

Дорогой читатель,

Данная работа представляет собой перевод с английского книги “Anapanasati - Mindfulness with Breathing. Unveiling the Secrets of Life: Manual for Serious Beginners”, с историей появления

которой вы познакомитесь чуть ниже, в предисловиях ко второму изданию и от переводчика.

Сантিক্ষаро Биккху, монах из США, хорошо владеющий тайским языком, проделал объёмную работу по переводу лекций Аджана Буддадасы на английский, и одним из результатов его труда стала эта книга.

В последние годы значительно возросло число русскоговорящих участников, приезжающих на медитационные ретриты в монастырь Ват Суан Моккх. Ретриты проводятся на английском языке, сопутствующая им литература переведена уже практически на все основные языки, за исключением русского. К россиянам и гражданам республик бывшего Союза, приезжающим на медитационные курсы в Суан Моккх, проявлен повышенный интерес. Жители наших стран, как никто другой нуждаются в практическом знании, ведущему к внутренней гармонии и прекращению всех страданий. В связи с тем, что зачастую, с пониманием английского у наших соотечественников возникают большие проблемы, с позволения Аджана По, настоятеля монастыря Суан Моккх, было решено перевести эту книгу на русский язык.

Самую искреннюю благодарность я бы хотел выразить всем тем, без кого перевод данной книги был бы невозможен, кто помогал мне в работе над ней, используя при этом как свои знания, так и моральную и материальную поддержку:

Буддадасе Биккху – за тот огромный труд, который он проделал для того, чтобы современное поколение имело возможность познакомиться с буддизмом не только как с религией, а как с лучшим способом жизни, как со средством, ведущим к прекращению страдания.

Аджану По – за ту помощь, которую он оказывает мне в постижении учения Будды, раскрывая всё новые и новые его грани, одной из которых, несомненно, является система медитации Анапанасати.

SV – за его непосредственную помощь в переводе, редакцию текста и те знания, которыми он со мной делился, помогая мне перевести эту книгу.

Кун Кикс – за то, что явилась идейным вдохновителем данного перевода, а также активно оказывала помощь в редактировании и форматировании текста на протяжении всей работы над книгой.

Также, позвольте мне перечислить здесь имена всех тех, кто оказывал мне посильную помощь на разных этапах работы над данным переводом: Тан Даммавиду, Тан Хуберт, Тан Сантан, Кун Метта, Кун Сириван.

Пусть все существа во всех Вселенных познают радость Абсолютной Свободы.

Кун Ден.

- 1 -

Анапанасати

РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОСТИ С ДЫХАНИЕМ

Раскрытие секретов жизни. Медитация полного осознания дыхания. Руководство для серьёзных начинающих.

Автор: Буддадаса Бхиккху.

Как жил Будда?

Монахи, тому, кто развил и взрастил осознанность к дыханию, это принесёт великий плод и великую пользу.

- 2 -

Даже я, перед пробуждением, не будучи ещё просветлённым, будучи ещё Бодхисаттой

(будущим Буддой), часто пребывал в такой медитации. Когда я находился в этой медитации, моё тело не испытывало напряжения, мои глаза не утомлялись, и мой ум был свободен от

асав (омрачений) посредством непривязанности.

Поэтому, если кто-то пожелает, чтобы его тело было свободно от стрессов, его глаза – от

напряжения, его разум – от асав через непривязанность, то он должен тщательно

заниматься медитацией полного осознания дыхания.

Саньютта Никая 54.8, Дипа сутта: Лампа

Перевод с тайского Сантикаро Бхиккху

Содержание

•

Анумондана

•

Предисловие ко второму изданию

•

Предисловие от редакторов и переводчика

•

Благодарности

•

Заметки по тексту

Лекции

Лекция первая. Почему Дхамма?

Дхамма и секреты жизни

Дхамма, четыре аспекта

Жизнь вне *дуккхи*

Анапанасати, которая нам нужна

Четыре вещи, которые мы должны созерцать

Шаг первый: Физическое тело и тело дыхания

Шаг второй: Чувства – наши хозяева

Шаг третий: Утончённый ум

Шаг четвертый: Реализация высшей Дхаммы

Лекция вторая: Начало

Физическая подготовка

Время и учитель

Позы для сидения

Спокойные, сосредоточенные глаза

Внимательное слежение за дыханием

Различные виды дыхания

Шаг первый: Длинное дыхание

Шаг второй: Короткое дыхание

Выдыхание эмоций

- 3 -

Лекция третья: успокоение *кайя*

Шаг третий: ощущение всех тел

Три значения *санкхары*

Переживание *санкхары*

Шаг четвертый: успокоение дыхания

Пять искусных приёмов

Появление ментальных образов

Конечное изображение

Совершенное Сосредоточение

На вершине

Это легко, когда...

Лекция четвертая: Освоение *веданы*

Пити не спокойно

Изучение вкуса *пити*

Сукха успокаивает ум

Переживание формирователя ума

Друзья и противники

Успокоение чувств

Метод сосредоточения

Метод мудрости

Для чего?

Лекция Пятая: Созерцание *читты*

Загрязнено или нет?

Обычное или возвышенное?

Познавание себя

Восторжение ума

Восторжение Дхаммой

Сосредоточение ума

Непоколебимость – Очищение – Активность

Освобождение ума

Четыре вида привязанностей

Лекция Шестая: Высочайшее

Непостоянство *Анапанасати*

Больше, чем просто непостоянство

Растворение привязанностей

Прекращение *дуккхи*

Отбрасывание всего

Сбрасывание бремени жизни

Высшее Освобождение

Лекция семь: наивысшее благо

Кайя: успокоение эмоций

Ведана: остановить круговорот

Читта: работать правильно

Дхамма: два основных факта

Четыре дружественных Дхаммы

Практика основополагающих истин

Сердце Трёх Драгоценностей

Буддизм во всей полноте

Ниббана здесь и сейчас

Последний вдох

Приложения

Приложение А: Пять необходимостей

Образ жизни

Необходимые материальные вещи

Ближе к природе

Необходимое для ума

Приложение В: что такое *Анапанасати*?

Сатипаттхана - это *Анапанасати*

Сжатая версия

Кайянуассана

Веданануассана

Читтануассана

Дхаммануассана

Приложение С: *Самадхи-бхавана* в буддизме

Упрощённый метод для обычных людей

Полная система Будды

Наш высший долг

Ничего лишнего

Приложение D: Резюме переводчика

Естественная Эволюция / целенаправленная практика

Один шаг за раз, Пожалуйста

Срединный путь непривязанности

Терпение и прогресс

Начало: установление *самми*

Способы как помочь *самми*

Короткое и длинное дыхание

- 5 -

Шаг три: новый объект

Наша жизнь медитация

Шестнадцать шагов ко Всему

Приложение E: Обсуждение Осознанности к дыханию

Глоссарий

Об авторе и переводчике

Анумондана

(всем Дхамма друзьям, кто помогает распространять Дхамму)

Распространяйте Дхамму чтобы изливалось истинное знание

Вещайте величественную Дхамму, чтобы изучалась радость долгой жизни

Раскройте неисчерпаемую Дхамму, чтобы открыть источник добродетели

Позвольте спокойному наслаждению течь как прохладный горный поток

Дхамма живет много лет, прорастая вновь и вновь

Раскрываясь и цветя в Дхамма центрах всех городов

Распространяйте сияющую Дхамму, возвращайте её в своих сердцах

И уйдут сорняки печали, боль и страдания покинут нас

Когда нравственность оживает и оплачивается среди Тайского общества,

Все сердца чувствуют искреннюю любовь к тем, кто родился, живет, и умирает

Поздравления и благословения всем Дхамма друзьям

Вам, кто вещает Дхамму, распространяя радость всеобщего процветания

Сердечнейшее признание от Буддадасы Индапанно

Буддийское учение вечно сияй лучами Бодхи
В благодарном служении, плоды заслуг и успехов
Все посвящены Отцу Учителю Будде

Так славен будь тайский народ своею моралью
И успех в постижении Буддизма да пробудит твои сердца
Долгой жизни в триумфальной силе Королю и Его Семье
Да будет нескончаемой радость на нашей Земле

От Буддадасы Бхиккху
Суан Моккхабаларама
Чайя, 2 Ноября 2530 года
Английский перевод Сантикаро Бхиккху, 3 Февраля 2531 (1988) года

- 6 -

Предисловие ко второму изданию

Это издание содержит полный перевод “Беседы на тему Развития Осознанности с Дыханием” (Приложение Е). Сюда мы добавили вводные фрагменты, которые не вошли в первое издание. Также, в эту книгу включены замечания Аджана Буддадасы по поводу лекций. Полный текст лекций, а также заметки, обеспечат читателя богатым материалом как для размышления и подобающего резюме этой книги, так и для всей практики Дхаммы в целом. Остальной текст сохранен без изменений, за исключением коррекции для печати и исправления ошибок. Выражаем благодарность всем, кто сделал возможным выход в свет этого издания.

Сантикаро Бхиккху
Суан Моккхабаларама
Декабрь 2531 (1988)

Предисловие от издателей и переводчика с тайского на английский

Добро пожаловать в Развитие Осознанности с Дыханием (Анапанасати). Развитие Осознанности с Дыханием (Анапанасати) – это медитационная практика, связанная с нашим дыханием, это изящный инструмент для изучения жизни через уточнённую осознанность и активное исследование своего дыхания и жизни. Дыхание даёт нам жизнь, его прекращение приводит к смерти. Дыхание жизненно, естественно, успокаивающе, открывающе. Это наш постоянный спутник. Где бы мы ни были, в какое бы ни было время, дыхание поддерживает жизнь и даёт возможность для духовного развития. Практикуя осознанный

подход к дыханию, мы развиваем и укрепляем наши умственные способности и духовные качества. Мы учимся как расслаблять тело и укреплять ум. Когда ум спокоен и чист, мы исследуем, каким образом раскрываются жизнь, тело, сознание. Мы раскрываем фундаментальную реальность человеческого существования, и учимся как проживать наши жизни в гармонии с этой реальностью. И, помимо всего, мы привязаны к дыханию, питаемся и поддерживаемся дыханием, успокаиваемся и приходим в равновесие при помощи дыхания, мы чувствительны к вдохам и выдохам. Это наша практика.

Развитие Осознанности с Дыханием - это система медитации, или развития ума (*читта-бхавана*) которую практиковал и наиболее часто проповедовал Гаутама Будда. Эта техника сохранялась и поддерживалась более чем 2500 лет. Она продолжает быть насущной частью жизни практикующих буддистов в Азии и во всём мире. Подобные практики также наблюдаются в других религиях и традициях. На самом деле, некоторые формы Развития Осознанности с Дыханием были известны ещё до появления Будды. Система была доведена им до совершенства, и охватила его наиболее глубокие учения и открытия. Таким образом, комплексная форма Развития Осознанности с Дыханием которой учил Будда, ведёт к высшей реализации человеческого потенциала – Просветлению.

Она приносит и другие плоды, предлагает кое-что ещё, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Одним из этих плодов является благо, как с мирской, так и с

- 7 -

духовной позиции, даруемое всем людям независимо от уровня их духовного развития.

На палийском языке буддийских рукописей эта практика называется “Анапанасати”, что означает “осознанность с вдохами и выдохами”. Полная система практики описана в текстах на языке пали, с последующим комментаторским объяснением. С течением лет появилась разнообразная дополнительная литература. На основании этих источников, и, в первую очередь, на основе слов Будды, Достопочтенный Аджан Буддадаса создал свои собственные практики.

Помимо этого, он дал обширные объяснения, как и для чего практиковать Развитие Осознанности с Дыханием. Эта книга содержит некоторые из его речей, посвящённых практике медитации.

Лекции, которые были включены в эту книгу, были выбраны по двум соображениям. Во-первых, они были прочитаны для иностранцев с Запада, посещавших ежемесячные медитационные ритриты в Суан Моккхе. Выступая перед западными практикующими, Аджан Буддадаса говорил прямолинейно, непосредственно. Ему не нужно было учитывать культурные

особенности, с которыми обычно приходится считаться, выступая перед традиционными тайскими буддистами. Наоборот, он предпочёл научный, рациональный, аналитический подход. Не ограничивая наставления лишь буддийской общиной, он подчёркивает, что *Анапанасати* может практиковать любой человек. Более того, его речи посвящены тем нуждам, трудностям и вопросам, с которыми могут столкнуться начинающие практикующие с Запада, и, в частности, наши друзья, прибывшие на ретрит в Суан Моккх.

Во-вторых, эта инструкция предназначена для “серьёзных начинающих”. Под словом “начинающий” мы подразумеваем тех, для кого эта теория и эта практика действительно новы. Кто-то только начал, у остальных есть какой-то практический опыт, но нет информации, где и как совершенствовать практику дальше. И те и другие могут извлечь пользу из чётких инструкций касательно их текущей ситуации и перспектив в целом. Под “серьёзными” мы подразумеваем тех, кто проявляет скорее глубокий интерес, нежели просто праздное любопытство. Они будут читать и перечитывать эту инструкцию тщательным образом, будут обдумывать и взвешивать поступающую информацию и непременно использовать результаты обучения. Хотя бытует популярное мнение, что мы не должны читать книги о медитации, что нам нужно только “делать это”, всё же, мы должны тщательно изучать теорию того, чем занимаемся. И начать надо с некоторого источника информации, достаточно ясного и законченного, чтобы добиться результатов в практике. Если поблизости не проживает грамотный учитель, то подобная инструкция просто необходима. Начинающим нужна информация достаточно простая для восприятия, дающая полную картину всего процесса, состоящая из достаточного количества деталей, делающих эту картину живой. Эта инструкция должна выдерживать соответствующий баланс. В данной книге достаточно материала для того, чтобы следовать успешной практике, но не настолько много, что бы перегрузить и утомить вас. Тот, кто настроен серьёзно, найдёт всё необходимое без особого труда.

Основное содержание этой инструкции состоит из серии лекций, прочтённых на сентябрьском медитационном курсе (ретрите) в 1986 году. Для него, Аджан По (Достопочтенный Бодхи Буддадаммо, организатор этих курсов и настоятель монастыря Суан Моккх) попросил Аджана Буддадасу давать чёткие инструкции по медитации. Каждое утро, после завтрака, практикующие собирались у “Изогнутого Камня”, лекционного зала под открытым небом монастыря Суан Мок. Достопочтенный Аджан говорил на тайском, а переводчик переводил его речь на английский. Эти речи были записаны на пленку, и многие практикующие, как тайцы, так и иностранцы, пожелали иметь у себя копию записей.

- 8 -

В начале прошлого года, Кун Вугичай Тависаксирипул, и Группа по Изучению и Практике

Дхаммы, попросили у Достопочтенного Аджана разрешение на публикацию как тайской, так и английской записей. Как только плёнка была перезаписана, выяснилось, что оригинальный английский перевод не подходит для публикации. Он был неточен и изобилует ненужными повторениями. Таким образом, тот самый переводчик, который переводил лекции, пересмотрел свой перевод, и, можно сказать, сделал его заново. Несмотря на то, что некоторые моменты первого перевода и были оставлены без изменения, этот новый текст стал гораздо ближе к тайскому оригинальному тексту. Любой, кто сравнит обе версии перевода, не может не оценить улучшения качества.

В переработанном и подготовленном курсе мы решили разбить материал, чтобы сделать инструкцию более всесторонней и исчерпывающей. В своих последних речах Аджан Буддадаса обсуждал те перспективы Анапанасати, которые не были затронуты в сентябрьских лекциях. Приложения А, В и С содержат выдержки из трех лекций, с добавлением частей, которые повторяют материал из более раннего издания. Эта новая информация подчеркивает особое значение Анапанасити. Приложение D по своей сути является серьёзным пересмотром заключительной лекции Достопочтенного Аджана, данной переводчиком в качестве подведения итога. В приложении E мы оставляем заключительное слово за нашим главным вдохновителем и оригинальным источником “Обсуждения Развития Осознанности с Дыханием (*Анапанасати Сутта*)” - Учителем Буддой. Главная идея основного текста этой системы медитации присутствует здесь в новом переводе. Мы надеемся, что изысканная простота и прямота слов Благословенного соберут все предыдущие объяснения в одну чёткую картину. Эта картина, конечно же, должна преследовать единственную достойную цель нашей жизни – достижение *ниббаны* (*нирваны* - санскр .).

Если вы ещё не практикуете наблюдение своего дыхания, эта книга укажет вам, почему и как вы должны это делать. Если вы всё ещё не попробовали практиковать, то вам будет невозможно полностью понять эти слова. Итак, прочитайте всю книгу целиком хотя бы один раз, или сделайте это столько раз, сколько потребуется для понимания сути практики. Далее, если вы уже занимаетесь, читайте и перечитывайте те разделы, которые соответствуют изучаемому вами на данный момент материалу. Слова инструкции станут понятны только при переносе их на практику, они обретут силу, и ваше развитие будет проходить ровно, без потрясений. Вашему уму потребуются определенные разъяснения, чтобы ясно понять, что нужно делать и как это делать. Фокусируясь на деталях каждодневного обучения, нельзя выпускать из поля зрения общий путь, структуру, метод и цель. Тогда ваша практика будет уверенной и успешной.

Эта книга может стать полезной не только тому, кто серьёзно намерен изучать *Анапанасати*, но также и случайному читателю, просмотревшему её просто из любопытства. Внимательно изучая приведённый далее материал, вы увидите, что здесь упоминаются все центральные

учения буддизма, истинного буддизма в его изначальном виде. Таким образом, эта книга охватывает все основные учения. Поэтому наше интеллектуальное обучение гармонично связано с нашей практикой развития ума. Мы не можем постигать их по отдельности. Чтобы полностью понимать практику, нам нужно должным образом изучать теорию, так же, как мы не сможем постигать теорию, если не будем практиковать.

Делая и то, и другое, и находясь при этом территориально в одном месте, мы сможем разрешить все вопросы о том, сколько времени и как нам заниматься. Постарайтесь полностью изучить суть изложенного в этой книге, и этого будет достаточно.

- 9 -

Если постоянно и правильно практиковать *Анапанасати*, достижения могут быть самыми разнообразными. Некоторые из них носят религиозный аспект, другие мирской. Хоть Аджан Буддадаса и даёт очень обширные объяснения на эту тему в седьмой главе, мы также не могли обойти её и в нашем введении. Во-первых, практика *Анапанасати* полезна для здоровья, как физического, так и для умственного. Долгое, глубокое, спокойное дыхание полезно для тела. Правильное дыхание успокаивает нас, помогает расслабить тело, избавляет от повышенного кровяного давления, нервозности, язв, от которых страдает такое большое количество людей в наше время. Мы можем изучать такое простое и красивое действие, как просто спокойное сидение и сосредоточение на дыхании, будучи свободными от стрессов, беспокойств, каких-то дел. Спокойное дыхание мы можем применять в нашей повседневной жизни, это поможет нам справляться с нашими ежедневными заботами более изящно и эффективно.

Анапанасати непосредственно приближает нас к реальности и природе. Зачастую мы проживаем жизнь в иллюзорном мире, состоящем из наших идей, мечтаний, воспоминаний, планов, слов. Так, у нас даже не бывает возможности изучить наше собственное тело, у нас нет времени наблюдать за ним (за исключением случаев, когда мы испытываем болевые ощущения или сексуальные переживания). В *Анапанасати*, посредством дыхания, мы становимся более восприимчивыми к своему телу, понимаем его природу. Мы погружаемся в основную реальность человеческого существования, которая обеспечивает ту необходимую стабильность, которая позволяет нам мудро справляться с чувствами, эмоциями, мыслями, воспоминаниями и другими внутренними состояниями. Но мы уже более неподвластны этим переживаниям, мы принимаем их такими как есть, и пытаемся извлечь из них уроки, понять, чему они пытаются нас научить. Мы начинаем постигать, что есть что; что реально, а что нет; что необходимо, а в чем нет необходимости; что есть переживание конфликта и что такое спокойствие.

С *Анапанасати* мы учимся жить в настоящем моменте – единственном моменте, который действительно существует. Уходить мыслями в прошлое, которое уже умерло, или мечтать о

будущем, которое принесёт смерть - это совсем не та жизнь, которую должно проживать человеческое существо. Каждый наш вдох и выдох, однако, это проживание реальности, проживание безграничного “здесь и сейчас”. Постоянное осознание нашего дыхания в жизни позволит нам достойно встречать и проходить любой её поворот.

И, наконец, *Анапанасати* поможет ослабить и полностью устранить эгоизм, который уничтожает наши жизни, а также мир, в котором мы живём. Наши общества и наша планета страдают от недостатка мира. Эта проблема настолько серьёзна, что даже политики и военные лицемерно заявляют о своей решимости помочь делу мира. Однако, воз и ныне там. К достижению мира предприняты только внешние и поверхностные шаги, в то время как причина конфликтов находится внутри нас самих. Конфликт, борьба, битвы, конкуренция, все виды криминала и насилия, бездумная эксплуатация и обман – всё это есть результат нашей самопоглощённости, нашего эгоизма. *Анапанасати* укажет нам на самую сердцевину нашей замкнутости на собственной персоне, которая порождает эгоизм. Для достижения мира нужны не выстрелы - для этого нам надо научиться дышать осознанно.

Многие из тех, кто разделяет наше стремление к гармонии как внутри себя, так и в мире, в котором мы живем, посещают Суан Моккх. Им, а также всем тем, кто стремится постичь путь Будды к обретению мира, кто воспримет его как путь служения на благо всех человеческих существ, мы предлагаем это пособие. Пусть все живущие смогут постичь смысл своего рождения в этот мир.

- 10 -

Сантикаро Бхикку
Суан Моккхабаларама
Январь 2531(1988)

Благодарности

Все проекты, связанные с изучением Дхаммы, дают нам возможность объединиться для совместной работы с нашими сотоварищами по рождению, старению, недугам и смерти. Многие поделились для этих работ своей энергией, временем и способностями. И хотя не может быть большей награды, чем то состояние мира и покоя, что приходит вместе с практикой Дхаммы, мы не можем не отметить и не благословить тех, кто внес свой вклад в появление данного проекта. Вот их имена:

Тайская рукопись была переписана Джьяраной Лансучип;
Английская рукопись была переписана Супис Ваджьянат, первое издание выполнил
Прадитта Сирипан;

Печать тайского и английского изданий была сделана Супис Ваджьянарат;
Прочие работы были выполнены Вутичи Тависаксирипул и Пра Дусади Метамкуро;
Денежные средства на первое издание этой книги были пожертвованы Доктором Прия Тасатъяпрадит, Амнойей Суванкири, Супис Ваджьянарат, а также группой The Dhamma Study-Practice Group.
Аджан По (Бодхи Буддадаммо) и Аждан Рунжуан Индракамхен из монастыря Суан Мок позаботились о помещениях, где проходили лекции и в которых появились эти книги.
Аждан Буддадаса, который даёт нам пример и вдохновение всей своей жизнью, посвящённой Дхамме. Этому примеру мы смиренно пытаемся следовать различными путями, в том числе и таким, как создание этой книги.
Наконец, хотелось бы поблагодарить мистера Пратун Джуанвиват за его дружескую поддержку и материальное обеспечение (бумага, ручки, фотокопирование, медикаменты, питание), необходимое для работы переводчиков, а, также для выполнения всей работы в целом.
Пра Дусади Метамкуро
Суан Моккхабаларама
Чайя, Сураггани, Таиланд
Двенадцатый Лунный месяц 2530(1987)

Заметки по тексту

- 11 -

ПАЛИЙСКИЕ ТЕРМИНЫ

Аджан Буддадаса считает, что студенты, посвящающие себя изучению Дхаммы, должны быть знакомы с наиболее важными терминами на языке пали. Перевод зачастую теряет полный смысл некоторых слов (как, например, слова *дуккха*). Изучая палийские термины, мы можем исследовать разнообразные значения, скрытый смысл, которые заключены в разных контекстах. Как в самом тексте книги, так и в словаре, вы будете встречать их толкования, а иногда и перевод. Не всегда перевод может соответствовать смыслу слова.
В грамматике языка пали присутствуют как единственное, так и множественное число, чего нет в тайском языке. В зависимости от контекста, вы будете сами определять, какое число будет наиболее подходящим: единственное, множественное, сразу оба, либо это не будет иметь никакого значения.
В основном все палийские термины будут выделены курсивом. Некоторые из наиболее частоупотребимых слов, особенно те, которые громоздки или трудны для перевода, выделяться

не будут. Это те слова, аналогов которых в английском (русском) языке нет, например: Будда, Дхамма, Сангха, Анапанасати, дхамма и дуккха. В рукописях на тайском и палийском языках не используются заглавные буквы. В большинстве случаев, мы будем ставить заглавную букву в термине на языке пали только когда слово начинает предложение. Исключения будут составлять слова, не выделенные курсивом.

НУМЕРАЦИЯ: Тайский и английский вариант данной работы были опубликованы почти одновременно. Для того, чтобы было легче работать как с английским (русским), так и с тайскими вариантами текста, и сверять их с местами их произнесения на пленке, мы пронумеровали каждый произнесенный отрывок. В оригинале, Аджан Буддадаса сначала произносит одно или два предложения, а затем делает паузу для переводчика. Иногда он говорит слишком долго, не давая переводчику времени на перевод. Каждому из этих отрывков присвоен номер. Когда в тексте вы встречаете ссылку на один из отрывков текста, он будет начинаться с заглавной "P" и следующим за ней номером. Приложения A, S и C пронумерованы таким же образом, но не ссылаются непосредственно на плёнку. Приложение D также пронумеровано, хоть оно и сильно отличается от плёнки и не включено в тайскую версию.

Лекция Первая. Для чего нужна Дхамма

Почему Дхамма?

Перед ответом на этот вопрос, давайте разберемся со значением слова Дхамма. А затем коснёмся причин, по которым мы должны изучать и практиковать Дхамму.(1)

Дхамма и секреты жизни

Проще всего определить значение термина Дхамма так: "секрет природы, который нужно постичь для того, чтобы жизнь принесла наибольшее благо".(2)

- 12 -

Совершенствовать свою жизнь до высочайшего уровня означает стоять на той ступеньке своего развития, где наступает свобода от всех проблем и от всех видов *дуккхи*. Такая жизнь полностью свободна от всего, что может быть обозначено как "проблемы" и "*дуккха*".(3) Разъяснение слова "секрет" очень важно для понимания данной темы. Если мы не знаем секрета чего-либо, то мы не сможем успешно практиковать, чтобы добиться высочайших результатов и извлечь из этого максимальную пользу. Например, прогресс в освоении космоса, развитии атомной энергетики, а так же в некоторых других сферах человеческой деятельности, был возможен только при понимании секретов данных областей. Также обстоят дела и со смыслом жизни. Для того, чтобы добиться наиболее возможного совершенства нашей жизни,

мы должны знать её секреты. (4)

Жизнь, особенно в контексте понятия «Дхамма», является вопросом природы (*дхамма-джати*).

Этот термин на языке пали, *дхамма-джати*, может не соответствовать русскому слову «природа», но они примерно схожи по смыслу. Мы будем пользоваться им, чтобы обозначать нечто, существующее само в себе, само по себе, согласно своему собственному закону. Это значение слова «природа» не противоположно тому, что обычно подразумевают под этим люди с западным менталитетом, но включает в себя и кое-что ещё - всё, что касается человека и его переживаний (мировосприятия, ощущений). Мы должны понять секреты природы жизни, чтобы понять Дхамму.

Дхамма, четыре аспекта

Дхамма жизни имеет четыре значения:

1.

Собственно, природа

2.

Закон природы

3.

Обязанности, которые мы должны выполнять согласно закону природы

4.

Та польза, которую мы извлекаем от этого выполнения.

Пожалуйста, всегда помните эти четыре взаимозависимых значения. (6).

Пожалуйста, попытайтесь понять, что Истина находится внутри вас самих, в том теле и том разуме, которые вы принимаете за самих себя. Внутри каждого из нас различные свойства объединены в одно тело, в одно существо. Также существует закон природы, который

контролирует эти свойства. И есть обязанности, которые должны выполняться всеми и для всех, согласно закону природы. И, наконец, есть результаты выполнения этих обязанностей. Если они

выполнялись правильно, это приведёт к благополучию, спокойствию, миру. Если они

выполнялись неправильно, это приведёт к *дуккхе* – неудовлетворенности, страданию, боли, разочарованию. Даже на начальном уровне, пожалуйста, внимательно наблюдайте, и

постарайтесь чётко осмыслить, что в каждом из нас есть все четыре аспекта Дхаммы, или природы. (7)

Когда мы полностью изучим четыре данных значения природы, то увидим, что жизнь состоит всего из этих четырёх значений. Однако теперь нам ещё нужно научиться их полностью и

правильно понимать. В действительности, мы пока что не смогли проникнуть в тот секрет, который мы называем жизнью. Мы ещё не проникли в секрет Дхаммы, и, таким образом, ещё не способны практиковать её так, что бы извлекать из нашей жизни пользу в полном объёме. Чтобы добиться в нашей практике хороших результатов, давайте выделим достаточно времени на изучение терминов Дхамма и “секрет жизни”. (8)

Совершенствование жизни вне *дуккхи*

Мы должны также принимать во внимание смысл словосочетания “совершенствование жизни”.

Мы не знаем секрета этих слов. Когда мы говорим про совершенствование жизни, у нас нет ясного понимания, что подразумевается под этим понятием, и у нас есть лишь немного понимания о том, как измеряется это совершенствование. Мы не понимаем тех высочайших возможностей, которые доступны человеческому существу, и не проявляем должного интереса к секретам жизни, которые помогли бы нам достичь вершин. Мы должны понимать, до каких высот может быть развита наша жизнь, и быть особенно заинтересованными в таком развитии.

(9)

На начальном этапе нам лишь нужно держаться того принципа, что это совершенствование жизни означает принуждение жизни к прогрессу на высочайшем уровне, который находится вне всех проблем и *дуккхи*, вне всего того, что связано с этими двумя понятиями. Для тех, кто никогда ранее не слышал слово “*дуккха*”, мы можем перевести его как страдание, неудовлетворенность, конфликт, возбуждение – всё то, что в жизни выводит нас из состояния равновесия, делает несчастными, неудовлетворёнными. *Дуккха* – это то, от чего мы постоянно пытаемся убежать. Это то, что лишает нашу жизнь спокойствия и мира. Это то, что мешает нашему духовному совершенствованию. Если жизнь развивается вне всякой *дуккхи*, она достигает своего наивысшего уровня. (10)

Некоторые люди не догадываются о своих собственных проблемах. Они не понимают что такое *дуккха* как в общем смысле этого слова, так и применительно к их собственной жизни. Они смотрят на себя и говорят: “Здорово! У меня нет никаких проблем, всё в порядке!” Они принимают свои трудности и печали как само собой разумеющееся. Но так ли это? Нам нужно использовать серьёзный, детальный подход, что бы взглянуть на наши жизни и разобраться, действительно ли существует нечто, что мы смогли бы назвать “проблемой”. Есть ли в ней *дуккха*? Есть ли у вас что-либо, что вас не устраивает в вашей жизни, мешает жить? Такие вопросы просто необходимы, когда мы приезжаем в такое место, как Суан Моккх. Если вы не заглядываете в себя, если вы не в курсе каких-либо проблем, если вы не чувствуете *дуккху*, то тогда вы не имеете представления о том, что вы здесь делаете, каков смысл изучения вами Дхаммы. Пожалуйста, хорошенько разберитесь в таких понятиях как “проблемы” и ” *дуккха*” перед тем как идти дальше. (11)

Говоря про процесс совершенствование жизни, мы можем различать в нём четыре аспекта.

Первый: не допускать возникновения того, что может быть опасным для жизни. Второй: избавиться от всего того, что уже существует в вашей жизни и делает её опасной, разрушает её. Третий: производить нечто, что может быть полезным для жизни. Четвертый: поддерживать и сохранять всё это, позволять ему развиваться. Итого, мы имеем четыре аспекта совершенствования жизни: предотвращение новых опасностей, избавление от старых, создание полезного, и поддержание и развитие полезного. Таковы составляющие того процесса, который мы называем “совершенствование жизни”. (12)

- 14 -

Совершенствование жизни - это наша задача. Мы должны отдавать себе отчет, что такая работа в нашей жизни происходит. (13)

Для того, чтобы выполнять эту задачу, нам нужно обладать четырьмя важными инструментами Дхаммы. Эти инструменты: *сати* (осознанность), *сампаджаннья* (мудрость-в-действии, или готовность понимать), *паннья* (мудрость, или знание) и *самадхи* (сосредоточение). При помощи этих четырёх инструментов мы способны совершенствовать свою жизнь. (14)

Практика *випассаны*, или развития ума, имеет своей целью совершенствование и тренировку ума для того, чтобы эти четыре инструмента были достаточно подготовлены для совершенствования наших жизней. Мы должны проявлять интерес в изучении умственного развития при помощи четырёх необходимых нам дхамм. (15)

Анапанасати, которая нам нужна

Существует множество различных видов умственного совершенствования, или *випассаны*. Известно много различных систем и техник для тренировки ума. Но из всех техник, с которыми мы сталкивались, лучшей является *Анапанасати-бхавана*, развитие осознанности с вдохами и выдохами. Мы детально разберём эту практику в наших лекциях. (16)

Правильная и полная практика *Анапанасати-бхавана* заключается в том, чтобы взять одну истину или реальность, существующую в природе, и затем наблюдать и очень тщательно исследовать её при помощи ума с каждым вдохом и каждым выдохом. Таким образом, осознанное дыхание позволяет нам наблюдать важную природную истину, делая вдохи и выдохи. (17)

Такое обучение очень важно и обладает большой ценностью. Если мы хотим знать правду о чём-либо, мы должны искренне постигать её путём наблюдения, проверки, анализа и изучения, каждый раз делая вдох и выдох. Я повторю, мы должны постоянно работать с объектом изучения. “Постоянно” в данном случае означает с каждым вдохом и выдохом. Вдыхая,

осознавайте этот объект. Выдыхая, осознавайте это объект. Вдыхая, понимайте его. Выдыхая, понимайте его. Это крайне необходимо для понимания чего-либо, приобретения каких-либо знаний, и обязательно принесёт свои плоды при должной практике. Такое обучение приведёт к преобразению ума и сердца, то есть внутренней стороны жизни. (18)

Вообще-то значение *Анапанасати* довольно-таки обширно. Оно означает памятование о чём-либо при помощи *сати* во время вдохов и выдохов. Представьте, что когда вы делаете вдох и выдох, вы думаете про ваш дом, который далеко отсюда; или про вашу мать, жену, мужа, ребенка или семью, делая вдох и выдох. Это также будет называться *Анапанасати*. Но это не совсем то, что нам нужно в данном конкретном случае. Мы должны припоминать Дхамму, которая, являясь природной истиной, сможет освободить наш ум от воздействия *дуккхи*. В нашем случае, приняв за объект практики Дхамму, мы должны распрощаться со всеми проблемами и уничтожить *дуккху*. Другими словами, мы приобретём четыре инструмента Дхаммы, о которых речь шла ранее. Это тот самый вид *Анапанасати*, который наиболее эффективен. (19)

Четыре объекта, которые мы должны наблюдать

Итак, мы подошли к вопросу, какие же вещи являются правильными и необходимыми в качестве объектов наблюдения каждый раз, когда мы делаем вдох и выдох? Ответ таков: в - 15 -

качестве объектов берутся четыре тайны. Тайна предмета, называемого *кайя* (тело), тайна предмета, называемого *ведана* (чувства), тайна предмета, называемого *читта* (ум), и тайна предмета, называемого *Дхамма*. Тайны этих четырёх предметов и будут здесь изучаться. (20) Для вашего полного понимания, и для использования этих слов в дальнейшем, пожалуйста, запомните их названия на языке пали: *кайя*, *ведана*, *читта* и *Дхамма*. Запомните их, как четыре наиболее важных для нас предмета. Для тренировки и развития ума мы должны пользоваться этими четырьмя предметами гораздо чаще, чем любыми другим объектами потому, что эти понятия уже существуют внутри каждого из нас, и являются проблемами в нашей жизни. Из-за того, что мы не понимаем их и не можем управлять ими, они становятся причиной наших страданий. Таким образом, нам необходимо иметь чёткое определение и понимание этих четырёх понятий: тело, чувства, ум, и Дхамма. (21)

Шаг первый: физическое тело и тело дыхания.

Теперь давайте разберём эти четыре предмета по отдельности, начиная с *кайя*. На языке пали, слово “*кайя*” буквально означает “труппа” и может применяться для любой группы предметов.

В нашем конкретном случае, слово *кайя* означает группу компонентов, из которых состоит наше физическое тело из плоти и крови. На самом деле, английское слово *body* (тело) также означает группу. Мы должны быть разборчивы касательно того, какая группа тут имеется ввиду.

Вы должны взглянуть на себя, чтобы увидеть из чего состоит тело. Какие в нём органы и как их много? Какие виды элементов? Какие типы частей и составляющих объединены в понятие «тело»? Далее. Есть один очень важный компонент, который питает всё остальное тело - дыхание. Дыхание также называется *кайя* и состоит из группы различных элементов. Здесь мы будем изучать из чего состоит физическое тело, и как оно соотносится с дыханием.

Тело дыхания очень важно потому, что оно поддерживает жизнь в остальном теле. Здесь мы подошли к ключевым взаимоотношениям, которые нам нужно изучить. Наше главное тело, то есть это самое физическое тело, не может управляться нами напрямую. Это вне наших возможностей. Однако, есть способы, как управлять им, контролируя его не напрямую, а через дыхание. Если мы воздействуем определённым образом на одно из наших тел, тело дыхания, то это отразится на другом теле, физическом. Вот почему мы берём дыхание, в качестве объекта для тренировки. Управление дыханием на любом из уровней равнозначно регулированию физического тела на этом же самом уровне. Вы убедитесь в этом, когда дойдёте в практике *Анапанасати* до определённого уровня. (22)

На первом этапе этой практики, в котором объектом изучения является *кайя* (тело), мы изучаем дыхание особым способом. Мы примечаем каждый вид дыхания, которое возникает в нашем теле, и изучаем его. Долгое дыхание, короткое дыхание, спокойное дыхание, беспокойное дыхание, быстрое дыхание и медленное дыхание: мы должны знать о них всё: какова их природа, каковы характеристики, и каковы их функции.

Наблюдайте за тем, как разные виды дыхания влияют на вашу физиологию. Дыхание оказывает большое влияние на всё физическое тело, и вы должны чётко видеть это влияние. Наблюдайте за обеими сторонами этих взаимодействий до тех пор, пока чётко не увидите, что дыхание и тело взаимосвязаны и неразрывны. Обратите внимание на то, как тело дыхания собирает вместе физическое тело и управляет им. Это первый шаг. Тщательно изучите дыхание. Узнайте характеристики разнообразных форм дыхания. Затем поймите, как оно связано с физическим

- 16 -

телом. Это позволит вам управлять своим физическим телом посредством регулирования дыхания. (23)

Значение первых шагов этой практики – познать тайны *кайя*, или тела. Мы знаем, что тело дыхания является формирующим фактором для физического тела. Эта важная тайна может быть использована для того, чтобы раскрыть другие тайны тела. Например, посредством дыхания мы можем добиться совершенного владения своим телом. Никто из сидящих здесь не сможет непосредственно расслабить своё тело, но мы обнаружим, что мы можем сделать это, успокоив свое дыхание. Когда дыхание спокойно тело тоже спокойно. Так, опосредованно, мы

можем контролировать наше тело. Далее мы узнаем, что нам могут быть доступны состояния счастья, радости, и другие результаты приведения нашего дыхания и физического тела в спокойное состояние. (24)

Шаг второй: чувства – наши хозяева.

