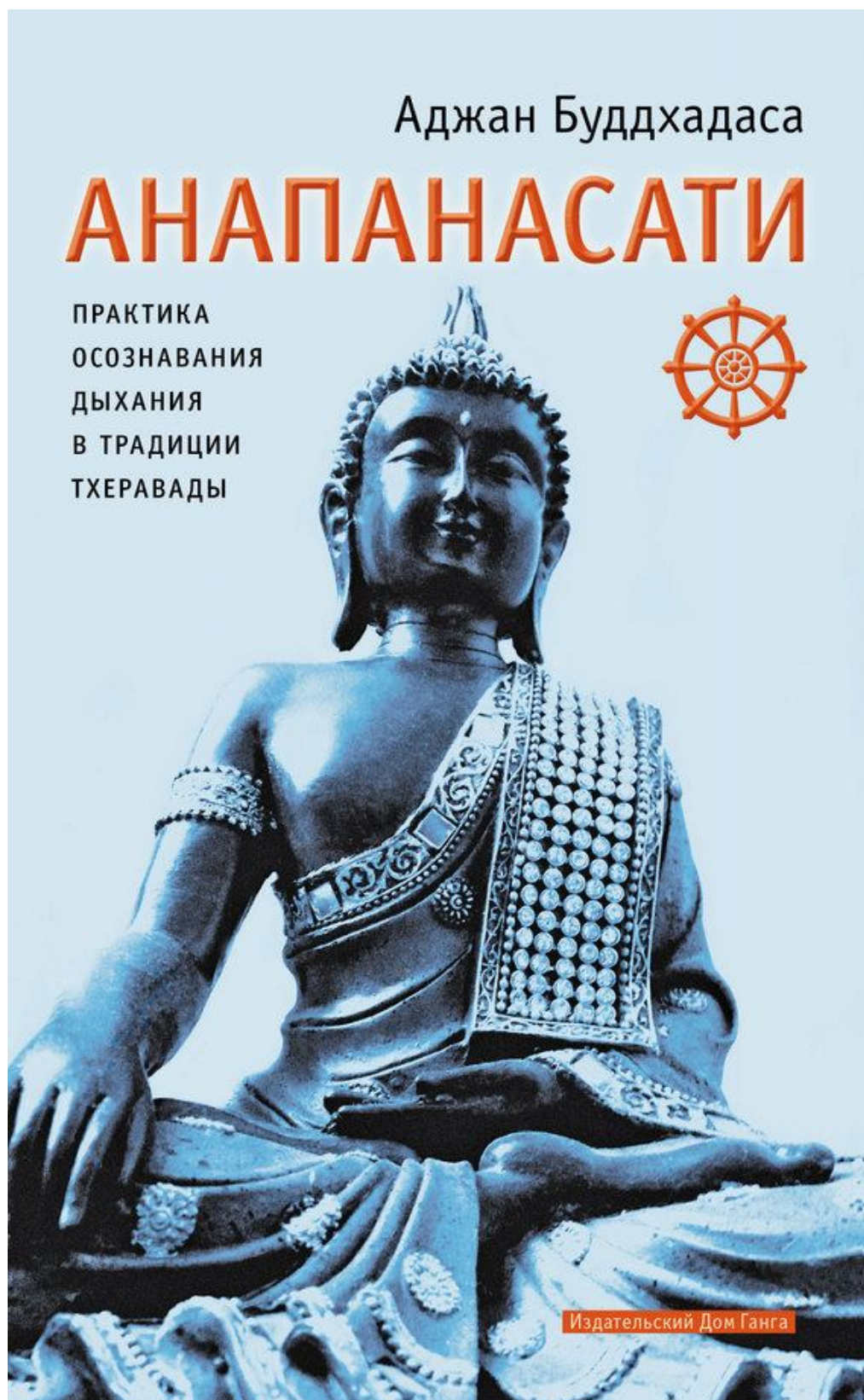


**Аджан Буддхадаса**  
**Анапанасати. Практика осознания дыхания в традиции**  
**тхеравады**



«Аджан Буддхадаса. Анапанасати: практика осознания дыхания / Пер. с англ.  
Дмитрия Устьянцева. – М. : , .»: Ганга; Москва; 2014

ISBN 978-5-906154-56-9

## Аннотация

*Книга представляет лекции почтенного Аджана Буддхадасы, прочитанные им западным ученикам на медитативных курсах в тайландском монастыре Суан Моккх. В этих лекциях подробно излагается медитативная техника внимательного наблюдения за дыханием (анапанасати). Практикуя анапанасати, мы развиваем силу своих умственных способностей и духовные качества, что ведет нас к реализации высшего человеческого потенциала – просветлению.*

## Аджан Буддхадаса Аджан Буддхадаса. Анапанасати: практика осознания дыхания

Buddhadasa Bhikkhu  
MINDFULNESS

*with*  
BREATHING



Unveiling the secrets of life

BUDDHIST CULTURAL CENTER  
Sri Lanka  
2002

*Печатается с разрешения Буддийского Культурного Центра (Buddhist Cultural Center, Sri Lanka)*

*Перевод с английского Дмитрия Устьянцева  
Редактор Александр Орлов*



Издательский Дом «Ганга»

Цель нашего издательства – представить то живое, что есть в духовных традициях мира во всем их разнообразии, мудрость жизни, актуальную во все времена. [www.ganga.ru](http://www.ganga.ru)

### Предисловие переводчика-редактора

Добро пожаловать во внимательное наблюдение за дыханием!

Внимательное наблюдение за дыханием – это медитативная техника, направленная на собственное дыхание. Это совершенный инструмент для постижения жизни посредством

тонкого осознания и активного исследования дыхания. Дыхание – это жизнь, прекращение дыхания ведет к смерти. Дыхание является жизненно важным и естественным процессом, оно успокаивает и раскрывает. Это наш постоянный спутник. Куда бы мы ни пошли, дыхание всегда поддерживает жизнь и дает возможность духовно развиваться. Практикуя внимательное наблюдение за дыханием, мы развиваем силу своих умственных способностей и духовные качества. Мы учимся тому, как расслаблять тело и успокаивать ум. Когда ум затихает и проясняется, мы исследуем то, как жизнь, ум и тело раскрываются. Мы обнаруживаем основополагающую реальность человеческого существования и начинаем понимать, как жить в гармонии с этой реальностью. И все это время мы фиксируем внимание на дыхании, которое питает и поддерживает, успокаивает и уравнивает, ощущая вдох и выдох. Такова наша практика.

Наблюдение за дыханием – это система медитации, или развития ума (*citta-bhavana*), которой Будда Гаутама придавал очень большое значение как в своей личной практике, так и при изложении Дхаммы ученикам. В течение более чем 2500 лет эта практика сохранялась и поддерживалась. И она до сих пор продолжает оставаться важнейшей частью жизни практикующих буддизм в Азии, а также во всем мире. Схожие практики можно найти и в других религиозных традициях. Действительно, те или иные формы наблюдения за дыханием существовали и до появления Будды. Но Гаутама переосмыслил и развил их, благодаря чему практика наблюдения за дыханием смогла быть интегрирована с глубокими учениями Дхаммы. Таким образом, эта всеобъемлющая форма наблюдения за дыханием, которой он учил, ведет к достижению высшего человеческого потенциала – просветления. Но есть и другие результаты – ближайшие или долгосрочные, имеющие мирскую или духовную пользу для людей всех стадий духовного развития.

На палийском языке буддийских писаний эта практика называется «*vipanasati*», что означает «наблюдение за вдохом и выдохом». Вся эта система практики описывается в палийских текстах и далее объясняется в комментариях. На протяжении многих лет на эту тему было написано множество книг. Почтенный Аджан Буддхадаса в своей практике Дхаммы опирался как на слова Будды, так и на многочисленные комментарии к ним. И благодаря этому опыту он передал огромное количество объяснений о том, как и для чего необходимо практиковать внимательное наблюдение за дыханием. Представленная книга содержит некоторые его рассуждения об этой медитативной практике.

Лекции, включенные в эту книгу, были выбраны по двум причинам. Первое – они давались западным людям, присутствовавшим на месячных медитативных курсах в Суан Моккх. Обращаясь к западным практикующим, Аджан Буддхадаса использовал прямой, естественный подход. И вместо того чтобы давать узкие наставления буддистам, он делал упор на универсальности и естественной общечеловеческой ценности анапанасати. Кроме того, он стремился ответить на все вопросы, а также учитывать потребности, затруднения и способности начинающих западных практикующих, особенно наших гостей в Суан Моккх.

Второе – это его руководство нацелено на «серьезных начинающих». Под «начинающими» мы подразумеваем людей, которые лишь недавно познакомились с этой практикой и теорией, в то время как остальные обладают определенным опытом, но не знают, где и как развивать свою практику дальше. Те и другие могут получить пользу от ясных наставлений относительно их нынешней ситуации и общей перспективы. Под «серьезными» мы подразумеваем тех, кто проявляет интерес более глубокий, чем праздное любопытство. Они будут читать и внимательно перечитывать это руководство, будут правильно размышлять над этой информацией и будут применять следующее из этого понимание, усердно и систематично. Хотя некоторые люди думают, что нет нужды читать книги, посвященные медитации и что следует лишь практиковать, мы должны с осторожностью относиться к тому, что делаем. Нам следует начинать с определенного источника информации, достаточно ясного и полного, чтобы практиковать осмысленно. Если мы не живем рядом с опытным учителем, то такое руководство, как это, совершенно необходимо. Новичок нуждается в простой информации, которой достаточно для того, чтобы

дать ясную картину всего процесса, но также требуется наличие деталей, чтобы превратить картинку в реальность. Такое руководство должно находить правильный баланс. Оно достаточно, чтобы направлять к успешной практике, но одновременно не слишком усложнено и перегружено. Настроенные серьезно без труда найдут в нем то, что им нужно.

Основная часть этого руководства начинается с серии лекций, которые давались во время курсов медитации в сентябре 1986 г. Для этого курса Аджан Пох (почтенный Бодхи Буддхадхаммо, организатор этих курсов и настоятель Суан Моккх) попросил Аджана Буддхадасу дать прямые наставления по медитации. Каждое утро после завтрака практикующие собирались у «Кривой скалы», на внешней территории для лекций в Суан Моккх. Почтенный Аджан говорил на тайском языке с переводом на английский. Эти лекции были записаны, и многие люди, иностранцы и тайцы, стремились получить их копии.

В начале прошлого года Кун Вутичаи Тависаксирипхол и Группа по изучению и практике Дхаммы попросили почтенного Аджана о разрешении опубликовать тайскую и английскую версии. Но, когда аудиозаписи были набраны, оказалось, что изначальный английский перевод не подходил для публикации. В нем содержались неточности и ненужные повторения. Поэтому переводчик откорректировал свой первый вариант, или, можно сказать, перевел все заново. Этот новый перевод соответствовал тайскому оригиналу, хотя некоторые добавления были оставлены. Все, кто сравнивает эту версию с аудиозаписями, высоко оценивают сделанные исправления.

В ходе этих исправлений и подготовки к печати мы решили добавить некоторые материалы, чтобы сделать данное руководство более полным. В недавних беседах Аджан Буддхадаса обсуждал ряд аспектов анапанасати, которые не были отражены в сентябрьских лекциях. Приложения А, Б и В – это выборки из трех этих бесед вместе с частями, в которых повторяется отредактированный материал более ранних лекций. В этой новой информации особенно подчеркиваются значение и цель анапанасати. Приложение Г является основательной переработкой беседы, представленной переводчиком как краткий обзор семи лекций почтенного Аджана. Приложение Д предоставляет заключительное слово главному объекту вдохновения и первоначальному источнику – «Проповедь о наблюдении за дыханием (впанапасати Сутта)» Будды. Сущность основополагающего текста для этой системы медитации представлена здесь в новом переводе. Мы надеемся, что изящная простота и прямота слов Благословенного соберет все предшествующие объяснения в одно ясное целое. Средоточие этого, конечно же, должно быть направлено только на подлинную цель этой жизни – nibbana.

Если вы еще только собираетесь сесть и начать «следить» за своими дыханиями, то эта книга покажет, для чего это необходимо и как это делать. Но пока вы не начали этим заниматься и не приложили усилия, невозможно полностью понять эти слова. Поэтому, прочитав данную книгу хотя бы один или же много раз, вы сможете понять суть этой практики. Затем, когда вы практикуете, читайте и перечитывайте разделы, наиболее соответствующие тому, что вы делаете или готовитесь сделать. Эти слова станут осязаемыми (ясными), только если их применять, и, закрепленные таким образом, они приведут к более устойчивому развитию. Вам следует развить ясное интеллектуальное понимание того, что и как необходимо делать. Сосредоточиваясь на непосредственных нуждах повседневного освоения, не следует терять из виду весь путь, структуру, метод и цель. Тогда вы будете практиковать с уверенностью и успешно.

Дополнительно к основной цели, которая состоит в том, чтобы научить правильно практиковать анапанасати, это руководство служит еще одной цели, которая не бросается в глаза. Но в результате тщательного изучения, о котором говорилось выше, вы обнаружите, что любое важное буддийское учение, истинный буддизм в его изначальной форме, так или иначе здесь упоминаются. Можно сказать, что эта книга дает общий обзор сущностных учений Будды. Благодаря этому наше интеллектуальное изучение Дхаммы четко интегрируется с нашей практикой развития ума. Чтобы полностью понять свою практику, мы должны выполнять домашнее задание по изучению Дхаммы, и наоборот. Наличие в данном

руководстве как практического, так и теоретического аспектов учения должно помочь тем, кому неясно, что и как следует изучать. Просто удостоверьтесь в том, что вы поняли все обсуждаемые здесь вещи, и этого будет достаточно.

Польза от правильной и систематической практики анапанасати огромная. Отчасти она специфически религиозная и отчасти мирская. Хотя Аджан Буддхадаса пространно говорит о ней в своих семи лекциях, здесь вначале мы должны упомянуть некоторые ее аспекты. Прежде всего, практика анапанасати хороша для здоровья, физического и умственного. Длинное, глубокое и спокойное дыхание полезно для тела. Правильное дыхание успокаивает нас и помогает избавиться от напряжения, высокого кровяного давления, нервозности и язв, которые в наши дни разрушают так много жизней. Мы можем освоить простое и замечательное упражнение – спокойное сидение, открытое для дыхания, свободное от напряжений, беспокойств и забот. Это мягкое спокойствие может поддерживаться в нашей повседневной активности, что позволяет нам делать все более непринужденно и основательно.

Анапанасати позволяет нам соприкоснуться с реальностью и естеством. Мы часто живем в своих головах, в идеях, мечтах, воспоминаниях, планах, словах и т. д. И поэтому у нас нет возможности понять свое собственное тело, так как всегда не хватает времени взглянуть на него (кроме случаев волнений, связанных с болезнью или половым актом). В анапанасати благодаря дыханию мы становимся чувствительными по отношению к своему телу и его природе. Мы опираемся на эту основополагающую реальность человеческого существования, обеспечивающую устойчивость, которая нам необходима для мудрого управления ощущениями, эмоциями, мыслями, воспоминаниями и всеми остальными внутренними состояниями. И, больше не расплываясь на эти переживания, мы можем принимать их как то, чем они действительно являются, получая уроки, которым они нас учат. Мы начинаем изучать, что есть то, что реально, а что нет, что необходимо, а что бесполезно, что является беспокойством, а что покоем.

Благодаря анапанасати мы учимся жить в настоящем моменте, в единственном месте, где можно действительно жить. Находиться в прошлом, которое умерло, или же мечтать о будущем, которое ведет к смерти, – это не настоящая жизнь, подобающая человеку. Однако каждое дыхание – это живая реальность в безграничном «здесь и сейчас». Осознавать их – значит жить и быть готовым к тому, что происходит и что следует за этим.

И, наконец, подытоживая все сказанное выше: анапанасати помогает нам ослабить и отпустить себялюбие (эгоизм), которое разрушает нашу жизнь и весь мир. Наше общество и планета мучаются от отсутствия мира. Проблема настолько серьезная, что даже политики, а также военные и промышленники лицемерно признают ее. Однако ничего особенного не делается, чтобы наступил подлинный мир. Предпринимаются лишь слабые поверхностные попытки, тогда как источник конфликтов находится внутри каждого из нас. Конфликты, соперничество и борьба, все насилие и преступления, эксплуатация и обман возникают из-за наших эгоистических устремлений, которые рождаются из мыслей о самом себе. Анапанасати показывает нам саму основу этого отвратительного цепляния за «я» и «мое», которое порождает эгоизм. Нет необходимости вопить о мире, а нужно лишь дышать с мудрым осознанием.

Многие люди, разделяющие наше стремление к миру как в своем сердце, так и на всей нашей планете, посещают Суан Моккх. Мы предлагаем это руководство им и всем остальным, кто ищет путь к покою, указанный Буддой Шакьямуни, кто принимает это как долг и одновременно как радость для всех людей. Мы надеемся, что эта книга обогатит вашу практику анапанасати и вашу жизнь. Пусть все мы достигнем цели, для которой родились.

*Сантикаро Бхиккху  
Суан Моккхабаларама  
Новый год 2531 (1988)*

## Примечания к тексту

Палийские термины: Аджан Буддхадаса считает, что преданные последователи Дхаммы должны знакомиться с важнейшими палийскими терминами и углублять их понимание. Переводы часто теряют некоторую часть своего изначального значения (например, dukkha). Изучая палийские термины, мы можем исследовать различные значения и смыслы, возникающие в различных контекстах. Здесь вы найдете их объяснение и иногда перевод (хотя не всегда одинаковые) в самом тексте и в глоссарии.

Палийский язык имеет единственное и множественное числа, тогда как тайский – нет. Палийско-тайские термины здесь используются подобно английскому слову «sheep», иногда с артиклем, а иногда без. Углубляясь в контекст и смысл, вы можете решить, какие варианты более подходят: единственное, множественное, то и другое или же отсутствие числа.

В тексте оставлены некоторые палийские термины. Это слова, которые заполняют бреши в английском языке, и поэтому мы предлагаем их как дополнение к английским словам. Некоторыми из этих слов являются Будда, Дхамма, Сангха, анапанасати, Дхамма и дуккха.

Палийские и тайские шрифты не используют заглавные буквы. В целом мы пишем палийские термины с заглавной буквы, когда с них начинается предложение.

Нумерация: Тайская и английская версии данной работы публиковались почти одновременно. И чтобы обеспечить простую связь между ними и с оригинальными аудиозаписями, мы пронумеровали каждую произнесенную цитату. В оригинале Аджан Буддхадаса иногда произносил лишь одно или два предложения и делал паузу для перевода. Иногда же он говорил долго, прежде чем мог вступить переводчик. Каждому такому отрывку присваивался свой номер. Приложения А, Б и В нумеруются таким же образом, но не соответствуют в точности аудиозаписям, поскольку некоторые части были опущены. Приложение Г также нумеруется, хотя сильно отличается от аудиозаписи и не было включено в тайскую версию.

Сноски: Все они были добавлены переводчиком.

## Лекция 1 Почему дхамма?

Прежде чем ответить на этот вопрос, нам следует понять значение Dhamma. Затем следует рассуждение относительно того, для чего нам необходимо изучать и практиковать Dhamma. (1)

### Дхамма и тайны жизни

Для более простого понимания того, чем является Dhamma, она определяется как «тайна природы, которую следует понять, дабы развить жизнь с максимально возможной пользой». (2)

Развитие жизни до высочайшего уровня означает достижение уровня жизни, который свободен от всех проблем и всех dukkha. Такая жизнь совершенно свободна от всего, что может быть обозначено словами «проблема» и «dukkha». (3)

Чтобы прояснить слово «тайна», очень важно понять наш предмет. Если мы не знаем тайну чего-то, то мы не можем практиковать успешно, достигая высших результатов и максимальной пользы. Например, продвижение в исследовании внеземного пространства и в использовании атомной энергии, а также в других областях науки стало возможным благодаря пониманию ее тайн. И то же самое истинно для жизни. Чтобы достичь высшего возможного развития жизни, мы должны знать ее секреты. (4)

Жизнь, особенно в контексте Dhamma, это сама сущность природы (dhamma-jati). Палийское слово «dhamma-jati» может не совсем соответствовать английскому слову

«природа (nature)», но оно достаточно близко ему. Оно означает нечто существующее само по себе и по своим собственным законам. Этот смысл природы не противопоставляется человеку, как полагают некоторые западные люди, но охватывает человека и все, что он переживает. Нам следует понять тайну природы жизни, которая является пониманием Dhamma. (5)

### **Дхамма: четыре аспекта**

Dhamma жизни обладает четырьмя значениями:

1. сама природа;
2. закон природы;
3. обязанности, которые следует выполнять соответственно закону природы;
4. результаты и польза от исполнения этих обязанностей.

Необходимо всегда помнить об этих четырех взаимосвязанных значениях. (6)

Пожалуйста, исследуйте эту Истину внутри самого себя, в этом теле и уме, которые, как вам кажется, являются вами. Внутри каждого из нас есть различные природы, собранные в тело, в поток бытия. Затем есть закон природы, который контролирует эти природы. А также есть обязанности, которые должны выполняться правильно по отношению ко всем вещам и в соответствии с законом природы. И, наконец, есть результаты выполнения этих обязанностей. Если обязанности выполняются правильно, то результатом будет благополучие, безмятежность и легкость. Если же обязанности выполняются неправильно, тогда результатом будет dukkha – неудовлетворенность, муки, боль и разочарование. Даже на начальном уровне вам следует внимательно следить и ясно видеть, что в каждом из нас есть все четыре аспекта Dhamma, или природы. (7)

Когда мы проводим полное исследование этих четырех значений природы, то видим, что жизнь состоит именно из этих четырех аспектов. Но пока мы еще не поняли их правильно и полностью. Мы еще не проникли по-настоящему в тайну того, что мы называем жизнью. Мы пока не ухватили тайну Dhamma и поэтому не можем практиковать так, чтобы жизнь приносила нам совершенную пользу. Давайте уделим некоторое время изучению слов «Dhamma» и «тайна жизни», чтобы смочь ими воспользоваться. (8)

### **Развитие жизни за пределами дуккха**

Мы также должны рассмотреть фразу «развитие жизни». Мы не знаем ее тайны. Когда мы говорим о развитии жизни, то не имеем четкого понимания, что под этим подразумевается, и слабо себе представляем пределы, до которых жизнь на самом деле может быть развита. Мы не осознаем высшей пользы, возможной для человечества, и поэтому мы не слишком интересуемся тайнами жизни, которые позволяют нам достигать этих высших уровней. Вы должны понять, насколько жизнь может быть развита, насколько высоко, и особенно интересоваться этим развитием. (9)

На этом начальном уровне нам необходимо лишь усвоить основной принцип, что «развитие жизни» означает «поднятие уровня жизни до высшего», то есть за пределы любых проблем и dukkha, за пределы любых возможных значений и градаций этих двух слов. Для тех, кто никогда не слышал слово «dukkha» прежде, мы можем примерно перевести его как «страдание, неудовлетворенность, конфликт, беспокойство – все, что портит жизнь». Dukkha – это то, от чего мы всегда бежим. Это то, что мешает спокойной и непринужденной жизни. Это то, что мешает духовному совершенствованию. Когда жизнь развивается за пределы всех dukkha, она достигает своего высшего уровня. (10)

Сегодня некоторые люди не знают о своих собственных проблемах. Они не понимают, что такое dukkha в общем и что она в их собственной жизни. Они смотрят на себя и говорят:

«О! У меня нет никаких проблем, все в порядке». Они считают, что все их трудности и печали нормальны и вполне обычны. Не таковы ли и мы? Мы должны хорошенько всмотреться в свою жизнь, чтобы увидеть, действительно ли в ней есть то, что можно назвать «проблемой». Есть ли в ней какая-либо dukkha? Есть ли что-то неудовлетворительное или беспокоящее в этой жизни? Такие вопросы необходимы, когда мы приходим в такое место, как Суан Моккх. Если вы не заглядываете вовнутрь себя и если вы не видите никаких проблем, если вы не ощущаете dukkha, тогда вы просто не знаете, что вы делаете здесь и зачем вам изучать Dhamma. Пожалуйста, хорошенько рассмотрите то, что называется «проблемами» и «dukkha», прежде чем следовать дальше. (11)

Когда мы говорим о развитии жизни, то можно различить четыре его аспекта. Первый аспект – это не допускать возникновения того, что опасно для жизни. Второй – это устранять и уничтожать все опасное, уже появившееся в жизни. Третий – это делать то, что полезно и благоприятно для жизни. Четвертый – это поддерживать и сохранять это ради дальнейшего роста. Всего мы имеем четыре этих аспекта развития жизни: предотвращение новых опасностей; избавление от старых опасностей; создание желаемых вещей; а также поддержание и увеличение всего полезного. Это и есть то, что мы называем «развитием жизни». (12) Развитие жизни – это наша обязанность. Мы должны понять, что это наша обязанность, если мы хотим, чтобы такое развитие происходило. (13)

Чтобы выполнять свои обязанности, мы должны обладать четырьмя очень важными dhammas (В определенном контексте «dhamma» означает лишь «вещь». В таком случае мы не пишем это слово с заглавной буквы. Палийский и тайский шрифты не используют заглавных букв.), четырьмя инструментами Dhamma. Этими четырьмя инструментами являются satī (рефлексивное осознание, или внимательность), sampañña (мудрость в действии, или наличное (готовое) постижение), pañña (мудрость, или знание) и samadhi (сосредоточение). Наличие этих четырех инструментов позволяет нам развивать жизнь. (14)

Практика vipassana, или развитие ума, нацелена на тренировку ума, чтобы эти четыре инструмента Dhamma стали в достаточной мере раскрытыми в глубину и вширь для развития нашей жизни. Мы должны испытывать интерес к изучению развития ума посредством этих четырех необходимых dhammas. (15)

### **Вид анапанасати, который нам необходим**

Есть множество различных видов развития ума, или vipassana. Существуют различные системы и техники тренировки ума. Но из всех техник, с которыми мы встречаемся, наилучшая называется vipassana, развитие внимательности к вдоху и выдоху. Это практика, которую мы будем детально обсуждать на этих лекциях. (16)

Точный и полный смысл vipassana – это брать одну истину, или реальность, природы и рассматривать, а также исследовать ее в уме параллельно со вдохами и выдохами. Таким образом наблюдение за дыханием позволяет нам созерцать любую важную природную истину вместе со вдохом и выдохом. (17)

Такое изучение очень важно и обладает великой ценностью. Если мы стремимся знать истину в связи с чем-то, то нам необходимо размышлять, исследовать, анализировать и изучать истину этого предмета, все время вдыхая и выдыхая. Я бы хотел повторить, что над этим объектом необходимо непрерывно работать в своем уме. Здесь «непрерывно» означает «с каждым вдохом и выдохом». Вдыхая – знают этот объект. Выдыхая – знают этот объект. Вдыхая – понимают эту вещь. Выдыхая – понимают эту вещь. Это крайне важно и очень полезно для успешного развития любого знания, которое необходимо освоить. Такое изучение приводит к превращениям в уме и сердце, то есть к постижению жизни. (18)

На самом деле значение «vipassana» довольно обширное и общее. Это означает «припоминать все посредством satī, пока вдыхают и выдыхают». Представьте, что вы думаете о своем доме в какой-то другой стране, в то время как вдыхаете и выдыхаете, или же о своей матери, жене, муже, детях или семье во время вдоха и выдоха. Это можно также



назвать «anapanasati». Но это не то, что нам нужно здесь. Мы должны памятовать о Dhamma, то есть о природных истинах, которые освобождают ум от dukkha. Начните старательно работать над этими истинами в уме, чтобы избавиться от всех своих проблем и устранить dukkha. Иными словами, овладейте четырьмя инструментами Дхаммы, упомянутыми выше. Это самый полезный вид anapanasati. (19)

### **Четыре вещи, над которыми необходимо размышлять**

Теперь мы переходим к вопросу о том, какие вещи правильно и необходимо принять в качестве объектов для постоянного размышления во время вдоха и выдоха. Ответ состоит в том, что это тайны вещи, которая называется «кауа (тело)»; тайны вещи, которая называется «vedana (ощущение)»; тайны вещи, которая называется «citta (ум)», и тайны вещи, которая называется «Dhamma». Тайны этих четырех вещей запоминаются и изучаются. (20)

Эти вещи достаточно важны, чтобы запомнить их палийские названия. Для вашего ясного понимания и чтобы вспомнить их в будущем, запомните эти слова: kaya, vedana, citta и Dhamma. Запомните их как наши самые важные темы. Для тренировки и развития ума мы должны использовать эти четыре вещи намного больше, чем другие виды объектов, поскольку эти четыре вещи уже существуют в нас и являются источниками всех проблем в нашей жизни. И поскольку мы не понимаем их и не можем ими управлять (Здесь используется тайское слово «kuab-kum». Его можно перевести как «регулировать; контролировать или ограничивать; наблюдать, надзирать или управлять»). Когда появляется один из этих переводов, то следует помнить обо всех остальных. Во всех случаях kuab-kum опирается на sati и мудрость и никогда на силу или волю.), они становятся вещами, которые приводят к страданию. Поэтому совершенно необходимо четко выделить и понять эти четыре вещи: тело, ощущение, ум и Дхамму. (21)

### **Первая стадия: физическое тело и дыхание-тело**

Давайте рассмотрим эти четыре вещи отдельно, начиная с кауа. Палийское слово «кауа» буквально означает «группа» и может распространяться на любое собрание вещей. В данном случае кауа означает группу вещей, которые собраны вместе в физическое тело из плоти и крови. На самом деле английское слово «тело» может также обозначать группу. Поэтому мы должны быть внимательны относительно того, какая группа подразумевается.

Вы должны взглянуть на себя, чтобы увидеть, из чего состоят эти тела. Какие у них органы и сколько их? Какие элементы? Какие части и составляющие собираются в виде тела? Далее, есть один очень важный компонент, который насыщает тело, а именно дыхание. Дыхание тоже называется «кауа», поскольку это также группа различных элементов. Мы будем изучать, как это физическое тело устанавливается и как оно связано с дыханием.

Дыхание-тело очень важно, поскольку мы можем видеть, что оно поддерживает жизнь в теле. И здесь мы имеем важнейшую взаимосвязь, которую необходимо усвоить. В общем физическое тело является тем, что невозможно регулировать непосредственно. Это не в наших силах. Но есть способ его контролировать, управлять им косвенно, используя дыхание. Если мы действуем определенным образом по отношению к дыханию, то последует определенное воздействие на физическое тело. Именно поэтому мы принимаем дыхание в качестве объекта тренировки. Наблюдать за дыханием в определенной степени соответствует этой же степени контроля по отношению к физическому телу. Этот момент проявится для вас со всей очевидностью, когда вы достигнете соответствующей стадии тренировки anapanasati. (22)

На первых ступенях этой практики, связанных с кауа (телом), мы изучаем дыхание особым способом. Мы отмечаем каждый появляющийся вид дыхания и смотрим, какое оно. Длинное дыхание, короткое дыхание, спокойное дыхание, резкое дыхание, быстрое или медленное дыхание – мы должны знать их все. Из всех разнообразных видов возникающих

дыханий следует знать, какова природа каждого, каковы его характеристики и функции.

Следует наблюдать за тем, какое влияние различные дыхания оказывают на физическое тело. Дыхание имеет огромное влияние на физическое тело, и это влияние должно быть ясно увидено. Следует наблюдать за обеими сторонами этих связей, пока не станет ясно, что они взаимосвязаны и нераздельны. Наблюдай за тем, как дыхание-тело обуславливает и формирует физическое тело. Это первая ступень. Особенно изучайте дыхание. Узнавайте характеристики всех его различных форм. А затем также старайтесь понять, что они связаны с физическим телом. Это позволит вам управлять физическим телом посредством управления дыхания. (23)

Смысл первых ступеней этой практики состоит в том, чтобы узнать тайны *kaaya*, тела. Мы знаем, что дыхание-тело – это то, что обуславливает физическое тело. Эта важная тайна может использоваться для раскрытия других секретов, связанных с телом, например, что мы можем использовать дыхание для обретения контроля над телом. Никто из сидящих здесь не может просто расслабить тело, но мы обнаруживаем, что можем расслабить физическое тело, успокаивая дыхание. Если дыхание спокойное, то и физическое тело становится спокойным. Таким образом мы можем контролировать тело опосредованно. Кроме того, мы знаем, что есть счастье и радость, а также и другие ценные блага от успокоения физического тела и дыхания-тела. (24)

## **Вторая стадия: овладение ощущениями**

После того как мы приходим к пониманию тайн *kaaya*, мы обращаемся к тайнам ощущения (*vedana*). *Vedana* обладает высшей силой и влиянием на людей и на всех живых существ. Мои слова удивят вас, но все же весь мир – животные, люди и все живые существа – зависит от *vedana*. Все они находятся под властью ощущений. Звучит странно и необычно, но вы можете сами это проверить. Очевидно, что все мы подчиняемся *vedana* и исполняем его распоряжения. Когда есть *sukha-vedana* (приятные ощущения), то мы стремимся получить больше этих ощущений. Приятные ощущения всегда тянут ум в определенном направлении и обуславливают соответствующие виды активности. *Dukkha-vedana* (неприятные, болезненные ощущения) влияет на ум и воздействует на жизнь в противоположном направлении, но также ведет ко всевозможным привычным реакциям. Ум борется с ними и превращает их в проблемы, которые становятся причиной *dukkha*. Ощущения имеют огромную власть над тем, что мы делаем. Весь мир находится под управлением этих ощущений, хотя также могут быть и иные факторы. Например, если *tanha* (страстное желание, жажда) может контролировать ум, то само страстное желание вначале обуславливается ощущениями. Таким образом, *vedana* обладает самым мощным влиянием на весь наш ум. Поэтому мы должны понять тайны *vedana*. (25)

Я скажу кое-что, над чем вы можете посмеяться, если захотите: «Если мы можем контролировать *vedana*, то мы можем контролировать мир». Мы сможем контролировать мир, когда сможем контролировать ощущения в соответствии с необходимостью. Затем мы можем наблюдать за миром, поскольку в этом есть насущная необходимость. В наши дни никто не интересуется контролем над *vedana*, и поэтому мир лишился надлежащего контроля. Вы же видите все эти кризисы и проблемы, которые следуют одна за другой? Войны, голод, коррупция, загрязнение окружающей среды, все эти вещи являются активностью, происходящей из-за нашей неспособности контролировать ощущения с самого начала. Если мы сможем контролировать ощущения, то мы сможем контролировать и мир. Вам следует подумать об этом. (26)

Если рассуждать в соответствии со словами Владыки Будды, то следует признать, что причины всего в мире сосредоточены вокруг *vedana*. Мириады активностей происходят в мире вследствие того, что наши ощущения заставляют нас желать, а затем осуществлять эти желания. Даже перевоплощение и рождение обусловлены *vedana*. Если мы находимся под властью *vedana*, то блуждаем в круговерти самсары, в циклах рождения и смерти, или же

небес и адов. Все происходит из ощущения. Контроль над vedana – это контроль над происхождением, источником, местом рождения и всеми вещами. Именно поэтому необходимо понимать эти ощущения правильно и во всей полноте. Тогда мы сможем их контролировать, и их тайны не обманут нас и не заставят снова сделать что-то безрассудное. (27)

Есть три главных момента, которые необходимо освоить относительно vedana. Первый – это понимание самих vedana, являющихся причиной ощущений в уме, того, что ум чувствует. Второе – это знание того, как vedana обуславливает citta, ум-сердце. Оно возбуждает мысли, воспоминания, слова и действия. Следует знать эти конструкты, формируемые умом под влиянием vedana. Третье – это обнаружение того, что мы можем контролировать ум, контролируя vedana, так же как физическое тело контролируется управлением дыхания. Затем мы сможем контролировать ум посредством правильного контроля ощущений, которые его обуславливают. Эти три момента составляют тайны vedana.

1. Понимание самих ощущений.
2. Знание тех факторов, которые обуславливают ощущения.
3. Знание того, как контролировать те факторы, что обуславливают ощущения, что соответствует контролю самих ощущений.

