

Перевод книги буддийского наставника из Вьетнама Тхить Нат Ханя, одного из основателей буддийского Ордена Тьеп Хьен, что можно перевести примерно как Со-Бытие, или Взаимопроникающее Бытие Всего во Всём. В книге раскрывается суть деятельности Ордена, а также приводятся его четырнадцать заповедей с разъяснениями автора. Эти заповеди, на мой взгляд невероятно важны для всего человечества и возможно могли бы стать основой для этики нового тысячелетия.

## **Комментарии к четырнадцати заповедям буддийского ордена Тьеп Хьен.**

Тик Нат Хан (Тхить Нят Хань)

### **Предисловие.**

Четырнадцать заповедей Ордена Тьеп Хьен - это уникальное выражение традиционной буддийской морали, представленное в соответствии с современной проблематикой. Эти заповеди были выработаны не оторванными от жизни монахами, пытающимися отреставрировать традиционные буддийские заповеди. Напротив, они были выкованы в горниле войны и опустошения, которое стало повседневной реальностью для множества жителей Юго-Восточной Азии в течении последних нескольких десятилетий.

В ответ на разгул ненависти, нетерпимости и жестокости, группа буддистов, глубоко изучавших буддистскую философию и медитацию, основала Орден, призванный стать инструментом для претворения в жизнь их видения истинной сути буддизма. Орден Тьеп Хьен включал в себя монахов и монахинь, мирян и мирянок. Он никогда не был многочисленным, и тем не менее его влияние и воздействие глубоко ощущались в его родной стране. Будучи полны решимости и пользуясь глубокой поддержкой населения, члены Ордена и его сторонники организовывали антивоенные демонстрации, печатали листовки и книги, проводили социальные благотворительные мероприятия, организовывали подполье для партизан и повстанцев, а также заботились о пострадавших и невинных жертвах войны.

Во время войны многие члены и сторонники Ордена погибли, кто-то - пожертвовав собой, кто-то - будучи жестоко убит, а кто-то пав случайной жертвой. Сейчас невозможно сказать, существуют ли до сих пор какие-либо остатки Ордена в Азии, поскольку большая часть членов Ордена эмигрировала на Запад. Как бы то ни было, эти Четырнадцать Заповедей, которые они декламировали вслух каждую неделю в годы войны, политических репрессий и огромных страданий, разрывавших на части их знакомый и родной мир, сейчас представлены нашему вниманию.

Существуя во времена, когда народ и страна подвергались разрушению во имя всевозможных конфликтующих "измов", Орден остро понимал необходимость для всех людей найти фундаментальную объединяющую этическую основу и отказаться от тех

точек зрения, которые устанавливают один единственно верный путь и одну единственную истину. Вот почему первые три Заповеди Ордена решительно отвергают фанатизм и политическую или религиозную нетерпимость. Даже буддизм, говорится в них, это не более чем инструмент для реализации Истины, а не сама Истина.

Четвёртая заповедь обращается к сути буддийского сострадания и тем самым бросает вызов всем практикующим. Достаточно ли практиковать формальную Дхарму, думая, что когда-то в будущем мы будем способны помочь всем живым существам? Или может быть, наше сострадательное участие способно уменьшить страдания этих существ уже сейчас? Очевидно, эта заповедь подразумевает, что одно созерцательное размышление о страданиях живых существ не достаточно, и что лотос может расти только будучи посаженным глубоко в грязь. Я помню один разговор с вьетнамским монахом о Гуань-Инь, Бодхисаттве Сострадания. Он заметил, что люди ошибочно думают, будто единственный способ её почитания - класть поклоны перед её изображением и молиться. Подняв свои ладони и посмотрев прямо мне в глаза, он сказал: "Вот лучший способ почитания, который человек может оказать Гуань-Инь".

Пятая заповедь говорит, что если мы стремимся выбрать правильный способ заработка, будет недостаточно просто избегать профессии, приносящие страдание. То, как мы тратим своё время, энергию и ресурсы это не только сугубо практический вопрос, но и этическая проблема. Шестая заповедь подобна традиционным буддистским предписаниям, касающимся гнева, за исключением того, что она ещё и даёт определённое противоядие против этого помрачения. Эта заповедь говорит о том, что социальные последствия гнева очень глубоки и идут далеко. Седьмая заповедь рассматривает вопрос о том, каким образом человек, практикующий буддизм может продолжать свою практику в самой гуще повседневной деятельности. Ответ традиционный - практиковать осознанность, бдительность и регулировать дыхание. Это позволяет сделать вывод, что внутренняя практика социально активного человека не отличается от практики отшельника, хотя внешние обстоятельства их жизни и контрастируют.

Восьмая и девятая заповеди обращаются прямо к ситуации в Юго-Восточной Азии. Брат идёт на брата; партии куплены политиками; социальная и религиозная разобщённость; разногласия в Сангхе; шпионы повсюду. Эти две заповеди предлагают путь Правильной Речи и Правильных Поступков, поскольку никогда не исчезнет необходимость в честных высказываниях о социальной несправедливости и неравноправии, во имя всеобъемлющего, неразобщённого взгляда на Дхарму и взаимосвязанности всего живого.

Двенадцатая заповедь переформулирует традиционную буддийскую заповедь против убийства, предписывая не только не убивать живых существ, но и защищать их. Тринадцатая заповедь о "не укради" идёт дальше и, например, ставит в прямую зависимость полные полки в магазинах в одних странах и пустые - в других. А также эта заповедь касается бизнеса на человеческих страданиях. Интересно, что последняя заповедь имеет дело с сексуальностью, что стало особенно актуально с тех пор, как

членами Ордена стали представители обоих полов. Эта заповедь говорит, что уважение к жизни и обет прекратить страдания имеет глубокие последствия и распространяется на самые интимные стороны жизни каждого конкретного человека, а также и на политическую и социальную жизнь.

В заключении можно сказать, что суть этих четырнадцати заповедей - громкий призыв к Чистоте и Не-эгоизму в действиях. Каждая заповедь пронизана пониманием, что концепции, мысли и действия по сути своей непостоянны и не имеют собственной природы, бессубстанциональны. Каждая заповедь предписывает ту или иную форму действий, основанных на неразделяющем и непрерывно-бодрствующем состоянии сострадания. Если мы не цепляемся за картину самих себя, мы активно и созидательно участвуем в жизни мира, всматриваясь в природу страдания с непоколебимой решимостью следовать обету освобождения всех живых существ.

*Фрэд Эппштейнер.*

## **Орден Со-бытия.**

Орден Тьеп Хьен был основан во Вьетнаме в начале 1964-го года. Слова "Тьеп" и "Хьен" имеют несколько значений. "Тьеп" означает "быть в прикосновении с чем-либо" и "продолжаться". "Хьен" означает "осознавать" и "делать это здесь и сейчас". Чтобы лучше понять дух Ордена Тьеп Хьен, рассмотрим эти четыре выражения: "быть в прикосновении с чем-либо", "продолжаться", "осознавать" и "делать это здесь и сейчас".

С чем же мы "находимся в соприкосновении"? Ответ - с реальностью, с реальностью ума, равно как и с реальностью окружающего мира. Быть в соприкосновении с реальностью ума означает не только быть внимательным к процессам нашей собственной внутренней жизни, т.е. к чувствам, восприятиям, умственным конструкциям и т.д., но также - открыть заново наш истинный ум, который является источником понимания и сострадания. "Быть в соприкосновении" очень похоже на то, как если бы мы копали вглубь почвы до тех пор, пока не начал бить скрытый дотоле родник с чудесной свежей водой. Открыв заново наш истинный ум, мы наполняемся пониманием и состраданием, которые питают не только нас, но также и всех вокруг.

Быть в соприкосновении с истинным умом также означает пребывать в соприкосновении с Буддами и Бодхисаттвами, просветлёнными существами, делающими всё, что в их силах, чтобы показать нам путь понимания, мира и счастья. Быть в соприкосновении с реальностью окружающего мира означает быть в соприкосновении со всем, что окружает нас, включая животных, растения и неживую природу. Для того, чтобы истинно быть в соприкосновении, мы должны стремиться избавиться от нашей раковины, тщеславной раковины "я". Мы должны стремиться видеть в жизни как прекрасные вещи, такие как снежинки, лунный свет, пение птиц и цветы, так и ужасные вещи - голод, болезни, мучения, угнетение и другие формы страдания. С пониманием и состраданием мы можем

идти по жизни с твёрдым желанием облегчить страдания вокруг нас.

Существует фундаментальная ошибка разделения внутреннего, "умственного", мира и внешнего мира. Но эти два измерения не отделены друг от друга; они принадлежат одной и той же реальности. Понятия "внутри" и "вне" полезны в повседневной жизни, но они могут стать препятствием, мешающим нам увидеть предельную реальность. Если мы вглядываемся глубоко внутрь своего ума, мы одновременно вглядываемся в основу мира. Если мы по-настоящему понимаем мир, мы также будем понимать и наш ум. Буддисты называют это "единством ума и мира".

В современном христианстве есть теория о вертикальной и горизонтальной теологиях. То есть духовная жизнь это вертикальное измерение соприкосновения с Богом, тогда как общественная жизнь - это горизонтальное измерение соприкосновения с людьми. В буддизме также находятся люди, думающие подобным образом. Они говорят о высшем уровне практики Пути Будды и низшем уровне помощи живым существам. Однако, такое понимание не соответствует истинному духу буддизма, который учит, что буддовость или природа просветления присуща каждому существу и не является чем-то потусторонним. Таким образом, в буддизме вертикальное и горизонтальное едины. Если кто-то проникает в горизонтальное, он находит и вертикальное и наоборот. Вот что такое "быть в соприкосновении".