Проникнув в секреты *кайя*, давайте обратим внимание на тайны *веданы*. *Ведана* имеет очень большую силу и влияет на человеческое существо гораздо больше, чем что бы то ни было ещё. Мои слова, возможно, удивят вас, но, тем не менее, весь наш мир, все живые существа – все зависят от *веданы*. Все они находятся во власти чувств. Если вышесказанное звучит забавно и невероятно то проверьте это сами. Фактом является то, что все существующие виды жизни отданы в этом мире на милость *веданы*. Нам нравится то, что называется термином *сукха-ведана*, или “приятные чувства”, мы все любим получать наслаждения. Приятные чувства всегда ведут ум к определённом направлению и состоянию, определённом типу действий. Неприятные, дискомфортные чувства, именуемые *дуккха-ведана*, напротив, негативно воздействуют на ум и влияют на жизнь в противоположном направлении, но всё ещё находят в себе все виды привычных реакций. Ум борется с ними и превращает их в проблемы, которые приводят к *дуккхе*. Чувства имеют большое влияние на всё, что мы делаем. Весь мир находится во власти *ведан*, несмотря на то, что другие факторы могут также оказывать на него влияние. Например, в то время как *танха* (жажда) может управлять умом, жажда сама по себе в первую очередь обусловлена чувствами. Таким образом, *ведана* оказывает сильнейшее и наиболее могущественное влияние на весь ум. Мы должны понимать тайны *веданы*. (25)

Я вам сейчас кое-что расскажу, и вы можете смеяться, если хотите: “если мы сможем управлять *веданой*, то мы сможем управлять миром”. Мы сможем контролировать мир, если будем в состоянии должным образом контролировать наши чувства. Мы могли бы управлять нашим миром так, как мы того пожелаем. Сейчас никто не заинтересован в контроле своих чувств, и поэтому мир вышел из-под должного управления. Видите, как постоянно возникают различные кризисы и проблемы? Войны, голод, коррупция, экологические катаклизмы - всё это является следствием того, что мы с самого начала не умеем контролировать наши чувства. Если бы мы управляли чувствами, мы бы управляли миром. Вы должны принять этот факт во внимание. (26)

Говоря словами Будды, причина всего на свете сосредоточена в *ведане*. Мириады событий в мире происходят потому, что наши чувства, *веданы*, заставляют нас желать, и затем воплощать эти желания. Даже вера в реинкарнацию и перерождение обусловлена *веданой*. Если мы верим в реинкарнацию, то мы путешествуем по кругу *самсары*, кругу рождения и смерти, рая и ада. Всё основано на чувстве. Контроль *веданы* является контролем первоосновы, контролем

источника, места рождения всего на свете. Необходимо понять эти чувства правильно, осмысленно. Тогда мы сможем контролировать их, и тайны *веданы* не введут нас более в заблуждение, не заставят совершать невежественные поступки снова и снова. (27)

Есть три главных аспекта, которые необходимо понять в отношении *веданы*. Первое, понять саму *ведану*, т.е. причины, вызывающие чувства в уме. Второе, знать, как *ведана* обуславливает *читту*, то есть связь “ум-сердце”. *Ведана* побуждает мысли, воспоминания, слова и действия.

Надо знать эти составляющие ума. В-третьих, нужно знать, что мы можем контролировать ум, контролируя *ведану* таким же образом, как физическое тело контролируется дыханием. Затем, правильно управляя соответствующими чувствами, мы сможем управлять умом. Эти три

аспекта составляют тайны *веданы*:

1. Понимать сами чувства
2. Знать то, что обуславливает чувства
3. Затем, знать, как контролировать то, что обуславливает чувства, что в принципе то же самое, что и контролировать сами чувства.

Три этих важных момента нужно понимать по отношению к термину *ведана*. (28)

Так как первый и второй шаги практики следуют одним и тем же принципам, было бы полезно сравнить их. На этапе, который посвящён телу, мы определяем объект, который влияет на физическое тело, и затем изучаем его. Мы изучаем этот “формирователь” тела до тех пор, пока тщательно не изучим его. Мы изучаем, каким образом эти вещи формируют тело. Затем, регулируя эти вещи, мы можем контролировать тело. Таков наш способ сделать тело более спокойным и расслабленным. Что касается ума, то его формируют чувства. Контролируя *ведану* так, что чувства более не формируют и не побуждают ум, или же они формируют ум нужным нам способом, мы в состоянии его успокоить. Таким образом, первый шаг, посвящённый *кайя*, и второй, посвящённый *ведане*, следуют одним и тем же принципам и методы их практики параллельны. (29)

Шаг третий: Утончённый ум

Вначале наша практика направлена на постижение тайны *кайя*. Далее, мы практикуем, чтобы познать тайны *веданы*. Затем, полностью постигнув первый и второй шаги, мы будем практиковать с целью постижения секретов *читта*. Ум - наш хозяин, управитель жизни. Ум направляет, а тело является всего лишь ведомым инструментом. Если жизнь следует правильным руслом, то мы должны понимать, что *читта* правильна потому, что мы способны её контролировать. Это потребует специальной тренировки, так как та вещь, которую мы называем “ум” очень хитра, сложна, глубока. Мы не сможем увидеть его своими глазами, что-то

особое потребуется, чтобы “увидеть” его. У нас есть такая возможность при условии развитой осознанности, но чтобы её взрастить придётся приложить особые усилия. Не теряйте настрой и не сдавайтесь! Все мы способны изучить *читту* и выведать все её секреты. (30)

Невозможно познать *читту* напрямую. Мы не можем потрогать её или установить с ней прямой контакт. Однако, это возможно сделать, познав её через мысли. Если мы знаем, каковы мысли, мы сможем узнать каков и ум. В материальном мире, например, мы не можем знать электричество непосредственно. Но мы можем узнать электричество по его параметрам: направление и сила тока, напряжение и другие характеристики. Так же и с *читтой*. Мы не способны ощущать её напрямую, но мы можем ощущать её свойства в виде разнообразных мыслей. Посмотрите, как много различных мыслей возникает в течение дня, как они

- 18 -

разнообразны. Наблюдайте эти мысли. Именно таким образом мы можем постичь *читту* в первую очередь.(31)

Мы начинаем изучать ум, наблюдая, какого вида мыслями он обладает. В каких случаях наши мысли текут в неправильных направлениях, и когда они движутся правильно? Замутнены ли они или ясны? Касаются ли они правильных тем, или неправильных, добрые они или злые?

Наблюдайте их до тех пор, пока *читта* не будет полностью постигнута через все виды мыслей, которые в ней существуют. Вот и всё! Когда вы хоть немного поймёте эту истину, то поймёте и

природу (*дхамма - джати*) ума. На этом этапе, благодаря нашему предыдущему освоению *кайи* и *веданы*, которые формируют ум, мы сможем направлять ум в том направлении, в котором требуется. Ум может быть направлен в должном направлении, или просто может пребывать в состоянии покоя. Если надо, мы можем его сделать удовлетворённым, или неудовлетворённым. Ум может испытывать различные виды радости и счастья. Он может быть спокойным, тихим или быть сосредоточенным на любом виде деятельности. Наконец, ум может быть освобождён. Мы можем сделать так, что бы он отпустил всё то, во что он влюбляется, что он ненавидит, или всё то, к чему привязывается. Ум освобождён от всего этого. Это и был наш урок про тайны ума, который мы должны практиковать на третьем этапе практики *Анапанасити-бхавана*.

Знайте всевозможные виды *читты*. Научитесь делать ум счастливым и содержательным. Затем заставьте ум остановиться и быть спокойным. Наконец, освободите его от привязанностей.

Заставьте его научиться отпускать. Освобождая ум от привязанностей, мы освобождаем от привязанностей *читту*. Освобождение от привязанностей станет результатом должного освоения третьего урока *Анапанасити*, вследствие чего вы приобретёте нужный опыт и станете экспертами в области ума . (32)

Шаг четвертый: Осуществление высшей Дхаммы

После изучения тайн тела, чувств и ума, мы подошли к четвертому шагу, который посвящён Дхамме. Как мы уже говорили ранее, Дхамма есть природа во всех её проявлениях. Давайте приступим к высшей правды обо всех аспектах природы. То есть приступим к тому, что подразумевается под термином “изучение Дхаммы”. С этим знанием мы можем проживать наши жизни наилучшим образом. Мы должны постигать тайны истин, которые управляют нашими жизнями, истин таких понятий как *аничча*, *дуккха*, *анатта*, *суньятта* и *татхата*.
Аничча: знать, что все обусловленные вещи непостоянны и находятся в постоянном изменении
Дуккха: знать, что все составные вещи в силу своей природы не способны удовлетворить наши желания.

Анатта: знать, что все вещи по своей сути есть “не-Я”, то есть безличны.

Суньятта: знать, что все вещи пусты от “Я”, “Моё”.

Татхата: знать суть, знать “таковость” всех вещей, что все вещи “просто так”.

Вместе, всё это составляет одну окончательную Истину. Мы должны наблюдать их до тех пор, пока они не будут полностью осознаны для того, чтобы ум больше никогда не сбивался с верного пути. Когда ум понимает истину всей реальности, он не сделает ошибок и будет следовать правильным путём. (33)

- 19 -

Может показаться необычным тот факт, что все истины - *аничча*, *дуккха*, *анатта*, *суньятта*, приводят в итоге к *татхата*. Звучит забавно, но окончательная правда всего во Вселенной

приводит не иначе как к знанию сути. В тайском языке *татхата* переводится “просто так”. По-русски получается сложнее: точно так, только таким образом, таково. Не забавно ли? Все истины основаны на простых, банальных словах: «всё просто таково». Ничего не воспринимается как хорошее или плохое, правильное или неправильное, приобретение или потерю, победу или поражение, добродетель или порок, счастье или страдание, позитивное или негативное. Мы просто видим, что всё есть так, как оно есть, то есть понимаем высшую Дхамму. Высшая Дхамма прямо здесь, в “просто том, как есть”, она не заключена в рамки позитивного и негативного, существует вне значений оптимизма и пессимизма, она вне любой дуальности. Вот и всё. Истина, которая должна быть постигнута на четвертом этапе, является тайной природы, которая говорит нам, что всё есть “только так, просто вот так”.(34)

Адекватное восприятие Дхаммы есть первый шаг. Это только первый шаг. Здесь мы увидим, что ум начинает отпускать, начинает терять свои привязанности. Привязанности начинают растворяться. Это будет продолжаться до тех пор, пока все они не исчезнут. Как только привязанности уничтожены, окончательным этапом будет переживание того состояния, когда ум свободен, когда всё свободно. Однако, в канонических текстах есть фраза «отбрасывать».

Будда сказал, что в итоге мы отбрасываем всё обратно. Это означает, что всю нашу жизнь мы были ворами, отождествляя то, что принадлежит природе с понятиями “я” и “мое”. Мы были глупыми и страдали из-за этого. Теперь мы стали мудры и научились отпускать. Мы отдали это всё природе, и больше ничего у неё не крадём. На последнем этапе практики нам стало понятно: “Ага, это принадлежит природе, а не мне”. И затем мы возвращаем всё обратно природе.

Вот так забавно завершается этот последний шаг. Он заканчивается тем, что мы перестаём воровать, мы приобретаем свободу от любых воздействий и не подвержены влиянию привязанностей. Здесь заканчивается последний шаг освоения *Анапанасати*. Постичь тайну Дхаммы - значит понимать, что не существует ничего, к чему можно было бы привязываться, и научиться не привязываться. Всё освобождено. Дело закрыто. Мы закончили. (35)

Чтобы дать название данному постижению, можно использовать термины «освобождение» или «спасение». Похоже, что у всех религий — одна цель, и все они называют её одинаково. В нашем случае мы только что выяснили её значение – перестать привязываться и вернуть всё обратно природе. Это и есть наше понимание освобождения. Кто знает, быть может другие религии дают другое толкование слову «освобождение»? В буддизме «освобождение» означает свободу от привязанностей любого типа и формы, возможность проживать наши жизни, не будучи поглощёнными миром. Хотя наши тела и находятся в этом мире, наш ум вне него. В этом случае все наши проблемы исчезают. Вот как, используя эту четырёхступенчатую практику, нужно совершенствовать свою жизнь вплоть до реализации её высочайшего потенциала. Нам предстоит рассмотреть ещё много нюансов, но оставим их на потом.

Сегодня мы получили общие представления о том, в чём заключается практика, и к каким результатам она приводит. С этими знаниями вам будет легко практиковать каждый из шагов, по мере того, как вы будете подходить к их детальному изучению. Давайте закончим на этом данную лекцию.(36)

- 20 -

Лекция Вторая: Начало

Сегодня на лекции речь пойдет о практике первого шага *Анапанасати*, который посвящён *кайя*. Но позвольте мне сразу вас предупредить, что изучая *Анапанасати*, мы должны наблюдать сразу четыре группы вещей. Каждая группа включает в себя четыре дхаммы. Итого, получается 16 дхамм. Из этих шестнадцати, только две есть собственно дыхание. Дыхание наблюдается непосредственно только на двух этапах. В остальных четырнадцати будут рассматриваться другие аспекты. Итого, получается четыре группы или, как их ещё называют, тетрады, и каждая

состоит из четырёх шагов. Сегодня, мы поговорим о первых двух шагах из первой тетрады.

Речь пойдет о практике, посвященной *кайя* (телу).(37)

Физическая подготовка

Давайте начнем с подготовки к практике *Анапанасати*. Во-первых, мы должны выбрать оптимальное место для нашей практики. Выберем для этого наиболее подходящее место, потому что, как нам известно, идеальные условия создать нелегко. Мы попытаемся найти тихое и спокойное место, с хорошими условиями и погодой, где ничто не будет нас отвлекать.

Но, в случаях, когда хорошие условия невозможны, нужно довольствоваться тем, что есть в нашем распоряжении. В любом случае, мы должны что-то подыскать. Нам нужно уметь практиковать даже в поезде, идущем из Бангкока. Иногда удаётся сосредоточиться на дыхании так, что шум поезда более не слышен, а тряска вагона не ощущается. Это говорит о том, что мы можем использовать доступные нам условия наиболее эффективно.(38)

Мы не позволяем внешним обстоятельствам нарушать нашу практику. Даже в поезде. Есть ли у нас идеальные условия, или нет, мы должны извлечь максимальную выгоду из того, что имеем. Собираясь практиковать, мы можем использовать непосредственно звук поезда как объект для медитации. Мерные постукивания колес о рельсы могут быть объектом для медитации вместо дыхания. В таком случае у нас не возникают проблемы по поводу нашего местонахождения, считаем ли мы его наиболее подходящим или нет.(39)

Следующим подготовительным шагом является подготовка тела. Тело должно быть в нормальном состоянии, без болезней и без каких-либо респираторных и пищеварительных расстройств. Кроме того, мы можем подготовить нос так, чтобы он дышал мягко и правильно. В древние времена люди набирали чистую воду в ладони, всасывали её в нос и затем выдували назад. Если вы сделаете это два-три раза, нос будет чистым и готовым для правильного дыхания.(40)

Время и учитель.

Далее, я хотел бы поговорить про выбор времени для практики. Если мы серьёзно намерены практиковать, то должны выбрать для этого наиболее подходящее время. Однако, если такое время по какой-либо причине недоступно, придётся довольствоваться тем, что имеем. Мы не должны жёстко привязываться к одному и тому же времени дня. Если это возможно, то следует выбрать такое время суток, когда внешние воздействия на нас наименее ощутимы. Однако, если это условие недостижимо, то мы всё равно должны выбрать наилучшее из того, что есть в нашем распоряжении. И тогда ум будет учиться, как не подпадать под влияние внешних раздражителей. Вообще-то, мы тренируем свой ум быть невозмутимым вне зависимости от того, что происходит вокруг. Нужно научиться избавлять ум от беспокойства. Не ограничивайте себя только тем временем дня, когда внешние условия наиболее комфортны.

Некоторые люди не могут медитировать, пока ситуация вокруг не станет максимально благоприятной. Это неправильно. Учитесь быть гибкими, будьте способны практиковать в любое время.(41)

Далее речь пойдёт о том, что мы называем “*ачария*” (наставник, учитель). По правде говоря, даже в старых подготовительных системах термину “*ачария*” не уделяется много места. Они

называют таких персон как “хороший друг (*кальяна-митта*)”. Было бы правильно называть “другом” советника, который помогает нам с усвоением определённых вещей. Однако, мы не должны забывать о том принципе, что непосредственно никто никому не способен помочь. В наши дни многие хотят найти себе учителя, это вошло в моду. Хороший друг - это тот, кто способен поделиться своим собственным опытом и знаниями касательно медитационной практики, или других вопросов, изучением которых вы занимаетесь. Хоть он и может ответить на вопросы и разъяснить некоторые трудности, с которыми мы можем столкнуться во время практики, ему, тем временем, вовсе не обязательно восседать над нами и наблюдать за каждым нашим дыханием. Хороший друг - это тот, кто ответит на наши вопросы и поможет нам справиться с определёнными трудностями, и этого более чем достаточно. Найти такого *кальяна-митта* - это ещё одно условие, которое вам понадобится для обучения.(42)

Позиции для сидения

Теперь, мы подошли непосредственно к самой медитации. Первым, что мы обсудим, это будут позы для сидения (рис. 1). Необходимо сидеть таким образом, чтобы это было наиболее устойчиво и безопасно, в таком положении, что когда ум находится в полусознательном состоянии, мы бы не падали. Сидите как пирамида. Пирамиды не падают потому, что они имеют очень прочное основание и своими сторонами восходят к вершине. Они не смогут упасть ни при каких обстоятельствах. Посмотрите, как долго сидят египетские пирамиды! Учитесь сидеть как пирамиды. Сидение с перекрещенными ногами является лучшей позой для медитации. Вытяните ваши ноги перед собой, затем положите правую ступню на левое бедро, а левую ступню на правое. Тому, кто никогда не сидел подобным образом, кто вообще никогда не сидел на полу, может понадобиться определённое время для подготовки тела, но усилия того стоят. Постепенно, проявляя терпение, вы разработаете своё тело так, чтобы оно могло сидеть подобным образом. Так вы не будете падать. Из такого положения невозможно упасть вперёд, назад, или в сторону. С древних времён эта позиция известна как “*поза лотоса (надмасана)*”.

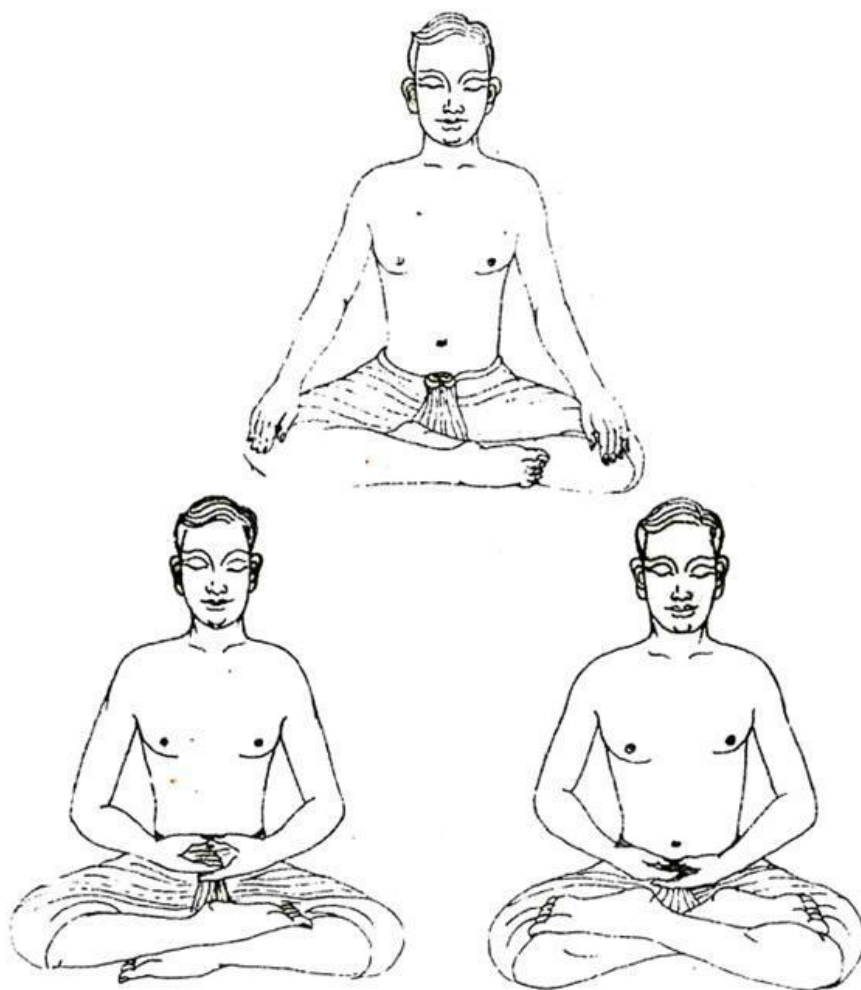


Рисунок 1. Позы для сидения с различным положением рук.

Также очень важно сидеть ровно, с правильным положением позвоночника, не наклоняясь ни в одну из сторон. Позвонок должны располагаться плотно один над другим, чтобы они были хорошо подогнаны друг к другу. Такое положение считается естественным для нашего тела.

Позвоночник является жизненно важной частью нашей нервной системы, и поэтому мы должны сидеть собранно, чтобы поддерживать ровное и правильное положение тела. Это хорошая позиция.(43)

Поначалу, это может быть нелегко для тех из вас, кто никогда не сидел подобным образом. Тем не менее, я вынужден вас просить, что бы вы пробовали сидеть во время практики именно таким образом. На первых порах, вы, возможно, сможете сидеть, просто сложив свои ноги перед собой, не перекрещивая их. Для начала этого достаточно. Далее, скрестите ноги и положите только одну из них поверх другой. Наконец, вы сможете скрещивать ноги в позиции

“полного лотоса”. Тело при таком способе сидит устойчиво как пирамида, и, в то время когда ваш ум полностью сосредоточен, или же находится в любой другой степени сосредоточения, вы не будете опрокидываться. Прямая спина является необходимым условием, потому как в этой практике мы пользуемся различными способами дыхания. При согнутой спине не

- 23 -

подойдёт ни один из этих способов. Когда спина прямая, дыхание течёт совсем по-другому. Таким образом, мы должны пытаться сидеть с прямой спиной, даже если делать это нам будет поначалу непросто.(44)

Далее, про руки. Наиболее удобно и естественно сидеть с руками, лежащими на коленях. Ещё один способ – это держать ладони одна поверх другой, внахлест, внизу живота. Второй вариант может быть для кого-то неудобным, так как руки могут нагреваться. Если мы просто положим их на колени, они не будут так греться. В некоторых группах советуют складывать ладони внахлест вторым способом, при этом большие пальцы касаются друг друга. Такое положение ладоней называют “сосредоточенные руки”. Эта позиция может способствовать сосредоточению. Она так же может быть полезна. Так поступают практикующие медитацию в Китае. Выберите то положение, которое вам наиболее подходит. Руки не будут нагреваться, если вы просто положите их на колени. Или сложите ладони одну на другую, если вам так удобно. Вы можете выбрать любое из трёх вышеописанных положений рук.(45)

Спокойные, сосредоточенные глаза.

Теперь о глазах. Нужно ли нам их закрывать или их можно держать открытыми? Бытует широко распространённое мнение, что медитировать нужно обязательно с закрытыми глазами, что при открытых глазах медитация не получится. Если вы серьёзно подходите к своей практике и обладаете достаточно сильным умом, то вам не доставит большого труда медитировать с открытыми глазами. Начните с того, чтобы держать глаза открытыми. Откройте их и сосредоточьтесь на кончике вашего носа. Это вполне осуществимо. Вам просто надо приложить для этого некоторые усилия. Смотрите на кончик вашего носа таким образом, чтобы глаза больше не участвовали в созерцании любых других объектов. Если вы будете держать глаза закрытыми, то вас может начать клонить в сон, так что будьте осторожны, если вы их всё же закрываете. Вдобавок к этому, когда глаза закрыты, они нагреваются и становятся сухими. Медитация с открытыми глазами поможет нам пребывать в бодром состоянии и поддерживать их в прохладе и комфорте. Также, это поможет сосредоточенности ума и сыграет существенную роль в развитии *самадхи*. Когда *самадхи* (сосредоточение) разовьётся примерно наполовину, глаза сами будут закрываться естественным образом.(46)

Умение практиковать с открытыми глазами, сосредоточенными на кончике носа, уже является

значительным уровнем сосредоточения. Если мы сконцентрируем весь наш ум на созерцании носа, то не сможем видеть что-либо ещё. Когда мы научимся это делать, нам становится доступен определённый вид *самадхи*. Мы сможем извлечь пользу из такого сосредоточения сразу в начале практики. Просто смотрите на нос, не глядя на что-либо ещё. Если весь ваш ум с интересом поглощён наблюдением кончика носа, то ничего другого вам видно уже не будет. *Самадхи* немаловажна. Таким образом, попытайтесь начинать практику с открытыми глазами.(47)

Пожалуйста, имейте в виду, что это доступно любому из нас. Мы намерены наблюдать за носом, ощущать нос, и в то же самое время, мы чувствуем дыхание нашего тела. Мы способны делать это всё одновременно. Может так показаться, что эти переживания происходят в точности в один и тот же момент, однако это не совсем так. В этом нет ничего неестественного или сверхъестественного. Благодаря высокой скорости функционирования ума, глаза могут наблюдать за кончиком носа в то время, когда мы полностью осознаём каждый наш вдох и выдох. Вы убедитесь в этом сами.(48)

- 24 -

Следование за дыханием с осознанностью.

В конце концов, мы подошли к созерцанию, наблюдению за нашим дыханием. Чтобы начать, мы должны обладать *самти* (внимательность, или рефлексивная осознанность). Мы начинаем пользоваться *самти*, будучи осознанными к нашим вдохам и выдохам. Мы тренируем *самти*, обращая внимание на то, как мы вдыхаем и выдыхаем. Пусть дыхание проходит легко и комфортно для вас. Пусть оно будет естественным. Не препятствуйте ему никоим образом. Начните осознанно наблюдать за каждым своим вдохом и выдохом. Как мы вдыхаем? Что представляет собой выдох? Используйте *самти*, чтобы наблюдать за естественным дыханием. Поначалу мы развиваем и тренируем *самти*, пользуясь техникой, называемой “следование”, или “преследование”, “слежение”. Вдох начинается с кончика носа. Представьте себе, что он заканчивается на пупке. Вы должны представить, как выдох начинается с пупка и заканчивается кончиком носа. Между пупком и кончиком носа находится та область, которую проходит каждый вдох и выдох. *Самти* наблюдает за свойством, качеством каждого движения от кончика носа к пупку и обратно. Не оставляйте никаких пробелов, не отвлекайтесь. Это суть первого урока – наблюдение за дыханием с помощью *самти*.(49)

Не обязательно быть специалистом в области анатомии, чтобы знать, что воздух при вдохе доходит только до лёгких, что он не поступает в область пупка. Мы только представляем себе, что дыхание заканчивается в пупке. Мы не пытаемся выдать это за реальность. Это просто такое допущение, основанное на том ощущении, как наше дыхание идёт по телу. Когда мы

вдыхаем, мы чувствуем движение вниз до пупка. Мы используем это ощущение как основу нашей практики, и следуем за дыханием между кончиком носа и пупком.

Умение различать, действительно ли это *sati* следует за дыханием, или *sati* подталкивает ум, что бы он следовал за каждым вдохом и выдохом несущественно для практики.

Единственное, что имеет значение, это неотрывное слежение за нашим дыханием. Вы

вдыхаете, и на секунду останавливаетесь. Затем выдох, и опять маленькая пауза. Вдох и выдох, вдох и выдох, с короткими промежутками посередине. Примечайте всё, ничего не упускайте из

виду. Не позволяйте себе пустых пауз на отвлечение ума. Держите ум постоянно привязанным к вдохам и выдохам.

Это первый урок, который мы должны усвоить. Может быть, это не так легко. Прохождение этого урока может занять три дня, три недели, три месяца, пока вы на практике не усвоите материал. Это та техника, которую мы изучаем на первом уровне. Здесь мы просто объяснили метод практики. Возможно, вы и не продвинетесь далеко за десять дней этого курса, но очень важно понимать, какая работа должна быть проделана, и начать эту работу. Когда вы поймёте всю суть метода, вы можете практиковать сами до тех пор, пока полностью его не освоите.

Начните наблюдать за дыханием между этими двумя точками, не оставляя уму никакого шанса отвлекаться на что либо ещё.(50)

Разные виды дыхания

Во время этой практики у нас есть возможность наблюдать за различными характеристиками дыхания. Например, мы можем ощущать его как долгое или короткое. Естественным образом мы изучаем долгое и короткое дыхание. Мы наблюдаем грубость или утончённость дыхания. Далее, мы наблюдаем его плавность или прерывистость. Позже, мы будем наблюдать нашу реакцию на эти качества. На этом первом шаге наблюдайте различные виды дыхания: долгое и короткое, грубое и мягкое, лёгкое и тяжёлое. Начните наблюдать за ними, ощущая их

- 25 -

посредством *sati*.(51)

Мы должны учиться наблюдать за дыханием разносторонне, то есть, наблюдать реакцию или влияние различных видов дыхания. Какие реакции они в нас вызывают, как они влияют на наше осознание. Например, когда дыхание долгое, что происходит с нашим осознанием? Какие реакции в нас вызывает короткое дыхание? Каковы воздействия грубого и мягкого дыхания, комфортного и некомфортного дыхания? Мы наблюдаем различные виды дыханий и их разнообразное воздействие на нас до тех пор, пока не научимся чётко видеть разницу в их воздействиях. Мы должны знать разнообразие реакций и влияние различных свойств дыхания, должны знать, как они влияют на наше осознание, нашу чувствительность и наш ум.(52)

Параллельно со всем этим наблюдением мы должны наблюдать за эффектом или вкусом различных видов дыхания. Вкусы, которые возникают, являются видами чувств, таких как, счастье, несчастье, беспокойство, раздражение. Наблюдайте и прочувствуйте вкус или реакции, вызванные долгим дыханием и коротким дыханием, грубым дыханием и мягким дыханием, лёгким дыханием и тяжёлым дыханием. Выясните, какими различными вкусами они обладают. Например, мы увидим, что долгое дыхание даёт большое чувство радости и благополучия, у него более радостный вкус, чем у короткого дыхания. Различные виды дыхания приносят различные виды счастья (переживаний). Мы учимся анализировать и различать разные вкусы, которые приходят с различными видами дыхания, которые мы тщательно исследуем.(53)

В конце концов, мы узнаем о различных причинах, которые делают дыхание долгим или коротким. Постепенно, мы сможем их обнаружить. Что вызывает долгое дыхание? Какой тип настроения делает дыхание долгим? Какой тип настроения делает его коротким? Таким образом, мы подошли к пониманию причин и условий, которые делают дыхание долгим или коротким.(54)

На этих первых этапах практики мы можем регулировать дыхание, делая его длиннее или короче. В этом нам поможет техника, называемая “счёт”. Например, на один вдох, мы считаем до пяти, от одного до пяти. Если мы считаем до десяти, от одного до десяти, то длина вдоха увеличивается соответственно. При нашем обычном дыхании, мы считаем только до пяти. При коротком дыхании, мы можем считать до трёх, а затем менять длительность по нашему желанию. Всегда считайте с одной и той же скоростью, потому что если шаг вашего счёта изменится, вы не сможете адекватно оценивать длительность своего дыхания. Считая, вы регулируете длительность своего дыхания. Мы можем делать вдохи и выдохи короче и длиннее, используя эту особую технику. Нам не обязательно пользоваться ей всё время. Это просто небольшой эксперимент, который мы проводим иногда для того, чтобы регулировать дыхание и лучше его изучить. Когда захотите, проделайте это.(55)

Шаг первый: Долгое дыхание

К данному моменту мы уже получили предварительное представление о дыхании. Мы знаем о различных свойствах дыхания: длинное или короткое, грубое или мягкое, лёгкое или тяжёлое. Наши знания охватывают также те вещи, которые связаны с дыханием: реакции и влияния этих свойств на состояние нашего ума. Также, мы научились, как контролировать длительность дыхания. Следующее, что мы должны сделать, это начать применять наши знания на практике. Теперь, когда мы получили достаточное понимание теории, давайте начнём на практике осваивать долгое дыхание.(56)

Мы подошли к первому уроку, к первому шагу, а именно: наблюдение за долгим дыханием.

Мы способны делать долгие дыхания в любой момент, когда нам это необходимо. Мы изучили, как делать дыхание долгим и как поддерживать эту длительность. Этот первый урок мы посвящаем исключительно долговому дыханию. Мы изучаем его природу и все факты, связанные с ним. Насколько приятные ощущения вызывает долгое дыхание? Насколько оно обычно и естественно? Какие виды успокоения и счастья участвуют в этом процессе? Чем оно отличается от короткого дыхания? Это значит, что сейчас мы изучаем только долгое дыхание, используя метод, описанный выше, чтобы раскрыть его свойства, качества, влияния и вкус. Сейчас изучайте только долгое дыхание. Сидите и исследуйте только его. Это первый урок, и посвящён он пониманию всего того, что связано с долгим дыханием.(57)

В конце концов, мы должны понять, как функционирует наше тело под воздействием долгого дыхания. Какие движения происходят в теле во время долгого вдоха? В каких участках оно расширяется? Какие участки тела при этом сокращаются? Когда вы выполняете наиболее долгое из доступных вам видов дыхания, расширяется или сокращается при этом грудная клетка? Расширяется или сокращается при этом живот? Вот то, что нам нужно изучать. Может быть вы увидите, что все процессы при долгом дыхании проходят не так, как вам это представлялось раньше. Многие просто придерживаются той идеи, что когда мы вдыхаем, грудная клетка расширяется, а когда мы выдыхаем, она сокращается. Однако, тщательно изучая дыхание, вы обнаружите, что при выполнении очень долгого вдоха, живот будет сокращаться, а грудная клетка расширяться. При обычном, долгом дыхании, живот будет расширяться, а грудная клетка будет сокращаться или спадать. Мы обнаружим противоречия с тем, что, считается общепринятым. Вы должны отслеживать механизмы очень долгого дыхания, максимально возможного долгого дыхания, и смотреть, какие перемены при этом происходят. Не принимайте ничего на веру. Вы должны сами постигать эти основные процессы.(58)

Мы изучаем все секреты долгого дыхания, всего, что с ним связано, с целью познать его природу. Уметь наблюдать его длительность вполне в наших возможностях. Мы можем поддерживать его и управлять им. Это означает, что мы становимся экспертами касательно всего того, что связано с долгим дыханием. Практика долгого дыхания является предметом первого урока.(59)

Исключительно важно знать о взаимоотношении дыхания и тела. Между ними существует очень тесная взаимосвязь. Разберитесь, каково влияние долгого дыхания на тело, осознайте то чувство счастья и комфорта, которое с ним приходит. Далее мы узнаем секрет существования двух *кайя*: тела дыхания и физического тела. Мы должны наблюдать его даже на двух первых шагах, хотя детально будем изучать это только на третьем шаге. Но и в этом первом уроке мы должны начать понимать, как взаимосвязаны дыхание и тело. Таким образом, пожалуйста,

наблюдайте, как долгое дыхание, либо дыхание любой другой длительности, воздействует на остальное тело. Мы будем продвигаться более осознанно, через личный опыт, нежели чем просто через обдумывание, и сможем понять, как дыхание связано с телом.(60)

Шаг второй: короткое дыхание

Итак, мы закончили первый урок, посвящённый долгому дыханию. Теперь можно переходить к следующему уроку, в котором речь пойдёт о коротком дыхании. Не нужно много говорить на эту тему, потому как этот шаг практикуется точно так же, как и предыдущий, который был посвящён долгому дыханию. Просто теперь, вместо долгого дыхания, мы будем изучать короткое. Все те аспекты, которые мы разбирали в долгом дыхании, мы будем теперь разбирать и в коротком.(61)

- 27 -

Например, мы будем наблюдать и немедленно чувствовать, что долгое дыхание приносит лёгкость и комфорт, в то время как короткое приводит к нарушениям, коими являются неудобство, возбуждение и дискомфорт. При помощи этого знания мы изучаем, как управлением дыханием можно привести тело в состояние комфорта или дискомфорта. В дополнение ко всему, нам нужно узнать разницу между двумя дыханиями настолько чётко, насколько это возможно. Во втором уроке наш интерес вызывает короткое дыхание. Изучайте всё – каждый аспект, каждое свойство, до тех пор, пока вы не будете знать его также разносторонне, как вы знаете долгое дыхание. И хоть эти два дыхания и имеют разную природу, способ их изучения один и тот же.(62)

Особый интерес в этом наблюдении вызывает то, что долгое дыхание является утончённым, в то время как короткое дыхание – грубое. Научившись делать дыхание утончённым или грубым, мы сможем использовать эту способность себе во благо. Польза заключается в том, что когда мы дышим утончённо, мы успокаиваем наше тело. Оно становится спокойным. Если мы хотим успокоить наше тело, мы будем пользоваться утончённым дыханием. Когда нам нужно добиться такого дыхания, мы будем просто его удлинять. Это один из аспектов, который мы должны усвоить.(63)

Ещё для примера: когда мы злимся, то наше дыхание короткое. Когда дыхание короткое, то тело также испытывает дискомфорт. Если мы сможем при этом сделать дыхание долгим, чувство злости не сможет более продолжаться. Когда мы злы, дыхание коротко и грубо, а тело напряжено. Мы можем устранить злость, начав дышать долго. Тело расслабится и злость отступит. Это пример того, как разнообразны взаимоотношения, которые существуют между нашим дыханием, телом, и умом. Вот то, что мы должны понять о взаимоотношении и разнице между коротким и долгим дыханием. Мы должны пережить этот опыт, должны почувствовать

всё, что связано с этими видами дыхания.(64)

Выдыхание эмоций

Подведём итог под первыми шагами: существует возможность регулировать, контролировать, ограничивать, и управлять нашими эмоциями при помощи дыхания. Мы можем сделать эмоции правильными, полезными, и благотворными посредством нашего дыхания. Совершенствуя наши знания в области дыхания, мы развиваем способность контролировать само дыхание. Тренируя дыхание, мы сможем контролировать эмоции, что поможет нам совладать с переживаниями счастья и боли в нашей жизни. Практикуйте, пока вы не почувствуете это. Ваша практика не закончена, пока вы ясно не увидите всего этого.(65)

Когда вы сидите в медитации и вас кусает комар, возникают неблагоприятные эмоции. Как от них избавиться? Вы можете устранить их, улучшив своё дыхание. Сделав его долгим и мягким, вы сможете выследить и убрать негативные эмоции. Это лучший способ решения проблем. Это ещё один пример извлечения пользы из тех знаний и способностей, которые мы развиваем.(66)

Разные темы и точки зрения, которые изучаются в первом уроке, посвящённому долгому дыханию, и во втором уроке, в котором речь идёт о коротком дыхании, одни и те же.

Единственная разница в том, что они являются взаимодополняющими. Количество и тип изучаемого материала одинаков. Но различия между долгим и коротким дыханием ведут к дополнительной, взаимодополняющей группе фактов.

Итак, время нашей сегодняшней беседы подошло к концу. Его хватило только на обсуждение первого и второго шагов. Мы оставим остальные шаги этой тетрады на завтра. На сегодня

- 28 -

всё.(67)

Лекция Третья. Успокоение кайя

Сегодня, мы поговорим о третьем и четвертом шагах первой тетрады - оставшихся разделах, посвящённых теме *кайя* (тела).(68)

Шаг Третий: Ощущение всех тел

Целью этого шага является переживание всех *кайя*, всех тел. Здесь нужно почувствовать все тела, когда мы вдыхаем и выдыхаем. На первых шагах нашей практики мы уже сделали то наблюдение, что дыхание является успокаивающим фактором для нашего тела из “плоти и крови”. Этот шаг не включает ничего нового, мы просто обращаем внимание на этот факт более глубоко, чётко и тщательно, чем раньше. Мы созерцаем более ясно тот факт, что существует два *кайя* (тела). Постоянно наблюдайте их, когда делаете вдох и выдох.(69) Практикующий должен припомнить то наблюдение, которое мы начали делать ранее.

