

ТИК НЯТ ХАН

---

# СЪРЦЕТО НА БУДИСКОТО УЧЕНИЕ

София, 2024

Thich Nhat Hanh  
THE HEART OF THE BUDDHA'S TEACHING

Copyright © 1998, 2015 by United Buddhist Church, Inc.  
All rights reserved.

This edition published by arrangement with Harmony Books, an imprint of  
Random House, a division of Penguin Random House LLC.

© Издателство „Изток-Запад“, 2024

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Ангелин Мичев, превод, 2024

© Татяна Йович, оформление на корицата, 2024

ISBN 978-619-01-1364-5 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-1367-6 (твърда подвързия)

ТИК НЯТ ХАН

# Сърцето на будисткото учение

ЧЕТИРИТЕ БЛАГОРОДНИ ИСТИНИ,  
БЛАГОРОДНИЯТ ОСМОРЕН ПЪТ  
И ДРУГИ ОСНОВНИ БУДИСТКИ УЧЕНИЯ

Превод от английски  
*Ангелин Мичев*





# СЪДЪРЖАНИЕ

## ПЪРВА ЧАСТ ЧЕТИРИТЕ БЛАГОРОДНИ ИСТИНИ

ПЪРВА ГЛАВА	
ПРИСТЪПВАЙКИ В СЪРЦЕТО НА БУДА .....	11
ВТОРА ГЛАВА	
ЗАВЪРТАНЕТО НА КОЛЕЛОТО НА ДХАРМА .....	14
ТРЕТА ГЛАВА	
ЧЕТИРИТЕ БЛАГОРОДНИ ИСТИНИ .....	17
ЧЕТВЪРТА ГЛАВА	
КАК ДА РАЗБИРАМЕ УЧЕНИЯТА НА БУДА .....	20
ПЕТА ГЛАВА	
ВСИЧКО ЛИ Е СТРАДАНИЕ? .....	27
ШЕСТА ГЛАВА	
СПИРАНЕ, УСПОКОЯВАНЕ, ОСТАВАНЕ В ПОКОЙ, ИЗЛЕКУВАНЕ .....	32
СЕДМА ГЛАВА	
В ДОСЕГ СЪС СТРАДАНИЕТО .....	37
ОСМА ГЛАВА	
ПОСТИГАНЕ НА БЛАГОДЕНСТВИЕТО .....	51

## ВТОРА ЧАСТ БЛАГОРОДНИЯТ ОСМОРЕН ПЪТ

ДЕВЕТА ГЛАВА	
ПРАВИЛЕН ВЪЗГЛЕД .....	63
ДЕСЕТА ГЛАВА	
ПРАВИЛНО МИСЛЕНЕ .....	71

ЕДИНАЙСЕТА ГЛАВА	
<b>Правилна осъзнатост</b> .....	76
ДВАНАЙСЕТА ГЛАВА	
<b>Правилна реч</b> .....	96
ТРИНАЙСЕТА ГЛАВА	
<b>Правилно поведение</b> .....	106
ЧЕТИРИНАЙСЕТА ГЛАВА	
<b>Правилно усърдие</b> .....	112
ПЕТНАЙСЕТА ГЛАВА	
<b>Правилна съсредоточеност</b> .....	118
ШЕСТНАЙСЕТА ГЛАВА	
<b>Правилно препитание</b> .....	127

ТРЕТА ЧАСТ  
**Други основни будистки  
учения**

СЕДЕМНАЙСЕТА ГЛАВА	
<b>Двете истини</b> .....	135
ОСЕМНАЙСЕТА ГЛАВА	
<b>Трите печата на Дхарма</b> .....	145
ДЕВЕТНАЙСЕТА ГЛАВА	
<b>Трите врати на освобождението</b> .....	161
ДВАЙСЕТА ГЛАВА	
<b>Трите тела на Буда</b> .....	171
ДВАЙСЕТ И ПЪРВА ГЛАВА	
<b>Трите скъпоценности</b> .....	176
ДВАЙСЕТ И ВТОРА ГЛАВА	
<b>Четири неизмерими ума</b> .....	184
ДВАЙСЕТ И ТРЕТА ГЛАВА	
<b>Петте съвкупности</b> .....	191
ДВАЙСЕТ И ЧЕТВЪРТА ГЛАВА	
<b>Петте сили</b> .....	199

ДВАЙСЕТ И ПЕТА ГЛАВА	
<b>ШЕСТТЕ ПАРАМИТИ</b> .....	207
ДВАЙСЕТ И ШЕСТА ГЛАВА	
<b>СЕДЕМТЕ УСЛОВИЯ ЗА ПРОБУЖДАНЕ</b> .....	229
ДВАЙСЕТ И СЕДМА ГЛАВА	
<b>БРЪНКИТЕ НА ВЗАИМОЗАВИСИМОТО СЪВЪЗНИКВАНЕ</b> .....	236
ДВАЙСЕТ И ОСМА ГЛАВА	
<b>В ЕДИНСТВО С ВЪТРЕШНИЯ БУДА</b> .....	264

