоянно проверять симптомы, читать самые страшные истории, повторять один разговор и требовать от близких новых заверений — значит снова и снова пытаться получить уверенность там, где её пока нет.

Третья истина: возможно ли прекращение? В повседневной ситуации это не обязательно означает, что страх исчезнет полностью. Прекращение начинается там, где человек перестаёт принимать каждую мысль за сообщение о будущем. Обследование ещё впереди. Результат неизвестен. В эту минуту можно не решать всю оставшуюся жизнь. Можно испытывать тревогу и всё же приготовить ужин, ответить ребёнку, закончить рабочую задачу или лечь спать.

Это не самообман. Напротив, самообманом было бы утверждать, что катастрофа уже произошла. Третья истина предлагает проверить более трезвую возможность: часть страдания прекращается, когда прекращается деятельность, которая его питает.

Четвёртая истина: что следует развивать? В данном случае — умение различать факт и прогноз; возвращать внимание к происходящему сейчас; выдерживать неопределён-

ность короткими отрезками; не искать сведения без ясной цели; говорить с врачом и близкими прямо; заботиться о теле, не превращая заботу в круглосуточное наблюдение за угрозой. Это уже путь: не единственный приём, а совокупность понимания, внимания, речи и действия.

Тот же порядок работает в менее тяжёлых обстоятельствах. Мастер, который должен приехать для ремонта, не отвечает на сообщение. Первая истина требует признать раздражение и тревогу. Вторая показывает требование: он обязан ответить быстро, иначе всё сорвётся.

Третья открывает возможность не продолжать эту историю. Четвёртая подсказывает разумное действие: позвонить ещё раз, определить срок ожидания, найти запасной вариант и вернуться к своим делам.

Четыре истины не дают одного ответа на все случаи. Они дают порядок, в котором следует задавать вопросы.

Слово «прекращение» может звучать так, будто цель практики — перестать хотеть, чувствовать и участвовать в жизни. Но если под прекращением понимать эмоциональное оцепенение, мы получим ещё одну форму бегства. Человек подавляет гнев, называет равнодушие спокойствием и гордится тем, что его ничто не касается. Это не свобода, а потеря контакта с происходящим.

Прекращается не жизнь и не способность чувствовать. Прекращается конкретный процесс подпитывания: повторное разжигание обиды, требование гарантии, отождествле-

ние с мыслью, попытка удержать изменчивое. Иногда это длится несколько секунд. Вы замечаете желание отправить резкий ответ, не отправляете его сразу — и цепочка прерывается. Иногда процесс ослабевает месяцами, потому что связан со старой привычкой защищать свой статус или ожидать одобрения.

Здесь нет основания требовать быстрого результата. Если автоматическая реакция формировалась годами, несправедливо объявлять практику неудачной после двух попыток. Даже момент, в который человек впервые увидел привычный механизм после случившегося, уже имеет значение. В следующий раз он может заметить его во время реакции, затем — перед ней. Свобода часто начинается не с исчезновения импульса, а с более раннего узнавания.

Практика: четыре вопроса

Возьмите проблему, которая занимает ум сегодня. Для первого раза лучше не выбирать самую болезненную тему жизни. Подойдёт напряжённый разговор, ожидание ответа, сорванный план или беспокойство о работе.

Первый вопрос: что именно причиняет трудность? Назовите факт и отдельно — чувства, телесные ощущения и мысли. Постарайтесь не использовать общие формулы вроде «всё плохо» или «меня никто не ценит».

Второй вопрос: что поддерживает напряжение прямо сей-

час? Возможно, это требование немедленного ответа, попытка угадать чужие мысли, повторение разговора, поиск подтверждений своему страху или убеждение, что вы обязаны чувствовать иначе.

Третий вопрос: какая часть страдания ослабнет, если перестать поддерживать этот процесс хотя бы десять минут? Не нужно убеждать себя, что проблема исчезла. Проверьте только, можно ли не продолжать её в уме в данный момент.

Четвёртый вопрос: какое следующее действие развивает ясность, а не реактивность? Иногда это разговор. Иногда пауза. Иногда медицинская помощь, извинение, отказ, уточняющий вопрос, сон или возвращение к текущему делу.

Эту схему не требуется записывать и превращать в ритуал. Со временем четыре вопроса могут занимать несколько секунд: что происходит; что я добавляю; что можно не продолжать; что сейчас разумно сделать.

Проблема, у которой есть внешний виновник Буддийский анализ иногда неверно понимают как утверждение, что всё страдание человек создаёт себе сам. Это опасное упрощение. Вас могут обмануть, уволить с нарушением договора, оклеветать или подвергнуть насилию. Внешний вред реален, а ответственность причиняющего его не исчезает.