Вспомните тот факт, что дыхание является формирователем физического тела, то есть оно

формирует состояние физического тела. Мы видим разницу между этими двумя объектами, но при этом будем называть их одним словом *кайя* (тело). Дыхание здесь является телом, потому что оно есть группа, или совокупность. Физическое тело тоже есть *кайя*, потому что оно также является группой, или совокупностью. То есть, существуют две такие группы, или два тела. Одна из этих групп есть дыхание, которое формирует группу физического тела. Анализируйте ваш опыт, чтобы ясно увидеть существование этих двух групп. И посмотрите, как они формируют друг друга. Созерцайте их ещё и ещё, до тех пор, пока их ощущение не станет для вас очевидным.(70)

Когда вы слышите слово “тело”, пожалуйста поймите, что оно включает в себе значение слова “группа”. В оригинальных палийских текстах Будда использовал слово “*кайя*”:

“*саббакайямипатисамвети* (ощущающий все тела)”. В тайский язык слово *кайя* пришло из палийского и может означать “группу, груду, кучу, отдел”. Это слово применимо не только к тому, что относится к нашим человеческим формам, но может быть применимо так же и к другим понятиям. Например, на языке пали группа солдат будет также *кайя*, *кайя* солдат. *Кайя* означает группу, груду, собрание. Пожалуйста, не воспринимайте её как термин, относящийся только к нашим физическим телам. Дыхание также называется *кайя* или группа. Чтобы понять, что означает “ощущение всех тел”, мы должны иметь верное представление о термине *кайя*.

Тогда мы сможем узнать об обеих группах, группе дыхания и группе физического тела.(71)

Особая цель этого шага заключается в том, что мы должны узнать о существовании двух групп.

Одна из групп формирует, питает и поддерживает другую группу. Дыхательная группа питает группу тела. Вообще-то, мы ощущаем это с тех пор, как начали практику *Анапанасати*. Ранее, мы заметили, что когда дыхание грубое, физическое тело испытывает дискомфорт, а когда

дыхание мягкое, тело находится в спокойном состоянии. Мы сделали эти выводы по

результатам практики двух первых шагов. На данном этапе мы придаём особое значение этой

- 29 -

тайне, пока она не станет для нас абсолютно ясной. Существует две группы. Одна из них формирует и питает другую. Узнайте разницу между ними.(72)

Три значения Санкхары

Мы получаем внутреннее, умственное переживание того, что эти тела определённым образом формируют друг друга. Тело, которое является формирующим, мы называем *кайя-санкхара* (формирующее тело) для того, что бы отличать его от того тела, которое является формируемым, то есть “формируемым телом”. Покрутите этот факт у себя в уме, рассматривая его так, как будто он является физически осязаемым. Посмотрите, как одна группа формирует и характеризует другую. Посмотрите, как они вместе возникают, уходят, вместе грубеют,

становятся утончёнными, вместе становятся комфортными и некомфортными. Посмотрите, как тесно они взаимосвязаны.

Вот что мы подразумеваем под выражением “видеть все тела”. Рассматривайте оба тела вместе, и посмотрите, как они формируют друг друга. Это полезно для того, чтобы видеть истину более широко, и даже для того, чтобы понимать *анатта*. Видя эти взаимоотношения, мы понимаем, что то, что происходит, есть просто естественный процесс формирования. Не существует *атта*, нет таких понятий как “я”, “моё” и тому подобного. Такое понимание способно принести максимальную пользу, хоть это может и не входить в тему изучения материала, посвящённого этому шагу. На данный момент, однако, нам нужно понимать этот факт формирования, чтобы обладать способностью управлять физическим телом, приводя его в равновесие посредством регулирования тела дыхания.(73)

Я бы хотел обсудить все значения слова *санкхара*. Это очень важное слово. Оно часто встречается в палийских рукописях, но многие люди путаются в этом термине из-за его различных значений. Языки, как палийский, неконкретны и на первый взгляд ненадёжны. Слово “*санкхара*” может означать “формирователь”, то есть причину, которая формирует. Также, оно может обозначать “состояние”, то есть результат формирующего действия, и ещё оно может означать “формирование”, то есть сам процесс непосредственно. Мы используем то же самое слово как для предмета формирования “составитель”, так и для объекта “составление”, и для самого действия “составление”. Это может немного смущать вас, так что, пожалуйста, не забывайте, что слово “*санкхара*” имеет три значения. Правильное значение зависит от контекста. Это знание пригодится вам в дальнейшем обучении.(74)

Используйте своё собственное тело, чтобы изучать три значения слова *санкхара*. Не надо изучать этот термин по книгам или каким-либо теоретическим методом. Само по себе тело есть *санкхара*. Оно было сформировано различными причинами и многими вещами, которые их формировали. Как только тело сформировано, оно является причиной возникновения других вещей, таких как мысли, чувства, действия. Без существования тела, эти мысли и действия никогда бы не возникли. Таким образом, тело является “формирователем”, потому что оно является причиной других действий. В конце концов, в этом физическом теле заключена наша *санкхара*, то есть постоянно продолжающийся процесс формирования. Мы можем раскрыть все три аспекта слова *санкхара* при помощи этого самого тела. Изучайте значение *санкхара*, используя этот всеобъемлющий метод. И далее, по мере вашего продвижения, вам будет легче и удобнее постигать всеобъемлющую *Дхамму*.(75)

Переживание Санкхары

Осваивая третий шаг, темой которого является “ощущения всех тел”, то есть обоих тел –

физического и тела дыхания, мы практиковали все эти три значения. Сначала, мы наблюдали физическое тело; то, как оно сформировано дыханием. Затем, мы наблюдали дыхание как формирователь физического тела. В конце концов, мы наблюдали процесс формирования, который постоянно протекает между ними. Таким образом, в практике третьего шага, мы видим формирователь, формирование и процесс формирования. Формирование тела есть физический уровень *санкхары*. Мы ещё не видели её на уровне ума. Шаг три - это работа для того, чтобы увидеть эти три вещи вместе, одновременно и постоянно, с помощью ума. Затем вы увидите всё, что касается определения "*санкхара*", особенно того, как оно относится к *кайя* и её действиям. Это будет здесь, на третьем этапе.(76)

Как только мы изучим этот факт до такой степени, что он станет очевидным, явным и универсально объяснённым, исходя из разъяснений, данных выше, мы сможем ощущать все эти три понятия вместе, в одном моменте. Даже на протяжении одного вдоха, либо на протяжении одного выдоха, мы можем ощущать все эти три факта в одном дыхательном цикле. Когда мы способны сделать это, то мы получаем полностью пережитую *кайя-санкхара* (формирователь тела), и третий этап успешно завершён.(77)

Сутью практики на третьем этапе является понимание того, что существует два вида *кайя*, а также способность управлять одной *кайя* через другую. Вот так мы можем управлять физическим телом через тело дыхания. Как только у нас есть полная уверенность в этом, когда мы твёрдо в этом убеждены, как только мы убедились во всём на собственном опыте при каждом вдохе и выдохе, мы можем считать, что добились успеха на третьем этапе практики.(78)

Шаг четвертый: успокоение дыхания.

После того, как нам стало известно каким образом можно управлять физическим телом через тело дыхания, мы переходим к четвёртому шагу практики. Будда описал четвёртый этап как успокоение формирователя тела (*пассамбхаям кайясанкхарам*). Мы сможем делать это тогда, когда знаем как управлять физическим телом при помощи тела дыхания.(79)

Предметом изучения данного этапа является успокаивание формирователя тела (*кайя-санкхара*) на протяжении вдоха, и на протяжении выдоха. Это означает, что мы можем сделать формирователь тела (дыхание) спокойнее и спокойнее с каждым вдохом и выдохом. Сейчас вы получите все разъяснения по поводу данной темы.(80)

Обратите внимание на название данного этапа. "Успокоение формирователя тела" подразумевает успокоение тела дыхания. Целью четвертого шага практики является успокоение дыхания. Мы делаем его мягким и спокойным, используя различные доступные нам техники. Если мы можем успокоить дыхание, то получим мощные и интересные результаты. Во-первых, физическое тело станет очень мягким, расслабленным и безмятежным. Во-вторых, успокоится наш ум. Будут также и другие результаты, но их рассмотрение мы

оставим на потом. Данный урок посвящён успокоению дыхания. Управление дыханием является первым пунктом, который будет рассмотрен при изучении четвёртого этапа *Анапанасати*.(81)

Пять искусных приёмов

На четвёртом этапе практики, для того, чтобы успокоить дыхание, у нас есть различные методы или искусные средства, которые мы даже можем называть трюками. Назовём ли мы их

- 31 -

приёмами или трюками, эти возвышенные вещи мы применяем для устранения вещей более грубых и глупых. Мы называем их “искусными средствами”. Эти приёмы мы можем применять при дыхании, и они состоят из пяти уровней. Вот эти пять приёмов, или искусных средств:

- Слежение за дыханием
- Фиксация дыхания на определённом месте
- Появление зрительного образа на этом месте
- Манипулирование этими образами по нашему желанию для того, чтобы мы могли научиться управлять ими
- Выбор одного из этих образов и созерцание его, находясь в наибольшем сосредоточении до тех пор, пока дыхание не станет действительно спокойным и ровным.

Вот наши пять техник или приёмов: слежение, фиксация, формирование ментального образа, игра с различными ментальными образами и выбор одного из них в качестве объекта *самадхи* (сосредоточения) и работы с ним до полного успокоения.(82)

Что касается первого уровня – слежения, или преследования – мы пользуемся им с самого начала. Делаем ли мы короткие или длинные дыхания, мы должны неотступно следовать за ними. Сейчас мы просто повторяем или пересматриваем дыхание до тех пор, пока не приобретем достаточный опыт слежения за ним. Слежение не требует дальнейших объяснений.

Мы уже достаточно попрактиковались в нём на первом, втором и третьем этапах.

Второй приём, это фиксация, или выбор какой-либо определённой точки на дыхательном пути и наблюдение в этой точке, или фиксация на ней. Нам более не нужно следить за всем дыханием, но результаты будут такими, как будто мы продолжаем это делать. *Читте и сати* не разрешается больше никуда убежать, они должны находиться только в определённой точке. Ум следит в этой точке за вдохом и выдохом, что приносит несколько более утончённый результат, нежели в первом приёме.

Вообще, мы выбираем ту точку в носу, где происходит контакт с воздухом, то есть кончик

носа. В этой точке наиболее легко сосредоточиться, если только у вас не слишком длинный изогнутый нос или ваша верхняя губа не слишком высоко расположена. Тогда вы можете почувствовать, как дыхание касается места над верхней губой. У каждого из нас эта точка находится в разных местах, в зависимости от формы и строения носа и верхней губы.

Найдите наиболее лёгкую точку для наблюдения за своим дыханием. Если по мере вашего естественного дыхания её найти не получается, то сделайте несколько глубоких и сильных вдохов, и вы её найдёте. Точное её расположение не так важно, просто найдите точку в вашем носу, или на вашей губе, где вы ощущаете дыхание наиболее чётко. Как только вы её нашли, утвердите ум в этом месте по мере протекания вдохов и выдохов. Ум и *сати* находятся в этой точке и созерцают дыхание - каждый вдох и выдох. Просто вдыхайте и выдыхайте с умом, установленным в этой точке: таков второй уровень данной серии приёмов.(83)

Возможно вы заметите, что если не стараться отслеживать дыхание а просто отпустить его, дыша естественным образом, то начинают переживаться определённые ощущения. Как только вы начинаете примечать дыхание, даже когда просто следуете за ним, оно становится тоньше и мягче. Оно выравнивается и становится более хитрым, чтобы нас обмануть. Оно устраивает нам трюки. Затем, когда мы прекращаем преследовать дыхание, и начинаем отслеживать его в

- 32 -

определённом месте нашего носа, дыхание успокаивается ещё больше. Вы можете убедиться в этом на своём собственном опыте.

Появление ментальных образов

Далее, по мере того, как дыхание очищается и ещё больше успокаивается, в точке наблюдения за дыханием создаётся ментальный образ (*нимитта*). Ментальный образ - всего лишь воображение, реально его не существует. Его создает *читта*, он является продуктом ума. Вы можете закрыть глаза и видеть его, вы можете оставить глаза открытыми, и всё равно видеть его. Это как галлюцинация, которую производит наш ум, чтобы успокоить дыхание. Искусный ум в состоянии сделать это. Дыхание должно быть чистым для того, чтобы произвести ментальный образ. Оно должно становиться утончённое и ровнее до тех пор, пока не возникнет образ.

Ментальный образ может иметь любой контур или форму в зависимости от персональных предпочтений каждого индивидуума. Некоторые создают сферы – красные, белые, зелёные, или любого другого цвета. Это, к примеру, может быть пламя свечи, или клочок ваты, клуб дыма. Он может выглядеть как солнце, луна или звезда. Даже такое творчество, как воспроизведение мерцающей на солнце паутины, также возможно для нашего ума. Каково будет изображение, зависит от того, кто его создаёт. Ум просто склоняется к этому, и

изображение возникает само по себе. Это чисто умственный феномен, который не проявлен физически. Третий приём можно считать освоенным тогда, когда мы способны создать ментальный образ в точке наблюдения за дыханием.(84)

Перейдём к четвёртому приёму. Он заключается в том, чтобы изменять образы по нашему желанию. Менять их с одного на другой. Менять их любым образом, как мы захотим. Это всё возможно, потому как образ создан в первую очередь умом. Так, ум может видоизменять образ, менять его на другой, играть с ним. Все это легко осуществляется и ум на это способен. И в то же самое время, изменения изображений всё больше и больше совершенствуют наше мастерство в управлении умом.

Мы можем управлять умом лучше, чем раньше, и *चितта* в данном случае сама по себе становится более чистой и утончённой. Она всё больше и больше успокаивается, до тех пор, пока не становится полностью спокойной. Теперь мы просто контролируем эти образы, меняем их, исходя из тенденций нашего ума. В зависимости от наклонностей нашего ума, мы экспериментируем с переменой образов для того, чтобы всё больше успокоить дыхание. Это просто такой приём. И всё-таки это более совершенный прием, который позволяет нам обрести больше власти над собственным умом. И дыхание успокаивается автоматически. Дыхание должно стать спокойнее для того, чтобы можно было управлять образами. Хотя при этом ум также успокаивается, в данный момент мы акцентируемся на успокоении дыхания. Четвёртый приём – это контролирование ментального образа по нашему желанию.(85)

Конечный образ

Если мы хотим наблюдать процесс или последовательность успокоения, то, делая наблюдение, нам нужно отметить тот факт, что когда мы практикуем описываемым здесь способом, дыхание утончается и становится более спокойным само по себе. Когда мы так практикуем, дыхание станет спокойным. Когда дыхание спокойное - физическое тело также успокаивается. Когда тело спокойное, это отражается на уме. *Читта* успокаивается пропорционально телу, но это не совсем то, что нам нужно в данном случае. Успокоение ума – это цель одного из последующих

- 33 -

шагов. Успокойте дыхание, и тело также успокоится. Плюс ко всему, успокоение дыхания окажет некоторое влияние и на ум. Мы можем наблюдать процесс успокоения в ходе практики этого шага.(86)

Пятое упражнение представляет из себя выбор наиболее подходящей вам *нимитты* (образа). Менять его мы больше не будем. Мы выберем образ, который нам подходит, и будем его созерцать для того, чтобы добиться максимальной степени *самадхи* (сосредоточения). В качестве объекта мы советуем вам подобрать что-нибудь наиболее успокаивающее,

расслабляющее, на чём можно легко фокусироваться. Выберите что-нибудь, что не стимулирует мысли и эмоции, что-либо простое и однозначное. Просто белого пятна или точки было бы достаточно.

Лучше обойтись нейтральным образом. Если мы выберем нечто цветное, оно начнёт вызывать какие-либо мысли и чувства. Аналогично дело обстоит и с привлекательными, интересными, причудливыми или сложными образами. Некоторые люди любят использовать образ Будды в качестве *нимитты*, но этот образ может вызывать разнообразные мысли. Мысли будут течь за картинкой, вместо того, чтобы пребывать в покое. Вместо этого, мы берём изображение, которое не имеет никакого смысла, никаких умственных ассоциаций, нейтральное. Белое пятно подойдёт наилучшим образом. Маленькая точка света также годится. Некоторые люди предпочитают образ Будды, или что-либо ещё, исходя из их фантазий. Мы так не делаем. Мы берём пятно, которое легко созерцать, и которое не будет вызывать у нас никаких мыслей. Мы выбираем такое изображение и сосредотачиваем на нём весь наш ум для того, чтобы развивать сосредоточение. Сфокусируйтесь на простой точке. Вся *читта* вовлечена в этот процесс. Она собирается, сосредотачивается в этой точке. Такое сосредоточение на одной точке и является пятым приёмом.(87)

Совершенное сосредоточение

Итак, мы выбираем один объект (*нимитта*), который наиболее подходит нашему уму в качестве объекта для созерцания. Здесь нам нужно знать, что обычно ум рассеян, разбросан во всех направлениях. Мы должны сфокусировать его, собрать всё то, что рассеяно. На языке пали такое состояние называется *экаггата*, что буквально означает “имеющий одну вершину, один фокус”. Всё собирается воедино в одном фокусе. Мы нашли наиболее подходящее изображение – маленькое пятно, располагающееся по центру – и теперь разум погружен в него. Поток мыслей собран в этой точке таким же способом, как увеличительное стекло собирает лучи солнечного света и фокусирует их в единой точке для того, чтобы зажечь пламя. Этот пример иллюстрирует силу, которая становится доступна, когда вся энергия ума собрана в одной точке. Как только ум сфокусирован на выбранном нами объекте, его рассеянность собирается в ней и ум становится *экаггата* – одноточечный, одновершинный, остроконечный.(88)

Когда ум собран, у него нет других чувств, мыслей, или объектов. Остаётся только то, что называется *джхананга* (от слова *джхана**) На первом этапе остроконечности существует пять факторов. На этом этапе ум ещё недостаточно готов для того, чтобы выполнять функцию созерцания объекта. Ум, замечающий свои объекты, называется *витака*. Ум, переживающий эти объекты, называется *вичара*. Благодаря *витаке*, или *вичаре*, ум удовлетворён, или доволен (*питти*). Как только появляется *питти*, в тот же момент появляется чувство радости (*сукха*). В конце концов, фокусировка ума продолжается как прежде. Таким образом, уму на данном

уровне *самадхи* (сосредоточения) присущи пять факторов: наблюдение (*витака*), переживание (*вичара*), удовольствие (*пити*), радость (*сукха*) и однонаправленность (*экаггата*). Эти пять

- 34 -

факторов показывают, что ум вошёл в первый уровень совершенного *самадхи*. Это переживание не задействует механизмы размышления, в нём участвуют только пять вышеописанных факторов. Мы называем их факторами *джханы*. Если мы можем определить, что все эти факторы имеют место, то мы можем порадоваться, что добились совершенного *самадхи*, хоть только и первого уровня. Это звучит странно – совершенное, но пока только первого уровня.(89)

(* *джхана* означает собирать, фокусировать, но точное значение зависит от контекста. В данном случае оно означает высший уровень сосредоточения, часто переводимое как “поглощённость”)

На вершине

Я хотел бы подробнее рассмотреть термин *экаггата*. Это слово обычно переводится как “однонаправленность”. Буквально это палийское слово означает “имеющий одну единственную (*эка*) вершину (*агга*, на тайском - йод)”. Тайское слово “йод” рифмуется со словом “громко” и может означать либо кончик, верхушку, пик, или вершину чего-либо, например горы или пирамиды, либо может означать новый кончик чего-либо, отросток растения. Я не уверен, что английское слово “point” (точка, пункт) имеет такое же значение. Точка может находиться в любом месте. Она может быть где-то сбоку, или даже внизу. Вот почему в палийском используется слово *агга* (верхушка, вершина, зенит). *Экаггата* – это как вершина пирамиды. Она не подошла бы для описания состояния такого ума, который находится где-то в нижней точке. Этот ум должен быть на высоком уровне. Он выведен, поднят из нижних уровней и собран воедино в одной высшей точке. Таков реальный смысл *экаггата*.

Однако не переживайте, если выяснится, что ум объединился не в самой верхней точке. В любом случае, это начало. Когда присутствует *экаггата*, это является началом нечто весьма полезного. *Экаггата* всегда предшествует состоянию *самадхи*. В нашей практике четвёртого шага *Анапанасати* нет необходимости пытаться полностью войти в *джхану*. Такие утончённые уровни сосредоточения не являются необходимыми. Чтобы продолжать нашу практику, нам достаточно обладать соответствующим уровнем сосредоточения, то есть иметь достаточное *самадхи*, которое сопровождается чувствами *пити* и *сукха* (удовольствие и радость). Мы должны использовать *пити* и *сукха* в следующих шагах нашего обучения. Если вы можете войти в *джхану*, войти в тонко-материальную поглощённость (*рупа-джхана*), то этого будет достаточно. Это облегчит вам последующие шаги. Даже если вы не достигли *джханы*, но

переживаете состояние *пити* и *сукха*, вы добились хороших результатов. Этого будет не сложно добиться, не так ли?

Когда чувства *пити* и *сукха* достаточно сильны для того, чтобы ум ясно их чувствовал, мы достигли достаточного сосредоточения для перехода к пятому шагу практики. Если вы можете войти в первую, вторую, третью и четвертую *рупа-дджхану*, то это великолепный результат. Но и такого состояния самадхи, когда вы просто способны переживать *пити* и *сукха* будет достаточно для освоения четвёртого шага.(90)

Это легко когда...

Некоторых из вас, возможно, интересует, насколько легко это будет сделать? Мы не можем вам ответить на данный вопрос. Но мы можем сказать вам, что трудностей не будет, если вышеописанный метод будет практиковаться правильно. Если вы слушали внимательно, то поймёте, как правильно практиковать. Если вы во всём следуете технике, это не будет

- 35 -

трудным. Возможно, вам даже потребуется не так много времени. Если вы не следуете методу, тогда вам будет очень непросто. Скорее всего, вы никогда не дойдёте до конца. Для кого-то освоение метода займёт три дня, для кого-то три недели, три месяца, или даже три года. Как знать?

Кто-то из вас ещё в самом начале, работает над первым шагом. Но это не значит, что вы не должны обращать внимания на инструкции к четвертому шагу. Если вы не знаете что делать, то вам будет очень трудно в тот момент, когда придет время. Мы даём наши инструкции настолько ясно, насколько можем, чтобы вы поняли, как следует правильно практиковать.

Однако многие люди не любят следовать инструкциям. Они любят смешивать всё со своими собственными идеями и мнениями. Они любят делать мешанину из всего, что они читали и слышали, пользуясь различными источниками. Вы можете делать всё, что пожелаете. Но если вы хотите сделать практику лёгкой и успешной настолько, насколько это возможно, мы рекомендуем следовать этим инструкциям, так как они объясняют наиболее правильный, эффективный и успешный путь, как осуществлять данную технику.

Практиковать в соответствии с этой методикой несложно. Если не следовать ей, появятся трудности. Следовательно, мы должны изучить, что собой представляет правильный метод, и как его применять на практике. И тогда мы сможем достичь задуманного. Нам ничего не нужно делать помимо того что описано, только повторять, повторять, и ещё раз повторять эти шаги до тех пор, пока мы полностью во всём не разберёмся. Повторяйте их до тех пор, пока вы не сможете полностью успокаивать своё дыхание и тело. Практика на этом этапе не требует усилий. Разберитесь в этом методе основательно.

И, пожалуйста, не забудьте! В каждом шаге, на каждом уровне и интервале практики, мы должны осознавать вдохи и выдохи. Это является основой и фундаментом нашей *сати*. Это наша высшая осознанность. Наблюдайте за вдохами и выдохами на каждом этапе практики. Тогда вы достигните успеха в изучении первой тетрады *Анапанасати*. Такова теоретическая основа *Анапанасати* и принципы, в соответствии с которыми её практикуют.

Время вышло. Давайте закончим на этом сегодняшний урок. (91)

Лекция четвертая: Освоение веданы

В данной лекции мы поговорим о второй тетраде *Анапанасати*. Эти четыре шага, относящиеся к чувствам, называются “*ведананупассана* (созерцание чувств)”. В первых двух шагах данной тетрады *пити* и *сукха* являются объектами нашего дальнейшего изучения и детального исследования. (92)

Практика этих шагов основана на материале, изученном нами на предыдущих этапах. После того, как только формирователь тела, или дыхание, приходит в спокойное состояние, начинают возникать чувства, именуемые *пити* и *сукха*. И таким образом мы берём их в качестве объектов для нашей дальнейшей практики. (93)

- 36 -

Если мы успокоим *кайя-санкхара* (формирователь тела) до пределов *джханы* (первой *джханы* и всех последующих), то *пити* и *сукха* будут полными и завершёнными факторами *джханы*.

Тем не менее, если мы не сможем достичь *джханы*, а будем способны успокоить формирователь тела лишь частично, то, возможно, *пити* и *сукха* будут присутствовать в некоторой мере, пропорционально степени спокойствия. Таким образом, даже те, кто не способен достичь *джханы*, смогут получить достаточно *пити* или *сукхи* для того, чтобы практиковать на данном этапе. (94)

Давайте изучим значения и характеристики *пити* и *сукха*. *Пити* (восторг) возникает благодаря успешному достижению *самадхи* на предыдущих этапах, что говорит о том, что мы смогли успокоить формирователь тела, то есть дыхание. Восторг возникает в результате этого достижения. Как только это ощущение появилось, можете не сомневаться, что счастье (*сукха*) последует за ним. Благодаря восторгу появляется радость. Вот таким образом мы добиваемся

пити и *сукха*, нужных нам для практики на пятом и шестом этапах. (95)

***Пити* не спокойно**

Следует отметить, у *пити* существует несколько градаций, таких как удовольствие, удовлетворение, восторг. Мы должны знать и различать эти градации как энергетические

формы *пити*. Также важно знать о том факте, что *пити* не является спокойным чувством. Есть некое возбуждение или возмущение в том, что мы называем *пити*. Оно успокаивается только тогда, когда переходит в *сукху*. Существуют различные уровни *пити*, но все они характеризуются как стимулирующие, вызывающие возмущение *читты* (ума). *Сукха* противоположна *пити*. Она успокаивает ум. Таково основное различие между *пити* и *сукхой*. (96)

Итак, мы готовы практиковать первый шаг из второй тетрады – “переживание *пити* (*питу-патсамведи*)”, который заключается в наблюдении *пити* каждый раз, когда мы вдыхаем и выдыхаем. Мы должны продолжать наблюдать до тех пор, пока не обнаружим *пити*, которое явилось следствием успешного успокоения формирователя тела (дыхания). Посмотрите, на что похоже это чувство. Полностью ощутите его. Примите его для вашего ума как новый объект для наблюдения. *Читта* выделит его в своём наблюдении так же, как если бы это была *экаггата*. Ум выделяет единый объект *пити*.

На данный момент у нас уже есть опыт наблюдения нескольких объектов: долгое дыхание, короткое дыхание, все тела, успокоение всех тел. Теперь перейдём к *пити*. *Пити* обладает стимулирующей энергией. Оно делает ум дрожащим, вибрирующим, трясущимся.

Возможности русского языка, используемого здесь, вполне позволяют дать представление о различных уровнях *пити*. Насколько стимулирующим является удовольствие? Или удовлетворение? И насколько стимулирующим является восторг? Наблюдайте, и сделайте выводы исходя из личного опыта. Ум, сфокусированный на *пити*, полностью переживает его каждый раз, когда вы делаете вдох, и каждый раз, когда вы делаете выдох. Это является сутью пятого шага практики. (97)

- 37 -

Для большей выразительности мы дышим и переживаем *пити* с каждым вдохом. Вдыхая и выдыхая, полностью прочувствуйте удовольствие, и одновременно осознавайте каждый вдох и выдох. Вы будете ощущать очень приятное чувство благополучия, практикуя на данном этапе. Эта работа делается с удовольствием, данный урок является наиболее приятным. Пожалуйста, попробуйте добиться хороших результатов на этом этапе. (98)

Изучение вкуса *пити*

Каждый момент, когда мы дышим, осознавая *пити*, мы одновременно учимся и тренируемся.

До этого, мы тренировались и учились, когда делали долгие вдохи, короткие вдохи и т.д.

Сейчас учитесь и тренируйтесь в то время как ваш ум переживает *пити*. На что это похоже?

Это тяжело или легко? Насколько оно грубо? Насколько оно утончённо? Мы можем толковать

данный опыт как “знать, каково оно на вкус”. В частности, знать, как этот вкус влияет на ум или мысли. Учитесь понимать природы *пити* таким же образом, как мы учились понимать природу дыхания в предыдущей тетраде. (99)

Наиболее важным для наблюдения и изучения параметром является власть, которой *пити* обладает над умом. Как *пити* воздействует на ум и мысли? Внимательно наблюдайте, в каком состоянии ум, когда *пити* отсутствует. В какое состояние приходит *читта* при появлении *пити*? Что происходит, когда *пити* присутствует в большом количестве? Каково состояние ума, когда *пити* совсем немного? Когда *пити* тяжёлое, особенно когда оно представляет собой восторг, как сильно оно стимулирует ум? Изучайте грубые уровни *пити*, средние уровни и тонкие уровни, старайтесь увидеть разницу между ними. Затем постарайтесь увидеть разницу в их влиянии на ум. Это ключевой момент данного шага практики. (100)

Наконец, мы увидим, что *пити* стимулирует ум грубым образом. Оно не обладает таким утончённым и очищающим влиянием как *сукха*, которую мы будем изучать далее. На этом этапе поймите природу, факты и секреты данного феномена, известного как *пити*. Наблюдайте его взаимоотношения с умом до тех пор, пока вы не наберёте достаточно опыта. (101)

Сукха успокаивает ум

Итак, мы подошли ко второму этапу данной тетрады, или же к шестому шагу всей системы в целом, переживание *сукхи* (*сукха-патисамведи*). Здесь мы будем наблюдать *сукха* (счастье) на протяжении каждого вдоха и выдоха. Сосредоточьтесь на *сукха* как на качестве, возникающем непосредственно из *пити*. Когда *пити* в своей грубой фазе заканчивает стимулировать *читту*, оно теряет энергию. Оно успокаивается и трансформируется в *сукха*. Мы увидим какая большая разница в этих двух чувствах. *Сукха* не обладает стимулирующим или возбуждающим эффектом, наоборот, она успокаивает и умиротворяет. Здесь мы будем наблюдать *сукха* как средство, которое успокаивает *читту*. Обычно *пити* затеняет *сукха*, но когда первая пропадает, *сукха* остаётся. Грубое чувство уступает место спокойному. Пробуйте спокойный вкус *сукха* с каждым вдохом и выдохом. В этом суть данного этапа. (102)

Изучая *сукха* посредством ума, мы учимся и тренируемся так же, как мы это делали, когда изучали дыхание и *пити*. Насколько она легка или тяжела? Как груба или насколько тонка? Какова *сукха* на вкус? В тайском и пали мы используем слово “пить” для описания опыта такого постижения. Пейте вкус *сукха*, когда вдыхаете и выдыхаете. В то же самое время, изучайте её законы и истины. (103)

- 38 -

Можно легко заметить, что когда сила *пити* вырастает, дыхание становится грубым. Когда начинается влияние *сукха*, дыхание становится утончённым. Можно даже сказать, что когда

влияние *пити* преобладает, физическое тело становится грубым. Когда преобладает влияние *сукха*, тело успокаивается и становится утончённым. Также, при этом оказывается влияние и на *читту*. Когда *пити* проявляет свою силу, оно тревожит ум, тогда как влияние *сукха* его успокаивает и расслабляет. Эти два чувства противоположны. Вы должны делать эти наблюдения, используя любую возможность, при каждом вдохе и каждом выдохе. (104)

Подводя итог, можно сказать, что *пити* и *сукха* по-разному воздействуют на дыхание. Первое делает его грубым, тогда как вторая его успокаивает. Они по-разному влияют на физическое тело. Первое делает его грубым и возбужденным, тогда как вторая делает его спокойным. Они по-разному воздействуют на ум. *Пити* стимулирует его, а *сукха* успокаивает. Вы достигните успеха на данном этапе, усваивая эту разницу на собственном опыте, а не просто размышляя на данную тему. (105)

Могут возникнуть трудности. *Пити* может мешать наблюдению за *сукха*. Оно может даже спровоцировать исчезновение *сукха*. Таким образом, мы должны развивать способность удерживать это чувство так, чтобы *пити* было неспособно помешать данной практике. *Пити* гораздо более сильно и грубо по сравнению с *сукха*. Если *пити* вмешивается в процесс, созерцать *сукха* становится невозможно, и настоящее спокойствие не наступает. При наблюдении за *сукха* мы должны прилагать все усилия, чтобы это чувство не было оттеснено. Не позволяйте каким-либо другим чувствам вмешиваться в этот процесс. На данном этапе мы должны чувствовать наполненность счастьем. Как прекрасно добиться успеха, практикуя шестой шаг. (106)

Переживание формирователя ума

Мы подошли к седьмому шагу практики: переживание “формирователя ума *читтасанкхаранатисамведи*”. Чувства *пити* и *сукха* уже должны быть хорошо нам знакомы, если мы успешно завершили предыдущий этап. Как возникновение *пити* влияет на ум? Как возникновение *сукха* влияет на ум? Какие мысли вызывает *пити*? Какие *сукха*? Мы тщательно разобрали все эти процессы на предыдущих этапах. Подойдя к седьмому шагу, нам не составляет труда заметить, что *пити* и *сукха* являются формирователями ума. Эти *веданы* (чувства – *пити* и *сукха*) являются формирователями ума так же, как дыхание является формирователем тела. Методика их наблюдения и изучения такая же, которой мы воспользовались на третьем этапе практики. (107)

Мы заметили, что *пити* грубое и обладает возбуждающим воздействием, в то время как *сукха* утончённая и её влияние успокаивает. Таким образом, когда *пити* формирует или вызывает какую-либо мысль, эта мысль груба. Когда *сукха* вызывает какую-либо мысль, она спокойна и воздействует умиротворяюще. Исходя из этих наблюдений, мы делаем вывод, что *ведана* формирует мысли. И далее приходим к осознанию того, что чувства создают как грубые, так и утончённые мысли. Эти действия мы называем “формирование ума”. (108)

Когда *пити* сильно, оно вызывает вибрацию в теле. Если оно особо сильно, тело может даже пускаться в пляс или подпрыгивать от радости. Это грубое чувство и оно оказывает большое влияние на тело. С другой стороны, *сукха* успокаивает, умиротворяет, расслабляет. Мы видим, что их свойства сильно отличаются друг от друга. Невозможно иметь различные утончённые

мысли, когда над умом преобладает *пити*. Мы чувствуем покалывания на всех участках кожи,

- 39 -

волосы могут вставать дыбом по всему телу. Нужно уметь контролировать *пити*. *Сукха*, тем временем, обладает определёнными преимуществами. Она ведёт к успокоению, оказывает очищающее воздействие. Она может вызывать утончённые, очищающие, совершенные мысли. В данном случае мы как будто имеем дело с чувствами оппонентов или противников. Но можно не беспокоиться, ибо мы знаем, как их регулировать. Мы становимся в состоянии контролировать их, тренируясь в соответствии с изучаемым нами методом. Для этого вполне достаточно понимания того материала, который мы уже изучили на данный момент. (109)

Друзья и противники

Но даже в этом случае следует наблюдать и понимать другие, довольно-таки противоречивые истины. Два этих чувства должны появляться вместе. То есть, если мы не довольны и у нас нет восторженности, счастья быть не может. Удовольствие вызывает счастье, радость происходит из восторга. Удовольствие и восторг являются набором того, что входит в *пити*, группу, вызывающую положительные эмоции. Хотя счастье и радость - это группа успокаивающих чувств, они не могут существовать без восторга. На примере любого события, в котором присутствует счастье, вы сможете заметить, что ему всегда предшествовал восторг. То есть *пити* является ведущим. Переживая успех, которым мы восторгаемся, мы взволнованы и выведены из равновесия. Когда ум устаёт от всего того волнения и возбуждения, *пити* теряет силу, а *сукха* остаётся. Чувства успокаиваются. Таким образом, они друзья, и в то же время противостоят друг другу. Они друзья в том, что они должны возникать вместе. Радости должен предшествовать восторг. Нужно иметь это в виду. Мы должны действовать по отношению к ним чрезвычайно утончённым и изысканным способом. Это как искусство. Данный способ действия является духовным искусством управления *пити* и *сукхой*, так, чтобы они приносили пользу в нашей жизни. Это является секретом, который мы должны знать о *пити* и *сукха*. (110) К настоящему моменту мы обнаружили, что *пити* – это враг *випассаны*, в то время как *сукха* им не является. Счастье, радость являются другом или сторонником *випассаны*. *Випассана* означает “видеть ясно” и имеет непосредственное проникновение в истины *аничча* (непостоянство), *дуккха* (неудовлетворённость) и *анатта* (безличность). Наш ум должен быть весьма утончённым, чтобы понимать, *аничча*, *дуккха* и *анатта* посредством *випассаны*. При возникновении *питивипассана* невозможна. Ум становится затуманенным и беспокойным.

Следует избавиться от *пити*, так как это чувство является врагом *випассаны*, врагом ясного, утончённого видения. *Сукха*, тем временем, совсем не похожа на *пити*. *Сукха* успокаивает и

умиротворяет, она делает ум активным и готовым к *випассане*. Именно поэтому мы должны обладать способностью управлять *пити* и *сукха*. (111)

В конце концов, мы поймём, что чувства, такие, например, как *пити* и *сукха*, являются формирователями ума. Когда *пити* является формирующим фактором ума, *читта* груба, и её мысли грубы. То есть как ум, так и мысли грубы в этом случае. Когда формирующим, или поддерживающим является *сукха* - *читта* утончённа и спокойна, и такими же являются её мысли. Оба чувства формируют ум, но делают это по-разному. *Веданы* формируют *читту*, и поэтому они называются “формирователями ума (*читта-санкхара*)”. (112)

Когда этот факт становится очевидным, мы начинаем наблюдать его в своём уме каждый раз, когда делаем вдох и выдох. Вдыхайте и выдыхайте до тех пор, пока вы не утвердитесь в этих знаниях. Такова практика седьмого шага. (113)

Успокоение чувств

- 40 -

Восьмой шаг практики называется “успокоение формирователя ума (*пассамбхаям читтасанкхарам*)” с каждым вдохом и выдохом. Сделайте *читтасанкхарам, ведану*, спокойной и умиротворённой. Уменьшайте их энергию, когда вдыхаете, и ослабляйте, когда выдыхаете. Сначала мы должны уметь успокоить чувства, и только потом сможем переживать этот опыт каждый раз, когда вдыхаем и выдыхаем. (114)

Существуют различные способы, как ослабить силу *ведан*. Ослабление их энергий и полное их подавление не только возможно, это должно быть сделано. Существует два варианта решения этого вопроса: метод *самадхи* (сосредоточения) и метод *паннья* (мудрости). (115) **Метод сосредоточения**

Импульсы *пити* могут быть успокоены методом *самадхи*, который заключается в развитии более высоких уровней сосредоточения. Достигнув этих уровней, можно увести *пити* и *сукху* из того состояния, которое мы переживаем. Скорее всего, мы ещё не можем этого сделать, так как только начали нашу подготовку. Тем не менее, у нас есть знание, что эти чувства могут быть убраны при помощи более высоких уровней *самадхи*, таких как третья и четвёртая *джджхана*. Или же мы могли бы сделать это другим способом, путём изменения наших мыслей. Дайте уму мысли другого типа, чтобы вмешаться и подавить чувство восторга. Оба способа используют силу *самадхи*. Сила другого вида *самадхи* направлена именно на выключение энергии *пити*. Вообще, нет необходимости избавляться от *сукха*. На самом деле мы даже должны сохранять её для нашей последующей практики. В данном случае нам необходимо научиться контролировать именно *пити*. Мы можем контролировать его либо при помощи

техники *самадхи*, либо изменяя объект ума, поднимая уровень сосредоточения, или *джхану*.

Один из данных способов успокоит *пити*. (116)

Или же мы можем сказать, что привносим в истинное значение слова *самадхи* изгнание *пити*.