#### ЧЕТВЪРТА ЧАСТ

### ПРОПОВЕДИ

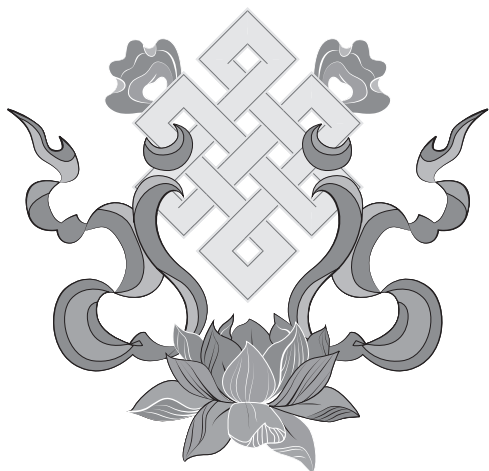
ПРОПОВЕД ЗА ЗАВЪРТАНЕТО НА КОЛЕЛОТО НА ДХАРМА ( <i>Дхамма чакка паваттана сутта</i> ) .....	271
ПРОПОВЕД ЗА ГОЛЕМИТЕ ЧЕТИРИЙСЕТ ( <i>Махачаттарисака сутта</i> ).....	275
ПРОПОВЕД ЗА ПРАВИЛНИЯ ВЪЗГЛЕД ( <i>Саммадиттхи сутта</i> ) .....	281
ЗА АВТОРА.....	287





ПЪРВА ЧАСТ

**ЧЕТИРИТЕ БЛАГОРОДНИ  
ИСТИНИ**





ПЪРВА ГЛАВА

## ПРИСТЪПВАЙКИ В СЪРЦЕТО НА БУДА

**Б**уда не е бил бог. Бил е човешко същество като вас и мен и е страдал също както ние страдаме. Ако застанем пред Буда с открито сърце, той ще ни погледне с преизпълнени със състрадание очи и ще ни каже: „Тъй като в сърцето ти има страдание, възможно е да влезеш в моето сърце.“

Мирянинът Вималакирти е казал: „Тъй като светът е болен, болен съм и аз. Тъй като хората страдат, трябва да страдам и аз.“ Буда твърдял същото. Не мислете, че не можете да общувате с Буда, защото сте нещастни, защото има болка в сърцето ви. Напротив, тъкмо болката в сърцето ви прави общуването с него възможно. Нашето страдание ни осигурява достъп до сърцето на Буда, то също осигурява на Буда достъп до нашето сърце.

В продължение на четирийсет и пет години Буда повтарял: „В моето учение става въпрос единствено за страданието и за трансформирането на страданието.“ Когато признаем и приемем собственото си страдание, Буда – имам предвид онзи Буда, който живее във всеки от нас – ще се взре в него, ще открие причината му и ще ни посъветва какви действия да предприемем, за да го трансформираме в умиротвореност, радост и свобода. Страданието било средството, което Буда използвал, за да освободи себе си, но то може да стане и вашето средство за постигане на свободата.

Океанът на страданието е необятен, но потърсите ли с поглед, ще съзрете бряг. Семето на страданието във вас може да е упорито, но не чакайте болката да отmine, за да си позволите да бъдете щастливи. Когато едно дърво в градината ви заболее,

трябва да се погрижите за него. Но не бива да забравяте здравите дървета. Макар в сърцето ви да има болка, вие сте способни да се радвате на многобройните чудеса в живота – красивия залез, детската усмивка, цветята и дърветата. В живота не е необходимо единствено да страдате. Не ставайте заложници на страданието си.

Ако сте преживявали глад, храната за вас е същинско чудо. Ако сте страдали от студ, знаете как да цените топлината. Ако сте изпитали страданието, знаете как да се радвате на миговете райско блаженство тук, на Земята. Но пребивавате ли единствено в страданието си, обръщате гръб на блаженството. Не пренебрегвайте страданието си, но не забравяйте да се радвате и на чудесата на живота, заради самите себе си и заради множеството други човешки същества.

Следващото стихотворение написах на младини. Тогава проникнах в сърцето на Буда със сърце, което беше дълбоко ранено.

*Младостта ми,  
неузряла слива.  
Твоите зъби оставиха белезите си по нея.  
Белезите и до днес пулсират.  
Аз помня още  
и винаги ще помня.*

*Откакто се научих да те обичам,  
дверите на душата ми са широко отворени  
за ветровете от четирите посоки.  
Реалността зове за промяна.  
Плодът на осъзнатостта е вече зрял,  
а дверите е невъзможно да бъдат затворени.*

*Огънят поглъща този век,  
планините и горите са дамгосани от него.  
Вятърът бучи в ушите ми,  
а в снежната виелица небето страшно се тресе.*

*Раните на зимата лежат безмълвно,  
с болка по вледенения стрък,  
в безпокойство и агония,  
по цяла нощ.<sup>1</sup>*

Израснах във време на война. Навсякъде около мен цареше унищожение – умираха деца и възрастни, рухваха ценности, загиваше цялата страна. В младините си страдах много. Веднъж отворят ли се дверите на осъзнатостта в теб, не можеш да ги затвориш. И до днес раните, които войната ми нанесе, не са зараснали. Има нощи, когато лежа буден и обгръщам всичките си събратя и цялата планета със своето осъзнато дишане.

Без страдание човек не може да израсне. Без страдание не може да постигне умиротворението и радостта, които заслужава. Не бягайте от страданието. Приемете го и се погрижете за него. Потърсете Буда, седнете с него и му разкрийте болката си. Той ще прояви към вас любяща доброта, състрадание и внимание и ще ви научи как да прегръщате страданието си и да се вглеждате дълбоко в него. С разбиране и състрадание сте способни да изцелите раните в сърцето си и раните на света. Буда е нарекъл страданието Свещена истина, тъй като именно страданието може да ни покаже пътя към освобождението. Прегърнете своето страдание и му позволете да ви разкрие пътя към мира.