Теперь мы переходим к концепции "продолжаться", "продолжать" или "продолжение". Слово "Тъеп" означает сращивать концы двух веревок для того, чтобы получить более длинный канат. Так вот, "продолжение" означает преемственность традиции просветления, которая была начата и поддерживалась Буддами и Бодхисаттвами, жившими раньше. Полезно вспомнить, что само слово "Будда" означает человека, достигшего пробуждения или просветления. Слово "Бодхисаттва" тоже означает просветлённую личность. Путь просветления, начатый Буддами и Бодхисаттвами, должен быть продолжен, и каждый, кто занимается буддийской практикой, ответственен за это. Распространение семян просветления и тщательная забота о его ростках и означает "продолжать".

Третья концепция - "осознавать" или осознание. "Хьен" означает не вовлекаться и не быть пойманным в сети доктрин и идей, но воплощать своё прямое понимание в реальную жизнь. Понимание и сострадание не должны стать идеями о понимании и сострадании. Они должны реально воплощаться в самой жизни, быть чем-то, что можно увидеть, до чего можно дотронуться и испытать. Существование понимания и сострадания может самым конкретным образом облегчить страдание, осветить жизнь радостью и улыбкой. Конечно, осознание означает не только внешнее действие. Прежде всего, осознание означает особое внутреннее состояние. Это состояние создаёт гармонию между нами и природой, между нашей собственной радостью и радостью других людей. Как только человек приходит в соприкосновение с источником понимания и сострадания, это состояние достигнуто. Когда это изменение произошло, все действия человека будут иметь одну природу и результат - защиту и созидание жизни с пониманием и состраданием. Если кто-то хочет поделиться радостью и счастьем с

другими, он должен иметь радость и счастье внутри себя. Если кто-то хочет передать другим ясность, сначала он должен осуществить эту ясность сам. Без здорового и мирного ума человек своими действиями может нести в мир лишь несчастье и разрушение.

Последнее выражение, которое мы рассмотрим, это "делать что-либо здесь и сейчас". Согласно духу Тьеп Хьен, только настоящее реально и вечно. Мирная жизнь, о которой мы мечтаем, это не что-то в отдалённом будущем, она является тем, что мы должны реализовать в настоящем. Практика буддизма не подразумевает, что мы должны выносить тяжёлые испытания сейчас, чтобы получить мир и освобождение когда-то в будущем. Цель буддистской практики не в том, чтобы переродиться в раю или в Земле Будды после смерти. Цель буддийской практики состоит в том, чтобы иметь мирное состояние внутри себя и для других прямо сейчас, пока мы ещё дышим. Цели и средства нельзя разделять. "Бодхисаттвы очень внимательны к причинам, тогда как обычные люди больше заботятся о результатах и внешних эффектах". Это потому, что Бодхисаттвы видят, что причины и следствия на самом деле едины, и средство это и есть сама цель. Хорошие цели не достигаются дурными средствами и наоборот - если средства чисты и полны блага, то и результат не может быть дурным. Просветлённый человек никогда не скажет: "Это всего лишь средства", и он всегда очень насторожённо относится к тому, кто заявляет: "Все средства хороши ради достижения моих целей". Все формы практики должны проводиться осознанно и мирно, основываясь на понимании, что сам процесс и есть цель. Пока мы практикуем сидячую медитацию, медитацию при ходьбе, или пока мы убираемся дома, находимся на работе или на службе, мы должны чувствовать внутри себя мир. Цель сидячей медитации состоит в том, чтобы быть мирным в течение сидячей медитации. Помогать голодным или больным людям означает быть мирным в течение этой работы. Практикующий не должен ожидать больших вознаграждений в будущем, даже если это вознаграждение - нирвана, чистая земля, просветление или Буддовость. Секрет буддизма заключается в том, чтобы быть бодрствующим прямо здесь и прямо сейчас.

Итак, мы рассмотрели значения слов "тьеп" и "хьен". Западные друзья, особенно те, кто является членом Ордена Тьеп Хьен, пытались найти английский или французский эквивалент выражению Тьеп Хьен. Автором книги "Солнце - моё сердце" был предложен термин "interbeing" (который на русский может быть примерно переведён как "со-бытие" или "взаимопроникающее бытие" - прим.перев.). Это слово является калькой китайского термина из Аватамсака Сутры. Это - новое слово для западных языков, но мы надеемся, что оно найдёт более широкое распространение в ближайшем будущем.

Члены Ордена Тьеп Хьен соблюдают четырнадцать заповедей. Санскритское слово "шила" означает особый режим ума и воли, который выражается также в речи и в поступках. Заповеди Тьеп Хьен не являются некими правилами поведения. Это - руководства для жизни не только в общих словах, но также для каждого практического случая. Слово "заповедь" нужно понимать в контексте Трёх Практик: шила, самадхи и праджня, то есть заповеди, концентрация и озарение. Соблюдение заповедей ведёт к

концентрации, то есть к нерассеянности или непарительности ума, тогда как концентрация приводит к озарению. Таким образом, соблюдение заповедей есть фундаментальная дисциплина ума и осознанности. Однако, мы должны попытаться понять взаимосвязанность (со-бытие) Трёх Практик. Хотя исполнение заповедей ведёт к концентрации и озарению, оно само по себе фактически является концентрацией и озарением. То же одновременно верно для концентрации и озарения. Возможно, наиболее адекватным определением шила (заповедей) в том, что это - состояние бодрствования, осознанности в течение каждого телесного, устного и умственного действия. Только такое широкое понимание заповедей может породить концентрацию и озарение. Простое следование традиционным предписаниям не убивать, не прелюбодействовать, не лгать, не употреблять алкоголь и т.д., не является достаточным, чтобы привести к концентрации и озарению. В контексте Тьеп Хьен понятию "заповедь" наиболее полно соответствует термин "бодрствование". Если человек истинно соблюдает в повседневной жизни заповеди Ордена Со-бытия, он одновременно будет совершенствоваться и в концентрации и в озарении.

В 1964-м году, в день рождения Будды, шесть человек приняли посвящение в Орден Тьеп Хьен во Вьетнаме. Они были первыми членами Тьеп Хьен. Их возраст был от двадцати двух до тридцати двух лет, и все они служили директорами в благотворительных детских школах. 1964-й год был поворотной точкой в войне. Орден Тьеп Хьен был одним из проявлений желания привнести буддизм в реалии социальной жизни в тот период, когда обществу требовался способ противостоять войне, ненависти, насилию и разногласиям. Орден в течение десяти лет подвергался экспериментам, в течение которых число его членов, как во внутренней, так и во внешней общинах, сознательно ограничивалось. Этот период экспериментирования закончился в 1974-м году.

Согласно Уставу Ордена Тьеп Хьен, "цель Тьеп Хьен состоит в изучении буддизма, в экспериментировании с ним и применении его разумными и эффективными способами в современной жизни, как индивидуальной, так и общественной". Слово "экспериментирование" использованное в Уставе, означает приложение принципов и методов буддизма к каждой конкретной человеческой жизни с тем, чтобы получить их прямое и личное понимание. Этот тип понимания отличается от понимания, получаемого путём теоретического изучения, которое основывается на рассудке. Между тем, только путём такого прямого экспериментирования мы можем увидеть, действительно ли эти принципы и методы адекватны и эффективны. "Калама сутра" советует ни верить, ни действовать без духа исследования, экспериментирования, применения к повседневной жизни. Результаты нашей практики должны быть ощутимы и воспроизводимы. Методы и практики, не питающие и не развивающие понимание и сострадание, не могут считаться истинно буддистскими.

Устав перечисляет четыре принципа, лежащих в основе Ордена: не-привязанность к точкам зрения, прямая практика-реализация, уместность и адекватные средства.

1) Не привязанность к точкам зрения. Быть к ним привязанным означает быть пойманным

в сети догм, предрассудков, дурных привычек и наших представлений об Истине. Санскритское слово для привязанности - *упадана* или *граха*. Первейшая цель нашей практики состоит в том, чтобы освободиться от привязанности, особенно от привязанности к точкам зрения. Это - самое важное в буддистском учении. Первая заповедь Тьеп Хьен посвящена этой теме.

2) Прямая практика-реализация. В буддизме подчёркивается прямой опыт реальности, а не умозрительная философия. Это не интеллектуальное исследование, а прямая практика-реализация, которая приносит просветление. Наша собственная жизнь является инструментом, посредством которого мы экспериментируем с истиной. Когда мы пьём чашку апельсинового сока, мы познаём его вкус, не нуждаясь в каких бы то ни было доводах и размышлениях. Этот тип знания и называется прямой реализацией.

3) Уместность. Если учение не отвечает нуждам людей и реалиям общества, это НЕ истинный буддизм. В соответствии с буддистским учением, понимание и сострадание должны быть уместны. С одной стороны, учение должно соответствовать основным принципам буддизма. С другой стороны, оно должно реально помогать людям. Сказано, что для того, чтобы войти в Буддизм, существует 84000 дверей Дхармы. И даже более того, в соответствии с Буддизмом, для поддержания источника мудрости и мира живым, должно быть открыто ещё большее количество дверей.