Настоящее значение *самадхи* - это достижение *экаггата-читта с ниббаной* в качестве её объекта. Мы уже разобрали, что *экаггата-читта* есть ум, сосредоточенный на одном пике или на одной вершине. *Ниббана*, или *сантхи* (духовное спокойствие) является объектом истинного *самадхи*. Мы можем припомнить, что таково истинное *самадхи*. Теперь отбросьте в сторону *пити*, которая вызывает осложнения, нарушения и трудности. Мы не хотим его, оно нам не нужно. Мы нацелены на сосредоточенный ум, объект которого - *сантхи* или *ниббана*. Чувство *пити* растворяется, потому что мы больше его не хотим. При помощи этого искусного средства мы можем использовать *самадхи* для того, чтобы убрать *пити*. (117)

Метод мудрости

Теперь давайте рассмотрим метод, который использует *паннья* (мудрость), чтобы уменьшить силу *пити*, искоренить влияние *пити*, или даже *сукха*, если мы этого захотим. Мы используем *паннья*, которая объясняет истинную природу (характеристики, качества, состояния) всех вещей для того, чтобы узнать, что является поводом возникновения *пити*, и что может послужить причиной его исчезновения. *Пити* выходит на поверхность, когда достигается необходимый для этого уровень восторга. Оно должно исчезать при отсутствии этого условия, при понимании, что это иллюзия, что это не реально. Как только мы это осознаем, переживание возбуждения, причиной которого являлось *пити*, пройдет.

- 41 -

Другой мудрый метод заключается в том, чтобы увидеть *ассаду*, или *адиनावупити*. *Ассада* - это привлекательное качество вещей, это то, что искушает сердца своим сладким очарованием.

Пити имеет очаровательный аромат. *Адинава* - злое наказание вещизма. *Адинавапити* – это тот фактор, который волнует и возбуждает, он уносит прочь спокойствие, является врагом *випассаны*. Как только мы поймем это – *пити* уйдёт. Когда мы становимся способными видеть

его возникновение, прекращение, обаяние, и лукавство, то оно растворяется, исчезает. Вот

каким образом при помощи техники *паннья* можно заставить *пити* отступить. (118) Каждый из нас должен иметь правильное представление о значениях слов “*ассада*” и

“*адинава*”. Если вы можете запоминать палийские слова, то это даже лучше, чем помнить их

русский перевод. *Ассада* является привлекательным, удовлетворяющим, обаятельным,

страстным качеством или очарованием чего-либо. *Адинава* - это бессердечие, злоба. Не

позволяйте ни одному из этих понятий вводить вас в неведение. Как только мы начнем их

испытывать, то станет понятно, что быть очарованным чем-либо, или во что-то влюбляться -

это положительная глупость. Начинать что-то ненавидеть является отрицательной глупостью. Когда мы хорошо узнаем эти два понятия, станет понятно, что они постоянно обманывают и заманивают нас в ловушки любви и ненависти. Они смогут научить нас не предаваться симпатии и антипатии, и мы будем освобождены от власти вещей. Например, деньги есть *ассада* и *адинава*. Как только мы поймем это, мы не будем более вводить себя в заблуждение или сходить с ума по поводу денег. Полное понимание этой пары – это самая большая безопасность, которую мы можем получить. Познайте *ассаду* и *адинаву*, и *пити* вам надоест. Оно уйдёт само по себе. Таким образом, надо использовать метод мудрости, чтобы выгнать *пити*. Не стоит предаваться даже *сукхе*. Хотя нам и необходимо накопить какое-то количество *сукхи* для полезных целей, но всё равно, не надо весьгись у неё на поводу. Пожалуйста, запомните эти два слова на всю свою жизнь. Тогда они станут для вас защитными талисманами, которые смогут действительно вас оберегать. (119)

На данном этапе ум уже может управлять чувствами. Он развил то мастерство и самообладание, при котором чувства уже не в силах тянуть вас в ту или иную сторону. *Сукха-ведана*, приятное чувство, которое мы разобрали выше, тянет ум в приятном направлении, в положительную сторону. Существует еще один набор *ведан*, которые тянут нас в негативном ключе, в неудовлетворительном, нежелательном направлении. Мы уже говорили про группу приятных чувств. Мы должны знать также и о чувствах, которые неприятны, *дуккха-ведана*. Мы должны знать как удерживать эти чувства от втягивания нас в состояние *дуккхи*. Они могут быть побеждены тем же методом, который мы использовали, чтобы совладать с *пити*. Мы практикуем, принося любую *ведану* в наш ум, и испытываем её в полном объёме. Затем мы тщательно исследуем, как при помощи *панньи* убрать это чувство. Почувствуйте на себе эту способность избавления от любого типа *веданы*. Дойдите до того состояния, когда чувства не могут более формировать *читту*. Потренируйтесь в этой технике с каждым вдохом и каждым выдохом, до тех пор, пока вы не станете экспертом в этой области. Таким способом достигается успех в освоении восьмого шага. (120)

Для чего?

И последнее замечание, чтобы разобраться, зачем мы так много говорим о чувствах. Почему необходимо включать их в линию нашей практики? Почему сразу не перейти к *випассане*, чтобы достичь *ниббаны* настолько быстро, насколько это возможно? Причина заключается в том, что мы должны изучить *веданы*, чтобы уметь управлять ими для того, чтобы

- 42 -

контролировать ум в процессе нашей практики, направленной на реализацию главной цели (*мага-пхала-ниббана*).

Есть и ещё одна, второстепенная причина. Мы сможем направить жизнь по правильному руслу и удерживать её в нём, как только научимся управлять чувствами. Мы отдаёмся во власть материализма, когда не сильны в знании *ведан*. Люди становятся рабами материализма, что каждый раз происходит, когда мы вовлекаемся в материальные удовольствия, которые являются нектаром чувств. Люди, не понимающие *веданы*, уступающие *веданам*, или вдохновляемые *веданами*, становятся причиной всех кризисов, происходящих в нашем мире.

Веданы соблазняют нас поступать таким образом, что это приводит к разногласиям, ссорам, конфликтам, и, в конечном итоге, к войнам. Иногда они приводят даже к мировым войнам. Всё

потому, что люди терпят поражение, обманываясь *веданами*.

К настоящему моменту нам нужно понимать, что чувства должны быть изучены. Мы должны знать их секреты и уметь управлять ими, если хотим добиться мира в этом мире. Нет смысла говорить о достижении *ниббаны*, когда мы даже не можем жить в мире и гармонии с окружающими и самими собой. Нужно научиться управлять чувствами, делать это гораздо лучше, чем мы делаем это сейчас. Я надеюсь, что все вы будете использовать способности, приобретённые в результате данной практики на протяжении всей жизни. Эта тетрада была включена в практику *Анапанасати* ввиду большой силы и важности *ведан*.

Такова вторая тетрада *Анапанасати*. На сегодня наше время вышло и на этом мы должны закончить данную лекцию. (121)

Лекция Пятая. Созерцание *Читты*

Сегодня мы будем изучать третью тетраду *Анапанасати*, которая посвящена *читте*, основе

ума. Эта часть учения известна как *читтанупассана* (созерцание *читты*). Пожалуйста, подготовьтесь изучать *читту*. (122)

Есть один очень важный момент, о котором мы должны упомянуть перед выполнением третьей

тетрады. Каждый раз, когда вы садитесь практиковать *Анапанасати*, во время каждой сессии, вы должны начинать с первого шага, то есть с переживания долгого дыхания. Независимо от

того, на каком этапе вы остановились вчера, сегодня вы должны начать с самого начала. От долгого дыхания переходим к короткому дыханию и так далее. Продвигаемся от одного шага к следующему, полностью выполняя каждый шаг до тех пор, пока мы не подходим к этапу, на котором остановились в прошлый раз. Каждый шаг практики зависит от предыдущего. Если вы не сможете справиться с первым этапом, бессмысленно пытаться переходить к следующим уровням.

Вот и сейчас, когда мы собираемся перейти к *читтанупассана*, мы должны начать с первого шага. Это распространяется на все шестнадцать шагов учения. И таким образом мы продолжаем нашу практику, с каждым вдохом и выдохом. Не забывайте. Мы всегда будем начинать с долгого дыхания – каждый раз, каждую сессию, каждый шаг, который практикуем.

(123)

После успешного выполнения двух первых тетрад, мы начинаем работать над третьей, *читтанупассана* (созерцание ума). Первый шаг этой тетрады заключается в созерцании или
- 43 -

переживании ума во всех его аспектах. Это называется “*читтанатисамведи*”, то есть переживание положения или состояния ума в любой момент наблюдения. С момента начала практики и вплоть до данного момента ум переживал много различных состояний. Теперь мы должны наблюдать положение ума в течение каждого шага. Каково его состояние сейчас? Каковы перемены? Что появляется в *читте*? Каковы свойства ума на данный момент? В предыдущих шагах мы подчёркивали некоторые вещи, которые ум знает или переживает. Сейчас мы готовы наблюдать саму *читту*. Мы должны наблюдать её до тех пор, пока точно не будем знать, что собой представляет ум на данный момент. Какого типа его ощущения?

Девятый шаг начинается с ощущения *читты* на протяжении каждого момента практики. (124) **Загрязнённый или нет?**

Существует много различных свойств ума, которые здесь нам следует наблюдать, и все они должны проявляться естественно, сами по себе. Нам нужно наблюдать их в те моменты, когда они действительно присутствуют, не раньше и не позже. Наблюдение за свойствами ума надо начать с определения, есть ли у ума вожделение (*рага*), или он свободен от него. Вы, должно быть, знакомы с понятием вожделения. Помимо сексуального вожделения есть и другие значения этого слова. Его значение довольно-таки обширно. Сексуальная похоть называется *рагой*, и вожделение к таким вещам, как деньги, драгоценности, золото, пища, жильё и имущество также называется *рагой*. Вожделение может быть направлено к людям, это, к примеру, любовь (платоническая) по отношению к своим коллегам или подчинённым. Палийский термин *рага* имеет широкий спектр значений. Присутствует ли в *читте* какой-либо вид *раги* в данный момент, или в ней нет вожделения? Если *рага* существует, то созерцайте её для того, чтобы понять какой вид вожделения имеет место в данном случае. Узнайте, каково это состояние, когда в уме есть *рага*. Когда нет вожделения, созерцайте его отсутствие. Делайте вдохи и выдохи, переживая текущее состояние вашего ума на данный момент. (125)

Следующая характеристика для наблюдения - это *доса* (злость, ненависть, отвращение). Значение этого слова также широко. Иногда внешние объекты, такие как люди, ситуации, или что-либо ещё вызывают в нас злобу. Любая неприятность для ума называется *досой*. Она может возникнуть даже изнутри, без каких-либо внешних раздражителей. Когда ум угнетён, раздражён, обижен – это называется *доса*. Мы наблюдаем, находится ли ум под воздействием *досы* в данный момент. Если она есть, нужно знать и понимать, что она из себя представляет.

Запомните такое состояние, когда *читта* свободна от злобы и ненависти. Это было второе качество, которое необходимо наблюдать. (126)

Третьим качеством, которое мы будем наблюдать, является *моха* (заблуждение, неведение).

Моха означает, что вы становимся ослеплёнными чем-либо из-за незнания того, каковым это является на самом деле. Например, когда нас одолевают сомнения, мы ничего не можем поделать, кроме как всё время обдумывать это. Или же, когда у нас есть какие-то надежды или ожидания, мы не способны отстраниться от них.

Моха может означать “заблуждение” или “потерянность”, или это может означать “тёмный или тусклый”, то есть полный сомнений и невежества. Тот или иной способ мышления будет возникать из этого сомнения или невежества и вызывать брожение в уме. Вот что мы называем *мохой*. Важно знать, есть ли в уме заблуждение или его нет. Если *моха* присутствует, схватите её своим вниманием и наблюдайте. Или наблюдайте её отсутствие, когда *читта* свободна от

- 44 -

заблуждений. Созерцайте это состояние ума в течение каждого вдоха и выдоха. Таково третье качество ума. (127)

Существует простой способ отличить эти три качества: *рага*, *доса* и *моха*. Когда возникает какое-либо чувство обладания, такое как, например, подобрать, обнять, держать, то это чувство и есть *рага*. Она наиболее позитивна из всех трёх. Вторая, *доса*, это когда что-то не нравится, когда чего-то не хочешь. У неё негативное свойство. *Доса* выталкивает, отвергает, и может

вылиться даже в желание убить. *Рага* втягивает, а *доса* выталкивает. Третье, *моха*, есть невежество. Оно по сути является неведением относительно того, что является правильным и неправильным, добром и злом, в соответствии с реальным положением вещей. Она мечется по кругу. Вот в чём их отличие. Одна собирает, другая выталкивает, третья бежит по кругу.

Любой из нас должен быть способен видеть разницу и называть их своими именами. Умейте распознавать *рагу*, *досу* и *моху* по их свойствам: притягивающее, отталкивающее и цикличное.

(128)

Следующее, что нужно знать, это отвлекается ум или нет. Ранее, вы уже встречались с этим.

Отвлечённый ум не является собранным. Он рассеян. Он не способен расслабиться и отдохнуть. Он пребывает вне тишины и спокойствия. Кроме того, отвлечение раздражает нас.

Если ум отвлекается, то он обеспокоен, и, соответственно, не имеет при этом отдыха.

Отвлекается ли *читта*? Или она свободна от отвлечения, находясь в своем нормальном состоянии? Наблюдайте свойства ума с каждым вдохом и выдохом. Практикуйте для того,

чтобы хорошо это знать, чтобы узнавать все виды *читты*. (129)

Обычное или возвышенное?

Следующее, что мы должны наблюдать, пребывает ли ум в возвышенном или в своём обычном состоянии. На пали возвышенное состояние ума звучит как *махатта*. Простым языком, мы могли бы сказать, что сознание в таком состоянии гораздо выше, чем в обычном, оно более удовлетворительное, более высокое, чем в обычном состоянии. Находится ли *читта* в таком осознании? Понаблюдайте. Если нет, то отметьте ваше привычное состояние ума в данный момент. Наблюдайте эту пару с каждым вдохом и каждым выдохом. (130)

Следующая пара состояний для наблюдения: является ли ум высшим и непревзойдённым, или он в обычном состоянии? То есть, достигла ли наша *читта* такого состояния, которое уже невозможно превзойти? Или такое состояние умом ещё не достигнуто и в этом направлении ещё доступны новые горизонты? Это нелегко узнать, потому как только *читтаараханта* является совершенным состоянием ума. *Арахант* означает “достойный, полностью пробуждённый, совершенный человек”. Если мы ещё не стали *арахантом*, то здравый смысл подскажет нам, обладаем ли мы наиболее подходящей *читтой*, или же ещё доступны более высокие уровни. Чувствуем ли мы, что достигли конечного удовлетворения? Или что-то подсказывает нам, что существует ещё большее удовлетворение? Рассмотрение этой пары направлено на понимание, достигла ли *читта* верховного состояния, или нет. Если высочайшее состояние ума пока не достигнуто, наблюдайте ум ещё и ещё, что бы понять его текущее состояние. Вдыхайте и выдыхайте, осознавая данный процесс. (131)

Следующая пара для созерцания: является ли ум сосредоточенным или нет. Достигнуто ли состояние *самадхи*, или ещё нет? Сосредоточьте *читту*. Даже если вы не находитесь в состоянии полного *самадхи*, всё же влияние самого *самадхи*, возможно, будет держать ум в

- 45 -

сосредоточенном состоянии. Такое состояние также можно назвать сосредоточенным умом. Старайтесь понять, сосредоточен ли ум, с каждым вдохом и выдохом. (132)

Последняя пара для наблюдения: освобожден ли ум, является ли он свободным от привязанностей (*упадан*), не хватаясь или цепляясь за что-либо, или он ещё не свободен?

Привязывается ли ум или он свободен от привязанностей? Вот что мы имеем в виду, когда

выясняем, освобождена ли *читта* или ещё нет. Прямо сейчас, что-нибудь ещё сковывает ум, или он свободен? Каков бы ни был ответ, имейте представление о состоянии ума на данный

момент. Вдыхайте и выдыхайте с осознанием состояния ума. Делайте это как следует. (133)

Знание себя

Практикуя таким образом, мы будем познавать себя, будем примечать, какие мысли являются для нас типичными. Так мы начнём лучше понимать друг друга. Какая *читта* привычна для нас? Вообще-то, мысли нашего ума привыкли привязываться к некоторым объектам. Наблюдая

эти тенденции, мы будем лучше себя знать. В этом особая польза от практики на данном этапе. Тем временем, главная цель здесь, это узнать свой ум настолько хорошо, насколько это возможно. В тщательном изучении *читты* есть особая польза, которую мы извлечём из данного урока. Такова практика первого шага из третьей тетрады, то есть девятого этапа в целом. (134)

Восторжение ума

Мы подошли ко второму шагу третьей тетрады, восторжение ума (*абхиннамодаямчитта*). С самого начала мы тренировались в различных способах контроля ума, особенно на протяжении второй тетрады, где мы развивали его способность быть независимым от чувств, а также обретать над ними контроль. Это означает, что ум находится под контролем*. Как только мы полностью познаем различные умственные состояния, как позитивные, так и негативные, мы сможем приводить *читту* в любое состояние, которое нам нужно или которое нам нравится.

*хоть это ещё и не есть высочайший уровень контроля

Шаг десятый заключается в том, чтобы сделать ум радостным, восторженным и довольным. Мы можем называть это состояние разными словами. Назовите это удовольствием, радостью или как-то ещё. Главное здесь – это обладать контролем ума до такой степени, чтобы он чувствовал себя радостным и удовлетворённым, в течение каждого вдоха и каждого выдоха. (135)

Или, даже когда ум находится в своём обычном состоянии, мы всегда можем сделать его радостным и восторженным, используя эту технику. Это очень полезный навык. Мы не позволим уму быть печальным, так как обладаем контролем над ним. У нас достаточно энергии для того, чтобы проделать любую необходимую для этого работу, в любое время. Мы можем быть радостными постоянно. Но будьте осторожны, у слов радость и восхищение существуют различные значения. Мы знаем обычное, широко известное восхищение, которое основано на материализме и чувственности. Хоть оно также является радостью в определённой степени, это не тот тип восхищения, который нам нужен. Нам нужна радость Дхаммы, которая приходит вместе с познанием Дхаммы, от ощущения Дхаммы. Нет нужды зависеть от материальных и чувственных стимуляторов, так как у нас есть Дхамма, которая может восхищать *читту*. Таким образом, существует два типа радости: замутнённая радость, и радость, свободная от замутнений. Нам доступны оба этих переживания. Очень легко добиться замутнённой радости.

- 46 -

Но чтобы испытывать восхищение Дхаммой, нужно действовать правильно. По этой причине, давайте поподробнее разберём это второе переживание. (136)

Восторжение Дхаммой

Когда понимаешь причину радости, то легко добиваться восторженности ума. Радость возникает в результате успеха, в результате того, что правильно и успешно справился с каким-либо заданием. Существует легкий способ как делать ум восторженным – нужно возвращаться в практике назад, к шагу первому, второму, третьему. Вернитесь назад, и правильно выполните все те задания. При правильном выполнении каждого из них вас ждет чувство удовлетворённости и радости. Это своего рода радостное объединение с Дхаммой. Мы опять возвращаемся к практике первого шага, но теперь особо фокусируемся на ощущении успешности, удовлетворённости и радостного восторга. Прodelайте каждый из предыдущих шагов таким же образом, пока не наступит чувство радости, которое удовлетворяет нас в наивысшей степени. Возникнут удовлетворённость и радость, порождаемые уверенностью, что мы в безопасности и свободны от оков. (137)

Хорошим способом к достижению такого состояния в любое время есть обдумывание всего хорошего, чего мы достигли, наших полезных приобретений в результате данной практики. У нас хорошая жизнь, так как в ней мы встретили Дхамму, и, конечно же, мы сможем искоренить *дуккху*. Нам очень повезло. Тот, кто нашёл Дхамму, сможет устранить дуккху. Думая таким образом, мы можем приобрести радость и счастье. Так достигаются наивысшая радость и восхищение. Приобретать хорошее, достигать хорошей жизни, быть хорошим человеком, открывать для себя достаточно Дхаммы, чтобы можно было гарантировать жизнь без страданий - вот простой способ как сделать *читту* радостной. Быть достойным человеком, получать хорошие плоды, достигать хорошей жизни открывают достаточно Дхаммы, чтобы не страдать. Такой ход мысли является простым способом сделать *читту* радостной. (138)

Если мы уверены, что сможем уничтожить *дуккху*, или когда мы получили в этой жизни все самое лучшее, что достойно человека, то одного этого будет достаточно, чтобы мы ощущали радость и наполненность. Мы учимся понимать Дхамму, которая уничтожает страдания, понимать тот высший дар, который люди получают. При помощи этой искусной техники мы способны восторгать и радовать *читту*. (139)

Сосредоточение ума

Как только мы научимся должным образом восторгать ум, наступает время переходить к следующему этапу. Следующий шаг посвящён сосредоточению ума (*самадахамчиттам*). Результатом данной практики будет способность достигать такого сосредоточения ума, когда мы сможем приводить его в состояние *самадхи* в любое время, когда бы мы этого не захотели. Это не сложная задача, так как мы занимались ей на протяжении всей практики, особенно на этапах четвертом (успокоение формирователя тела) и восьмом (успокоение формирователя ума). Мы могли делать это раньше, сможем и сейчас. Сосредоточьте свой ум в *самадхи*. Мы сразу же сможем отделаться от любых нежелательных ощущений. И *читта* станет

сосредоточенной и счастливой. Она сможет успешно справляться с последующими задачами.

Эта её способность является наиболее ценной. (140)

Мы подошли к наиболее распространённым заблуждениям. Многие люди ошибочно считают, что для того, чтобы достичь умом состояния *самадхи*, мы должны сидеть абсолютно

неподвижно – жёстко и без движений. Или же они считают, что в этом состоянии не

- 47 -

испытываются никакие переживания. Это неверное понимание. Сидеть жёстко и неподвижно,

как бревно - по сути только лишь тренировка. Это только развитие более высоких уровней

самадхи. Развивать глубокое сосредоточение до второго, третьего, и четвертого уровня

джджаны, вплоть до таких состояний, когда тело уже не дышит - это всего лишь тренировка.

Тем не менее, если ум способен достигать этих высочайших уровней сосредоточения, то с

достижением более низких не должно быть никаких проблем. Здесь, на одиннадцатом этапе,

состояние *самадхи* означает, что наш ум хорошего качества и готов к работе. Он готов

справляться с поставленными задачами. Из предыдущего урока *читта* знает как добиваться

состояния счастья. Когда она счастлива, её способности справляться со своими обязанностями

велики. Не пугайте: состояние *самадхи* не означает быть неподвижным, как камень или бревно.

(141)

Стабильность – Чистота – Активность

Мы сможем наблюдать три различных качества ума, когда он находится в правильном

состоянии *самадхи*. То качество ума, которое плотное, устойчивое, непрерывное и

сосредоточено на одном объекте называется *самахио* (стабильность, собранность). Такой ум

высокий и чистый, его ничего не беспокоит, он свободен от помутнений. Ум, свободный от

помутнений называется *парисуддхо* (чистота). Когда *читта* наиболее подходит и в высшей

степени подготовлена для выполнения обязанностей ума, это состояние называется *камманийо*

(активность, готовность). Стоит запомнить эти три понятия: *самахио* (стабильность), *парасуддхо* (чистота) и

камманийо (готовность). Все три качества должны присутствовать для

правильного сосредоточения. Такой вид сосредоточения может использоваться не только в

формальной практике медитации, но и при выполнении повседневных обязанностей. (142)

Эти три свойства могут присутствовать, когда мы гуляем, сидим, стоим или лежим.

Существует интересное место в палийских текстах. Там говорится, что если эти три свойства

присутствуют, когда человек стоит, то такой процесс называется “священное стояние”. Если

они присутствуют при ходьбе, то она называется “священной ходьбой”. Если они наличествуют

при сидении, то оно называется “священным сидением”. Если вы лежите и все три качества

опять же присутствуют, то это “священное лежание”. Очевидно, что сосредоточение - это нечто

больше, нежели просто сидеть как кусок камня или брусок дерева – статуарно, жёстко и бесполезно для мира. Сутью *самадхи* является то, что *читта* в совершенстве готова выполнять свою работу, а именно: прогрессировать в знании и понимании от момента к моменту. Как минимум, она будет счастлива, когда присутствуют все три вышеописанных качества. Наличие *сукха* также входит в обязанности *читты*. И *читта* готова выполнять эти обязанности, когда она обладает тремя данными свойствами. (143)

Практикующий, чей ум сосредоточен в соответствии с этими тремя качествами, известен как "тот, кто имеет сосредоточенный ум". На палийском он называется *самахито* (тот, кто сосредоточен). Будда говорил: когда ум сосредоточен, он знает суть всех дхамм (*самахито ятхабхутампаджанати*). Высочайшая ценность *самахито* в том, что *читта* сосредоточена на знании сути всех вещей, как они есть на самом деле. Если в нашей жизни существуют какие-либо вопросы, на которые мы не можем ответить, то нужно сосредоточить ум и ответы придут сами по себе. На что бы ни направлялся сосредоточенный ум, он видит суть вещей. Если мы посмотрим внутрь себя, то увидим все вещи согласно истине. Мы сможем легко увидеть *аничча*, *дуккха* и *анатта*, когда *читта* сопровождается тремя качествами *самахито*. (144)

- 48 -

Вы увидите, что эти три качества взаимозависимы. Они взаимосвязаны в пределах единой системы. Ум не может очищаться, если он не обладает стабильностью. Для того, чтобы ум был активен, должны присутствовать стабильность и чистота. Эти три качества работают вместе. Они являются тремя факторами сосредоточенного ума. Пожалуйста, постарайтесь понять термины стабильность, чистота и активность. Они должны быть равноценны и объединены в понятие "*самахито*". Тогда они будут чрезвычайно полезны, ценны и сильны. Такое сосредоточение способно решать жизненные вопросы, касающиеся как естественных проблем этого материального мира, так и вопросов "сверхъестественного" порядка. (145)

Наконец, пожалуйста, понимайте и помните о существенном моменте, который мы здесь разобрали. Когда ум пребывает в состоянии *самадхи*, мы можем ходить, стоять, сидеть, лежать, или работать, наслаждаться плодами своего труда, помогать другим или помогать себе.

Самадхи-читта может быть использовано в любой ситуации, при решении любой проблемы.

Обратите особое внимание на термин *самахито* – тот, кто в *самадхи*. Это позволит вам справиться с любой задачей. (146)

Освобождение ума

Так, мы практикуем с каждым вдохом и выдохом, пока не станем способны достигать этих трёх качеств *самахито*. На этом заканчивается шаг номер одиннадцать, и мы переходим к следующему этапу. Следующим шагом будет освобождение ума (*вимочаям-читтам*). Под

освобождением ума подразумевается, что вы не позволяете ему цепляться за что-либо. Пусть он отпустит всё, что удерживает. Такой ум безупречно чист. Он свободен. Освобождение ума от всех привязанностей имеет два аспекта. Ум может отпустить всё, за что он держится, или мы можем убрать прочь все эти вещи.

Результаты будут одинаковыми. Выкиньте всё то, за что *चितта* не должна цепляться. Затем наблюдайте, остались ли ещё какие-либо зацепки. Попробуйте убрать их, все до единой. Такова практика двенадцатого этапа. (147)

Необходимо полностью понимать, что мы подразумеваем под “привязанностью”. Возможно, мы не совсем знакомы с этим понятием. Но если мы не знаем, что такое привязанность, как мы сможем от неё избавиться? Пожалуйста, проявите особый интерес при изучении этого понятия. Хотя привязанность и является феноменом нашего ума, мы пользуемся словом из умственно-физической области, чтобы объяснять этот термин. Мы пользуемся такими словами, как “привязываться, цепляться, хвататься”. Нужно изучать привязанности особо тщательно, так как они есть у всех людей, с ними мы постоянно сталкиваемся в нашей повседневной жизни.

Говоря об этом в нескольких словах, привязанности - это то, что напрямую связано с понятиями “я”, “моё”. Разберитесь с привязанностями, и тогда ваша практика на данном этапе пройдет гладко. (148)

Наиболее прямым способом практиковать двенадцатый шаг будет изучение расплаты, опасности, зла, боли и страдания в любой момент, когда мы привязываемся к чему-либо через “я” или “моё”. Тщательно рассматривайте жёсткое, опасное и болезненное наказание, которое неминуемо приходит в результате наших привязанностей. И с другой стороны, изучите и поймите всю пользу, добродетель, преимущество непривязанности. Какую пользу мы получаем, если не привязаны? Какой вид счастья здесь присутствует? Внимательно наблюдайте. Каков тип и какой уровень боли и страдания имеет место, если мы привязаны к чему-либо? Изучите обе стороны медали. Наблюдайте наказание, являющееся результатом

- 49 -

привязанности, и ценность непривязанности, когда они постоянно сменяют друг друга в вашем уме. Ум сам освободится вследствие такого наблюдения. Ум естественным образом отпустит все объекты, за которые он цепляется, и эти объекты отпустят его в результате наблюдения этих двух фактов. Практикуйте, пока не увидите все неприятности, следствием которых являются привязанности. Практикуйте, пока не поймёте всё преимущество непривязанности. Наблюдайте с каждым вдохом и выдохом. В этом заключается практика на данном этапе. (149)

Четыре вида привязанностей.

Существует бесчисленное количество объектов привязанности. Кроме того, они могут быть как

тонкие, так и глубокие. Их трудно увидеть, услышать и понять. Тем не менее, мы можем определять тип или способ наших привязанностей. К первой категории относятся все материальные объекты, объединенные понятием “сексуальность” (*кама*). Идёт ли речь о вещах, которыми мы обладаем, таких как жизненные necessities, драгоценности, ювелирные изделия, золото, деньги, либо мы имеем ввиду объекты, которые мы воспринимаем посредством слуха, зрения, обоняния, вкуса, чувств и размышлений, всё это является основой нашей чувственности и сексуальности. Три остальные категории являются привязанностями к нематериальным объектам. Вторая – это наши неправильные мнения, верования, взгляды и теории. Это те самые вещи, которые мы не можем понять, которые, мы даже возможно не можем познать, но ввиду нашего невежества (*авиджа*) мы принимаем их и привязываемся к ним. У нас есть много таких неверных взглядов и мнений. Третья категория - это традиционные виды деятельности и практики, которым мы следуем. Будь то религиозные или светские виды деятельности, они необоснованны или суеверны. Существует много таких обычаев, с которыми мы себя отождествляем. Последней, и самой важной категорией являются вещи, с которыми мы соотносимся как “я” или “моё”. Таким образом, эти четыре категории включают в себя всё то, за что мы цепляемся. Наблюдайте их и поймите всю никчемность таких привязанностей. Поймете всю ценность непривязанности. Постоянно проверяйте все виды привязанности, делая вдох и выдох. В результате такой практики вы научитесь их естественным образом отпускать, они просто будут уходить. Отпустите объекты привязанностей. (150)

Если мы посмотрим на христианство, то увидим, что оно также разделяет озабоченность по поводу привязанностей. На самом деле, основной символ христианства, крест, состоит из двух элементов. Это слово “я” в виде вертикальной черты и горизонтальная черта, которая это слово перечёркивает*. Это символизирует освобождение от привязанностей. Все религии сходятся в своей главной цели: искоренение привязанности к “я” и “моё”. Это есть венец всей практики.

Избавление от привязанностей убирает все эти проблемы, в частности эгоизм, который является причиной всех остальных проблем. Удалите эгоизм, и проблемы закончатся.

Пожалуйста, подойдите к процессу этого изучения с особым интересом. Избавление от всех четырёх видов привязанностей это лучшее, на что мы способны. (151)

* на английском слово я пишется как I

Еще одна группа, или набор аспектов тех вещей, которые нужно отпускать - это вещи, которые вызывают тревогу в *читте* прямо сейчас, в этот самый момент, такие как *нивараны* (помехи). Это настроения, которые возникают из ума от наших привычек и способов мышления. Пять *ниваран* есть переживания чувственности, отвращения, депрессии и сонливости, возбуждения и отвлечения внимания, сомнений и неуверенности. Нам нужно избавиться от этих пяти *ниваран*.

Кроме них существуют также *килеса* (замутнения). Это *лобха* (жадность), *доса* (злоба) и *моха* (заблуждение). И они должны уйти. Любые чувства симпатии и антипатии, любые настроения удовлетворённости и неудовлетворённости, любые привязанности к дуальности, которые присутствуют в *читте*, должны быть устранены. В конце концов мы поймём, что нет таких проблем, которые бы привели *читту* к *дуккхе*. Если существуют привязанности, то будет *дуккха*. Когда ум свободен от привязанностей, он переживает состояние без *дуккхи*, так как для неё нет оснований.

Каждый раз, когда ум видит, что он за что-то цепляется, он освобождается от этой вещи.

Практиковать таким образом каждый раз, когда мы делаем вдох и выдох, является заданием для двенадцатого шага, последнего этапа третьей тетрады. Итого мы разобрали все четыре шага данной тетрады, которая имеет дело исключительно с *читтой*: переживание различных состояний ума, восторжение ума, сосредоточение ума и освобождение ума. Посредством этой практики мы успешно завершим изучение ума.

Пожалуйста, на этом и закончим сегодняшнюю лекцию. (152)

Лекция Шестая: Высочайшее

Сегодня мы поговорим о последних четырёх шагах практики, которые составляют заключительную тетраду *Анапанасати*. Работая над данной тетрадой, мы изучаем и постигаем Дхамму, или Истину. Как мы уже знаем, первая тетрада посвящена изучению дыхания и тела. Вторая тетрада изучает чувства, которые возникают в результате воздействия формирователя тела, то есть дыхания. Там мы изучали чувства ума, но ещё не сам ум (*читту*). Мы исследовали формирователи ума до тех пор, пока не разобрались со всем, из чего состоит *читта* и что её формирует. Мы научились контролировать *читта-санкара*, или формирователи ума. В третьей тетраде рассматривается *читта* и методы её контроля. Мы изучали, развивали и практиковали различные способы контроля ума. Здесь же, в четвёртой тетраде, когда хорошо тренированный ум находится полностью под контролем, мы используем его, чтобы изучать Дхамму, Истину Природы. Пожалуйста, отследите взаимосвязь между всеми четырьмя тетрадами: сначала *кайя-санкхара*, затем *читта-санкхара*, далее сама *читта*, и наконец Дхамма, факты (*сачча-дхамма*) природы (*дхамма-джати*). (153)

Рассуждения здесь просты. Как только ум находится целиком в нашей власти и под полным контролем, мы уже можем использовать его в нашей работе. В результате практики третьей тетрады, в результате развития способности сосредотачивать ум, в большом количестве появляется *камманийо*, то есть готовность или активность. Ум готов и находится в таком состоянии, когда он может приступать к своим обязанностям. В палийском есть ещё одно

слово, которое мы можем использовать в данном контексте – это *муду* (нежный). Раньше *читта* была твёрдой и жёсткой. Сейчас она нежная и гибкая. Ум теперь очень быстр и чувствителен, и находится в том состоянии, когда он готов к работе. Следовательно, мы используем его, чтобы проделать работу четвёртой тетрады, где нашей первой задачей является созерцание непостоянства. (154)

Непостоянство *Анапанасати*

- 51 -

Основополагающим принципом всей нашей практики является использование вещей, уже существующих в нас, как объектов для изучения и практической работы. Мы предпочитаем не использовать внешние объекты. Как только внутреннее хорошо понято, мы можем экстраполировать на внешнее. Не забывайте об этом важном принципе: мы должны исследовать то, что существует внутри нас. Таким образом, для практики данного шага, который именуется *аниччанупасси* (созерцание непостоянства), мы обратимся к начальному разделу всей практики. Сначала мы созерцаем только дыхание, до тех пор, пока не поймём его непостоянство. Мы увидим, что дыхание меняется и становится долгим. Оно непостоянно. Длительность непостоянна, она всегда меняется, становится длиннее или короче. Короткое дыхание также непостоянно.

Различные условия и характеристики дыхания непостоянны. Воздействие дыхания на тело непостоянно. Далее, мы наблюдаем, что оба тела, как тело дыхания, так и физическое, непостоянны. Затем, наблюдая за успокоением дыхания, можно видеть, что непостоянство становится всё более очевидным. Дыхание меняется от грубого к спокойному, но даже это спокойствие непостоянно. Оно всё время видоизменяется. Наблюдайте по одному шагу за один раз, до тех пор, пока вы не научитесь видеть непостоянство в каждой фазе практики.

В конце концов, возникают чувства *пити* и *сукха*. Наблюдайте их по отдельности. Разглядите непостоянство в каждом аспекте этих *ведан*. Всмотритесь в непостоянство формирования ума чувствами. Успокоение этих чувств не является постоянным, оно также непостоянно. Далее мы наблюдаем саму *читту*, и она тоже непостоянна. Восторжение и обновление ума в то время, когда он приходит в состояние восторга и радости, непостоянны. Всмотритесь в непостоянство этой свежести и радости, их различных условий и вкусов. Сосредоточение непостоянно, оно меняется состоянием рассеянности. Активность *самадхи* непостоянна. Непостоянство проявляется прямо в самой активности. Даже освобождение ума есть только временное освобождение здесь, и поэтому оно непостоянно. Поймите непостоянство в каждом шаге, в каждом из взаимосвязанных позиций, фаз и аспектов этой практики. Непосредственно ощущайте непостоянство во всём. Повторите каждый из этапов. Сделайте непостоянство

каждого из них абсолютно явным, несомненно очевидным, полностью определённым. Таким образом, мы созерцаем непостоянство всех тех явлений, которые можно объединить общим словом *санкхара*. В шаге тринадцать мы созерцаем непостоянство *санкхары* (обусловленных, составных вещей). (155)

Больше, чем просто непостоянство

Далее, отметьте, что одновременно с пониманием непостоянства приходит понимание многих других вещей. Если вы действительно видите непостоянство, то эта черта непостоянства – противность и невыносимость - также относится и к *дуккхе*.

Также, мы увидим в этом и свойство безличности. Так как эти вещи постоянно меняются, они непостоянны, неудовлетворительны и находятся вне нашего контроля, то мы также видим здесь понятие *анатта*. Ещё мы поймём, что они пусты от самости, то есть *суньятта*. Мы увидим, что они просто таковы. Непостоянство просто таково, просто такое. Таким образом, становится видна *татхата*.

Пожалуйста, поймите, что понимание этих истин взаимосвязано. Увидев непостоянство, мы видим неудовлетворённость, видим *анатту*, видим *суньятту*, видим *татхату*, видим также

- 52 -

идаппаччаята (обусловленность, закон причины и следствия). Каждое из них связано со следующим. Полное понимание непостоянства должно содержать неудовлетворённость, безличность, пустотность, “таковость”, и закон обусловленности. Когда видны все эти факторы, непостоянство становится понятным в наиболее глубоком смысле. Таким образом, мы полностью понимаем непостоянство *санкхары*.

Мы уже объяснили термин *санкхара* и на практике изучали это понятие. Запомните, что существует три значения этого слова. Различные причины, условия, сухие ингредиенты должны быть замешаны, соединены вместе для того, чтобы мы могли использовать термин “санкхара”. Непостоянство есть свойство формирователя. Непостоянство является свойством вещей, которые формируются. Непостоянство есть свойство самого процесса формирования. Увидеть все три этих аспекта - означает понять непостоянство в самом глубоком и полном смысле. (156)

В том, чтобы просто видеть *аничча*, саму по себе, вместо того, чтобы видеть её во взаимосвязи, нет ничего экстраординарного. Для полноты понимания мы должны видеть её вместе с *дуккха*, *анатта*, *суньятта*, *татхата* и *идаппаччаята*. Видеть просто одну *аничча*, не включая в этот

процесс *дуккха* и *анатта* - является пониманием неглубоким, недостаточным для того, чтобы решить наши проблемы. Таким образом, словосочетание “понимание *аничча*” в этом контексте должно охватывать понимание в полном объёме терминов *дуккха*, *анатта*, *суньятта*, *татхата* и *идаппаччаята*.

Есть одна интересная история. В Корзине Бесед (*суттанта-питака*) Палийского Канона Будда

упоминает одного религиозного учителя его времён, которого звали Арака. Он учил о непостоянстве, так же как и Будда, но не пошёл дальше и ничего не сказал о *дуккха* и *анатта*. Эта история может показаться интересной потому, что в те времена жил греческий философ Гераклит. Будда сказал, что Арака преподавал в далёкой земле, где он учил о непостоянстве или потоках. Благословенный, возможно, имел ввиду Гераклита, главным учением которого является *панта реи* (на греческом, всё течёт, всё меняется). Философ учил только о непостоянстве, однако, он не смог растянуть это понятие настолько, чтобы включить в него термины *дуккха*, *анатта*, *суньятта* и *татхата*.