---

<sup>1</sup> „The Fruit of Awareness is Ripe,” *Call Me by My True Names: The Collected Poems by Thich Nhat Hanh* (Berkeley: Parallax Press, 1993), p. 59. [Всички бележки без изрично упоменатите са на автора.]

ВТОРА ГЛАВА

## ЗАВЪРТАНЕТО НА КОЛЕЛОТО НА ДХАРМА

Сидхарта Гаутама бил двацет и девет годишен, когато напуснал семейството си в търсене на начин да прекрати своето и чуждото страдание. Изучавал медитация при редица учители и един ден, след шест години практика, седнал под дървото Бодхи и се зарекъл да остане там, докато получи просветление. Седял цяла нощ, а когато изгряла Зорницата, той бил осенен от дълбоко прозрение и станал Буда, Пробудения, преизпълнен с мъдрост и любов. През следващите четирийсет и девет дни Буда се наслаждавал на умиротворението, което му носела реализацията. После бавно се запътил към Еленовия парк в Сарнат, за да сподели прозрението си с петимата аскети, с които практикувал по-рано.

Когато петимата мъже го видели да приближава, се смутили. Смятали, че Сидхарта ги бил изоставил. Но той така сияел, че не се съдржали, завтекли се към него и го посрещнали топло. Измили краката му и му поднесли вода, за да утоли жаждата си. Тогава Буда им казал: „Скъпи приятели, прозрях дълбоката истина, че нищо не може да съществува само, че всяко нещо по необходимост взаимосъществува с всичко останало. Прозрях, че всички същества са дарени с природата на пробуждането.“ Понечил да продължи, но монасите се колебаели дали да му вярват. Затова Буда ги попитал: „Лъгал ли съм ви някога?“ Не бил ги лъгал, затова мъжете приели да изслушат неговото поучение.

Именно тогава Буда изнесъл пред тях проповедта за Четирите благородни истини: за съществуването на страданието, за произхода на страданието, за възможността за възстановяване

на благоденствието и за Благородния осморен път, отвеждащ към благоденствието. В края на проповедта Буда видял, че в Кондана, един от петимата аскети, се заражда чисто проникновение, и възкликнал: „Кондана разбира! Кондана наистина разбира!“ – и от този ден започнали да наричат Кондана Разбиращия.

После Буда обявил: „Скъпи приятели, нека хора, богове, брахмани, монаси и мари<sup>1</sup> са ми свидетели. Казвам ви, че ако не бях преживял всичко онова, което ви разказах, не бих се провъзгласил за просветлен човек, свободен от страдание. Тъй като самият аз разпознах страданието, разбрах страданието, открих причините за страданието, премахнах причините за страданието, потвърдих съществуването на благоденствието и постигнах благоденствие, открих пътя към благоденствието, извървах до края този път и постигнах съвършената свобода, сега обявявам пред вас, че аз съм свободен човек.“ В този миг Земята се разтърсила и гласовете на богове, хора и други живи същества из целия Космос възвестили, че на планетата Земя се е родило просветлено същество и е завъртяло колелото на *Дхарма*, Пътя на любовта и разбирането. Това учение е записано в Проповед за завъртането на Колелото на Дхарма (*Дхамма чакка наваттана сутта*).<sup>2</sup> Две хиляди и шестстотин години са изминали оттогава, а Колелото на Дхарма продължава да се върти. От нас, настоящото поколение, зависи да поддържаме неговото въртене в името на всеобщото щастие.

Три са основните положения в тази сутра. Първото е учението за Средния път. Буда е желаел петимата негови приятели да се освободят от идеята, че аскетизмът, себеизтезанието, е единствената правилна практика. Той бил осъзнал, че погуби

---

<sup>1</sup> Вж. бел. 7 от Четвърта глава.

<sup>2</sup> *Samyutta Nikaya*, V, 420. За пълния текст на тази проповед вж. също *The Great turning of the Dharma Wheel (Taisho Revised Tripitaka 109)* и *The Three Turnings of the Dharma Wheel (Taisho 110)*. Терминът „беседа, проповед“ (*сутра* на санскрит, *сутта* на пали) означава поучение, произнесено от Буда или някой от неговите просветлени ученици.

ли човек здравето си, няма да му остане енергия да реализира пътя. Другата крайност, която им казал, че трябва да избягват, е отдаването на чувствени наслади – робуване на половото желание, преследване на слава, прекомерно ядене и спане, ламтене за притежания.

Второто основно положение е учението за Четирите благородни истини. Това учение придобило огромно значение по времето на Буда. От голямо значение е сега, от голямо значение ще бъде и през идните хилядолетия. Третото основно положение е ангажираността на човек със света. Практикуването на ученията на Буда не е бягство от света, те са предназначени да ни помагат да се отнасяме към себе си и света възможно най-отговорно. Благородният осморен път включва Правилната реч и Правилното препитание. Тези учения са предназначени за обитателите на света, които трябва да общуват един с друг и да изкарват прехраната си.

Проповедта за завъртането на Колелото на Дхарма е проникната с радост и надежда. Тя ни учи да приемаме страданието си като страдание и да го трансформираме в осъзнатост, състрадание, вътрешен мир и свобода.



## ТРЕТА ГЛАВА

# ЧЕТИРИТЕ БЛАГОРОДНИ ИСТИНИ

След като постигнал пълното, съвършеното пробуждане (*самьяк самбодхи*), Буда трябвало да намери думи, посредством които да сподели прозрението си. Така да се каже, бил открил водата, но му били нужни съдове като Четирите благородни истини и Благородния осморен път, за да я пренесе. Четирите благородни истини са каймакът на учението на Буда. Буда неуморно ги разгласявал до своето Велико угасване (*маханаринирвана*).