4) Адекватные средства. Адекватные средства (упайа) представляют собой образы и методы, созданные мудрыми учителями, чтобы показать путь Будды и вести людей, при участии их собственных усилий, к Буддистской практике в специфических условиях. Эти средства и называются дверьми дхармы.

Касаясь всех четырёх принципов, Устав говорит: "Дух не-привязанности к точкам зрения и дух прямой практики-реализации приносят терпимость и сострадание в наш путь исканий и в наши взаимодействия с живыми существами. Дух уместности и дух адекватности используемых средств приносят творческую силу и способность приспособливаться к обстоятельствам. Всё это в целом необходимо чтобы выполнить обет помощи всем живым существам." Руководствуясь этими принципами, Орден Тьеп Хьен занимает открытую позицию по отношению ко всем Буддистским школам.

"Орден Тьеп Хьен не считает какую-либо сутру или группу сутр своими основными текстами. Во всех сутрах может быть найдено выражение Истины, низливающейся из сокровенной сути Буддадхармы. Орден не признаёт какого бы то ни было систематического изложения Буддистского учения, как это характерно для различных школ Буддизма. Орден ищет реализации духа Дхармы, сокрытого в простонародном Буддизме и развития этого духа через историю сангхи и через учения всех Буддистских традиций."

Кроме того, Устав выражает намерение быть открытым и способным к прогрессу. "Орден открыт для всех форм деятельности, которая может возродить дух понимания и сострадания в нашей жизни. Мы считаем, что истинный дух Буддизма более важен, чем

любые Буддистские институты и традиции. Вдохновлённые идеалом Бодхисаттв, члены Ордена Со-бытия стремятся к преображению себя с тем, чтобы помочь обществу измениться в направлении большего понимания и сострадания."

Орден Со-бытия состоит из двух общин - внутренней и внешней. Внутренняя община состоит из тех, кто взял на себя обет соблюдать четырнадцать заповедей Ордена. Внешняя община состоит из тех, кто пытается жить в соответствии с духом Тьеп Хьен, но не берёт на себя обеты. Члены внутренней общины именуется Братьями или Сёстрами Ордена Со-бытия и должны иметь возраст не менее двадцати двух лет. Члены внешней общины тесно сотрудничают с членами внутренней общины во всех своих действиях. Они также принимают участие в ритуале декламации четырнадцати заповедей. Чтобы стать членом внутренней общины, человек обычно должен пройти однолетнее обучение, практикуя с членами внутренней общины. После вступления в орден, человек должен пройти шестидесятидневный ретрит (уединение) и год интенсивной практики.

Как уже говорилось ранее, заповеди Тьеп Хьен являются не сводом правил, а руководством для каждого момента нашей повседневной жизни. Обычно религиозные правила или запреты начинаются с контроля телесной деятельности. В качестве примера можно привести традиционные заповеди не убивать, не красть и т.д. Заповеди Тьеп Хьен начинаются с ума и первые семь заповедей посвящены именно этой проблеме. Это не противоречит Буддизму. "Ум есть Король всех Дхарм", говорят сутры. "Ум - это художник, который рисует всё." Заповеди Тьеп Хьен очень близки к Восьмеричному Пути, основному учению Буддизма Тхеравады и Махаяны. Восьмеричный Путь может быть описан как суть всех заповедей (на языке пали - пакати-шила), тогда как большинство традиционных заповедей являются только производными заповедями (на пали - паннатти-шила). Восьмеричный Путь тоже начинается с ума - правильная точка зрения и правильное мышление. Возможно, будет полезно разбить четырнадцать заповедей Тьеп Хьен на три категории. Первые семь имеют дело с умом. Следующие два - с речью, последние пять - с телом. Однако, такое деление условно. На самом деле, ум представлен во всех четырнадцати заповедях как светильник осознанности. Те, кто реально практикует соблюдение заповедей Ордена Со-бытия, ясно видят это.

Ритуал декламации заповедей Ордена Тьеп Хьен повторяется как минимум раз в две недели. Обычно одного из членов внутренней общины просят быть ведущим церемонии. Однако, члены внешней общины также могут быть выдвинуты для ведения церемонии. Лучшее время для проведения декламации - раннее утро, с шести до семи утра. Перед ритуалом можно попить чай, но не завтракать. Каждый человек должен иметь копию списка заповедей. Участники сидят в два ряда лицом друг к другу, с копией заповедей перед каждым человеком. Все копии должны быть одной редакции, чтобы когда ведущий будет переворачивать страницу, все переворачивали бы свои страницы одновременно. Это нужно, чтобы шелест страниц не отвлекал участников.

Человек, сидящий в начале ряда справа, то есть ближайший к алтарю, называется "главой церемонии". Он или она следит за звонком. Человек, сидящий перед ним, называется



"благодетелем общины". Он отвечает за деревянный барабан и регулирует чантинг и декламацию. Сама декламация не должна быть слишком медленной или слишком быстрой, темп должен быть удобен для общины. Так же этот человек должен наблюдать за всеми, поскольку он - ведущий церемонии. Все участники должны иметь подушки для сидения. Кроме того, в зале, в котором будет проходить декламация, должно быть хорошее освещение, чтобы каждый мог следовать за декламацией по своему экземпляру издания.

В начале декламации глава церемонии возжигает благовония и громко читает гатху возжигания благовоний. Остальная община стоит за ним в несколько рядов и следит за своим дыханием, соединив ладони. После возжигания благовоний глава церемонии призывает имена Шакьямуни, Манджушри, Самантабхадры и Авалокитешвары. После каждого призывания все кланяются. После этого члены общины распределяются в два ряда лицом друг к другу и садятся. Когда все усядутся, колокольчик и барабан возвещают о начале декламации с гатхи, открывающей сутру. С самого начала церемонии, каждый следует за своим дыханием и практикует осознанность в каждом движении - во время соединения ладоней, ходьбы, когда садится, когда регулирует позу.

И конечно, в течение декламации каждый должен концентрироваться на повторяемых заповедях. Уши следуют за звуками, тогда как глаза следуют за напечатанными строками. Таким образом, слух и зрение действуют заодно с умом, чтобы воспринять и понять каждую заповедь. Достигнутая концентрация не допускает, чтобы отвлечённые мысли занимали ум. Благодетель общины должен говорить чистым голосом, соответствующим духу заповедей. Успешная концентрация общины зависит в большой степени от этого фактора.

Когда благодетель общины спрашивает: "Братья и сёстры, готовы ли вы?", каждый человек отвечает мысленно: "Да". После произнесения каждой заповеди благодетель общины делает паузу на три дыхания и после этого задаёт вопрос: "Это - заповедь Ордена Со-бытия. Изучали ли вы её в течение прошлой недели, следовали ли ей?" Эта пауза позволяет каждому прочувствовать смысл заповеди. В течение этого времени ум должен сосредотачиваться больше на сути заповеди, чем на словах. Обычно ответ на поставленный вопрос лежит где-то между да и нет. Каждый, кто регулярно практикует осознанность и соблюдает Заповеди, имеет право ответить "да". Было бы неправильно ответить "нет". Тем не менее, наше "да" может не быть твёрдым и уверенным, потому что в течение прошедшей недели усилия хотя и прилагались, но "не достаточные". Вот почему наш ответ может быть чем-то вроде "Да, но могло бы быть и лучше, если... . Я обещаю сделать лучше." Мы должны позволить вопросу проникнуть глубоко в наш ум и сердце. Иногда мы не способны дать мысленный ответ. Вопрос может дать ощутимый эффект если мы позволим ему действовать в течение трёх безмолвных дыхательных циклов. Позволяя вопросу войти в нас в течение этого периода, мы должны следовать за дыханием. Глава церемонии должен тщательно выдерживать три дыхания до того, как

позвонить в колокол. Благодетель общины должен быть внимательным к вопрошанию общины. Когда колокол зазвенел, каждый соединяет свои ладони и благодетель общины может обратиться к следующей заповеди. В течение соблюдения дыханий никто не должен дотрагиваться до своей страницы и готовиться к её переворачиванию, пока не зазвенит колокол. Это создаст спокойную, тихую атмосферу.

## **Заповеди.**

*Первая Заповедь. Не делать идола из какой бы то ни было доктрины и не привязываться к ни к какой концепции, теории или идеологии, даже буддистской. Все умозрительные системы являются лишь направляющими инструментами; они не являются абсолютной истиной.*

В сутрах часто встречается выражение "рычание великого льва". Первая заповедь Ордена Тьеп Хьен является именно таким рычанием. Похоже, что буддизм является единственной религией, которая говорит о своих собственных учениях лишь как о пароме, необходимом чтобы переправиться через реку, а не как о некоей абсолютной истине, которой надо поклоняться и которую надо защищать. Это - самая решительная мера, используемая буддизмом, против догматизма и фанатизма, которые порождают так много конфликтов и насилия. Многие буддистские писания, включая Калама Сутру и Ваджрачхедика Сутру, касаются именно этого важного вопроса. Согласно буддизму, интеллектуальное знание само по себе может стать препятствием на пути к истинному пониманию, а приверженность к тем или иным точкам зрения - это барьер на пути к просветлению. Цепляние за своё мнение, за свои убеждения может стать причиной того, что мы потеряем возможность придти к более высокой или более глубокой степени понимания реальности. Буддизм убеждает нас в необходимости перешагнуть через наши знания с тем, чтобы продвинуться на пути к просветлению. Все убеждения рассматриваются как "препятствия на пути к истинному знанию". Эта заповедь открывает перед нами истинное измерение буддизма, то есть его тотальную открытость и абсолютную терпимость. Открытость и терпимость - это не просто способ взаимоотношений с людьми в повседневной жизни, но также - врата к реализации Пути. Согласно буддистскому учению, если мы не в состоянии расширять границы нашего знания, мы заключим сами себя в тюрьму собственных убеждений и никогда не сможем постичь Путь.