Таким образом, это учение не было успешным. Иначе, ещё один Будда мог бы появиться в то же время, в том же месте. Знание о непостоянстве было широко распространено как в Индии, так и за её пределами. “Далёкая земля”, возможно, была другой страной, так как я считаю, что Арака и Гераклит были одним и тем же лицом.

Есть все шансы утверждать, что Арака, о котором упоминал Будда, и есть Гераклит. Все, кого история заинтересовала, могут заглянуть в историю греческой философии. Тем не менее, существенным пунктом является то, что понимания одной лишь *аничча* недостаточно. Мы должны видеть, как *аничча* отражается в *дуккха*, *анатта*, *суньятта* и *татхата* - понимать всю цепочку. Короткая фраза *аниччанупасси* (созерцание непостоянства) включает в себя также понимание неудовлетворённости, безличности, пустотности, “таковости” и обусловленности.

(157)

Растворение привязанностей

Теперь, наблюдайте, тщательно изучайте, пока вы не поймёте, что осознание *аничча* растворяет *упаданы*. Это очень важно. Осознание *аничча* растворяет привязанности потому, что приходит

- 53 -

понимание наказаний, боли, невежества, причиной которых явился подобный образ жизни. *Упаданы* постепенно растворяются. Это происходит в результате понимания непостоянства. *Упаданы* изнуряют нас, делают жизнь скучной из-за нашей привычки постоянно привязываться к чему-либо или кому-либо. Когда мы это осознаём, *упаданы* растворяются. Это является результатом понимания непостоянства.(158)

Теперь перейдём к четырнадцатому шагу *Анапанасати*, или ко второму этапу четвёртой тетрады, созерцанию увядания (*вираганупасси*). Вообще-то мы уже начали созерцать этот феномен ещё на предыдущем этапе, когда увидели, как созерцание непостоянства приводит к растворению привязанностей. Теперь давайте сфокусируем внимание на самом факте растворения, на палийском его называют *вирага*. “*Ви*” означает “нет”, или “не иметь”. “*Рага*” - это второе название привязанности. “*Вирага*” означает “без привязанностей”. Наблюдение за

тем, как растворяются привязанности, сродни выцветанию пёстрой одежды. Красочный материал постепенно выцветает, пока совсем не теряет свой цвет и становится белым. Вот такой материальный пример *вираги* мы привели, чтобы показать ментальный процесс растворения привязанностей. *Упадана* растворяется, когда мы видим вещи такими, какими они в действительности являются – *аничча, дуккха, анатта, суньятта* и *татхата*. Нам известно, что привязанности уменьшаются, когда мы уравновешены по отношению к *санкхаре*, а именно, ко всем вещам, к которым мы когда-то привязались. Теперь мы непредвзяты по отношению к ним, что является осознанием *вираги*, умиранием привязанностей. Наблюдайте это с каждым вдохом и выдохом. Это всё, что касается практики на четырнадцатом этапе. (159) Результатом умирания привязанностей является невозмутимое спокойствие отрешённости. Мы можем наблюдать это довольно-таки легко, например, как наша эротическая любовь к вещам, которые мы когда-то любили, начинает увядать. Гнев по отношению к прошлому, или даже настоящему, объекты нашего гнева – растворяются напрочь. Мы больше не боимся того, чего когда-то боялись. Мы боимся всё меньше и меньше, пока наши страхи не растворяются полностью. То же самое относится к ненависти, зависти, ревности, беспокойству, тревогам, ностальгии по прошлому и так далее. Каждый из этих показателей уменьшается, теряет силу до такой степени, что ум становится способен пребывать в тишине и покое. У вас могут возникнуть вопросы, что значит “пребывать в тишине и покое”? Это означает не привязываться, не цепляться, не воспринимать что-либо как “я” и “моё”. Наблюдайте непостоянство до тех пор, пока наши привязанности не начнут растворяться, и мы не научимся пребывать в тихом, спокойном, уравновешенном состоянии. Это все, что касается практики на данном этапе. (160) **Прекращение Дуккхи**

Мы подошли к пятнадцатому шагу практики, называемому *ниродханупасси*, где будем изучать и наблюдать, как уничтожаются привязанности. Обращайте внимание на прекращение привязанностей, отсутствие привязанностей во время каждого вдоха и выдоха. Мы можем наблюдать это прекращение с различных точек зрения: прекращение привязанности к “я”, прекращение эгоизма, прекращение жадности, гнева и заблуждения, и прекращение всей *дуккхи* в целом. Всё это является прекращением привязанностей. Существует много форм *ниродхи*. (161)

Когда мы говорим об уничтожении, следует помнить, что окончание *дуккхи* является сутью практики Дхаммы. Мы здесь наблюдаем различные аспекты *дуккхи*, наблюдая за тем, как они уничтожаются. Первым аспектом является окончание утрашения, страха рождения, старения, - 54 -

болезней и смерти. Старению, болезням и смерти больше не запугать наш ум. Это один вид уничтожения. Следующим аспектом является прекращение различных симптомов или условий *дуккхи*, таких как горе, скорбь, отчаяние, печаль, боль, разочарование и депрессия. Все эти

симптомы *дуккхи* уничтожены. Третий аспект связан с нашими надеждами и желаниями по отношению к привлекательным и непривлекательным вещам. Переживание неблагоприятного опыта есть *дуккха*. Когда мы изолированы или отдалены от того, что мы любим, это тоже есть *дуккха*. Не получать того, что мы хотим – тоже есть *дуккха*. Эти аспекты *дуккхи* также уничтожены.

И, наконец, привязанность к пяти группам (*панча-кхандха*), цепляние за одну из пяти *кхандх* (групп, агрегатов, кластеров), ассоциируя себя с ней как “я”, или “принадлежит мне”, как “я”

или “моё” - есть *дуккха*. Ум обычно привязывается к следующим пяти группам вещей: тело, чувства, восприятие, мысли, сознание. Они являются тягостями жизни, совокупностью всех

дуккх. Полное осуществление этого шага должно включать в себя все четыре аспекта

прекращения *дуккхи*. Прекращение утрашения перед рождением, старением, болезнью и смертью. Прекращение симптомов *дуккхи*, таких как боль, горе, печаль и отчаяние.

Прекращение желаний и стремлений по отношению к приятным и неприятным вещам.

Наконец, нужно прекратить ассоциировать себя с любой из пяти *кхандх*. Когда эти четыре

аспекта прекращены, прекращена и *дуккха*. Мы получаем то, в чём так сильно нуждаемся. (162) Таким образом, мы приходим к пустотности или к отсутствию привязанностей через

уничтожение, к исчезновению и окончанию привязанностей. С каждым вдохом и выдохом мы

переживаем отсутствие привязанностей в любом из аспектов, перечисленных выше. Или,

проще говоря, мы пьём, вкушаем, наслаждаемся вкусом *ниббаны*. *Ниродха* и *ниббана* являются

синонимами. Мы можем использовать их как взаимозаменяемые понятия. Таким образом,

созерцание прекращения привязанностей есть созерцание *ниббаны*. (163)

Отбрасывание всего

Мы подошли к последнему этапу, четвёртому шагу четвёртой тетрады или же шестнадцатому

шагу *Анапанасати*. Он называется *патинисаганупасси* (созерцание отбрасывания).

Патиниссага забавное слово. Оно буквально означает “отбросить” или “вернуть обратно”.

Когда мы подходим к данному шагу практики, мы созерцаем здесь отбрасывание всего,

возвращение, оставление всего, к чему мы были когда-то привязаны. Это шестнадцатый шаг

Анапанасати. (164)

Есть простая метафора, объясняющая этот шаг. Мы были ворами на протяжении всей нашей жизни. Мы крали вещи, которые существуют естественно в природе и ей принадлежат, а именно – *санкхара*. Мы отбирали их у неё, тем самым провозглашая их нашей собственностью.

Мы действовали как воры. За это мы были наказаны *дуккхой*. Мы страдаем от *дуккхи*, из-за

нашего воровства и привязанностей. Как только мы постигли реальное положение вещей

посредством успешного изучения данной тетрады, мы стали отпускать. Мы перестали

воровать. Мы возвращаем вещи их подлинному владельцу – природе. Они принадлежат

природе. Не заявляйте на них свои права. Итак, данная метафора довольно-таки понятно

объясняет нашу цель.(165)

Сбрасывание бремени жизни

- 55 -

Если хотите, есть другая метафора. В прошлом мы блуждали, глупо подбирая тяжести, наподобие, например, этих валунов.*

* В месте, где читалась лекция, было много больших камней и валунов.

Затем мы таскали их за собой повсюду, куда бы ни шли. И поэтому мы постоянно страдали, испытывая *дуккху*. Как долго это длилось? Теперь, однако, мы полностью осознали, как глупы мы были, создавая самим же себе такие проблемы. Мы поняли, насколько они были обременительны, и просто отбросили их прочь. Мы почувствовали облегчение без этого бремени. Все проблемы исчезли. Раньше сама жизнь казалась нам бременем. Наша жизнь была для нас бременем из-за нашей глупости. Мы вешали на себя природные *санкхары*, носили их повсюду, и их тяжесть сильно тянула нас вниз. Теперь мы просто выбросили их. Такова вторая метафора, которая описывает последний этап *Анапанасати*. (166)

Нужно сказать, что практика данного последнего шага есть подготовка к тому, чтобы напрочь отбросить все тяготы жизни. Выкиньте их, все до единой. Мы когда-то жили под тяжестью их груза. Эта тяжесть давила на нас. Мы называем это “жить под весом мира”, или “утонуть в мире”. Как только мы напрочь отбрасываем тяготы, удерживающие нас, заманившие нас в эту ловушку, мы всплываем. И тогда мы вне мира. Мы хозяева мира. Таковы истинные значения свободы и благополучия.

Вы должны хорошо усвоить смысл двух следующих терминов. Жизнь под весом мира называется *локья*. Жизнь вне мира называется *локуттара*. Все проблемы, связанные с этими двумя понятиями, разрешаются в результате практики шестнадцатого шага. Давайте поймём тот факт, что до тех пор, пока мы невежественны, мы подбираем груз, нагромождаем им свою жизнь. Как только мы понимаем, что он делает с нами, мы выкидываем его. Мы свободны от бремени. Жизнь под весом мира и жизнь вне мира существенно отличаются друг от друга. Если кто-то хочет быть свободным, спокойным, быть вне мира, он должен практиковать для этого настолько безупречно, насколько это возможно, и должен начать это делать прямо сейчас. (167) **Высшее освобождение**

Если вам нравится термин “эмансипация”, то знайте, что речь здесь шла о пути к эмансипации.

Если вы практиковали *Анапанасати* вплоть до последнего шага, то эта практика приведёт к эмансипации. Или же мы можем воспользоваться более модным в наши дни словом – “свобода”. Когда мы освобождены от всех обязательств, мы отпускаем всё бремя или же освобождаем себя от него. Скажем ли мы “освободиться от себя” или “освободиться от

бремени” - смысл будет тем же. Эмансипация является следствием отпущения. Можно называть этот процесс спасением, избавлением, освобождением. Независимо от того, какое из слов вам нравится больше, все они означают, что мы получили высшее из доступного человеческим существам. Мы не зря прожили наши жизни, найдя Дхамму, лучшее из того, что может открыть для себя человек. Таков конец истории.

Давайте закончим на этом нашу лекцию.(168)

Лекция семь: наивысшее благо

Сегодня мы обобщим все идеи *Анапанасати*, рассмотренные нами в этих лекциях. Мы подведём итоги всех шестнадцати шагов, рассмотрим их ценность и преимущества, значимость

- 56 -

реализации этих преимуществ. Пожалуйста, постарайтесь слушать внимательно. Тогда вы сможете пользоваться этими преимуществами, осознав их полный смысл. (169)

Не забудьте, что мы говорим про природу, про четыре аспекта природы и закон природы, который заключен в них: *кайя*, *ведана*, *читта* и Дхамма. Природа чистая и простая. Итак, пожалуйста, поймите слово “*дхамма-джатти*” (см. Р.5-6.). Говорим ли мы о законе природы, или следованию этому закону, природа и её закон не могут рассматриваться отдельно. Так как

мы существа, наделённые жизнью, нашей задачей является понимание и использование природы для получения пользы. Мы не можем её контролировать, но зато в наших возможностях использовать природу для себя в тех случаях, когда мы действуем правильно, согласно её закону. Мы знаем четыре аспекта природы только лишь для этого преимущества, для блага наших собственных жизней, как бы долго они ни длились. (170)

***Кайя*: охлаждение эмоций**

Первым объектом в практике осознанности с дыханием является *кайя*, то есть тело, или тела. Не нужно лишний раз говорить об их важности в нашей жизни. Тело является фундаментом для ума. Нам нужна *кайя*, которая готова обслуживать и поддерживать себя и ум с большей пользой для жизни. Далее, нам нужно понять, как при помощи дыхания контролировать *кайя* в соответствии с нашими нуждами. Можно извлечь много преимуществ, зная как регулировать дыхание. Одним из них является способность менять наше настроение и эмоции. Например, когда мы испытываем злость, мы можем быстро от неё избавиться, сделав дыхание долгим. При долгом дыхании злость исчезнет. Когда мы волнуемся и не в состоянии мыслить ясно, то удлиняем наше дыхание, чтобы отогнать беспокойства. Или, если мы хотим перейти с одного потока мыслей на другой, мы можем сделать это при помощи долгого дыхания, убирая тем самым нежелательные мысли или эмоции, и замещая их на нормальные и упорядоченные. Тогда мы будем способны размышлять на те темы, на которые нам нужно. Таким образом, *кайя* есть нечто большее, чем просто физическое тело, она распространяется также и на *читту*.

Знать о нашем дыхании полезно даже лишь с точки зрения заботы о здоровье. Зная, как дышать правильно, мы будем обладать хорошим здоровьем. Поэтому тело, а также всё, что с ним связано, как например дыхание, эмоции и здоровье, является одним из наиболее важных предметов для изучения. Я надеюсь, что все вы сможете извлечь максимальную выгоду из данного этапа изучения *Анапанасати*.(171)

Ведана: остановить круговорот

Чувства являются следующим предметом. Если вы не особо знакомы с данной темой, то можете подумать, что чувства не важны. В действительности же, они имеют первостепенное значение в жизни человека, так как вращают людьми как хотят. Более того, они управляют этим миром. Чувства, когда они нами овладевают, подталкивают нас к соответствующему поведению. Каждый стремится испытать приятные чувства и убежать от неприятных. Таким образом, *ведана* может вращать весь мир. Чувства людей являются причиной всё более новых, удивительных изобретений и произведений, создаваемых человечеством. Произведения искусств и культуры, изобретение новых технологий, всё это делается во имя чувств, которые обладают такой большой силой, что человек следует за ними. *Ведана* порождает страсть.

Необходимость, или нужда, порождается чувствами и следует за чувствами. И мы действуем согласно нашим желаниям. Многое происходит в нашем мире подобным образом. Даже наш

- 57 -

поиск денег является результатом следования *веданам*, вызванным либо чувственностью и сексом, либо просто стремлением к благополучию.

Пожалуйста, имейте верное представление о тех вещах, которые господствуют над человечеством. *Ведана* обладает огромной властью над нами и влиянием на нас. Если мы не умеем контролировать чувства, то вынуждены падать и подниматься по их желанию, что есть *дуккха*. И тогда мы будем действовать, исходя из следования *ведане*, что означает быть пойманным в ловушки невежества (*авиджа*), и является неправильной формой поведения. Это же утверждение истинно и для животных. Они также направляемы и ведомы чувствами. Все действия есть не что иное, как поиск, охота, преследование желанной *веданы*. Люди также ищут и преследуют нужные им чувства.

Даже когда вы приезжаете в Суан Моккх, все вы надеетесь найти нечто, что бы произвело приятную вам *ведану*. Вы приходите сюда для того, чтобы получить некие приятные чувства, связанные с покоем и тишиной монастыря или радостью медитации, или же вы пытаетесь убежать от напряжённости, конфликтов, печали, страдания мирской жизни, не так ли? Эти *веданы* порождают все виды деятельности и поиска, они заставляют предпринимать разного рода усилия. По сути, они являются хозяевами, диктаторами нашей жизни в самом глубоком

смысле. Когда мы можем их контролировать, они не причиняют нам вреда. Когда мы не способны этого делать, мы становимся рабами. Как это прискорбно, быть рабом *веданы*!(172) Существует два вида *веданы*: глупое чувство, обусловленное невежеством (*авиджа*), и мудрое чувство, обусловленное правильным знанием (*виджа*). Когда мы невежественны в момент *пхасса* (сенситивного контакта), то получаем невежественные чувства. Если мы мудры и вооружены знанием в момент контакта, то у нас мудрое чувство. Глупое чувство ведёт к невежественному желанию, которое мы называем *танха* (жажда). Мудрые чувства ведут к правильным желаниям, мы хотим того, чего мы должны хотеть. Мы должны быть внимательны и всегда быть уверенными в том, что наша *ведана* всегда есть мудрое чувство. Глупые чувства порождают *танха*, или жадку, которая в свою очередь ведёт нас за невежественной *танха* также, как мы идём за мудрыми желаниями. Жажда может обернуть мудрые нужды и желания в глупые страсти. Невежественная *танха* таскает нас по всему миру, вокруг да около, снова и снова, кто знает как много раз, и мы миримся с этим. Иногда мы даже хотим отправиться на Луну! До тех пор, пока существует жажда, этой истории не будет конца: бесконечные приходы и уходы, изобретения и измышления, бесконечные желания роскошной жизни. Как мы видим, выгоды от способности контролировать *ведану* очевидны. Не позволяйте им раздувать глупые желания и страсти. Давайте будем смотреть на *ведану* с этой точки зрения. (173)

***Читта*: работать правильно**

Итак, мы подошли к *читте*. Вы, вероятно, и раньше догадывались о её важности. Если нет, то наше изучение здесь показало вам, какое большое значение для человека имеет *читта* (ум - сердце). С другой стороны, оно такое же, как и у *кайя* и *ведана*. Если *читта* находится или существует в неправильном состоянии, то возникнут проблемы и придёт *дуккха*.

Существует три вещи, которые мы, как минимум, должны знать про природу ума. В

зависимости от функции, которую он выполняет, мы можем называть его тремя различными

именами. Когда он думает, мы называем его "*читта*". Когда он осознаёт, чувствует, переживает, мы можем назвать его "*mano*". Когда он ощущает при помощи основных органов восприятия, то есть видит, слышит, обоняет, осязает, ощущает вкус и осознает, он называется "*виньяна*".

- 58 -

Мы обращаем внимание на функцию, которую ум выполняет, и затем называем его

соответственно: если он думает, мы зовём его *читта*, когда он познаёт, мы называем его *mano*, и когда он воспринимает основными органами восприятия, мы зовём его *виньяна*.

Когда *читта* работает правильно, мы получаем хорошие результаты, но для того, чтобы это происходило, её нужно контролировать. Если мы не можем её контролировать, она не будет правильно работать. Когда она работает неправильно, всё идет верх тормашками, и в мире ничего не останется. Можно сказать, что мир существует потому, что у нас есть *читта*. Если

бы у нас не было *читты*, это всё равно как если бы у нас не было бы мира. Если мы сможем держать ум под контролем и вести правильный образ жизни, то будем вознаграждены спокойствием, тишиной и миром. Понимание как держать *читту* под контролем является самым совершенным знанием, обнаруженным когда-либо людьми. Вас это особо должно интересовать.(174)

Дхамма: два основных факта

И, наконец, мы подошли к Дхамме, или Истине. Во всём, что касается нас, либо процессов, в которые мы вовлечены, существует Истина, которую мы должны знать. Если мы не знаем эту Истину или неправильно её понимаем, наше взаимоотношение с окружающим, а также подход к самой жизни будут неправильными. Это будет вызывать проблемы и приводить к *дуккхе*. Это знание может быть выражено двумя понятиями: существуют составные вещи (*санкхара*, всё что сформировано), которые имеют причины и условия, и существует их противоположность, то есть то, что целостно по своей природе. Возможно, вы уже встречали раньше упоминание этих вещей под их метафизическими терминами “феноменальный ” и ”ноуменальный”. Они являются парой, и ноуменальный в своём принципе есть противоположность феноменального. Если что-либо является феноменальным, то данный объект есть вещь составная, и представляется нам в свете непостоянства, *аничча*. Если вещь ноуменальная, то она целостна и *аниччей* она быть не может. Напротив, она *ничча* (постоянная). Таким образом, мы изучаем *аничча* всех вещей до тех пор, пока хорошо не познаем Истину непостоянства. И тогда мы уже ни к чему не привязываемся. Ум, который ни к чему не привязан, начинает постигать те вещи, которые являются постоянными (*ничча*), вне непостоянства, а именно, ноумен, или *ниббана*.

Крайне необходимо уметь делать различия между двумя реальностями – условной и безусловной. Этот принцип самый важный из всех. Практика, описанная в тетраде, посвящённой Дхамме, приводит к познанию этих двух фактов.(175)

В этом суть нашего исследования четырёх данных областей, а также знание и польза, которые это исследование приносит. Это суть *Анапанасати*.

Четыре дружественные Дхаммы

Далее, есть ещё и другая польза от практики *Анапанасати*. Мы также приобретём то, что я называю “Четыре Дружественные Дхаммы”. Я придумал это название сам, для более лёгкого обозначения. Четыре Дружественные Дхаммы, это *сати*, *паннья*, *сампаджанья* и *самадхи*. Как уже было сказано в первой лекции, четыре дружественные Дхаммы помогут нам справляться с тяготами жизни, пока мы живём в этом мире. Мы можем освободиться от *дуккхи* с их помощью. Находимся ли мы в монастыре или в миру, мы должны пользоваться помощью этих друзей в жизни. Во-первых, у нас есть *сати* (рефлексивная осознанность). Когда органы восприятия входят в контакт с объектами, *сати* уже здесь, и она приносит *паннья* (мудрость) в

это взаимодействие. Возникнув однажды, *паннья* переходит в *сампаджаннья* (мудрость в

- 59 -

действии), конкретное применение мудрости, которое диктуется обстоятельствами. Здесь также *самадхи*, чья сила и мощь добавлены в *сампаджаннья*. С ними мы должным образом сможем обращаться с любым видом объектов, которые приходят в контакт с нашими глазами, ушами, носом, языком, телом и умом. Четыре дружественные дхаммы являются непревзойдёнными стражами. Они охраняют и защищают нас подобно Богу. Практикуя *Анапанасати*, мы приобретём эти четыре дружественные дхаммы. (176)

Практика основополагающих истин

Следующей пользой является то, что мы способны практиковать в соответствии с принципом *патичча-самуппада* (взаимозависимое происхождение, обусловленное возникновение). Теория *патичча-самуппада* является сложной и длительной. Для тех из вас, кто не знаком с ней, можно сказать, что обусловленное возникновение объясняет причину возникновения *дуккхи*.

Ряд причин, каждая из которых зависит от предыдущей причины, приводит к страданию. Будда учил различным вариациям данной темы, но ввиду необычной тонкости и глубины понять её нелегко. Изучайте. Но как только мы подойдём к её практическому применению, вам будет легко увидеть, насколько изящно проста теория взаимозависимого происхождения. На практике, вся она сводится к тому, чтобы иметь *сати* в момент *пхасса* (контакта с органами восприятия), вот и всё. *Пхасса* - это встреча одного из органов восприятия с соответствующим внешним объектом и соответствующим типом сознания (*виньяна*). Простое лишь наличие *сати* в момент *пхасса* полностью решает все возможные проблемы *патичча-самуппады*. То есть, необходимо иметь *сати* в момент контакта перед тем, как обусловленное возникновение может прийти в движение. Не допускайте невежественную, или слепую *пхассу*. И тогда такие контакты не будут приводить к возникновению слепых чувств, а слепые чувства в свою очередь не приведут к слепой жажде. Они все остановятся. В этом ещё одна польза от изучения *Анапанасати*. Это делает *сати* достаточно насыщенной, быстрой, подготовленной к своей функции в момент *пхасса* и останавливает поток *патичча-самуппада* в нужный момент. Это огромная польза, которую извлекают практикующие *Анапанасати*. (177)

Ещё одна польза заключается в том, что мы практикуем, согласно принципам четырёх *ария-сачча* с лёгкостью и в полном объёме. Все вы слышали или знаете о четырёх благородных истинах. Суть этого закона заключается в том, что *дуккха* рождается в результате слепой жажды (*танха*). Когда появляется *танха*, должна прийти и *дуккха*. Если мы способны использовать *сати*, чтобы остановить *танха* и сломить её, *дуккхи* не будет. Если предотвращать невежественные или слепые сенситивные контакты (*пхасса*), то не будут возникать невежественные чувства (*веданы*) и *танха* также не возникнет. Это наилучший, наиболее ценный путь

практиковать четыре благородные истины. Остановите *танха* быстрой и мощной *самми*, развитой в результате практики всех четырёх тетрад *Анапанасами*.(178) **Сердце Трёх Драгоценностей**

Следующая польза заключается в том, что *Анапанасами* легко, совершенно и полностью приводит нас к Трём Драгоценностям, (*ти-ратана*), Трём Прибежищам Буддизма. Это происходит потому, что сущность, или сердцевина Будды, Дхаммы и Сангхи заключается в чистоте, ясности и спокойствии. Ум, который находится в состоянии ясный-чистый-спокойный, есть суть Будды-Дхаммы-Сангхи. Пожалуйста, будьте внимательны с этими тремя словами. Слово Будда не должно ассоциироваться у вас с физическим телом. Скорее, чистое, ясное и спокойное состояние ума и есть истинный Будда. В видении Дхаммы виден и Будда.

- 60 -

Сердце Дхаммы есть сама ясность-чистота-спокойствие. Далее, Сангха, это те, кто содержит свой ум в состоянии ясности-чистоты-спокойствия посредством успешной практики. Все три слова очень важны. Первого, кто смог добиться совершенной ясности, чистоты и спокойствия звали “Будда”; обнаруженная им истина называется “Дхамма”; и общество людей, которые её практикуют, называется “Сангха”. Когда мы практикуем *Анапанасами*, мы делаем нашу *читту* чистой, ясной и спокойной в соответствии с детальными объяснениями, которые были даны на этих лекциях. Эти качества являются плодами *вирага*, *ниродха* и *патиниссага* (шаги четырнадцать - шестнадцать). Через них мы приобретаем чистоту, ясность и спокойствие, и, таким образом, истинные Будда, Дхамма и Сангха приходят в наши сердца. Такова ещё одна непревзойдённая польза *Анапанасами*. (179)

Буддизм во всей полноте

Следующей пользой *Анапанасами* является то, что мы практикуем самый главный принцип буддизма, а именно, *сила-самадхи-паннья*. Три эти фактора полностью присущи практикующему *Анапанасами*. Непоколебимое намерение практиковать называется *сила* (нравственность). Вообще, направленность ума на правильные действия называется *сила*. Не нужно пытаться приобретать *сила* отдельно, достаточно как следует практиковать каждый шаг *Анапанасами*, и она будет наращиваться по мере практики. Далее, здесь также присутствует *самадхи* (сосредоточение). Благодаря нашему намерению, мы практикуем до тех пор, пока не возникнет *самадхи*. Затем приходит *паннья* (мудрость), особенно весомо её приобретение в результате практики четвёртой тетрады *Анапанасами*, в которой мы встречаемся с совершенной мудростью. Практика *Анапанасами* наполнена основными принципами буддизма, что приводит к *сила-самадхи-паннья* в полном объёме. Это огромное преимущество практики буддизма в его полном объёме. (180)

Если излагать коротко, то мы говорим про *сила-самадхи-паннья*. Если пуститься в более

развёрнутое объяснение, то можно раскрыть семь *боджжханга* (факторов пробуждения). Будда утверждал, что практикуя все шестнадцать шагов *Анапанасати*, мы совершенствуем четыре *сатипаттханы* (основы осознанности). Через совершенствование четырёх *сатипаттхан* (тело, чувства, ум и Дхамма, то есть объектов четырёх *тетрад* учения) будут совершенствоваться и семь *боджжханг*. И тогда полное пробуждение неизбежно. Семь *боджжханг* являются теми самыми факторами, которые приводят *араханта* (человек, который свободен от всей *дуккхи*) к просветлению. Чтобы раскрыть все детали потребуется несколько часов. На данный момент мы располагаем временем лишь для того, чтобы поведать вам названия этих факторов: *сам* (осознанность), *дхаммавичая* (исследование), *вирия* (усилие, энергия), *пити* (восторг), *пассадхи* (спокойствие), *самадхи* (сосредоточение), и *упекха* (невозмутимость). Эти семь факторов полностью развиты, когда полностью развита *Анапанасати*. Когда эти семь факторов развиты, совершенное пробуждение неизбежно. Также, хоть мы и не располагаем сейчас временем на объяснения, но, пожалуйста поймите, что семь *боджжханг* становятся прочными, когда *Анапанасати* практикуется в полном объёме. Дошедшие до нас слова Будды говорят об этом именно так. Вы можете проверить это на своём опыте. (181)

Ниббана здесь и сейчас

Итак, мы подошли к главной пользе, которая может быть достигнута в результате практики осознанного дыхания, а именно, мы можем достигнуть *ниббаны* в этой жизни, без надобности умирать. То есть, *ниббана* здесь и сейчас, когда для её достижения не надо умирать, когда она - 61 -

не имеет ничего общего со смертью. *Ниббана* означает “спокойствие”. Термин *ниббуто* тоже означает “спокойствие”. Когда спокойствие не перманентно, а возникает лишь на время, мы называем его *ниббуто*. Тем не менее, вкус у *ниббуто* тот же самый, что и у совершенной *ниббаны*. Мы можем сказать, что *ниббуто* - это образец, пробник, который даёт нам продавец, чтобы оценить качество товара перед его покупкой. Из этого следует, что *ниббана* и *ниббуто* должны быть одинаковыми. В данном случае у нас есть пробник *ниббаны*, которым мы можем какое-то время попользоваться. Мы называем это временная *ниббана*, или *самайика-ниббана*. Спокойствие также может быть *ниббаной*, которая происходит благодаря “тому фактору”. На палийском мы называем этот феномен “тем фактором”, созвучно со словом “совпадение”. Например, когда в дыхании присутствует *сам*, *читта* спокойна. *Анапанасати* является “тем фактором”, агентом, причиной, которая приводит к спокойствию в данном случае. Это *таданга-ниббана*, то есть *ниббана* “по совпадению”. Это спокойствие происходит потому, что когда нет замутнений, *читта* спокойна. Спокойствие наступает тогда, когда нет огня. В данном случае *Анапанасати* избавляет нас от огня, от замутнений. Хоть только и на время, огонь уходит и наступает время для спокойствия. На какое-то время наступает *ниббана*, благодаря

“тому фактору”, тому инструменту, а именно, *Анапанасати*. Хоть и преходящий, ещё не совершенный и вечный, аромат *ниббаны* ощущается здесь как образец вкуса. *Анапанасати* помогает нам пробовать *ниббану* мало-помалу, момент за моментом, в течение всей жизни. Ничего не должно при этом умирать. И тогда длительность спокойствия становится больше, его степень расширяется, частота увеличивается до тех пор, пока не наступит совершенная *ниббана*. Это польза, которую я считаю наиболее достойной и наиболее позитивной. Если сможете, ощутите это. (182)

Убедитесь, что вы правильно понимаете слово *ниббана*. Оно означает спокойствие и не имеет ничего общего с умиранием. Если речь идет о *ниббанае*, которая связана со смертью, как, например, в случае смерти *араханты*, мы используем другое слово, *париниббана*. Просто

ниббана без приставки “*пари*” означает “спокойствие”, отсутствие возмущений. Представьте себе, что у вас всё гладко складывается: у вас хорошее здоровье, вы экономически независимы, у вас хорошая семья, хорошие друзья, вы живете в приятном и экологически здоровом месте. В

этом случае, ваша жизнь спокойна согласно значению *ниббаны*. Возможно, это не совершенная *ниббана*, потому как для неё также будет необходим спокойный ум, но спокойствие, о котором здесь идёт речь, то же самое.

Слово *ниббана* означает спокойный. Оно может быть также применимо к материальным вещам.

Догорающий уголь, который постепенно охлаждается до тех пор, пока в нём совсем не останется тепла, тоже можно назвать “*ниббана*”. Если суп слишком горячий для того, чтобы его есть, подождите пока он остынет, и тогда мы можем назвать этот суп *ниббана*, мы можем его есть. Это слово может быть также применимо для свирепых и опасных животных, которых поймали в лесу, а затем приручили и полностью одомашнили. Их мы также можем назвать *ниббана*. В палийских текстах одно и то же слово используется для обозначения материальных вещей, животных и людей. Если что-то скорее прохладно, нежели разгорячено, то оно в том или ином смысле является *ниббаной*. И оно не нуждается в смерти. Мы получим наиболее достойный вид *ниббаны*, спокойствие в теле, спокойствие в уме, спокойствие во всех отношениях посредством практики *Анапанасати*. (183)

Если выразиться проще, мы получаем спокойную жизнь здесь и сейчас, а именно *ниббана* в том смысле, в каком мы только что вам объяснили. На палийском это называется *ниббуто*, то есть

- 62 -

“тот, кто спокоен” или “тот, кто обрёл *ниббану*”. Такое состояние называется *ниббана*. Такой человек зовётся *ниббуто*.

Последний вдох

Есть ещё много пользы от практики *Анапанасати*, о которой мы не будем говорить, так как это займет слишком много времени и будет нелегко как нам говорить, так и вам слушать. Тем не

мене, позвольте нам упомянуть ещё об одном факте: мы узнаем о последнем вдохе в нашей жизни. То есть, мы узнаем вдох, во время которого мы умрём. Это не означает, что мы сами выберем момент смерти. Это означает, что хорошо разбираясь в нашей практике *Анапанасати*, мы становимся экспертами в области дыхания. Мы незамедлительно знаем, умрём мы в течение этого вдоха или нет. И тогда мы сможем предсказать последний вдох в нашей жизни.

Знание последней минуты в нашей жизни несёт особую пользу. (184)

Будда заявил, что он достиг Совершенного Само-Пробуждения (*ануттара - саммасамбодхи*) посредством практики *Анапанасати*. Следовательно, мы будем рады рекомендовать его вам, и

всем людям вообще для того, чтобы человечество познакомилось с этим учением и могло его практиковать. Будда стал Буддой, практикуя *Анапанасати*. Таким образом, мы предлагаем её вам как лучшую из всех практических систем. Он советовал всем нам воспользоваться этой системой для нашего собственного блага, блага других людей, блага каждого из живущих. Нет лучшего пути для практики Дхаммы, чем осознанное дыхание. Пожалуйста, обратите на это своё пристальное внимание.

Мы обсудили *Анапанасати–бхавана* в достаточно полном объёме. На этом, давайте закончим нашу последнюю лекцию.(185)

- 63 -

Приложения

Приложение А: Пять необходимостей

(Избранное из речи данной 2 Сентября 1987г.)

Тому, кто боится и презирает Сатану, следует искать его в его истинной форме, которой является эгоизм. Дьявол эгоизма ловит каждого человека в трясины *дуккхи* и заставляет нас вращаться в её круговороте. Более того, эгоизм заставляет общество, весь мир вращаться вокруг страдания по своей прихоти. Что же нам тогда остаётся делать? Получается, что нам крайне необходимо избавиться от всей *дуккхи* и эгоизма посредством правильных поступков и образа мыслей.

Все *дхаммы* есть *Суньята*. *Ниббана* является высшей пустотой. Вся суть Буддизма заключена в избавлении от эгоизма. Больше ничего не нужно делать. И хотя объяснения могут быть пространными и сложными, все они сводятся к необходимости избавляться от эгоизма. Для того чтобы это понять, мы изучаем Дхамму. Мы практикуем медитацию для того, чтобы полностью очистить ум и сердце от эгоизма. *Анапанасати*, в частности, представляет собой систему практики направленную на устранение эгоизма. Нам нужно проявлять особенную заинтересованность в постижении этой дисциплины. По этой причине мы здесь находимся. Мы приезжаем в Суан Моккх для того, чтобы изучать и практиковать избавление от эгоизма. (A1) *Анапанасати* ведёт к

пониманию всего, что связано с темой эгоизма:

- Понимание эгоизма
- Знание его причин
- Знание окончания эгоизма
- Знание способов как покончить с эгоизмом.

Постижение знания о том, что представляют собой наше тело и ум является целью

Анапанасати. Знайте, каковы чувства (*веданы*), которые заманивают нас в ловушки эгоизма.

Также понимайте суть этих вещей, тот факт, что они не являются самостоятельными субъектами, что мы не должны рассматривать их как самих себя. И затем отпустите самость, что будет означать уничтожение силы эгоизма на инстинктивном уровне. Результатом будет очищение от всех загрязнений, наши проблемы закончатся, и мы сможем уничтожить *дуккху*.

Наши проблемы закончатся так, что это будет понятно совершенно определённо. К этому

сводится вся практика *Анапанасати*. Очевидна необходимость знать и практиковать её для того, чтобы открыть для себя “Новую Жизнь”, которая будет свободна от власти эгоизма.

Пожалуйста, уделите этой практике особое внимание. (A2)

Образ жизни

Для того чтобы получать хорошие результаты в практике *Анапанасати*, вам нужно сделать в своём образе жизни некоторые корректировки. Образ жизни и практика *Анапанасати* взаимосвязаны. Здесь нужно обсудить, как должна быть обустроена наша жизнь для того, чтобы мы могли изучать Дхамму и заниматься практикой *читта – бхавана*. Давайте поговорим на эту тему. (A.3)

- 64 -

Речь здесь идет о *паччая*. Это палийское и тайское слово близко по смыслу к русскому слову “условие”, хотя используется в более широком смысле. Однако, используемое слово менее важно, чем сам его смысл, и вы должны это понимать. *Паччая* - это вещи, абсолютно необходимые для нашей жизни, их даже иногда называют “жизненными необходимостями или реквизитами”. Они как факторы жизни, поддерживающие её существование. Эти необходимости, основы нашей жизни, должны быть правильными, если мы изучаем Дхамму и практикуем медитацию. Поэтому мы просим вас обратить особое внимание на этот важный вопрос. (A4)

Большинство людей знает только материальные, или телесные условия, и думает, что их только четыре: пища, одежда, жильё и лекарства. Знать только эти четыре необходимости, мягко говоря, не совсем дальновидно. Мы должны знать пятую необходимость, *паччая* для ума и сердца. Первые четыре условия - это только для тела. Условие для ума, в частности, это то, что

развлекает и наполняет его содержанием. Мы бы могли назвать его “развлечением”, но я не уверен, что это правильное слово. Вы узнаете о чём идет речь как только поймёте необходимость иметь что-либо, что бы должным образом увлекало ум и делало его наполненным правильным образом. Без него нас бы ждала смерть, то есть смерть ума. При отсутствии жизненных потребностей тело умирает. Когда отсутствуют ментальные потребности – умирает ум. Пожалуйста, поймите как физические, так и умственную *паччая*. Их всего пять: четыре для тела и одна для ума. Здесь я уделю больше внимания пятой потребности, то есть той, которая делает возможным питание и существование ума. Ниже, мы рассмотрим все пять в подробностях. (A5)

Материальные потребности

Давайте начнём с самого начала, с первой материальной потребности – пищи. Мы должны есть то, что является пищей. Не ешьте ту еду, которая является приманкой. Нужно как следует усвоить разницу между реальной пищей и приманкой. Мы едим пищу для того, чтобы как следует поддерживать жизнь. Мы употребляем в пищу приманку ради удовольствия. Приманка делает нас тупыми, мы проплываем её как рыба, которую ловят на крючок. Употребляйте те виды пищи, которые действительно необходимы телу, и знайте меру в еде. Кушать приманку - значит есть для развлечения и удовольствия. Обычно это ещё и дорого. Пожалуйста, перестаньте плотать приманку и употребляйте в пищу только ту еду, что питательна и полезна. Не питайтесь приманкой, особенно когда вы находитесь здесь. (A6)

Если вы едите приманку, то будете постоянно голодны, днём и ночью. Тайком, вы будете есть все больше и больше приманки. Такое питание снижает наши умственные способности. Ум, поддающийся питанию приманками, не способен как следует изучать и практиковать Дхамму. Пожалуйста, кушайте еду вместо приманки. Когда вы питаетесь, делайте это в соответствующее время и в меру. Вы не будете оставлять много отходов, и это будет безопасно. (A7)

Одежда является нашим вторым условием. Пожалуйста, носите ту одежду, что соответствует реальному смыслу и предназначению одежды: поддержание хорошего здоровья, защита от дискомфорта и неприятностей, удобство, простота, выражение культуры.