Китайците превеждат Четирите благородни истини като „Четирите прекрасни истини“ или „Четирите свещени истини“. Наистина, ако прегърнем страданието си и се взрем дълбоко в него, то става свещено. В противен случай то не е свещено и просто се давим в неговия океан. За истина китайците използват съчетанието от логограмите за „дума“ и „цар“. Никой не може да оспорва думата на царя. Четирите благородни истини не са нещо, което може да бъде оспорвано. Те трябва да бъдат практикувани и осъществявани.

Първата благородна истина е страданието (*дукха*). Основното значение на китайската логограма за страдание е „горчив“. Щастие е сладко, страданието е горчиво. Всички в една или друга степен страдаме. Боледуваме телесно или душевно. Необходимо е да признаем и приемем своето страдание и да го докоснем. Ала за да сторим това, може да имаме нужда от помощта на учител и *сангха*<sup>1</sup>, *другари в практиката*.

---

<sup>1</sup> Термин, който се произнася еднакво на пали и санскрит и означава буквално „сбор, събрание, множество, общност“. В най-широк смисъл е събирателно название на практикуващите будизъм. – Б.пр.

Втората благородна истина е произходът, коренът, природата, причиняването или възникването (*самудая*) на страданието. След като докоснем своето страдание, необходимо е да се взрем дълбоко в него, за да разберем откъде произтича. Необходимо е да определим кои от духовните и материални храни, които поемаме, ни карат да страдаме.

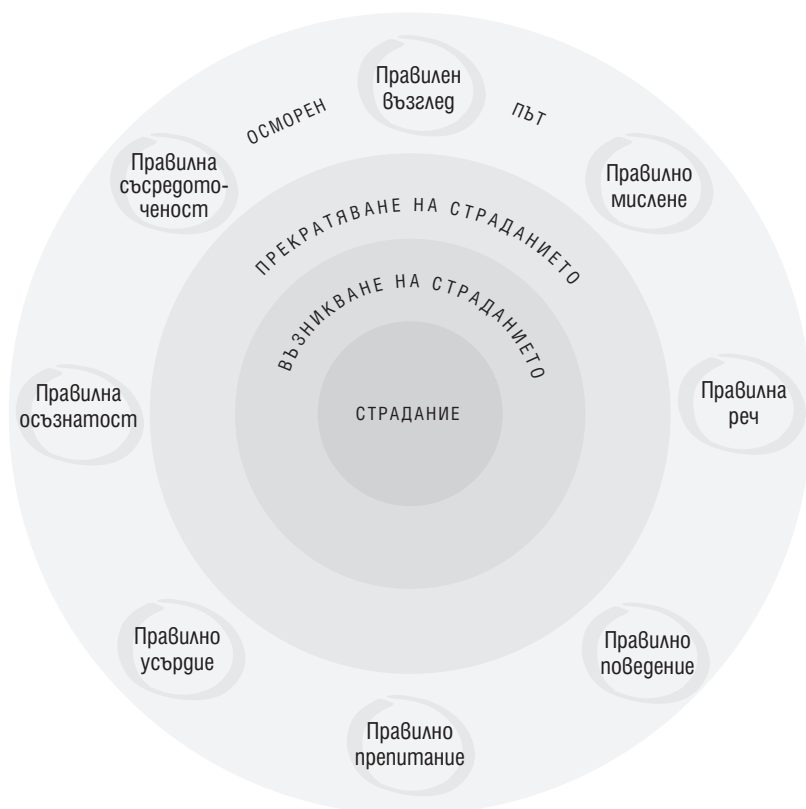
Третата благородна истина е прекратяването (*ниродха*) на страданието посредством въздържание от онова, което поражда страданието ни. Ето къде е надеждата! Буда не отричал съществуването на страданието, но също така не отричал и съществуването на радостта и щастието. Ако смятате, че основната идея в будизма е: „Всичко е страдание и човек е неспособен да промени този факт“, грешите. Буда е имал предвид точно обратното. Той учел как да разпознаваме и приемаме страданието, но също така как да го прекратяваме. Ако не съществуваше възможността за прекратяване на страданието, какъв би бил смисълът на будистката практика? Третата благородна истина е, че има лек за страданието.

Четвъртата благородна истина е пътят (*марга*) на въздържанието от онова, което ни причинява страдание. Това е пътят, от който се нуждаем най-много. Буда го е нарекъл Благородния осморен път. Китайците превеждат наименованието му като „Пътят на осемте правилни практики“: Правилен възглед, Правилно мислене, Правилна реч, Правилно поведение, Правилно препитание, Правилно усърдие, Правилна осъзнатост, Правилна съсредоточеност.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Палийската за „правилен“ е *самма*, а санскритската – *самяк*. Те са прилагателни, които означават „прав“, „изправен“, „неизвит, неогънат“. Правилната осъзнатост например означава, че съществуват начини да бъдем осъзнати, които са правилни и благотворни. Грешната осъзнатост означава, че съществуват начини на практикуване, които са погрешни и неблагоприятни. Поемайки по Благородния осморен път, ние усвояваме благотворните начини за практикуване, тоест „правиления“ начин на практикуване. „Правилен“ и „грешен“ не са нравствени оценки, нито наложени външни критерии. Посредством собствената си осъзнатост ние откриваме кое е благотворно („правилно“) и кое е неблагоприятно („грешно“).