В Сутре Ста Притч есть история о молодом купце и его маленьком сыне. Купец был вдовцом и нежно любил своего сына. И всё же, из-за своей недостаточной мудрости он потерял его. Однажды, пока он был в отлучке, малыш был похищен разбойниками. Перед уходом разбойники сожгли деревню. Когда молодой купец вернулся домой, он нашёл обугленное тело ребёнка неподалёку от своего сгоревшего дома. Ослеплённый страданием и замешательством, он ошибочно принял обугленное тело за своего сына. Проплакав всю ночь, он совершил церемонию кремации своего сына. Тоскуя по малышу, он везде день и ночь носил с собой сумку с пеплом, оставшимся после кремации. Несколько месяцев спустя его сын смог сбежать от разбойников и вернуться домой. Он

пришёл в полночь и постучал в дверь. Думая, что это какой-то скверный мальчишка играет с ним злую шутку, купец отказался поверить, что его настоящий сын стоит за дверью. Поэтому он не открыл дверь. Малыш вынужден был уйти, и отец потерял своего сына уже навсегда.

Будда говорил, что цепляться за свои убеждения и считать их абсолютной истиной равнозначно остановке в процессе познания и просветления. Фанатическая приверженность к доктринам не только блокирует процесс обучения, но так же порождает кровопролитные конфликты. Войны на религиозной и идеологической почве являются плодами фанатизма и ограниченности. Разрушение жизненных и моральных устоев во время Вьетнамской войны так же было следствием фанатизма и ограниченности. Орден Тьеп Хьен был рождён в такой ситуации предельного страдания, подобно цветку лотоса, вырастающему из огненного моря. Первая заповедь Тьеп Хьен - это милосердный голос Будды в океане ненависти и насилия. Чтобы лучше понять настоящую ценность этой заповеди, мы должны понять, на фоне каких событий она возникла.

Существуют три типа действий, или кармы: посредством тела, посредством речи и посредством ума. Заповеди Тьеп Хьен начинаются с действий ума. Это помещает Орден Со-Бытия у истоков буддистской мудрости. Будда говорил, что именно ум является основой всех дхарм. Мы склонны думать, что для того, чтобы совершить убийство, нам нужно использовать тело, чтобы держать нож или пистолет. Тем не менее, фанатический ум может стать причиной убийства не одного, а миллионов человек. Если бы мы все руководствовались первой заповедью Тьеп Хьен, всё оружие в мире стало бы бесполезным. Таким образом, первая заповедь содержит в себе все другие заповеди, включая заповедь не убивать и защищать всякую жизнь. Шакьямуни Будда говорил, что его учение подобно плоту, предназначенному для того, чтобы переправить нас через реку. Вот почему буддистские учения являются инструментами помощи людям, а не чем-то, чему люди должны поклоняться или из-за чего они должны воевать и причинять страдания друг другу. Злейший враг Буддизма - фанатизм и узколобость. Священные войны не имеют место в Буддизме, поскольку убийство обесценивает саму суть Буддизма.

Так же как для борьбы с различными заболеваниями необходимы различные лекарства, Буддизм нуждается в том, чтобы предложить разнообразные двери дхармы для людей с разными обстоятельствами. Несмотря на то, что эти двери дхармы отличаются друг от друга, все они являются дверьми дхармы. Точно так же как различные заболевания лечатся различными лекарствами, но всё это разнообразие средств используется медициной для возвращения людям здоровья. Учения и практики, рождённые в Буддизме, могут показаться совершенно отличными друг от друга, но все они имеют целью освободить разум. Будда говорил: "Вода во всех четырёх океанах имеет один и тот же вкус, вкус освобождения." Буддистские ученики должны рассматривать различные буддистские учения и идеологии в одном и том же свете. Позиция открытости и не-вовлечённости по отношению к точкам зрения должна стать основой для всех действий, направленных на достижение взаимопонимания и мира. Такая позиция также

является путём, ведущим в "таковость" мира и к предельной свободе.

*Вторая заповедь. Не считай, что знание, которым ты сейчас обладаешь - это неизменная, абсолютная истина. Избегай ограниченности и привязанности к существующим точкам зрения. Учись, и практикуй непривязанность к точкам зрения, чтобы быть открытым к принятию точек зрения других людей. Истина находится в жизни, а не в концептуальном знании. Будь готов учиться всю свою жизнь, наблюдая реальность внутри себя и в мире непрерывно.*

Вторая заповедь вытекает из первой и так же имеет дело с умом. Эта заповедь предостерегает нас против опасности быть пойманными в нашем собственном знании. Знание может быть необходимо для того, чтобы думать или судить о чём-то, и может быть полезно в других областях нашей повседневной жизни, но это не есть высочайшая истина. Например, когда мы созерцаем закат, мы можем думать, что солнце всё ещё находится над горизонтом и другие люди могут быть согласны с нами. Однако, учёные могли бы сказать, что фактически солнце село восемь минут назад. Таким образом, их правда выше нашей, и мы можем осознать, что мы видим солнце в прошлом, а не в настоящем. Этот пример учит нас, что наши восприятия и суждения содержат ошибки касательно реальности. Вот почему, чрезмерно цепляясь за свои знания, мы можем потерять возможность продвигаться на нашем пути к пониманию реальности.

Буддизм учит нас смотреть на истинную природу явлений, которая заключается во взаимообусловленном и взаимозависимом возникновении и существовании. Делая так, мы можем освободить себя от созданного нами же мира концепций, в котором каждое явление возникает как бы отдельно от остальных. Состояние, при котором явления воспринимаются в их взаимозависимом возникновении и существовании, называется не-различающим пониманием. Это состояние превосходит все точки зрения. В Дхьяна (Чань, Дзэн, Тхиен, Сон) Буддизме существует выражение, описывающее такое состояние просветлённости: "Дорога речи остановлена, тропа ума отрезана".

"Истина находится в жизни, а не в концептуальном знании." Как мы практикуем это? "Наблюдая реальность внутри себя и в мире непрерывно." Это - буддистский ответ на этот вопрос. Непрерывное наблюдение жизни - это практика по методу, описанному в Сатипаттхана Сутте. Эта Сутта рекомендует нам быть внимательными к тому, что происходит в нашем теле, в наших чувствах, в нашем уме и в объекте нашего ума, мире. Эта практика должна развить нашу концентрацию и наше просветление, что позволяет нам яснее видеть реальность.

*Третья заповедь. Не принуждай других каким-либо способом принять твою точку зрения, пользуясь ли авторитетом, угрозами, деньгами, пропагандой или даже образованием. С другой стороны, через сострадательный диалог помогай другим отказаться от фанатизма и ограниченности.*

Третья заповедь касается темы свободы мысли и, соответственно, имеет дело с умом. Многие родители нарушают эту заповедь, сами того не замечая. Уважение к отличиям

других людей и к их мировоззрению - это характерная особенность Буддизма. В истории мысли Калама Сутта представляет собой одно из наиболее ранних писаний, утверждающих свободу поиска и исследования. В этой сутре Будда дискутирует с несколькими молодыми людьми о том, в кого или во что следует верить и какая доктрина лучшая. Будда сказал: "Иметь сомнения - это прекрасно. Не верь во что-то только потому, что люди много говорят об этом, или потому что это исходит из традиции, или только потому что так сказано в писаниях. ... Ты должен обдумать, не идёт ли это в разрез с твоей совестью, не может ли это стать причиной вреда, не осуждается ли это мудрыми людьми, и, прежде всего, если воплотить это на практике, не принесёт ли это разрушение и боль. ... Всё, что ты сочтёшь прекрасным, согласующимся с твоей совестью, одобряемым мудрыми людьми, и что, будучи воплощённым в практику, принесёт радость и счастье, ты можешь принять и воплотить в практику."

Как тень следует за объектом, третья заповедь следует за второй, поскольку позиция открытости и непривязанности к точкам зрения создаёт уважение к свободе других людей. Свобода - это одно из фундаментальных прав человеческого существа, каждого, а не только какого-то ограниченного числа людей. В духе уважения к чужой свободе, мы должны прилагать усилия к освобождению от ограниченности и фанатизма и, кроме того, помогать другим в том же самом. Как мы можем это сделать? "Через сострадательный диалог", говорит данная заповедь. Сострадательный диалог означает ненасильственное действие. В начале этот диалог предпринимается посредством речи - такого рода речь должна быть мягкой, сострадательной, тактичной и способной тронуть сердца людей. Далее этот диалог может принять форму действия, имеющего целью создать моральное и социальное давление, побуждающее человека измениться. В обоих случаях понимание и сострадание должны быть основой всех действий. Любое действие, продиктованное гневом или ненавистью, не может быть названо ненасильственным (т.е. соответствующим принципу ненасильственности - ахимса).