Вам лучше носить ту одежду, что проста, удобна и является вашим культурным выражением.

Не носите те вещи, которые не гармонируют с вашей культурой, либо культурой других людей.

Вы будете неуместно выделяться, что в итоге может привести к нарушению вашего внутреннего

- 65 -

спокойствия. Уделяйте должное внимание вашей одежде, которая также является второй *паччая*. (A8)

Третьим условием является жильё. Оно должно быть адекватным и скромным. В наше время мирские люди стремятся иметь такие дома, которые превосходят предъявляемые к необходимому жилью требования, стоят очень дорого и доставляют большие хлопоты. Такое жильё становится источником всё большего эгоизма. Для практикующего Дхамму наиболее подходящим является такое жилище, которое находится как можно ближе к природе, настолько близко, что можно было бы говорить о тесном с ней контакте. Мы можем заметить, что европейцы редко живут под открытым небом, на земле или близко к природе. Они имеют тенденцию жить в красивых, модных и дорогих местах. Они предпочитают останавливаться в гостиницах, игнорируя монастырские залы для встреч* (A9)

* [Залы для встреч в монастыре раньше использовались путешественниками в Таиланде для сна и отдыха, но в наше время для этой цели ими уже практически не пользуются.]

Ближе к природе

Поэтому, пожалуйста, попробуйте жить по-другому, в доме, который находится ближе к природе. Живя ближе к природе, мы будем лучше её знать, легче понимать, будем находиться в гармонии с ней. Пожалуйста, учитесь, как получать радость и удовольствие от простой жизни на лоне природы. Это принесёт несомненную пользу и поможет вашей учёбе и практике. (A10)

Мы, буддисты, в данном случае любим приводить в пример Будду. Будда родился вне стен здания, достиг просветления, находясь на открытом воздухе, учил сидя на земле, жил и отдыхал среди природы и умер (*париниббана*) под открытым небом. Это наглядно иллюстрирует, насколько его жизнь была близка к природе. Мы берём жизнь Будды как пример для подражания, и, таким образом, довольствуемся простым, естественным образом жизни. Есть все основания предполагать, что основатели всех великих религий исповедовали простой образ жизни, хотя мы не можем утверждать, что они делали это также как Будда, который родился, достиг просветления, учил, жил и умер на открытом воздухе. (A11)

Итак, мы выбираем такой жизненный стиль, при котором мы находимся как можно ближе к природе, чтобы дать ей возможность учить нас. Если мы будем внимательными слушателями, то услышим её голос гораздо лучше, чем если бы мы находились ближе к цивилизации. Сутью нашего образа жизни является близость к природе. (A12)

На тайском слова “умеренный” и “достаточный” могут быть неопределёнными, поэтому, пожалуйста, поймите их так, как мы их здесь объясняем. Также следует быть осторожным по отношению к слову “хороший”, например, когда мы используем его во фразах “хорошо поесть” или “хорошо поспать”. Мы здесь не имеем в виду еду и сон без ограничений. Мы предпочитаем есть и спать достаточно хорошо, то есть правильно, подобающим образом. Все четыре материальные *паччая* основаны на принципах достаточности и уместности. Не следует увлекаться термином “хорошо”, так как со временем он может перерасти в такие понятия как

“чрезмерный” и “роскошный”. Тогда эти *наччая* будут уже не надлежащими, не пристойными.

Пожалуйста, поймите всю важность вышеизложенного для четырёх материальных потребностей.

Необходимое для ума

- 66 -

Теперь мы подошли к пятой потребности, о которой обычно никто не говорит. Пожалуйста, помните, что пятая *наччая* гораздо важнее четырёх предыдущих. Мы говорим о том, что развлекает нас, делает нас наполненными, делает нас спокойными, делает нас сытыми до конца наших дней. Важно занять сердце, делая его спокойным и удовлетворённым. Это является условием для ума, или его потребностью. Можно называть это разными именами, такими как развлечение или удовольствие. Я не совсем уверен, какое английское (русское) слово можно использовать в этом случае, но это не имеет значения. Как бы мы его не назвали, важно то, что оно должно быть правильным для ума. Эта потребность должна быть питанием для ума точно так же, как четыре другие потребности обеспечивают питание для нашего тела. Только теперь мы имеем дела с аспектом ума. (A14)

Большую часть времени, насколько мы можем судить, пятой потребностью мирских людей является предмет секса. Пожалуйста, учитесь видеть разницу. Секс является тем самым предметом, который может развлекать ум, но теперь мы готовы к Дхамме, и Дхамма будет нашим развлечением. Это значит, что мы используем целесообразность, чтобы развлекать и удовлетворять нас. Когда мы отдаём себе отчёт в правильности действия и получаем в результате него удовлетворение, когда мы чувствуем себя надлежаще и наполненными, то сердце развлечено и ум увлечён. Эти ощущения правильности и наполненности не имеют ничего общего с сексом.

Здание позади нас называется “Театр Духовного Развлечения”^{*} Он был построен для того, чтобы развлекать сердца. В нем множество картин, которые учат нас Дхамме, а также развлекают и радуют. Такова одна из форм, которую может принимать пятая потребность. Пожалуйста, познакомьтесь с этим видом пятой *наччая*, которая связана не с сексом, а с Дхаммой. Не следуйте за большинством, которое игнорирует тот факт, что секс оказывается втянутым в бесконечные трудности и сложности, не следуйте за теми, кто всё ещё цепляется за секс как за свою пятую потребность. (A15)

^{*}[Этот театр находится справа в глубине от Хин Конг и является одним из средств распространения Дхаммы в Суан Моке.]

Таким образом, мы просим вас так скорректировать свой образ жизни, чтобы создать

наилучшие условия для изучения и практики *читта – бхавана*. Тогда всем вам будет легко и удобно учиться и успешно практиковать. Вы откроете “Новую Жизнь”, которая не будет подвержена влиянию позитивизма или негативизма**.

**[Здесь речь идёт о фундаментальном дуализме, который отвлекает нас от срединного пути и загоняет в ловушки *дуккхи*.]

Подробности пока подождут, так как речь здесь идёт о вещах, требующих пространный разьяснения, но и сейчас уже можно сказать, что Новая Жизнь лежит вне всех проблем и вне всех аспектов *дуккхи*. Она свободна, потому что мы практикуем Дхамму при помощи всех пяти необходимостей. Пожалуйста, не забудьте сделать их надлежащими и правильными. (A16)

Приложение В: Что такое Анапанасати?

(Избранное из речи, произнесённой 5 Апреля 1987)

- 67 -

Прежде всего поймите, что существует много различных систем и методов *випассаны* (медитации понимания непостоянства, неудовлетворённости и безличности), которые называют разными именами. Тем не менее, всем им мы предпочитаем систему, известную как *Анапанасати*. Это система умственного развития (медитация) которую рекомендовал сам Будда. В настоящее время есть учителя и мастера *випассаны* по всему миру. Существуют бирманские системы, шриланкийские системы, тайские системы, ещё много видов различных систем. Мы мало что знаем про них. Нас интересует только *Анапанасати*. Мы можем сказать, что *Анапанасати* – это система самого Будды. Она не принадлежит Суан Моккху. Скорее, Суан

Моккх взял эту систему для практики и обучения.

Мы бы хотели рекомендовать вам *Анапанасати*, как одну из систем *випассаны*, методику, которую мы используем в Суан Моккхе. (B1)

Даже метод практики, известный как *Анапанасати*, имеет лёгкие, короткие и неполные варианты. Их много. Мы же выбрали полную форму. Следовательно, эта форма может выйдеть долгой и подробной в том случае, когда она заключает в себе полное описание такой системы, как 16-ступенчатая форма *Анапанасати*. Некоторые люди разочарованно разводят руками, мол, это слишком долго, большой объём и слишком много подробностей. Это утверждение отчасти правильно - для некоторых людей эта система во всём объёме не является необходимой. Но тому, кто хочет добиться в учёбе совершенства, нужно будет освоить все 16 шагов практики. Этого требует природа. Если мы заинтересованы в тщательности, то должны терпеливо изучать *Анапанасати* в полном объёме. Полная система требует освоения всех 16 шагов. (B2)

Сатипаттхана это Анапанасати

Ещё одна общая проблема заключается в том, что некоторые люди слишком сильно цепляются

и застревают на слове *сатипаттхана* (основы осознанности). Кто-то заходит так далеко, что думает, что *Анапанасати* не имеет ничего общего с четырьмя основами осознанности. Некоторые даже отвергают *Анапанасати*. В некоторых местах практикующие буквально зависают на слове “*сатипаттхана*”. Они цепляются за *сатипаттхана* из Дигха Никаи 22 (Длинные проповеди Будды), которая суть лишь длинный список наименований, обширный каталог дхамм. Хотя он и содержит в себе внушительный набор дхамм, о каком-либо способе практики там не говорится. Вот что обычно принимается за *сатипаттхану*. А затем она приспособливается или реорганизуется в ту или иную практическую систему, становится новой системой, которую называют практика медитации *сатипаттхана*.*

* [Работает ли эта практика, или она бесполезна, в данном случае это не является предметом нашего обсуждения.(ЕТ)]

Далее, последователи таких систем отрицают, или даже снисходительно относятся к *Анапанасати*, утверждая, что она не является *сатипаттханой*. На деле же, *Анапанасати* есть само сердце *сатипаттханы*, суть всех четырёх основ осознанности. Шестнадцать шагов представляют собой прямую и понятную практику, а не просто перечень имён или дхамм как в Махасатипаттхана Сутта (Дигха-никая#22**). Поэтому, давайте не будем вводить себя в заблуждение, считая, что *Анапанасати* не является *сатипаттханой*. Мы могли бы потерять к ней интерес, имея неправильное мнение. К сожалению, это недоразумение получило широкое распространение. Давайте еще раз сделаем заявление, что *Анапанасати* является сердцем все четырёх *сатипаттхана* выраженным в той форме, которую можно практиковать. (В.3)

- 68 -

**[Сатипаттхана Сутта (Мажхима-никая #10) следует той же схеме, что и Маха, но она менее детальна и обширна.]

Мы потратили время на рассмотрение слов “*сатипаттхана*” и “*Анапанасати*” чтобы покончить с недоразумениями, которые могут привести к недальновидному отсутствию понимания того, что практикуют другие. Пожалуйста, поймите правильно, будем ли мы использовать слово *Анапанасати* или *сатипаттхана*, существует лишь четыре важных понятия: *кайя*, *ведана*, *читта* и *дхамма*. Однако в Махасатипаттхана Сутта нет объяснений, как практиковать каждое из этих понятий. Там даются только имена дхамм с их объяснениями. Например, предмет *кайя* (тело) охватывает такие темы, как медитация на трупах, бдительность и осознанность в повседневных делах, четыре позы тела и прочее. Там просто распределяются Дхаммы по четырём областям изучения.

Анапанасати Сутта, с другой стороны, показывает, как практиковать четыре основы в систематической прогрессии, что приводит к освобождению от всех *дуккх*. Шестнадцать шагов

работают через четыре основы, каждый из них развивается из предыдущего и является основой для следующего. Практикуйте шестнадцать шагов, и самое сердце *сатипаттханы* в совершенстве предстанет перед вами. Подводя итог, можно сказать, что Сутты Сатипаттханы – это лишь только список имён. *Анапанасати* Сутта ясно показывает, как практиковать четыре основы, не делая при этом ничего лишнего. Здесь нет ничего, что было бы не по теме.

Сжатая версия

Если кто-то считает, что шестнадцать шагов - это слишком много, то ничего страшного. Есть возможность сжать шестнадцать шагов в два. Первый шаг – это подготовка *читты* (ума) для надлежащего сосредоточения. Второй – при помощи *самадхи*, наработанной на первом этапе, сразу же перейти к созерцанию *аничча*, *дуккха* и *анатта*. Всего лишь два шага, при условии, что они выполняются с каждым вдохом и выдохом, также могут считаться *Анапанасати*. Если

вам не нравится осваивать полную шестнадцатиступенчатую программу, или вы считаете, что в ней для вас слишком много теории, слишком много тонкостей, в которые нужно вникать, то можете заниматься по сжатой двухшаговой версии. Сосредоточьтесь *читту*, наблюдая за своим дыханием. Когда вы почувствуете, что достигли достаточной степени сосредоточения, то переходите к исследованию всего того, что вы знаете и переживаете не предмет их непостоянства, неудовлетворённости и безличности. Даже этого будет достаточно, чтобы добиться желаемых результатов, а именно – отпустить, высвободить, не привязываться! Наконец, заметьте окончание *килеса* (загрязнений), и прекращение привязанностей, когда *аничча*, *дуккха* и *анатта* явно видны. Таким образом, вы можете использовать упрощённый подход к практике, если желаете.

И, тем не менее, мы добиваемся того, чтобы вы поняли всю систему целиком. Таким образом, речь идёт о 16-шаговой практике. Как только вы поняли всю систему целиком, вы можете сократить её для себя. Сократите количество шагов так, чтобы чувствовать себя уверенно в своей практике. Вы можете использовать два шага, или пять, или столько шагов, сколько посчитаете нужным. Наша задача заключается в том, чтобы объяснить *Анапанасати* надлежащим образом. Мы рассказываем о системе практики в полном объёме, а затем вы можете сами сократить её, в зависимости от вашей предрасположенности. (B5)

Мы будем объяснять и изучать здесь 16-шаговый Метод в полном объёме потому, что он раскрывает тайны природы через научный подход. Эта наука приводит к естественному

- 69 -

пониманию вещей, называемых *кайя*, *ведана*, *читта* и *дхамма* наилучшим и наиболее полным образом сквозь призму и подход естествознания. Это научный подход, который может управлять четырьмя данными вещами. Для начала изучите все шестнадцать шагов, а затем вы сможете сократить их самостоятельно. Выберите, что вам нужно. Практикуйте только два или

три шага, если хотите. Придерживайтесь лишь только двух, трёх, или пяти шагов, если вам нравится. Но сейчас, пожалуйста, позвольте нам объяснить всю 16-шаговую систему в полном объёме.

Кайянуассана

16 шагов поделены на четыре тетрады, каждая из которых соответствует одному из наших четырёх объектов изучения. Сейчас мы рассмотрим тетраду, в которой речь идёт о *кайя* или *кайянуассана* (созерцание тела). Здесь вы, в первую очередь, должны изучать и понимать дыхание. Понимать различные виды дыхания, их свойства, характеристики, влияние, которое они оказывают. Познайте дыхание во всех аспектах, со всех сторон, для того, чтобы оно было правильным. Короче говоря, нужно чтобы ваша *пра*на была правильной. *Пра*на – это санскритское слово, его палийский эквивалент – *пана*. Обычно это слово означает “жизнь”, или “жизненную силу”, или “то, что сохраняет и питает жизнь”. Мы должны правильно понимать значение этого слова. Нам нужно обладать здоровой и правильной *праной*. Тогда наша жизнь тоже будет правильной. Следовательно, нам нужно изучать дыхание.

В Индии в каждом из стилей йоги – а их существует множество – есть упражнения, в которых задействована *пра*на, не зависимо от того, о каком стиле идёт речь. Такие упражнения называются *пранаяма*, что означает “контроль *праны*”, или “контроль дыхания”. Обладать контролем над своим дыханием означает быть способным управлять своей жизнью. Когда *пра*на входит, мы называем это “*ана*”, когда выходит – “*апана*”. Сочетанием этих двух слов стало “*анапана*”, то есть, *пра*на входит и *пра*на выходит. Уметь контролировать *прану* означает быть способным контролировать то, что поступает для сохранения нашей жизни. Тогда мы получаем жизнь, которая бодра и весела, которая готова для обучения и практики. Такие упражнения с *праной* можно найти даже в буддизме. Вы увидите, что *пранаяма* рассматривается в качестве первого объекта *Анапанасати*. Это никак не противоречит нашим принципам. На самом деле, *Анапанасати* может работать вместе с любой из систем йоги. Более того, она способна улучшить любую из них. С помощью системы *кайянуассати* (созерцание тела), мы берём *пранаяму* всех индийских йогов, совершенствуем её и развиваем в наиболее лучшие, подходящие и практичные формы*. Система обучения, известная как *кайянуассати*, является нашим первым объектом изучения. (B8)

*[*Анапанасати*, как форма *пранаямы*, никак не связана с силовым регулированием дыхания.

Она тонка и умеренна, направлена на плавное управление дыханием, выражаясь образно, она является скорее пером, нежели молотком. (ET)]

Если мы правильно скорректируем тело *праны*, так, что оно будет спокойным, здоровым и в тонусе, то и физическое тело также будет спокойным, здоровым и тоже в тонусе. Такая *пра*на способна внести в жизнь состояние мира и спокойствия. Вот почему мы должны понимать оба

кайя (тела) – физическое тело, и тело дыхания. Затем мы делаем их “хорошими”, пока не получим хороший мир и спокойствие. Слово “хороший” здесь означает “подходящий и достаточный для того, чтобы справляться со своими задачами”.

Последний шаг этой тетрады – упокоение формирователя тела, то есть, приведение и

- 70 -

поддержание тела в мирном и спокойном состоянии. При работе на этом этапе в организме будет появляться спокойствие. Это качество передастся *चितте*, и она тоже будет спокойной. И тогда *читта* готова справиться с дальнейшей работой. Такова задача *кайя*. Может быть, вы не хотите знать тему в полном объеме, это зависит от вас. Но факты остаются фактами. Вам не нужно прикладывать больших усилий, чтобы их понять. Чем больше вы понимаете, тем больше пользы принесёт вам ваша практика. Вы сделаете свою жизнь наиболее благоприятной. Так что мы должны начинать с изучения *кайя*, как об этом говорится в первой тетраде. (B9)

Пожалуйста, усвойте эту глубокую природную истину: тело *праны* является формирователем физического тела. Вы должны знать, что существует два *кайя*, или два уровня *кайя*. Мы все хорошо знаем про первый уровень, физическое тело, и, в то же время, мало что знаем про второй, или тело *праны*. Следовательно, очень важно понимать тело *праны*, потому как его знание приведёт к формированию физического тела должным образом. В Индии, исследованиям *пранаямы* придаётся большое значение, она является одним из наиболее важных предметов изучения. И хотя её толкования в различных школах не всегда совпадают, в конечном итоге все они сводятся к тому, чтобы управлять дыханием, определённым образом влияя на физическое тело. Вы должны изучать и тренировать своё дыхание как следует для того, чтобы пользоваться этим преимуществом при формировании физического тела. Мы не можем формировать физическое тело непосредственно, мы делаем это опосредованно. Мы изучаем тело *праны* и учимся, как его изменять. Обретая способность менять тело *праны*, мы, тем самым, становимся способными влиять на физическое тело нужным нам образом, а именно, делать его спокойным и умиротворённым. (B10)

Мы развиваем это знание до тех пор, пока не научимся управлять *праной*. Тогда мы можем подготовить хорошее, здоровое тело таким образом, что оно поможет нам сосредоточиться на *читте*. И тогда и тело, и ум будут готовыми к выполнению своих обязанностей. Вот о чём идёт речь в первой тетраде. Она обладает этими свойствами, целью, и таким способом практики. Пожалуйста, тщательно её изучите. Нужна она или нет? Стоит ли изучение и практика первой тетрады вашего времени и усилий? Если вы видите, что это лучше, что мы можем делать, что это стоит усилий, то тогда искренне посвятите себя этому обучению и занимайтесь, пока не добьётесь успехов. Таким образом, вы получаете лучший вид *пранаямы* – буддийскую

пранаяму - посредством практики *випассана – бхавана* (развитие понимания или непосредственное осознание)

Ведананупассана

Теперь мы подошли ко второй тетраде, наблюдению чувств (*ведананупассана*). Мы должны знать чувства, когда они находятся в положении “злых *Мар*” (злые искусители, демоны). Трудно подобрать правильные слова, чтобы их описать. Это злые, вредные *Мары*, они низкие, основаны на зле, которое является причиной всех страданий в нашей жизни. Мы рабы этих чувств. Каждый работает исключительно для того, чтобы получить деньги для реализации

сукха-ведана (приятных чувств). Эти *веданы* управляют нами. Они – наши злые демоны, которые путают нас, вызывают проблемы и сложности в нашей жизни. Нам нужно понять

ведану, и поэтому она будет вторым объектом нашего изучения *Анапанасати*. (B12) Все вы оставили Европу, Америку, или где ещё находятся ваши дома, чтобы приехать в Суан

Мок в поисках условий для *сукха-ведана*. Не так ли? Даже когда вы были в Европе или Америке, вы все работали для удовлетворения *сукха-веданы*. Сейчас вы здесь, в Суан Моке, для того, чтобы найти условия или способы для получения *сукха-веданы* (приятных, радостных
- 71 -

чувств). Мы все рабы *веданы*, в данном случае, *сукха-веданы*, мы были ими во все времена.

Сейчас пришло время хорошо понять *ведану* для того, чтобы научиться держать её под контролем. (B13)

В некоторых палийский текстах *ведана* описывается как “формирователь ума (*читта - санкхара*)”. То есть ум образуется из мыслей, желаний и потребностей. Мы не можем сдерживать влияние *ведан*, мы должны думать, мы должны действовать, находясь во власти страстей или намерений *веданы*. Мы не принадлежим сами себе. Мы пали под властью *ведан*. Чувства заставляют нас действовать. Они влияют на ум, они создают мысли, которые мы думаем, и согласно которым действуем. (B.14)

Если мы можем управлять тончайшими и наиболее возвышенными *веданами*, то также справимся с низкими, грубыми, и наиболее мелкими из них. Если мы умеем контролировать наиболее тяжёлые чувства, то также сможем контролировать лёгкие, простые, несерьёзные. По этой причине вы должны пытаться – мы особенно призываем вас к этому - стремиться, достичь высочайшего уровня *веданы*, то есть тех чувств, которые рождены из *самадхи*. Затем взять эти наиболее приятные чувства для себя как вызов, чтобы совладать с ними. Если вы сможете справиться с этими *веданами*, вы сможете совладать с ними со всеми. Не хотите попробовать? Справитесь ли вы со всеми трудностями, которые могут возникнуть? Решите ли вы потратить своё драгоценное время на эту практику? Пожалуйста, хорошенько подумайте. (B.15)

Может показаться парадоксальным тот факт, что мы стремимся достичь высочайших *ведан*, но, вместо того, чтобы

пробовать их, пить, наслаждаться ими, растягивать их ощущения, мы намерены убить их, разрушить или контролировать. Некоторые из вас сочтут это забавным.

Кто-то, возможно, решит, что это такая шутка – искать высочайшие *веданы* только для того, чтобы разрушить или контролировать их. Пожалуйста, поймите этот момент правильно. В ответ

на уничтожение *веданы* мы сможем получить нечто лучшее, чем радость от её переживания.

Мы сможем получить другой тип *веданы*, её высочайший порядок, который даже *веданой*

нельзя называть, это будет нечто большее - *ниббана* или освобождение. Пожалуйста, не

рассматривайте как глупость или шутку тот эксперимент, в котором нам нужно достигнуть

наилучшие из *ведан*, чтобы убить их. (B16)

Читтанупассана

Третья тетрада называется *читтанупассана* (наблюдение ума). Назначение этой тетрады - знать

любой из видов *читты*, и на что каждый из них похож. Затем мы обучаем и контролируем

читту таким образом, что она следует только тем путём, которым нужно. Мы очищаем её, сосредотачиваем и делаем активной. Мы делаем её таким видом *читты*, когда она готова для

выполнения своего высочайшего предназначения. Она должна быть готова для дальнейшей

работы, особенно, для окончательной победы над *дуккхой*. В этой тетраде мы изучаем *читту* до

тех пор, пока не научимся полностью её контролировать. Затем мы используем этот ум, чтобы

делать дальнейшую работу, до тех пор, пока мы не поднимемся в ней на высочайшую

ступеньку.

Дхамманупассана

Четвёртой тетрадой является *Дхамманупассана* (наблюдение Дхаммы). Она заключает в себя

знание истины обо всех тех вещах, которые нас порабощают. Её значение очень важно. Сейчас, когда мы привязаны в нашей жизни к тому или другому, мы являемся рабами наших

привязанностей. Значит, нам нужно знать истину обо всех этих вещах для того, чтобы

- 72 -

покончить с нашей зависимостью от них. В этом заключается важность *Дхамманупассаны*.

Узнайте правду обо всех вещах, к которым вы привязаны. Изучайте этот предмет до тех пор,

пока вы не сможете освободиться от всего, к чему привязаны.

Таким образом, мы познаём *Анапанасати-випассана* для того, что бы устранить все проблемы, ради того, чтобы больше не быть рабом чего бы то ни было в этом мире, для того, чтобы вести

свою жизнь в состоянии высшего умиротворения. В этом самом мире можно обрести

спокойствие, оно является плодом. *Випассана*, практикуемая в соответствии с принципами

Анапанасати, является транспортным средством, которое принесёт спокойствие в нашу

жизнь. (B.18)

Приложение С: *Самадхи-бхавана* в буддизме

(Избранное из речи, произнесённой 5 Мая 1987)

Существует множество различных форм, стилей и систем *самадхи-бхавана* (развитие ума

посредством сосредоточения; медитация). Я бы хотел обсудить здесь технику *самадхи-бхавана*, которая примечательна тем, что была представлена и рекомендована самим Буддой. Она

упоминается в Палийской Типитакке как в сжатом виде, так и в детальных разъяснениях. Мы

называем её “*самадхи-бхавана* Будды”. Это не бирманский, китайский, либо шриланкийский

стиль, которые стали так модны в наше время. Это не система Мастера Такого-то, Гуру Этого

или Учителя Эдакого, ставших в наши дни настолько популярными. Это не стиль,

разработанный в Суан Моке или в каком-либо ещё храме. Ничего такого. Наоборот, это

правильный путь, предложенный самим Буддой. Он объявил, что посредством этого вида

самадхи-бхавана Благословенный постиг Дхамму Совершенного Пробуждения. Речь здесь

пойдёт об этом стиле. (С.1)

Эта система *самадхи-бхавана* известна как *анапанасати-бхавана*, или говоря проще, *Анапанасати*. Она содержит шестнадцать шагов, или же объектов, которые в ней практикуют.

Похоже, что некоторым это не нравится, и они жалуются, что шестнадцать шагов - это слишком

много для них. По этому поводу я бы хотел заявить, что Будда никогда не учил больше или

меньше, чем это необходимо. Из этого мы делаем вывод, что шестнадцати-шаговая *самадхи-*

бхавана не слишком маленькая и не слишком большая система. Если вы достаточно терпеливы, то сможете пройти всю систему целиком. Если нет, то существует сокращённая версия, которая

вполне подойдёт тем, кто ленив. (С.2)

Упрощённый метод для обычных людей

Мы начнём с обсуждения системы для тех, кто не любит “много”. Кажется, под словом “много”

они подразумевают “излишек”. Ну да, излишек не есть необходимость. Мы возьмём только то,

что является достаточным для обычных людей, то есть то, что можно назвать упрощённым

методом. Суть этого метода заключается в следующем. Сначала развивается адекватное и

достаточное сосредоточение ума, которого может достичь обычный человек. После этого, мы

при помощи сосредоточенной *читты* наблюдаем *аничча-дуккха-анатта* – три свойства бытия, до тех пор, пока нами не будут осознаны *суньята* и *татхата*. Практикующие сокращённый

метод также получают пользу от *самадхи* в результате такой практики. Они получают приятный

результат вследствие тушения *дуккхи*, но не приобретут никаких особых качеств. В этих

способностях всё равно нет необходимости. Так что добейтесь достаточного сосредоточения

- 73 -

ума, и затем исследуйте *аничча-дуккха-анатта*. Просто практикуйте сначала первую тетраду, а

затем четвертую. Вот и всё! “Достаточно” не означает “много”, не означает “полностью”, но

этого в принципе хватит. Так выглядит сокращённый вариант для обычных людей. (С3)

Теперь давайте рассмотрим методику практики первой тетрады. Сделайте дыхание мягким, и всё тело станет спокойным и умиротворённым. Этого достаточно для того, чтобы ум мог практиковать *vipassану*. Тогда *читта* будет находиться в таком состоянии, которое она может использовать для наблюдения *аничча-дуккха-анатта*, проявляющими себя в каждой части и клеточке нашего тела. Непостоянство, неудовлетворённость и безличность каждого органа и каждой части тела – как на телесном, так и на ментальном уровне – наблюдаются до тех пор, пока не станет заметной их “таковость”. Когда “таковость” становится очевидной, мы больше не поддаёмся под влияние дуализма. Этого достаточно. Этого вполне хватит, чтобы продвигаться все выше и выше в познании Дхаммы вплоть до понимания самых высоких её аспектов. Таков кратчайший путь для простых людей. Те, кто живут в обычном мире, даже живущие семейной жизнью, в состоянии делать хотя бы это. (С.4)

Полная система Будды

Теперь давайте поговорим о системе, которую практиковал и донёс до нас сам Будда. По сравнению с упрощённым методом, это Полная Четырёх-тетрадная Форма *Анапанасати*. Пожалуйста, наберитесь терпения и слушайте внимательно. Вы должны быть способны понимать. Нужно понимать, о чём пойдёт речь для того, чтобы извлечь из этого пользу. Если в итоге вы решите, что мы говорили о чём-то лишнем или не являющемся необходимым, то, значит, вы действительно ничего не поняли. (С.5)

Мы можем дышать различными способами для того, чтобы понимать дыхание посредством наблюдения за ним. Мы знаем, что дыхание питает и поддерживает физическое тело. Это было известно давно, ещё до того, как Будда появился в нашем мире. Множество различных систем *пранаямы* были известны ещё до его рождения. Будда же взял *пранаяму*, и преобразовал её в систему наблюдения за дыханием. Мы управляем жизнью и телом посредством дыхания. В результате получились четыре шага практики: изучение долгого дыхания, изучение короткого дыхания, изучение того, как дыхание воздействует на тело и наблюдение за дыханием, когда оно становится спокойным для того, чтобы успокоить тело. Такковы четыре шага. Этого совсем не много. Почему бы не попробовать! Внимательно наблюдать и по-настоящему изучать есть научный путь. При таком подходе учеба не будет тяжёлой. (С.6)

Можно извлечь несомненную пользу, практикуя *пранаяму*, которая непосредственно не связана с Дхаммой, либо с какой-нибудь из религий. Знание об этой пользе может дополнительно стимулировать ваш интерес к *пранаяме*, или к дыханию контроля так, что вы сможете правильно выполнять упражнения. Делая *пранаяму*, вы сможете продлить свою жизнь. Или вы сможете заставить себя внезапно умереть, даже сегодня. Контролируя дыхания посредством *пранаямы*, вы можете умереть в течение любого выбранного вами вдоха. С *пранаямой* у вас будет здоровое дыхание и хорошее, здоровее тело. Вы можете заниматься спортом, вести

машину, работать в офисе, или где бы то ни было ещё, если вы регулируете своё дыхание, или *прану* таким образом, что это соответствует вашим целям. Мы хотим, чтобы вы знали, что *Анапанасати* обладает рядом второстепенных преимуществ, не входящих в рамки религии или Дхаммы. (С.7)

Наш высший долг

- 74 -

Последняя тетрада посвящена Дхамме: природе, и её Истинам. Когда *читта* под контролем и обладает надлежащим *самадхи*, используйте её для выполнения её высшего долга. Под “высшим” мы подразумеваем долг знания, понимания Истины. Посредством *vipassаны*, используя для наблюдения сосредоточенный ум, мы видим Истину всех вещей. Мы понимаем, что всё непостоянно. Всё, что мы сейчас переживаем - непостоянно. Даже вещи, о которых мы не знаем, непостоянны, то есть они находятся в состоянии постоянной трансформации, изменения. Единственным исключением является *ниббана*, только она неизменна. Таким образом, мы приходим к пониманию *аничча* всех вещей. Далее, факт непостоянства подталкивает нас к переживанию *дуккхи*. Состояние *дуккхи* невозможно выдержать, нет того “я” которое бы с этим справилось. Это *анатта*. Таким образом, мы поняли *аничча-дуккха-анатта*. Вместе, мы можем назвать их *суньятта*, или пустотность. Затем понимаем *татхата*, “таковость” всех вещей, или что все вещи [существуют] “просто так”. Это первый шаг четвёртой тетрады. Он называется *аничча-нупасси*. Всего лишь одно это слово включает в себя понимание *аничча-дуккха-анатта-суньятта-татхата*. Они собраны вместе, на одном этапе потому что все вместе являются результатом непосредственного понимания *аничча*. (С.8) Продолжая, мы видим, что как только *аничча* становится явной, когда непостоянство нами осознано, привязанности начинают растворяться. Они растворяются, исчезают, одна за другой. Это называется пониманием *вираги*. Привязанности растворяются до тех пор, пока не приходит озарение: они все закончились! Это называется *ниродха*, полное исчезновение всех замутнений и *дуккхи*. Когда *дуккха* закончится, мы знаем: Да, наконец-таки она закончилась, её больше не существует! Наши функции и обязанности полностью выполнены. Нам больше ничего не нужно делать. Не осталось *дуккхи* или ещё каких бы то ни было проблем, которые опять нужно решать. Мы называем это *патиниссага*: отбрасывание всего. Ничего не остаётся. Это последняя тетрада, *дхамманупассана*, посвящённая истине (*сачча*) всех вещей. (С9)

Ничего лишнего

Наконец, вы можете сами видеть, много этого или нет, есть ли здесь лишние знания или их нет.

Мы учимся, начиная с самой *дуккхи* и причин её возникновения. Далее мы изучаем фундамент, на котором возникает *дуккха*: тело и *ведана*. Мы продолжаем, и переходим к тому, что

переживает на себе *дуккху* или её отсутствие, а именно, *читту*. Наконец, мы изучаем Дхамму –

истину всех вещей, которую *читта* продолжает и продолжает постигать до тех пор, пока не растворится последняя из привязанностей. Учитесь отпускать.

Приложение D: Резюме переводчика с тайского на английский

После перевода семи лекций Аджана Буддасы переводчика попросили сделать резюме.

Акцент был сделан на технику и подход, которые помогут новичкам правильно начать практику.

Это приложение представляет собой подборку наиболее подходящих эпизодов (фрагментов), некоторые из них более подробно рассмотрены в данной книге.

Сегодня я попытаюсь сделать обзор и сделать дополнения к некоторым из замечаний, сделанных Аджаном Буддасой, в основном к тем, из-за которых наши посетители с Запада впадают в заблуждение и сталкиваются с большинством проблем. Некоторые из этих дополнений дают практические советы и подсказки, которые могут пригодиться тому, кто решил начать практиковать *Анапанасати*. В остальных речь пойдёт о Правильных Воззрениях

- 75 -

(*самма- диттхи*). Чем прилежнее будет наше отношение к изучению, тем правильнее мы будем следовать практике *Анапанасати*, что приведёт к уничтожению всей *дуккхи* посредством окончания привязанностей. Хотя я и не являюсь “учителем медитации”, эта информация несомненно должна принести вам практическую пользу. (D1)

Естественная Эволюция / целенаправленная практика

Я начну с тех различий, которые, как правило, упускаются из вида. Когда мы говорим про *Анапанасати*, мы говорим также о естественной эволюции ума и человеческой жизни.

Естественная эволюция - это не совсем то же самое, что наша практика медитации, хотя они развиваются вместе и поддерживают одна другую. Шестнадцать шагов *Анапанасати* основаны на наблюдении за шестнадцатью различными объектами (включая дыхание, но не ограничиваясь только им) в то время, когда мы осознаём каждый наш вдох и выдох. В нашем изучении жизни мы фокусируемся на этих шестнадцати её объектах. В то же самое время, эти шестнадцать объектов появляются естественно, в результате развития ума (*читта- бхавана*). Ум

должен пройти определённый путь развития, от того места, где он находится сейчас, до того, что мы называем “просветление”. Для всех существ Путь в основном одинаков, он представляет

из собой естественную эволюцию, которая для всех нас является как задачей, так и

привилегией. Медитация *Анапанасати* не есть эволюция сама по себе, скорее, *Анапанасати*

учит и готовит к этой эволюции. Когда эта эволюция начинает происходить, мы используем

Анапанасати, чтобы изучать и понимать её. Посредством этого понимания мы можем

использовать *Анапанасати* для дальнейшей поддержки, развития, толчка к этой эволюции.

Таким образом, практика и прогресс взаимосвязаны и неразрывны, но они не являются одним и

тем же. (D.2)

Люди часто путают эти два понятия. Мы часто слышим, О! У меня был восторг, я достиг *ниги*, у меня было чувство удовольствия, должно быть, я сейчас работаю над пятым шагом. Такие же

заблуждения могут возникнуть и при работе над большинством остальных шагов, и некоторые из нас думают, что мы делаем их все во время одной короткой сессии медитации. Чувство удовольствия, как и другие ощущения, будут возникать всё время, нарастая и затухая, являясь частью естественных процессов, происходящих с нами постоянно. Однако мы начинаем работать над пятым этапом, где предметом наблюдения является *ниги* только тогда, когда первые четыре шага пройдены нами в полном объёме, и *ниги* уже проявляет себя явно и стабильно. Чувства радости и удовольствия могут возникать даже когда мы находимся на самом первом этапе практики. Не стоит проявлять много эмоций по этому поводу. Может так случиться, что мы сможем наблюдать непостоянство, даже работая на первом этапе, и это совсем не означает, что мы уже перешли к тринадцатому шагу практики, где непостоянство является предметом нашего специального изучения. (Если вы действительно достигаете прозрения в понимании непостоянства, , если это знание основано на чистом видении, а не является плодом вашего внутреннего диалога, то незамедлительно переходите к такой практике. Однако, в случае с первыми двенадцатью шагами, лучше практиковать их терпеливо, один шаг за один раз). Когда бы мы ни медитировали, нужно работать над одним конкретным шагом, или объектом медитации. Все остальные объекты должны быть оставлены в стороне. Если уму сложно с этим справиться, и он отвлекается, просто отметьте этот факт про себя, отпустите, и затем опять верните внимание к объекту вашей медитации, изучая его с каждым вдохом и выдохом. (D.3)

Есть разница между тем, что происходит само по себе, и что мы практикуем намеренно. Если вкратце, то в природе существуют шестнадцать вещей, которые происходят естественно, когда

- 76 -

для этого созданы подходящие условия. На практике, мы систематически наблюдаем и тренируемся на этих шестнадцати объектах, изучая их один за другим. Пожалуйста, хорошо это поймите. Это даст вам понимание, что нужно делать, и поможет эффективно практиковать.

(D.4)

Другим аспектом естественной эволюции является тот факт, что ум развивается в своих переживаниях от грубых ощущений счастья до уточнённых. Когда мы только начинаем нашу практику медитации, нас ещё могут интересовать грубые переживания счастья, обычно получаемые в результате эмоциональных или сексуальных переживаний. Занимаясь медитацией, мы начинаем переживать тонкие уровни радости. По мере продолжения *читты*-

бхаваны, мы испытываем всё более тонкие уровни благодати. Как только нам становятся доступны высшие уровни радости, мы можем достаточно легко освободиться от грубых видов переживаний счастья.