Таковы три важных момента для понимания vedana. (28)

Поскольку первая и вторая стадии практики следуют одинаковому принципу, поэтому полезно их сравнить. На стадии отношения с телом мы обнаруживаем то, что обуславливает физическое тело, а затем мы исследуем это. Мы исследуем этот обуславливающий тело фактор, пока не узнаем его во всех деталях. Мы изучаем то, как он обуславливает тело. Затем, регулируя его, мы можем контролировать тело. Таков наш способ сделать тело более спокойным и безмятежным. Что касается ума, то его обуславливают ощущения. Добиваясь посредством контроля vedana, чтобы оно не обуславливало и не возбуждало ум или же чтобы оно обуславливало ум желательным нам образом, мы можем успокоить ум. Таким образом, первая стадия в связи с телом и вторая стадия в связи с vedana следуют одинаковым базовым принципам и у них схожие практические методы. (29)

### **Третья стадия: тонкий ум**

Первое, мы практикуем, чтобы узнать тайны кауа. Второе, мы практикуем, чтобы узнать тайны vedana. Затем, после полного овладения первой и второй стадиями мы приступаем к практике, чтобы узнать тайны ума (citta (тай. cit)). Ум – это руководитель и управитель жизни. Ум ведет, а тело – это просто управляемый инструмент. Если жизнь выходит на верный путь, то мы должны понять citta правильно, чтобы научиться его контролировать. Это требует особого обучения, поскольку то, что мы называем «умом», является очень тонкой, сложной и глубокой вещью. Мы не можем видеть его своими глазами, и поэтому необходимо нечто особое, чтобы его «видеть». Благодаря хорошо развитой внимательности (sati) мы полностью осваиваем такое обучение, но необходимо приложить особое усилие. Не теряйте мужество и не отчаивайтесь! Все мы можем узнать citta, чтобы постичь его тайны. (30)

Невозможно узнать citta непосредственно. Мы не можем прикоснуться к нему, или взаимодействовать напрямую. Однако можно узнать его посредством мыслей. Если мы знаем, какие мысли, то мы узнаем и то, каков ум. В материальном мире, для сравнения, мы не можем увидеть такие вещи, как электричество. Но мы узнаем о нем через такие его свойства, как сила тока, напряжение, мощность и т. д. Также и с citta. Мы не можем воспринимать его непосредственно, но мы можем воспринимать его свойства, различные мысли. Сколько различных видов мыслей приходит, сколько видов мыслей появляется

каждый день? Таким образом, прежде всего, мы можем знать citta. (31)

Мы начинаем наше исследование ума с рассмотрения того, какой вид мыслей он содержит. Какие его мысли ошибочны, а какие верны? Загрязнены эти мысли или нет? Следуют ли они правильным путем или неправильным, благим или порочным? Наблюдайте так, пока citta не будет понят через все имеющиеся у него виды мыслей. Вот так! Вначале узнавайте эту истину, что такова природа (dhamma-jati) ума. На этой стадии, в результате нашей тренировки kaṇa и vedana (которые обуславливают ум), мы можем направить ум так, как это необходимо. Ум можно заставить мыслить различными способами или же его можно сохранять спокойным. Если захотим, мы можем делать ум удовлетворенным или неудовлетворенным. Ум может переживать различные виды радости и счастья. Он может быть умиротворен, успокоен и сосредоточен различными способами и на различных ступенях. И, наконец, ум может быть освобожден. Мы освобождаем его от вещей, к которым он испытывает чувство любви и ненависти, которые становятся объектами привязанности. Ум освобождается от всех этих вещей. Этот наш урок о тайнах ума мы должны практически применять на третьей стадии в aparinasati-bhavana.

Вам следует знать все различные виды citta, а также делать ум радостным и удовлетворенным. Затем следует заставить ум остановиться и успокоиться. И, наконец, необходимо сделать так, чтобы ум оставил все свои привязанности. Заставьте его сделать это. Так он отбрасывает то, к чему привязан, и вещи, привязанные к citta, его оставляют. Следует быть хорошо осведомленным в третьем упражнении aparinasati, касающемся ума. (32)

#### **Четвертая стадия: постижение высшей дхаммы**

После изучения тайн тела, ощущений и ума мы переходим к четвертой стадии, связанной с Dhamma. Как уже упоминалось ранее, Dhamma является природой во всех ее значениях. Теперь мы приступаем к изучению истины всех этих вещей, абсолютной истины всех природ. Именно это подразумевается под «изучением Dhamma». Это изучение истины, факта, который является высшей тайной природы. С этим знанием мы можем прожить жизнь наилучшим способом. Мы должны изучать тайну истины, которая управляет жизнью, истины anicca, dukkha, anatta, suṇata и tathata.

vicca – это знание, что все обусловленные вещи являются непостоянными и текучими.

Dukkha – это знание, что все сформированное по своей сути не может удовлетворить наши желания.

anatta – это знание, что все вещи не являются «я», или «душой».

Suṇata – это знание, что все пусто от «самости», «я» и «мое».

Tathata – это знание таковости всех вещей.

Все вместе – это одна Абсолютная истина. Мы должны наблюдать за этими вещами, пока не реализуем их полностью, чтобы ум никогда больше не терял свой путь. Когда ум понимает истину всей реальности, то он не ошибается и не сходит с верного пути. (33)

Вам может казаться забавным, что вся Истина – anicca, dukkha, anatta и suṇata – завершается tathata. Вас может удивлять, что Абсолютная истина всего во Вселенной сводится к одной лишь таковости. На тайский язык tathata переводится как «именно это». Перевод на английский более сложный: «именно такое, только такое, таковость». Не забавно ли? Вся Истина сводится к простым и обычным словам: «все именно таково». Ничто не рассматривается хорошим или плохим, ошибочным или правильным, обретением или потерей, поражением или победой, добродетелью или пороком, счастьем или страданием, наличием или отсутствием, позитивным или негативным, когда мы видим таковость, высшую Dhamma. Высшая Dhamma находится прямо здесь в «просто таковом», поскольку таковость находится над и за пределами всех значений позитивного и негативного, над всеми значениями оптимизма и пессимизма, за пределами всего двойственного. Это конец. Истина,

узнаваемая на четвертой стадии, – это тайна природы, утверждение, что все вещи являются «лишь таковыми – просто такими». (34)

Достаточное видение Dhamma – это первая ступень. Это просто первая ступень. Теперь мы видим, что ум начинает отпускать, терять свои привязанности. Эти привязанности растворяются. И это переживается до стадии, когда привязанность угасает. Когда привязанность угасает, то последняя ступень – это переживание, что «ум свободен, и все свободно». Однако в текстах используется слово «отбрасывание». Будда сказал, что в конце мы все отбрасываем. Смысл этого состоит в том, что мы были ворами все свои жизни, присваивая вещи природы как «я» и «мое». Мы были глупы, и мы страдали от этого. Теперь же мы стали мудрыми и можем избавиться от этих вещей. Мы возвращаем их природе и впредь никогда и ничего не украдем. На этой последней ступени практики мы постигаем: «О! Это принадлежит природе, а не мне». И тогда мы можем вернуть все природе.

Последняя ступень заканчивается тем, что мы больше не являемся ворами, поскольку освобождаемся ото всех последствий и влияний привязанности. Последняя ступень развития anapanasati заканчивается здесь. Усвоить тайну Dhamma – значит знать, что ни к чему не следует быть привязанным, и поэтому ни к чему не привязываться. Все освобождается. Ящик закрывается, и мы на этом заканчиваем. (35)

Если мы попробуем подобрать этому имя, то можно назвать это «освобождением» или «спасением». Похоже, что все религии имеют одинаковые вещи в качестве своих целей и называют их похожими именами. Для нас смысл только что описанного – завершение привязанности и возврат всего природе – это наше понимание освобождения. Другие религии могут объяснять слово «освобождение» как-то иначе. В буддизме освобождение означает свободу от всех видов и форм привязанности, чтобы мы могли жить за пределами этого мира. Хотя наши тела находятся в этом мире, но наши умы за его пределами. Таким образом, все наши проблемы исчезают. Так следует развивать жизнь до ее полного потенциала, используя данный метод четырех стадий. Есть намного больше деталей для рассмотрения. Но мы оставим их на будущее.

Сегодня мы получили общий обзор того, что происходит на пути этой практики. И благодаря этому основанию должно быть легче практиковать каждую ступень, когда мы будем к ним подходить. На этом мы закончим сегодняшнюю лекцию. (36)

## **Лекция 2**

### **Начало**

На сегодняшней лекции мы поговорим о практике первой стадии anapanasati, связанной с kaaya (телом). Но позвольте мне сразу предупредить вас, что всего есть четыре группы вещей, которые мы должны созерцать. Каждая группа включает четыре вещи, или dhammas. Таким образом, всего получается шестнадцать dhammas. Из этих шестнадцати лишь две являются самим дыханием. Дыхание созерцается непосредственно лишь на двух ступенях. Остальные четырнадцать ступеней соответствуют другим вещам. Всего есть четыре части, или четверки, состоящие из четырех ступеней. Сегодня мы поговорим о первых двух ступенях первой четверки, о практике, связанной с kaaya. (37)

### **Материальные приготовления**

Мы начинаем с самого начала, с подготовки к практике anapanasati. Прежде всего мы должны выбрать место, подходящее для нашей практики. Мы выбираем наилучшее место, зная, что никогда не найдем совершенного во всех отношениях. Мы должны постараться найти место, которое достаточно тихое и спокойное, где условия и погода хорошие и где нет того, что может побеспокоить.

Но если хорошие условия недоступны, то мы выбираем лучшее из того, что есть. Мы

должны что-то выбрать, и мы должны уметь практиковать, даже когда сидим в поезде, следующем из Бангкока. При поездках в поезде также имеются относительно благоприятные промежутки времени во время остановок или тихого движения, когда мы не слышим шум поезда и не чувствуем тряску от его движения. То есть суть в том, что мы можем выбрать место и использовать условия, подходящие для нас наилучшим образом. (38)

Мы не расстраиваемся из-за неблагоприятных обстоятельств, даже находясь в поезде. Независимо от обстоятельств мы делаем все, что можем. Если мы хотим практиковать, то можно использовать даже звук поезда как объект медитации. Стук колес по рельсам может быть нашим объектом медитации вместо дыхания. И таким образом, мы не отказываемся от любого места в этом мире, будь оно подходящее или не очень. Мы не ищем оправдания относительно нашего выбора подходящего места. (39)

Следующая подготовительная ступень – это подготовка тела. Нам необходимо достаточно нормальное тело, не больное и не имеющее никаких проблем с дыханием или пищеварением. В частности, мы можем прочистить нос, чтобы дыхание было нормальным и мягким. В давние времена использовали чистую воду, которую втягивали в нос из ладони, а затем выдыхали. Если сделать это два или три раза, то нос очистится и будет лучше дышать. Тогда нос будет гораздо более чувствительным для дыхания. Это пример того, как следует подготовить свое тело. (40)

## **Время и учитель**

Теперь я бы хотел поговорить о времени для практики. Особенно когда мы настроены на серьезную практику, нам необходимо выбрать наиболее подходящее время. Но если мы не можем найти благоприятное время, тогда мы используем любое доступное. Нам не следует быть привязанным к определенному времени суток. Если возможно, то мы выбираем время, когда нет отвлечений и беспокойств. Но если нет такого времени без мешающих обстоятельств, то необходимо использовать наиболее подходящее. Затем ум учится не отвлекаться, что бы вокруг ни происходило. Ум учится быть спокойным. Не привязывайтесь к какому-то определенному времени, когда все в порядке, иначе вы никогда его не найдете. Некоторые люди в результате этого так и не находят времени для медитации. Это неправильно. Всегда будьте гибкими и способными практиковать в любое время. (41)

Далее рассмотрим того, кто называется «асагиа (учитель, наставник)». Хотя на самом деле даже в старой системе тренировки не часто говорили об ачарье. Больше говорили о «хорошем друге (kalyana-mitta)». Правильно будет говорить о «друге», советнике, который может помочь нам в связи с определенными вещами. Однако мы не должны забывать об основополагающем принципе, что никто не может помочь кому-то непосредственно. Сегодня же все хотят, чтобы учитель наблюдал за ними! Хороший друг тот, кто обладает обширным индивидуальным опытом и знанием медитативной практики, или же того, к чему мы стремимся. Хотя он и может ответить на вопросы и объяснить некоторые трудности, ему нет необходимости сидеть подле нас и наблюдать за каждым дыханием. Хороший друг тот, кто отвечает на вопросы и помогает нам работать с определенными препятствиями, и этого более чем достаточно. Наличие такого kalyana-mitta – это еще одно необходимое условие. (42)

## **Сидячая позиция**

Теперь мы подходим к действительной практике самой медитации. Первый предмет для обсуждения – это сидячая позиция. Следует сидеть в устойчивом и безопасном положении, чтобы, когда ум оказывается в полубессознательном состоянии, мы бы не упали. Нужно уметь сидеть как пирамида. Пирамида не может упасть, поскольку она обладает очень прочным основанием, а ее стороны сходятся у вершины. Поэтому она никак не может упасть. Посмотрите, как долго стоят пирамиды в Египте! Учитесь сидеть как пирамида.

Наилучший способ – это сесть со скрещенными ногами. Поместите свои ноги перед собой, затем положите правую стопу на левое бедро, а левую стопу на правое. Те, кто никогда не сидел таким образом и не привык сидеть на полу, возможно, должны натренировать свое тело, чтобы сесть так, но это стоит усилий. Вы можете терпеливо и постепенно упражняться, чтобы сесть в эту позицию. Так вы не упадете вперед, назад или на бок. С давних времен такой способ сидения назывался «позой лотоса (padmasana)».

Также важно сидеть прямо, чтобы позвоночник и спина располагались правильно, без изгибов. Позвонки должны находиться друг над другом, естественным образом для тела. Позвоночный столб – это жизненно важная часть нервной системы, и поэтому мы должны сидеть прямо, поддерживая правильную осанку. Это хорошая позиция. (43)

Вначале эта поза может казаться трудной для тех из вас, кто никогда так не сидел. Тем не менее я должен попросить, чтобы вы старались ее поддерживать. Вначале вы можете лишь сложить ноги перед собой, не скрещивая их. Для начала этого достаточно. Затем положите одну ногу на другую. И, наконец, вы сможете скрестить обе ноги в «полном лотосе». Такой способ сидения компактен как пирамида и устойчив, когда ум сосредоточен или полубессознателен. Прямой позвоночник довольно важен, поскольку есть различные виды дыхания. Если позвоночник согнут, то будет один вид дыхания. Если же он прямой, то будет другой вид дыхания. И поэтому мы должны стараться выпрямить спину, даже если вначале это не просто сделать. (44)

Далее следуют руки. Самое удобное и естественное положение для них – просто положить их на колени. Другой способ – это положить ладони друг на друга. Вторая позиция может быть неудобна для некоторых, поскольку так руки нагреваются. Тогда можно положить ладони на колени. В некоторых группах рекомендуется складывать ладони так, чтобы большие пальцы соприкасались, образуя «руки сосредоточения». Сложенные вместе ладони могут способствовать сосредоточению. Это также может быть хорошо. Так часто делают в Китае. Выберите то, что для вас лучше подходит. Ладони не будут нагреваться, если вы оставите их на коленях. Или же вы можете их сложить, если вам так удобно. Либо же вы можете прижать их друг к другу, чтобы немного усилить сосредоточение. Можете выбрать любую из этих трех позиций. (45)

### **Прохлада (свежесть), сосредоточение глаз**

Далее глаза. Должны ли мы оставлять их открытыми, или же их следует закрывать? Многие считают, что они должны закрывать свои глаза, поскольку не могут медитировать с открытыми. Если вы серьезно относитесь к тому, что делаете, и обладаете достаточно сильным умом, то не трудно практиковать и с открытыми глазами. Начинайте с открытыми глазами. Открывайте их с намерением смотреть на кончик носа. Это не так уж невозможно и не требует больших усилий. Смотрите на кончик носа, чтобы глаза не отвлекались на другие вещи. Когда мы закрываем глаза, то появляется сонливость, поэтому следует быть осторожным. Кроме того, когда глаза закрываются, они становятся теплыми и сухими. Медитация с открытыми глазами помогает нам оставаться бодрствующими, а также сохраняет глаза прохладными (свежими) и спокойными. Далее, это помогает уму сосредоточиться, и это способствует развитию samadhi. Когда samadhi (сосредоточение) развивается примерно наполовину, то глаза естественным образом закрываются. Веки расслабляются и закрываются сами собой. Так что беспокоиться не о чем. Освоение же всей этой техники начинается с открытыми глазами. Взгляд направлен на кончик носа, пока не разовьется samadhi, и после этого глаза закрываются сами собой. Так следует заботиться о глазах. (46)

Практика с открытыми и смотрящими на кончик носа глазами автоматически является особым уровнем сосредоточения. Если мы направляем все внимание на кончик своего носа, то мы больше ничего не видим. Если мы можем так сделать, то это будет определенным видом samadhi. Мы с самого начала получаем пользу от этого сосредоточения. Просто

смотрите на нос и ни на что больше. Если весь ум и все внимание направлено на нос, то ничего больше не будет видно. Это samadhi немаловажно, и поэтому вы должны стараться начинать с открытых глаз. (47)

Пожалуйста, поймите, что это может сделать любой. Мы погружаем внимание во взгляд на нос, на ощущение носа, и в то же самое время мы чувствуем дыхание тела. Происходит и то и другое. Может показаться, что первое и второе делается в один и тот же момент, но это не так. Здесь нет ничего неестественного или сверхъестественного. Поскольку ум очень быстр, то глаза могут смотреть на кончик носа, а также осознавать дыхание вдоха и выдоха. Вы можете видеть это сами. (48)

### **Внимательное следование за дыханием**

В итоге мы приходим к тому, что отмечаем, созерцаем дыхание. Для начала мы должны обладать sati (внимательностью, или рефлексивным осознанием). Мы начинаем использовать sati, становясь внимательным к каждому вдоху и выдоху. Мы упражняемся в sati, замечая, что мы готовы вдохнуть или выдохнуть. Пусть дыхание течет естественно и без напряжений. Пусть оно будет обычным. Никак ему не препятствуйте. Затем внимательно созерцайте каждое дыхание. Как мы вдыхаем? На что похож выдох? Используйте sati, чтобы отметить обычное дыхание. Вначале мы развиваем и упражняемся в sati, используя технику, которая называется «следование», или «слежение». Мы представляем, что вдох начинается с кончика носа и заканчивается в пупке. Выдох же начинается в пупке и заканчивается на кончике носа. Между ними находится пространство, через которое дыхание проходит внутрь и наружу. Sati созерцает свойства этого движения внутрь и наружу, от кончика носа и до пупка, туда и обратно. Здесь не следует допускать никаких разрывов и отвлечений. Это первый урок: созерцание дыхания посредством sati. (49)

Мы не анатомы, но мы знаем, что дыхание заполняет лишь легкие и не опускается к пупку. Мы лишь представляем, что само дыхание достигает области пупка. Мы не считаем, что это действительно так. Это лишь допущение, основывающееся на нашем ощущении движения дыхания. Когда мы дышим, то чувствуем постоянное перемещение к пупку. Мы используем ощущение как основу для своей практики и следуем за дыханием между кончиком носа и пупком.

В данном случае неважно, sati ли это следует за вдохом и выдохом, или же sati заставляет ум следовать за вдохом и выдохом. Единственное, что имеет значение, это созерцание дыхания, неотступное следование за ним. Оно входит и останавливается на миг. Затем оно выходит и снова на мгновение останавливается. Вдох и выдох, вдох и выдох, с короткими перерывами между ними. Необходимо постоянно быть внимательным и не упускать ничего. Не позволяйте уму блуждать впустую. Постоянно удерживайте ум на вдохе и выдохе.

Это первый урок для усвоения. И это может быть не просто. Возможно, через три дня, три недели или три месяца у вас может что-то получиться. Такие упражнения мы должны выполнять на первой ступени. Здесь мы просто объясняем метод тренировки. На таком курсе, как этот, вы можете не продвинуться достаточно далеко, но важно знать, что необходимо сделать, и приступить к этому. Когда вы правильно понимаете метод, то можете практиковать самостоятельно, пока не освоите. Начинайте с созерцания двух моментов дыхания, не оставляя ум никаких шансов отвлекаться на что-то другое. (50)

### **Многие виды дыхания**

Развивая свою практику, мы имеем возможность рассматривать различные характеристики дыхания. Мы можем ощущать множество вещей. Например, мы можем чувствовать длинное и короткое дыхания. Мы естественным образом узнаем длинное и короткое дыхания. Затем мы рассматриваем грубость и тонкость дыхания. Далее мы



рассматриваем реакцию на эти качества. На этой первой ступени созерцают различные виды дыхания: длинные и короткие, грубые и тонкие, легкие и тяжелые. Начинать с их рассмотрения посредством ощущения посредством sati. (51)

Мы должны изучить, как рассматривать дыхание более детально, то есть рассматривать влияние различных видов дыхания. К какой реакции они приводят, как они влияют на наше осознание? Например, когда дыхание длинное, то как оно влияет на наше осознание? Какие реакции производит короткое дыхание? Каковы влияния грубого и тонкого дыханий, спокойного и беспокойного? Мы рассматриваем различные типы дыхания и их различные влияния, пока ясно не начинаем видеть, чем отличаются длинные и короткие дыхания, грубые и тонкие, а также спокойные и беспокойные. Мы должны знать разнообразие реакций и влияний этих различных качеств дыхания, воздействующих на наше осознание, чувствительность, на наш ум. (52)

Вместе с вышеуказанными рассмотрениями нам необходимо наблюдать за результатом, или ароматом, различных видов дыхания. Ароматы, которые возникают, – это виды ощущений, такие как счастье, несчастье, dukkha, раздражение и удовлетворенность. Рассматривайте и переживайте ароматы, или результаты, к которым приводят особенно длинное и короткое дыхания, грубое и тонкое, а также легкое и тяжелое. Обнаруживайте, каким образом они обладают различными ароматами. Например, мы увидим, что длинное дыхание производит большее ощущение покоя и благополучия, что оно приятнее, чем короткое. Различные виды дыхания приводят к различным видам счастья. Мы учимся анализировать и различать разные вкусы, которые появляются вместе с различными видами исследуемого дыхания. (53)

И, наконец, мы обнаруживаем различные причины, которые делают дыхание длиннее или короче. Мы постепенно обнаруживаем это сами. Что делает дыхание длинным? Какое состояние делает дыхание длинным? Какое состояние делает его коротким? Таким образом мы также узнаем причины и условия, которые делают дыхание длинным или коротким. (54)

На этих начальных стадиях есть способ регулировать дыхание, делая его длиннее или короче. Если мы хотим поупражняться в этом, то есть техника, которая называется «счет». Например, за один вдох мы считаем от одного до пяти. Если же мы считаем от одного до десяти, то длина дыхания становится соответствующей. При обычном дыхании мы считаем до пяти. Чтобы сделать дыхание коротким, мы можем считать до трех, и это изменяет наше дыхание по желанию. Всегда ведите счет с одинаковой скоростью, поскольку изменение ритма может привести к ошибке его ускорения или замедления. Благодаря счету длина дыхания может регулироваться. Мы можем удлинить или укоротить его, используя особую технику тренировки. Но мы не должны использовать ее все время. Это всего лишь небольшой опыт, который мы можем использовать время от времени, чтобы регулировать дыхание или лучше его узнавать. Попробуйте это делать, когда только сможете. (55)

## **Первая ступень: длинное дыхание**

К данному моменту мы уже развили предварительное понимание дыхания. Мы знаем о различных качествах дыхания: длинное, короткое, грубое, полное, легкое и тяжелое. Наше знание теперь охватывает вещи, связанные с дыханием, реакции и влияния этих качеств, какими они ощущаются в нашем уме. Мы даже знаем, как контролировать длину каждого дыхания. Далее следует начать их тренировку. И теперь, чтобы понять все это, мы приступаем к тренировке длинного дыхания. (56)

Мы начинаем первое упражнение, первую ступень, а именно созерцание длинного дыхания. Мы можем делать длинные вдохи и выдохи, когда нам это нужно. Мы изучили, как делать длинные вдохи и выдохи, а также то, как их поддерживать продолжительное время. На этом первом занятии мы будем особенно изучать дыхание с длинными вдохами и выдохами. Мы изучаем природу и все факты, связанные с таким дыханием. Когда дыхание длинное, то насколько это приятно? Насколько это естественно и обычно? Какие виды покоя

и счастья за этим следуют? В чем отличие от короткого дыхания? Это означает, что теперь мы изучаем только длинное дыхание, используя описанный выше метод, чтобы найти его свойства, качества, влияние и аромат. Здесь изучается только длинное дыхание. Садитесь и исследуйте лишь длинное дыхание, поскольку первый урок призван способствовать пониманию всего, что связано с длинным дыханием. (57)

И, наконец, мы должны рассмотреть, каким образом тело функционирует при длинном дыхании. Когда следует длинное дыхание, то как тело двигается? В каком месте происходит расширение? В каком месте тело сжимается? Когда происходит наиболее длинное дыхание, то грудь расширяется или сжимается? Брюшная полость расширяется или сжимается? Эти вещи исследуются. Таким образом вы можете узнать, что это функционирует иначе, чем вы думали. Большинство людей имеют поверхностную и простую идею, что когда мы вдыхаем, то грудь расширяется, а когда выдыхаем – сжимается. Однако, внимательно изучая дыхание, мы обнаруживаем, что при более продолжительном вдохе брюшная полость сжимается, а грудь расширяется. При очень продолжительном выдохе брюшная полость расширяется, а грудь сжимается. Мы обнаруживаем обратное тому, чему учит общее мнение (см. приложение Г 29–32.). Вы должны исследовать то, что связано с очень длинным дыханием и с максимально длинным дыханием, чтобы увидеть, какие изменения происходят. Ничего не принимайте на веру. Вы должны понять эти наиболее основополагающие и естественные факты. (58)

Мы изучаем все тайны длинного дыхания, все, что связано с длинным дыханием, чтобы узнать его природу. Мы можем созерцать длину дыхания. Мы можем сохранять и поддерживать ее. И это означает, что мы становимся знатоками во всех аспектах, связанных с длинным дыханием. Практика длинного дыхания – это урок номер один. (59)

Крайне важная вещь для изучения – это взаимосвязь между дыханием и телом. Между ними есть очень тесная связь. Следует обнаружить, какой эффект длинное дыхание оказывает на тело, чувствуя счастье и комфорт, которое оно производит. Далее мы узнаем тайну того, что есть две кауа: дыхание-тело и физическое тело. Мы должны рассматривать это даже на начальной стадии, хотя мы не будем особенно вникать в это до третьей ступени. Тем не менее на этом занятии мы должны начать понимать, как взаимосвязаны дыхание и тело. Поэтому, пожалуйста, наблюдайте за тем, когда дыхание длинное, или когда оно какое-то другое, и как это влияет на тело. Благодаря личному переживанию у нас появится больше уверенности в том, что дыхание тесно связано с телом, чем в результате размышлений. (60)

## **Вторая ступень: короткое дыхание**

Теперь мы завершили первый урок, посвященный длинному дыханию, и можем переходить ко второму, связанному с коротким дыханием. Нам на самом деле нет необходимости много говорить об этой ступени, поскольку она практикуется точно так же, как и соответствующая длинному дыханию. Единственная разница состоит в том, что вторая ступень, второй урок, посвящен короткому дыханию. Все, что мы поняли в связи с длинным дыханием, следует также переносить на короткое. (61)

Например, мы наблюдаем и непосредственно ощущаем, что длинное дыхание приводит к успокоению, тогда как короткое – к неестественному беспокойству, возбужденности и дискомфорту. Благодаря этому мы узнаем, как доставлять телу удобство или неудобство, регулируя дыхание. Мы должны знать дополняющие друг друга различия между двумя видами дыхания настолько ясно, насколько это возможно. Таким образом, во втором упражнении мы, в частности, интересуемся коротким дыханием. Следует изучать все, каждый аспект, каждую характеристику короткого дыхания, пока вы не узнаете его так же хорошо, как и длинное. И хотя природы этих двух видов дыхания противоположны, наш способ их изучения тождествен. (62)

Особый интерес представляет рассмотрение того, что когда мы дышим длинно, то

дыхание становится мягким. Когда же мы дышим коротко, то дыхание становится грубым. И когда мы умеем делать дыхание мягким или грубым по своему желанию, то мы можем использовать эту способность для своих целей. Польза этого заключается в том, что мягкое дыхание успокаивает наше тело. Оно становится расслабленным. Когда мы хотим расслабить свое тело, то применяем мягкое дыхание. Когда нам нужно мягкое дыхание, то мы просто делаем дыхание более продолжительным. Это одна из техник, которую мы должны изучать. (63)

Другой пример состоит в том, что когда мы разгневаны, то дыхание укорачивается. Когда дыхание укорачивается, то тело также становится беспокойным. Если же мы можем сделать дыхание длинным, то гнев прекращается. Когда мы ощущаем злобу, то дыхание становится коротким и грубым, а тело встревоженным. Мы можем избавиться от злобы благодаря длинному дыханию. Тело становится расслабленным и злоба исчезает. Это пример многих различных взаимодействий и взаимосвязей между дыханием, телом и умом. Это то, что мы должны понимать в отношении взаимосвязи и различия между длинным и коротким дыханиями. Мы должны сами пережить это и почувствовать, добившись искусности и легкости постижения. (64)

### **Ослабление негативных эмоций посредством дыхания**

Если кратко описать эти первые ступени, то можно регулировать, контролировать, ограничивать и управлять эмоциями, используя дыхание. Мы можем делать эмоции правильными и полезными посредством дыхания. Благодаря своему знанию дыхания мы развиваем способность контролировать само дыхание. Если мы можем тренировать дыхание, то мы можем контролировать эмоции, то есть влиять на счастье и боль в нашей жизни. Практикуйте, пока не почувствуете это. Ваша практика не полная, если вы не можете видеть это ясно. (65)

Когда вы сидите в медитации и вас кусают москиты, вы начинаете чувствовать негативные эмоции. Как же вы можете от них избавиться? Способ отогнать их заключается в улучшении дыхания. Делайте его длинным и мягким, изгоняя негативные эмоции. Это наилучший способ решить подобные проблемы. Таков еще один пример полезных знаний и способностей, которые мы развиваем. (66)

Эти различные предметы и точки зрения изучаются на первом уроке, посвященном длинному дыханию, а также на втором уроке, посвященном короткому дыханию. Единственная разница заключается в том, что они дополняют друг друга. Количество и тип предметов для изучения одинаковые. Но различие между длинным и коротким дыханиями приводит к взаимодополняющим наборам фактов.

Хорошо, на сегодня мы закончим. Нам хватило времени лишь на обсуждение первой и второй ступеней. Остальные ступени мы оставим на завтра. На сегодня все. (67)

## **Лекция 3 Успокоение кай**

Сегодня мы поговорим о третьей и четвертой ступенях первой четверки, то есть об остальных ступенях, связанных с кая (телом). (68)

### **Третья ступень: переживание всех тел**

На третьей ступени цель заключается в переживании всех тел. Суть этой ступени состоит в ощущении всех тел во время вдохов и выдохов. Мы уже начали наблюдать во время практики начальных ступеней, что дыхание обуславливает наше тело из плоти и крови. Эта ступень не предполагает ничего нового, мы просто отмечаем данный факт на

более глубоком уровне более ясно и внимательно, чем раньше. Мы созерцаем более отчетливо факт того, что есть две кауа. Следует непрерывно наблюдать за ними во время вдоха и выдоха. (69)

Практикующий должен снова возвращаться к наблюдению, опыт которого мы получили прежде. Следует вспомнить тот факт, что дыхание обуславливает физическое тело. Мы проводим различие между двумя этими вещами, но мы называем то и другое кауа (телом). Дыхание – это тело в том смысле, что это группа, или собрание. Физическое тело – это кауа, поскольку это также группа, или собрание. Таким образом, есть две эти группы, или тела. Одна группа – это дыхание, которое обуславливает группу физического тела. Следует анализировать это переживание, чтобы отчетливо увидеть, что есть две группы, а также увидеть, как они обуславливают друг друга. Необходимо созерцать все более и более настойчиво, пока это не станет очевидным. (70)

Когда вы слышите слово «тело», то, пожалуйста, понимайте, что оно охватывает смысл слова «группа». На оригинальном палийском языке Владыка Будда использует слово «кауа», «sabbakaуаърасисаъветг (переживание всех тел)». В тайский язык слово «кауа» пришло из палийского, и оно также означает «группа, груда, куча, разделение». Это слово не ограничивается исключительно нашими физическими человеческими формами, но может также распространяться и на другие вещи. Например, в палийском языке слово для группы солдат – это кауа, кая солдат. Кауа означает «группа, груда, скопление»; пожалуйста, не рассматривайте это только лишь как физическое тело. Дыхание также называется «кауа», или группа. Чтобы понять то, что означает «переживание всех тел», мы должны иметь правильное понимание этого слова «кауа». Тогда мы сможем понять обе группы, группу дыхания и группу физического тела. (71)

Особая цель этой ступени состоит в том, что мы должны знать, что есть две группы и что одна группа обуславливает, питает и поддерживает другую. Группа дыхания питает группу тела. На самом деле мы переживаем это с самого начала практики апаранасати. Ранее мы уже испытали на себе, что когда дыхание становится грубым, физическое тело чувствует раздражение, а когда дыхание смягчается – тело успокаивается. Мы рассматривали эти факты, начиная с практики первой и второй ступеней. На этой ступени мы делаем упор на данной тайне, пока она не станет абсолютно ясной. Есть две группы, и одна из них обуславливает и питает другую. Следует знать разницу между ними. (72)

### **Три значения санкхара**

Мы приходим к внутреннему ментальному переживанию того, что эти тела обуславливают друг друга таким образом. Тело, которое является причинно обуславливающим, получает наименование кауа-sankhara (обуславливающее тело), чтобы отделить его от другого, «обуславливаемого тела». Следует работать с этим фактом в уме, видеть его как если бы он был физически осязаемым. Необходимо видеть, что одна группа обуславливает и питает другую, а также, что они возникают, ослабевают, огрубляются, утончаются, успокаиваются и возбуждаются вместе. Следует понять, насколько тесно они связаны. Именно это подразумевается под «видением всех тел». Следует смотреть на оба тела вместе и видеть их как обуславливающие друг друга. Это ценно для более обширного видения истины и даже для постижения anatta. В результате наблюдения этой взаимосвязи мы видим, что все появляющееся есть просто естественный процесс обуславливания. Нет atta, нет самости, нет души и ничего подобного не предполагается. Такое понимание может иметь высшую пользу, хотя это является тем, что за пределами специфического объекта данной ступени. Здесь нам необходимо и достаточно понять лишь факт обуславливания, чтобы иметь возможность регулировать физическое тело и успокаивать его посредством регулирования дыхания-тела. (73)

Я бы хотел воспользоваться возможностью, чтобы обсудить все значения термина «sankhara». Это очень распространенное и важное слово для палийских писаний, но многие

не понимают его вследствие различий его использования и смысла. Языки не очень точны и не слишком надежны. Единственное слово «sankhara» может означать «обуславливающее» – обуславливающая причина, «условие» – результат действия обуславливания, а также оно может означать «обуславливание» – активность, или процесс обуславливания. Мы используем одно и то же слово для субъекта обуславливания – «формирующий» и для объекта – «формируемое». И мы даже используем его для активности – «формирование». Это, может быть, несколько сбивает с толку, и поэтому, пожалуйста, помните, что sankhara обладает тремя значениями. Правильное значение зависит от контекста. Это знание необходимо для вашего дальнейшего обучения. (74)

Необходимо усвоить три значения sankhara для нашего тела. Не обязательно изучать это по книгам, или теоретически, ведь само тело является sankhara. Оно было обусловлено различными причинами и многими вещами, из которых сформировалось. Таким образом, это sankhara в смысле «условия». Поскольку это тело существует, оно приводит к возникновению других вещей, таких как мысли, ощущения и действия. Без тела эти мысли и действия никогда не могли бы появиться. Таким образом, это sankhara в смысле «обуславливающий», поскольку приводит к другим действиям. И, наконец, в этом нашем физическом теле sankhara имеется непрерывный процесс обуславливания. Мы можем обнаружить все три аспекта слова «sankhara» внутри этого самого тела. Следует всесторонне освоить смысл sankhara. Далее, по мере продвижения, вам будет легче и проще понимать все более глубокую Dhamma. (75)

### **Переживание санкхара**

На третьей ступени – «переживание всех тел», то есть переживание дыхания и физического тела – практикуют каждое из этих трех значений. Вначале мы созерцаем физическое тело как то, что обусловлено дыханием. Затем мы видим дыхание как то, что обуславливает физическое тело. И, наконец, мы наблюдаем активность обуславливания, которая всегда есть одновременно между ними двумя. Таким образом, в практике третьей ступени мы видим обуславливающее, условие и действие обуславливания. Это обуславливание тела является физическим уровнем sankhara. Мы еще не видели этого на ментальном уровне. Третья ступень – это видение этих трех вместе, одновременно и непрерывно внутри ума. Затем прямо здесь, на третьей ступени, вы видите все, что связано с термином «sankhara», особенно то, как он соотносится с kaya, и его активность. (76)

После того как мы изучили этот факт до его четкого, ясного и всестороннего понимания, как объяснялось прежде, далее мы можем переживать все эти три факта вместе в один момент. Даже в течение одного вдоха или выдоха мы можем переживать все три этих момента всего в одном цикле дыхания. Если мы можем это делать, то у нас есть «полностью переживаемое kaya-sankhara (обуславливающее тело)», и третья ступень на этом успешно завершается. (77)

Суть практики третьей ступени состоит в знании того, что есть два kaya, и можно регулировать одно kaya через другое. То есть мы можем регулировать физическое тело через дыхание-тело. Когда мы уверены относительно этого, когда мы видим это ясно, когда мы уверены в своем переживании этого факта при каждом вдохе и выдохе, мы достигаем успеха в своей практике третьей ступени. (78)

### **Четвертая ступень: успокоение дыхания**

После того как мы узнаем, что можем регулировать физическое тело посредством дыхания-тела, мы начинаем практиковать четвертую ступень. Владыка Будда описывает четвертую ступень как «успокоение обуславливающего тела (passambhayaṃ kayasankharaṃ)». Мы можем делать это, когда знаем, что можем использовать дыхание-тело, чтобы контролировать физическое тело. (79)

Тема четвертой ступени – это успокоение обуславливающего тела (*kaaya-sankhara*), когда вдыхают, и успокоение обуславливающего тела, когда выдыхают. Это означает, что мы можем делать обуславливающее тело (дыхание) спокойнее в то самое время, когда мы вдыхаем и выдыхаем. Это то, что мы теперь будем объяснять. (80)

Следует отметить особую формулу этой ступени: «успокоение обуславливающего тела», которая соответствует успокоению дыхания-тела. На четвертой ступени целью нашей практики является успокоение дыхания. Мы делаем его тонким и спокойным, используя различные доступные нам техники. Если мы можем успокаивать дыхание, то появляются очень интересные и сильные результаты. Прежде всего, физическое тело становится очень мягким, расслабленным и спокойным. Затем также появляется успокоение ума. Появляются и другие результаты, но мы поговорим о них позже. Данное учение состоит в успокоении дыхания. Первый пункт рассмотрения в практике четвертой ступени заключается в управлении дыханием. (81)

### **Пять искусных методов**

Практикуя четвертую ступень, мы имеем различные методы, или искусные средства, которые мы можем даже назвать уловками, для использования их в успокоении дыхания. Называем ли мы их техниками или уловками, они являются более высоким порядком вещей, которые мы используем кроме тех, которые более грубые и примитивные. Мы называем их «искусными методами». У нас есть некоторые уловки для использования дыхания, и эти уловки появляются на пяти стадиях. Эти пять уловок, или искусных методов, таковы:

1. Следование за дыханием.
2. Контроль дыхания в определенной точке.
3. Порождение воображаемого образа в этой точке контроля.
4. Манипуляция этими образами любым необходимым способом, чтобы обрести над ними контроль.
5. Избрание одного из этих образов и его созерцание более сосредоточенно, пока дыхание не станет действительно спокойным и умиротворенным.