Если мы являемся родителями, мы должны культивировать в себе уважение к свободе мысли наших детей, даже если они ещё очень малы. Эта практика поможет нам и позволит многому научиться у детей. Человеческие существа отличаются друг от друга характером, способностями и предпочтениями. Мы должны быть открытыми, чтобы увидеть и понять наших детей и воздержаться от навязывания им нашего пути. Не смотря на то, что цветы принадлежат дереву, они отличаются от корней, листьев и ветвей. Мы должны позволить цветам быть цветами, листьям - листьями и ветвям - ветвями. Тогда каждый будет свободно развиваться до своей наивысшей точки.

*Четвёртая заповедь. Не избегай контактов со страданием и не закрывай своих глаз перед страданием. Не теряй осознания существования страдания в мире. Ищи любые пути быть с теми, кто страдает, включая личное общение, визиты, изображение, звук. С помощью таких средств пробуждай себя и других к реальности страдания в мире.*

Первая речь дхармы, произнесённая Буддой, была о Четырёх Благородных Истинах.

Первая Благородная Истина - дуккха, или истина о существовании страдания. Это - отправная точка буддистского метода. Если мы не осознаём, что больны, мы не будем искать лекарство и, соответственно, не сможем вылечиться. Вторая Благородная Истина - о причине страдания, третья - о возможности избавления от страдания и наконец четвёртая излагает путь избавления от страдания. Эти истины - освобождают. Но если мы не примем первую из них, то не сможем принять и остальные три.

Слишком много страдания может разрушить способность любить. Однако, страдание может помочь открыть наши глаза и иметь целительную силу. Осознание страдания побуждает нас искать его причину, и вот мы с благодарностью находим путь к освобождению. Практика осознанности создаёт внимательность к тому, что происходит внутри нас и в обществе - и к прекрасным и к ужасным аспектам жизни. Если первая истина объясняет существование страдания в жизни, то третья истина говорит о существовании радости и мира. Если некоторые люди рассматривают Буддизм как нечто крайне пессимистичное, то это следствие того, что они делают слишком сильный акцент на первой истине и упускают третью. Буддизм Махаяны тщательно подчёркивает именно третью истину. Он говорит о зелёной иве, лиловом бамбуке и полной луне как о проявлениях Высшей Реальности, Тела Дхармы, Дхармакайи.

Между нами и другими существами есть тесная взаимосвязь. Когда мы имеем мирное и счастливое расположение духа, мы не можем причинять страдания другим. Так же, когда мы имеем намерение облегчить страдание других, мы приобретаем мирное и счастливое расположение духа. Таким образом, практика означает не только совершенствование себя, но и других людей и общества в целом. В этом суть Большой Колесницы или Махаяны: помогай себе и помогай другим, освобождай себя и освобождай других.

Некоторые учителя говорят нам, что не нужно обращать внимания на мировые проблемы, такие как голод, войны, притеснения, социальная несправедливость и т.д. Мы, мол, должны только практиковать. Эти учителя не совсем понимают суть Махаяны. Конечно, мы не должны пренебрегать такими практиками, как счёт дыханий, медитация и изучение сутр, но в чём цель всего этого? Цель медитации состоит в том, чтобы стать внимательным к тому, что происходит в нас и в мире. То, что происходит в мире можно увидеть внутри нас и наоборот. Увидев это со всей ясностью, мы уже не можем отказаться от действий и от принятия какой-то определённой позиции по отношению к происходящему. Когда деревня подвергается бомбардировке и дети и взрослые страдают от ран и смерти, может ли буддист спокойно сидеть в своём безопасном храме? Воистину, если он имеет мудрость и сострадание, он будет способен продолжать свою буддистскую практику, помогая другим людям. Как было сказано, практиковать буддизм означает смотреть в нашу истинную сущность и стать Буддой. Если мы не способны увидеть, что происходит вокруг нас, как можем мы надеяться увидеть нашу собственную сущность? Разве нет некой связи между истинной сущностью буддиста и истинной сущностью страдания, несправедливости и войны? Фактически, увидеть предельную природу ядерного оружия - это то же самое, что увидеть нашу собственную предельную природу.

На самом деле, оставаться в соприкосновении с реальностью страдания означает хранить нашу собственную жизнь в здравии и пить из источника понимания (праджна) и сострадания (каруна). Это укрепляет нашу решимость практиковать Путь Бодхисаттв. "Живые существа неисчислимы; я даю обет помочь им, переправив их на другой берег." Если мы отгораживаем себя от реальности страдания, этот обет теряет смысл. Помочь детям увидеть и понять страдания людей и других живых существ означает подпитывать сострадание и понимание внутри них. Это должно стать повседневной практикой. Например, поедание бутерброда или трата денег это хорошие ситуации для практики понимания. Мы должны практиковать каждый миг повседневной жизни, а не только в зале для медитации.

*Пятая заповедь. Не собирай богатств в то время, как миллионы голодают. Не принимай целью своей жизни известность, выгоду, богатство или чувственные удовольствия. Живи просто и делись временем, энергией и материальными ресурсами с теми, кто в этом нуждается.*

Как ветка дерева вырастает из ствола, пятая заповедь вытекает из четвёртой. Цель Буддистской жизни в том, чтобы реализовать просветление (праджна) и помогать людям (майтрья), а не в достижении известности, власти и богатства. Как нам может хватить времени на то, чтобы жить по Буддистским идеалам, если мы постоянно гонимся за богатством и славой? Если мы не ведём простую жизнь, мы должны работать постоянно, чтобы платить по счетам и для практики останется совсем мало времени. В "Восьми Реализациях Великих Существ" говорится: "Всегда стремление к обладанию и ненасытность приводят к тому, что нечистые действия постоянно порождаются. Бодхисаттвы идут в противоположном направлении и всегда помнят о том, что надо иметь как можно меньше желаний. Их жизнь проста и мирна, в соответствии с практикой Пути, и они считают реализацию совершенного понимания своей единственной стезёй." В контексте современного общества простая жизнь означает, кроме всего прочего, максимальную свободу от разрушительных моментов социальной и экономической машины, избегание болезней современности, таких как стрессы, депрессии, высокое кровяное давление и сердечно-сосудистые заболевания. Мы должны решиться противостоять современному стилю жизни, полному стрессов и забот, с чем знакомо сейчас так много людей. Единственный путь состоит в том, чтобы ограничить свои потребности. Мы должны обсуждать это с другими людьми, имеющими те же взгляды. И однажды мы сможем жить просто и счастливо, мы станем способны лучше помогать друг другу. Мы сможем делиться большим количеством времени и энергии. Делиться трудно, если мы богаты. Бодхисаттвы же, практикующие парамиту простой жизни, способны легко отдавать и время и энергию другим.

*Шестая заповедь. Не потакай гневу и ненависти. Как только гнев или ненависть возникают, практикуй медитацию на сострадании, чтобы глубже понять тех, кто вызвал в тебе гнев и ненависть. Учись смотреть на каждое существо глазами сострадания.*

"Смотри на каждое существо глазами сострадания", - это цитата из "Лотосовой Сутры". Глаза сострадания это в то же самое время и глаза понимания. Сострадание - это сладкая вода, бьющая прямо из источника понимания. Иными словами, понимание и сострадание составляют неразделимое целое. Лекарство от ненависти - шестая заповедь, но медитация на сострадании не может быть отделена от медитации на взаимозависимом и взаимообусловленном происхождении ( медитация на причинах и следствиях). Если я был рождён в обществе морских пиратов и вырос как морской пират, то я и буду морским пиратом. Множество взаимозависимых причин привели к существованию пиратства. Ответственны не только сами пираты и их семьи, но и всё общество. Как уже говорилось, множество детей рождаются в Сиамском Заливе. Если политики, работники образования, экономисты и другие не предпримут соответствующих мер, многие из этих детей станут пиратами через двадцать пять лет. Каждый из нас несёт некоторую ответственность за существование морского пиратства. Размышление о взаимозависимом происхождении и сострадательный взгляд помогут нам увидеть наш долг и ответственность по отношению к создателям, испытывающим страдания. Благодаря своей способности видеть, Бодхисаттва Авалокитешвара способен любить и действовать. Цель медитации состоит в том, чтобы научиться видеть и слышать подобно Ему.

Когда мы растим лимонное дерево, мы хотим, чтобы оно стало сильным и прекрасным. Но если оно всё-таки не становится таковым, мы же не виним его в этом. Мы размышляем и наблюдаем, чтобы понять, почему оно не растёт должным образом. Возможно, мы сами не заботились о нём достаточно хорошо. Мы понимаем, что было бы смешно обвинять лимонное дерево, но в то же время мы склонны упрекать людей - наших братьев, наших сестёр, наших детей. Мы хотим думать, что поскольку они - люди, они должны вести себя правильно и быть ответственны за свои действия. Фактически же, люди не слишком-то отличаются от лимонных деревьев. Если мы хорошо заботимся о них, они будут "расти" правильно. Мы должны всегда помнить, что обвинения не помогают и что только любовь и понимание могут помочь людям измениться. Если мы хорошо заботимся о них, мы будем вознаграждены благодарностью с их стороны. Разве это сильно отличается от того вознаграждения, которое мы получаем от лимонного дерева?