Таким образом, в этой практике мы наблюдаем естественный прогресс, выражающийся в оставлении умом грубых ощущений счастья ради переживаний более высокого порядка. Ум привязан к этим переживаниям до тех пор, пока ему не будет доступно ещё более высокое чувство радости. Он может отпускать то, что на данный момент для него является грубым счастьем ради радости более высокого порядка. Это продолжается до тех пор, пока мы не узнаем о радости наивысшего порядка не быть привязанным или не увлекаться любым видом счастья. (D.5)

ОДИН ШАГ ЗА РАЗ, ПОЖАЛУЙСТА, И НАЧИНАЕМ СНАЧАЛА

В *Анапанасати* мы практикуем один шаг за один раз. Можно легко впасть в заблуждение и отвлекаться, пытаясь делать два и более этапа за один раз. Нам нужно довольствоваться одним шагом за один раз и намереваться делать его правильно, так долго, как этого потребуется. Мы не перепрыгиваем с одного шага на другой только потому, что испытываем беспокойство, нам скучно, или у нас возникают какие-либо желания. Не идите на поводу у своих мыслей, если они говорят вам: “сегодня я пробую все шестнадцать шагов”, или “а сделаю-ка я на этой неделе первую тетраду, на следующей вторую, а потом и третью”, или “а что если я начну с шестнадцатого шага и буду двигаться в обратном направлении?”. Не нужно пролистывать эту книгу просто в поисках практики, которая бы показалась вам привлекательной. Мы должны проходить их одну за другой, потому что, как это было уже сказано выше, *Анапанасати* основана на естественной эволюции. Чтобы добиться максимального прогресса, нужно следовать *Анапанасати* в таком порядке, как этому учил Будда. (D.6)

Всегда начинайте сначала. Каждую сессию начинайте с установления *сати* на дыхании, и последующей практики первого шага. После того, как вы полностью разобрались с заданием первого этапа практики, чувствуете себя здесь уверенно, переходите ко второму шагу.

Практикуйте второй шаг до тех пор, пока вы не почувствуете себя экспертом всего, что является заданием к данному этапу. Тогда вы переходите к третьему шагу. Не вносите сумятицу в вашу практику, делая сначала немного из первого шага, тут же переходя ко второму, беря немного отсюда и немного отсюда. Мы очень часто бываем нетерпеливы и непоследовательны, желая поскорее куда-то перескочить. Нам хорошо было бы учиться умеренности. Практикуйте один шаг за время и придерживайтесь его до тех пор, пока вы не станете экспертами в области объекта изучения данного этапа. (D7)

Каждая сессия является полностью новой. (P.123). Каждый раз, когда мы садимся медитировать или практикуем медитацию в движении, либо делаем любой из известных видов медитации, мы подходим к нашей практике таким образом, как будто она является для нас новой (на деле, каждое наше дыхание есть новое). Таким образом, каждая сессия должна начинаться с первого шага. Даже если вчера или сегодня до обеда вы работали над третьим или четвёртым шагом, но не поддержали при этом практику непрерывной, то, садясь снова медитировать, вы должны снова начать с самого начала, так как это единственный естественный способ. Если вы уже успешно прошли первый шаг, его нужно рассмотреть снова в начале каждой сессии, пока требуемые знания не появятся у вас прямо здесь и сейчас, а не будут основаны на памяти о вашей предыдущей сессии. Каждый шаг должен быть пересмотрен так, чтобы в данный момент у вас была твёрдая уверенность в знании соответствующей ему теме. В зависимости от условий, прежде всего внутренних, некоторые сессии не пойдут дальше первого шага, и переход к следующим будет осуществляться по мере нашего общего прогресса. Когда до этих шагов дойдёт очередь – мы не можем этого знать до тех пор, пока наша практика не приведёт нас к ним естественным образом. Без ожиданий, мы практикуем шаг за шагом, наблюдая за тем, что происходит, и прилежно изучая предмет. (D.8)

Вот так обстоят дела. Каждый шаг основан на предыдущем. Условия для работы над пятым шагом появляются только после окончания первых четырёх. Мы готовы к работе над десятым шагом только когда успешно справились с девятью предыдущими. Принимая существующее положение вещей, мы сможем остановить желание быстрее продвигаться от шага к шагу. Принимая природу каждого из этапов практики, мы будем заниматься разумно, терпеливо, без скуки и разочарований. (D.9)

Срединный путь непривязанности

Мы должны постоянно осознавать, что развиваем и практикуем непривязанность. Будда учил только Срединному Пути, и *Анапанасати* есть не что иное, как Срединный Путь. Она не является интенсивной практикой, но, в то же время, не может быть постигнута без приложения усилий. Нужно поддерживать баланс. Следовательно, это должна быть практика непривязанности, без крайностей в виде отталкиваний с одной стороны и эгоистичных цепляний с другой. Будьте очень осторожны, если вы садитесь медитировать с идеями: “Я сижу, я смотрю, я дышу, я медитирую, я такой-то, это моё, моё дыхание, моё тело, мой ум, мои чувства, я, я, моё, моё и так далее”. Учитесь как отпускать все эти навязчивые чувства, идеи и представления о “я” и ”моё”. Учитесь, как балансировать при помощи *сати* когда вы дышите. (D.10)

Мы не привязываемся ни к технике, которую используем, ни к теории. Мы не собираем обычные мелочи в виде преставлений о себе или своём дыхании. Мы не злоупотребляем

погонями за достижениями. Мы, скорее, занимаемся развитием навыков, которые нам нужно приобрести и изучением вещей, которые стремимся постичь. Всё что нам необходимо, это отпустить все привязанности и покончить с *дуккхой*. (D.11)

Срединный путь является также практикой правильного, совершенного образа нашей жизни. Должным образом практикуя *Анапанасати*, мы живём правильной жизнью. Мы не приносим никому страданий, ни себе, ни окружающим. Эта практика не способна принести какой-либо вред кому бы то ни было. Начав заниматься, мы знакомимся с таким образом существования, который можно назвать правильным, сбалансированным и не содержащим привычек. Мы не увлекаемся теми или иными крайностями, не даём себя поймать в сети дуализма. Хотя эта

- 78 -

мудрость обычно зарождается в формальной *бхавана* практике, она должна совершенствоваться при помощи неформальной медитации в нашей повседневной жизни. (D.12)

Для большинства из нас привязанности представляют собой давно сформированные привычки. Если бы мы смогли их всех просто так в одночасье бросить, то тут же стали бы Буддами. Но большинство из нас должно работать для того, чтобы оставить все привязанности и привычки. *Анапанасати* - это способ отпустить. Мы начинаем с того, что отпускаем наши грубые привязанности, такие как привязанность к телу, боли, возбуждению и нетерпению, скуки и лени, привязанность к внешним возмущениям и досадным раздражителям. Затем мы обнаруживаем себя привязанными к более тонким вещам, таким как приятные чувства. Как только мы отпускаем их, нашими привязанностями становятся наивысшие, очень яркие и ясные состояния сознания. Отпустив их, мы начинаем получать озарения, понимание сути реальности, и становимся привязаны к этим озарениям. Наконец, мы учимся, как отпустить всё. Таким образом, *Анапанасати* это последовательный метод как успешно отпустить всё более и более тонкие привязанности до тех пор, пока мы полностью от них не освободимся. (D.13)

Терпение и прогресс

Позвольте мне сейчас напомнить нам всем, что *кханти* (терпение, выносливость) есть необходимый инструмент для духовного развития. Будда сказал:

Кханти парамам тапо титиккха

Терпение есть лучшее средство для избавления от замутнений. Многие из нас привыкли давать оценку и выносить суждения в соответствии с устоявшимися мнениями. Некоторые из нас привыкли сравнивать себя с остальными. Иногда мы судим в соответствии с различными идеалами, которые у нас есть. Многие из тех, кто знакомится с шестнадцатью шагами *Анапанасати*, начинают выносить какие-либо суждения в соответствии с этим знанием. Мы невежественно рассуждаем: теперь, когда я нахожусь на четвёртом этапе практики, я стал

гораздо лучше, чем в то время, когда я осваивал первый её шаг. Мы думаем, что продвигаясь шаг за шагом в нашей практике, становимся лучше чем были. Такой способ рассуждать ни к чему хорошему не приведёт. (D.14)

Не измеряйте ваш прогресс в соответствии с этими шестнадцатью шагами. Это лучше делать в соответствии с развитием духовных качеств, таких как *сати*, усердие, понимание, уверенность, спокойствие, дружелюбие, способность сострадать, внутреннее равновесие и так далее.

Измеряйте его в соответствии с освобождением от своих привязанностей, а также обращая внимание на избавление от жадности, злобы и невежества. Эти результаты практики будут очевидны даже в результате правильного выполнения первого шага. Даже если мы застрянем на первом этапе до конца своей жизни, но при этом будем делать его правильно, то вышеперечисленные качества будут расти, а наши привязанности уменьшаться. Дуккхи в нашей жизни будет всё меньше и меньше, а это и есть то, что нам нужно. (D.15)

Не так уж и важно, если вы не доберётесь до шестнадцатого шага. На деле, первого шага может оказаться достаточно. Реальность *ниббаны* необусловлена и она находится вне наших представлений о времени. Поэтому вы никогда не знаете, в какой момент сможете её постичь. Может, даже делая первый шаг. Не спешите переходить ко второму, третьему, десятому шагу. Правильного выполнения первого шага может оказаться достаточно. Делайте его терпеливо, с равновесием, ясностью и пониманием. Делайте без страстного желания и навязчивых идей. Просто делайте. (D.16)

- 79 -

Мы заметили, что проявляя больше терпения в практике *Анапанасати*, терпение и выносливость постепенно становятся частью нашей жизни. Они помогают нам жить чистой, ясной и спокойной жизнью. Поэтому, пожалуйста, будьте очень терпеливы. Учитесь, как сидеть спокойно. Трудитесь над первым шагом, пока он не будет проделан. Затем переходить ко второму и действуйте также. Прodelывайте каждый шаг как следует и не торопитесь. Терпение будет развивать ваш ум. До тех пор, пока вами движет нетерпеливость и страстное желание двигаться дальше, вы будете приобретать не так много знаний, но много *дуккхи*. (D.17) Вот некоторые мысли по поводу Правильных Воззрений, которые я могу вам предложить:

откройте для себя естественное развитие, изучайте его систематически, всегда начинайте сначала, берите один шаг за раз, будьте терпеливы, оставьте все ожидания, желания и требования, будьте невозмутимы, учитесь, как распознавать и отпускать привязанности, которые вкрадываются в нашу практику. Если сказать короче, практикуйте, чтобы понять *дуккху* и увидеть её исчезновение. Примите *ниббану* как намерение вашей практики *Анапанасати* и будьте радостны вашим великим возможностям. (D.18)

Начало: Установление сати

Любая практика *читта-бхавана* начинается с выработки *сати* и установления его на начальном объекте медитации, так что в данном случае мы устанавливаем *сати* на дыхании, как на первом объекте нашей практики. Существуют различные пути, как быть внимательным к дыханию. Мы можем классифицировать их здесь от грубого до тонкого таким образом, чтобы это соответствовало первым четырём шагам. Мы опишем простой подход, который должен хорошо работать для большинства людей, но не нужно слепо следовать этим указаниям. Как и всегда, вы должны найти то, что хорошо работает для вас. (D.19)

(1) После того, когда вы заняли спокойную, расслабленную и комфортную позу,

почувствуйте дыхание, которое теперь легко заметить в спокойном и умиротворённом теле. Мягко и настойчиво направьте ваше внимание на дыхание. Поддерживайте эту бдительность к вашему дыханию и познакомьтесь как с телом, так и с дыханием.

(2) Обратите внимание на три основных сегмента каждого вдоха и выдоха: начало, середину и конец. При вдохе, это соответственно будет нос, середина груди и живот.

При выдохе – в обратном порядке, начиная с живота и заканчивая носом. Наблюдайте за областью носа до тех пор, в нём явно ощущается дыхание. Затем переходите к середине груди и находите своим вниманием в этой области до тех пор, пока дыхание ощущается в этой области. Затем переходите к животу и наблюдайте за ним в то время, когда в нём наблюдается дыхание. Продолжайте наблюдать за тем, как заканчивается вдох, и ждите начала выдоха. Когда вы почувствовали выдох в животе, переходите к груди, а затем и к области носа. Наблюдайте область носа в то время как заканчивается ваш выдох, ждите начала нового вдоха, затем переходите к груди и так далее. При помощи *сати* примечайте дыхание на каждом из этих участков каждый раз, когда вы делаете вдох и выдох. Будьте внимательны и терпеливо наблюдайте на каждом участке до тех пор, пока не почувствуете дыхание (движение воздуха либо соответствующих частей тела, в которых мы наблюдаем наше дыхание). Только тогда переходите к следующему участку наблюдения. Эти прыжки от точки к точке представляют собой относительно простой способ установления *сати* на дыхании. Это хороший способ начать. Однако через какое-то время этот способ покажется вам несколько грубым и

- 80 -

возбуждающим. Когда мы как следует его освоим, нам захочется перейти к более тонкому и спокойному способу наблюдения за нашим дыханием. (D.21)

(3) Далее, мы соединяем эти три точки в один постоянный поток. Такой способ наиболее приближен к естественному дыханию. Мы называем это “слежением, преследованием, охотой”. Дыша естественно, без принуждения или манипулирования дыханием, *сати*

следует вдохам и выдохам на всем протяжении от кончика носа до пупка. Следуйте за дыханием, не пытайтесь его вести. Следуйте за физическими ощущениями, которые должны переживаться на всем протяжении вдохов и выдохов. (см. Р. 49-50) (D.22)

(4) Как только слежение становится лёгким и постоянным, оно начнёт ощущаться как излишне беспокойное и утомительное. Теперь мы способны к “охране” – более спокойному способу приложения *сати* к дыханию. К этому времени, определённая точка нашего носа будет особенно выделяться. Это точка, в которой дыхание чувствуется наиболее ясно и чётко. Если кто-то почувствует, что существует две такие точки, по одной в каждой ноздре, мы советуем не делать вещи излишне сложными. Просто отметьте одну точку, которая объединяет обе ноздри. Мы используем эту точку для охраны. Мы выбираем точку в носу, потому что она более тонкая и различимая. В других местах, таких как грудь и живот, движения грубые и задействуют большую поверхность тела, и, соответственно, они не совсем подходят для нашей цели. Для того, чтобы успокоить дыхание, мы должны использовать небольшой сфокусированный участок в котором будут чувствоваться тонкие ощущения. При помощи *сати*, сосредоточьте *читту* в этой точке. Позвольте *читте* собраться в этой точке. Делайте это, одновременно успокаивая дыхание и становясь более чувствительным (посредством *сати*) к всё более тонким ощущениям, возникающим в точке вашей охраны. Продолжайте успокаивать формирователь тела до тех пор, пока не разовьете надлежащую и достаточную *самадхи*.

Всегда можно начать с первой техники. Вторая и третья техника подходят для первого и второго шагов. Шаг три лучше практиковать, используя технику “преследования”, хотя здесь можно использовать и “охрану”. Шаг четыре нужно начинать с “преследования”, а затем переходить к “охране”. (D.23)

Если поначалу наши вдохи и выдохи короткие и поверхностные, ощущаются только в области груди, то просто следуйте за дыханием до того места, до которого оно доходит. После установления *сати* мы расслабимся, и наше дыхание станет глубже. Вскоре мы почувствуем движение в животе. Если движение воздуха будет ощущаться во многих местах одновременно, не придавайте этому факту большое значение, чтобы не усложнять вещи. Будьте проще.

Простого потока от кончика носа до пупка и от пупка до кончика носа достаточно для нашей цели. Не нужно искать или создавать сложные схемы дыхания. Не старайтесь следить за каждым отдельным движением сразу. Если мы просто наблюдаем за нашим дыханием, этого будет достаточно. Если мы потратим время на размышления о дыхании, то легко сможем впасть в заблуждение. (D.24)

Тут у нас появилась хорошая возможность для того, чтобы подчеркнуть, что *сати* не “думает” о

чём-либо. Понятие *sami* отражает внимание, понимание, бдительность, наблюдение, исследование. Нет необходимости в концепциях, ярлыках, словах или картинках. Такие вещи только мешают нашему непосредственному опыту при вдохах и выдохах. Можно сравнить слежение за дыханием с ходьбой вдоль реки. Вода течёт, и мы идём вдоль реки, наблюдая за её

- 81 -

потоком. Для того, чтобы наблюдать за этим процессом, не нужно себе повторять: “река, река, поток, поток, то да сё, и.т.д.”. И если мы будем невнимательны, то можем отвлечься от

наблюдения за рекой и запутаться в собственных мыслях и словах. Мы и так уже потратили достаточно времени на объяснения. Ни к чему усложнять практику словами. (D.25)

Способы как помочь *sami*

Если вам приходится прилагать много усилий, укрощая ум, чтобы он не отвлекался от наблюдения за дыханием, то можно воспользоваться некоторыми средствами, или искусными приёмами. Первый приём заключается в том, чтобы сосредоточить взгляд на кончике носа, как это уже объяснял Аджан Буддадаса. Делайте это расслаблено и спокойно. Не скашивайте глаза и не создавайте напряжения, так как вместо установления *sami* это может привести к головной боли. Возможно, сначала у вас получится сосредоточить взгляд только на некоем пространстве перед носом, но по мере того, как тело и лицо будут расслабляться, вы сможете видеть кончик носа. Вам не составит труда сосредотачивать взгляд на кончике носа даже когда веки закрыты. (см. P.46-48) (D.26)

Второй приём заключается в том, чтобы дышать шумно. Сделайте дыхание настолько шумным, чтобы вы могли его слышать. Уши, точно также как и глаза, могут оказать поддержку *sami*. Такой приём может оказать особую пользу в начале вашей медитации, или в те моменты, когда что-либо вас отвлекло. После того, как установилось непрерывное слежение за дыханием, вы можете снова перейти к бесшумным вдохам и выдохам. Этот приём может быть полезен, однако, пользуйтесь им либо в начале медитации, либо если у вас появились трудности с установлением *sami*. (D.27)

Третьим приёмом является счёт. Мы можем сосредотачиваться на дыхании при помощи глаз, ушей, или, как в данном случае, при помощи ума. Считайте начало каждого вдоха, одна единица счёта на каждое дыхание. Если ум отвлекается, начните опять со счёта “один”. Если мы можем довести счёт до десяти, при этом, не отвлекаясь от дыхания, то все равно при следующем вдохе вернитесь опять к началу счёта. В данном случае, для нашей цели достаточно простого счёта. Метод счёта, представленный Аджаном Буддадасой, используется и для другой цели, которая появится позже (P.55). И опять же, после установления *sami* считать уже не нужно. Вследствие тренировки, *sami* становится более тонкой, внимательной и

естественной.(D.28)

Короткое и долгое дыхание

После установления *самти*, при помощи второй или третьей техники мы начинаем наблюдать длинные и короткие дыхания. Ум ещё может иногда немного отвлекаться, но всё же он уже следит за дыханием в такой степени, какой хватает для его изучения. Первое и самое лёгкое качество, которое можно примечать - это длина вдоха и выдоха, как с точки зрения времени, так и амплитуды движения задействованных в дыхании частей тела. Для наших целей точная грань между коротким и долгим дыханием не так важна. Познакомьтесь со своим собственным дыханием и узнайте, что общего и чем отличаются ваше самое долгое и короткое дыхания. Не нужно сравнивать своё дыхание с чьим-то ещё. (D.29)

Вообще, в случае, когда дыхание животом происходит естественно, вы обнаружите, что брюшное дыхание по длительности дольше, чем грудное. Мы приходим к этому выводу в результате наблюдения, однако это не является целью нашей практики. Мы не “должны” дышать определённым образом, и используем *Анапанасамти* не для того, чтобы развить тот или - 82 -

иной вид дыхания. Поэтому, пожалуйста, не пытайтесь форсировать своё брюшное дыхание, так как в итоге это не принесёт вам расслабления. Когда дыхание происходит естественно, вы заметите, что оно становится долгим, здоровым и более расслабленным. (D.30)

В случае, когда дыхание становится очень долгим, можно заметить один интересный момент. Вам могло показаться странным то замечание Аджана Буддадасы, когда он сказал, что при долгом дыхании грудь расширяется, а живот наоборот сокращается. (P.58) Здравый смысл говорит нам, что живот расширяется при вдохе и сокращается при выдохе. Кажется, что две эти идеи противоречат друг другу. Какое из этих положений справедливо? В первом случае мы наблюдаем нормальное дыхание. Когда мы вдыхаем, диафрагма опускается и толкает живот наружу. Во время выдоха живот снова возвращается. Это обычное брюшное дыхание, пока оно ещё не стало очень долгим. Здесь мы производим простые движения, когда живот расширяется (или вздувается) на вдохе и сокращается (или сдувается) на выдохе. Кто-то посчитает его коротким, кто-то будет ощущать его как довольно-таки долгое. (D.31)

Существует предел, до которого может расширяться живот. Мы достигаем его, когда расслаблены и дышим более глубоко. Однако, когда предел достигнут, в груди (лёгких) остается ещё место для воздуха. Если мы будем продолжать вдох, грудная клетка будет расширяться. Это в свою очередь потянет живот вверх и сделает его плоским. Вот что имел в виду Аджан Буддадаса. Очень долгий вдох начинается как обычное дыхание. Живот расширяется, но грудь при этом практически не двигается. Когда живот достигает своего предела, начинает

расширяться грудь, а живот сокращается. Вы сами это увидите, как только дойдёте в своей практике до такого дыхания. Приблизительно противоположные движения будут происходить при очень долгих выдохах. Таким образом, очень долгое дыхание является обычным дыханием, плюс нечто большее. Многие из нас не ощутят на себе это дыхание до тех пор, пока не расслабят своё тело посредством практики *Анапанасати*. В конце концов, это будет происходить всё более и более часто, даже вне практики наблюдения за дыханием. (D.32)

Мы сможем изучать всё, что связано с коротким и долгим дыханием, даже когда наша *сати* ещё недостаточно сильна. Первый и второй шаги являются действительно началом, однако, только тогда, когда *сати* может следить за дыханием не отвлекаясь. Звуки, мысли, другие явления могут иногда привлекать внимание, однако ум не должен следовать за ними. Мы можем следить за дыханием, наблюдать его и изучать с чувством радости. Если нам не хватает терпения пройти как следует первый шаг и появляется желание перейти к “чему-то поинтереснее”, то давайте спросим себя: “а достаточно ли расслаблено моё тело чтобы сидеть час или больше, не испытывая дискомфорт и не имея желание менять позу?”. Когда дыхание действительно долгое, нам не составляет большого труда сидеть долго, не меняя положение тела. Если мы беспокойно меняем позу каждые 10 – 15 минут, то лучше пока довольствоваться первым этапом. Учитесь, как сидеть спокойно, расслаблено, позволяя своему дыханию быть долгим, медленным, мягким и плавным. Тогда вы с лёгкостью сможете сидеть на протяжении длительного периода времени. Это требует самодисциплины, но не самоистязания. Практикуйте медитацию мудро, с присутствием равновесия. (D.33)

Шаг три: новый объект

На протяжении первого и второго этапов практики дыхание является единственным объектом нашего внимания. Начиная с третьего этапа, мы приносим в практику другие объекты, в данном случае “все тела”, когда рассматриваем влияние дыхания на физическое тело. Обратите внимание, что речь здесь идёт не только о самом дыхании, хотя дыхание и его влияния тесно

- 83 -

связаны. В данном случае осознание вдохов и выдохов отодвигается на второй план, где оно остаётся постоянным и всё также ценным для нас. В то время, когда ум сфокусирован на новом объекте, мы всегда в курсе, делаем ли в данный момент вдох или выдох. Это правило применимо ко всем остальным этапам практики. (D.34)

Изучение влияния дыхания на тело включает в себя не только наблюдение за короткими и долгими вдохами и выдохами. Длительность была удобна для того, чтобы начать. Теперь, нам также нужно примечать скорость (быстро - медленно) и качество (грубое - тонкое). Качество здесь наиболее важно, так как оно оказывает самое большое влияние на приведение тела в

спокойное состояние. На этом этапе мы найдём тот вид дыхания, который наиболее эффективен для данной цели. И затем, мы готовы перейти к четвёртому шагу. (D.35)

Данной информации достаточно для того, чтобы помочь вам начать заниматься. Я надеюсь, что вы воспользуетесь ей, чтобы правильно практиковать медитацию. Перед тем как я закончу, позвольте мне сделать последнее наблюдение. (D.36)

Наша жизнь медитация

Медитация (*читта* - *бхавана*, развитие ума) это нечто большее, чем только сидеть, наблюдая за определёнными объектами или феноменами. Сидеть в медитации и практиковать её при ходьбе очень важно, найдётся немного людей, которым она не нужна, но мы в первую очередь заинтересованы в том, чтобы достойно жить свои жизни, которые будут свободны от *дужжи*.

Наша жизнь включает в себя нечто большее, чем только сидение в медитации, а *Анапанасати* может помочь нам также и в других её аспектах. Во-первых, навыки и знания, приобретённые в результате нашей практики, можно применять и ко всем остальным видам нашей деятельности. Во-вторых, мы сможем, пусть если и не сосредотачиваться, то хотя бы обращать внимание на дыхание, когда занимаемся повседневными делами. Если делать это как следует, дыхание будет поддерживать тело в комфортном состоянии и содержать ум в чистоте, равновесии, спокойствии, ясности, делать его сильным и активным. В-третьих, ум может наблюдать за дыханием и фокусироваться на нём каждый раз, когда возникают неприятные ментальные переживания. При этом дыхание не должно рассматриваться как побег от реальности. И, тем не менее, такой способ часто является наиболее искусным способом ухода от нездоровых мыслей, эмоций или настроения. Это всего лишь три способа, при помощи которых мы объединяем нашу практику *Анапанасати* с обычной жизнью. (D.37)

Теорию *Анапанасати* можно использовать даже в медитации в нашей повседневной жизни.

После того, как мы нашли время для того, чтобы изучить и понять эти шестнадцать шагов (изучение может включать в себя и некоторое дополнительное чтение), мы не должны

ограничиваться в применении наших знаний только временем формальной практики. Как

говорит Аджан Буддадаса в приложении В, *СатипаттханыСутты* недостаточно для того, чтобы практиковать её как самодостаточный метод. С другой стороны, мы должны работать над

развитием четырёх основ осознанности при каждой возможности. Вы увидите, что шестнадцать шагов обеспечивают общую структуру для всей практики *Сатипаттханы*. Эти шестнадцать вещей мы должны наблюдать при каждой возможности, когда бы эти дхаммы не возникали.

Хотя большинство телесных процессов не открыты для систематической и полной обработке, которую мы используем при дыхании, мы можем использовать эти шестнадцать шагов, чтобы определить вещи которые наиболее подходят для нашего внимания. (D.38)

Шестнадцать шагов ко всему

Мы можем использовать любую телесную практику как основу для нашей *сати*. Чем ближе к жизни и более необходимой является эта активность, как например, в случае с дыханием, тем лучше. Во-первых, познайте эту активность со всех сторон (тот факт, будет ли это длинное или же короткое дыхание иногда значим, а иногда и нет). Во-вторых, посмотрите, какое влияние эта активность оказывает на ваше физическое тело. В-третьих, найдите правильный способ выполнения этой активности так, чтобы она оказывала оптимальное воздействие на тело и позволяла уму найти соответствующий уровень и тип сосредоточения. Это относится к первой тетраде (*кайя*). Затем, проверьте чувства, связанные с этой активностью, особенно приятные переживания, которые возникают в те моменты, когда вы успешно её проделали. Изучите воздействие этих чувств на ум, а затем успокойте их влияние. Это что касается второй тетрады (*ведана*). Третья тетрада (*читта*) начинается с переживания различных видов ума, возникающих во время этой активности. Затем мы учимся радовать, сосредотачивать и освобождать ум во время этой деятельности. Наконец, практикуя четвёртую, и наиболее важную тетраду (Дхамма), мы рассматриваем все аспекты этой активности – тело, чувства, ум – как *аничча – дуккха – анатта*. Мы наблюдаем угасание и исчезновение привязанностей. Наблюдаем возвращение природе всего, что связано с нашей основной деятельностью. (D.39)

Анапанасати объясняет, как использовать всё, что бы мы ни делали, для практики *сатипаттханы*. Когда это возможно, практикуйте непосредственно *Анапанасати*. В противном случае, практикуйте *Анапанасати* опосредовано, через другую практику. Знания, которые мы приобретём через параллельную практику *читта-бхавана* будут дополнять и поддерживать основную практику *Анапанасати*, и наоборот. Как только мы оценим возможности, заложенные в шестнадцати шагах системы, у нас появится постоянная возможность развивать *читту*, даже в “самых трудных условиях”. *Анапанасати*, а особенно первая и четвёртая её тетрады, представляет из себя самодостаточную теорию медитации для устранения дуккхи из нашей жизни. Желаю, чтобы вы воспользовались ей в полном объёме.

Мы надеемся, что вам удалось усвоить эту информацию. Мы представили её так ясно, как могли. Пожалуйста, тщательно изучайте её, было бы хорошо, если бы вы перечитали эту книгу несколько раз. Подумайте как следует над тем, что здесь написано. Затем, что наиболее важно, начните заниматься. По мере практики, ваше понимание данного материала будет возрастать.

Вам потребуется внести корректировки, но, по большей части, эти корректировки будут касаться вашего собственного знания и его применения, а не инструкций Аджана Буддадасы.

Попробуйте следовать его советам настолько точно, насколько это будет возможно. Не смешивайте эту систему с теми знаниями, которые вы, возможно, слышали от практикующих другие системы медитации. С терпением, самоотдачей, мудростью, углубляйтесь в своём

познании практики, которая приведёт вас к пониманию непривязанности, окончанию дуккхи и осознанию высшего мира и свободы *ниббаны*. (D.41)

Приложение Е. Обсуждение осознанности с дыханием

(Анапанасати сутта)*

*[Переводчики не очень хорошо знакомы с пали. Это изложение основано на переводе Адждана Буддадасы с палийского на тайский и его построчном объяснении.] Также, мы воспользовались помощью I.B. Нопет, Биккху Нанамоли, и Биккху Нагасена, которые уже переводили эту *сутту* на английский.

- 85 -

Введение

Так я слышал: В своё время Благословенный останавливался возле Саваттхи¹, во дворце матери Мигары, в Восточной Роше. Вместе с ним были многие хорошо известные старшие ученики: Преподобный Сарипутта, Преподобный Маха-Моггаллана, Преподобный Маха-Кассапа, Преподобный Маха-Качаяна, Преподобный Маха – Коттита, Преподобный Маха-Каппина, Преподобный Маха-Кунда, Преподобный Ревата, Преподобный Ананада и другие тоже хорошо известные ученики.

В то время, эти почтенные старшие ученики обучали и подготавливали новых монахов (бхиккху)². Некоторые из старших обучали и готовили десять монахов, некоторые из них обучали и готовили двадцать монахов, некоторые из них обучали и готовили тридцать монахов, некоторые из них обучали и готовили сорок монахов. Эти новые монахи, будучи обучаемыми и подготавливаемыми старшими, лучше, чем раньше понимали, какое знание является более высоким и совершенным.

В то время, Благословенный³ сидел на открытом месте в окружении общества монахов на пятнадцатый день лунного месяца в ночь полной луны последнего месяца Сезона Дождей⁴. Благословенный обвёл взглядом спокойное и безмолвное общество монахов, и начал говорить. “Монахи, мы уверены в этом пути практики. Монахи, мы убедились в правильности пути этой практики. Монахи, по этой причине вы должны набраться ещё больше сил, чтобы достичь, чего ещё не достигли, объять то, чего ещё не охватили, чтобы постичь то, что ещё не постигли. Я буду ждать здесь, в Саваттхи, до конца четвёртого и последнего месяца дождей, времени цветения белого лотоса (*комуди*)”.

Местным монахам стало известно, что Благословенный останется в Саваттхи до четвёртого и последнего месяца Сезона Дождей, времени цветения белого лотоса. Они начали стекаться в Саваттхи для того, чтобы присоединиться к Благословенному. И тогда почтенные старшие стали учить и подготавливать вновь прибывших монахов, проявляя большое усердие.

Некоторые из старших учили и подготавливали десять монахов, некоторые из них учили и подготавливали двадцать монахов, некоторые из них учили и подготавливали тридцать монахов и некоторые из них учили и подготавливали сорок монахов. Вновь прибывшие монахи, будучи обучаемы и подготавливаемы старшими, лучше, чем раньше понимали, какое знание является более высоким и совершенным.

И вот, по прошествии [некоторого времени], Благословенный сидел на открытом месте, окружённый обществом монахов, в ночь полной луны четвёртого и последнего месяца дождей, времени цветения белого лотоса. Благословенный, будучи окружён спокойным и безмолвным обществом монахов, начал говорить.

Община монахов

Монахи, эта община пуста от бесполезной болтовни. Это община основана на чистом понимании сути [Дхаммы]. Монахи, эта община достойна даров, достойна гостеприимства, достойна подношений, достойна уважения, и поле этой общины более плодородно, чем что-либо ещё в этом мире, возвращающее добродетель.

Монахи, община монахов - это собрание таких людей, что тот, кто сделал ей небольшое подношение, получит больше, а тот, кто сделал большое подношение, получит ещё больше. Эта

- 86 -

община монахов представляет собой такое собрание людей, которое трудно найти в этом мире.

Эта община монахов есть такое собрание, что заслуживает того, чтобы люди запасались продовольствием и проходили бы пешком большие расстояния, чтобы видеть и наблюдать её.

Монахи, среди живущих в этой общине есть такие монахи, кто Достоин, кто стал Арахантом, не имея омрачений (*асав*)⁵, кто живёт возвышенной жизнью, кто сделал то, что должно быть сделано, кто скинул *всякое* бремя, добился своей цели, кто сбросил оковы существования⁶, и освободился посредством правильного понимания. Вот какие монахи живут в этой общине.

Монахи, среди живущих в такой общине есть такие монахи, кто Не Возвращается, покончив с пятью нижними узами, кто возникнет спонтанно [в мире Чистых Обитателей]⁷, кто поймёт совершенство прохлады в том существовании и по своей природе никогда не вернётся из того мира. Вот какие монахи живут в этой общине.

Монахи, среди живущих в такой общине есть такие монахи, кто вернется лишь Однажды, так как они покончили с тремя узами⁸ и уменьшили своё невежество, вожделение и злобу, кто вернётся в этот мир лишь однажды, а затем положит конец *дуккхе*. Вот какие монахи живут в этой общине.

Монахи, среди живущих в такой общине есть такие монахи, кто Вошёл в Поток посредством окончания трёх оков, кто по своей природе никогда не родится в нижних мирах и утверждён в

будущем пробуждении. Вот какие монахи живут в этой общине.

Монахи, среди живущих в такой общине есть такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике взращивания четырёх основ осознанности (*Сатипаттхана*). Вот какие монахи живут в этой общине.

Монахи, живущие в такой общине это такие монахи, кто посвящает свою жизнь развитию четырёх правильных усилий⁹.

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике четырёх путей к успеху¹⁰ ...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития пяти качеств¹¹...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития пяти сил¹²...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития семи факторов пробуждения¹³...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития Восьмеричного Благородного Пути¹⁴...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития дружелюбия (*метта*)...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития сострадания (*каруна*)...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития сорадования (*мудита*)...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития невозмутимости (*упекка*)...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития непривлекательности¹⁵ ...

- 87 -

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития понимания непостоянства (*аниччасатина*)...

Вот какие монахи живут в этой общине.

Монахи, среди живущих в такой общине есть такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития осознанности с дыханием (*Анапанасати*)”.

Развитие осознанности с дыханием

Монахи, тому, кто развил и взрастил *Анапанасати*, это принесёт великий плод и большую пользу; тому, кто развил и взрастил *Анапанасати*, это поможет совершенствовать четыре основы осознанности. Тому, кто развил в себе четыре основы осознанности, это поможет совершенствовать семь факторов пробуждения. Тому, кто развил в себе семь факторов пробуждения, это поможет совершенствовать мудрость прозрения и освобождение.

Монахи, как же *Анапанасати* поможет принести великий плод и большую пользу тому, кто её развил и взрастил?

Монахи, когда монах делает эту практику, он уходит в лес, или идёт к основанию дерева или в пустой дом, садится, скрестив ноги, держа тело ровным, и стремится поддерживать

осознанность (*сати*). Монах всегда осознан, когда он вдыхает, он всегда осознан, когда выдыхает.

Первая тетрада

(1) Делая долгий вдох, монах полностью осознаёт: Я делаю долгий вдох. Делая долгий выдох, монах полностью осознаёт: я делаю долгий выдох. **16**

(2) Делая короткий вдох, монах полностью осознаёт: Я делаю короткий вдох. Делая короткий выдох, монах полностью осознаёт: я делаю короткий выдох.

(3) Он обучает себя: полностью осознавая все тела, я делаю вдох. Он обучает себя: полностью осознавая все тела, я делаю выдох. **17**

(4) Он обучает себя: успокаивая формирователь тела, я делаю вдох. Он обучает себя: успокаивая формирователь тела, я делаю выдох. **18**

Вторая тетрада

(5) Он обучает себя: полностью осознавая *питти*, я делаю вдох. Он обучает себя: полностью осознавая *питти*, я делаю выдох.

(6) Он обучает себя: полностью осознавая *суккху*, я делаю вдох. Он обучает себя: полностью осознавая *суккху*, я делаю выдох.

(7) Он обучает себя: полностью осознавая формирователь ума, я делаю вдох. Он обучает себя: полностью осознавая формирователь ума, я делаю выдох. **19**

(8) Он обучает себя: успокаивая формирователь ума, я делаю вдох. Он обучает себя: успокаивая формирователь ума, я делаю выдох. **20**

Третья тетрада

(9) Он обучает себя: полностью осознавая ум, я делаю вдох. Он обучает себя: полностью осознавая ум, я делаю выдох. **21**

- 88 -

(10)

Он обучает себя: радуя ум, я делаю вдох. Он обучает себя: радуя ум, я делаю выдох. **22**

(11)

Он обучает себя: сосредотачивая ум, я делаю вдох. Он обучает себя: сосредотачивая ум, я делаю выдох. **23**

(12)

Он обучает себя: освобождая ум, я делаю вдох. Он обучает себя: освобождая ум, я делаю выдох. **24**

Четвёртая тетрада

(13)

Он обучает себя: постоянно наблюдая непостоянство, я делаю вдох. Он обучает себя: постоянно наблюдая непостоянство, я делаю выдох. **25**

(14)

Он обучает себя: постоянно наблюдая угасание, я делаю вдох. Он обучает себя: постоянно наблюдая угасание, я делаю выдох. **26**

(15)

Он обучает себя: постоянно наблюдая прекращение, я делаю вдох. Он обучает себя: постоянно наблюдая прекращение, я делаю выдох. **27**

(16)

Он обучает себя: постоянно наблюдая отбрасывание, я делаю вдох. Он обучает себя: постоянно наблюдая отбрасывание, я делаю выдох. **28**

Монахи, вот как развитие *Анапанасати* приносит великий плод и большую пользу тому, кто её взрастил.

Четыре основы осознанности (*сатипаттхана*)

Монахи, как же *Анапанасати*, когда она развита, помогает совершенствовать четыре основы осознанности?

Монахи, когда монах, (1) делая долгий вдох, полностью осознаёт: я делаю долгий вдох; делая долгий выдох, полностью осознаёт: я делаю долгий выдох; или, (2) делая короткий вдох, полностью осознаёт: я делаю короткий вдох; делая короткий выдох, полностью осознаёт: я делаю короткий выдох; или, (3) обучает себя: полностью осознавая тело, я делаю вдох ... делаю выдох; или (4) обучает себя: успокаивая формирователь тела, я делаю вдох ... делаю выдох; то мы считаем этого монаха тем, кто живёт, постоянно наблюдая тело в теле, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру. **29**

Монахи, я говорю, что вдохи и выдохи представляют собой определённое тело среди всех тел.

Монахи, по этой причине этот монах считается тем, кто живёт, постоянно отслеживая тело в теле, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру.

Монахи, когда монах (5) обучает себя: полностью осознавая *нити*, я делаю вдох ... делаю

выдох; (6) обучает себя: полностью осознавая *сукху*, я делаю вдох ... делаю выдох; или, (7) обучает себя: полностью осознавая формирователь ума, я делаю вдох ... делаю выдох; или, (8)

обучает себя: полностью успокаивая формирователь ума, я делаю вдох ... делаю выдох, то мы считаем такого монаха тем, кто живёт, постоянно отслеживая чувство в чувствах, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к

миру. **30**

Монахи, я говорю, что тщательное отслеживание в уме вдохов и выдохов это особое чувство из всех чувств. Монахи, именно поэтому, этот монах считается тем, кто живёт, постоянно

- 89 -

отслеживая чувства в чувствах, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру.