## Четирите благородни истини и Благородният осморен път



Фиг. 1

## ЧЕТВЪРТА ГЛАВА

# КАК ДА РАЗБИРАМЕ УЧЕНИЯТА НА БУДА

Докато слушаме беседа или изучаваме сутра, единствената ни задача е да останем открити. Обикновено когато чуем или прочетем нещо ново, ние го съпоставяме със своите идеи. Ако съвпада с тях, приемаме го и решаваме, че е вярно. Ако не съвпада, решаваме, че е невярно. Когато четем или слушаме с открити ум и сърце, позволяваме дъждът на Дхарма да проникне в почвата на нашето съзнание.<sup>1</sup>

*Лекият пролетен дъжд прониква в почвата на душата ми.  
Едно семе, лежало дълбоко в земята много години, се усмихва.*<sup>2</sup>

Докато четете или слушате беседа, не полагайте усилие. Бъдете като земята. Когато завали, тя просто се отваря за дъжда. Оставете дъждът на Дхарма да проникне във вас чак до семената, лежащи дълбоко в съзнанието ви. Учителят не може да ви даде истината. Истината е вече във вас. Необходимо е единствено да отворите тяло, ум и сърце, за да проникнат поученията му до семената на прозрението и просветлението. Позволете на думите да проникнат във вас, почвата и семената ще свършат останалото.

---

<sup>1</sup> Според будистката психология съзнанието ни е разделено на осем части, сред които са съзнанието-ум (*мановиджняна*) и съзнанието-хранилище (*алаявиджняна*). Съзнанието-хранилище често бива сравнявано с нива, в която могат да бъдат открити всякакви семена – както семената на страданието, скръбта, страховете и гнева, така и тези на щастието и надеждата. Когато семената покарат, те се проявяват в нашето съзнание-ум и там укрепват. Вж. фиг. 5 в Двайсет и пета глава.

<sup>2</sup> Thich Nhat Hanh, „Cuckoo Telephone“, *Call Me By My True Names*, p. 176.



Пренасянето на ученията на Буда се е осъществило в рамките на три направления: будизъм от извора, будизъм на многото школи и махаяна будизъм. Будизмът от извора включва всичките поучения, които Буда е произнесъл през живота си. Сто и четирийсет години след Великото угасване на Буда сангхата се разделя на две школи: *Махасангхика* (буквално „мнозинство“, онези, които искали в учението на Буда да бъдат направени промени) и *Стхавиравада* (буквално „Школата на старейшините“, представителите на която били против промените, предлагани от махасингхите). Сто години по-късно *Стхавиравада* от своя страна се разделя на два клона – *Сарвастивада* („Школата, която поддържа, че всичко съществува“) и *Вибхаджявада* („Школата, която разграничава“). Вибхаджявадините, подкрепяни от цар Ашока, благоденствали и се множили в долината на Нил, докато сарвастивадините се пренесли на север в Кашмир.

В продължение на четиристотин години, докато Буда бил жив и след това, неговите учения били предавани само устно. В определен момент монасите от школата *Тамрашатия* („Носещите одежди в бакърен цвят“) в Шри Ланка започнали да се замислят дали да не запишат поученията на Буда на палмови листа, сто години след което действително се заловили за работа. Говори се, че по това време бил останал само един монах, помнещ наизуст целия канон, който обаче бил опак човек. Наложило се монасите горещо да го увещават да произнесе поученията, за да ги запишат. Някак смущаваща е мисълта, че един своенравен монах би могъл да е най-надеждното оръдие за пренасяне на мъдростта на Буда през времето.

Дори докато Буда бил жив, имало такива като монаха Аритха, които разбирали поученията му погрешно и ги предавали неточно.<sup>3</sup> Близко е до ума, че някои от монасите, които запаметявали сутри-

---

<sup>3</sup> *Aritha Sutta (Discourse on the Example of a Snake)*, Majjhima Nikaya 22. Вж. Thich Nhat Hanh, *Thundering Silence: Sutra on Knowing the Better Way to Catch a Snake* (Berkeley: Parallax Press 1993), pp. 47–49.

те през вековете, не са разбирали най-дълбокия им смисъл или най-малкото – неволно са пропускали или заменяли думи от тях. Така навярно не едно от поученията на Буда са били изопачени още дори незаписани. Ето един пример. Преди Буда да придобие пълно прозрение за пътя, той опитал различни способности, за да усмири ума си, но те се оказали безуспешни. В една от своите беседи той разказва:

Помислих си, защо не стисна зъби, не притисна език в небцето си и не използвам ума си, за да покоря самия него? После, както борец сграбчва за главата или раменете по-слаб противник, поваля го и притиска гърба му към земята, без да му позволява да го отдели от нея, аз стиснах зъби, притиснах език към небцето си и напрегнах ума си, за да покоря самия него. И докато правех това, целият се облях в пот. Макар да не ми липсваше сила, макар да поддържах осъзнатостта си и да не я изгубих през цялото време, тялото и умът ми не бяха в покой и аз се изтоших от усилията, въпреки че болезнените чувства, които възникваха в тялото ми, бяха неспособни да завладеят ума ми.<sup>4</sup>

Съвсем очевидно Буда е имал предвид, че не бива да практикуваме по описания начин. И все пак, по-късно в други негови беседи присъства следният откъс, в който смисълът на посланието на Буда е напълно противоположен:

Също както борец сграбчва за главата или раменете по-слаб противник, поваля го и притиска гърба му към земята, без да му позволява да го отдели от нея, така монахът, който медитира, за да сложи край на всички неблагоприятни мисли за желание и омраза, когато тези мисли не спират да възникват, трябва да стисне зъби, да притисне език в небцето си и да направи всичко възможно да сломи и надвие ума си.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> *Mahasaccaka Sutta, Majjhima Nikaya* 36.