Как только гнев или раздражение возникли внутри нас, самое лучшее - воздержаться от любых действий. Это поможет предотвратить причинение ущерба окружающим. Мы должны следовать за своим дыханием и начать медитировать на непосредственных и сиюминутных причинах слов и поступков, которые вызвали в нас гнев. Иногда мы увидим, что эти причины коренятся в нашем собственном непонимании. "Смотреть на каждое существо глазами сострадания." Одна эта фраза уже может стать повседневной практикой. Учитесь смотреть, потому что сострадание - это и есть понимание.

*Седьмая заповедь. Не теряйся в рассеянности и в окружающих отвлечениях. Учись практиковать слежение за дыханием чтобы достичь спокойствия тела и ума, практиковать осознанность и развивать концентрацию и понимание.*

Подобно косточке в персике, эта заповедь является сердцевинной жизни Тьеп Хьен.



Практика осознанности позволяет нам увидеть истинную природу жизни, но эта практика должна выполняться не только в зале для медитации или когда перед нами священное писание. Эту практику мы должны нести через всю нашу повседневную жизнь. Гуляем ли мы, сидим ли, стоим или лежим, работаем или отдыхаем - всё это ситуации для практики.

Практика осознанности не позволяет нам быть унесёнными потоком отвлечений и тем, что нас окружает. Одним из титулов, которым именовали Будду, был Пурушадамья-саратхи, или "хозяин самому себе", потому что он владел своим умом и своим Телом в течение всего дня. Потерять себя означает потерять осознанность и стать пассивным, ведомым отвлечениями, мыслями и страстями, потерять нашу собственную Дхармакаю (Буддовость, связь с нашим Духом).

Четыре Основания Сутры Осознанности (Сатипаттхана) учат нас, как медитировать на нашем теле, чувствах, уме и объектах ума, когда мы ходим, стоим, лежим, сидим, работаем и отдыхаем. Дыхание - это прекрасный инструмент, который может помочь поддержать осознанность. Мы можем считать дыхание или следовать за ним. Сутта Осознавания Дыхания (Анапанасати) показывает нам путь культивации концентрации и просветления посредством одного только дыхания. Со времён Будды эти два текста имели очень важное значение для практикующих.

Осознанность приводит к концентрации и мудрости. Как только мы становимся способны смотреть в истинную природу реальности и жизни, у нас больше нет предметов для страха, беспокойства и страсти. Постепенно увеличивая нашу свободу, мы становимся способны больше помогать другим. Это не какая-то отдалённая перспектива, это нечто, что мы можем реализовать в этой жизни.

Существуют люди, прошедшие годы в сидячей медитации, изучении сутр или в повторении имени Будды, но их жизнь и взгляд на мир ничуть не изменились. Они практиковали лишь форму, но не суть буддизма. Цель Буддистской практики состоит в том, чтобы прорваться к истинному видению. Сутра Восьми реализаций Великих Существ утверждает, что "понимание реальности" является единственным, к чему стремятся Бодхисаттвы. Реализация такого понимания изменяет наш ум и нашу жизнь, его устойчивые эффекты проявляются в наших будущих жизнях, в жизнях наших детей и последующих поколений. Цель практики не в том, чтобы заработать заслуги для будущего, наподобие денежного вклада на банковский счёт. Практика Тьеп Хьен выносит медитацию из зала для медитаций в нашу повседневную жизнь. Это практика для всей жизни. Она должна привести к развитию концентрации и понимания и изменить нашу жизнь. Её эффективность должна выражаться в нашей способности к пониманию и любви. Иначе наша практика не правильна.

Медитация на взаимозависимом порождении - это прекрасный метод, который открывает для нас природу реальности. Она так же разрушает сеть рождения-и-смерти, которая является устойчивой реальностью, созданной нашими собственными умами. Чтобы существовать, вещи опираются друг на друга. Одно существует по причине наличия

другого. Цель медитации на взаимозависимом порождении состоит не в том, чтобы увидеть принцип взаимозависимого порождения, но в том, чтобы видеть, что в реальности вещи рождаются взаимозависимо и взаимообусловленно. Объектом нашей медитации является не теория о реальности, а сама реальность.

Если пятая заповедь имеет дело с жадностью, шестая - с гневом, седьмая заповедь имеет дело с заблуждением, или авидьей, то есть с отсутствием понимания. Авидья означает невежество, омрачённость, иллюзию и невнимательность. Заповеди Тьеп Хьен следуют одна за другой и поддерживают одна другую как нитка жемчуга.

*Восьмая заповедь. Не произноси слов, которые могут стать причиной раздора и раскола общины. Прилагай все возможные усилия, чтобы примирить и разрешить все конфликты, даже малые.*

Восьмая и девятая заповеди имеют дело с речью. Суть восьмой заповеди в согласии. Жизнь общины возможна только при условии согласия. Существуют шесть принципов жизни общины, предписанные Буддой. Они называются Шесть Соглашений: жить вместе в одном месте, делиться материальными ресурсами, соблюдать одинаковые заповеди, делиться с другими пониманием Дхармы и опытом практики, примирять разные точки зрения и практиковать добрую речь во избежание ссор. Эти Шесть Соглашений практикуются Буддистами со времён Будды и актуальны до сих пор. И хотя восьмая заповедь имеет дело с речью, она напрямую связана с Шестью Соглашениями. Когда остальные пять соглашений соблюдаются, практиковать добрую речь становится легко. Когда нет конфликтов на почве идей и интересов, ссоры вряд ли будут наблюдаться.

Добрая речь происходит из понимания и терпимости. В шестой заповеди мы сделали вывод, что осуждение не приносит благого результата. Только понимание и забота могут изменить ситуацию в лучшую сторону. Миротворчество - это великое искусство, требующее от нас понимания обеих сторон, участвующих в конфликте. Ответственность за конфликт несут не только обе стороны-участники, но и мы, те, кто находится вне конфликта. Если мы живём в осознанности, мы сможем увидеть зарождение конфликта и помочь завершить или избежать его. Миротворец - это не судья, стоящий над конфликтом, но участник, несущий ответственность за конфликт. Миротворец способен погасить конфликт за счёт понимания страданий, испытываемых обеими сторонами. В ходе наших контактов с каждой стороной, мы должны отчётливо рассказать о страданиях, испытываемых другой стороной. Решение конфликта должно быть предложено на основе идеалов, общих для обеих сторон. Наша цель не в том, чтобы снискать славу или удовлетворить какие-то личные интересы, а в том, чтобы реализовать понимание и сострадание. Вот почему миротворец должен сам по себе олицетворять сострадание и понимание. Если мы включаемся в конфликт в качестве миротворца, мы должны обратиться к понимающей и бодрствующей стороне самих себя. В этом случае миротворческая работа будет более трудна, но также и более прекрасна. Осознание необходимости примирения и нашего миротворческого долга будет вдохновлять нас на этом пути. Успех такого миротворчества будет успехом понимания и сострадания. Наши

понимание и сострадание будут в этом случае адресованы не только к конфликтующим сторонам, но и к нам самим.

Каждая община - это община согласия. Когда происходят собрания в Буддистских монастырях, председатель начинает с вопроса: "В сборе ли община?" После того, как настоятель отвечает "Да, община в сборе", председатель спрашивает: "Есть ли в общине согласие?" "Да, в общине согласие", должен быть ответ. Если же ответ не таков, собрание не может продолжаться.

*Девятая заповедь. Не лги, преследуя личные интересы или чтобы произвести впечатление на людей. Не произноси слов, которые могут стать причиной раздоров и ненависти. Не распространяй новости, в подлинности которых ты не уверен. Не критикуй и не осуждай того, в чём ты не уверен. Всегда высказывайся правдиво и конструктивно. Имей мужество говорить о случаях несправедливости, даже если это может угрожать твоей собственной безопасности.*

Это - вторая заповедь, касающаяся речи. Её слова просты и чисты. То, что мы говорим, может создать вокруг нас атмосферу любви, доверия и счастья, или же создать ад. Поэтому мы должны быть очень осторожны с тем, что мы говорим. Если мы имеем привычку говорить слишком много, мы должны осознать это и научиться говорить меньше. Мы должны быть внимательны к нашей речи и к её результатам. Даже под сводами Буддистского храма мы имеем обыкновение всё комментировать. У нас есть большой опыт того, как негативная речь может создать ад.

В периоды усиленной практики и ретритов мы имеем возможность практиковать полное молчание, или, по крайней мере, ограничить разговоры на девять десятых. Эта практика крайне благотворна. Мы не только учимся управлять своей речью, но кроме этого, мы можем размышлять и более ясно видеть себя, людей вокруг и саму жизнь. Давайте позволим себе воспользоваться возможностью смотреть и улыбаться цветам, траве, деревьям, птицам и нашим братьям людям. Соблюдали ли вы полное молчание на период, например, в пять дней? Если да, то вы знаете все выгоды такой практики. Через молчание, улыбку и правильную речь мы можем наполнить себя и всё вокруг мирным настроением.

Правильная речь это речь, свободная от лжи, сплетен, сквернословия и глупой болтовни. Правильная речь порождает понимание и миротворчество. Девятая заповедь требует от нас не только искренности, но и смелости. Как часто у нас не хватает смелости обличить несправедливость, если такое обличение может угрожать нашей безопасности?