Наши пять техник, или уловок, таковы: следование, контроль, появление ментального образа, игра с различными ментальными образами, а также выбор одного образа как особого объекта *samadhi* (сосредоточение, собранность) вплоть до полного покоя. (82)

Что касается первой стадии – следование – то мы практиковали ее в самом начале. С длинным и коротким дыханиями мы должны использовать следование. Теперь мы просто повторяем это, пока не станем искусными в следовании за дыханием. Это не требует дальнейшего объяснения. Мы уже многое сделали на первой, второй и третьей стадиях.

Вторая уловка – это контроль, выбор одной точки на пути дыхания, а также наблюдение за дыханием. Нам больше не нужно следовать за дыханием, но результаты таковы, как если бы мы продолжали это делать. Это *citta*, это *sati* не позволяют куда-то следовать, поскольку необходимо находиться только в этой точке. При этом вдох и выдох контролируются, что приводит к такому же результату, как при следовании, кроме того, что контроль является более тонким.

В основном мы используем самую крайнюю точку на носу, которая обычно располагается на его кончике и с которой соприкасается дыхание. Эта точка самая простая для поддержания контроля, если у вас не кривой нос, который опускается ниже верхней губы. Тогда вы можете почувствовать прикосновение дыхания как раз над верхней губой. Для всех нас эта точка может располагаться в разных местах, в зависимости от формы и строения носа и губ.

Следует отыскать место, где легче всего наблюдать за дыханием. Если его трудно найти при нормальном дыхании, тогда дышите немного глубже и сильнее, чтобы оно

обнаружилось. Точное место не столь важно, достаточно почувствовать эту точку в своем носу или даже на верхней губе, где вы чувствуете дыхание более отчетливо. Когда вы находите эту точку, то следует удерживать ее во время вдоха и выдоха. Ум *sati* остается прямо в этой точке и созерцает дыхание, когда оно следует внутрь и наружу. Следует просто делать вдох и выдох, удерживая ум в этой точке. Это вторая стадия в наших сериях уловок. (83)

Вы можете заметить, что когда нет беспокойства в связи с тем, что необходимо следить за дыханием, и ему просто позволяют естественно следовать, появляется определенное ощущение. Как только мы начинаем его отмечать, даже когда просто следуем за ним, оно становится более тонким и мягким. Оно самонастраивается и становится более тонким, начиная вводить нас в заблуждение. Таким образом оно показывает фокусы. Затем, когда мы прекращаем следить и начинаем сохранять дыхание в особой точке носа, дыхание еще больше затихает. Вы можете проверить этот факт на своем опыте.

### **Появление умственного образа**

Дальнейшее успокоение и очищение дыхания происходит, когда мы создаем ментальный образ (*nimitta*) в точке контроля. Этот ментальный образ лишь воображаемый, а не реальный. Он формируется *citta*, то есть умом. Вы можете закрыть глаза и «увидеть» его, а затем открыть глаза и все еще его «видеть». Это подобно галлюцинации, которую ум производит сам по себе, успокаивая дыхание. Ум, порождающий это, должен быть тонким. Чтобы появился ментальный образ, дыхание и все остальное должно быть очищено. Дыхание должно становиться все тоньше и спокойнее, пока не будет порожден образ.

Ментальный образ может быть любой формы, в зависимости от того, что лучше подходит телу каждого индивидуума. Некоторые люди могут видеть сферу красного, белого, зеленого или любого другого цвета. Например, может появиться пламя свечи, ватный комочок, хлопья или струйка дыма, а также может появиться подобие солнца, луны или звезд. Даже видение паутины, мерцающей в солнечном свете, вполне возможно для способностей творческой силы ума. Вид образа зависит от того, кто его формирует. Ум просто настраивается определенным образом, и образ возникает сам по себе. Это чисто ментальное явление без физической реальности. Третья уловка завершается, когда мы способны породить ментальный образ в точке контроля. (84)

Далее мы переходим к четвертой уловке. Эта уловка состоит в изменении, или манипулировании образами соответственно необходимости. Следует изменять их от одного образа к другому. Необходимо по собственному желанию изменять их любыми способами. Все это возможно, поскольку прежде всего ум формирует образы. Таким образом, он имеет способность изменять их и манипулировать, как бы играя с ними. Все это может делаться легко, поскольку находится в пределах способностей ума. И в то же самое время это развивает нашу способность контролировать ум все более тонким и мощным способом.

Мы можем контролировать ум эффективнее, чем прежде, и *citta* сама по себе становится все более тонкой и очищенной. Она успокаивается, пока наконец мы не станем способными успокоить ее полностью. Теперь мы просто контролируем эти образы, меняя их соответственно своей предрасположенности ума. В зависимости от того, к чему он склонен, мы экспериментируем с изменениями образов, чтобы все больше успокаивать дыхание. Это не что иное, как уловка. И все же – это более продвинутая уловка, позволяющая нам иметь большее влияние на ум. Затем дыхание успокаивается автоматически. Чтобы манипулировать образами, дыхание должно становиться спокойнее. Хотя ум также успокаивается, упор делается на успокоении дыхания. Четвертая уловка состоит в контроле ментальных образов по своему желанию. (85)

### **Окончательный образ**

Если мы хотим следить за этим процессом, или последовательностью, успокоения, то нам следует наблюдать и видеть, что когда мы упражняемся так, как описано здесь, то дыхание очищается и успокаивается само по себе. Когда мы практикуем таким образом – дыхание успокаивается. Когда дыхание успокаивается – физическое тело также автоматически успокаивается. И когда тело успокаивается, это воздействует на ум. Citta успокаивается соразмерно успокоению тела, но в данный момент без нашего намерения. Успокоение ума – это цель последней ступени. Успокойте дыхание, и тело успокоится. Кроме того, проявляется определенное воздействие на ум. Мы можем следить за процессом успокоения, когда мы практикуем эту ступень. (86)

Пятая уловка – это выбор одного наиболее подходящего образа (nimitta), но больше мы его не изменяем. Мы выбираем один наиболее подходящий образ, и затем мы созерцаем его посредством полноты своего внимания, чтобы максимально развить сосредоточение (samadhi). Наш совет выбирать тот образ, который успокаивает, расслабляет и на котором легко сосредоточиться. Выберите тот, что не возбуждает мысли и эмоции, а также не обладает каким-то особым смыслом, или значением. Просто белое пятно или точка вполне подойдут.

Нейтральный образ является наилучшим. Если мы выбираем цветной, то он будет возбуждать мысли и ощущения. То же самое относится к привлекательным, интересным, причудливым или сложным образам. Некоторым людям нравится использовать в качестве своего nimitta изображение Будды, но оно привлекает различные мысли. Мысли просто следуют за наблюдаемой картинкой, что мешает достижению состояния безмятежности ума. Поэтому мы берем образ, который не обладает смыслом, лишен ментальных ассоциаций и является простым. Белое пятно наиболее подходящее для этого. Маленькое пятнышко света также подойдет. Некоторые люди предпочитают образ Будды, или же тот, что им нравится. Мы так не поступаем. Мы берем пятно, которое легко созерцать и оно не возбуждает мыслей. Мы выбираем такой образ и сосредоточиваем весь свой ум на нем, чтобы развить сосредоточенный ум. Следует фокусироваться на этом простом объекте. Тогда никакая citta не блуждает в каком-то другом месте, и все собирается вместе в этом единственном пятне. Сосредоточение только на одной точке – это пятая уловка. (87)

## **Совершенное сосредоточение**

Таким образом мы выбираем единственный объект (nimitta), который лучше всего подходит для созерцания ума. В этот момент нам следует знать, что обычно ум рассеивается, разбегается и излучается во всех направлениях вовне (то есть имеет место центробежное движение). Но теперь мы должны повернуть внутрь и собрать в одном фокусе все то, что обычно течет вовне. На палийском это состояние называется «ekaggata», что значит «обладать одной вершиной, или средоточием». Все собирается вместе в этом единственном фокусе. Мы находим наиболее подходящий образ – маленькую точку, – и теперь ум в нее впадает. Поток ума собирается в этой точке точно так же, как увеличительное стекло собирает солнечные лучи и фокусирует их в одном месте так, что хватает энергии, чтобы зажглось пламя. Этот пример иллюстрирует силу, которая обуздывается, когда вся энергия ума собирается в одной точке. Когда ум фокусируется на объекте, который мы выбираем, то его сияние собирается на нем и становится однонаправленным, или собранным воедино (ekaggata). (88)

Когда ум однонаправлен, то у него нет других ощущений, мыслей или объектов. Остается только то, что называется jhananga (факторы jhana (Jhana означает «всматриваться, сосредоточиваться», но точное значение отличается в зависимости от контекста. Здесь это указывает на высокий уровень samadhi, которое часто переводится как «погружение»)). На первом уровне однонаправленности есть пять факторов. На этом уровне ум все еще достаточно грубый, чтобы выполнять функцию созерцания объекта. Когда ум замечает (обращает внимание на) объект – это называется vitakka, когда же ум воспринимает



(переживает) объект – это называется *vicāra*. Вследствие *vitakka* и *vicāra* ум удовлетворяется, или получает удовольствие (*prīti*). И когда есть *prīti*, то в то же мгновение появляется ощущение радости (*sukha*). И, наконец, однонаправленность ума продолжается как прежде. Таким образом, ум на этом уровне *samadhi* (сосредоточения) обладает пятью факторами: обращение внимания (*vitakka*), переживание (*vicāra*), удовлетворенность (*prīti*), радость (*sukha*) и однонаправленность (*ekaggata*). Эти пять демонстрируют, что ум вышел на первый уровень совершенного *samadhi*. Такой вид осознания не предполагает никакого вида мышления, однако появляются эти пять активностей ума. Мы называем их факторами *jhāna*. Если мы можем установить, что все это присутствует, то мы можем быть удовлетворены переживанием успеха обладания совершенным *samadhi*, хотя и лишь первой его стадии. (89)

## На вершине

Я бы хотел поближе взглянуть на слово «*ekaggata*». Это палийское слово обычно переводится «однонаправленность». Буквально этот палийский термин означает «наличие одной (*eka*) вершины (*agga*; тай. *yod*)». Тайское слово «*yod*» (рифмуется со словом «восхваление» (*laud*)) может означать вершина, или верхушка, чего-то такого, как гора или пирамида; или же это новый отросток растения. Я не уверен, что английское слово «точка» (*point*) имеет такой же смысл. Точка может быть где угодно. Она может находиться где-то на плоскости или даже в самом низу. Именно поэтому в палийском языке используется слово «*agga*» (вершина, или зенит). *Ekaggata* подобна вершине пирамиды, поскольку такой ум не может находиться в какой-то нижней точке. Этот ум должен находиться на высоком уровне. Он поднимается вверх, от нижних уровней до высшей точки, или вершины. Таков правильный смысл *ekaggata*.

Однако не следует беспокоиться о том, что ум собирается в фокусе, который может не являться высшим. В любом случае это начало. Присутствие *ekaggata* означает начало чего-то очень полезного. И когда есть некоторая *ekaggata*, то есть и *samadhi*. В нашей практике четвертой ступени *anāpānasati* не обязательно стремиться полностью войти в *jhāna*. В практике *anāpānasati* эти очень очищенные уровни сосредоточения не обязательны. Нам необходимо иметь достаточный и подходящий уровень сосредоточения, чтобы продолжить свою практику, то есть достаточное *samadhi*, чтобы были ощущения *prīti* и *sukha* (удовлетворенности и счастья). Мы должны использовать *prīti* и *sukha* на следующих ступенях нашего обучения. Если вы можете продолжать развивать *jhāna*, погружения мира форм (*gera-jhāna*), то это будет полезно. Это сделает следующие ступени более легкими. Но даже если вы не достигаете *jhāna*, если есть некоторые *prīti* и *sukha*, все в порядке. Здесь все не так уж трудно, не так ли?

Когда ощущения *prīti* и *sukha* достаточно сильны, чтобы ум ощущал их ясно, это является достаточным сосредоточением, чтобы перейти на пятую ступень. Если же вы вступаете на первую, вторую, третью и четвертую *gera-jhāna*, то это еще более замечательно. Однако *samadhi*, в котором по отдельности переживают *prīti* и *sukha*, достаточно для четвертой ступени. (90)

## Это легко, когда...

Некоторые из вас могут задавать вопрос: это трудно или легко делать? Это мы вам не можем сказать, хотя следует заметить, что это не трудно, если практиковать данный метод правильно. Если вы слушаете внимательно, то поймете, как правильно делать эту практику. Если вы правильно следуете этой технике, то это не будет слишком трудно. Вы даже можете завершить ее в короткий срок. Если же вы не практикуете согласно методу, тогда это может быть очень трудно. Вы можете никогда не закончить. Для одних понадобится три дня, для других три недели, три месяца или даже три года. Кто знает?

Большинство из вас все еще новички, находящиеся на первой ступени, но это не

означает, что не следует обращать внимание на инструкции относительно четвертой ступени. Если вы не знаете, что делать, то вам будет очень трудно продвигаться дальше, когда придет время. Мы даем наставления настолько ясно, насколько можем, чтобы вы поняли, как правильно делать эту практику. Однако многие люди не любят следовать наставлениям. Они предпочитают все смешивать со своими собственными идеями и мнениями. Им нравится делать мешанину из того, что они читают и слышат в различных местах. Вы можете делать все, что пожелаете. Но если вы хотите выполнять эту практику успешно и без особых затруднений, то мы рекомендуем вам следовать этим инструкциям, где объясняется наиболее адекватный, эффективный и последовательный путь освоения данной техники.

Практиковать в соответствии с методом не сложно. Неследование технике приводит к многочисленным трудностям. Поэтому мы должны стараться правильно изучать метод и то, как его применять. И после этого мы достигнем ожидаемых результатов. Помимо этого ничего не остается делать, кроме как снова и снова повторять эти ступени, пока не освоим их. Их следует повторять, пока мы не сможем очень быстро успокаивать дыхание и тело.

И, пожалуйста, не забывайте! На каждой ступени, стадии и этапах практики мы должны следить за вдохом и выдохом. Это подоплека и основание нашего *sati*. Таким образом, следует быть в высшей степени внимательным. Следует следить за вдохом и выдохом на каждой стадии практики. Тогда мы достигнем успеха в первой четверке *anapanasati*. Таково теоретическое основание *anapanasati* и принципов, на которых мы его практикуем.

Наше время истекло, поэтому мы завершаем сегодняшнюю лекцию. (91)

## **Лекция 4**

### **Овладение веданой**

В этой лекции мы поговорим о второй четверке *anapanasati*. Эти четыре ступени соответствуют ощущениям и называются «*vedananupassana* (созерцание ощущения)». Первые две ступени этой четверки принимают *prti* и *sukha* (удовлетворенность и счастье) как объекты нашего дальнейшего изучения и детального исследования. (92)

Практика этих ступеней развивается из практики предшествующей ступени. Когда обуславливающее тело, или дыхание, успокаивается, то появляются ощущения *prti* и *sukha*. Затем мы принимаем эти *prti* и *sukha* как следующие объекты, или материал, для своей практики. (93)

Если мы успокаиваем *kaaya-sankhara* (обуславливающее тело) до состояния *jhana* (первой *jhana* и т. д.), то *prti* и *sukha* становятся полными и завершенными, как факторы *jhana*. Тем не менее, если мы не можем достичь *jhana*, а можем лишь частично успокоить обуславливающее тело, то вероятно, что степень *prti* и *sukha* будет соразмерна степени этого успокоения. Таким образом даже те, кто не может достичь *jhana*, вполне могут освоить *prti* и *sukha*, чтобы практиковать эти ступени. (94)

Здесь мы будем изучать характеристики и значение *prti* и *sukha*. *Prti* (удовлетворенность) возникает в результате нашего успешного овладения *samadahi* на прежних ступенях, что соответствует способности успокоить обуславливающее тело, или дыхание. Удовлетворенность, или удовольствие, возникает вместе с этим достижением. Когда есть удовлетворенность, то вам не нужно сомневаться, что за этим последует счастье (*sukha*). Благодаря удовольствию возникает радость. Таким образом мы можем обретать достаточные *prti* и *sukha* для практики пятой и шестой ступеней. (95)

### **Пити не является безмятежным**

Следующий предмет для рассмотрения состоит в том, что для слова «*prti*» есть различные уровни, такие как удовлетворенность, удовольствие и восторг. Мы должны знать

эти градации более или менее энергетически наполненных форм *prti*. Вам следует осознавать важное качество *prti*, которое состоит в том, что оно беспокойное. У того, что называется *prti*, есть аспекты возбуждения, или беспокойства. И лишь когда оно становится *sukha* – появляется безмятежность. *Prti* обладает различными уровнями, и все они характеризуются как стимулирующие активность ума и приводящие *citta* к возбуждению. *Sukha* же обладает противоположными свойствами. Она успокаивает и умиротворяет ум. Таким образом, *prti* и *sukha* отличаются. (96)

И теперь мы готовы практиковать первую ступень второй четверки – «переживание *prti* (*prti-patisaṃvedr*)» – постоянное созерцание *prti*, когда мы вдыхаем и выдыхаем. Мы должны продолжать наблюдать, пока не обнаружим *prti*, которое возникает, когда мы достигаем успокоения обуславливающего тела. Необходимо обнаружить, на что похоже это ощущение, и полностью его пережить. Нужно принять его как новый объект, который ум созерцает. *Citta* (ум), погруженный в созерцание, – это то же самое, что *ekaggata*. Ум погружается в единственный объект – *prti*.

До сих пор мы созерцали множество объектов: длинное дыхание, короткое дыхание, все тела, а также успокоение этих тел. Теперь же мы переключаемся на *prti*, которое обладает стимулирующей силой. Оно делает ум подвижным, дрожащим и трепещущим. Вам будет легко понять различные степени *prti* с помощью разных слов, которые мы можем использовать. Насколько стимулирует удовлетворенность? Насколько стимулирует удовольствие? И насколько стимулирует восторг? Понаблюдайте и обнаружьте это сами. Ум сосредоточивается на *prti* и переживает его постоянно и во всей полноте, вместе с вдохом и выдохом. Такова сущность практики пятой ступени. (97)

Если коротко, то мы дышим и переживаем *prti* с каждым дыханием. Следует вдыхать и выдыхать, полностью переживая это ощущение удовлетворенности и одновременно осознавать каждый вдох и выдох. Когда эта ступень практикуется, то появляется очень приятное ощущение благополучия. Этим очень весело заниматься, и это самое приятное упражнение. Пожалуйста, прикладывайте всемерные усилия на этой ступени. (98)

## **Исследование аромата пшти**

Каждый момент, когда мы дышим, переживая *prti*, мы одновременно исследуем и упражняемся. Раньше мы тренировались и обучались, делая длинные или короткие дыхания и т. д. Далее следуют обучение и тренировка, когда *prti* воспринимается в уме. На что оно похоже? Оно тяжелое или легкое? Насколько оно грубое или тонкое? Это можно назвать узнаванием того, какой аромат оно имеет. В частности, узнаванием того, какое влияние его аромат оказывает на ум. Следует изучать это, чтобы понять природу *prti*, так же как мы занимались изучением, пока не поняли природу дыхания во время практики предыдущей четверки. Таким образом практикуют эту ступень. (99)

Наиболее важная вещь для исследования и рассмотрения – это сила, с которой *prti* воздействует на ум. Какое влияние *prti* оказывает на ум и на мысли? Внимательно наблюдайте, каков ум, когда *prti* еще не появилось. Когда *prti* возникает, то на что похожа *citta*? Каков результат интенсивного *prti*? Каков ум, когда есть лишь немного *prti*? Когда *prti* большое, особенно если это восторг, то насколько больше оно стимулирует ум? Следует изучать самые грубые виды *prti*, средние уровни и самые тонкие его виды, чтобы увидеть, чем они отличаются. Затем необходимо видеть, чем отличается их влияние на ум. Это важнейший момент данной практической ступени. (100)

Наконец, мы постигаем, что *prti* стимулирует ум грубым образом. Оно не обладает очищенным и тонким эффектом, как у *sukha*, которую мы рассмотрим далее. На этой ступени следует понять природу, факты и тайны этого явления, известного как *prti*. Необходимо рассмотреть его связь с умом, пока вы как следует не ознакомитесь с этим переживанием. (101)

## Сукха успокаивает ум

Теперь мы переходим ко второй ступени второй четверки, или к шестой ступени – «переживание sukha (sukha-patisaṅvedh)». На этой ступени мы созерцаем sukha (счастье) вместе с каждым вдохом и выдохом. Следует сосредоточиться на sukha в том смысле, что оно является результатом, возникающим из rṅti. Когда rṅti перестает стимулировать citta грубым способом, то теряет свою энергию. То есть rṅti стихает и превращается в sukha. Мы видим, что эти два ощущения очень различные. Sukha не стимулирует и не волнует, но, скорее, успокаивает. Здесь мы созерцаем sukha как фактор, который делает citta безмятежной. Обычно rṅti затемняет sukha, но когда rṅti исчезает – sukha остается. Грубое ощущение уступает место безмятежному. Таким образом, следует вкушать аромат sukha с каждым вдохом и выдохом. В этом состоит суть шестой ступени. (102)

Когда sukha созерцают в уме, то изучают и тренируются так, как мы это делали с дыханием и rṅti. Насколько оно легкое или тяжелое? Насколько оно грубое или тонкое? Насколько оно обладает ароматом осознания и переживания? В тайском и палийском языках, чтобы описать это переживание, мы используем слово «пить». Поэтому следует пить аромат sukha, вдыхая и выдыхая. И в то же самое время следует изучать его природу и истины. (103)

Становится хорошо видно, что когда появляется сила rṅti, дыхание становится грубым. Если же очевидно влияние sukha, то дыхание становится легким. Мы даже можем сказать, что когда rṅti проявляет свою силу, то физическое тело становится грубым. Когда же sukha проявляет свое влияние – тело успокаивается и становится тонким. Также происходит воздействие на citta. Когда rṅti демонстрирует свою силу, то соответственно ей оно беспокоит ум, тогда как влияние sukha успокаивает и расслабляет ум. Эти два ощущения противоположны. Именно за этим вы должны внимательно наблюдать всегда, а именно вместе с каждым вдохом и выдохом. (104)

Если подытожить, то возникающие rṅti и sukha обладают различными воздействиями на дыхание: одно делает его грубым, тогда как другое успокаивает. Они обладают различными воздействиями на тело: одно делает его грубым и возбужденным, тогда как другое делает его спокойным. И они обладают различным воздействием на ум: одно его волнует, тогда как другое успокаивает. Когда вы сможете ухватить это разделение благодаря своему опыту, то вместо того чтобы просто размышлять над этим, вы достигнете успеха в практике этой ступени. (105)

Но здесь могут быть некоторые трудности. Когда мы созерцаем sukha, rṅti может этому препятствовать. Оно может настолько возобладать, что ощущение sukha исчезает. Поэтому мы должны развить способность поддерживать ощущение sukha настолько долго, насколько это необходимо, а также сдерживать появление rṅti. Rṅti – это намного более сильное и грубое чувство, чем sukha. Если rṅti мешает, то созерцание sukha разрушается, и подлинная безмятежность не возникает. Мы должны приложить немалое усилие в своем созерцании sukha, чтобы оно не исчезало. Не позволяйте, чтобы вам мешали любые другие ощущения. На этой ступени мы должны ощущать наполнение счастьем. Достигать успеха в практике шестой ступени – это поистине чудесное свершение. (106)

## Переживание обуславливающего ум<sup>1</sup>

Теперь мы переходим к седьмой ступени: «переживанию обуславливающего ум (cittasankhara – pacisaṃvedh)». Если мы успешно освоили шестую ступень, то нам известно все об ощущениях rṅti и sukha. Как возникновение rṅti воздействует на citta? Как возникновение sukha воздействует на citta? Какой вид мыслей обуславливает rṅti? Какой вид

---

<sup>1</sup> То есть здесь речь идет о переживании ощущений как факторов, обуславливающих ум. – Прим. ред. – пер.

мыслей обуславливает *sukha*? Мы отмечали и исследовали эти воздействия на пятой и шестой ступенях. И когда мы подходим к седьмой ступени, то становится легко понять: «Да, *prīti* и *sukha* – это то, что обуславливает ум». Эти ощущения являются обуславливающими ум так же, как дыхание является обуславливающим тело. Метод изучения и наблюдения этого такой же, как и на третьей ступени. (107)

Мы обнаружили, что *prīti* является грубым и возбуждающим, тогда как *sukha* тонка и безмятежна. Таким образом, когда *prīti* обуславливает, или побуждает мысли, они становятся грубыми. С другой стороны, когда *sukha* побуждает мысли, они становятся спокойными и безмятежными. Таким образом мы постигаем, как *vedana* обуславливает мысли. Затем мы постигаем, что ощущения обуславливают как грубые, так и тонкие мысли. Мы называем эту активность «обуславливающей ум». (108)

Когда *prīti* сильное, оно приводит к дрожанию тела. И если оно очень сильное, то тело может даже танцевать или прыгать от радости. Это ощущение грубое и мощное. С другой стороны, *sukha* успокаивает, умиротворяет и расслабляет. Так мы узнаем, что их характеристики очень разные. Когда в уме преобладает *prīti*, то невозможно сохранять тонкое мышление. Мы все время чувствуем трепет, который заставляет подниматься все волоски на нашем теле. Поэтому нам необходимо уметь контролировать *prīti*. С другой стороны, *sukha* имеет некоторые преимущества. Она приводит к безмятежным и очищенным состояниям. Она может быть причиной тонких, глубоких и очищенных мыслей. Это как если бы эти два ощущения были противниками, или врагами. Но это неважно, поскольку мы знаем, как ими управлять. Мы можем контролировать их, упражняясь согласно методу, который мы теперь практикуем. Такое понимание *citta-sankhara* здесь вполне достаточно. (109)

## Друзья и враги

Тем не менее мы должны исследовать и понять другую тайну. Эти два ощущения должны возникать вместе. То есть если мы не чувствуем удовлетворенность, то счастье не может появиться. Удовлетворенность приводит к счастью, а радость проявляется из удовольствия. Эти удовлетворенность и удовольствие являются тем, что мы называем *prīti*, группой стимулирующих приятных ощущений. Хотя счастье и радость являются группой успокаивающих ощущений, тем не менее они не могут существовать без удовлетворенности. Вы можете наблюдать, что всегда, когда есть счастье, ему предшествует удовлетворенность. *Prīti* всегда предшествует. Достигая успеха, мы чувствуем удовлетворение, и мы взволнованы этим успехом. Когда же *prīti* теряет свою силу, поскольку ум устаёт от всех этих волнений и возбуждения, тогда остается *sukha*. Прежнее ощущение стихает. Поэтому они друзья, поскольку всегда появляются вместе. Чтобы появилась радость, вначале всегда должно предшествовать удовольствие. Мы должны взаимодействовать с ними очень тонко и осторожно. И это подобно искусству. Это духовное искусство контроля *prīti* и *sukha*, чтобы они приносили пользу в нашей жизни. Это тайна, связанная с *prīti* и *sukha*, которую мы должны знать. (110)

На данный момент мы обнаружили, что *prīti* является врагом *vipassana*, тогда как *sukha* нет. Счастье и радость – это друг, или опора для *vipassana*. «*Vipassana*» означает «ясное видение», прямое проникновение в истины непостоянства (*anicca*), неудовлетворительности (*dukkha*) и отсутствия самости (*anatta*). Нам нужен очень очищенный ум, чтобы постигать *anicca*, *dukkha* и *anatta* посредством *vipassana*. Если возникает *prīti*, то *vipassana* невозможна. Ум становится беспокойным и затуманивается. *Prīti* должно быть отвергнуто, поскольку оно является врагом *vipassana*, ясного и тонкого ментального видения. Однако *sukha* вовсе не такова. *Sukha* успокаивает и умиротворяет, она делает ум активным и готовым к *vipassana*. По этой причине мы должны иметь способность контролировать *prīti* и *sukha*. (111)

В итоге мы постигаем, что ощущения (то есть *prīti* и *sukha*) являются тем, что обуславливает ум. Когда его обуславливает *prīti*, то ум – *citta* и ее мысли – становятся

грубыми. Когда же его обуславливает, или поддерживает, *sukha*, то *citta* и ее мысли становятся тонкими и безмятежными. Оба эти вида ощущения обуславливают ум, но по-разному. *Vedana* обуславливает *citta* и поэтому оно называется «обуславливающим ум (*citta-sankhara*)». (112)

Когда этот факт обнаруживается, то мы созерцаем его в уме вместе с выдохом и вдохом. Следует вдыхать и выдыхать, достигая уверенности в этом факте. Такова практика седьмой ступени. (113)

### Успокоение ощущений

Восьмая ступень – это «успокоение обуславливающего ум (*passambhaya* *cittasankhara*)» вместе с выдохом и вдохом. Следует успокаивать *citta-sankhara*, или *vedana*. Уменьшайте их энергию, когда вдыхаете, и ослабевайте энергию, когда выдыхаете. Вначале мы должны уметь успокаивать ощущения, и только тогда мы сможем переживать их все время, пока вдыхаем и выдыхаем. (114)

Есть различные способы ослабления силы *vedana*. Снижение ее энергии и даже полное прекращение не только возможно, но и необходимо. Для нас есть два подхода к этому: методы сосредоточения (*samadhi*) и мудрости (*pañña*). (115)

### Метод сосредоточения

Возбуждение *rgti* может быть успокоено благодаря методу *samadhi*, которым является развитие более высокого уровня сосредоточения, чтобы удалить *rgti* и *sukha* из ощущения. Мы, скорее всего, еще не можем это делать, поскольку только что начали свою тренировку. Тем не менее есть тайна, что эти ощущения могут быть удалены благодаря достижению более высокого уровня *samadhi*, третьей или четвертой *jhana*. Или же мы можем сделать это, лишь изменив мысли. Следует поместить в свой ум другой вид мыслей, чтобы предотвратить и подавить ощущение удовлетворения. Либо для того же используют силу *samadhi*. Сила другого типа *samadhi*, в частности, перекрывает энергию *rgti*. В общем, не обязательно избавляться от *sukha*, и нам следует сохранять ее как опору для дальнейшей практики. Здесь нам особенно необходимо контролировать *rgti*. Мы можем контролировать его посредством техники *samadhi*, изменяя объект ума или достигая более высокой степени сосредоточения *jhana*. Все это успокаивает *rgti*. (116)

Или же можно сказать, что мы привносим истинное значение слова «*samadhi*», чтобы устранить *rgti*. Действительное значение *samadhi* – это «наличие *ekaggata-citta* с *nibbana* в качестве объекта». Мы уже объясняли, что *ekaggata-citta* – это ум, собранный в одной вершине. Истинное *samadhi* имеет своим объектом *nibbana*, или *santi* (спокойствие духа). Можно вспомнить, на что похоже подлинное *samadhi*. Здесь следует устранить *rgti*, приводящее к трудностям и беспокойствам. Мы не хотим их и нам они не нужны. Мы нацелены на однонаправленный ум, который имеет своим объектом *santi*, или *nibbana*. Ощущение *rgti* растворяется, поскольку мы в нем больше не нуждаемся. Таковы искусные методы, которые используют *samadhi* для удаления *rgti*. (117)

### Метод мудрости

Теперь мы переходим к методу использования мудрости (*pañña*) для ослабления силы *rgti*, чтобы устранить его влияние, или даже влияние *sukha*, если необходимо. Мы используем *pañña* для постижения истинной природы (характеристик, качеств, условий) всех вещей, чтобы знать, откуда *rgti* возникает и благодаря какой причине прекращается. *Rgti* вскипает, когда появляются достаточные и подходящие условия. Но оно обязательно прекращается вследствие отсутствия этих условий, а также вследствие постижения того, что оно иллюзорно и нереально. Когда, умудренные, вы видите это, то ощущение, возбуждаемое

ṛgī, уменьшается.

Другой метод мудрости состоит в видении *assada* и *adrṇava ṛgī* (*adrṇava of ṛgī*). *assada* – это привлекательное качество, очарование, которое соблазняет сердце, поскольку *ṛgī* обладает обворожительным ароматом. *vdṇava* – это вредное воздействие вещей. *vdṇava ṛgī* – это тот факт, что оно волнует и беспокоит, уводит от безмятежности, а также является врагом *vipassana*. Когда мы постигаем это – *ṛgī* исчезает. Если мы видим его возникновение, прекращение, очарование и вред, то оно растворяется и исчезает. Таким образом, следует избавляться от *ṛgī* посредством техники *раѡѡа*. (118)

Все мы должны хорошо понять смысл слов «*assada*» и «*adrṇava*». Если вы помните палийские термины, то это лучше, чем помнить английские переводы. *Assada* – это привлекательное, приятное, завораживающее качество или очарование чего-то. *vdṇava* – это низость или порочность чего-то. Для нас было бы непростительно обманываться этими двумя. Когда мы их видим, то узнаем, что получать удовольствие и влюбляться во что-то – это позитивная глупость. Тогда как ненавидеть что-то – это негативная глупость. Если мы хорошо знаем первое и второе как постоянно обманывающее нас, соблазняющее любовью и ненавистью, то это учит тому, что мы не должны потворствовать приятию и неприятию, и, кроме того, мы освобождаемся от силы этих вещей. Например, деньги обладают как *assada*, так и *adrṇava*. И когда мы знаем то и другое, мы не обманываемся и не сходим с ума из-за денег.