<sup>5</sup> *Vitakka Santhana Sutta, Majjhima Nikaya* 20. Същият пасаж е включен в една сарвастивадинска версия на поучението на Буда за осъзнатостта, *Nian Chu Jing, Madhyana Agama* 26, *Taisho Revised Tripitaka*.

Има и други случаи, когато поучения на Буда са били поставяни не на място. Например поучението за Дванайсетте брънки на Обусловеното възникване (което ще бъде разгледано в Двайсет и седма глава) е неуместно включено в много сутри, за да бъде обяснен цикълът на раждането и смъртта, докато в действителност в сутрите става въпрос за превъзможването на раждането и смъртта. То е погрешно включено в Катяянаготра сутра – или Поучение за Средния път.

Често се налага да изчетем внимателно няколко беседи и да ги сравним, за да разберем коя наистина е била произнесена от Буда. Търсейки действителните поучения на Буда, ние сякаш нанизваме скъпоценни камъни на връв, за да направим огърлица. Ако разглеждаме всяка сутра в светлината на целия корпус от поучения, ние няма да се привързваме към никоя от тях конкретно. Посредством сравнително изучаване и дълбоко виждане в смисъла на текстовете можем да отсеем чистите и автентични поучения, които ще са от полза за практиката ни, от онези, които най-вероятно са изопачени поради неточно предаване.

По времето, когато в Шри Ланка проповедите на Буда били записани на пали, съществували осемнайсет или двавет школи, всяка от които поддържала собствена версия на поученията на Буда. Тези школи не разединявали цялостното учение на Буда, а били като нишките в една обща тъкан. Много от тези версии съществуват и днес. Палийският канон съдържа версията, произхождаща от школата Тамрашатия, а китайският и тибетският съдържат версии от редица други школи, сред които най-известната е Сарвастивада. Сарвастивадинската и тамрашатската версия са записани горе-долу по едно и също време. Първата е записана на пали, а втората – на санскрит. Другите школи са използвали други индийски езици и пракрит. Сутрите, записани на пали в Шри Ланка, са известни като Южно предание (познато и като традиция Махавихаравасин). Сарвастивадинските текстове, познати като Северно предание, съществуват на санскрит само в откъслечна форма. За щастие са били преведени на китайски и тибетски и много от тези преводи все още могат да бъдат откри-

ти. Трябва да помним, че Буда не е използвал пали, санскрит или пракрит. Смята се, че е говорил език, близък до пали, който според някои изследователи е ардхамагатхи, но запис на словото на Буда на собствения му език не съществува.

При сравнение на съответните сутри в палийския и китайския канон можем да предположим кои от поученията трябва да са били записани преди разделението на будизма на школи. Когато сутрите в двата канона са идентични, те най-вероятно са били записани преди разделението. Но когато се различават, можем да заключим, че едната или дори двете версии са изопачени. Северното предание е съхранило някои от проповедите по-добре, Южното предание пък други. Предимство е, че разполагаме с два канона, за да ги сравняваме.

Третото направление в будизма, Махаяна, възниква през I или II в.пр.Хр.<sup>6</sup> По времето на Будизма на школите имало монаси, които заживявали живот съвсем откъснат от обществото. Миряните имали грижата единствено да правят дарения на монасите и да ги подкрепят.

Ето защо по това време сред практикуващите – както миряни, така и монаси – се зародила идеята за популяризиране на будизма. Така възникнал начинът на мислене Махаяна. Той дал началото на движение, целящо развиването на дълбоките извори на будистката мисъл, възраждането на огромната енергия на бодхичита (ума на любовта) и възстановяването на връзката на будизма с живота. Това било влиянието на Махаяна в будизма.

Трите будистки направления се допълват едно друго. Невъзможно било Будизма от извора да съхрани всичко, изречено от Буда, затова било необходимо Будизма на школите и Махаяна да възстановят поученията, които били забравени или пренебрегнати. Подобно на всички духовни традиции, и будизмът се нуждае от редовно обновление, за да оцелява и да се развива. Буда постоянно откривал нови начини, за да изразява пробуждането

---

<sup>6</sup> Вж. Thich Nhat Hanh, *Cultivating the Mind of Love: The Practice of Looking Deeply into the Mahayana Buddhist Tradition* (Berkeley: Parallax Press, 1996).



си. По същия начин след Великото угасване на Буда неговите последователи продължават да отварят нови врати в Дхарма и по нови начини да изразяват и разгласяват учението, чието начало било поставено в Еленовия парк в Сарнат.

Помнете, че една сутра или беседа сама по себе си не е прозрение. Тя е средство за изразяване на прозрението посредством думи и понятия. За да стигнете до Париж, ви е нужна пътна карта, но влезете ли в Париж, можете да оставите картата и да се насладите на своето пребиваване там. Ако посветите цялото си време на картата, ако не престанете да се взирате в думите и идеите, оставени от Буда, ще пропуснете същността. Неведнъж Буда е казал: „Моето учение е като пръст, сочещ Луната. Не взимайте пръста за Луната.“

В традицията *Махаяна* се казва: „Ако обясняваш значението на всяка дума и фраза от сутрите, скверниш Будите на трите времена – минало, настояще и бъдеще. Но не зачетеш ли и една дума от сутрите, има опасност да заговориш със словата на Мара.“<sup>7</sup> Сутрите са напътствия, без които практиката е невъзможна, но трябва да ги четем внимателно и да използваме както разсъдъка си, така и помощта на учител и *сангха*, за да проумеем истинския им смисъл и да ги приложим в практиката си. След прочитането на сутра или какъв да е духовен текст трябва да чувстваме лекота, не обремененост. Будистките поучения са предназначени да пробудят истинската ни същност, не да товарят паметта ни с допълнително знание.