*Десятая заповедь. Не используй Буддистскую общину для получения личной выгоды и не превращай свою общину в политическую партию. Однако, религиозная община должна занимать чёткую позицию против угнетения и несправедливости и должна бороться за изменение ситуации без участия в повстанческих конфликтах.*

Политики часто ищут поддержки со стороны религиозных общин, но их цель -

политическая власть. Цель религиозных общин в том, чтобы вести людей по духовному пути. Вот почему превращение религиозной общины в политическую партию означает извращение её истинного предназначения. Часто религиозные лидеры подвергаются соблазну поддержать правительство в обмен на материальное благополучие их общины. Такие случаи имели место в мировой истории. Чтобы укрепить поддержку со стороны правительства, религиозные общины часто воздерживались от высказываний против угнетения и несправедливостей, совершённых властями. Позволяя политикам использовать религиозную общину для усиления политической власти, мы так же капитулируем в духовном лидерстве нашей общины.

"Религиозная община должна занимать ясную позицию против угнетения и несправедливости." Это должно быть сделано чётко и основано на принципах Четырёх Благородных Истин. Правда о сложившейся несправедливой ситуации должна быть полностью обнародована (первая истина: страдание). Причины несправедливости должны быть перечислены (вторая истина: причины страдания). Намерение и желание искоренить несправедливость должны быть ясно продекларированы (третья истина: искоренение страдания). Меры по искоренению несправедливости должны быть предложены (четвёртая истина: путь к прекращению страдания). Не смотря на то, что общины не обладают политической властью, они могут использовать своё влияние, чтобы произвести изменения в обществе. Высказывание - это первый шаг, а поддержание соответствующих мер по изменению существующего положения - следующий. Самое важное - остаться вне повстанческих конфликтов. Голос заботы и понимания должен быть отделён от голоса амбиций.

*Одиннадцатая заповедь. Не занимайтесь профессией, которая приносит вред людям и природе. Не вкладывайте средств в компании, которые лишают других их права на жизнь. Выбирайте профессию, которая помогает реализовать ваш идеал сострадания.*

Правильный образ жизни - это одно из звеньев Восьмеричного Пути. Правильный образ жизни подразумевает такую профессию, которая не приносит вреда ни природе, ни людям, ни физически, ни морально. Практика осознанности в нашей работе помогает нам понять, правилен ли наш образ жизни или нет. Мы живём в обществе, где трудно найти работу, тем более такую, чтобы она соответствовала правильному образу жизни. И всё же, если так случилось, что наша работа причиняет вред жизни, мы должны сделать всё, чтобы найти новое место работы. Нельзя позволить себе впасть в небрежение. Наша профессия может питать наши понимание и сострадание, или наоборот разрушать их. Вот почему наша работа очень важна в нашей практике Пути.

Многие современные производства, даже пищевые, часто вредны для людей и природы. В наши дни большинство сельскохозяйственных предприятий не соответствуют правильному образу жизни. Химические яды, используемые современными фермерами, отравляют окружающую среду. Практика правильного образа жизни стала трудной темой для фермеров. Если они не используют химические пестициды, им трудно преуспеть на

рынке. Немногие фермеры имеют смелость использовать естественные методы землепользования. Правильный образ жизни теперь не так-то просто выбрать. Он перестаёт быть чисто личным делом. Это уже наша коллективная карма.

Допустим, я школьный учитель, и я верю, что воспитание детей в духе любви и понимания - это моё любимое дело и пример правильного образа жизни. Я буду протестовать, если кто-то попросит меня оставить педагогику и стать мясником. Я ненавижу профессию мясника. Однако, если я поразмышляю над естественной взаимозависимостью вещей, я увижу, что мясник - не единственный человек, несущий ответственность за убийство животных ради пропитания. Он убивает животных для нас, для каждого, кто покупает мясо, аккуратно порезанное, упакованное и выложенное на прилавок в нашем супермаркете. Акт убийства - коллективный. В своём небрежении и неосознанности мы отделяем себя от ремесла мясника. Мы думаем, что образ жизни мясника - ошибочен, тогда как наш - правильный. Однако, мы знаем, что если бы мы не ели мяса, мясник не стал бы убивать или убивал бы меньше. Вот почему правильный образ жизни - это коллективный вопрос. Образ жизни одной личности отражается на многих других. Дети мясника могут получить пользу от моего учения, тогда как мои дети (поскольку они едят мясо), несут некоторую часть ответственности за образ жизни мясника.

Миллионы людей зарабатывают на жизнь в военной промышленности, на производстве "разрешённого" и ядерного вооружения. Так называемое "разрешённое" вооружение сбывается в страны Третьего Мира, большинство из которых слаборазвиты. Люди в этих странах нуждаются в пище, а не в пушках, танках и бомбах. Соединённые Штаты, Советский Союз, Франция, Великобритания и Китай являются главными производителями этого вооружения. Производство и продажа оружия конечно же не является правильным образом жизни, но ответственность за эту ситуацию лежит не только на работников военной промышленности. Все мы - политики, экономисты и потребители - должны разделить ответственность за смерть и разрушения, принесённые этим оружием. Мы не хотим видеть, не хотим говорить, мы не организовываем общественные дебаты по этой огромной проблеме, лежащей на нашей совести. Если лучшие умы мира соберутся вместе, решение будет найдено. Новые рабочие места должны быть созданы таким образом, чтобы мы больше никогда не получали выгоды от производства оружия.

Если мы имеем возможность работать по профессии, помогающей реализовать буддистские идеалы сострадания и понимания, мы должны быть очень благодарны. Но каждый день мы должны осознавать свою ответственность за образ жизни других людей. Мы должны вносить свой вклад в создание новых возможностей правильного образа жизни в нашем обществе. Пробудить себя и пробудить других, помочь себе и помочь другим, в этом значение Буддизма Махаяны. Индивидуальная карма не может быть отделена от коллективной кармы. Если вы, благодаря своей индивидуальной карме, вы имеете возможность, используйте вашу энергию чтобы улучшить коллективную карму. Это - реализация первого из Четырёх Великих Обетов.

*Двенадцатая заповедь.* *Не убивай. Не позволяй другим убивать. Изыскивай все*

*возможные способы, чтобы защитить жизнь и предотвратить войну.*

Согласно законам любой страны, убийство людей запрещено. Буддистская заповедь против убийства включает в себя не только людей, но все живые существа. Никто, даже Будды и Бодхисаттвы, не может соблюдать эту заповедь совершенно. Когда мы делаем маленький шаг или кипятим чашку воды, мы убиваем множество мельчайших живых существ. Однако суть этой заповеди в том, чтобы уважать и защищать жизнь, делая для этого всё возможное.

Эта заповедь очень близка к одиннадцатой. Жизненные шаблоны и повседневная обусловленность сильно влияют на жизнь людей и других существ. Причин, приводящих к войнам - множество. Это может быть фанатизм и ограниченность, или стремление к политической власти или экономической мощи, или это может быть эксплуатация одним обществом другого, более слабого технологически или политически. Мы имеем привычку высказываться против войн, но мы не достаточно стараемся чтобы предотвратить их. Предотвращение войн - это возвращение мира. Чтобы воплотить это в нашей повседневной жизни, мы должны противостоять фанатизму и привязанности к точкам зрения, и прилагать усилия для большей социальной справедливости. Мы так же должны противостоять политическим и экономическим амбициям наших собственных стран. Если эти важные темы не обсуждаются на национальном уровне и на политической арене, как сможем мы предотвратить войну?

Мы можем начать с повседневного соблюдения данной заповеди против убийства. На этой основе мы можем прилагать усилия вынести тему войны на национальный уровень. Без осознанности, наша повседневная жизнь делает нас в некоторой степени ответственными за разгорание войны. Мы знаем, что огромное количество зерна в Западных странах расходуется на производство спиртных напитков и для откорма скота и птицы. Профессор Франсуа Перо. Директор Института Прикладной Математики и Экономики, пишет, что если бы производство мяса и спиртных напитков на Западе было сокращено на 50%, количества освободившегося зерна было бы достаточно чтобы решить проблему голода и недоедания в странах Третьего Мира. Смертность в результате автомобильных катастроф и сердечно-сосудистых заболеваний также могла бы быть уменьшена на Западе через снижение потребления мяса и спиртных напитков.

Суммы, выделяемые в Западных странах на национальную оборону, огромны. Статистические исследования показывают нам, что остановив гонку вооружений, мы получим более чем достаточно средств чтобы победить бедность, голод, многие болезни и невежество в мире. Имеем ли мы в нашей очень занятой повседневной жизни достаточно времени, чтобы поглубже вникнуть в эту заповедь не-убийства? Много ли среди нас тех, кто может честно сказать, что делает достаточно для соблюдения этой заповеди?

*Тринадцатая заповедь.* *Не стремись обладать ничем, что принадлежит другим. Уважай собственность других, но удерживай других от обогащения за счёт страдания*

*людей или других существ.*

Апеллируя к осознанию нами боли, приносимой социальной несправедливостью, тринадцатая заповедь побуждает нас работать для создания более пригодного для жизни общества. Эта заповедь сопряжена с четвёртой заповедью (осознание дуккхи), пятой заповедью (стиль жизни), одиннадцатой заповедью (правильный образ жизни), и с двенадцатой заповедью (защита жизни). Чтобы всесторонне понять эту заповедь, нам нужно медитировать над всеми этими четырьмя заповедями.