Самое надежное из всего – это полностью понять данную пару. Знание *assada* и *adrṇava ṛgī* приводит к тому, что вы начинаете испытывать к нему отвращение, и оно само собой исчезает. Таким образом, следует использовать метод мудрости, чтобы избавиться от *ṛgī*. Но даже *sukha* не следует потворствовать. Хотя мы и можем оставить *sukha* с целью извлечения из нее пользы, нам не следует ей увлекаться. Пожалуйста, помните эти два слова всю оставшуюся жизнь, и тогда они станут охранительным заклинанием, талисманом, который действительно оберегает, а не подвергает опасности. (119)

В этот момент ум может регулировать ощущения. Он развивает некоторое мастерство и самоконтроль, при которых ощущения больше не обладают силой увлечь нас. *Sukha-vedana* – приятные ощущения, о которых мы здесь говорили, увлекают ум в благоприятном направлении и позитивным образом. Но есть и другой набор *vedana*, который негативным образом увлекает в неблагоприятном и неприятном направлении. Мы уже говорили о группе приятных ощущений. И нам необходимо также осознавать и неприятные ощущения – *dukkha-vedana*. Мы должны знать, каким образом не позволять этим ощущениям неудовольствия втягивать нас в состояние страдания. Они могут быть побеждены тем же методом, который использовался для *ṛgī*. Будь то приятные или неприятные ощущения, мы можем все их контролировать. Мы становимся способными контролировать все ощущения без исключения. Мы практикуем, привнося любую *vedana* в ум и переживая ее полностью. Затем мы исследуем ее при помощи *раѡѡа*, чтобы устранить это ощущение. Следует испытать эту способность устранять любой вид *vedana*. Необходимо убедиться в том, что ощущения больше не могут обуславливать *citta*. И нужно вновь и вновь применять эту технику вместе с каждым вдохом и выдохом, пока не освоите ее в совершенстве. Таким образом, вы достигнете успеха в практике восьмой ступени. (120)

### **Зачем беспокоиться?**

Один последний момент для рассмотрения – это вопрос о том, почему мы беспокоимся, так много говоря об ощущениях? Для чего необходимо включать их в эти практики? Почему бы не поспешить к *vipassana* и не достичь *nibbana* как можно быстрее? Причина этого состоит в том, что мы должны понимать *vedana* и уметь управлять ею, чтобы контролировать ум, когда наша практика переходит к реализации пути результатов (*magga-phala-nibbana*), что является нашей главной целью.

Мы также обладаем особой вторичной целью. То есть, когда мы можем регулировать

ощущения, мы можем поддерживать жизнь на верном пути. Когда же мы заблуждаемся относительно vedana, то подпадаем под ее влияние и становимся рабами материализма, что всегда происходит, когда мы потворствуем мирским удовольствиям, то есть ароматам ощущений. Все кризисы, происходящие в этом мире, возникают из-за того, что люди не понимают vedana, поддаются влияниям vedana и увлекаются vedana. Она заставляет нас совершать то, что приводит к несогласию, спорам, конфликтам и к войнам. Иногда она приводит даже к мировым войнам. Все это потому, что люди страдают вследствие обмана vedana.

На данном этапе вы должны прийти к пониманию ощущений. Для того чтобы в мире было спокойно, мы должны знать их тайны и уметь ими управлять. Даже если не говорить о реализации nibbana и просто жить на этой планете в мире с собой и с другими, что требует нашей способности контролировать ощущения, то это уже крайне важный позитивный результат практики. Я надеюсь, что все вы получите пользу от этой способности на всю оставшуюся жизнь. Данная четверка была включена в практику anapanasati вследствие огромной силы и важности vedana.

Таким образом, это вторая четверка anapanasati. Мы исчерпали все свое время на сегодня и теперь должны завершить лекцию. (121)

## **Лекция 5**

### **Созерцание читты**

Сегодня мы будем изучать третью четверку anapanasati, которая связана с citta, умом-сердцем. Она известна как cittanupassana (созерцание citta). Пожалуйста, подготовьтесь к изучению citta. (122)

Прежде чем обсуждать третью четверку, следует сказать, что есть очень важный момент, который иногда забывают выделить особо. Всегда, когда вы садитесь, чтобы практиковать anapanasati, каждое занятие необходимо начинать с первой ступени – слежения за длинным дыханием. Неважно, какую ступень вы осваивали вчера, но сегодня вы снова должны начать сначала. Каждое занятие начинайте все сначала. От длинного дыхания переходите к короткому и т. д. Продвижение от одной ступени к следующей, это полное освоение каждой ступени, прежде чем продолжить дальше, пока не достигают ступени, на которой остановились прошлый раз. Каждая ступень опирается на предыдущую. Если вы не можете освоить первую ступень, то никак нельзя переходить к следующей. Даже теперь, когда мы собираемся приступить к cittanupassana, необходимо начать с первой ступени. И то же самое относится ко всем шестнадцати ступеням. Вместе с каждым вдохом и выдохом мы практикуем таким образом. Не забывайте. Мы всегда начинаем практику с первой ступени – каждый раз, каждое занятие, каждую ступень практики. (123)

После успешного завершения двух первых четверок мы приступаем к работе над третьей – cittanupassana. Первой ступенью этой четверки является созерцание, или переживание, ума во всех его аспектах. Это называется «citta-patisaṅvedā» – переживание состояния ума в каждый его момент. От начала практики и вплоть до этого момента возникало множество различных состояний ума. В итоге мы должны наблюдать за состоянием ума на каждой ступени. Каково его состояние теперь? Как он изменяется? Что возникает в citta? Каковы характеристики ума в этот момент? На предшествующих ступенях мы делали упор на определенных вещах, которые ум узнает, или переживает. И теперь мы готовы рассмотреть непосредственно citta. Мы должны рассматривать его, пока не узнаем прямо, на что похож ум в данный момент. Что это за переживание? Девятая ступень начинается с переживания citta в каждый момент практики. (124)

### **Загрязненное или нет?**



Здесь есть много различных характеристик ума для созерцания, и все они должны быть естественными. Они рассматриваются как есть, в тот самый момент, когда проявляются в сознании. Традиционно характеристики, отмечаемые для наблюдения, начинаются с «обладает ли ум страстями (raga), или же он свободен от страстей». Все вы знаете, что такое страсти. Кроме обычной страсти полового влечения, также есть и другие. Значение слова «raga» обширное. Половая страсть называется raga, и так же называется страсть к таким вещам, как деньги, драгоценности, золото, пища, жилье и благосостояние. Кроме того, может быть страсть к отдельным индивидуумам, например любовь (не половая) к подчиненным или слугам. Палийское слово «raga» имеет широкий спектр смыслов. Обладает ли citta любимым из этих типов raga в данный момент, или же она свободна от страстей? Если страсть присутствует, то следует ясно созерцать ее присутствие, чтобы определить, какой это вид страсти. Следует знать, что такое наличие raga в уме. Если страсти нет, то необходимо созерцать ее отсутствие. Вдыхайте и выдыхайте, переживая действительное состояние ума в данный момент. (125)

Следующая характеристика ума для созерцания – это dosa (злоба, неприязнь, отвращение). Значение слова «dosa» также является широким. Иногда внешний объект – индивидуум, ситуация или вещь – заставляет нас злиться. Любое неприятие в уме – это dosa. Оно даже может появляться изнутри без какого-либо внешнего объекта. Когда ум подавлен, раздражен, обижен или возмущен, то он называется dosa. Мы наблюдаем, обладает ли ум dosa или нет. Если обладает, то следует созерцать, узнавать и понимать это состояние dosa. Если citta свободна от злобы и ненависти, то нужно узнавать это состояние. Такова вторая характеристика рассмотрения. (126)

Третья характеристика для рассмотрения – это moha (заблуждение и запутанность). Moha – это безрассудство (ослепленность) в отношении чего-либо в силу незнания вещей как есть. Например, когда мы сомневаемся относительно чего-то, то не можем ничего сделать, но только думаем об этом. Или же, когда есть надежда и ожидание чего-то, то мы не можем от этого отказаться. Moha может означать «блуждать или теряться», и это может означать «тьма или сумерки», то есть наполненность сомнением и неведением. Таким образом, тот или иной вид мыслей возникает из сомнения, или неведения, и возбуждается в уме. Это и есть moha. Мы должны знать, есть заблуждение в уме или нет. Если moha есть, то необходимо ухватить ее и созерцать. Если же citta пуста от заблуждения, то нужно созерцать его отсутствие. Всегда созерцайте это состояние ума, когда вдыхаете и выдыхаете. Такова третья характеристика. (127)

Есть простой способ деления этих трех состояний raga, dosa и moha. Если есть определенное ощущение желания, такое как притянуть и привлечь, схватить и удержать, то такое ощущение и есть raga. Оно имеет вполне позитивный характер. Второе – dosa – это неприятие и нежелание. Отталкивание и агрессия – это dosa, вплоть до желания убить. Raga притягивает, а dosa отталкивает. Третье – moha – это неведение, незнание, что верно, а что ошибочно, что хорошо, а что плохо соответственно реальности. Это бег по кругу. Таким образом, эти три отличаются. Одно привлекает, другое отталкивает, а третье бежит по кругу. Все должны уметь видеть разницу и называть их своими именами. Следует узнавать raga, dosa и moha, наблюдая за их активностью притягивания, отталкивания и бега по кругу. (128)

Следующее – это узнавание того, является ли ум рассеянным или не рассеянным. Вы уже слышали это слово. Рассеянный ум лишен однонаправленности. Он расплывается повсюду. Он не способен успокоиться и расслабиться. У него нет безмятежности и покоя. Кроме того, отвлечение докучает нам. Если ум рассеивается, то он склонен к беспокойству, то есть лишен покоя. Рассеивается ли citta? Или же она свободна от отвлечений и пребывает в нормальном состоянии? Следует созерцать это свойство ума вместе с вдохом и выдохом. Следует практиковать, чтобы хорошо это знать, чтобы узнавать все виды citta. (129)

### **Обычное или возвышенное?**

Следующая пара – это либо высшее состояние ума, лучшее, чем обычное, либо просто обычное состояние. В палийском языке высшее состояние называется «mahaggata». На обычном языке мы говорим, что есть осознание, которое лучше, чем обычное, более удовлетворительное, чем обычное, более высокое, чем обычное. Обладает ли наш citta таким осознанием? Если да, то нужно его созерцать. Если нет, то нужно знать, что в этот момент есть обычное состояние ума. Следует созерцать эту пару вместе с вдохом и выдохом. (130)

Следующая пара – это непревзойденный и посредственный ум. То есть разница между ними состоит в том, достиг ли наш citta высшего состояния, лучше которого нет, или же наш ум так и не достиг высшего состояния, и лучшее все еще есть. Это трудно узнать, поскольку высшее, максимально развитое состояние ума – это citta араханта («достойного», полностью пробужденного, совершенного человека). Если мы еще не араханты, то здравый смысл подсказывает нам, обладаем ли мы наилучшим видом citta, или же все еще есть нечто лучшее. Ощущаем ли мы, что достигли окончательного удовлетворения? Или же мы ощущаем, что должно быть нечто еще более удовлетворяющее, чем это? Данная пара соответствует тому, обладает ли citta чем-то высшим или нет. Если есть высший ум, то следует созерцать его все более ясно, чтобы понять этот тип ума. Следует вдыхать и выдыхать с таким осознанием. (131)

Следующая пара – это сосредоточенный ум и не сосредоточенный. Это samadahi или нет? Сосредоточьте citta. Даже если это еще не полное samadahi, все же влияние samadahi, наверное, сохраняет ум сосредоточенным. Это также может называться сосредоточенным умом. Следует узнавать, сосредоточенный ум или не сосредоточенный, когда вдыхают и выдыхают. (132)

Последняя пара – это видение того, освобожден ли ум, пуст ли он от привязанности (upadana) и цепляния к чему-то, или же он еще не освобожден. Является ли ум непривязанным или же он все еще привязан к чему-то? Это мы подразумеваем, когда спрашиваем, является ли citta освобожденной или нет. Есть ли то, что связывает ум на данный момент, или же он свободен? Так или иначе, это необходимо ясно знать. Следует вдыхать и выдыхать с этим осознанием. Различайте эти состояния, насколько возможно. (133)

## **Знание себя**

Практикуя таким образом, мы узнаем себя – какой тип мыслей для нас характерен. Так мы начинаем хорошо себя понимать. Какой вид citta для нас привычен? В общем, мысли ума имеют тенденцию следовать за объектами. Наблюдая за этими тенденциями, мы лучше себя узнаем. Такова особая польза данной ступени. Однако наша непосредственная цель – это максимально возможное узнавание своего ума. Особой пользой данной ступени является полное понимание своего citta. Таким образом следует практиковать первую ступень третьей четверки, или девятую ступень в целом. (134)

## **Наслаждение ума**

Далее мы переходим ко второй ступени этой четверки – наслаждение ума (abhipramodaya citta). С самого начала мы различными способами тренируемся контролировать ум, в частности, во второй четверке, когда ум развивает способность быть независимым от ощущения и обладать контролем над ощущением. Это означает, что ум находится под контролем (хотя это еще не высшая степень контроля). Когда мы полностью узнаем различные состояния ума, позитивные и негативные, то мы можем поместить citta в любое состояние, подходящее или желаемое. Затем десятая ступень – это делать ум радостным, наслаждающимся и удовлетворенным. Есть множество слов, которые мы могли бы здесь использовать. Можно назвать это удовольствием, радостью или же как угодно, но важнейшей вещью является способность контролировать ум так, чтобы он чувствовал

удовлетворенность и наслаждение во время вдоха и выдоха. (135)

Когда ум печален и безрадостен, мы можем отбросить печаль и привести ум в радостное состояние. Или, даже если ум находится в обычном состоянии, мы всегда можем сделать его радостным и наслаждающимся, используя особую технику. Это очень важно. Нам не обязательно терпеть печальный ум, поскольку мы его контролируем. Когда бы ни возникла эта необходимость, мы можем получить энергию, чтобы делать необходимую работу. Мы можем быть радостными в любое время. Однако следует быть внимательным, поскольку слова «радость» и «наслаждение» имеют два значения. Есть обычный, мирской вид наслаждения, который опирается на материальное и чувственное. Хоть и является некоторым видом радости, но это не тот вид наслаждения, который нам интересен. Нам нужна радость Dhamma, которая приходит вместе с знанием и использованием Dhamma. Нам нет необходимости зависеть от материальных или чувственных стимулов, поскольку Dhamma позволяет citta наслаждаться. Таким образом, есть два вида радости: загрязненная и свободная от загрязнений (kilesa). У нас могут быть оба этих вида. Если вы хотите получить загрязненную радость, то ее очень легко найти. Однако наслаждение Dhamma должно достигаться правильно. По этой причине нам необходимо исследовать его более тщательно. (136)

### **Наслаждение дхаммой**

Легко доставлять уму наслаждение, когда мы понимаем причину радости. Радость происходит из ощущения успеха, в результате правильного завершения определенного действия. Простой способ доставить уму наслаждение – это снова вернуться к практике первой, второй и третьей ступеней. Вернитесь к началу и хорошо практикуйте каждую ступень. За этим последует удовольствие и радость вместе с каждой из них. Этот вид наслаждения связан с Dhamma. Мы снова возвращаемся к практике первой ступени, но теперь мы особенно сосредоточиваемся на ощущении удовольствия, радости и наслаждения успехом. Следует равно пройти через каждую ступень, пока вы не достигнете радости, которая больше всего нас удовлетворяет. Радость возникает из удовольствия, а удовольствие из достижения успеха определенной активности. Появление уверенности в том, что мы защищены и свободны от оков, приводит к удовольствию и радости. (137)

Простой метод, который мы можем использовать в любое время, – это размышлять над обретением хороших вещей, над достижением того, что хорошо. Мы обрели хорошую жизнь, которая привела нас к встрече с Dhamma и к уверенности в избавлении от dukkha. Мы наиболее удачливые из людей, обретшие Dhamma и способные устранить dukkha. Размышляя так, мы становимся радостными и счастливыми. В результате этого возможны чрезвычайное наслаждение и восторг. Получая благое, достигают хорошей жизни, хорошего человеческого существования, обнаруживая Dhamma, необходимую для обеспечения отсутствия страдания. Такой вид размышления является простым путем к радостному уму. (138)

Когда мы уверены в том, что обязательно сможем искоренить dukkha, или когда мы получаем наилучшее из того, что может получить человек, то вполне естественно, что мы радуемся и получаем удовольствие. Мы изучаем, чтобы понять Dhamma, которая уничтожает страдание, чтобы постичь наилучшее из того, что люди могут получить. Так мы обретаем удовольствие. Мы можем наслаждаться и радоваться citta, используя эту искусную технику. (139)

### **Сосредоточение ума**

Когда мы сможем доставлять наслаждение уму по собственному желанию, то приступаем к тренировке следующей ступени. Предметом одиннадцатой ступени является сосредоточение ума (samadahañ citta). Это означает, что мы способны делать ум

сосредоточенным, помещать его в samadahi, исходя из своего желания или необходимости. Эта ступень не трудна, поскольку подобным образом мы практикуем с самого начала, особенно на четвертой ступени (успокоение обуславливающего тела), а также на восьмой (успокоение обуславливающего ума). Если мы могли делать раньше, то мы можем делать это и сейчас. Следует сосредоточивать ум в samadahi. Так мы можем немедленно избавиться от любых нежелательных ощущений, при этом citta сосредоточивается и становится счастливой. Вследствие этого она может умело исполнять различные функции. Эта способность является наиболее полезной. (140)

Но здесь возникает обычное недоразумение. Большинство людей ошибочно полагают, что если ум находится в samadahi, то необходимо сидеть абсолютно неподвижно, как бы в застывшем состоянии. Или же они думают, что при этом нет никаких чувств. Это ошибочное мнение. Сидеть неподвижно и жестко как бревно – это всего лишь тренировочное упражнение. Это просто тренировка в более высоком, чем обычные уровни, samadhi. Развитие более глубоких сосредоточений второй, третьей и четвертой jhana, вплоть до точки, где тело не дышит, это лишь тренировочные упражнения. Тем не менее если ум может развивать эти очень высокие уровни сосредоточения, то он не должен испытывать проблем с более низкими уровнями функционирования. Здесь, на одиннадцатой ступени, осуществление ума samadhi – это ум, который обладает благими качествами и готов выполнять работу. Он готов выполнять все необходимые функции. Начиная с предыдущей ступени citta знает, как быть счастливым. Когда это происходит, он готов в полной мере выполнять свои функции. Не заблуждайтесь относительно того, что во время samadahi мы должны быть жесткими как скала или бревно. (141)

### **Устойчивость – чистота – активность**

Если ум обладает правильным samadhi, то мы наблюдаем в нем три отдельных качества. Качество ума, который крепок, устойчив, сосредоточен и сфокусирован на единственном объекте, называется samahito (устойчивость, собранность). Этот ум ясен и чист, ничем не тревожится и не помрачается загрязнениями. Ум, пустой от загрязнений, называется parisuddho (чистота). Такой citta лучше всего подходит и в высшей степени готов для выполнения функций ума. Это называется kammangu (активность, готовность). Не так сложно запомнить эти три слова: «samahito» (устойчивость), «parisuddho» (чистота) и «kammangu» (активность). Чтобы сосредоточение было правильным, должны присутствовать все три качества. Такой вид сосредоточения может использоваться не только в формальной медитативной практике, но и в осуществлении любой необходимой жизненной деятельности. (142)

Эти три качества могут присутствовать во время ходьбы, стояния, сидения или лежания. В палийских текстах есть интересные места, где говорится, что если эти три качества присутствуют во время стояния, то мы можем называть это «чудесным стоянием». Если эти три качества присутствуют во время ходьбы, тогда это «чудесная ходьба». Если эти три качества присутствуют во время сидения, тогда это «чудесное сидение». Если же эти три качества присутствуют во время лежания, тогда это «чудесное лежание». Очевидно, что сосредоточение – это больше чем сидение, подобно булыжнику или бревну, жесткое и неподвижное, мертвое для мира. Сущность samadhi состоит в том, что citta полностью готов выполнять свои функции, а именно непрерывно развивать знание и понимание. Когда присутствуют эти три качества, то ум как минимум становится счастливым. Обладание sukha – это также функция citta. Citta полностью готов выполнять свои функции, когда он обладает этими тремя качествами. (143)

Практикующий, чей ум сосредоточен в силу этих трех качеств, известен как «обладающий сосредоточенным умом». Соответствующее этому палийское слово – «samahito (сосредоточенный)». На палийском есть слова Владыки Будды, которые цитируются так: «Когда ум сосредоточен, он знает все дхаммы как есть (samahito yathabhuta»

pañanati)». Высшее благо samahito состоит в том, что citta сосредоточивается на знании всех вещей как есть. Если в жизни есть какие-то проблемы, на которые мы не можем ответить, тогда сосредоточивайте ум и ответы появятся сами собой. Куда бы сосредоточенный ум ни следовал, он видит вещи соответственно их реальности. Если мы смотрим в себя, то видим все вещи соответственно их истине. Это означает, что мы легко видим anicca, dukkha и anatta, если citta сопровождается тремя качествами samahito. (144)

Вы сами можете наблюдать, что эти три качества взаимозависимы. Они взаимосвязаны в единое целое. Не может быть чистоты ума без его устойчивости. Если нет чистоты, то нет и устойчивости. А также, чтобы была активность, должна быть устойчивость и чистота. Эти три фактора сосредоточенного ума действуют вместе. Пожалуйста, постарайтесь правильно понять слова «устойчивость, чистота и активность». Чтобы называться «samahito», они должны быть равны и едины. Кроме того, они очень полезны, ценны и могущественны. Такой вид сосредоточения может решать жизненно важные вопросы, обычные проблемы этого материального мира, а также вопросы «сверхъестественного» порядка, выходящие за пределы этого мира. (145)

Наконец, здесь следует помнить и понимать сущностный момент. Когда ум пребывает в samadhi, мы можем ходить или стоять, сидеть или лежать, вкушать плоды своего труда, помогать себе или другим. Samadhi-citta может использоваться в любой ситуации и при любой проблеме. Тому, кто обладает samadhi, следует заинтересованно относиться к этому понятию «samahito», поскольку оно способно выполнять любые виды функций. (146)

## Освобождение ума

Во время вдоха и выдоха мы практикуем, пока не становимся способными обладать тройным фактором ума samahito. На этом одиннадцатая ступень завершается, и мы переходим к двенадцатой ступени. Двенадцатая ступень – это освобождение ума (vimosaṇa-citta). Освобождение ума означает, что ему не позволяют ни к чему привязываться, и он отпускает все, за что цепляется. Такой ум безусловно чистый. Он свободен. Освобождение ума от всех цепляний обладает двумя аспектами. Этот ум может оставить все эти вещи, или же мы можем отвести эти вещи от ума. Результаты одинаковые. Следует отделять все вещи, которые citta не должен удерживать. Затем наблюдайте, есть ли какое-либо их цепляние к citta? Постарайтесь высвободить эти вещи из ума. Такова двенадцатая ступень. (147)

Очень важно полностью понимать то, что называется «привязанностью». Возможно, мы не знакомы с ней. Но, если мы не узнаем привязанность, тогда как мы сможем ее исцелить? Хорошо бы всем изучать это слово с особым интересом. Хотя это и ментальные явления, но, чтобы говорить о них, мы используем слова из психофизической сферы. Мы используем такие слова, как «привязанность», «цепляние» и «схватывание». Однако это ментальная активность. Ум пребывает в неведении и действует исходя из неведения. Таким образом он вызывает активность, которую мы называем привязанность, цепляние или схватывание. Мы должны тщательно это исследовать, поскольку это нечто имеющееся у всех людей, в повседневной жизни каждого. Если описать это несколькими словами, то привязанность – это отношение к чему-то как к «я» и «мое». Сдерживайте привязанность, и тогда практика этой ступени будет продвигаться гладко. (148)

Наиболее прямой способ практиковать двенадцатую ступень – это исследовать издержки, опасность, негатив, боль и страдание в любой момент, когда мы привязаны к чему-то как к «я» и «мое». Следует анализировать неприятности, опасности и болезненные последствия, к которым приводят все привязанности. С другой стороны, следует исследовать и постигать пользу, благо и преимущества отсутствия привязанности. Какую пользу мы получаем от того, что не привязаны? Какое счастье следует в результате этого? Следует это тщательно рассмотреть. К каким видам и степеням боли и страдания приводит то, что мы привязываемся к чему-то? Следует рассмотреть обе стороны этой монеты. Необходимо

видеть изъяны привязанности и ценность отсутствия привязанности, когда они постоянно чередуются в уме. Благодаря такому виду созерцания ум освобождается сам собой. Ум естественным образом отпускает вещи, и вещи естественным образом отпускают ум благодаря наблюдению за этими двумя фактами. Следует наблюдать так до тех пор, пока не будут видны недостатки и пороки привязанности. Наблюдайте до тех пор, пока не увидите преимущества отсутствия привязанности. Следите за этим постоянно, вдыхая и выдыхая. Таким образом необходимо практиковать эту ступень. (149)

### Четыре вида привязанности

Объектов привязанности очень много, и они могут быть тонкими или грубыми. Их трудно увидеть, услышать и понять. Тем не менее мы можем выделить четыре типа привязанности. Первая категория – это все материальные объекты, к которым стремится страстное влечение (*кама*). Будь то предметы обладания или необходимости, драгоценности, украшения, золото и деньги, или же это то, что мы видим, слышим, обоняем, вкушаем, осязаем и мыслим, все они являются основаниями для чувственности и полового влечения. Другие три категории – это виды нематериальных объектов привязанности. Так, вторая категория – это наши ошибочные мнения, верования, воззрения и теории. Это вещи, которые мы не можем понять, или узнать, но из-за неведения (*avijja*) мы принимаем их и привязываемся. У нас много подобных ошибочных мнений и воззрений. Третья категория – это традиционные активности и практики, которым мы следуем. Все они, духовные и мирские, являются предрассудками. Это многочисленные обычаи, к которым мы привыкаем. Последняя и наиболее важная из всех – это категория тех вещей, к которым мы привязываемся как к «я» и «мое». Эти четыре главные категории привязанности включают все вещи, за которые мы цепляемся. Следует наблюдать за ними и видеть порочность привязанности к ним. Необходимо постоянно исследовать каждый вид привязанности с каждым вдохом и выдохом. Таким образом они высвобождаются и сами собой уходят. Высвобождайте объекты привязанности. Избавьтесь, избавьтесь, избавьтесь от них. (150)

Если мы взглянем на христианство, то увидим, что оно тоже беспокоится о привязанности. На самом деле главный символ христианства – крест – учит «я» (вертикальная часть) и пресечению «я» (горизонтальная часть). Это символизирует избавление от привязанности. Все религии имеют общность своей главной цели: устранение привязанности к «я» и «мое». Это высшая и наиболее важная практика. Она устраняет все проблемы и, в частности, эгоистичность, которая является источником всех остальных проблем. Если пресечь самость, то все проблемы прекратятся. Пожалуйста, стремитесь к избавлению от всех вещей. Избавление от четырех типов привязанности – это наилучшее из того, к чему можно стремиться. (151)

Другая группа, набор или аспект вещей, от которых ум должен избавиться, – это то, что беспокоит *citta* прямо теперь, например препятствия (*nivaraha*) и т. д. Таковы настроения, которые появляются в уме в результате привычек и склонностей мышления. Пять *nivaraha* – это ощущения сладострастия, неприятия, депрессии и сонливости, беспокойства и возбужденности, а также сомнения и неуверенности. Мы должны избавиться от этих пяти *nivaraha*. Далее следуют загрязнения (*kilesa*). Эмоции жадности (*lobha*), ненависти (*dosa*) и заблуждения (*moḥa*) должны уйти. Любые ощущения приязни и неприязни, виды удовлетворенности и неудовлетворенности, любые привязанности к двойственным вещам, которые присутствуют в *citta*, должны быть устранены. Наконец, мы постигаем, что не остается никаких проблем, заставляющих *citta* страдать. Если есть привязанность, то есть и *dukkha*. Когда ум пуст от привязанности, он не испытывает страдания, поскольку для него нет основания.

Когда ум видит то, за что цепляется, он высвобождает это. Практикуя таким образом, мы вдыхаем и выдыхаем. Это последняя, двенадцатая ступень третьей четверки. Всего есть четыре ступени, которые посвящены исключительно *citta*, переживанию различных

состояний ума, – наслаждение, сосредоточение и освобождение. Благодаря им мы успешно завершаем свое исследование ума.

Позвольте на этом завершить сегодняшнюю лекцию. (152)

## Лекция 6 Высшее

Сегодня мы будем обсуждать четвертую четверку, последние четыре ступени. Этой четверкой является изучение и исследование Дхаммы, или Истины. Вы помните, что в первой четверке изучаются дыхание и тело. Во второй изучаются те ощущения, которые происходят из успокоения дыхания, обуславливающего тело. Здесь изучались ощущения ума, но не сам ум (*citta*). Мы изучали факторы, обуславливающие ум, пока не достигли ясности в этом вопросе. Затем мы достигли контроля над обуславливающим ум (*citta-sankhara*). В третьей четверке изучался *citta* и контроль над ним. Мы исследовали, развивали, тренировали и практиковали различные способы контролировать ум. И теперь, в четвертой четверке, когда наш хорошо натренированный ум поддается контролю, мы используем его для изучения Дхаммы, Истины природы. Пожалуйста, обратите внимание на то, что эти четыре четверки взаимосвязаны: вначале *kaaya-sankhara*, затем *citta-sankhara*, затем сам *citta* и, наконец, Дхамма, явления (*sacca-dhamma*) природы (*dhamma-jati*). (153)

Рассуждения здесь простые. Когда ум находится под нашим контролем, то мы способны использовать этот тип ума для работы. В результате практики третьей четверки, благодаря способности сосредоточивать ум, следует полная готовность или активность (*kammaṅgu*). Ум теперь способен и готов выполнять свои функции. В палийском языке в данном контексте используется другое слово – «*mudu*» (гибкость, мягкость). До этого *citta* был жесткий и твердый, но теперь он мягкий и податливый. Ум теперь очень чувствителен и быстр, в том смысле, что готов к работе. Вследствие этого мы используем его для выполнения работы четвертой четверки, где первой функцией является созерцание непостоянства. (154)

### Непостоянство анапанасати

Фундаментальный принцип всей этой практики заключается в использовании того, что уже присутствует в нас как изучаемые и практикуемые объекты. Мы предпочитаем не использовать внешние объекты. Когда мы хорошо понимаем внутреннее, то можно перенести это на внешнее. Не забывайте об этом важном принципе: мы должны исследовать вещи, которые существуют внутри. Поэтому, что касается данной ступени нашей практики, ступени созерцания непостоянства (*aniccapurassi*), то мы возвращаемся к начальной ступени. Вначале мы созерцаем просто дыхание, пока не начинаем видеть его непостоянство. Мы наблюдаем за тем, как дыхание меняется и становится длинным. Это и есть непостоянство. Его продолжительность непостоянна, всегда меняется, то удлиняясь, то сокращаясь. Различные состояния и характеристики дыхания непостоянны. Воздействие дыхания на тело непостоянно. Далее следует наблюдать, что оба тела – дыхание-тело и физическое тело – непостоянны. Далее следят за успокоением дыхания, и непостоянство становится еще более очевидным. Дыхание изменяется от прерывистого до спокойного, но даже это спокойствие непостоянно. Оно продолжает изменяться в других состояниях. Следует созерцать каждую ступень по одной, пока каждая фаза не будет восприниматься как непостоянная.

В конце концов появляются ощущения *rgti* и *sukha*. Следует наблюдать их друг за другом. Необходимо видеть непостоянство в каждом аспекте *vedana* (ощущения). Созерцайте непостоянство обуславливания ума ощущениями. Успокоение этих ощущений также является непостоянным. Далее мы наблюдаем за самим *citta*, который также непостоянен. Наслаждение и свежесть ума, когда он становится восторженным и радостным, есть

непостоянство. Необходимо созерцать непостоянство этой свежести и восторга, различные состояния и ароматы. Сосредоточение непостоянно, поскольку оно сменяется отсутствием сосредоточения. Активность samadahi является непостоянной. Непостоянство проявляется прямо в этих активностях. Даже освобождение ума – это лишь временное освобождение, и поэтому тоже непостоянно. Следует постигать непостоянство на каждой ступени, во всех взаимосвязанных моментах, фазах и аспектах этой практики. Необходимо прямо воспринимать непостоянство во всем, делать непостоянство каждой ступени абсолютно ясным, несомненно очевидным и совершенно определенным. Таким образом мы созерцаем непостоянство всех этих преходящих явлений, в совокупности известных как sankhara. На тринадцатой ступени мы созерцаем непостоянство sankhara (обусловленных или сформированных вещей). (155)

### **Больше, чем просто непостоянство**

Теперь наблюдайте, что в постижении непостоянства одновременно есть постижение многих других вещей. Когда действительно видят непостоянство, то эта характеристика непостоянства также является характеристикой dukkhaa, то есть страшного и невыносимого. Мы также видим в этом характеристику отсутствия самости. Поскольку вещи всегда непостоянны, неудовлетворительны и за пределами нашего контроля, мы также постигаем anatta. Затем мы видим, что они пусты от самости, и это suvata. Мы видим, что они просто таковы. Непостоянство просто таково – это таковость. Таким образом, также видят tathata.

Пожалуйста, поймите, что постижение этих истин взаимосвязано. В результате видения непостоянства мы видим неудовлетворенность, видим anatta, видим suvata, видим tathata, а также видим idappaccayata (обусловленность, закон причины и следствия). Одно переходит в другое. Полное постижение непостоянства должно включать неудовлетворенность, отсутствие самости, пустоту, таковость и закон обусловленности. Когда все это видят, то также во всей его полноте и глубине видят непостоянство. Таким образом мы полностью постигаем непостоянство sankhara.

Мы уже объясняли sankhara и практиковали ее созерцание. Помните, что она обладает тремя значениями. Для использования термина «sankhara» должны быть соединены и сформированы различные причины, условия и составляющие. Характеристикой обуславливающего является непостоянство. Характеристикой обусловленного является непостоянство. А также характеристикой активности, или процесса обуславливания, является непостоянство. Видеть все три аспекта таким образом значит постигать непостоянство наиболее глубоким и совершенным способом. (156)

Простое видение только лишь anicca (непостоянство), вместо видения его во всей полноте и со всеми характеристиками, не является чем-то особенным. Чтобы быть полным, постижение должно охватывать dukkhaa, anatta, suvata, tathata и idappaccayata. Видение только anicca без полноты включения dukkhaa и anatta не является ни глубоким, ни достаточным для решения наших проблем. Таким образом, слова «постижение anicca» в данном контексте должны охватывать также глубокое постижение dukkhaa, anatta, suvata, tathata и idappaccayata.

Есть одна история, которая должна вам понравиться. В корзине Писаний (suttanta-pitaka) Палийского канона Будда говорил, что в его времена жил учитель по имени Арака, который учил непостоянству также часто, как это делал Будда, но он не шел дальше и ничего не говорил о dukkhaa и anatta. Это интересно, поскольку во времена Будды жил греческий философ по имени Гераклит. Будда говорил, что в далекой стране Арака учил непостоянству и изменчивости. Благословенный, вероятно, имел в виду Гераклита, чьим главным учением было panta rhei (гр. «все течет»). Но он учил лишь непостоянству и не мог распространить свою пронизательность на dukkhaa, anatta, suvata и tathata. Таким образом, это было не слишком удачное учение, иначе тогда и в том месте мог бы появиться еще один Будда. Знание непостоянства было широко распространено как в Индии, так и за ее



пределами. Под «дальними странами», вероятно, подразумевались зарубежные государства, и поэтому я предполагаю, что Арака и Гераклит – это одно и то же лицо.