Четыре истины нужны не для оправдания виновника. Они отвечают на другой вопрос: что теперь происходит в моём опыте и какие действия доступны? Первая истина вклю-

чает сам вред. Вторая рассматривает то, что добавляется: бесконечное мысленное повторение, требование изменить уже случившееся, перенос поступка одного человека на весь мир. Третья показывает, что прекращение добавочного мучения возможно даже до окончательного разрешения конфликта. Четвёртая может включать жалобу, суд, прекращение контакта и обращение за поддержкой.

Внутренняя работа не заменяет внешнюю защиту. Она помогает не отдавать причинителю вреда ещё и всё пространство ума.

После расставания человек решает: «Всё из-за моей привязанности». Формула кажется буддийской, но может скрывать реальность — несовместимость, нарушение договорённостей, собственную ошибку или жестокость партнёра. Назвать жажду единственной причиной проще, чем исследовать сложную сеть условий.

Вторая истина говорит о происхождении дуккхи, а не даёт право объяснять каждое событие одной психологической причиной. В конкретной ситуации участвуют тело, история отношений, деньги, решения нескольких людей, случайность. Жажда важна потому, что показывает доступный нам механизм усиления, а не потому, что отменяет все остальные причины.

Поэтому хороший разбор терпит неопределённость. Мы можем не знать, почему другой ушёл. Зато можем увидеть, что собственная попытка получить окончательное объясне-

ние уже неделю лишает сна. Работа начинается там, где есть наблюдаемый процесс.

Не превращать схему в оружие

Поняв Четыре истины, легко начать диагностировать окружающих: «Ты страдаешь, потому что цепляешься». Обычно это не помогает. Человек слышит не понимание, а превосходство. Более того, чужую жажду мы видим охотнее собственной.

Эта рамка предназначена прежде всего для первого лица. Что происходит со мной? За что держусь я? Какое действие уменьшит производимый мной вред? Применять её к другому уместно лишь как осторожную гипотезу и чаще — по его просьбе.

Если близкий плачет, ему может быть нужно сочувствие, а не лекция о Второй истине. Мудрость проявляется не только в правильной модели, но и в уместности её применения.

Четыре благородные истины — не мрачный приговор о жизни и не набор убеждений для вступления в религию. Это способ разбирать переживание: понять трудность, увидеть её топливо, обнаружить возможность не поддерживать его и развивать другой способ действовать. Они не обещают управлять миром. Они возвращают человеку ту область, в которой работа действительно возможна.

Глава 3. Когда желание начинает командовать

Четыре истины из предыдущей главы дают порядок разбора: увидеть трудность, найти то, что её поддерживает, проверить возможность ослабления и выбрать действие. Но почти в каждом таком разборе мы встречаем одну и ту же силу. Ум не просто предпочитает один исход другому — он требует, чтобы реальность подчинилась его условию.

«Я хочу» незаметно превращается в «без этого со мной что-то не так». «Мне неприятно» — в «это должно немедленно исчезнуть». «Я не знаю, что будет» — в «мне нужно получить гарантию». Именно этот переход ранние тексты связывают с танхой — жадой, которая поддерживает неудовлетворённость.

Не всякое желание является проблемой

Если убрать различия, буддийское учение легко превратить в карикатуру: ничего не хотеть, ни к чему не стремиться и равнодушно смотреть, как проходит жизнь. Но человеку нужно хотеть поесть, когда он голоден, лечиться, учиться, зарабатывать, заботиться о близких и менять то, что причиняет вред. Сам факт желания ещё не создаёт лишнего страдания.

Полезнее спросить не «хочу ли я этого?», а «что происходит со мной, если я этого не получаю?»

Вы хотите накопить финансовую подушку. Пока это ясное намерение, оно помогает планировать расходы и спокойнее относиться к неожиданностям. Но цель может стать судом над каждым днём. Любая незапланированная трата вызывает вину, чужая покупка — тревогу, а нужная сумма всё время отодвигается, потому что безопасность должна стать абсолютной. Деньги по-прежнему копятся, но теперь не служат жизни — жизнь обслуживает цифру.

Или человек начинает бегать. Он хочет стать выносливее, и это желание поднимает его утром с кровати. Через месяц пропущенная тренировка уже означает слабость, результат знакомого — собственную недостаточность, а боль в колене воспринимается как помеха, которую надо переломить. Действие то же, но отношения с целью изменились.

В ранней буддийской терминологии полезно различать танху и чанду. Танха — жажда, в которой результат должен подтвердить нас, обезболить или дать окончательную опору. Чанда — намерение действовать, интерес к полезному результату, готовность прилагать усилие. Это не две герметичные коробки. В одной цели легко смешиваются здоровый интерес, страх, тщеславие и желание признания. Вопрос в том, какая сила получила руководство.

Три привычных движения жажды

В изложении второй благородной истины жажда описывается в трёх направлениях: к чувственному удовольствию, к становлению кем-то и к исчезновению нежелательного (СН 56.11). Они постоянно переплетаются в обычной жизни.

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.