Понякога Буда отказвал да отговори на отправен към него въпрос. Философът Ватсиготра веднъж го попитал: „Съществува ли Аз?“ Буда не отвърнал. Но Ватсиготра не се отказал: „Може би с мълчанието си искаш да кажеш, че Аз не съществува?“ Буда и този път не отговорил. Накрая Ватсиготра си тръгнал. Ананда, верният спътник на Буда, се обърнал към него с недоумение: „Учителю, ти навсякъде проповядваш, че Аз не съществува, защо

---

<sup>7</sup> Мара олицетворява вътрешните препятствия в практиката, противоположност на Буда-природата във всеки човек.

не го каза и на Ватсиготра?“ Буда отвърнал, че не е отговорил на Ватсиготра, защото философът очаквал да чуе от него конкретна теория, а не начин за премахване на препятствията.<sup>8</sup> Друг път Буда дочул група последователи да се препират дали бил казал нещо си. Той им рекъл: „От четирийсет години не съм произнасял и дума.“ Не желал учениците му да робуват на думи и идеи, дори на неговите.

Когато археолозите открият счупена статуя, те се обръщат към скулптори-реставратори, които проучват изкуството от съответния период и възстановяват статуята. Нашият подход към сутрите трябва да е същият. Ако придобием цялостно познание за поученията на Буда, ще сме способни да откриваме липсите и да разпознаваме добавеното. Кое от своя страна ще ни позволи да поправяме неточностите.

---

<sup>8</sup> *Samyutta Nikaya*, XIV, 10.

## ПЕТА ГЛАВА

# ВСИЧКО ЛИ Е СТРАДАНИЕ?

**А**ко не практикуваме с внимание, има опасност да започнем да превръщаме словото на учителя си в доктрина или идеология. Тъй като Първата благородна истина е страданието, мнозина добри ученици на Буда са впрягали способностите си, за да докажат, че всичко на Земята е страдание. Теорията за трите вида страдание е именно такъв опит. Тя не принадлежи към учението на Буда.

Първият вид страдание е „страдание от страданието“ (*дукха дукхата*), страданието, което изпитваме, когато ни обземат лоши чувства, изгубим настроение, боли ни зъб или зъзнем в мразовит зимен ден. Вторият вид е „страданието от съставните неща“ (*самскара дукхата*). Онова, което бива съединено, в крайна сметка трябва да се разедини. Ето защо всички съставни неща ни причиняват страдание. Дори онези неща, които още не са се разпаднали, като планините, реките и Слънцето, са страдание, тъй като един ден и те ще се разпаднат, причинявайки ни болка. Къде да откриеш радост, когато вярваш, че всичко съставно е страдание? Третият вид страдание е „страданието от промяната“ (*випаринама дукхата*). Днес черният ни дроб може да е в добро здраве, но когато остареем, той ще ни причини страдание. Няма смисъл да се радваме, защото рано или късно радостта ни ще премине в страдание. Страданието е тъмен облак, хвърлящ сянката си върху всичко. Радостта е илюзия. Единствено страданието е реално.

Повече от две хиляди години будистки последователи твърдят, че Буда е учел, че всички обекти на възприятие – както физическите (маса, Слънце, Луна) и физиологичните явления, така и благотворните, неблаготворните и неутрални душевни

състояния – са страдание. Сто години след смъртта на Буда последователите му вече повтаряли формулата: „Това е страдание. Животът е страдание. *Всичко* е страдание.“ Те вярвали, че за да постигнат прозрение по отношение на Първата благородна истина, е необходимо да повтарят тази формула. Някои тълкуватели твърдели, че без нейното непрестанно повтаряне Първата благородна истина не може да бъде постигната.<sup>1</sup>

Днес много практикуващи произнасят името на Буда или изпълняват механично други подобни практики, убедени, че това ще им донесе прозрение и освобождение. Те превръщат себе си в пленници на формата, думите и идеите и не използват собствения си интелект, за да проникват в Дхарма и да го практикуват. Понякога може да бъде опасно, ако човек практикува, без да използва своя собствен разсъдък, без помощта на учител и другари, които да му покажат правилни начини за практикуване. Повтарянето на фрази като „Животът е страдание“ може да ви служи за знак, че сте на път да се привържете към нещо, то не може да ви помогне да проумеете истинската природа на страданието или да хвърли светлина върху пътя, завещан ни от Буда.

В много сутри присъства следният диалог:

- Монаси, обусловените неща постоянни ли са, или непостоянни?
- Непостоянни са, Възвишени.
- Щом нещата са непостоянни, те страдание ли са, или са благоденствие?
- Страдание са, Възвишени.
- Щом нещата са страдание, можем ли да кажем, че са Аз или принадлежат към Аза?
- Не, Възвишени.

Четейки този диалог, можем да си помислим, че Буда представя една теория – „Всички неща са страдание“, – за която трябва

---

<sup>1</sup> *Samyukta Agama* 262.