Поэтому вполне возможно, что Арака, о котором говорил Будда, был Гераклитом. Любой интересующийся этим может заглянуть в историю греческой философии. Таким образом, сущностный момент состоит в том, что видение одного непостоянства недостаточно. Мы должны видеть анисса так, чтобы оно также высвечивало dukkha, anatta, suvata, tathata и idappaccaya – всю связку постижения. Короткая фраза aniccanupass (созерцание непостоянства) также включает постижение неудовлетворительности, отсутствия самости, пустоты, таковости и обусловленности. (157)

## **Растворение привязанности**

Теперь мы должны рассматривать и детально изучать это дальше, пока не увидим, что постижение анисса растворяет upadana (привязанность). Это очень важно. Постижение непостоянства растворяет привязанность, поскольку это понимание воздаяния, боли и порочности этой привязанности. Upadana растворяется до тех пор, пока от нее мало что остается. Таков результат постижения непостоянства. Оно приводит нас к утомлению и скуке по отношению к тому, за что мы продолжаем цепляться, а также по отношению ко всем вещам, к которым мы когда-либо были привязаны. Так upadana начинает растворяться. Это результат истинного видения непостоянства. (158)

Теперь мы переходим ко второй ступени этой четверки, то есть к четырнадцатой ступени – созерцанию постепенного угасания (viraganupassi). Это уже наблюдалось на тринадцатой ступени, когда созерцание непостоянства привело к растворению привязанности. Теперь мы рассматриваем и исследуем факт растворения – viraga. «Vi» означает «не» или «отсутствие обладания». «Raga» – это одно из названий привязанности. Таким образом, «viraga» означает «без привязанности». Наблюдение привязанности растворяется так же, как исчезает наблюдение пятен краски на одежде. Пятна разных цветов постепенно исчезают, выцветая под солнечными лучами, пока одежда не становится белой. Это наглядный пример viraga, который помогает объяснить исчезновение привязанности в уме. Upadana растворяется под светом видения вещей как есть – анисса, dukkha, anatta, suvata и tathata. Мы знаем, что привязанность уменьшается, когда мы спокойны по отношению к sankhara, а именно к тому, за что прежде цеплялись. Теперь мы беспристрастны по отношению к этому, что соответствует постижению viraga, исчезновению привязанностей. Следует созерцать это с каждым вдохом и выдохом. Таким образом следует практиковать четырнадцатую ступень. (159)

Результатом такого исчезновения привязанности является уравновешенное спокойствие отсутствия привязанности. Мы можем довольно просто это наблюдать, например, когда наша прежняя любовь к некоторым вещам начинает исчезать. Исчезает неприязнь к прошлым или даже к настоящим объектам. Мы больше не боимся того, из-за чего однажды испугались. Страх становится все меньше и меньше, пока совсем не исчезает. То же самое относится к злости, зависти, ревности, беспокойству, тревоге, ностальгии по прошлому и т. д. Все эти признаки страстей ослабляются и сходят на нет, пока ум не становится способным пребывать в совершенном мире и спокойствии. Фраза «пребывать в мире и спокойствии» может быть не совсем понятна, но она означает просто не цепляться и не привязываться ни к чему, как к «я» и «мое». Следует созерцать непостоянство, пока привязанность к вещам не растворится и пока мы не сможем пребывать в мире и покое. (160)

## **Угасание дуккхи**

Теперь мы переходим к пятнадцатой ступени изучения и созерцания угасания привязанности (nigodhanupass). Следует рассматривать прекращение привязанности, а также несуществование привязанности во время вдохов и выдохов. Мы можем наблюдать за

угасанием, или прекращением, с различных точек зрения: угасание привязанности к «самости», угасание эгоистичности, угасание жадности, неприязни и заблуждения, а также угасание всех переживаний dukkha. Все они появляются вместе с угасанием привязанности. Есть множество форм nirodha (прекращение). (161)

Когда мы говорим об угасании, то следует помнить, что завершению dukkha посвящена вся практика Dhamma. Здесь мы рассматриваем различные аспекты dukkha, чтобы увидеть, как они угасают. Первый аспект – это завершение страха и ужаса рождения, старения, болезней и смерти. Старение, болезни и смерть никогда больше не испугают наш ум. Это один из видов угасания. Следующий аспект – это прекращение различных симптомов или условий dukkha, таких как скорбь, печаль, стенания, отчаяние, грусть, боль, разочарование и депрессия. Все эти симптомы dukkha угасают. Третий аспект связан с нашими надеждами и желаниями по отношению к привлекательным и непривлекательным вещам. Видение вещей, которые нам не нравятся, – это dukkha. Расставание с тем, что нам нравится, – это dukkha. Неполучение того, что мы хотим, – это тоже dukkha. Все эти аспекты dukkha угасают.

В конце концов, привязанность к пяти группам (paṇṣa-khandha), цепляние за одну из пяти кхандха (группа, совокупность) как за «самость» или «принадлежащее себе», «я» или «мое» – это dukkha. Эти пять групп вещей, к которым ум привычно цепляется, это тело, ощущение, восприятие, мысли и сознание органов чувств. Такова сумма всех dukkha, бремя жизни. Полная реализация этой ступени должна включать все четыре аспекта угасания dukkha. Угасание страха рождения, старения, болезней и смерти. Угасание таких симптомов dukkha, как скорбь, печаль и отчаяние. Угасание влечения и стремлений к желаемым вещам. И, наконец, угасание восприятия любой из пяти khandha как «самости». Когда эти четыре аспекта угасают, то угасает и dukkha. На данном этапе нам совершенно необходимо это реализовать. (162)

Таким образом мы постигаем пустоту, или несуществование, привязанности посредством угасания, растворения и остановки привязанности. Мы переживаем отсутствие привязанности в любом упомянутом выше аспекте, когда вдыхаем и выдыхаем. Или же, проще сказать, мы пьем, вкушаем и вдыхаем аромат nibbana. Nirodha и nibbana являются синонимами. Мы можем использовать их взаимозаменяемо. Таким образом, созерцание угасания привязанности – это созерцание nibbana. (163)

### **Отбрасывание всего этого**

Теперь мы переходим к последней, четвертой ступени четвертой четверки, или шестнадцатой ступени anapanasati. Она называется «созерцание отбрасывания» (patinissagganupassi). «Patinissagga» забавное слово. Оно означает отбрасывать или возвращать. Когда мы переходим на эту ступень, то созерцаем свое отбрасывание или возвращение всего, к чему мы были привязаны. Такова шестнадцатая ступень. (164)

Есть простая метафора для объяснения этой ступени. На протяжении всех жизней мы были ворами. Мы крали вещи, которые существуют естественным образом, принадлежат природе, а именно sankhara. Мы присваивали их как своих рабов, или свою собственность. Мы были просто ворами. За это мы были наказаны dukkha. Мы страдали из-за того, что крали и привязывались к этому. Но как только мы стали видеть, посредством последовательных ступеней этой четверки, то, какими вещи действительно являются, все было оставлено. Мы перестали быть ворами. Мы вернули все своему прежнему владельцу – природе, поскольку все принадлежит природе. Не следует впредь никогда называть это «я» или «мое»! Наша цель здесь – это дать разъяснение при помощи данной метафоры. (165)

### **Сбрасывание этого бремени жизни**

На усмотрение есть вторая метафора. В прошлом мы блуждали, собирая тяжелые предметы, подобные булыжникам (Хин конг, песчаное и поросшее деревьями место для

лекции, наполнено скалами и камнями). После этого мы таскали их повсюду. Поэтому мы постоянно испытывали страдание, и это продолжалось очень долго. Но теперь мы понимаем, насколько глупы мы были, взваливая на себя все эти проблемы. Мы постигаем, насколько это обременительно, и просто сбрасываем это с себя. Без этой ноши мы становимся легкими, и все проблемы исчезают. Прежде сама жизнь казалась бременем. Вследствие нашей глупости вся жизнь воспринималась как тяжелая ноша. Мы держались за эти естественные sankhara, таскали их повсюду и, таким образом, ужасно себя отягощали. Но теперь мы все сбрасываем. Это другая метафора, описывающая последнюю ступень anapanasati. (166)

Мы должны сказать, что практика этой последней ступени – это тренировка сбрасывания бремени жизни. Следует отбросить все, пока не останется никакого груза. Прежде мы жили под его гнетом, и его тяжесть угнетала нас. Мы называем это жить под игом мирского, или утопать в миру. Если мы можем сбросить давящий на нас груз, держащий нас в глубинах мирского, то мы поднимаемся. И тогда мы окажемся на вершине мира. Мы становимся Владыкой мира. Таков истинный смысл свободы и благополучия.

Вы должны хорошо помнить значение этих двух состояний. Пребывание на дне мира – это lokiya. Пребывание на вершине мира – это lokuttara. Все проблемы, связанные с этими двумя значениями, решаются в ходе практики шестнадцатой ступени. Давайте хорошенько уясним, что когда мы глупы, то подбираем тяжести и наваливаем их на себя как бремя жизни. Когда же мы знаем, что они делают с нами, то выбрасываем их. И теперь у нас больше нет никакой ноши. Пребывание на дне мира и на его вершине совершенно различно. Тот, кто хочет освободиться и подняться над миром, должен стараться практиковать это как можно больше, начав прямо сейчас. (167)

## **Высшее освобождение**

Если вам нравится слово «освобождение», то следует полностью осознать, что это путь освобождения. Успешная практика anapanasati заключается в том, что эта последняя ступень приводит к освобождению. Когда мы освобождаемся от всех оков, то либо сбрасываем все тяжести, либо избавляемся от этого бремени. Мы говорим либо «освобождение себя», либо «освобождение от бремени». Происходит избавление, а затем следует результат освобождения. Или же вы можете называть это спасением и избавлением. Какое бы слово ни было выбрано, все они означают то, что мы обрели наилучшее из того, что доступно людям. Мы не растратили свою жизнь, не упустили возможность обрести Dhamma, наилучшее из того, что может обрести человек.

На этом мы заканчиваем сегодняшнюю лекцию. (168)

## **Лекция 7 Высочайшие блага**

Сегодня мы подытожим все проведенные исследования anapanasati, которые мы охватили в этих лекциях. Мы кратко рассмотрим шестнадцать ступеней в связи с их сущностными характеристиками, ценностями или пользой, а также способы достижения этой пользы. Пожалуйста, приготовьтесь слушать внимательно. В будущем вы сможете использовать это в полном объеме. (169)

Не забывайте, что мы говорим о природе, о четырех аспектах природы, а также о законе природы, который проявляется в них: kaya, vedana, citta и dhamma. Природа чиста и проста. Пожалуйста, поймите слово «dhamma-jati» так. Это закон природы и следование закону природы; природа и ее закон никак не могут быть разделены. Нашей обязанностью как живых существ является понимание и использование природы ради нашего же высшего блага. Хотя мы не можем ее контролировать, но мы можем использовать ее для своей пользы, когда действуем правильно, в соответствии с законом. Мы узнаем эти четыре

природы именно ради этой пользы, ради блага наших жизней, какими бы продолжительными они ни были. (170)

### **Кая: успокоение эмоций**

Первый объект в практике внимательного наблюдения за дыханием – это *кауа*, тело или тела. Все мы понимаем его важность без объяснений. Тело является основанием для ума. Нам необходимо тело, готовое поддерживать себя и ум с пользой для жизни. Далее нам следует понять, как контролировать *кауа* соответственно нашим нуждам, посредством управления дыханием. Есть множество достоинств знания того, как управлять дыханием. Благодаря нему мы можем менять свои настроения и эмоции. Например, когда мы злимся, то можно быстро от этого избавиться с помощью длинного дыхания. В результате длинного дыхания злость исчезает. Когда мы беспокоимся и не можем мыслить здраво, тогда нам следует дышать все длиннее и длиннее, чтобы избавиться от этого беспокойства. Или, если мы хотим поменять один ход мыслей на другой, то для этого можно дышать длинно, чтобы избавиться от нежелательных мыслей или эмоций, а также заместить их какими-то более упорядоченными и нормальными. Так мы можем думать необходимым образом. Следовательно, *кауа* – это не просто тело из плоти, но также и то, что влияет на *сitta*.

Дыхание достойно узнавания хотя бы в связи со здоровьем. У нас хорошее здоровье, если мы знаем, как правильно дышать. Таким образом, тело и то, что с ним связано, например дыхание, эмоции и здоровье, рассматриваются как один из важнейших объектов. Я надеюсь, что все вы сможете получить огромную пользу от этой стадии *aparanasati*. (171)

### **Ведана: остановка вращения**

Ощущения – это вторая тема. Если вы не осознаете их, то кажется, будто они неважны. На самом же деле они имеют огромную важность для людей, поскольку именно они заставляют их кружиться. А также они кружат весь мир. К каким бы ощущениям мы и все остальные ни стремились, это вызывает соответствующее поведение. Все гонятся за приятными ощущениями и бегут от неприятных. Таким образом *vedana* может вращать весь мир. Ощущения существ – это причина всех новых и странных новшеств и изобретений, созданных людьми. Искусство, культура и технологии открывались и формировались вследствие ощущений, которые обладают огромной силой, заставляющей следовать за ними. *Vedana* приводит к желаниям. Потребности рождаются из ощущений и следуют за ощущениями. Затем мы действуем в соответствии со своими желаниями. Таким образом происходит все множество вещей. Даже за поиск денег ответственна *vedana*, из-за полового влечения или же просто из-за обычного стремления чувствовать себя хорошо.

Пожалуйста, познакомьтесь с вещами, которые властвуют над людьми. *Vedana* обладает огромной силой и влиянием на нас. Если мы не можем контролировать ощущения, то будем вынуждены испытывать превратности их взлетов и падений, каковые являются страданием. Мы будем действовать исходя из *vedana*, которая ввергает в неведение (*avijja*) и заблуждение. То же самое касается животных. Они также направляются и принуждаются ощущениями. Все активности просто следуют за желаниями *vedana*. Люди также ищут и гоняются за желательными для них ощущениями.

Даже приехав сюда, в Суан Моккх, все вы надеетесь найти что-то, что произведет доставляющую удовольствие *vedana*. Разве не правда, что вы приехали сюда для получения приятных ощущений, таких как покой и тишина монастыря или же радость медитации, и что вы стремитесь избавиться от беспокойств, конфликтов, печалей и страданий мира? Именно *vedana* является причиной всех видов активности и поисков; она порождает все усилия и стремления. По сути, она является хозяином и повелителем нашей жизни на самом глубоком уровне. Когда мы можем ее контролировать, то она не причиняет нам никакого вреда. Когда же мы не можем ее контролировать, то становимся рабами. Очень печальная участь быть

рабом vedana! (172)

Есть два типа vedana: безрассудные ощущения, обусловленные неведением (avijja), и разумные ощущения, обусловленные правильным знанием (vijja). Если мы безрассудны в момент чувственного контакта (phassa), то у нас безрассудные ощущения. Если же мы разумны и знающие в момент чувственного контакта, то у нас мудрое ощущение. Безрассудное ощущение приводит к заблуждающемуся желанию, которое мы называем жаждой (taḥha). Мудрое ощущение ведет к правильному желанию, к желанию того, что следует желать, то есть к мудрому желанию. Мы должны быть осторожны, удостоверившись в том, что наша vedana всегда является мудрым ощущением. Безрассудное ощущение является причиной жажды, которая в свою очередь тянет нас к безрассудной жажде и уводит от разумных желаний. Жажда может превратить мудрые желания и потребности в глупые желания. Безрассудная taḥha кружит нас в этом мире снова и снова в течение неопределенно долгого времени, но все же мы миримся с этим. Иногда мы даже хотим отправиться на Луну! До тех пор, пока остается жажда, не будет конца всему этому – бесконечным перемещениям туда и сюда, бесконечным изобретениям и выдумкам, бесконечным желаниям роскошной жизни. Поэтому польза от контроля vedana огромна. Не следует позволять ей возбуждать безрассудные желания. Давайте же будем проявлять интерес к vedana в данной перспективе. (173)

### **Читта: правильная работа**

Теперь мы переходим к citta. Вероятно, вы сами уже знали или иногда осознавали его важность. Если же нет, то на наших занятиях вы узнали, насколько важен citta (ум-сердце). С другой стороны, он во многом подобен kaya и vedana. Если citta становится на ошибочный путь, тогда возникают проблемы и страдания.

Как минимум есть три вещи, которые необходимо понять в связи с умом. В зависимости от выполняемой функции мы можем называть его тремя различными именами. Когда он думает, мы называем его «citta». Осознавание, ощущение, переживание и узнавание мы называем «mano». Основная функция сознания органов чувств видения, слышания, обоняния, вкушения, осязания и познания называется «viññana». Мы сосредоточиваемся на выполняемой функции ума, а затем называем его соответственно: мышление мы называем «citta», узнавание мы называем «mano», и базовое сознание органов восприятия мы называем «viññana».

Когда citta функционирует правильно, то следуют хорошие результаты, но для этого он должен находиться под контролем. Если же мы не можем его контролировать, то функционирование будет неправильным. И когда оно неправильное, то все бесполезно. Мы можем сказать, что мир существует по причине того, что мы обладаем citta. Если бы у нас не было citta, то можно сказать, что не было бы и мира. Если мы можем сохранять ум под контролем и вести себя правильно, тогда достигается результат покоя, тишины и безмятежности. Следует в достаточной степени понимать citta, чтобы держать его под контролем. Это наиболее превосходное знание из тех, что можно обнаружить и иметь. Вам следует быть особенно заинтересованными в нем. (174)

### **Дхамма: два основополагающих факта**

В конце концов мы переходим к Dhamma, или Истине. Во всех вещах, которые являются либо нами самими, либо теми, с которыми мы связаны, есть истина, которую нам необходимо знать. Если мы не знаем эту истину или же понимаем ее неверно, тогда наша связь с вещами и с жизнью будет неправильной. Это становится причиной проблем и приводит к страданию. Все это знание может быть сведено к двум предметам: составные вещи (sankhara, сформированное), обладающие причинами и условиями, и их противоположность – несоставные вещи. Вы можете изучить эти предметы как

метафизические термины: «феноменальное» и «ноуменальное». Ноуменальное в принципе противоположно феноменальному, и поэтому они являются парой. Если нечто является феноменальным, то это составная вещь, демонстрирующая истину непостоянства (anicca). Если вещь ноуменальная, тогда это не составная вещь, не являющаяся непостоянной, но, напротив, являющаяся постоянной (nicca). Поэтому мы изучаем anicca всех вещей, пока как следует не узнаем истину непостоянства. В результате мы ни к чему не привязываемся. Ум, который ни к чему не привязывается, приходит к постижению того, что постоянные вещи находятся за пределами непостоянных, а именно являются ноуменом – nibbana. Понимание этих двух реальностей – обусловленной и необусловленной – имеет огромную важность. Это самый важный принцип из всех. Практика четверки Dhamma anapanasati ведет к знанию этих двух фактов. (175)

Такова суть нашего изучения этих четырех объектов, а также знания и пользы от этого изучения. Такова сущность anapanasati.

### **Четыре дружественные дхаммы**

Есть и другие виды пользы от практики anapanasati. Мы также получаем то, что я хотел бы назвать «четыре дружественные dhammas». Они названы так, чтобы их было проще рассмотреть. Четыре дружественные dhammas – это sati, pañña, samprajāñña и samadhi. Вы должны помнить из первой лекции, что пока мы живем в этом мире, четыре дружественные dhammas позволяют преодолеть все опасности. С их помощью мы можем избавиться от страдания. Внутри или снаружи монастыря мы должны использовать этих четырех друзей для жизни. Вначале у нас есть sati (рефлексивное внимательное осознание). Когда происходит контакт с чувственным объектом, то имеющееся sati приводит к переживанию pañña (мудрости). Появляясь, pañña превращается в samprajāñña (мудрость в действии), особое применение мудрости, вызванное обстоятельствами. Далее к samprajāñña добавляется сила и мощь samadhi. С ними мы можем преодолеть все виды объектов, появляющиеся через глаза, уши, нос, язык, тело и ум. Четыре дружественные dhammas являются непревзойденными защитниками. Они стоят на чеку и оберегают нас, подобно Богу. Если мы практикуем anapanasati, то следует овладеть этими четырьмя дружественными dhammas. (176)

### **Практика основополагающих истин**

Следующая польза заключается в том, что мы можем практиковать в соответствии с принципом paticca-samuppāda (зависимое происхождение, обусловленное возникновение). Теория paticca-samuppāda сложна и обширна. Для тех из вас, кто не знаком с ней, скажу, что обусловленное возникновение объясняет причинное происхождение dukkha. Серии причин, в которых каждая зависит от предыдущей, ведут к страданию. Владыка Будда учил многим вариациям этой темы, но из-за значительной тонкости и глубины ее трудно понять. Это необходимо изучать. Когда же мы приходим к практическому применению, то выясняется, что зависимое происхождение изящно и просто. На практике все сводится к наличию sati в момент phassa (чувственного контакта), и только. Phassa – это встреча внутреннего органа чувств, соответствующего внешнего объекта и соответствующего типа сознания органа чувства (viññāna). Простое наличие sati в момент phassa полностью решает все возможные проблемы paticca-samuppāda. То есть прежде чем обусловленное возникновение сможет развиваться, следует иметь sati прямо в момент контакта. Не допускайте появления заблуждающегося phassa, тогда контакт не приведет к заблуждающемуся ощущению, а заблуждающееся ощущение не приведет к безрассудной жажде (tanha). Все закончится в тот же момент. Такова еще одна польза тренировки anapanasati. Она делает sati достаточно интенсивным и быстрым, вполне готовым к выполнению своей функции в момент phassa, останавливая поток paticca-samuppāda точно в необходимый момент. Такова огромная польза

практики *anapanasati*. (177)

Другая польза состоит в том, что мы можем легко и полноценно практиковать согласно принципу четырех *ariya-sacca*. Все вы уже слышали и знаете, что такое Четыре благородные истины. Суть этого закона состоит в том, что *dukkha* рождается из заблуждающегося желания (*tanha*). Если есть *tanha*, то должна быть и *dukkha*. Если мы можем использовать *sati*, чтобы остановить *tanha*, то страдание не произойдет. Благодаря предотвращению заблуждающегося чувственного контакта (*phassa*) заблуждающееся ощущение (*vedana*) отсутствует и *tanha* не возбуждается. Это наилучший и наиболее полезный способ практиковать Четыре благородные истины. Остановка *tanha* посредством быстрого и сильного *sati* достигается благодаря практике *anapanasati* во всех четырех четверках. (178)

### Сердце тройной драгоценности

Дальнейшая польза состоит в том, что *anapanasati* легко, полно и совершенно приводит нас к тройной драгоценности (*tiṅgana*), к трем буддийским прибежищам. Причина этого состоит в том, что сущность, или ядро, Будды, Дхаммы и Сангхи состоит в чистоте-ясности-покое (чистота-сияние-безмятежность). Состояние *citta*, каковая является чистотой, ясностью и покоем, это сущность Будды, Дхаммы и Сангхи. Пожалуйста, будьте внимательны к этим трем словам. Владыка Будда – это не некое физическое тело. Скорее, чистое, ясное и спокойное состояние является Владыкой Буддой. Видя Дхамму – видят Будду. Сущность Дхаммы и есть чистота, ясность и покой. Далее, Сангха – это те, кто обладает чистым, ясным и спокойным умом благодаря успешной практике. Все эти три слова очень важны. Тот, кто достиг совершенства чистоты, ясности и покоя, называется «буддой»; постигаемая Истина называется «Дхаммой»; те, кто может следовать и практиковать соответствующим образом, называются «Сангхой». Как мы уже объясняли на протяжении всех лекций, когда мы практикуем *anapanasati*, то делаем свой *citta* чистым, ясным и спокойным. Соответствующими качествами являются результат *viraga*, *nirodha* и *patinussagga* (ступени с четырнадцатой по шестнадцатую). Благодаря им достигаются чистота, ясность и спокойствие, и, тем самым, в наших умах и сердцах легко появляются подлинные Будда, Дхамма и Сангха. Такова еще одна непревзойденная польза *anapanasati*. (179)

### Буддизм в его полноте

Далее, следующая польза заключается в том, что в практике *anapanasati* мы практикуем наиболее фундаментальный буддийский принцип, а именно *sīla-samadhi-pañña*. Эти три фактора полностью присутствуют в практикующих *anapanasati*. Неколебимая решимость практиковать – это *sīla* (добродетель). Когда ум осуществляет правильные действия, то в целом это и есть *sīla*. В намерении обязательно практиковать каждую ступень *anapanasati* непременно присутствует естественная *sīla*, даже если сама практика не делается. Затем так же появляется *samadhi* (сосредоточение). В результате намерения мы практикуем до тех пор, пока не появляется *samadhi*. Затем развивается *pañña* (мудрость), особенно в четвертой четверке, каковая является наиболее совершенной мудростью. При правильной практике *anapanasati* осуществляется наиболее фундаментальный буддийский принцип, который ведет к полноценным *sīla-samadhi-pañña*. Огромная польза состоит в том, чтобы практиковать буддизм во всей его полноте. (180)

Кратко мы говорим о *sīla-samadhi-pañña*. Если же мы хотим рассмотреть это более детально, то следует обратиться к семи факторам пробуждения (*bojjhanga*). Будда утверждает, что полная практика *satipacchana* ступеней *anapanasati* совершенствует четыре основания внимательности (*satipacchana*). Благодаря совершенству четырех *satipacchana* (тело, ощущение, ум и *Dhamma*, то есть объекты четырех четверок) совершенствуются семь *bojjhanga*. Таким образом обеспечивается полное пробуждение. Семь *bojjhanga* являются теми самыми факторами, которые ведут к просветлению араханта (освободившегося от

страдания). Для объяснения всех деталей необходимы многие часы. Теперь же у нас есть время лишь на перечисление названий этих факторов: satī (внимательность), dhammavicāya (исследование Dhamma), virīya (усилие, энергия), prīti (удовлетворенность, удовольствие), passaddhī (безмятежность), samādhi (сосредоточение) и upēkkha (невозмутимость, уравновешенность). Эти семь факторов завершаются, когда завершается anapanasatī. Когда эти семь факторов завершаются, достигается совершенное пробуждение. У нас нет времени для дальнейшего объяснения, но вам следует понять, что семь bojjhanga совершенно необходимы для полноценной практики anapanasatī. Записанные слова Будды ясно говорят об этом. Вы можете сами проверить истинность этого. (181)

## Ниббана здесь и сейчас

Теперь мы переходим к наиболее позитивной пользе, достигаемой посредством практики наблюдения за дыханием, а именно к достижению nibbana в этой жизни без необходимости умирать. Мы имеем в виду nibbana здесь и сейчас, когда нам нет необходимости умирать, то есть такой ее вид, который не имеет никакого отношения к смерти. «Nibbana» означает «прохлада». Слово «nibbuto» также означает «прохлада». Если это лишь временная прохлада, не постоянная и еще не совершенная, то мы называем это «nibbuto». Тем не менее ее аромат такой же, как у совершенной nibbana. Nibbuto подобна образцу продукта, который продавец показывает нам перед покупкой. Они должны быть похожими. Здесь у нас есть образец nibbana, чтобы мы могли ее попробовать. Мы называем это временной nibbana, или samayika-nibbana.

Прохлада (успокоение) также может быть nibbana, которая появляется вследствие «этого фактора». На палийском «этот фактор» означает нечто «совпадающее». Например, когда есть satī на дыхании, то citta успокаивается. anapanasatī является «этим фактором», средством, которое в данном случае влияет на успокоение. Это – tadanga-nibbana, совпадающая с nibbana. Успокоение появляется по той причине, что когда нет загрязнения, то citta успокаивается (охлаждается). Если нет огня, то есть прохлада. В данном случае anapanasatī удаляет огонь загрязнений. Хотя и лишь на короткий срок, но огонь тухнет и на какое-то время появляется прохлада. В результате этого инструментального фактора, а именно anapanasatī, на некоторое время появляется nibbana. На какой-то момент, еще не совершенный и временный, аромат nibbana вкушается как образец, или пробник. Нам в течение этой жизни понемногу помогает anapanasatī, шаг за шагом, пробовать nibbana. При этом никто не погибает. Тогда длительность успокоения-прохлады продлевается, ее объем расширяется, а частота увеличивается, пока не появляется совершенная nibbana. Это польза, которую я рассматриваю как наиболее удовлетворяющую и позитивную. Если можете, то делайте это. (182)

Убеждайтесь в том, что вы правильно понимаете слово «nibbana». Оно означает «прохлада» и никакого отношения не имеет к смерти. Если же это вид nibbana, который соответствует смерти, такой как смерть араханта, то мы используем другое слово – «raginibbana». Просто «nibbana» без префикса «ragi» означает лишь «прохлада» – отсутствие жара. Представьте, что у вас все хорошо: есть хорошее здоровье, социальная защищенность, хорошая семья, надежные друзья и благоприятное окружение. Тогда ваша жизнь «прохладна (спокойна)» в соответствии со смыслом слова «nibbana». Это, возможно, не совершенная nibbana, которая предполагает совершенство спокойного ума, однако прохлада такая же.

Слово «nibbana» означает «прохлада», и оно даже может использоваться в связи с материальными вещами. Остывшие и уже больше не горячие угли называются «nibbana». Когда суп слишком горячий, то нужно подождать, когда он остынет; и тогда мы сможем сказать, что суп достаточно nibbana, чтобы его есть. Это слово может применяться даже к свирепым и опасным хищникам, пойманым в лесу, а затем укрощенным и полностью одомашненным. Их тоже можно характеризовать как nibbana. В палийских текстах то же самое слово используется в связи с материальными вещами, животными и людьми. Если



нечто более прохладно, чем горячо, тогда это nibbana в том или ином смысле. И смерть с этим никак не связана. Благодаря практике anapanasati мы получаем наиболее удовлетворительный вид nibbana – прохладу в теле, в уме и во всех отношениях. (183)

Если коротко, то теперь у нас спокойная жизнь, а именно nibbana в только что объясненном смысле. На палийском это называется «nibbuto», то есть «тот, кто хладнокровен» или же «тот, кто обладает nibbana». Это состояние называется «nibbana», и такой тип индивидуума называется «nibbuto».

## Последнее дыхание

Есть множество других видов пользы от практики anapanasati, которые мы могли бы упомянуть, но на это уйдет много времени, которого у вас – слушающих, и у нас – рассказывающих, нет. Однако позвольте сказать о последнем, о последнем дыхании жизни. Речь о том дыхании, с которым мы умираем. Это не означает, что мы выбираем момент смерти. Это просто означает, что благодаря хорошему освоению своей практики anapanasati мы становимся специалистами в области дыхания. Мы мгновенно узнаем, умрем мы на этом выдохе или нет. Кроме того, мы можем предсказать последнее дыхание в своей жизни. Такова особая польза знания последней минуты, в которую мы умрем. (184)

Сам Владыка Будда утверждал, что он постиг совершенное самоосознание (anuttara sammasambodhi) через практику anapanasati. Таким образом, мы рады рекомендовать вам и людям повсюду эту практику, чтобы все о ней узнали и смогли использовать. Владыка Будда стал буддой, практикуя anapanasati. Таким образом, он даровал ее нам как наилучшую из всех практик. Он всем нам советовал делать эту практику для собственного блага и для блага всех остальных. Нет лучшего способа практиковать Dhamma, чем внимательное наблюдение за дыханием. Хотелось бы, чтобы вы обратили на нее самое пристальное внимание.

Теперь наше обсуждение anapanasati-bhavana достигло достаточной полноты. И на этом мы заканчиваем последнюю лекцию. (185)

## Приложение А Пять потребностей жизни

*Избранное из лекции от 2 сентября 1987 г.*

Те, кто презирает и боится сатану, смогут обнаружить его истинную форму, каковая является эгоизмом. Этот дьявол себялюбия ловит каждого в скоплениях dukkha и заставляет всех кружиться в ее беспорядочности. Кроме того, эгоизм влияет на все общество и на весь мир, заставляя их также вращаться в страдании. Что же остается делать в данной ситуации? Нам совершенно необходимо избавиться от всего этого посредством правильных действий и поведения.

Все dhammas являются su $\text{\AA}$ ata. Nibbana – это высшая пустота. Сердцем буддизма является лишь прекращение эгоизма, и кроме этого действия нет никакого другого. Хотя объяснения могут быть многообразными и сложными, все они сводятся к «избавлению от страдания». Мы изучаем Dhamma, чтобы понять этот момент. Мы практикуем медитацию, чтобы очистить ум и сердце от любого себялюбия. И анапанасати, обсуждению которой посвящена эта книга, является системой практики, направленной на устранение эгоизма. Именно она является целью того, что вы пришли сюда. Мы находимся в Суан Моккх, чтобы изучать и практиковать избавление от страдания. (А.1)

Анапанасати приводит к пониманию всего, что связано с этой темой:

- знание эгоизма;
- знание источника эгоизма;
- знание прекращения эгоизма;

знание пути прекращения эгоизма.

Такова цель анапанасати – знание того, что такое эти тело и ум, а также знание того, что такое ощущения (vedana), которые, обманывая, делают нас эгоистами. Это также знание истины всех вещей, того, что они не являются самосущими (self-entities), и поэтому мы не должны рассматривать их как самость. Затем избавляются от [идеи] личности, что подобно нейтрализации силы инстинктивного эгоизма. В результате исчезают загрязнения, наши проблемы прекращаются, и мы можем погасить dukkha. Наши проблемы заканчиваются, и мы совершенно уверены в их завершении. Именно этому посвящена система практики анапанасати. Вы можете сами видеть необходимость знать и практиковать ее, чтобы найти «Новую жизнь», которая пробивается невзирая на все влияния эгоизма. Пожалуйста, относитесь к этой практике с особым вниманием. (А.2)

## Образ жизни

Чтобы плодотворно практиковать анапанасати, вам следует внести некоторые коррективы в свой образ жизни. Ваш образ жизни и анапанасати взаимосвязаны. Таким образом, нам следует обсудить тот образ жизни, который способствует изучению Dhamma и практике citta-bhavana. Давайте немного поговорим об этой важной теме. (А.3)

Данная тема называется «рассауа». Это палийское (и тайское) слово имеет то же значение, что и английское «условие (condition)», хотя последнее немного шире, чем «рассауа». Однако вы должны сами понимать, что термин, который мы используем, является вторичным по отношению к этому значению. Рассауа – это абсолютно необходимые для жизни вещи, и поэтому они иногда называются «жизненными потребностями, или необходимыми обстоятельствами». Они подобны факторам жизни, которые способствуют ее существованию. Эти необходимые обстоятельства, основание нашей жизни, должны быть правильными, если мы хотим изучать Dhamma и успешно практиковать медитацию. Таким образом, мы просим обратить внимание на эту важную тему. (А.4)

Большинство людей знают о материальных, или телесных, состояниях и верят, что их лишь четыре: пища, одежда, кров и лечение. Следует сказать, что знание лишь четырех этих необходимых вещей не является достаточным для успешной практики. И нам следует знать о пятом необходимом условии рассауа для ума-сердца. Первые четыре условия предназначены лишь для тела. В частности, условие для ума – это то, что приводит его в удовлетворенное состояние. Мы можем назвать это «поддержанием (entertainment)», но я не уверен в том, что это правильное слово. Однако вы поймете то, что я подразумеваю, когда подумаете о том, насколько необходимо обладать тем, что правильно поддерживает ум и делает его удовлетворенным надлежащим образом. Без этого была бы смерть, то есть ментальная смерть. Когда отсутствуют необходимые ментальные условия – ум погибает. Пожалуйста, ознакомьтесь с физическими и ментальной рассауа – четырьмя первыми и одной второй. Всего их пять. Здесь я в основном обращаюсь к пятому необходимому условию, к рассауа, которое наиболее важно, к тому, что должно быть достаточным для питания и поддержания ума. Мы будем рассматривать их детально, чтобы вы поняли, что есть четыре физических и одно ментальное условие. (А.5)

## Необходимые материальные условия

Давайте начнем с первого необходимого материального условия – пищи. Мы должны есть пищу, которая является пищей. Не ешьте пищу, которая является соблазном (наживкой). Следует понять важную разницу между пищей и соблазном. Мы едим пищу для правильного насыщения, и мы едим соблазняющую нас пищу для удовольствия. Соблазн делает нас глупыми, и мы питаемся неразумно, подобно тому, как глупая рыба попадает на наживку. Нам следует есть такую еду, которая действительно полезна для тела, и мы должны есть ее

умеренно. «Есть соблазняющую пищу» означает есть ради удовольствия и развлечения. Обычно это дорого обходится. Пожалуйста, перестаньте глотать наживку и ешьте только правильную и полезную пищу. Не ешьте ее для удовольствия, особенно когда находитесь здесь. (А.6)

Если вы съедаете пищу как наживку, то будете постоянно голодны, день и ночь. Вы всегда будете стараться украдкой съесть побольше этой наживки. Съедание соблазняющей пищи ослабляет наши ментальные способности. В этом случае ум сдается перед соблазном и перестает быть подходящим для изучения и практики Dhamma. Пожалуйста, ешьте пищу, а не наживку. Когда вы едите пищу, то это происходит в подходящее время и умеренно. В таком случае будет не много ущерба и опасности. (А.7)

Наше второе условие – это одежда. Пожалуйста, носите одежду, которая отвечает истинным потребностям и функциям одежды:

хорошее здоровье;  
защита от неприятных ощущений и неудобств;  
удобство и простота;  
соответствие культуре.