Монахи, когда монах (9) обучает себя: полностью осознавая ум, я делаю вдох ... делаю выдох; или (10) обучает себя: полностью радуя ум, я делаю вдох ... делаю выдох; или, (11) обучает

себя: сосредотачивая ум, я делаю вдох ... делаю выдох; или (12) обучает себя: освобождая ум, я делаю вдох ... делаю выдох, то мы считаем такого монаха тем, кто живет, постоянно

отслеживая ум в уме, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру. **31**

Монахи, я не говорю, что *Анапанасати* возможна для того, чьё внимание рассеяно, и кто не имеет достаточно понимания. Монахи, именно поэтому мы считаем такого монаха тем, кто живёт, постоянно отслеживая ум в уме, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру.

Монахи, когда монах (13) обучает себя: постоянно наблюдая непостоянство, я делаю вдох ... делаю выдох, или (14) обучает себя: постоянно наблюдая угасание, я делаю вдох ... делаю выдох, или (15) обучает себя: постоянно наблюдая прекращение, я делаю вдох ... делаю выдох, или (16) обучает себя: постоянно наблюдая отбрасывание, я делаю вдох ... делаю выдох, то мы считаем такого монаха тем, кто живёт, постоянно наблюдая Дхамму в дхаммах, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру. **32**

Такой монах выглядит совершенно невозмутимым, потому что он с мудростью увидел оставление всех симпатий и антипатий к миру. Монахи, по этой причине такой монах считается тем, кто живёт, постоянно наблюдая Дхамму в дхаммах, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру.

Монахи, вот как *Анапанасати*, когда она развита, помогает совершенствовать четыре основы осознанности.

Семь факторов пробуждения (*Боджжханга*)

Монахи, как четыре основы осознанности, когда они развиты, помогают совершенствовать семь факторов пробуждения?

Монахи, когда тот монах, который живёт, постоянно наблюдая тело в теле **33** ... кто живёт, постоянно наблюдая чувство в чувствах ... который живёт, постоянно наблюдая ум в уме,

который живёт, постоянно наблюдая Дхамму в дхаммах, стремится уничтожить загрязнения,

легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру; то неослабевающее *сати* утверждается в нём.

Монахи, когда в нём утверждается неослабевающее *сати*, то этот монах развивает осознанность как фактор просветления (*сати - самбоджжханга*) дальше, и наконец, доводит его до совершенства. Когда монах осознан таким путём, он берёт эти дхаммы и с мудростью всматривается в них.

Монахи, когда монах осознан таким образом, когда он берёт и всматривается в эти дхаммы с мудростью, то он зарождает исследование дхамм как фактор пробуждения (*дхаммавичайя - самбоджжханга*) и он развивает его дальше, окончательно доводя его до совершенства. Когда такой монах прикладывает к этому усилия, то возникает не-плотский *пити*. 34

- 90 -

Монахи, когда не-плотский *пити* возникает у монаха, который прикладывает усилия, то этот монах зарождает *пити* как фактор пробуждения (*пити - самбоджжханга*), и он развивает его дальше, и доводит это развитие до совершенства. Когда ум такого монаха в восторге (*пити*), то его тело спокойно, и ум спокоен.

Монахи, когда тело и ум монаха спокойны, то этот монах зарождает спокойствие как фактор пробуждения (*пассаддхи – самбоджжханга*), и он развивает его дальше, и доводит это развитие до совершенства. Когда тело этого монаха спокойно, появляется радость и ум становится сосредоточен.

Монахи, когда ум такого монаха, чьё тело спокойно и кто радостен, становится сосредоточенным, то этот монах зарождает сосредоточение как фактор пробуждения (*самадхи - самбоджжханга*), и он развивает его дальше, и доводит это развитие до совершенства. Этот монах взирает на то, на чём сосредоточен его ум с совершенной невозмутимостью.

Монахи, когда монах взирает на то, на чём сосредоточен его ум с совершенной невозмутимостью, то этот монах зарождает невозмутимость как фактор пробуждения (*упекка - самбоджжханга*) и он развивает его дальше и дальше, и доводит это развитие до совершенства.

Монахи, вот как четыре основы осознанности, когда они развиты, помогают совершенствовать семь факторов пробуждения. 35

Знание и освобождение

Монахи, как семь факторов пробуждения, которые были развиты и совершенствованы, приведут к Совершенной Мудрости (*виджья*) и освобождению (*вимутти*)?

Монахи, монах, посредством этой практики развивает *сати – самбоджжханга*, которая основана на *вивека* (уединение, одиночество), которая основана на *вирага* (увядание), которая

основана на *ниродха* (уничтожение), и приводит к *воссатта* (бросание, отпущение). 36

Он развивает *дхаммачайя* – *самбоджжханга*, которая основана на *вивека*, *вирага*, *ниродха* и приводит к *воссатта*.

Он развивает *вирия* – *самбоджжханга*, которая основана на *вивека*, *вирага*, *ниродха* и приводит к *воссатта*.

Он развивает *пиппи* – *самбоджжханга*, которая основана на *вивека*, *вирага*, *ниродха* и приводит к *воссатта*.

Он развивает *пассаддхи* – *самбоджжханга*, которая основана на *вивека*, *вирага*, *ниродха* и приводит к *воссатта*.

Он развивает *самадхи* – *самбоджжханга*, которая основана на *вивека*, *вирага*, *ниродха* и приводит к *воссатта*.

Он развивает *упекка* – *самбоджжханга*, которая основана на *вивека*, *вирага*, *ниродха* и приводит к *воссатта*.

Монахи, вот как семь факторов пробуждения, которые были развиты и совершенствованы, приведут к Совершенной Мудрости (*виджня*) и освобождению (*вимутти*). 37

- 91 -

После того, как Благословенный закончил свою речь, монахи были наполнены и восхищены его словами.

Примечания

1. Будучи в те времена столицей королевства Косала и, располагаясь между Гималаями и рекой Гангой, Саваттхи был географическим центром учения Будды при его жизни. Там он провёл двадцать пять из сорока пяти сезонов дождей.

2. “Ницый”, “бедняк”, или “тот, кто видит опасность” в перерождениях эго. Будда использовал слово *бхиккху* (монах) чтобы обращаться к тому, кто оставил свой дом для того, чтобы вести возвышенный образ жизни вместе с Благословенным.

3. *Бхагава*, часто так называют Будду. Этот эпитет является широко распространённой формой обращения в Индии, но буддисты называют им только Будду.

4. Третий по счёту из четырёх месяцев долгого сезона дождей.

5. Качества, которые бродят и вытекают или вырываются из глубин ума. Обычно их три: *камасава*, всплеск чувственности, *бхавасава*, всплеск становления, и *авиджасава*, всплеск невежества. Иногда добавляется четвёртый, *диттхасава*, всплеск взглядов (воззрений).

Окончание *асав* есть синоним полного пробуждения. (Другой перевод “асава” – разложение, загнивание, втекание).

6. Десять *самйоджана*, которые привязывают существа к циклам существования. Это воззрения о “я”, сомнения, привязанность к правилам и ритуалам, чувственное желание,

недоброжелательность, жажда к миру форм, жажда к бесформенному миру, самомнение, беспокойство, невежество.

7. *Опнатика*, - означает родиться мгновенно и полностью зрелым, минуя процесс зарождения, созревания, младенчества и детства, то есть немедленное ментальное рождение (не

обязательно перерождение).

8. Первые три из десяти *самйоджан*.

9. Четыре *саммападхана* это: усилие, направленные на то, чтобы предотвратить или избежать нездоровые состояния, которые ещё не возникли; усилия, направленные на то, чтобы преодолеть или оставить нездоровые состояния, которые уже возникли, усилия, направленные на развитие здоровых состояний, и усилия, направленные на поддержание здоровых состояний.

10. Четыре *иддхипада* - это *чанда*, желание к деятельности; *вирия*, усилия к деятельности; *читта*, вдумчивость по отношению к деятельности и *вимамса*, познание деятельности через

практику Дхаммы.

11. Пять *индрия* - это *саддха*, вера; *вирия*, усердие, усилие; *сати*, осознанность; *самадхи*, сосредоточение и *паннья*, мудрость.

12. Пять *бала* носят те же имена, как и пять *индрия*, но функционируют по-другому. Пять *бала* работают так, чтобы обеспечить силу, необходимую для преодоления и противостояния их противоположностям, таким как неуверенность, лень, небрежность, рассеянность и заблуждения. Пять *индрия* являются главными, или контрольными способностями, которые

- 92 -

ведут каждую из групп *дхамм*, когда они имеют дело со своими противоположностями (например, недостатком веры).

13. Семь *боджжжанга*, это *сати* (осознанность); *дхаммавичайя*, изучение дхаммы; *вирия*, усилие; *типи*, восторг; *пассаддхи*, спокойствие; *самадхи*, сосредоточение; и *утекка*, невозмутимость. Позже, они будут разъяснены в деталях.

14. *Арийя-аттхамгика-магга* состоит из правильного понимания, правильных устремлений, правильной речи, правильных действий, правильного образа жизни, правильных усилий, правильной осознанности и правильного сосредоточения.

15. *Асубха-бхавана* используется для противодействия вождению и его преодоления.

16. Словосочетание “полностью осознаёт” означает, что в каждый момент наблюдения за вдохами и выдохами во всех их аспектах присутствует *сати-сампаджанна* (осознанность и бдительность).

17. Термин “тела” (*кайя*) относится к дыханию в аспекте формирования физического тела.

“Осознавая все тела” (*саббакаям патисамведи*) относится к знанию непосредственных характеристик дыхания, таких как короткое или длинное, грубое или тонкое, спокойное или возбуждённое, то есть это знание, каким образом дыхание воздействует на физическое тело, это знание его естественных процессов изменения, а также знание других характеристик

различных видов дыхания.

18. Когда дыхание тонкое и спокойное, тело тоже будет спокойным, и ум становится спокойным и сосредоточенным вплоть до состояния *джханы*.

19. Знание о том, как чувства (*веданы*), особенно приятные, формируют ум с каждым вдохом и выдохом.

20. Быть способным уменьшить влияние чувств при формировании ума. Уменьшить воздействие чувств при формировании ума до тех пор, когда его уже ничего не формирует, то есть в это время нет чувств, нет восприятия (*саннья*) и нет мыслей (*витака*).

21. Знать точное состояние ума в этот момент, будь он чистый или затемнённый, спокойный или взволнованный, готов к работе (созерцать Дхамму) или не готов, и другие его состояния, которые могут возникать.

22. Быть способным увлечь (развлечь) ум Дхаммой различными способами.

23. Опытно наблюдать за свойствами ума и совершенствовать его *самадхи*.

24. Наблюдать за свойствами, и освобождать ум от привязанностей.

25. Использовать ум, сосредоточенный правильным образом, чтобы в течение каждого вдоха и выдоха созерцать непостоянство до тех пор, пока не станут очевидными неудовлетворённость, безличность, пустотность и “таковость” всего, что сформировано.

26. С каждым вдохом проверять состояние ума на предмет его неутомлённости и невозмутимости по отношению к вещам, к которым он испытывал страсть или был привязан.

- 93 -

27. Изучать прекращение привязанностей и осознать это состояние как нахождение в *ниббана*, как прекращение и уничтожение *дуккхи*, и заботливо относиться к этому состоянию как к обычному состоянию ума.

28. Понять, что все сформированные вещи свободны от привязанностей. Это условие возникает в моменты пуги (*магга*) и обретения его плодов (*пхала*).

29. Наблюдение тела в теле означает знание истины тел непосредственно в самих телах, и видение всех компонентов тела как видение маленьких тел в составном теле. Дыхание это одно тело. Оно формирует все виды тел, физических или ментальных, начиная с физического тела и заканчивая радостью *джханы*. Наблюдайте эти тела до тех пор, пока у вас не останется ни одной привязанности к любому из них.

30. Наблюдайте чувства точно так же, как вы наблюдали тела. Наблюдайте *питти* и *сукха* до тех пор, пока вы не оставите последнюю привязанность по отношению к ним.

31. Наблюдайте ум точно также, как вы наблюдали тела и чувства, до тех пор, пока вы не оставите последнюю привязанность к любому из его состояний.

32. Наблюдайте истину Дхаммы во всех вещах (*дхаммах*) до тех пор, пока вы не оставите

последнюю привязанность к любой из *дхамм*, от низких до высоких, в том числе и к *ниббанае*.

33. Палийские рукописи разъясняют, как все семь факторов могут развиваться на каждой из четырёх основ осознанности, рассматривая каждую из основ по отдельности. Здесь же, для краткости, мы сгруппировали все четыре основы вместе.

34. Эта *пити* очищена и связана с Дхаммой; она не имеет ничего общего с плотскими чувствами. Такая *пити* происходит во время *джханы*, и вследствие понимания Дхаммы.

35. *Боддхжханга* развивается следующим образом. Осознанность направляется на конкретную вещь, и познание *дхамм* изучает её в деталях, прилагая к этому определённые усилия, до тех пор, пока не наступит восторг. Затем ум успокаивается до тех пор, пока не станет полностью успокоенным и сосредоточенным на объекте наблюдения. Невозмутимость твёрдо и непоколебимо наблюдает и охраняет сосредоточение, и далее проникновение в суть Дхаммы и пробуждение происходит само по себе.

36. *Воссага* в данном случае означает окончание привязанности к предыдущим объектам. Это происходит потому, что ум устал от них, и сейчас склоняется к тушению *дуккхи*, или к *ниббанае*.

Вивека, *вирага*, *ниродха* и *воссага* являются синонимами *ниббаны*.

37. *Видджа* есть понимание пути (*магга-ньяна*), которое является результатом постижения, основанного на практике *Анапанасати*. Её функция заключается в тщательном проникновении

и уничтожении невежества (*авиджа*). *Вимутти* является достижением плодов (*пхала-ньяна*), результатом работы, проделанной по очищению от *авиджа*. Это есть переживание умом

свободы от *дуккхи*.

Глоссарий

- 94 -

В этой книге используется обилие палийских терминов. Это отражает совет Аждана Буддадасы, что тот, кто занят серьёзным изучением буддизма, должен быть знаком с наиболее важными палийскими терминами и их правильным толкованием. Большинство терминов, которые вы здесь найдёте, объяснены в тексте книги. Для удобства, а также с целью ознакомления с дополнительной информацией, мы приводим в конце книги этот глоссарий. Также, мы поместили в этот словарь несколько русских слов, чтобы можно было найти их палийский эквивалент. Перевод и определение, которые вы здесь найдёте, могут отличаться от тех, что вы встречали или ещё встретите в других книгах. Чтобы заниматься по данной инструкции, вам нужно понимать, как Аджан Буддадаса использует эти термины. Даже те, кто уже знакомы с палийским языком, могут найти этот глоссарий полезным и познавательным. Как палийские, так и русские слова приведены в порядке русского алфавита. Палийские термины определены и объяснены. При необходимости, мы даём ссылки на те фрагменты текста, где эти термины объясняются. Русские термины не определены, вы найдёте их

значения, пользуясь палийскими эквивалентами, которые приводятся здесь же. В любом случае, очень важно, чтобы вы были осторожны с терминами, которые найдёте здесь, или в тексте книги в целом. Они редко полностью соответствуют палийским значениям, и зачастую заключают в себе несоответствующий дополнительный оттенок значения. Таким образом, всегда хорошо знать палийский термин и его правильное толкование. Те термины, которые на протяжении всего текста появляются только один раз и имеют второстепенное значение, в глоссарии могут не приводиться.

аджан: тайское произношение *ачария*

адинава: наказание, вред, злоба, недостаток, опасность, ущерб, крючок с наживкой (*ассада*), негативный, низкий, болезненный или слабый аспект вещей. (Р. 119)

авиджа, незнание, невежество, неправильное представление: полное или частичное отсутствие такого понятия как *виджа* (правильное знание).

ана: вдох

ананасати: осознание дыхания, примечать, исследовать, и созерцать *дхамму* (вещи, факты, истины) осозная каждый свой вдох и выдох. В полной системе *ананасати*,

описанной Буддой, естественное развитие шестнадцати уроков *дхаммы* практикуется для того, чтобы полностью исследовать *сатипаттхану* и постичь освобождение. (Р. 17-19)

анатта: не-я, безличность, тот факт, что все вещи, без исключения не могут приниматься как нечто личностное и персональное. Эта истина не отрицает существование вещей, но она отвергает те утверждения, что вещи могут быть в собственности или находится под контролем. Также эта истина отрицает тот факт, что вещи могут владеть или контролировать другие вещи. *Анатта* является третьей основной характеристикой *санкхары*. *Анатта* есть следствие *аничча*. Все вещи по сути такие, какие они есть, и они безличны.

аничча, аниччам непостоянство, нестабильность, поток: условные вещи находятся в постоянном изменении, в непрерывной трансформации, и постоянно возникают, проявляют себя и угасают. Все составные вещи распадаются и исчезают. Это есть первая основная характеристика *санкхары*.

- 95 -

анупассана, созерцание: устойчивое, невербальное, не реагирующее, постороннее, невозмутимое, тщательное исследование *дхаммы*. Четыре *сатипаттханы* являются

обязательными объектами изучения. Эти *сатипаттханы*: *кайяанупассана*, созерцание тела, *ведананупассана*, созерцание чувств, *читтанупассана*, созерцание ума и *дхамманупассана*, созерцание Дхаммы.

апана, выдох. Глагольная форма палийского термина *пассасати*, выдыхать.

арахант, достойный, полностью пробуждённое существо, совершенный человек: живущее существо, абсолютно свободное от всех привязанностей, *килес*, самодостаточное, свободное от эгоизма и *дуккхи*.

Ария-сачча, благородные истины: их всего четыре, все они сводятся к Единой Истине. Эти истины – (1) истина о *дуккхе*, (2) истина о том, что страсть является причиной *дуккхи*, (3) *дуккха* заканчивается когда уходят страсти и (4) практика, которая приводит к окончанию *дуккхи*.

Арахант, тот, кто просветлён, кто глубоко постиг эти истины.

ассада, приманка, очарование, привлекательность: вкусная наживка, скрывающая собой крючок (*адинава*), прекрасное, удовлетворяющее, очаровательное качество вещей. (Р.119)

ассасати: вдыхать

атта, я, эго, самость: иллюзия того, что существует нечто личностное, что может рассматриваться как “я” или “моё”. Хотя и существует достаточно теорий на эту тему, все они не более чем предположения о том, что существует в нашем воображении. В обычном смысле *атта* может быть полезной концепцией (вера, восприятие), но, в конечном смысле, лишена истинности. То, что мы рассматриваем как “я”, в итоге таковым не является, оно безлично (*анатта*). Не существует персональной, независимой, существующей самой по себе сущности, как среди человеческих, так и среди остальных известных существ.

ачария: учитель, наставник (Р. 42).

аятана, чувственная сфера. Существует два аспекта или набора *аятан*: внутренние и внешние. Внутренние *аятана*, это глаза, уши, нос, язык, тело и ум (мышление), что называют шестью чувственными вратами, шестью органами и соответствующей каждой из них разделу нервной системы. Внешние *аятана* есть формы, звуки, запахи, вкусы, прикосновения, ментальные концепции, которые являются объектами наших чувственных переживаний. *Ниббана* тоже есть *аятана*, необусловленная *аятана*.

боджжханга, факторы пробуждения, просветления: семь факторов ума которые должны быть усовершенствованы для того, чтобы освободить ум. Первый фактор это *сати* (осознанность), которая зафиксирована на определённой *дхамме*. Затем *дхамма-вичайя* (анализ *дхаммы*) исследует этот объект глубоко, вникая во все тонкости. Далее возникает *вирия* (энергия, усилие), которая приводит к *пити* (восторгу). Затем, благодаря восторгу, ум развивает *пассадхи*

(спокойствие) и при созерцании данной *дхаммы* уже присутствует *самадхи* (сосредоточение).

Наконец, *упекка* (невозмутимость) постоянно охраняет *самадхи* и, в итоге, происходит проникновение в Истину данной *дхаммы*, а также всех Дхамм.

бхавана, развитие, культивация, медитация: производить или позволять произойти. В данном случае, развитие искусных качеств ума. *Читта-бхавана* (умственное развитие) является более предпочтительным термином, чем неопределенное и не совсем понятное слово “медитация”.

- 96 -

ведана, чувство, ощущение, переживание контакта (*пхасса*). Существует три типа веданы: *сукха* – *ведана*, приятное чувство, *дуккха* – *ведана*, неприятное, болезненное чувство и *адук*

кхамасукха – *ведана*, ни приятное, ни неприятное, нейтральное чувство. *Ведана* обусловлена

(сформирована) *пхасса* (чувственным контактом). Если она возникает вследствие невежества, то она является причиной жажды, страстного желания. Если она возникает с мудростью, то она

будет безвредна, или же даже принесёт пользу. Эта тонкая активность ума (не физическое ощущение) не является эмоцией, или более сложным аспектом русского термина “чувство”. (

Иногда, в тех случаях, когда рассматриваемый нами феномен не может быть обозначен термином *ведана*, мы должны пользоваться словом *чувство* при переводе тайских или палийских текстов) (P.25 & B. 12 – 16).

вивека, духовное одиночество, уединение: быть в тихом уединении, в стороне от тревог.

Различают три вида: *кайя - вивека*, физическое уединение, когда никто не тревожит тело, *читта - вивека*, умственное уединение, когда никакие замутнения не тревожат ум, *упади* –

вивека, духовное уединение, свобода от всех привязанностей и их причин, т. е. *ниббана*.

виджа, знание, понимание, мудрость и правильное представление об истинной природе вещей.

Она возникает, когда уходит *авиджа*. Синоним слова *паннья*.

вимутти, освобождение, высвобождение, эмансипация, избавление, спасение: освободиться от всех привязанностей, *килеса*, *дуккхи* и постичь *ниббану*.

винньяна, сознание: знание чувственных отношений через шесть врат чувств (глаза, уши и т. д.). Основная умственная деятельность требует участия в чувственном мире (*лока*), без этого участия нет жизненного опыта. В современном тайском языке в понятие *винньяна* включены также “душа”, “дух”, “духовный”, чего, однако не найдено в его палийском толковании.

(Сравнить с *читта* и *mano*.)

vipassana, прозрение: буквально, “видеть ясно”, видеть чётко, видя истинную природу всех вещей, понимая *аничча – дуккха – анатта*. *Vipassana* широко используется для умственного развития, практикуется ради истинного понимания. В этих случаях, позы для медитации, теория, и метод такой практики не нужно путать с истинным пониманием непостоянности, неудовлетворённости и безличности. *Vipassane* невозможно учить. (B.1)

вирага, увядание, разъединение, раздробление, растворение и исчезновение *раги*, привязанностей. Предмет изучения четырнадцатого шага практики.

дджана, (обычный перевод этого слова как “поглощённость” или “транс” не совсем подходит в данном случае, но ничего лучше для описания мы не нашли) как глагол означает пристально смотреть, фокусироваться, вглядываться, как существительное означает глубокое *самадхи*, в котором ум поглощён исключительно одним объектом. Существует четыре *рупа – дджана*, где объект *дджаны* материален, и четыре *арупа – дджана*, где объект нематериален или бесформен.

Вместе они составляют восемь уровней более тонкого *самадхи*. *Дджаны* могут быть полезны, но они не необходимы для успешной практики *Анапанасати*. (P. 89)

дджананга, факторы *дджаны*: функции и качества ума, которые существуют внутри *дджаны*. В первой *дджане* существует пять факторов: *витака*, замечание объекта, *вичара*, переживание

объекта, *пити*, удовольствие, *сукха*, радость, и *экаггата*, однонаправленность. В последующих *джхана* этих факторов меньше.

- 97 -

доса, ненависть, недоброжелательность: вторая категория *килеса*, которая включает в себя гнев, отвращение, неприязнь и все другие негативные мысли эмоции.

дуккха, страдание, ничтожность, неудовлетворённость, боль. Буквально, то, что тяжело

вынести, трудно выдержать. В узком смысле, *дуккха* является качеством таких переживаний, когда ум, в результате *авиджы*, обусловлен жадной, привязанностями, эгоизмом. Это чувство

приобретает форму разочарования, неудовлетворённости, расстройств, беспокойства, тоски, болезни, отчаяния – от самых тонких, до самых грубых их форм. В своём универсальном смысле, *дуккха* является неотъемлемым состоянием неудовлетворённости, уродливости и ничтожности всего непостоянного, всего, что обусловлено (*санкхара*). Это вторая основная характеристика, и она есть результат *аничча*, непостоянства вещей, которые не могут удовлетворить желания и страсти, как бы сильно мы этого не хотели. Присущее вещам непостоянство становится причиной страдания.

дхамма, вещь, вещи: как обусловленные феномены, так и безусловные ноумены (то есть вещи целостные, постоянные).

Дхамма, Истина, Природа, Закон, Порядок, Обязанности, Тайна природы, которую нужно постичь, чтобы придать жизни максимально высокий смысл, когда она сможет приносить наивысшую пользу. (P.2) Четыре основных значения Дхаммы это собственно природа, закон и истина природы, обязанности, которые мы должны выполнять согласно закону природы и та польза, которую мы извлекаем от этого выполнения. (P.6, 33-34)

дхамма - джати, природа: то, что существует внутри себя, само собой, в себе, по своим собственным законам. Этот термин охватывает все природные вещи, как человеческие, так и не имеющие к людям отношения.

жажда, *танха*, желания, исходящие из неведения, слепые желания.

загрязнения, *килеса*, а именно: жадность, злоба и невежество.

идаппаччаята, закон обусловленности, закон причины и следствия, закон природы. Буквально, “почему так происходит”. В *идаппаччаята* видны все законы. Так как всё, что создаётся, поддерживается и разрушается подвержено данному закону, то его можно назвать “Буддийский Бог”.

кайя, тело, группа, собрание, груда, отряд: нечто, состоящее из отдельных элементов, органов или частей. Обычно используется для обозначения физического тела, либо для всего тела в целом или его частей (“тело дыхания” и “физическое тело”). (P.22, 71 – 72)

кайя – санкхара, формиратель тела: дыхание, которое формирует тело и непосредственно на

него воздействует.

кальяна-митта, хороший друг, благородный спутник: духовный наставник и советчик.

кама, чувственность, сексуальность: сильное желание и его объекты. Поиск и потакание чувственным удовольствиям.

килеса, замутнения, загрязнения, всё то, что замутняет, затемняет, загрязняет *атта*. Три категории *килеса* являются *лобха*, *доса* и *моха* (Р.128)

кхандха, агрегаты, группы, груды, категории: пять основных функций, которые представляют

- 98 -

собой человеческую жизнь. Эти группы не существуют сами по себе, они просто являются категориями, в которых можно анализировать наши жизни (за исключением *ниббаны*). Ни одна из них не может восприниматься как самостоятельная единица, также ни одна из них не может рассматриваться как “я”, не существует ничего помимо этих *кхандх*, что бы мы могли воспринимать как “я”. Речь идёт о: *рупа* – *кхандха*, агрегат формы (материальность, телесность), *ведана* – *кхандха*, агрегат чувств, *саннья* – *кхандха*, агрегат восприятия (сюда же входит распознавание, способность различать), *санкхара* – *кхандха*, агрегат умственных формаций (сюда же входят эмоции), *виньяна* – *кхандха*, агрегат сознания. Когда они становятся объектами привязанностей, эти пять агрегатов называются *упадана* – *кхандха*.

лобха, жадность: первая категория *килеса*, которая включает в себя эротическую любовь, похоть, вожделение, жадность, и все другие “приятные” мысли и эмоции. Смотрите термин

рага.

лока, мир: то, что должно сломаться, разбиться и распасться.

локия, мирской, земной, мирские условия: быть захваченным миром, быть мирским.

локуттара, трансцендентный, находящийся вне мира, над миром: быть свободным от мирских условий, живя при этом в миру.

мага, дорога, путь: благородный восьмеричный путь, Срединный Путь освобождения от всей дуккхи.

мага – пхала – ниббана, путь, плоды и *ниббана*: эта связка (три этих термина в палийском встречаются по отдельности, только в тайском можно найти такое соединение слов) относится к трём действиям, которые происходят в быстрой последовательности при реализации Дхаммы. *Магга* (путь) есть действие *випассаны* по уничтожению загрязнений. *Пхала* (плоды) есть успешное завершение этого уничтожения, результат *магга*. *Ниббана* есть спокойствие, которое возникает, когда загрязнения уничтожены.

mano, сознание, разум: название, которое мы даём сознающему потенциалу, когда он в курсе, чувствует, переживает и знает; ум как внутренняя *аятана* (орган восприятия). (Сравните с

читта и *виньяна*).

мара, искушение, демон, дьявол: часто персонифицируется, реальными же искушителями являются загрязнения.

махадатта, превосходство, возвышенность ума: возвышенное, лучшее, чем обычное состояние ума (P.130)

моха, заблуждение, неведение: третья категория *килесы*. *Моха* включает в себя страхи, беспокойства, смятения, сомнения, зависть, одержимость, надежды и ожидания. (P.127)

ниббана, спокойствие: высшая цель буддийской практики и высочайшее достижение человечества. *Ниббана* полностью себя проявляет, когда сгорают *килесы*, привязанности, полностью уничтожаются эгоизм и *дуккха*. *Ниббана* может быть достигнута в этой жизни. (P.182 - 183).

ниббуто, спокойствие, тот, кто спокоен: спокойствие, которое может возникнуть спонтанно, либо вследствие правильной Дхамма практики, когда *килесы* временно затухают. *Самайика*–
- 99 -

ниббана, временное спокойствие, или *таданга-ниббана*, спокойствие по совпадению, есть разновидности *ниббуто*.

ниварана, помехи, препятствия: *ниварана* возникают на пути к успеху в любом деле

,
особенно в умственном развитии. Эти помехи: *камачанда*, чувственность, *вияпада*, отвращение, *тхина* – *миддха*, лень, апатия, *уддахачча* – *куккучча*, беспокойство и возбуждение, и *вичикиччха*, сомнения (не путать *ниварана* с *нирвана*, санскритский эквивалент *ниббаны*).

нимитта, образ, знак, воображаемый объект: в контексте практики *Анапанасати*, этим словом обозначают ментальный образ, который возникает в результате сосредоточения на одной точке и который используется для дальнейшего развития *самадхи* на четвёртом шаге практики. Существует три уровня этого образа: начальное изображение, изображения, которыми мы учимся манипулировать, и конечное изображение, которое нейтрально, очищено и успокаивающе. (P. 84 - 87)

ниродха, окончание, прекращение, умирание: синоним *ниббаны*, конец привязанностей и *дуккхи*. Результат пятнадцатого шага практики.

ноумен, *асанкхата*, то, что безусловно, целостно, постоянная *дхамма*, а именно, *ниббана*.

осознанность, *сати*

освобождение, *вимутти*.

паннья, мудрость, прозрение, интуитивная мудрость: правильное понимание, то, что нам нужно знать для того, чтобы покончить с *дуккхой*. *Паннья* является третьей *сикха* (подготовкой) и началом восьмеричного благородного пути. Именно *панья*, а не вера или воля, является характерным качеством буддизма.

пхасса, контакт, чувствительные ощущения; встреча и совместная работа шести внутренних

посредников ощущений (опор чувств) плюс внешних посредников ощущений (опор чувств)

плюс сознания; например глаза, плюс форма плюс зрение. Различают шесть видов *пхасса*, соответствующих шести чувствам.

патиниссага, отбрасывать, вернуть назад, отказаться; перестать воспринимать вещи как “я”

или “моё” и вернуть их Дхамме – Природе. Предмет изучения шестнадцатого шага практики.

(P.164)

патичча – самуппада, взаимозависимое происхождение, возникновение обусловленности, глубокое и детальная причинная последовательность, которая производит *дуккху*, её детальное

описание. Из-за невежества, происходят формирователи (*санкхара*), из-за формирователей

происходит сознание (*виньяна*) ... ум и тело (*нама - рупа*) ... шесть опор чувств *салаятана*; ...

контакт органов восприятия (*пхасса*); ... чувства (*ведана*); ... страсть (*танха*); ...

привязанности (*упадана*); ... становление (*бхаво*); ... рождение (*джати*); ... благодаря

рождению, происходит старение и наступает смерть (*джара - марана*), что порождает

несметное количество *дуккхи*. (P.177)

питти, удовольствие, удовлетворённость, восторг; чувство радостного возбуждения (приятная

ведана), которая возникает, когда человек достигает в чем-либо успеха. *Питти* является

предметом изучения пятого шага практики. (P.95-97)

- 100 -

похоть, рага. (вожделение)

привязанности, упадана

прана (санскр.), *пана* (пали), дыхание, жизненная сила, жизнь; то, что сохраняет и питает

жизнь. (B.7)

пранаяма (санскр.) контроль *праны*, дыхательный контроль.

рага, вожделение, похоть: страсть что-то получить или чем-то обладать. *Рага* может как иметь, так и не иметь отношение к сексу. См. *лобха*. (P.125)

самадхи, сосредоточение, собранность: собирание вместе и фокусировка умственного потока.

Правильное самадхи обладает качествами чистоты, ясности, стабильности, силы, готовности,

гибкости и мягкости. Она приводит в итоге к *экагата* и *джджана*. Высшее *самадхи* - это ум, сфокусированный на *ниббана*, как на объекте своего главного интереса. *Самадхи* есть вторая

сиккха. (P.141-144)

сампаджанья, мудрость в действии, готовое понимание, ясное понимание: конкретное

применение *панньи*, как того требует данная ситуация.

санкхара, условные вещи, формации, феномены, образование: любая вещь, существование

которой зависит от других вещей либо условий. Существует три аспекта *санкхары*:

формирователь, причина формирования; результат формирования; а также формирование как

процесс.

санти, мир, духовное спокойствие.

сасана, религия, поведение и практика, связывающая человеческие существа с Верховным (чем бы оно не являлось).

сати, осознанность, внимательность, припоминание, памятование: способность ума знать и созерцать себя. *Сати* является транспортом, или средством передвижения для *панньи*, без *сати* невозможно появление, развитие и практическое применение мудрости. Сати - это не совсем память, хотя эти два понятия взаимосвязаны. Также, *сати* не совсем синоним внимательности или осторожности. *Сати* позволяет нам быть в курсе того, что мы собираемся делать. Она характеризуется скоростью и ловкостью.

сатипаттхана, основы осознанности: четыре основы, на которых *сати* должна опираться в умственном развитии. Мы исследуем жизнь, посредством следующих четырёх объектов духовного изучения: *кайя*, *ведана*, *читта* и *Дхамма*.

сачча; Истина.

сачча – *дхамма*, истина, факт, реальность.

сиккха, обучение: все три аспекта единого пути, именуемого Срединным Путём. Все буддийский практики должны развиваться в соответствии с тремя *сиккхами*: *сила*, *самадхи* и *паннья*.

сила (пали), мораль, добродетель, достоинство: вербальные или активные действия в соответствии с *Дхамма*. Это гораздо больше, нежели следование правилам или обетам,

- 101 -

истинная *сила* приходит с мудростью и воспринимается легко, с радостью. *Сила* есть первая *сиккха*.

сосредоточение, *самадхи*, спокойная собранность.

суккха, радость, счастье, блаженство; буквально: легко переносить. Спокойная, успокаивающая *ведана*. *Суккха* возникает из *пити*, которое её побуждает, и является предметом изучения шестого шага практики *Анапанасати*.

суньятта, пустота: такое состояние существования, когда мы свободны от эгоизма, самости, когда нет ничего, что бы мы рассматривали как “я”, “моё”, также, это состояние существования, свободное от загрязнений.

танха, жажда, страсть, слепое желание, глупое желание: причина *дуккхи*, вторая *ария-сачча*.

Не путайте с мудрым желанием (*самма* – *санкаппа*, правильное стремление). *Танха*

обусловлена невежественной *веданой* и в свою очередь формирует *упадана*.

татхата, “таковость”, знание, что все вещи просто таковы, не такие или иные, что они

свободны от дуализма. Вещи таковы, какими они являются (непостоянные, неудовлетворённые и безличные) вне зависимости от наших симпатий или антипатий, предположений и убеждений, надежд и воспоминаний.

тело, кайя.

ум, читта или mano или виньяна.

упадана, привязанности, цепляния, удерживание: невежественно удерживать что-либо, воспринимая вещи как “я” или “моё”, личностное отношение к вещам.

феномен, санкхара: непостоянная, обусловленная вещь (*санкхара*).

читта, ум, сердце, ум-сердце, сознание: все аспекты, качества и функции живых существ, которые не являются материально-физическими. В более узком смысле *читта* является тем, что мы называем потенциалом сознания, когда он “думает”. Мы также используем слово

читта, чтобы обозначить этим термином то, что замутнено *килесой* а также *читта* это то, что постигает *ниббану*. (сравните с *mano* и *виньяна*.)

читта-санкхара, формирователь ума: *ведана* это те вещи, которые обуславливают и формируют ум.

чувство, ведана, чувства. (Иногда чувство означает настроение, эмоцию, тактильное ощущение, и другие понятия, которые не применимы к термину *ведана*).

эго, атта.

экагатта, однонаправленность: одноточечность, одновершинность, остроконечность. То состояние ума, при котором поток ментальной энергии собран, сфокусирован на едином объекте, особенно на возвышенном объекте, таком, как например *ниббана*. (P.88 & 90)

Об авторе

- 102 -

Буддадаса Биккху (Слуга Будды) стал бхиккху (буддийским монахом) в 1926 году, когда ему было двадцать лет. После нескольких лет учёбы в Бангкоке, он решил оставить столицу для того, чтобы, оставшись наедине с природой, исследовать Дхамму. Прошло не так много времени, и в 1932 году, неподалёку от места своего рождения, он создал Суан Моккхабаларама (Сад Силы Освобождения). К тому времени, это был единственный Дхамма центр и одно из немногих мест, специально созданных для практики *vipassаны* (развитие ума, приводящее к чёткому пониманию реальности) в Южном Таиланде. Слова Буддадасы Биккху, его работа, а также Суан Моккх впоследствии получили большую популярность и, таким образом, всё вышеперечисленное легко можно обозначить как наиболее влиятельные события и места в буддийской истории Сиам. Здесь я могу указать лишь некоторые из наиболее весомых вкладов, которые он внёс в буддизм.

Аджан Буддадаса кропотливо трудился, чтобы установить и объяснить основные и правильные

принципы изначального буддизма. Эта работа основана на глубоком изучении палийских текстов (Канон и комментарии), и особенно на речах Будды (*сутта - питака*) и, конечно же, она подкреплена его личным экспериментом и практикой. Аджан Буддадаса учил тому, что в

действительности способно покончить с *дуккхой*. Его целью было создание полного набора рекомендаций для настоящего и будущего исследований и для практики. Его всегда отличал научный, прямой и практичный подход.

Несмотря на то, что его формальное образование ограничивается семью годами учёбы в школе и изучением основ палийского языка, Аджан Буддадаса удостоен пяти званий Почётного Доктора нескольких тайских университетов. Его книги, основанные как на публикации речей, так и написанные независимо от них, занимают целую комнату в Национальной Библиотеке и пользуются большим авторитетом граждан Таиланда, серьёзно изучающих буддизм.

Передовые слои тайского общества, включая молодёжь, черпают вдохновение как из его речей, так и примеров его бескорыстного служения. Начиная с 1960 года, деятели и учёные в области образования, социальной жизни, сельскохозяйственного развития, зачастую обращаются к его учению и пользуются его советами.

Со времени основания Суан Моккх, Аджан Буддадаса изучал все школы буддизма, а также основные религиозные учения. Он делал это скорее для практической пользы, нежели чем просто из любопытства. Он стремился к объединению всех действительно религиозных людей для совместной работы на благо всего человечества, во имя уничтожения эгоизма. Эта открытость взглядов помогла ему найти друзей и учеников во всех концах мира. Среди этих людей – христиане, мусульмане, хинду, сикхи.

Своё высшее служение Аджан Буддадаса сформулировал в трёх постановлениях, которые можно прочитать при входе в монастырь Суан Моккх:

1. Помогать людям постигать суть их собственных религий.
2. Помогать установлению взаимопонимания между всеми религиями.
3. Помогать миру избавляться от оков материализма.