ва непрекъснато да търсим доказателства в ежедневието си. Но на други места в същите сутри Буда казва, че желае единствено да признаваме страданието, когато то присъства, и да признаваме радостта, когато страдание отсъства. По времето, когато били записани проповедите на Буда, възгледът, че всичко е страдание, трябва да е бил широко разпространен, тъй като цитираният диалог присъства в сутрите по-често, отколкото поучението относно произхода на страданието и пътя към прекратяване на страданието.

Аргументът „Непостоянно е, следователно е страдание, следователно е не-Аз“ е нелогичен. Разбира се, ако вярваме, че нещо е постоянно или притежава Аз, ние може да страдаме, когато открием, че е непостоянно и не притежава обособен Аз. Но в много текстове страданието се определя като един от Трите печата на Дхарма, заедно с непостоянството и липсата на Аз. Прието е да се казва, че учението на Буда носи Трите печата на Дхарма. Да се поставя обаче страданието на едно ниво с непостоянството и липсата на Аз е грешка. Непостоянството и липсата на Аз са „всеобщи“ характеристики. Те са „белег“ на всички неща. Страданието не е. Не е трудно да се установи, че масата е постоянна и че не притежава Аз, обособен от всички други неща – дърветата, дъжда, слънцето, дърводелеца и пр. Но страдание ли е тя? Една маса може да ни накара да страдаме, само ако ѝ припишем постоянство или обособеност. Когато сме привързани към конкретна маса, не самата маса ни причинява страдание, а привързаността към нея. Може да се съгласим, че гневът е непостоянен, не притежава отделен Аз и е изпълнен със страдание, но би било странно да твърдим, че една маса или цвете са изпълнени със страдание. Буда ни е оставил ученията за непостоянството и липсата на Аз, за да ни помогне да избегнем робуването на знаците.

Теорията за трите вида страдание е опит да се оправдае универсализирането на страданието. Остава ли според нея някаква радост в живота? Радост ще открием в нирвана. В някои сутри Буда учи, че нирвана, радостта от пълното угасване на идеите

и понятията (а не на страданието), е един от Трите печата на Дхарма. Това се казва четири пъти в Самюкта агама от Северното предание.<sup>2</sup> Цитирайки друга сутра, Нагарджуна определя нирвана като един от Трите печата на Дхарма.<sup>3</sup> Лично за мен е много по-лесно да си представя състояние, в което не съществуват пречки, дължащи се на идеите, отколкото да виждам всичко като страдание. Надеждата ми е будистките учени и практикуващи да започнат да приемат учението, че всички неща са белязани от непостоянство, липса на Аз и нирвана, и да спрат с усърдните опити да докажат, че всичко е страдание.

Друго разпространено убеждение, също плод на неразбирането на учението на Буда, е, че причина за страданията ни са копнежите. В Проповед за завъртането на Колелото на Дхарма Буда действително казва, че копнежът е причина за страданията ни, но не за друго, а защото той е първата от редицата злочестини (*клеши*). Ако използваме интелекта си, лесно ще установим, че копнежът може да бъде причина за страдание, но и другите злочестини, като гняв, невежество, подозрителност, грубост и грешни възгледи, също могат да ни причинят болка и страдание. Невежеството, което поражда изопачени възприятия, е отговорно за голяма част от болката, която преживяваме. Често, за да бъдат съкратени сутрите и така улеснено тяхното запаметяване, първото от дадена поредица изброени неща бива използвано, за да бъдат представени всички. „Очи“ например в много сутри представя всичките шест сетивни органа<sup>4</sup>, а „форма“ често представя всичките Пет съвкупности (*скандхи*).<sup>5</sup> Ако се стараем винаги да идентифицираме причините за своето страдание, ще се

---

<sup>2</sup> Samyukta Agama 262 (Taisho 99).

<sup>3</sup> *Mahaprajnaparamita Shastra*. Вж. Etienne Lamotte, *La Traite de La Grande Vertu de Sagesse* (Louvain, Belgium: Institut Orientaliste, 1949).

<sup>4</sup> Шестте сетивни органа са: очи, уши, нос, език, тяло и ум.

<sup>5</sup> Петте съвкупности са елементите, съставляващи личността, а именно: форма, чувства, възприятия, умствени образувания и съзнание. Вж. Двайсет и трета глава.

убедим, че понякога то е причинено от копнеж, а друг път от други фактори. Твърдението „Животът е страдание“ е твърде общо. Да се твърди, че копнежът е причина за всичките ни страдания, е проява на опростителство. Можем да кажем: „Основата на това страдание е тази или онази злочестина“, назовавайки конкретната злочестина. Ако имаме болка в стомаха, необходимо е да назовем тази *болка* болка в стомаха. Ако имаме главоболие – да го наречем главоболие. Иначе как бихме могли да открием причината за страданието си и пътя към своето излекуване?

Действително Буда ни е оставил истината за страданието, но той също така ни е оставил и истината за „щастливото пребиваване в нещата такива, каквито са“ (*дришита дхарма сукха вихарин*).<sup>6</sup> За да успеем в практиката си, трябва да престанем с опитите за доказване, че всичко е страдание. Всъщност трябва да престанем с опитите за доказване на каквото и да било. Ако със своята осъзнатост докоснем истината за страданието, ще сме в състояние да идентифицираме и признаем своите конкретни страдания и техните причини, както и пътя за премахването на тези причини и прекратяването на страданията.

---

<sup>6</sup> *Samyutta Nikaya V*, 326 и на много други места.