Пожалуйста, носите одежду, которая удобна, проста и соответствует местной культуре. Пожалуйста, не надевайте одежду, которая не вписывается в рамки собственной или чужой культуры. Это может привести к несоответствию и становится препятствием для спокойствия ума. Поэтому также обращайтесь, пожалуйста, внимание на одежду – вторую рассауа. (А.8)

Третье условие – это кров. Он должен быть достаточным и скромным, не должно быть избытка. В наши дни обычные миряне стремятся к жилищам, которые превосходят их потребности, стоят очень дорого, а также становятся источником трудностей и беспокойств. Таким образом, жилище становится источником огромного эгоизма. Для практики Dhamma наиболее подходящим помещением является то, что достаточно близко к природе и может называться «гармонирующим с природой». Мы должны признать, что европейцы редко живут за городом, на земле или близко к природе. Они стремятся жить в красивых и дорогих местах. Они хотят жить в отелях и, похоже, не думают о том, чтобы останавливаться в простых монастырских залах (это традиционное место тайских путешественников для отдыха и сна, но сегодня его больше не используют торговцы и чиновники). (А.9)

## **Близость к природе**

Пожалуйста, постарайтесь привыкнуть к новому, к жилищу, находящемуся на лоне природы. Жизнь в контакте с природой позволяет легче понимать, узнавать и практиковать в гармонии с природой. Пожалуйста, учитесь радоваться и получать удовольствие от простой жизни на лоне природы. Это будет приносить пользу, а также поддерживать ваше изучение и практику. (А.10)

Мы, буддисты, принимаем Владыку Будду как пример такого образа жизни. Будда родился и достиг просветления под открытым небом, он учил сидя прямо на земле, он жил, отдыхал и умер (parinibbana) вне стен дома. Это демонстрирует, насколько его жизнь была близка к природе. Мы берем этот пример за образец и стараемся довольствоваться простым и естественным образом жизни. Мы верим, что основатели всех великих религий также практиковали простой образ жизни, хотя мы и не можем сказать, делали ли они это так же совершенно, как Будда, который родился, достиг просветления, учил, жил и умер под открытым небом. (А.11)

Таким образом, мы придерживаемся образа жизни, который близок к природе, поскольку так она может нам что-то сказать. Если мы умные слушатели, то нам удастся слышать голос природы лучше, чем если бы мы находились далеко от нее. Принципом

нашего образа жизни является близость к природе. (A.12)

В тайском языке слова «умеренный» и «достаточный» могут быть не вполне определенными, поэтому, пожалуйста, понимайте их, как было объяснено выше. И также мы должны быть осторожными со словами «хорошее» и «правильное», например «хороший образ жизни» и «правильно питаться». Мы не обращаем внимания на хороший образ жизни и правильное питание, которые никак не ограничиваются. Мы предпочитаем жить и есть достаточным и умеренным образом, то есть правильно. Все четыре материальные рассауа опираются на принципы достаточности и уместности. Не увлекайтесь хорошим, которое настолько хорошее, что становится излишеством и роскошью. Это не будет ни правильным, ни благопристойным. Пожалуйста, приходите к пониманию этих четырех необходимых материальных вещей. (A.13)

### **Необходимое условие для ума**

Теперь мы переходим к пятому необходимому условию, о котором никто не говорит. Однако это пятое рассауа более важно, чем остальные четыре, поэтому, пожалуйста, запомните его. Мы говорим о том, что ублажает и поддерживает нас, делая нас довольными, безмятежными и спокойными, позволяет больше не голодать до самой смерти. Радовать сердце, делая его удовлетворенным и довольным, очень важно. Мы можем называть это по-разному, например развлечением или забавой. Я не знаю, какое слово используется для перевода, но это и неважно. Важный момент состоит в том, что все называемое так должно быть подходящим для ума. Это должно быть пищей, или питанием, для ума, так же как остальные четыре являются пищей для тела. Здесь мы обращаемся к ментальному аспекту. (A.14)

По большей части, насколько можно судить, пятой необходимостью обычных людей становится секс. Пожалуйста, усвойте определенное отличие. Секс – это одна из вещей, которая может развлекать ум, но теперь мы обращены к Dhamma, и Dhamma становится нашим развлечением. Это означает, что мы используем подходящие обстоятельства для развлечения и получения удовлетворения. Когда мы осознаем правильность и удовлетворены ею, когда мы чувствуем порядок и довольство, то сердце испытывает удовольствие, а ум радуется. Ощущение правильности и удовлетворенности не имеет никакого отношения к сексу.

Строение за нами называется «Театр духовных развлечений». (Этот театр является одним из многих способов соприкосновения с Дхаммой в Суан Моккх.) Он был построен, чтобы радовать сердце. Он наполнен изображениями, которые учат Dhamma, а также радуют и доставляют удовольствие. Это одна из форм пятого необходимого условия. Пожалуйста, прежде всего узнавайте это пятое рассауа, которое не является сексуальным, но дхаммическим. Не следуйте за большинством, которое игнорирует тот факт, что секс поглощает своими бесконечными сложностями и проблемами, а также цепляется за него как за пятое необходимое условие. (A.15)

Если коротко, то мы просим, чтобы вы приспособили свой образ жизни для изучения и практики *citta-bhavana*. Тогда будет легко и удобно для всех вас успешно заниматься изучением и практикой. И тогда вы обнаружите «Новую жизнь», которая возвышается и выходит за пределы влияния утверждения и отрицания. (Это фундаментальный дуализм, который отвлекает нас от Срединного пути и влечет к *dukkha*.) Дальнейшие подробности мы оставим на будущее, поскольку эта тема очень тонкая. Однако мы можем сказать, что Новая жизнь возвышается над всеми проблемами и выходит за пределы всех аспектов *dukkha*. Она свободна, поскольку мы практикуем Dhamma с опорой и при помощи всех пяти необходимых условий. Пожалуйста, помните о том, чтобы все эти пять были правильными и подходящими. (A.16)

## Приложение Б

### Что такое анапанасати?

*Избранное из лекции от 5 апреля 1987 г.*

Прежде всего остального вам следует понять, что есть множество различных систем и методов vipassana (медитации, направленной на постижение непостоянства, неудовлетворительности и отсутствие самости) и эти системы известны под разными именами. Однако из всех них мы предпочитаем систему, которая известна как «анаяпанасати». Это система развития ума (медитация), которую рекомендовал сам Владыка Будда. В наши дни повсюду можно найти учителей и мастеров vipassana. Есть бирманские, шри-ланкийские, тайские и всевозможные другие системы. Мы знаем не очень много о них всех, нам интересна лишь система анапанасати. Можно сказать, что анапанасати является буддийской системой. Это не система Суан Моккх, скорее, Суан Моккх принимает ее как практику, а затем следует и учит ей.

Позвольте вам порекомендовать анапанасати как систему vipassana, которая используется в Суан Моккх. (Б.1)

Метод практики, известный как анапанасати, имеет краткие, легкие и неполные формы. Их множество, но мы выбираем полную форму. Она может казаться довольно длинной и детальной, поскольку соответствует такой развернутой форме, как шестнадцать ступеней анапанасати. Некоторые люди говорят, что она слишком длинная, слишком развернутая и слишком подробная. Это верно, и она может быть более объемная, чем это необходимо для некоторых людей. Но для тех, кто желает совершенным образом изучать и упражняться, она хорошо подходит. Таким образом, если мы хотим, чтобы эта техника была полной, то она должна содержать все шестнадцать ступеней. Это естественное требование. Если мы стремимся к полноте, то нам следует быть терпеливыми в тренировке и практике анапанасати в ее полной форме. Для полноты системы требуются шестнадцать ступеней. (Б.2)

### Сатипаттхана – это анапанасати

Другая общая проблема состоит в том, что некоторые люди слишком цепляются и привязываются к слову «satipatthana» (основания внимательности). И некоторые даже заходят так далеко, что думают, что анапанасати не имеет никакого отношения к четырем основаниям внимательности. Некоторые даже совсем отказываются от анапанасати. Иногда они могут полагаться лишь на слово «satipatthana». Они цепляются за satipatthana из Digha-nikaya («Пространные рассуждения»), которая есть не что иное, как длинный список наименований, обширный каталог собраний dhammas. И, несмотря на полный список dhammas, там не даются и не объясняются никакие практики. В общем, именно это и подразумевается под satipatthana. Затем она подгоняется и перестраивается под те или иные практики, которые становятся новыми системами, называемыми практиками, или медитациями, satipatthana. (Здесь не обсуждается, являются ли эти практики правильными и полезными.) Затем последователи таких техник отрицают подход анапанасати, утверждая, что это не satipatthana. В действительности анапанасати является сердцем satipatthana, сердцем всех четырех оснований внимательности. Шестнадцать ступеней – это прямая и ясная практика, а не просто список наименований или dhammas, как в Mahasatipatthana Sutta (Digha-nikaya#22. Satipatthana Sutta (Majjhima-nikaya#10)) имеет ту же схему, что и Maha, но менее детализирована и развернута. (ЕТ) Поэтому давайте не будем впадать в непонимание того, что анапанасати – это не satipatthana, иначе мы можем потерять к ней интерес, полагая, что она ошибочная. К сожалению, такое непонимание широко распространено. Я еще раз повторю, что анапанасати является сердцем всех четырех satipatthana, имея форму, которую можно легко практиковать. (Б.3)

Мы нашли время, чтобы рассмотреть слова «satipatthana» и «анаяпанасати», дабы

покончить со всеми ошибочными мнениями, могущими приводить к узколобому неуважению к тому, что практикуют другие. Поэтому, пожалуйста, поймите правильно, что называем ли мы это «satipatthana» или «анапанасати», есть лишь четыре предмета первостепенной важности: *kaaya*, *vedana*, *citta* и *Dhamma*. Однако в Махасатипаттхана-сутте нет объяснения того, как практиковать эти четыре вещи. Она приводит лишь названия дхамм и сопоставляет их с этой четверкой. Например, рассмотрение *kaaya* (тело) ассоциируется с созерцанием трупа, а в контексте *sati-samraja* – с повседневной телесной активностью, положениями тела, тогда как остальные аспекты едва упоминаются. Это простое перечисление групп дхарм в связи с четырьмя предметами изучения.

Анапанасати-сутта, с другой стороны, демонстрирует то, как практиковать четыре основания в систематическом развитии, которое завершается освобождением от всех *dukkha*. Шестнадцать ступеней работают посредством четырех оснований, каждое из которых развивается на основе предыдущих и поддерживает последующие. Если практиковать все шестнадцать ступеней в полном объеме, то сердце *satipatthana* проявляется совершенным образом. Коротко, Сатипаттхана-сутта – это лишь список наименований. Тогда как Анапанасати-сутта ясно показывает то, как практиковать четыре основания без лишних слов. В ней не упоминаются не связанные с темой предметы. (Б.4)

### Сжатая версия

Если кому-то кажется, что шестнадцати ступеней слишком много, то в этом нет ничего плохого. Вполне возможно свести эти шестнадцать всего к двум ступеням. Одна – это тренировка *citta* (ума) до надлежащего и правильного сосредоточения. И вторая – это непосредственный переход к созерцанию *anicca*, *dukkha* и *anatta* с помощью этого *samadhi*. Данные две ступени, если они осуществляются с каждым вдохом и выдохом, также могут считаться анапанасати. Если вам не нравятся все шестнадцать ступеней практики, или вы думаете, что в них слишком много теории, деталей и того, что нужно изучать, тогда можно использовать только эти две ступени. Сосредоточивайте *citta* посредством созерцания дыхания. Когда вы чувствуете, что имеется достаточное *samadhi*, следует исследовать все, что вы знаете и переживаете, чтобы понять, насколько это непостоянно, неудовлетворительно и лишено самости, или души. Этого вполне достаточно, чтобы достичь желаемого результата, а именно избавления, освобождения и нецепляния. И, наконец, следует отметить прекращение *kilesa* (загрязнений) и прекращение привязанности, когда полностью видят *anicca-dukkha-anatta*. Таким образом, если хотите, вы можете использовать этот краткий подход.

Однако желательно, чтобы вы поняли всю систему, и поэтому следует говорить о 16 ступенях практики. Когда вы хорошо понимаете все 16 ступеней, тогда их можно сокращать под себя. Уменьшайте их количество, пока этого не будет достаточно для уверенной практики. Вы можете ограничиться двумя, пятью ступенями или же тем количеством, которое вам подходит. То, как мы здесь объясняем анапанасати, соответствует нашей цели. Мы объясняем систему этой практики полностью, но затем вы можете сократить ее под себя в зависимости от своего желания. (Б.5)

Именно поэтому мы изучаем и разъясняем весь путь из 16 ступеней полностью. Полный путь раскрывает тайны природы благодаря научному подходу. Это наука, которая в рамках естественно-научного подхода наилучшим и полным образом ведет к естественному пониманию вещей, называемых *kaaya*, *vedana*, *citta* и *Dhamma*. Это научный подход, который может регулировать данные четыре вещи. Вначале изучайте все 16 ступеней, а затем вы сможете сами их сократить. Сами выбирайте, что вам нужно. Практикуйте лишь две или три ступени, если вам нужно. Оставьте две, три или пять ступеней по своему желанию. Но теперь позвольте объяснить все 16 ступеней. (Б.6)

### Каянупассана

Шестнадцать ступеней делятся на четыре четверки, соответствующие четырем основополагающим объектам изучения. Теперь мы приступаем к обсуждению четверки *kaуa*, или *kaуaуapassana* (созерцание тела). Здесь прежде всего вам следует изучить и понять дыхание. Необходимо понять различные виды дыхания, их различные качества и характеристики, а также оказываемое ими влияние. Нужно узнавать дыхание во всех его аспектах и со всех точек зрения, чтобы оно было правильным. Если коротко, то у вас должна быть правильная *рґапа*. «*Рґаха*» – это санскритское слово, и его палийским эквивалентом является «*рапа*». Обычно это слово означает «жизнь», «жизненную силу» или же «то, что сохраняет и питает жизнь». Нам следует понимать это верно. Мы должны обладать *праной*, которая является здоровой и правильной, и тогда наши жизни будут правильными. Таким образом, необходимо изучать предмет дыхания. (Б.7)

В Индии любой стиль йоги, которых насчитываются десятки, имеет упражнения для *праны*. Эти упражнения называются *рґахауата*, что означает «контроль над *праной*», или «контроль над дыханием». Умение контролировать дыхание означает умение контролировать жизнь. Когда *рґаха* входит – она называется «*апа*», а когда выходит – «*арапа*». В сочетании эти два слова становятся *апарапа*, то есть *прана* входит и *прана* выходит. Способность контролировать *прану* означает контроль того, что входит для поддержания жизни. В таком случае мы имеем яркую и бодрую жизнь, в которой легко и просто упражняться и практиковать. Подобную тренировку *праны* можно найти и в буддизме. Вы можете видеть, что *пранаяма* была принята как первый предмет *анапанасати*. И это вовсе не противоречит нашим принципам. На самом деле *анапанасати* может сочетаться с любой системой йоги. Кроме того, она способствует их улучшению. Вместе с этой системой *kaуaуapassana* (созерцание тела) мы принимаем *пранаяму* всех индийских *йогов*, улучшаем ее и развиваем наилучшую, наиболее подходящую и практическую форму *пранаямы*. (*Анапанасати*, как форма *пранаямы*, не является прямым или форсированным «контролем» дыхания. Это тонкое и терпеливое направление, или регулирование, перышко, а не молоток.) Система тренировки, известная как «*kaуaуapassana*», является нашим первым предметом изучения. (Б.8)

Если мы правильно настраиваем *рґаха*-тело, чтобы оно было благим, здоровым и спокойным, тогда и физическое тело становится благим, здоровым и спокойным. Такая *прана* может привести к великому миру и спокойствию в этой жизни. Именно поэтому мы должны рассматривать оба *кауа* (тела) – физическое и тело дыхания. Затем мы делаем их «благими», пока не появляется благой мир и спокойствие. Слово «благое» здесь означает «подходящее для использования в исполнении необходимых обязательств и работ».

Последний пункт данной четверки – это успокоение обуславливающего тела, то есть делание того, что сохраняет тело спокойным и мирным. Таким образом в теле появляется безмятежность. *Citta* становится способной ощущать эту безмятежность и также успокаивается. После этого *citta* готова осуществлять свои дальнейшие функции. Предмет *кауа* является именно таковым. Вы можете не желать знать об этом много, это зависит от вас, но таковы факты. Понимание их не потребует от вас затрат. Чем лучше вы это понимаете, тем больше пользы эта тренировка приносит. Вы сможете наилучшую жизнь сделать возможной. Таким образом, мы должны начать с изучения *кауа*, как первой четверки. (Б.9)

Пожалуйста, изучайте эту глубокую естественную истину: *рґаха*-тело является тем, что обуславливает физическое тело. Вам следует знать, что есть две *кауа*, или два уровня *кауа*. Все мы знаем о первом уровне – физическом теле, но мы мало что знаем о праническом теле. Поэтому очень важно понять праническое тело, так как оно может привести к обладанию обуславливающего, благоприятствующего физическому телу. В Индии учения *пранаямы* считаются высочайшими и в высшей степени необходимыми предметами изучения. Хотя объяснения различных школ сходятся не полностью, и каждая школа может иметь свое понимание пранического тела, в конце концов все они сводятся к регулированию пранического тела так, чтобы оно соответственно обуславливало необходимое для нас

физическое тело. Вам следует хорошо изучать и тренировать дыхание, чтобы использовать его в своих целях для обусловливания физического тела. Мы не можем управлять физическим телом непосредственно, и поэтому мы управляем им косвенно. Мы изучаем праническое тело и практикуем, чтобы управлять им. Способность управлять праническим телом соответствует управлению физическим телом по своему желанию, а именно способности делать его мирным и спокойным. (Б.10)

Мы развиваем это знание, пока не становимся способными управлять праха. В результате мы получаем хорошее и здоровое тело, которое готово к сосредоточению citta. Таким образом тело и ум приготавливаются к своим соответствующим функциям. Именно этому посвящена первая четверка. Она обладает соответствующими характеристиками, целями и способом практики. Пожалуйста, тщательно ее исследуйте. Необходима она или нет? Если вы видите, что это наилучшее из того, что мы можем делать, и это достойно наших усилий, то тогда следует отдавать всего себя изучению и тренировке, пока не будет достигнут успех. Таким образом, через практику vipassana-bhavana приходят к наилучшему виду пранаямы, к буддийской пранаяме (развитие прозрения или прямого постижения). (Б.11)

## Веданаупассана

Теперь мы переходим ко второй четверке – созерцание ощущения (vedananupassana). Мы должны знать ощущения в их статусе «злого Мары» (злых искусителей, демонов). Трудно найти правильные слова для их описания. Они являются порочными и вредоносными демонами, то есть низкими злодеями, источниками всех проблем в нашей жизни. А мы являемся рабами этих ощущений. Все работают исключительно для получения денег ради sukha-vedana (приятных и радостных ощущений). Эти vedana управляют нами. Они являются злыми демонами, смущающими нас, доставляющими нам неприятности и усложняющими нашу жизнь. Нам необходимо понять vedana (ощущение), и поэтому мы рассматриваем его как второй предмет изучения в анапанасати. (Б.12)

Все вы приехали из Европы, Америки или из других мест в Суан Моккх в поисках состояний sukha-vedana. Так это или нет? И когда жили в Европе или Америке, вы работали для взращивания sukha-vedana. Теперь же вы приехали сюда, в Суан Моккх, чтобы найти состояния, или способы, обретения sukha-vedana (приятных и радостных ощущений). Мы всегда поработаны vedana, в частности sukha-vedana. И теперь настало время хорошо понять vedana, чтобы удерживать его под контролем. (Б.13)

В некоторых палийских текстах vedana описывается как «обуславливающее ум (citta-sankhara)». Ум здесь происходит из мыслей, желаний и нужд. Мы не можем преодолеть влияние vedana, и поэтому должны думать и действовать под влиянием его желаний и целей. Мы не свободны внутри себя и подпадаем под влияние vedana. Ощущения заставляют нас действовать. Они влияют на ум и обуславливают его мыслить и действовать под контролем сил vedana. (Б.14)

Если мы можем овладеть высшим и превосходным vedana, то также можем овладеть более низким, грубым и незначительным vedana. Если мы можем контролировать наиболее сложные ощущения, то можем контролировать и простые, наивные. Поэтому вы должны стараться, к чему мы вас особо призываем, достигать высшего уровня vedana, а именно ощущений, рождающихся из samadhi. Кроме того, следует принимать это наиболее приятное vedana как тренировку для его покорения. Если мы способны подчинить vedana, то можно одержать над ним победу. Стоит ли вам побеспокоиться и попробовать это сделать? Следует ли вам тратить свое драгоценное время на эту практику? Пожалуйста, подумайте над этим хорошенько. (Б.15)

Вам может показаться странным, что мы стремимся достичь высшего vedana, но вместо того чтобы радоваться, вкушать и потворствовать ему, мы убиваем, разрушаем и контролируем его. Некоторые могут найти это забавным. Некоторые даже могут посчитать



это шуткой – поиск высшего vedana, только ради того, чтобы уничтожить и контролировать его. Пожалуйста, поймите этот момент правильно. В результате уничтожения vedana мы получаем нечто даже лучшее, чем этот вид vedana. Мы получаем другой вид vedana, высший уровень vedana, который даже не может называться vedana, нечто подобное ниббана, или освобождению. Поэтому не воспринимайте как глупость или шутку то, что мы достигаем наилучшего vedana, чтобы уничтожить его. (Б.16)

### **Читтанупассана**

Третья четверка – это cittanupassana (созерцание ума). Целью этой четверки является узнавание каждого вида citta и того, каков этот вид. Затем мы упражняемся и контролируем citta, чтобы он следовал только надлежащим путем. Мы очищаем его, освящаем и активизируем. Мы делаем из него такой citta, который сможет осуществлять высшие функции. Citta должен быть подготовлен для своих функций, особенно для окончательного покорения dukkha. В этой четверке мы изучаем citta, пока не становимся способными держать его под контролем. Затем мы используем этот ум для осуществления дальнейшей необходимой функции, пока не достигаем его высшего уровня. (Б.17)

### **Дхамманупассана**

Четвертая четверка – это dhammanupassana (созерцание Dhamma). Она предполагает знание истины, связанной со всеми вещами, которыми мы поработаны. Смысл этого очень важен. Теперь, когда мы привязаны к тем или иным вещам, мы поработаны ими. Таким образом, мы узнаем истину этих вещей, чтобы прекратить свою поработанность ими. Таково значение dhammanupassana. Следует знать истину вещей, к которым мы привязаны. И следует знать эту истину, пока мы не избавимся от привязанности, пока не останется никакого цепляния.

Таким образом, мы приближаемся к знанию anapanasati-vipassana, чтобы устранить все проблемы, чтобы больше никогда снова не быть ничем поработанным и чтобы жить жизнью высшего умиротворенного покоя. Уже в этой самой жизни появляется покой, и это особый результат. Средством, которое приносит покой в нашу жизнь, приводит к умиротворенной жизни, является vipassana, практикуемая в соответствии с принципами анапанасати. (Б.18)

## **Приложение В Самадхи-бхавана в буддизме**

*Избранное из лекции от 5 мая 1987 г.*

Есть множество различных форм, видов и систем samadhi-bhavana (умственное развитие посредством сосредоточения; медитация). И сегодня я хотел бы обсудить samadhi-bhavana, которая особенно выделялась и была рекомендована самим Владыкой Буддой. Ее можно найти в палийской Типитаке, как в виде коротких ссылок, так и в виде детального объяснения. Мы называем это «samadhi-bhavana Будды». Это не бирманский, китайский или шри-ланкийский стили, с которыми мы имеем дело в наши дни. Это не система тех или иных аджанов, гуру или учителей, которым мы привержены сегодня. Это не стиль Суан Моккх, или какого-то иного Ват. Это не что-то, подобное всем этим вещам. Но это верный путь, рекомендованный самим Буддой, который утверждал, что эта форма samadhi-bhavana является той, посредством которой он реализовал Dhamma совершенного пробуждения. И мы будем говорить именно об этом стиле samadhi-bhavana. (В.1)

Данная система samadhi-bhavana, которая известна как anapanasati-bhavana, или, проще сказать, anapanasati. Она состоит всего из шестнадцати ступеней, или практикуемых пунктов. Однако похоже, что некоторым людям она не нравится, поскольку они жалуются, что для

них это сложно. В связи с этим я настаиваю на том, что Будда никогда не учил тому, что было сверх необходимости, или чему-то не имеющему полноты. Таким образом, эти 16 ступеней samadhi-bhavana не являются ни избыточными, ни недостаточными. Если вы достаточно терпеливы, чтобы пройти через все 16 ступеней, тогда вы овладеете полной системой. Если же вы не можете это сделать, тогда есть сокращенный вариант, подходящий для ленивых людей. (В.2)

### **Сокращенный метод для обычных людей**

Мы начнем с объяснения для тех, кому не нравится «многообразие». Под «многообразием» они подразумевают объемное или избыточное. Конечно, в избыточном нет необходимости. Но мы возьмем только то, что достаточно для обычных людей, называемое нами «сокращенным методом». Сущность этого метода заключается в правильном и достаточном сосредоточении ума, с чем могут справиться обычные люди. Здесь это сосредоточение citta применяют для рассмотрения anicca-dukkha-anatta – трех характеристик бытия, пока не постигнут suvata и tathata. Благодаря этой практике получают точно такую же пользу от развития samadhi. Они приходят к полноценному результату угасания dukkha, но кроме этого не будет никаких дополнительных качеств. Однако подобные особые способности в любом случае необязательны. Таким образом, следует делать ум достаточно сосредоточенным, а затем переходить к исследованию anicca-dukkha-anatta. Простая практика первой четверки анапанасати вполне достаточна для этого, и затем можно переходить к четвертой четверке. И все! Достаточно и не чрезмерно, но вполне приемлемо. Таков сокращенный метод для обычных людей. (В.3)

Теперь мы взглянем на метод практики первой четверки. Сделайте дыхание тонким, и все тело станет легким, то есть умиротворенным и спокойным. Этого вполне достаточно для того, чтобы ум был готов для vipassana. В таком случае citta оказывается на уровне, подходящем для созерцания anicca-dukkha-anatta, которые проявляются в каждой части и частице нашего тела. Непостоянство, неудовлетворенность и отсутствие самости каждого органа и части нашего тела, материального и ментального, созерцается, пока не постигается таковость. Когда видят таковость, то не подпадают под влияние двойственности. Этого достаточно, чтобы проникать все глубже и глубже в Dhamma, пока не будет постигнуто высшее. Это короткий путь для обычных людей. Живущие обычной мирской жизнью и даже занимающиеся обычной повседневной деятельностью, вполне могут делать это. (В.4)

### **Полная система будды**

Теперь мы поговорим о системе, которую сам Будда практиковал и объяснял. Это полная, или совершенная, система, а не сокращенная, а именно форма анапанасати всех четырех четверок. Пожалуйста, будьте терпеливы и слушайте внимательно. Вы должны суметь кое-что понять, и это принесет пользу. Если вы по-прежнему думаете, что это избыточно и чрезмерно, тогда вы ничего не поняли. (В.5)

Мы можем использовать различные виды дыхания, чтобы понять дыхание через рассмотрение имеющегося у нас дыхания. Мы знаем, что дыхание служит физическому телу и поддерживает его. Об этом было известно уже давно, даже еще до появления Будды в этом мире. Было множество методов и практик пранаямы еще до времен Будды. Когда появился Владыка Будда, то он воспользовался пранаямой, приспособив ее к системе наблюдения за дыханием. Мы управляем жизнью и телом посредством дыхания. Таким образом, есть четыре ступени практики: узнавание длинного дыхания, узнавание короткого дыхания, узнавание того, как дыхание управляет телом, и наблюдение за дыханием так, что оно успокаивается для успокоения тела. Таковы четыре ступени. Их совсем немного, так почему бы не попробовать? Непосредственно наблюдайте и глубоко изучайте, используя научный подход, и тогда это не будет казаться трудным. (В.6)

Есть немало преимуществ и пользы от пранаямы, которая не связана непосредственно с религией или Dhamma. Это дополнительная причина, которая может вызвать у вас интерес к контролю за дыханием, чтобы вы могли правильным образом его осваивать. Благодаря пранаяме вы можете прожить намного дольше обычного. С ее помощью вы можете обрести хорошее дыхание и здоровое тело. Если вы управляете дыханием, или праной, в соответствии с намерением, то можете заниматься спортом, водить машину, работать в офисе или же заниматься чем пожелаете. Мы бы хотели, чтобы вы знали, что анапанасати обладает этими дополнительными полезными свойствами, которые выходят за рамки религии или Dhamma. (B.7)

### **Наша высочайшая обязанность**

Последняя четверка относится к Dhamma: природе и Истине природы. Когда citta находится под контролем и обладает необходимым samadhi, то следует его использовать для выполнения высших обязанностей. Под высшими мы подразумеваем обязанности знания и постижения Истины. Благодаря vipassana, тщательно наблюдая с помощью сосредоточенного ума, мы видим Истину всех вещей. Мы постигаем, что все непостоянно. Все, что мы теперь воспринимаем, является непостоянным. И даже то, что мы не осознаем, непостоянно, то есть все время изменяется и трансформируется. Единственным исключением является ниббана, единственная вещь, которая не изменяется. Таким образом мы узнаем anicca всего. Кроме того, факт непостоянства заставляет нас переживать dukkha. Состояние dukkha не может выдержать никто, и нет такой души, которая могла бы противостоять ему. Это и есть anatta. Таким образом мы постигаем anicca-dukkha-anatta. И вместе мы называем их suvata, пустотой самости. Затем следует tathata, таковость, или «именно это». Это первая ступень четвертой четверки, и это называется «aniccanupassi». Всего одно это слово охватывает реализацию anicca-dukkha-anatta-suvata-tathata! Они собираются вместе на одной и той же ступени, поскольку все являются результатом прямого видения anicca. (B.8)

Далее мы видим, что когда постигают непостоянство anicca, то привязанность постепенно исчезает. Она понемногу растворяется. И это называется реализацией viraga. Реализация растворения привязанности приводит к констатации того, что она прекращается, и это называется реализацией nirodha – полного угасания всех загрязнений и dukkha. Если прекращается dukkha, то мы узнаем – оно окончательно и полностью прекратилось. Наши функции и обязательства осуществляются и завершаются. Больше не остается того, что нужно сделать. Нет страдания или проблем, к которым мы могли бы снова вернуться. Это называется patinissagga – отбрасывание прочь. Больше ничего не остается. Такова последняя четверка – dhammanupassana, которая связана с Истиной (sacca) всех вещей. (B.9)

### **Ничего избыточного**

В итоге вы можете сами видеть, много этого или нет, и является ли это избыточным. Мы изучаем начиная с самой dukkha и причины возникновения dukkha. Затем мы изучаем основания, на которых растет dukkha: тело и vedana. Мы продолжаем изучать то, что переживает dukkha, либо отсутствие dukkha, а именно citta. И в конце мы изучаем Dhamma – Истину всех вещей, так что citta узнает ее до тех пор, пока не перестает к чему-либо привязываться. Знание высвобождает.

Есть многое, что нужно делать, но для этого наша практика должна быть полной. Таким образом, мы имеем 16 ступеней. Но, как я уже говорил вам, они не кажутся избыточными и чрезмерными. В действительности есть так много тем для изучения и узнавания, что наличие лишь 16 ступеней вовсе не является многочисленным. Некоторые люди могут сказать, что их слишком много и что они не хотят изучать их и практиковать. Если им кажется, что они не могут им помочь, тогда используется то, что им подходит. Все, кто не хочет изучать и упражняться на всех 16 ступенях, могут пользоваться сокращенной

практикой, как было объяснено ранее. Она является вполне достаточной для обретения пользы от буддизма посредством техники samadhi-bhavana. (B.10)

## **Приложение Г**

### **Заключение переводчика**

*Далее следует сделанное переводчиком краткое изложение семи лекций Аджана Буддхадасы. Особое внимание обращено на отношения и техники, которые помогают начинающим положить хорошее начало в практике. Данное приложение является выборкой наиболее значимых отрывков, некоторые из которых были развернуты в этой книге.*

Сегодня я попытаюсь сделать обзор и дополнить некоторые указания Аджана Буддхадасы, главным образом те, в связи с которыми наши западные гости чаще всего испытывают трудности. Некоторые из них являются практическими указаниями и используются для закрепления практики анапанасати. Остальные относятся к Верному воззрению (*samma-dicchi*). Чем более наше отношение верное, тем более будет правильной практика анапанасати, то есть приводящей к угасанию всех *dukkha* посредством прекращения привязанности. И хотя я не являюсь учителем медитации, эта информация будет иметь для вас практическую пользу. (Г.1)

### **Естественная эволюция / целенаправленная практика**

Я начинаю с разграничения, которое обычно упускается из виду. Когда мы говорим об анапанасати, то мы также говорим о естественном развитии ума, человеческой жизни. Эта естественная эволюция не та же самая вещь, что и наша медитативная практика, хотя они происходят вместе и поддерживают друг друга. Шестнадцать ступеней анапанасати опираются на созерцание шестнадцати отдельных объектов (включающих дыхание, но не ограничивающихся им) в то время, как мы осознаем вдох и выдох. В нашем изучении жизни мы сосредоточиваемся на этих шестнадцати живых объектах. И в то же самое время эти шестнадцать объектов естественным образом возникают из развития ума (*citta-bhavana*). Ум должен следовать определенным путем развития от того, чем он «является», к тому, что называется «просветление». Для всех существ этот путь одинаков в своей основе – естественное развитие является для всех нас как обязанностью, так и привилегией. Медитация анапанасати сама по себе не является развитием, но скорее изучением и поддержанием этого развития. Когда развитие началось и уже происходит, мы используем анапанасати для его изучения и понимания. Благодаря этому пониманию мы можем использовать анапанасати для дальнейшей поддержки, взращивания и продвижения этой эволюции. Таким образом, практика и развитие взаимосвязаны и нераздельны, но не тождественны. (Г.2)

Люди часто путают эти две вещи. И мы обычно слышим: «О! Я в восторге, я обрел *priti*, я удовлетворен, я, должно быть, нахожусь на пятой ступени». Такое же заблуждение встречается в связи с большинством ступеней, и некоторые из нас думают, что мы проходим их все за одну короткую медитацию. Ощущение удовлетворения, а также и другие объекты появляются все время, они постоянно приходят и уходят как часть естественного процесса. Однако наиболее подходящее время для работы с *priti* наступает лишь на пятой ступени, так как после первых четырех ступеней развитие *priti* полностью завершается и оно проявляется ясно и устойчиво. Даже когда практикуют первую ступень, появляются ощущения удовлетворения и радости. Не стоит особенно волноваться из-за этого. На первой ступени мы даже можем начать осознавать непостоянство, но это не тринадцатая ступень, поскольку мы его здесь целенаправленно не созерцаем. (Что касается непостоянства, если это подлинное проникновение, а не просто слова, то стоит обратиться к нему немедленно.