Развитие путей предотвращения обогащения за счёт людских страданий - это первейший долг законодателей, политиков и революционных лидеров. Однако, каждый из нас так же может действовать в этом направлении. До определённой степени мы можем оставаться рядом с угнетёнными людьми и помогать им защищать их право на жизнь и защищать их самих от угнетения и эксплуатации. Обеты Бодхисаттвы необъятны и каждый из нас может дать обет сидеть вместе с Бодхисаттвами в этой опасной лодке.

*Четырнадцатая заповедь. Не пренебрегай своим телом. Учись относиться к нему с уважением. Не смотри на своё тело всего лишь как на инструмент. Сохраняй жизненные энергии (сексуальную, дыхательную и духовную) для осуществления Пути. Выражения сексуальности не должны случаться без любви и ответственности. В сексуальных отношениях будь внимателен к будущим страданиям, которые они могут повлечь за собой. Чтобы сохранить счастье других, уважай права и обязанности других. Будь очень внимателен к той ответственности, которая возникает, когда мы приносим в этот мир новую жизнь. Размышляй о том, в какой мир ты приносишь новую жизнь.*

Согласно учению Буддизма, человеческие существа состоят из пяти элементов или агрегатов: форма, чувства, восприятия, ментальные конструкции и сознание. Эта классификация, конечно, является чистой условностью. В реальности пять элементов зависимы друг от друга в своём существовании и в своих функциях. "Это есть потому, что есть то, этого нет потому, что нет того." Вот почему мы не можем разделить человеческое существо на две отдельные части - тело и душу. Концепция "тело и ум - это единое целое" общеизвестна в Дзэн-буддизме. После нескольких лет аскетической практики в лесу, Шакьямуни Будда осознал, что умерщвление тела это ошибка, и отбросил эту практику. Он увидел, что и потакание чувственным удовольствиям, и умерщвление тела были крайностями, которые следует избегать, поскольку обе они ведут к деградации ума и тела. И вот, он вывел средний путь между этими двумя крайностями.

Четырнадцатая заповедь отражает не только взгляд Буддизма, но и другие духовные и медицинские традиции Востока. Все эти традиции учат нас сохранять тело и три источника энергии: сексуальную энергию, жизненное дыхание и дух. Сексуальная энергия это разновидность энергии, которая расходуется в ходе сексуальных отношений. Жизненное дыхание это энергия, расходуемая, когда мы больше говорим и меньше дышим. Дух - это энергия, используемая когда мы слишком беспокоимся и тревожимся.

Согласно Восточной медицине, если эти три источника энергии иссякают, человеческое тело ослабевает. Потом возникает заболевание, и тогда становится трудно практиковать Путь (Дао). Даосы называют их тремя источниками энергии и говорят, что практикующий Путь должен "хранить семенную жидкость, питать дыхание и сохранять дух". В Восточных боевых искусствах существуют так же практики, имеющие целью сохранить эти три источника энергии.

Практикующие Дхъяна Буддизм также заинтересованы в сохранении этих источников энергии. Во время выполнения дыхательных упражнений, таких как счёт дыханий или следование за дыханием, жизненное дыхание не расходуется, а накапливается. Концентрация и медитация не расходуют дух, а укрепляют его. Поскольку монахи, практикующие целибат, не имеют сексуальных отношений и для них проще чем для мирян сохранять третью разновидность энергии, сексуальную энергию. Если монах страдает ночными семяизвержениями, для него будет трудно сохранять эту энергию. Если же он слишком беспокоится об управлении своим храмом и часто разговаривает с посетителями, все три источника энергии быстро иссякнут. Для него станет невозможным практиковать и реализовывать путь.

Во времена Будды типичный монах был спокойным человеком, практикующим ходячую и сидячую медитацию день и ночь. Он посещал местную деревню один раз в день, где просил пищи с чашей в руках. Тем мирянам, кто жертвовал ему немного пищи, он давал короткий разговор Дхармы, всего минуту или две. Такой образ жизни позволял ему сохранять и жизненное дыхание и дух. Что же касается семенной жидкости, монах соблюдал монастырский устав, который запрещал любую сексуальную активность для монахов. Во времена Будды главным побуждением для монахов воздерживаться от сексуальной активности было сохранение энергии. Это - общее между Буддизмом и Западными духовными и медицинскими традициями. В самые трудные периоды своей ненасильственной борьбы Махатма Ганди так же практиковал воздержание от сексуальных отношений. Он советовал своим соратникам делать то же самое чтобы лучше справляться с напряжёнными, важными и трудными ситуациями. Сила духа зависит от этих трёх источников энергии. Во Вьетнамском языке термин тин тхань образован из слов тин (сексуальная энергия) и тхань (дух). Материальное и духовное не есть что-то отдельное и название одного используется для другого. Те из нас, кто занимался голоданием, знают, что если три источника энергии не хранятся, мы не можем голодать сколько-нибудь долго. Если человек занимается сексом во время голодания, он быстро погибнет. В 1966 году монах Тик Три Куанг голодал сто дней, и он был способен на это потому, что знал как сохранять эти три вида энергии.

Вторая причина, по которой монахи во времена Будды воздерживались от сексуальных отношений, состоит в том, что они хотели преуспеть в достижении просветления. Если монах вынужден заботиться о семье и поддерживать её, у него остаётся мало времени для практики. Сегодня существует много монахов, которые постоянно заняты, несмотря на то, что у них нет ни жён, ни детей. Будучи обязаны заботиться о своих храмах и религиозных общинах, они заняты точно так же как и домохозяйка. Однажды монах Дай



Сан пожаловался другу, что он слишком занят. Друг ответил: "Почему же ты не станешь монахом?" Монах не должен быть настолько занят. Если у него нет времени на практику, то нет никакого смысла в монашестве. Тогда целибат теряет всё своё значение и функцию.

Третья причина, по которой монахи во времена Будды воздерживались от сексуальных отношений, была в том, чтобы "перерубить цепь перерождений (самсару)". Прежде всего, быть перерождённым означает переродиться в чьём-то потомстве - детях и внуках. Во времена Будды нищета и болезни были распространены намного больше чем в наши дни и были бичом для большинства людей. Эта ситуация отражена в Первой Благородной Истине, "Жизнь есть страдание". Представьте семью, в которой слишком много детей, каждый из которых слаб и болен. Постоянная нехватка пищи, отсутствие медикаментов и совершенно никакой контрацепции. Каждый год рождается новый ребёнок. Такое положение дел всё ещё распространено во многих частях мира, и при этом страдают и родители и дети. Перерождение должно быть понято именно в этом контексте и на этом фоне. Для этих людей новое рождение - не радость, а катастрофа. Дать рождение ребёнку в этой ситуации означает продолжить круговорот голода и болезней. То есть это означает продолжение самсары. Вот почему целибат так же имеет целью предотвратить рождение детей; это своего рода способ контроля над рождаемостью. В наше время люди осуществляют контроль над рождаемостью не с помощью воздержания от сексуальных отношений, а с помощью контрацепции.

Итак, эта заповедь напрямую относится к теме народонаселения, голода и экономического развития. Существование Буддистских монахов в таких странах как Цейлон, Бирма, Таиланд, Лаос, Кампучия, Китай, Вьетнам, Корея, Япония и т.д. в течение более чем двадцати столетий внесло свой вклад в снижение численности населения на миллиарды. Рост народонаселения - это одна из наиболее важных проблем наших дней. Голод ведёт к войне, а в наши дни войны невероятно разрушительны. Страны, не контролируемые рождаемостью, не могут достичь сколько-нибудь высокого уровня развития. И конечно, существует ещё опасность ядерного холокоста. Родители должны быть внимательны к ситуации в мире. Мы должны понимать, что будущее, в которое мы бросаем наших детей, скорее всего тёмное. Это понимание должно руководить нашими действиями и побуждать жить таким образом, чтобы создавать лучшее будущее для наших детей.

Вот почему мы должны чётко осознавать ту ответственность, которую мы берём на себя, принося в мир новую жизнь. Ответ не в том, чтобы отказываться от рождения детей, а в том, чтобы сделать мир более пригодным для жизни ради наших детей. Будущее земли и наших детей зависит от нашего образа жизни сегодня. Если мы продолжаем эксплуатировать и разрушать нашу экосистему, если мы позволяем продолжаться гонке вооружений, если мы не пытаемся обуздать рост мирового народонаселения, то Земля и человечество не имеют будущего. Жизненный путь каждого из нас - это кирпичик в здании мирного будущего. Область применения четырнадцатой заповеди обширна и её соблюдение связано с остальными Заповедями Ордена Тьеп Хьен. Чтобы глубже понять и

правильно соблюсти эту заповедь, мы должны быть способны увидеть взаимосвязь между нею и нашей повседневной медитационной практикой, Четырьмя благородными Истинами и правильным Буддистским учением о перерождении.

Итак, это - четырнадцать заповедей Ордена Тьеп Хьен, Ордена Со-Бытия. Я думаю, они могут помочь нам понять, что природа бытия - "со-бытийна", то есть всё в мире взаимозависимо и взаимопроникает друг в друга. Мы не можем просто быть; мы можем только со-быть. Практика этих заповедей помогает нам стать осознанными, а пребывать в осознанности очень важно. Будучи осознанными, мы можем прожить нашу жизнь счастливо. Присутствуя в настоящем моменте, мы истинно живы, мы ищем разумные решения встающих перед нами проблем, трудимся на благо мира в больших и малых путях.