Однако первые двенадцать ступеней лучше всего проходить по очереди.) В любой момент у нас есть намерение практиковать одну определенную ступень или объект. Все остальные объекты пока оставляются в стороне. Если ум блуждает, то просто отметьте это и возвращайтесь к наблюдаемому объекту вместе со вдохом и выдохом. (Г.3)

Есть разница между тем, что происходит естественным образом, и тем, что мы практикуем специально. Если подытожить, то естественным образом есть шестнадцать объектов, которые появляются всегда, когда на то есть условия. С практической стороны мы систематически размышляем и тренируемся последовательно на этих шестнадцати ступенях. Пожалуйста, уясните это, и это поможет вам узнать то, что необходимо делать, а также эффективно практиковать. (Г.4)

Другой аспект этого естественного развития состоит в том, что ум разворачивается от грубых состояний счастья к более тонким его состояниям. Когда мы начинаем медитировать, то все еще интересуемся более грубыми типами счастья, обычно чувственного и сексуального. Благодаря медитации мы приближаемся к очищенным уровням радости. И по мере развития *citta-bhavana* мы обнаруживаем еще более возвышенные уровни блаженства. Когда мы знакомимся с более высоким или более очищенным уровнем счастья, то становится довольно легко отказаться от более грубых его видов. Таким образом, в этой практике имеется естественный прогресс ума, избавляющегося от грубого счастья через обнаружение лучшего. Затем ум привязывается к этому лучшему счастью, пока не находит его еще более высокий уровень. Он должен оставить нынешний низкий уровень счастья, чтобы радоваться более высокому. Это следует неравномерными этапами, пока мы не усваиваем, что высшее счастье состоит в том, чтобы не привязываться и не потворствовать никакой из форм счастья. (Г.5)

### **Пожалуйста, продвигайтесь постепенно и начинайте сначала**

Анапанасати следует практиковать постепенно. Мы запутываемся, если пытаемся делать две или большее количество вещей одновременно. Нам следует быть удовлетворенными ступенью, на которой находимся, и стремиться делать все правильно, настолько долго, насколько необходимо. Нам не следует прыгать от одной ступени к другой оттого просто, что мы беспокойны, скучаем или погрязли в желаниях. Не следуйте за мыслями: «Сегодня я попытаюсь пройти через все шестнадцать ступеней», или «А не пройти ли мне первую четверку за эту неделю, вторую – за следующую, а затем и третью», или «А что если я начну с шестнадцатой ступени и пойду в обратном порядке?» Не бегайте по книге и не выбирайте интересующую вас ступень. Мы должны проходить их друг за другом, поскольку анапанасати опирается на уже описанное естественное развитие. Чтобы выполнить большую их часть, лучше всего следовать последовательности анапанасати, как этому учил Будда. (Г.6)

Всегда начинайте сначала. Каждая сессия должна начинаться с установления *sati* на дыхании, а затем практикуют первую ступень. После того как вы освоили первую ступень, полностью ее узнали и делаете все без труда, переходите ко второй ступени. Практикуйте вторую ступень, пока не освоите ее и не изучите все, что необходимо о ней знать. Тогда вы можете переходить к третьей ступени. Не впадайте в заблуждение частичного прохождения первой и второй ступени, немного взяв оттуда и отсюда. Мы часто нетерпеливы, и когда находимся в одном месте, то хотим отправиться куда-то еще. Однако необходимо сдерживать свои побуждения. Вначале следует практиковать первую ступень, закрепившись на ней, пока не освоите ее полностью. (Г.7)

Каждая сессия начинается сначала. Каждый период сидячей или ходячей медитации следует начинать сначала. (На самом деле каждое дыхание новое!) Поэтому каждое занятие должно начинаться с первой ступени. Даже если вчера или перед завтраком вы занимались третьей или четвертой ступенью, вам следует продолжать проходить через предшествующие стадии, и вам необходимо начинать с первой ступени. Если вы уже освоили первую ступень,

все равно необходимо проходить ее в начале каждого занятия до непосредственного ее узнавания здесь и сейчас, а не просто припоминая. Каждая ступень должна быть пройдена таким же образом, чтобы убедиться в том, что вы освоили ее прямо теперь. В зависимости от условий, прежде всего внутренних, некоторые занятия не продвигаются далее первой ступени, а другие не далее нашего общего развития. Мы никогда не знаем, пока не сделаем это. Без ожиданий мы практикуем ступень за ступенью, видя, что происходит, и изучая то, что нам доступно. (Г.8)

Таким образом все происходит. Каждая ступень зависит от предыдущей. Условием для пятой ступени является завершение ступеней с первой по четвертую. Мы становимся готовыми к десятой ступени, только когда успешно прошли через первые девять. Когда мы можем принять вещи как есть, нам удастся прекратить желать, чтобы они были другими. Принимая природу этих ступеней, мы можем практиковать мудро, без нетерпения, тоски и разочарований. (Г.9)

### **Срединный путь непривязанности**

Мы всегда должны помнить о том, что это развитие и практика непривязанности. Будда учил только Срединному пути, и Анапанасати есть не что иное, как Срединный путь. Это не является напряженной практикой, и также это не делается без усилий, но осуществляется в равновесии. Строго говоря, это должна быть практика непривязанности, свободная от отделяющего отталкивания и эгоистического цепляния. Следует быть очень осторожным, чтобы не сидеть с такими мыслями как: «Я сижу, я смотрю, я дышу, я медитирую, я это, это мое, мое дыхание, мое тело, мой ум, мои ощущения, я, я, я, мое, мое...» Учитесь отпускать эти связывающие ощущения и идеи «я» и «мое». Учитесь пребывать в равновесии дыхания вместе с *sati*. (Г.10)

Мы не цепляемся ни за используемую технику, ни за ее теорию. Мы не используем ее для собирания общеизвестных банальностей относительно дыхания, нас самих или чего-то еще. Мы не злоупотребляем ею в погоне за достижениями. Скорее, мы уважительно ее используем для развития умений, которыми мы должны обладать, и для изучения вещей, которые мы должны знать. Единственная необходимая вещь – это избавление от привязанности и прекращение *dukkha*. (Г.11)

Срединный путь – это также практика благопристойности, совершенство образа жизни. Правильно практикуя анапанасати, мы поддерживаем правильный образ жизни. Мы никому не причиняем вреда, ни себе, ни другим. Эта практика не ущемляет. Когда мы утверждаемся в этой практике, то знакомимся с правильным образом жизни, сбалансированным и не привязывающимся ни к чему. Мы не цепляемся ни за одну из крайностей любой из ловушек двойственности. И хотя эта мудрость может быть вначале развита в формальной практике *bhavana*, до совершенства она доводится в неформальной медитации повседневной жизни. (Г.12)

Для большинства из нас привязанность – это глубоко укорененная привычка. Если бы мы могли просто ее отбросить, то смогли бы легко стать буддами. Но большинство из нас должны работать, избавляясь от своих привязанностей и привычных цепляний. Анапанасати – это способ избавления. Мы начинаем с отбрасывания грубых привязанностей к телу, к боли и недомоганиям, к возбужденности и нетерпению, к скуке и лени, к внешним беспокойствам и мелким неприятностям. Затем мы обнаруживаем свою привязанность к более тонким вещам, таким как приятные ощущения. Когда мы избавляемся от них, то привязываемся к более высоким, ярким и ясным состояниям осознания. Оставляя их, мы приходим к обладанию некоторым проникновением в реальность, и таким образом мы привязываемся к этому проникновению. И, наконец, мы становимся способны отпустить все. Таким образом, анапанасати – это систематический путь последовательного избавления от все более тонких привязанностей, пока не остается никаких цепляний. (Г.13)

## Терпение и развитие

И, наконец, позвольте напомнить, что *khanti* (терпение, стойкость) является необходимым духовным инструментом. Будда говорил:

*Khanti paramaṃ tapo titikkha.*

«Терпение и стойкость – это наилучшее средство уничтожения загрязнений» (Дхаммапада 184). Многие из нас привыкли сравнивать и примерять себя к различным стандартам. Некоторые соревнуются и соперничают с другими. Иногда мы судим о себе, исходя из различных имеющихся у нас идеалов. Многие, когда изучают шестнадцать ступеней анапанасати, оценивают себя в соответствии с этими ступенями. Мы наивно думаем: «По сравнению с первой я становлюсь лучше, когда практикую четвертую ступень». Все мы хотим быть хорошими и практиковать четвертую ступень, а затем пятую и шестую. Но это никому не приносит никакой пользы. (Г.14)

Не мерьте развитие, сообразуясь с шестнадцатью ступенями. Мерьте его, исходя из развития таких духовных качеств, как сати, энергия, понимание, доверие, покой, дружелюбие, сострадание, уравновешенность и т. д. Мерьте его соответственно ослаблению привязанности, а также исчезновению жадности, ненависти и заблуждения. Эти результаты правильной практики могут заметно возрасти даже на первой ступени. Даже если мы остаемся на первой ступени всю оставшуюся жизнь и делаем это правильно, данные качества будут расти, а привязанность уменьшаться. Будет все меньше *dukkha*, что является единственно значимым. (Г.15)

Достижение шестнадцатой ступени не так важно. На самом деле первой ступени вполне достаточно. Реальность *ниббаны* не обуславливается и не ограничивается временем. И поэтому вы никогда не знаете, когда она будет реализована. Может быть даже на первой ступени. Вам не стоит торопиться переходить на вторую, третью или десятую ступени. Первой ступени может быть достаточно, если вы все делаете правильно. Практикуйте с терпением, с равновесием, с ясностью и с мудростью, без цепляния и привязанности. Просто делайте это. (Г.16)

Мы обнаруживаем, что когда у нас больше терпения и выдержки в практике анапанасати, то эти же качества становятся частью нашей повседневной жизни. Они помогают нам жить чистой, ясной и спокойной жизнью. Поэтому будьте, пожалуйста, очень и очень терпеливыми. Учитесь сидеть спокойно. Учитесь постоянно делать одно и то же на первой ступени, пока окончательно ее не освоите. И только затем переходите на вторую ступень. Осваивайте каждую ступень должным образом и не торопитесь. Ум развивается и достигает чего-то благодаря терпению. Пока присутствует нетерпение и желание куда-то бежать, вы плохо учитесь и испытываете большое страдание. (Г.17)

Вот некоторые мысли об отношении, или Верном воззрении, которые я могу вам предложить: раскрывайте естественное развитие и изучайте его систематически; всегда начинайте сначала, рассматривайте вещи последовательно; будьте терпеливы; оставьте ожидания, желания и требования; пребывайте в равновесии; учитесь правильно устанавливать и освобождаться от привязанностей, которые вкрадываются в нашу практику. Если коротко, то практикуйте, чтобы понимать *dukkha*, и реализуйте прекращение *dukkha*. Примите то, что *ниббана* является целью для практики анапанасати, и радуйтесь своей великой благоприятной возможности. (Г.18)

### Начало: установление сати

Любая практика *citta-bhavana* начинается с закрепления *sati* и установления его на первичном медитативном объекте. Таким образом, мы начинаем с установления *sati* на дыхании, нашем первом объекте. Есть различные способы наблюдения за дыханием. Мы

можем расположить их последовательно, начиная от грубого к тонкому, в соответствии с первыми четырьмя ступенями. Мы опишем простой подход, который должен хорошо работать для большинства людей, но вы не должны следовать ему слепо. Как обычно, вы должны искать то, что работает для вас наилучшим образом. (Г.19)

Сидя удобно, расслабленно и спокойно, ощущайте дыхание, которое можно легко наблюдать в безмятежном и спокойном теле. Устойчиво и мягко направляйте внимание на дыхание. Сохраняйте бдительность по отношению к дыханию, осваивая то и другое. (Г.20)

Отмечайте три главные части в каждом дыхании: начало, середину и конец. Для вдоха это соответствует носу, груди и брюшной полости. Для выдоха все наоборот – начало в животе и окончание в носу. Наблюдайте и ждите, пока не почувствуете поступающий воздух в носу. Затем переходите к животу и наблюдайте, пока не почувствуете там дыхание. Продолжайте следить за окончанием вдоха и ожидайте начало выдоха. Когда выдох чувствуется в животе, переходите к середине груди, а затем к носу. Наблюдайте за носом, когда завершается выдох, и ожидайте ощущения нового вдоха, а затем переходите к груди и т. д. Вместе с *satī* отмечайте прохождение дыхания в каждой этой точке. Наблюдайте терпеливо и внимательно в каждой точке, пока не почувствуете дыхание (движение самого дыхания или органов, задействованных в дыхании). И только потом переходите к следующей точке. Такой переход от одной точки к другой является сравнительно простым способом установить *satī* на дыхании. Это хороший способ начать. Но через некоторое время появляется некоторая грубость и возбужденность. Когда же мы осваиваем это, то стремимся к более очищенному и спокойному способу быть внимательным к дыханию. (Г.21)

Затем мы связываем эти три точки в непрерывное движение, или течение. Это более близкое приближение к дыханию. Мы называем это «следованием». Когда дышат естественно, без каких-либо усилий или манипуляций с дыханием, то *satī* следует за вдохом и выдохом, между кончиком носа и пупком. Следуя за дыханием, не управляйте им. Следите за последовательностью физически чувствуемых ощущений, происходящих внутрь и вовне. (Г.22)

Когда «следование» становится непринужденным и постоянным, то начинают ощущаться излишние напряженности и разрывы. В этот момент мы готовы к поддержанию более спокойного способа практики *satī* с дыханием. К этому времени проявляется определенная точка в носу, которая располагается как раз там, где дыхание чувствуется более ясно и отчетливо. Хотя некоторые люди могут ощущать, что есть две эти точки, по одной в каждой ноздре, нет необходимости усложнять. Просто отмечайте одну точку, которая покрывает обе ноздри. Эта точка используется для удерживания. Мы выбираем точку в носу, поскольку она наиболее тонкая, определенная и отчетливая. В других местах, таких как живот или грудь, движения более крупные и грубые, не подходящие для нашей цели. Чтобы успокоить дыхание, мы должны использовать маленькую и достаточно тонкую точку. Посредством *satī* необходимо зафиксировать *citta* на этой точке. Позвольте *citta* самому собраться в этой точке. Делайте это посредством одновременного успокоения дыхания и увеличения чувствительности (посредством *satī*) вплоть до все более тонких ощущений в удерживаемой точке. Продолжайте успокаивать обуславливающее тело до правильного и достаточного развития *samadhi*.

Мы всегда можем начинать с первой техники. Вторая и третья техники подходят для первой и второй ступеней. Третью ступень лучше всего проходить посредством «следования», хотя также можно использовать и «удерживание». Четвертая ступень должна начинаться со «следования», а затем использовать «удерживание». (Г.23)

Если первое наше дыхание короткое и неглубокое, с движением только в груди, а не в животе, тогда нужно просто следовать за дыханием вниз настолько глубоко, насколько оно проходит. После установления *satī* мы расслабляемся и дыхание становится более глубоким. Вскоре мы почувствуем движение в брюшной полости. Если мы видим, что дыхание



проходит через множество мест одновременно, то не стоит использовать этот факт как предлог для усложнения. Пусть все остается простым. Обычное течение от кончика носа к пупку и от пупка к кончику носа достаточно для нашей цели. Не ищите и не создавайте сложных дыхательных схем. Не старайтесь одновременно следить за каждым отдельным движением. Если мы просто наблюдаем за дыханием, то это несложно. Если же мы проводим время, думая о дыхании, то легко запутаться. (Г.24)

Это хорошая возможность указать на то, что satī не является «думанием» о чем-то. Satī – это рефлексивная внимательность, осознание, наблюдение и внимательное рассмотрение. Нет необходимости в концепциях, ярлыках, словах и схемах. Такие вещи только мешают прямому восприятию вдоха и выдоха. Мы можем сравнить «течение» дыхания с прогулкой вдоль реки. Вода течет, и мы идем вдоль реки, наблюдая за ее течением. Нам нет необходимости говорить себе «река, река – течет, течет – это, то – бла, бла бла...», чтобы увидеть реку. И если мы невнимательны, то перестаем наблюдать за рекой, теряясь в словах и мыслях. Мы уже давно этим занимаемся, так зачем же перетаскивать это еще и в практику анапанасати? (Г.25)

### **Способ содействовать сати**

Если в удерживании ума на дыхании слишком много напряжения, то есть некоторые приемы, или методы, которые мы можем использовать. Первый – это направление глаз на кончик носа, как объясняет Аджан Буддхадаса. Делайте это расслабленно и мягко. Не скашивайте глаза и не создавайте напряжения. Это может привести только к головной боли, а не к satī. Вначале вы можете смотреть немного дальше, перед носом, но когда тело и лицо расслабятся, вы сможете смотреть на сам кончик носа. Даже когда веки закрываются, мы можем направлять глаза на кончик носа. (Г.26)

Второй прием – это шумное дыхание. Дышите достаточно шумно, чтобы слышать его. Уши, так же как и глаза, могут поддерживать satī. Это, в частности, полезно в самом начале занятия или после волнений. После начального этапа мы естественным образом прекращаем дышать громко (поскольку это начинает беспокоить). Вам следует пробовать дышать шумно, но в самом начале или когда вы затрудняетесь установить satī. (Г.27)

Третий прием – это подсчет. Мы можем обратиться к дыханию посредством глаз, ушей и, теперь, посредством интеллекта. Подсчитывайте начало каждого вдоха, единица для каждого дыхания. Если ум отвлекается, то начинайте сначала. Если мы не можем досчитать до десяти и не отвлекаться, тогда нужно вернуться к началу подсчета. Здесь для нашей цели вполне достаточно простого подсчета каждого дыхания. Метод подсчета, описываемый Аджаном Буддхадасой, служит другой цели и будет объяснен позже. И снова повторим, что когда satī устанавливается достаточно хорошо, подсчет становится ненужным и может больше не использоваться. Благодаря тренировке satī становится более тонким, внимательным и естественным. (Г.28)

### **Длинные и короткие дыхания**

После установления satī (вторая и третья техники) мы начинаем отмечать длинные и короткие дыхания. Ум может продолжать немного блуждать, но достаточно удерживается на дыхании, чтобы видеть, что это такое. Первое и самое легкое качество для наблюдения – это продолжительность времени и степень физического движения. Для наших целей точное разделение между коротким и длинным не существенно. Следует ознакомиться со своим дыханием и определить, каково самое длинное и самое короткое дыхание относительно друг друга. Не нужно сравнивать свои дыхания с чьими-то еще. (Г.29)

В целом вы обнаружите, что брюшное дыхание длиннее, чем грудное, в том случае, если оно естественное. Мы это наблюдаем, но это не то, к чему мы стремимся или что ищем. Мы не заботимся об особом дыхании и не используем анапанасати для развития того или

иного способа дыхания. Поэтому не старайтесь форсировать брюшное дыхание, поскольку в таком случае результат не будет расслабляющим. Но, как только оно появляется естественным образом, вы видите, что оно более длинное, расслабленное и приятное. (Г.30)

Если ваши дыхания станут очень длинными, то вы обнаружите интересный момент. Вы можете посчитать странным, когда Аджан Буддхадаса говорит, что при длинном дыхании грудь расширяется, а живот сжимается. Ведь обычный опыт говорит нам, что живот расширяется при вдохе и сжимается при выдохе. Кажется, что здесь есть противоречие. Что же является правильным? Вначале мы рассматриваем обычное дыхание. Когда вдыхаем, диафрагма опускается и выдавливает живот наружу. Когда же мы выдыхаем – живот снова втягивается. Это обычное брюшное дыхание до того, как оно становится очень длинным. Это простое движение расширения (или подъема) брюшной части вместе со вдохом и сужение (или опускание) вместе с выдохом. Некоторые люди будут считать его коротким, тогда как другие почувствуют его как сравнительно длинное. (Г.31)

Есть предел того, насколько брюшная полость может расшириться. Когда мы расслабляемся и дыхание становится более глубоким, этот предел увеличивается. Но в данный момент в груди остается место для дополнительного количества воздуха. И если мы продолжаем вдыхать, то грудь расширяется, что в свою очередь приводит к втягиванию живота. Именно это и подразумевал Аджан Буддхадаса. Очень длинный вдох начинается как обычное дыхание. Живот расширяется, но грудь почти не двигается. После того как расширение брюшной части достигает своего предела, расширяется грудь и живот втягивается. Когда дыхание действительно длинное, вы обнаруживаете это сами. Противоположные движения (очевидно) появляются при очень длинном выдохе. Очень длинное дыхание – это обычное плюс еще немного. Многие из нас редко сталкиваются с таким очень длинным дыханием, пока тело не расслабляется благодаря анапанасати. В конце концов это происходит все более часто, даже вне формальной практики. (Г.32)

Мы можем узнавать длинное и короткое дыхания, даже когда *sati* еще не твердо установлено. Но первая и вторая ступени действительно начинаются, когда *sati* может следовать за дыханием без колебаний. Звуки, мысли и другие явления могут временами отвлекать, но ум не цепляется за них. Мы можем оставаться с таким дыханием, наблюдать за ним и радостно его осваивать. Если же нам не терпится и мы хотим поскорее пройти первую ступень, чтобы перейти к «более интересным вещам», тогда можно проверять такие мысли, задавая себе вопрос: «Достаточно ли тело расслабилось, чтобы сидеть так час или больше, удобно и не двигаясь?» Когда дыхание действительно длинное, то можно удобно сидеть в течение долгого времени. Если же мы беспокоимся и меняем положение тела каждые десять-пятнадцать минут, то лучше всего оставаться на первой ступени. Следует учиться сидеть спокойно, расслабленно и позволять дыханию становиться длинным, медленным, мягким и плавным. Тогда мы легко сможем сидеть в течение долгого периода времени. Для этого необходима самодисциплина, а не самоистязание. Упражняйтесь разумно и взвешенно. (Г.33)

### **Третья ступень: новый объект**

На первой и второй ступенях единственным объектом для нашего внимания является дыхание. Начиная с третьей ступени мы принимаем другой объект, в данном случае «все тела», влияние дыхания на физическое тело. Обратите внимание, что это не само дыхание, хотя дыхание и его влияние тесно связаны. В это время осознание вдоха и выдоха перемещается на задний план, где оно остается ясным и непрерывным. Когда ум сосредоточивается на новом объекте, мы постоянно осознаем, вдыхаем мы или выдыхаем. И то же самое характерно для остальных шестнадцати ступеней. (Г.34)

Исследование влияния дыхания на тело предполагает нечто большее, чем просто длинные и короткие дыхания. Наблюдение за продолжительностью дыханий было удобным для начала. Теперь же мы должны следить за скоростью (быстро-медленно) и за качеством

(грубое-тонкое). Качество наиболее важно, поскольку оно сильно влияет на спокойствие тела. На данной ступени мы обнаруживаем вид дыхания, который более всего успокаивает тело. И после этого мы готовы к четвертой ступени. (Г.35)

\* \* \*

Я уже достаточно говорил, чтобы помочь вам начать. Надеюсь, что вы сможете использовать эту информацию, данную для развития разумной медитативной практики. Прежде чем я закончу на сегодня, позвольте мне представить окончательный обзор. (Г.36)

## **Жизнь – это медитация**

Медитация (*citta-bhavana*) выходит за пределы пребывания в сидячей позе. Наши формальные сидячая и прогулочная практики очень важны, и очень мало людей, которые в них не нуждаются, но мы более всего заинтересованы в повседневной жизни, которая была бы свободна от *dukkha*. Наша жизнь охватывает большее, чем сидение в медитации, и анапанасати может также помочь во всех остальных областях жизни. Во-первых, умение и знание, развивающиеся благодаря формальной практике, могут использоваться и распространяться на всю нашу повседневную активность. Во-вторых, даже без сильного сосредоточения мы вполне можем осознавать дыхание, выполняя большинство своих обязанностей. Если это развивается правильно, то дыхание направляет тело к верному состоянию и закрепляет ум в чистоте, устойчивости, безмятежности, ясности, силе и наблюдательности. В-третьих, ум может обращаться к дыханию и сосредоточиваться на нем, когда появляются вредные состояния ума. При этом дыхание не должно рассматриваться как бегство от проблем. Сосредоточение на дыхании – это искусное средство избавления от неблагих мыслей, эмоций и настроений. Таковы три способа, которыми мы интегрируем анапанасати с жизнью как целым. (Г.37)

В медитации повседневной жизни может использоваться даже теория анапанасати. Когда мы уделяем время изучению и освоению шестнадцати ступеней (что может включать дополнительные занятия), нам не следует ограничивать их применение исключительно дыханием. Как Аджан Буддхадаса указывает в Приложении Б – Сатипаттхана-сутта не имеет ясного и определенного метода практики. С другой стороны, мы должны работать над развитием четырех оснований внимательности при каждой возможности. Вы увидите, что шестнадцать ступеней обеспечивают общей структурой всю практику сатипаттханы. Это шестнадцать пунктов, которые нам следует рассматривать при каждой возможности, когда бы ни появились эти *dhammas*. Хотя большая часть телесных процессов не открыта для систематического и полного применения, как в случае с дыханием, мы можем использовать шестнадцать ступеней для определения вещей, наиболее достойных нашего внимания. (Г.38)

## **Все 16 ступеней**

Как основу для *sati* можем использовать любую телесную активность. Чем в большей степени эта активность является необходимой и существенной для жизни (подобно дыханию), тем лучше. Во-первых, следует узнать эту активность со всех сторон. Во-вторых, нужно увидеть то влияние, которое эта активность оказывает на физическое тело. В-третьих, нужно найти верный путь для осуществления этой активности, чтобы было оптимальное воздействие на тело, а также позволить уму обнаружить подходящую степень и тип сосредоточения. Это связано с первой четверкой (*kaaya*). Затем необходимо исследовать ощущения, связанные с этой активностью, особенно приятные ощущения, появляющиеся, когда эта активность протекает правильно и успешно. Изучайте влияние, которое эти ощущения оказывают на ум, а затем успокаивайте это влияние. Все это охватывает вторую четверку (*vedana*). Третья четверка (*citta*) начинается с переживания различных типов ума,

появляющихся во время этой активности. Затем мы упражняемся радовать, сосредоточивать и освобождать ум, когда происходит эта активность. И, наконец, четвертая и самая важная четверка (dhamma), созерцание всех аспектов этой активности – тела, речи и ума – как anicca-dukkha-anatta. Следует созерцать угасание и исчезновение привязанности. Созерцайте стягивание обратно к природе всего, связанное с основополагающей активностью. (Г.39)

Анапанасати объясняет, как использовать все, что мы делаем, как практику сатипаттханы. Когда это возможно, практикуйте анапанасати непосредственно. В иных случаях практикуйте ее косвенно, через аналогичные практики. Знание, которое мы обретаем через аналогичное citta-bhavana, дополняет и поддерживает нашу регулярную практику анапанасати, и наоборот. Когда мы ценим возможности, присущие шестнадцати ступеням, то имеются постоянные перспективы развивать citta даже «в самых трудных условиях». Шестнадцать ступеней – особенно первая и последняя четверки – содержат достаточно теории по медитации, чтобы устранить dukkha из жизни. Хотелось бы, чтобы вы правильно ими воспользовались. (Г.40)

Мы надеемся, что вы сможете использовать эту информацию, которую мы постарались изложить максимально ясно. Пожалуйста, изучите ее внимательно, нескольких прочтений может быть недостаточно. Хорошо все обдумывайте. И, самое важное, пробуйте ее применять. Благодаря практике ваше понимание этих наставлений будет расти. Вам необходимо приспособливаться к практике, но по большей части эти приспособления должны происходить в вашем собственном понимании и применении, а не только лишь изучаться в наставлениях Адждана Буддхадасы. Старайтесь следовать его советам, насколько это возможно. Избегайте смешения с тем, что вы слышали от практикующих, использующих другие системы. С терпением, преданностью и мудростью позволяйте этой практике становиться глубже и вести вас к пониманию непривязанности, а также реализации прекращения dukkha, высшего покоя и освобождения ниббаны. (Г.41)

## **Приложение Д**

### **Рассуждения о наблюдении за дыханием**

*(Анапанасати-сутта)*

*Следует предупредить, что переводчик не очень хорошо знаком с палийским языком. Данный перевод опирается на тайский перевод Адждана Буддхадасы с палийского и на его построчное разъяснение этого перевода. Кроме того, принимались во внимание прежние английские переводы I. B. Horner, Bhikkhu Nanamoli и Bhikkhu Nagasena.*

### **Введение**

Так я слышал:

Однажды Возвышенный находился недалеко от Саваттхи<sup>2</sup>, во дворце матери Мигары, что в Восточной роще, вместе со многими известными старшими учениками: Почтенным Сарипуттой, Почтенным Маха-моггалланой, Почтенным Маха-кассапой, Почтенным Маха-каччаяной, Почтенным Маха-коттхитой, Почтенным Маха-каппиной, Почтенным Маха-чундой, Почтенным Реватой, Почтенным Анандой и другими известными старшими учениками.

---

<sup>2</sup> При жизни Будды Саваттхи, столица царства Косала, находящаяся между Гималаями и рекой Ганга, была географическим центром буддийского учения. Там он провел двадцать пять из сорока пяти сезонов дождей.

В это время почтенные старейшины учили и тренировали новичков бхиккху<sup>3</sup>. Некоторые из старейшин учили и тренировали десять бхиккху, некоторые учили и тренировали двадцать бхиккху, некоторые учили и тренировали тридцать бхиккху, а некоторые учили и тренировали сорок бхиккху. Эти новички-бхиккху, когда учились и тренировались старейшинами, начинали понимать возвышенное и превосходное лучше, чем когда-либо прежде.

В это время Возвышенный<sup>4</sup> сидел под открытым небом, окруженный собранием бхиккху, отмечая пятнадцатый день ночи полнолуния последнего месяца сезона дождей<sup>5</sup>. Тогда Возвышенный окинул взором безмолвное и тихое собрание бхиккху, а затем произнес:

«Бхиккху, мы уверены в этом методе практики. Бхиккху, мы убеждены в этом методе практики. Поэтому, бхиккху, вы должны собрать еще больше энергии для достижения не достигнутого, для обретения не обретенного, для постижения не постигнутого. Я буду оставаться здесь, в Саваттхи, до четвертого и последнего месяца дождей, до времени цветения белых лотосов (komudi)».

Бхиккху из окрестностей приходили узнать, останется ли Возвышенный в Саваттхи до четвертого и последнего месяца дождей, до времени цветения белых лотосов. Они непрерывно стекались в Саваттхи, чтобы повидать Благословенного. Затем почтенные старейшины стали интенсивно учить и тренировать вновь прибывших бхиккху. Некоторые из старейшин учили и тренировали десять бхиккху, некоторые учили и тренировали двадцать бхиккху, некоторые учили и тренировали тридцать бхиккху, а некоторые учили и тренировали сорок бхиккху. И эти новые бхиккху, наученные и натренированные старейшинами, стали понимать возвышенное и превосходное лучше, чем когда-либо прежде.

Позже Возвышенный сидел под открытым небом, в окружении собрания бхиккху, в знаменательный день ночи полнолуния, в четвертый и последний месяц дождей, во время цветения белых лотосов. Тогда Возвышенный окинул взором безмолвное и тихое собрание бхиккху, а затем произнес:

### **Собрание бхиккху**

«Бхиккху, это собрание вовсе не бесполезно. Это собрание ни в малейшей степени не безуспешно. Это собрание установлено в чистой сущности Дхаммы. Бхиккху, это собрание достойно даров, достойно гостеприимства, достойно подношений, достойно уважения, а также является более плодородным полем, чем любое другое в мире для возвращивания заслуги.

Бхиккху, это собрание бхиккху является таким собранием, что люди, которые делают ему малые подношения, получают много, а люди, которые делают большие подношения, получают намного больше. Это собрание бхиккху является собранием, которое очень трудно найти в этом мире. Это собрание бхиккху является собранием, заслуживающим, чтобы люди укладывали провизию и проходили большое расстояние, чтобы увидеть его.

Бхиккху, есть живущие в этом сообществе бхиккху, которые являются Достойными (arahants), без прорывов (asava)<sup>6</sup>, живущие возвышенной жизнью, делающие то, что следует

---

<sup>3</sup> «Нищий», или «тот, кто видит опасность» во вращении вокруг эго-рождений, «bhikkhu» – это слово, которое Будда использовал для обращения к тому, кто оставил дом, чтобы жить возвышенной жизнью вместе с ним.

<sup>4</sup> «Bhagava» частый эпитет Будды. Общепринятая форма для обращения в Индии, но буддисты закрепили ее для Будды.

<sup>5</sup> Третий из четырех долгих месяцев сезона дождей.

<sup>6</sup> Это обстоятельства, которые активизируются и извергаются из глубин ума. Обычно говорят о трех:

делать, отринувшие полностью ношу, достигшие своих целей, разорвавшие оковы существования<sup>7</sup> и освободившиеся посредством правильного понимания. Такие бхиккху живут в этом сообществе.

Бхиккху, есть живущие в этом сообществе бхиккху, которые являются Невозвращающимися, поскольку разорвали пять низших оков, спонтанно рождаются<sup>8</sup>, достигают совершенного покоя в этом существовании и естественным образом никогда не возвращаются в этот мир. Такие бхиккху живут в этом сообществе.

Бхиккху, есть живущие в этом сообществе бхиккху, которые являются Однажды возвращающимися, поскольку разорвали трое оков<sup>9</sup>, а также уменьшили страсть и ненависть, которые вернутся в этот мир лишь однажды, а затем прекратят дуккху. Такие бхиккху живут в этом сообществе.

Бхиккху, есть живущие в этом сообществе бхиккху, которые являются Вошедшими в поток, поскольку разорвали трое оков и естественным образом никогда снова не упадут в негативное, а также уверены в будущем Пробуждении. Такие бхиккху живут в этом сообществе.

Бхиккху, есть живущие в этом сообществе бхиккху, которые посвящают себя практике развития четырех основ внимательности (satipatthana). Такие бхиккху живут в этом сообществе.

Бхиккху, есть живущие в этом сообществе бхиккху, которые посвящают себя практике развития четырех правильных усилий<sup>10</sup>...

...бхиккху, которые посвящают себя практике развития четырех путей успеха<sup>11</sup>...

...бхиккху, которые посвящают себя практике развития пяти способностей<sup>12</sup>...

...бхиккху, которые посвящают себя практике развития пяти сил<sup>13</sup>...

---

kamasava – прорыв страстей; bhavasava – прорыв существования; avijjasava – прорыв неведения. Иногда добавляется четвертое – ditthasava прорыв воззрений. Окончание asava является синонимом совершенного пробуждения. (Другими переводами является «язвы, пороки, притоки».)

<sup>7</sup> Десять саьюојана, которые приковывают существ к циклическому существованию, это вера в личность, неуверенность в пути, суеверное использование ритуалов и практик, чувственные страсти, недоброжелательность, стремление к тонкоматериальному существованию, стремление к нематериальному существованию, тщеславие, беспокойство и неведение.

<sup>8</sup> Opatika – это мгновенное и полностью созревшее рождение без прохождения через процесс зачатия, вынашивания, младенчества и детства, то есть мгновенное рождение (не обязательно «перерождение»).

<sup>9</sup> Первые три из десяти саьюојана.

<sup>10</sup> Четыре sammappadhana – это усилие воспрепятствовать или избавиться от неблагих состояний, которые еще не возникли; усилие преодолеть или отбросить уже возникшие неблагоприятные состояния; усилие развить еще не возникшие благие состояния; и усилие поддержать уже возникшие благие состояния.

<sup>11</sup> Четыре iddhipada – это chanda – стремление к обязательствам; viriya – усилие по отношению к обязательствам; citta – внимательность к обязательствам; и vimaṅsa – исследование обязательств посредством практики Дхаммы.

<sup>12</sup> Пять indriya – это saddha, доверие; viriya – энергия, усилие; sati – внимательность; samadhi – сосредоточение; и pañña – мудрость.

<sup>13</sup> Пять bala называются так же, как и пять indriya, хотя функции отличаются. Пять bala функционируют как силы, которые обеспечивают мощью, необходимой для преодоления и противостояния тому, что им противоположно (то есть отсутствию доверия, лени, беззаботности, рассеянности и заблуждениям). Пять indriya – это главные, или контролирующие, способности, которые управляют каждой группой дхамм, когда они

...бхиккху, которые посвящают себя практике развития семи факторов пробуждения<sup>14</sup>...

...бхиккху, которые посвящают себя практике развития благородного восьмеричного пути<sup>15</sup>...

...бхиккху, которые посвящают себя практике развития дружелюбия (metta)...

...бхиккху, которые посвящают себя практике развития сострадания (karuna)...

...бхиккху, которые посвящают себя практике развития сочувственной радости (mudita)...

...бхиккху, которые посвящают себя практике развития беспристрастия (upekkha)...

...бхиккху, которые посвящают себя практике развития непривлекательности<sup>16</sup>...

...бхиккху, которые посвящают себя практике развития переживания непостоянства (aniccasaṃsa). Такие, бхиккху, живут в этом сообществе бхиккху.

И есть, бхиккху, живущие в этом сообществе бхиккху, которые посвящают себя практике развития наблюдения за дыханием (anapanasati).

## Наблюдение за дыханием

Бхиккху, развиваемое анапанасати приводит к великому результату и великой пользе. Развиваемое анапанасати приводит к совершенству четырех оснований внимательности. Развиваемые четыре основания внимательности приводят к совершенству семи факторов пробуждения. Развиваемые семь факторов пробуждения приводят к совершенству пронизательного знания и освобождения.

Как, бхиккху, развиваемое анапанасати приводит к великому результату и великой пользе?

Тренируясь (dhamma-vinaya) так, бхиккху уходит в лес, к подножию дерева, в безлюдное место, садится со скрещенными ногами и с прямой спиной, уверенно удерживает внимательность (sati). Этот бхиккху, постоянно поддерживая внимательность, вдыхает и выдыхает.

## Первая четверка

Продолжительно вдыхая, он полностью осознает: «Я продолжительно вдыхаю». Продолжительно выдыхая, он полностью осознает: «Я продолжительно выдыхаю»<sup>17</sup>.

Коротко вдыхая, он полностью осознает: «Я коротко вдыхаю». Коротко выдыхая, он полностью осознает: «Я коротко выдыхаю».

Он упражняется: «полностью наблюдая все тела, я вдыхаю». Он упражняется:

---

взаимодействуют со своими противоположностями (то есть отсутствием доверия и т. д.).

<sup>14</sup> Семь bojjhanga – это sati, внимательность; dhammavicaya – исследование дхамм; viriya – усилие; pti – удовольствие; passadhi – безмятежность, samadhi – сосредоточение; и upekkha – невозмутимость. Они подробно описываются далее в сутте.

<sup>15</sup> viya-atthamgika-magga состоит из правильного понимания, правильного устремления, правильной речи, правильного действия, правильного образа жизни, правильного усилия, правильной внимательности и правильного сосредоточения.

<sup>16</sup> vsubha-bhavana используется для противодействия и преодоления страстей.

<sup>17</sup> Слова «полностью осознает» означают, что есть sati-sampajaṃsa (внимательность и готовность постижения) к каждому моменту вдохов и выдохов во всех их аспектах

«полностью воспринимая все тела, я выдыхаю»<sup>18</sup>.

Он упражняется: «успокаивая обуславливающее тело, я вдыхаю». Он упражняется: «успокаивая обуславливающее тело, я выдыхаю»<sup>19</sup>.

## Вторая четверка

Он упражняется: «полностью наблюдая рgti, я вдыхаю». Он упражняется: «полностью наблюдая рgti, я выдыхаю».

Он упражняется: «полностью наблюдая sukha, я вдыхаю». Он упражняется: «полностью наблюдая sukha, я выдыхаю».

Он упражняется: «полностью наблюдая обуславливающий ум, я вдыхаю». Он упражняется: «полностью наблюдая обуславливающий ум, я выдыхаю»<sup>20</sup>.

Он упражняется: «успокаивая обуславливающий ум, я вдыхаю». Он упражняется: «успокаивая обуславливающий ум, я выдыхаю»<sup>21</sup>.

## Третья четверка

Он упражняется: «полностью наблюдая ум, я вдыхаю». Он упражняется: «полностью наблюдая ум, я выдыхаю»<sup>22</sup>.

Он упражняется: «радуя ум, я вдыхаю». Он упражняется: «радуя ум, я выдыхаю»<sup>23</sup>.

Он упражняется: «сосредоточивая ум, я вдыхаю». Он упражняется: «сосредоточивая ум, я выдыхаю»<sup>24</sup>.

Он упражняется: «освобождая ум, я вдыхаю». Он упражняется: «освобождая ум, я выдыхаю»<sup>25</sup>.

## Четвертая четверка

Он упражняется: «постоянно наблюдая непостоянство, я вдыхаю». Он упражняется:

---

<sup>18</sup> «Тела (кауа)» соответствуют вдоху в его аспекте обуславливания физического тела. «Восприятие всех тел (sabbakaуаm patisaъ-ветг)» соответствует прямому знанию таких характеристик дыхания, как короткое или длинное, грубое или тонкое, спокойное или возбужденное, зная, как они обуславливают физическое тело, зная их естественные процессы изменения и зная другие характерные детали дыхания.

<sup>19</sup> Когда дыхание успокаивается и очищается, обуславливающее тело успокаивается, а ум становится тихим и сосредоточенным до окончательной степени jhаna.

<sup>20</sup> Узнавание с каждым дыханием того, как ощущения (vedana), особенно приятные, обуславливают ум.

<sup>21</sup> Способность ослаблять способность ощущений обуславливать ум. Ослабление обуславливания ими ума, пока не остается ничего обуславливающего ум и т. д., то есть в этот момент не остается ощущений, восприятий (saъsa) и мыслей (vitakka).

<sup>22</sup> Узнавание в этот момент точного состояния ума, незапятнанного или помраченного, спокойного или возбужденного, готового к работе (наблюдать Дхамму) или не готового, или же любого возможного состояния.

<sup>23</sup> Способность различными способами радовать ум Дхаммой.

<sup>24</sup> Детальное рассмотрение качеств и степени samadhi ума.

<sup>25</sup> Рассмотрение качеств и степени свободы ума от цепляний.



«постоянно наблюдая непостоянство, я выдыхаю»<sup>26</sup>.

Он упражняется: «постоянно наблюдая угасание, я вдыхаю». Он упражняется: «постоянно наблюдая угасание, я выдыхаю»<sup>27</sup>.

Он упражняется: «постоянно наблюдая прекращение, я вдыхаю». Он упражняется: «постоянно наблюдая прекращение, я выдыхаю»<sup>28</sup>.

Он упражняется: «постоянно наблюдая отбрасывание, я вдыхаю». Он упражняется: «постоянно наблюдая отбрасывание, я выдыхаю»<sup>29</sup>.

Таким образом, бхиккху, развиваемое анапанасати приводит к великому результату и великой пользе.

## Четыре основания внимательности (satipatthvna)

Бхиккху, каким образом развиваемое анапанасати приводит к совершенству четырех оснований внимательности?

Когда бхиккху, (1) продолжительно вдыхая, полностью осознает: «Я продолжительно вдыхаю»; продолжительно выдыхая, полностью осознает: «Я продолжительно выдыхаю»; (2) коротко вдыхая, полностью осознает: «Я коротко вдыхаю»; коротко выдыхая, полностью осознает: «Я коротко выдыхаю»; (3) упражняется: «полностью наблюдая все тела, я вдыхаю»; упражняется: «полностью наблюдая все тела, я выдыхаю»; (4) упражняется: «успокаивая обуславливающее тело, я вдыхаю»; упражняется: «успокаивая обуславливающее тело, я выдыхаю»; тогда этот бхиккху считается тем, кто живет, постоянно наблюдая тело в телах, стремится сжечь загрязнение, легко постигает и внимателен, чтобы отбросить все притяжения и непритяжения по отношению к миру<sup>30</sup>.

Бхиккху, я утверждаю, что вдохи и выдохи – это определенные тела среди всех тел. Поэтому этот бхиккху считается тем, кто живет, постоянно наблюдая тело в телах, стремится сжечь загрязнение, легко постигает и внимателен, чтобы отбросить все притяжения и непритяжения по отношению к миру.

Когда бхиккху (5) упражняется: «полностью наблюдая rgti, я вдыхаю»; упражняется: «полностью наблюдая rgti, я выдыхаю»; (6) упражняется: «полностью наблюдая sukha, я вдыхаю»; упражняется: «полностью наблюдая sukha, я выдыхаю»; (7) упражняется: «полностью наблюдая обуславливающий ум, я вдыхаю»; упражняется: «полностью наблюдая обуславливающий ум, я выдыхаю»; (8) упражняется: «успокаивая обуславливающий ум, я вдыхаю»; упражняется: «успокаивая обуславливающий ум, я выдыхаю»; тогда этот бхиккху считается тем, кто живет, постоянно наблюдая ощущение в

---

<sup>26</sup> Использование сосредоточения ума для непрерывного наблюдения за непостоянством, пока не постигают неудовлетворительность, отсутствие самости, пустотность и таковость всех обусловленных вещей с каждым дыханием.

<sup>27</sup> С каждым дыханием исследуют состояние ума, утомленного и бесстрастного по отношению к вещам, к которым он испытывает желание и привязанность.

<sup>28</sup> Исследование прекращения привязанности и постижение этого как ниббаны, прекращение и угасание dukkha, а затем забота об этом как о постоянном объекте ума.

<sup>29</sup> Постигание того, что все обусловленные вещи были освобождены от привязанности. Это состояние возникает в моменты пути (magga) и результата (phala) пути.

<sup>30</sup> «Наблюдение тела в телах» означает видение истины тел прямо в самих телах, а также видение всех частей тела как маленьких тел внутри коллективного. Дыхание – это одно из тел. Оно обуславливает все виды тел, физических или ментальных, начиная с физического тела и вплоть до радости jhana. Следует наблюдать эти тела, пока больше не останется привязанностей ни к одному из них.

ощущениях, стремится сжечь загрязнение, легко постигает и внимателен, чтобы отбросить все приятия и неприятия по отношению к миру<sup>31</sup>.

Бхиккху, я утверждаю, что внимательное наблюдение в уме за вдохами и выдохами – это определенное ощущение среди всех ощущений. Поэтому этот бхиккху считается тем, кто живет, постоянно наблюдая ощущение в ощущениях, стремится сжечь загрязнение, легко постигает и внимателен, чтобы отбросить все приятия и неприятия по отношению к миру.

Когда бхиккху (9) упражняется: «полностью наблюдая ум, я вдыхаю»; упражняется: «полностью наблюдая ум, я выдыхаю»; (10) упражняется: «радуя ум, я вдыхаю»; упражняется: «радуя ум, я выдыхаю»; (11) упражняется: «сосредоточивая ум, я вдыхаю»; упражняется: «сосредоточивая ум, я выдыхаю»; (12) упражняется: «освобождая ум, я вдыхаю»; упражняется: «освобождая ум, я выдыхаю»; тогда этот бхиккху считается тем, кто живет, постоянно наблюдая ум в уме, стремится сжечь загрязнение, легко постигает и внимателен, чтобы отбросить все приятия и неприятия по отношению к миру<sup>32</sup>.

Бхиккху, я не утверждаю, что анапанасати возможно для того, кто не стоек во внимательности и лишен готовности к постижению. По этой причине этот бхиккху считается тем, кто живет, постоянно наблюдая ум в уме, стремится сжечь загрязнение, легко постигает и внимателен, чтобы отбросить все приятия и неприятия по отношению к миру.

Когда бхиккху (13) упражняется: «постоянно наблюдая непостоянство, я вдыхаю»; упражняется: «постоянно наблюдая непостоянство, я выдыхаю»; (14) упражняется: «постоянно наблюдая угасание, я вдыхаю»; упражняется: «постоянно наблюдая угасание, я выдыхаю»; (15) упражняется: «постоянно наблюдая прекращение, я вдыхаю»; упражняется: «постоянно наблюдая прекращение, я выдыхаю»; (16) упражняется: «постоянно наблюдая отбрасывание, я вдыхаю»; упражняется: «постоянно наблюдая отбрасывание, я выдыхаю»; тогда этот бхиккху считается тем, кто живет, постоянно наблюдая дхамму в дхаммах, стремится сжечь загрязнение, легко постигает и внимателен, чтобы отбросить все приятия и неприятия по отношению к миру<sup>33</sup>.

Этот бхиккху наблюдает с совершенным беспристрастием, поскольку он узрел благодаря мудрости отбрасывание всех приятий и неприятий по отношению к миру. По этой причине бхиккху считается тем, кто живет, постоянно наблюдая дхамму в дхаммах, стремится сжечь загрязнение, легко постигает и внимателен, чтобы отбросить все приятия и неприятия по отношению к миру.

Таким образом, бхиккху, развитое анапанасати приводит к совершенству четырех оснований внимательности.

## Семь факторов пробуждения (bojjhanga)

Каким образом, бхиккху, развитые четыре основания внимательности приводят к совершенству семи факторов пробуждения?

Когда бхиккху живет, постоянно наблюдая за телом в телах<sup>34</sup> ... живет, постоянно

---

<sup>31</sup> Следует наблюдать ощущения так же, как и тела. Следует наблюдать рgti и sukha, пока не останется привязанностей ни к каким ощущениям.

<sup>32</sup> Следует наблюдать ум так же, как тела и ощущения, пока не останется привязанностей ни к одному из состояний ума.

<sup>33</sup> Следует наблюдать истину Дхаммы во всех вещах (dhammas), пока не останется привязанностей ни к одной из дхамм, от низших и до высших, включая ниббану.

<sup>34</sup> В палийском оригинале объясняется, как все семь факторов могут развиваться, опираясь на каждое из четырех оснований внимательности, с рассмотрением каждого основания отдельно. Но здесь, для краткости, мы сгруппировали все четыре основания вместе.

наблюдая ощущение в ощущениях... живет, постоянно наблюдая ум в уме... живет, постоянно наблюдая дхамму в дхаммах, стремится сжечь загрязнения, легко постигает и внимателен, чтобы отбросить все притяжения и непритяжения по отношению к миру, тогда таким образом установленное *sati* этого бхиккху является естественным и не заблуждающимся.

Когда таким образом устанавливается *sati* этого бхиккху, естественное и без заблуждения, тогда фактор пробуждения внимательность (*sati-sambojjhanga*) применяется этим бхиккху, и он развивает его дальше, пока его развитие не становится совершенным. Когда этот бхиккху внимателен таким образом, он отбирает, принимает и рассматривает эти дхаммы с помощью мудрости.

Когда бхиккху внимателен таким образом, отбирает, принимает и рассматривает эти дхаммы с помощью мудрости, то фактор пробуждения исследование дхамм (*dhammavicaya-sambojjhanga*) применяется этим бхиккху, и он развивает его дальше, пока его развитие не становится совершенным. Когда этот бхиккху отбирает, принимает и рассматривает эти дхаммы с помощью мудрости, то им применяется неколебимая энергия.

Когда неколебимая энергия применяется этим бхиккху, который отбирает, принимает и рассматривает эти дхаммы с помощью мудрости, то фактор пробуждения энергия (*viriya-sambojjhanga*) применяется им и развивается дальше, пока не становится совершенным. Когда этим бхиккху применяется энергия – возникает нечувственное *prti*<sup>35</sup>.

Когда в бхиккху, применяющем энергию, возникает нечувственное *prti*, то этим бхиккху применяется фактор пробуждения удовольствие (*prti-sambojjhanga*), и он развивает его дальше, пока это развитие в нем не достигает совершенства. Когда ум этого бхиккху доволен, то успокаивается как тело, так и ум.

Когда тело и ум удовлетворенного бхиккху успокаиваются, то им применяется фактор пробуждения безмятежность (*passadhi-sambojjhanga*), и он развивает его дальше, пока это развитие в нем не достигает совершенства. Когда тело этого бхиккху успокаивается, то появляется радость и ум становится сосредоточенным.

Когда ум радостного бхиккху, тело которого успокоилось, становится сосредоточенным, то фактор пробуждения сосредоточение (*samadhi-sambojjhanga*) применяется этим бхиккху, и он развивает его дальше, пока это развитие в нем не достигает совершенства. И тогда этот бхиккху смотрит на этот сосредоточенный ум с совершенной невозмутимостью.

Когда бхиккху смотрит на этот сосредоточенный ум с совершенной невозмутимостью, то этим бхиккху применяется фактор пробуждения невозмутимость (*upekkha-sambojjhanga*), и он развивает его дальше до совершенства.

Таким образом, бхиккху, развитые четыре основания внимательности приводят к совершенству семи факторов пробуждения<sup>36</sup>.

## Знание и освобождение

Каким образом, бхиккху, эти развитые семь факторов пробуждения приводят к совершенному знанию (*vijja*) и освобождению (*vimutti*)?

Благодаря этой тренировке бхиккху развивает *sati-sambojjhanga*, опирающееся на *viveka* (уединение, изолированность от), *viraga* (угасание) и *nirodha* (прекращение) и ведущее к

---

<sup>35</sup> *Prti* является чистым и связанным с Дхаммой, не имеющим никакого отношения к ощущениям. Такое *prti* появляется во время *jhana* и постижения Дхаммы.

<sup>36</sup> *Vojjhanga* развивается следующим образом. Внимательность фиксируется на особых предметах, и исследование дхамм рассматривает их детально, с энергией и усилием, пока не появляется удовлетворение. Затем ум успокаивается, пока не становится безмятежным и сосредоточенным на наблюдении объектов. Невозмутимость твердо и неколебимо охраняет и поддерживает это сосредоточение, благодаря чему проникновение и пробуждение к Дхамме продолжается до полного осуществления.

vossagga (отбрасыванию)<sup>37</sup>.

Он развивает dhammavicaya-sambojjhanga, опирающееся на viveka, viraga и ведущее к nirodha.

Он развивает viriya-sambojjhanga, опирающееся на viveka, viraga и ведущее к nirodha.

Он развивает prti-sambojjhanga, опирающееся на viveka, viraga и ведущее к nirodha.

Он развивает passadhi-sambojjhanga, опирающееся на viveka, viraga и ведущее к nirodha.

Он развивает samadhi-sambojjhanga, опирающееся на viveka, viraga и ведущее к nirodha.

Он развивает upekkha-sambojjhanga, опирающееся на viveka, viraga и ведущее к nirodha.

Таким образом, бхиккху, семь развиваемых факторов пробуждения приводят к совершенному знанию и освобождению<sup>38</sup>».

\* \* \*

После сказанного Благословенным бхиккху восхитились и возрадовались от этих слов Благословенного.

## Глоссарий

В этом руководстве используется множество палийских терминов, что отвечает совету Аджана Буддхадасы: искренний практикующий и изучающий буддизм должен быть знаком с наиболее важными палийскими терминами и их правильными значениями. Большинство используемых здесь терминов объясняются по тексту. Данный глоссарий приводится для простой справки и дополнительной информации. Кроме того, мы включили в него некоторые важнейшие английские [русские] термины, чтобы их было можно сопоставить с палийскими эквивалентами. Находящиеся здесь переводы и определения могут отличаться от тех, что можно обнаружить в других книгах. Чтобы извлечь максимум из этого руководства, вам необходимо понять, как Аджан Буддхадаса использует эти термины. Даже те, кто изучал палийский язык, смогут найти здесь много полезного.

Палийские термины располагаются в порядке английского алфавита. Палийские термины определяются и объясняются. Когда это уместно, мы цитируем отрывки из текстов, в которых данный термин обсуждается. Английские термины никак не определяются, поскольку вы можете найти их значения в связи с их палийскими эквивалентами. В любом случае важно, чтобы вы были осторожными с английскими терминами, найденными здесь или где-то еще. Они очень часто имеют неподходящую коннотацию, и поэтому всегда хорошо изучать палийские термины, а также их правильное значение. Термины, которые появляются лишь однажды или не имеющие большой важности, могут быть не включены в этот глоссарий.

асагiуа – учитель, наставник.

адrнава – наказание, недостаток, опасность, вред: крючок в приманке (asada); негативное, низкое, вредное, или нечистый аспект вещи.

---

<sup>37</sup> Здесь «vossaga» означает отсутствие цепляния к объектам, к которым прежде испытывал привязанность, поскольку ум устает от них и теперь направлен к угасанию dukkha, а именно к ниббанае. Viveka, viraga, nirodha и vossaga являются синонимами nibbana.

<sup>38</sup> Vijja – это пронизательное знание пути (magga-ṭṭаха), которое следует за опытом прозрения посредством практики анапанасати. Его функция заключается в полном пронизывании и уничтожении неведения (avijja). Vimutti – это пронизательное знание плода (phala-ṭṭаха), результат пути, осуществления работы устранения avijja. Это прямое переживание умом освобождения от dukkha.

ajahn – тайское произношение acariya.

ana – вдох. Соответствующий глагол – assasati, вдыхать.

anapanasati – внимательность к дыханию: замечать, исследовать и созерцать dhamma (вещь, факт, истина), внимательно наблюдая за каждым вдохом и выдохом. В полной системе anapanasati естественное продвижение шестнадцати занятий, или dhamma, практикуется, чтобы полностью исследовать, установить satipatthana и достичь освобождения.

anatta – отсутствие самости, несубстанциальность, отсутствие души: тот факт, что все вещи без исключения не являются самими собой и лишены любой сущности, или субстанции, которую можно было бы обоснованно назвать «самостью». Эта истина не отрицает существования вещей, но отрицает то, что они могут быть присвоены и контролироваться, а также могут быть тем, что владеет и контролирует, кроме как в относительном и условном смысле. vatta – это третья фундаментальная характеристика sankhara. vatta – это результат anicca. Все вещи являются тем, чем являются, и не являются самостью.

anicca, anicca – непостоянство, неустойчивость, изменение: обусловленные вещи всегда изменяются в своем непрерывном превращении, а также постоянно возникают, проявляются и исчезают. Все произведенные вещи разрушаются и исчезают. Это первая основополагающая характеристика sankhara.

anupassana – созерцание: длительное, не вербальное, не реагирующее, не вовлекающееся, спокойное наблюдение dhamma. Четыре satipatthana – это обязательные объекты созерцания: kayanupassana – созерцание тела, vedananupassana – созерцание ощущений, cittanupassana – созерцание ума, и dhammanupassana – созерцание Dhamma.

arana – выдох. Глагольная форма – passasati, выдыхание.

arahant – достойный, полностью пробужденное существо, совершенный человек: живое существо, полностью свободное и лишённое всех привязанностей, kilesa, веры в самость, эгоизма и dukkha.

ariya-sacca – благородные истины: четыре истины составляют Одну истину, а именно: dukkha; причина dukkha – это страстное желание; dukkha прекращается, когда прекращается страстное желание; и путь практики, который ведет к прекращению dukkha. arahant, истинно просветленное существо, полностью постигает эти истины.

assada – наживка, прелесть, привлекательность: вкусный кусочек, скрывающий крючок (adgrava): приятное, доставляющее удовольствие, завлекающее, положительное качество вещей.

atta – самость, эго, душа: иллюзия (ментальное измышление) того, что есть некое индивидуальное, отдельное «я» в жизни. Хотя теорий на этот счет много, все они являются простыми спекуляциями относительно того, что существует только в нашем воображении. С относительной точки зрения atta может быть полезной концепцией (верой, восприятием), но с абсолютной она недостоверна. Эта относительная «самость» есть не-самость (anatta). Индивидуальная, независимая, самосушая и обладающая свободной волей субстанция нигде не может быть найдена внутри человеческой жизни, среди переживаний или за их пределами.

avijja – незнание, неведение, заблуждение, глупость: частичное или полное отсутствие vijja (правильного знания).

ayatana – основы (базы) восприятия: есть два аспекта, или набора, ayatana – внутренний и внешний. Внутренние ayatana – это глаза, уши, нос, язык, тело и ум (ментальный орган), то есть шесть дверей восприятия, органы восприятия и их соответствующие элементы нервной системы. Внешние ayatana – это формы, звуки, запахи, вкусы, осязаемое и ментальные объекты, то есть объекты чувственного восприятия. Nibbana называется необусловленной ayatana.

bhavana – развитие, тренировка, медитация. В частности, развитие искусных и полезных качеств ума. Citta-bhavana (развитие ума) является предпочтительной для

неуверенной и часто ошибочной «медитации».

bojjhanga – факторы продвижения или просветления: эти семь ментальных факторов должны быть последовательно доведены до совершенства для освобождения ума. Вначале sati (внимательность) фиксируется на определенной dhamma. Затем dhamma-vicaya (анализ дхаммы) тонко, детально и глубоко это исследует. Затем возникает viriya (энергия, усилие), которая ведет к rgti (удовлетворенности). Затем ум развивает passadhi (безмятежность) благодаря этой удовлетворенности, так что в созерцании дхаммы появляется samadhi (сосредоточение). И, наконец, samadhi непрерывно и равномерно охраняется upekkha (невозмутимостью) как Истина этой дхаммы (то есть поддерживается непоколебимое созерцание таковости дхаммы), и тогда вся Дхамма постигается и реализуется.

citta – ум, сердце, сознание: все аспекты, качества и функции живых существ, не являющиеся материально-физическими. В более ограниченном смысле citta это то, что мы называем потенциалом сознания, когда оно «мыслит». Мы также используем термин «citta» для наименования того, что загрязняется kilesa, и того, что реализует nibbana. (Сравните с mano и viññāṇa.)

citta-sankhara – обуславливающий ум: vedana – это то, что обуславливает citta.

dhamma – вещь, вещи: как обусловленные явления, так и необусловленные ноумены.

Dhamma – истина, природа, закон, порядок, обязанность (долг): тайна природы, которая должна быть понята с целью развития жизни для достижения наивысших целей и пользы. Четыре главных значения Дхаммы – это природа, закон и истина природы, долг, который должен быть исполнен в соответствии с естественным законом, а также результаты, или блага, возникающие в результате исполнения долга.

dhamma-jati – природа: существующее в себе, само по себе и как свой собственный закон. Эта природа охватывает все вещи, человеческие и не человеческие.

dosa – ненависть, недоброжелательность: вторая категория kilesa, которая включает злость, неприятие, неприязнь и все остальные негативные явления и эмоции.

dukkha – страдание, мучение, неудовлетворенность, боль: буквально «тяжело переносимое или выдерживаемое». В узком смысле dukkha – это качество переживания, которое становится результатом, когда ум, обусловленный avijja, наполняется желанием, привязанностью, эгоизмом и себялюбием. Это ощущение принимает такие формы, как разочарование, неудовлетворенность, расстройство, смятение, мучения, болезни и отчаяние, от самых грубых до тончайших уровней. В широком смысле dukkha – это присущее всему непостоянному и обусловленному (sankhara) состояние неудовлетворенности, неприглядности и мучения. Вторая основная характеристика, являющаяся результатом anicca, поскольку непостоянные вещи не могут удовлетворить наших стремлений и желаний, как бы мы ни старались. Свойственное вещам разложение и уничтожение является мучительным.

ekaggata – однонаправленность: сосредоточение, удерживаемое на острие, вершине или в фокусе. Состояние, в котором течение ментальной энергии собирается и фокусируется на единственном объекте, особенно на возвышенном, таком как nibbana.

idappaccayata – закон обусловленности (или причинности), закон природы: буквально «состояние обладания этим как условием». В idappaccayata можно видеть все законы. Поскольку любое сотворение, сохранение и разрушение появляются благодаря этому закону, его можно назвать «буддийским богом».

jhana – (Обычный перевод, такой как «погружение» и «транс», неудовлетворителен, но у нас нет ничего лучшего.) Как глагол – это пристально всматриваться, сосредоточиваться, внимательно вглядываться; как существительное – это глубокое самадхи, в котором ум закреплен исключительно на одном объекте. Есть четыре гера-jhana (где объект jhana является материальным) и четыре агера-jhana (где объект нематериальный, или бесформенный). Всего получается восемь все более очищенных, последовательных уровней самадхи. Они могут быть полезными, но не необходимыми для успешной практики анапанасати.

jhananga – факторы jhana: функции, или качества ума, присущие jhana. Первая jhana обладает пятью факторами: vitakka – замечание объекта; vicara – восприятие объекта; rgti – удовольствие; sukha – радость; и ekaggata – однонаправленность. Остальные jhana обладают меньшим числом факторов.

kalyana-mitta – хороший друг, превосходный товарищ: духовный советник и наставник.

kama – сладострастие, половое влечение: сильное желание и его объекты. Поиск и потворство чувственным удовольствиям.

kaaya – тело, группа, собрание, груды: нечто, составленное из различных элементов, органов или частей. В данном тексте используется для обозначения физического тела и «тела-дыхания».

kaaya-sankhara – обуславливающее тело: дыхание, которое непосредственно обуславливает и влияет на физическое тело. (Также можно перевести как «тело-условие».)

khandha – совокупности, группы, груды, категории: пять базовых функций, образующих человеческую жизнь. Эти группы сами по себе не являются сущностями, но лишь категориями, к которым могут быть сведены все аспекты нашей жизни (кроме ниббаны). Ни одна из них не является «самостью» и они не имеют никакого отношения к индивидуальности, но без них не может быть никакой «самости». Их пять – это rupa-khandha, совокупность формы; vedana-khandha, совокупность ощущения; saṃsa-khandha, совокупность восприятия (включая узнавание, различение); sankhara-khandha, совокупность мышления (включая эмоции); и viññana-khandha, совокупность чувственных сознаний. Когда они становятся основой для привязанности, то эти пять становятся upadana-khandha.

kilesa – загрязнения, нечистоты: все помрачающее, затемняющее, загрязняющее и печальное citta. Три категории kilesa – это lobha, dosa и moha.

lobha – жадность: первая категория kilesa, которая включает эротическую любовь, вождление, скупость и все остальные «позитивные» мысли и эмоции. См. raga.

loka – мир: то, что должно будет разбиться, распасться и уничтожиться.

lokiya – относящееся к миру, мирское, мирские обстоятельства: скованное внутри и на дне мира, а также принадлежащее миру.

lokuttara – запредельное, над и за пределами мирского, сверхъестественное: свободное от мирских обстоятельств, хотя и находящееся в миру.

magga – путь, стезя: благородный Восьмеричный путь, Срединный путь ухода от всех dukkha.

magga-phala-nibbana – путь, плод и ниббана: эта комбинация (хотя эти три термина в палийских текстах появляются по отдельности, только в тайском можно найти их сочетание) относится к трем активностям, которые появляются в быстрой последовательности при реализации Дхаммы. Magga (путь) – это активность vipassana, пресекающая загрязнения. Phala (плод) – это последовательное завершение пресечения, результат magga. Nibbana – это покой, который появляется в результате пресечения загрязнений.

maṅgata – превосходство, великая предрасположенность: наилучшее в сравнении с обычным состоянием (ума).

mano – ум-чувство, ум: так мы называем потенциал сознания, когда оно осознает, ощущает, воспринимает и узнает; ум как внутренняя ayatana (орган чувств). (Сравните с citta и «viññana».)

mara – соблазнитель, демон, дьявол: часто персонифицируется, хотя настоящие соблазнитель – это загрязнения.

moha – заблуждение: третья категория kilesa – заблуждение, включающее страх, беспокойство, замешательство, сомнение, зависть, страстное увлечение, надежду и ожидание.

nibbana – прохлада (покой): абсолютная цель буддийской практики и высшее достижение человека. Nibbana проявляется полностью, когда окончательно угасает огонь kilesa, привязанность, себялюбие и dukkha. Она реализуется в этой жизни.

nibbuta – прохлада, тот, кто успокоился: покой, который появляется, когда спонтанно

или благодаря правильной практике Дхаммы kilesa временно стихает. Samayika-nibbana (временное успокоение) и tadanga-nibbana (случайное успокоение) – это разновидности nibbuto.

nimitta – образ, знак, воображаемый объект: в контексте практики анапанасати nimitta относится к ментально формируемому образу, который возникает из сосредоточения на удерживаемой точке и используется для дальнейшего развития самадхи на четвертой ступени. Всего есть три стадии: первичный образ; образы, которыми манипулируют в качестве тренировочного упражнения; и окончательный нейтральный, очищенный и успокаивающий образ.

nirodha – угасание, прекращение, затухание: синоним nibbana, прекращение привязанности и dukkha. Упражнение пятнадцатой ступени.

nivaraṇa – помехи, препятствия: половинчатые загрязнения, которые стоят на пути к успеху в любом предприятии, особенно в развитии ума. Пять препятствий – это kamachandha, сладострастие; vuvaraḍa, отвращение; thṛṇa-middha, леность и тупость; uddhacca-kukkuṣṣa, волнение и беспокойство; а также vicikicchā, сомнение. (Не путайте nivaraṇa и nirvāna, nibbana на санскрите.)

pañña – мудрость, пронизательность, интуитивная мудрость: правильное понимание вещей, которые мы должны знать для успокоения dukkha. Pañña – это третья sikkha (тренировка) и начало благородного восьмеричного пути. Pañña (в отличие от веры или силы воли) – это характерное качество буддизма.

paṭicca-samuppāda – зависимое происхождение, обусловленное возникновение: глубокая и детализированная причинная последовательность, производящая dukkha, а также его описание. Вследствие неведения (avijjā) происходит формирование (sankhara); вследствие формирования – сознание (viññāna); вследствие сознания – ум и тело (nama-rupa); вследствие ума и тела – шесть аятан (salayatana); вследствие шести аятан – контакт (phassa); ... – ощущение (vedana); ... – страсть (taḥha); ... – привязанность (upādāna); ... – становление (bhava); ... – рождение (jāti); вследствие рождения – старение и смерть (jara-maraṇa). Таким образом появляется все собрание dukkha.

paṭanissaga – отбрасывание, отказ, избавление: прекращение принимать вещи как «я» и «мое», и возвращение их к природе Дхаммы. Это тренировка шестнадцатой ступени.

phassa – контакт, чувственное восприятие: встреча и взаимодействие внутренних органов чувств + внешних объектов + сознаний органов чувств, то есть глаз + форма + сознание глаза. Соответственно шести органам чувств есть шесть видов phassa.

prīti – удовольствие, удовлетворение, восторг: взволнованное счастье (приятная vedana), возникающее, когда достигают в чем-то успеха. Prīti – это упражнение пятой ступени.

prāṇa (санскрит), rāḥa (пали) – дыхание, жизненная сила, жизнь: то, что поддерживает и питает жизнь.

prāṇāyāma (санскрит) – контроль над праной, контроль дыхания.

rāga – вожделение: желание получить и обладать. Rāga может быть связано или не связано с половым влечением.

sacca – истина.

sacca-dhamma – истина, факт, реальность.

samādhi – сосредоточение, собранность: собирание и сосредоточение потока ума. Правильное самадхи обладает качествами чистоты, ясности, устойчивости, силы, живости, гибкости и мягкости. Оно достигает совершенства в ekaggata и jhāna. Высшее самадхи – это однонаправленный ум, обращенный лишь на ниббану. Samādhi – это вторая sikkha.

samprajāṇā – мудрость в действии, готовность к постижению, ясное понимание: особое применение pañña, как требует данная ситуация.

sankhara – обусловленное, произведенное, явление, формация: зависящее в своем существовании от других вещей или условий. Есть три аспекта sankhara: производящее, обуславливающее, причина обуславливания; обусловленное, произведенное, результат; а также активность, или процесс формирования и обуславливания.



santi – покой, безмятежность.

sasana – религия: поведение и практика, которые связывают человека с Высшим (как бы мы его ни называли).

sati – внимательность, памятование, осознание: способность ума узнавать и созерцать самого себя. Sati – это колесница или транспортное средство для ра<sup>д</sup>а, без которого она не может быть развита, восстановлена или применена. Sati – это не памятование, хотя они и связаны. Также не является оно и просто внимательностью. Sati позволяет нам осознать то, что мы готовимся сделать. Оно характеризуется скоростью и быстротой.

sati<sup>patthana</sup> – основания внимательности: четыре основы, на которых sati должно быть установлено в процессе развития ума. Мы исследуем жизнь посредством следующих четырех предметов изучения: k<sup>a</sup>ya, vedana, citta и Dhamma.

sikkha – тренировка: три аспекта одного пути, Срединного пути. Все буддийские практики относятся к трем sikkha: sila, samadhi и ра<sup>д</sup>а.

sgla – нравственность, добродетель, нормальность: вербальные и телесные действия в соответствии с Дхаммой. Более, чем простое следование правилам или предписаниям, истинная sgla следует за мудростью и принимается с радостью. Это первая sikkha.

sukha – радость, счастье, блаженство: букв. «легко переносимое»; тихая и спокойная, приятная vedana. Sukha происходит из рgti, которое ее стимулирует, и является упражнением шестой ступени.

su<sup>д</sup>ata – пустотность: состояние пустоты и свободы от самости, души, эго или того, что может быть принято как «я» или «мое»; а также это состояние пустоты и свободы от загрязнения.

ta<sup>h</sup>a – страсть, слепое желание, безрассудное влечение: причина dukkha (вторая ariya-sacca), что не следует путать с «мудрым желанием» (samma-sankappa, правильное намерение). Ta<sup>h</sup>a обусловлена безрассудной vedana и в свою очередь производит upadana.

tathata – таковость, истинно этовость: ни то и ни это, реальность недвойственности. Вещи таковы, какими они являются (непостоянство, неудовлетворительность и отсутствие самости), независимо от наших приятий и неприятий, предположений и верований, надежд и воспоминаний.

upadana – привязанность, цепляние; держаться за что-то неразумное, рассматривать вещи как «я» и «мое», принимать вещи лично.

vedana – ощущение, чувство: реакция ума или окрашивание чувственных переживаний (phassa). Есть три вида vedana: sukha-vedana, приятные ощущения; dukkha-vedana, неприятные и болезненные ощущения; и adukkhamasukha-vedana, неопределенные, или нейтральные, ощущения. Vedana обуславливается phassa (чувственным контактом). Если возникает вследствие неведения, то далее оно обуславливает страстное желание. Если возникает вместе с мудростью, то становится безвредным или даже полезным. Эта тонкая активность ума (не физическое ощущение) не является эмоцией или более сложными аспектами того, что подразумевается под западным термином «ощущение». (Иногда слово «ощущение» используется для перевода других тайских и палийских терминов.)

vijja – знание, мудрость: верное знание того, чем вещи действительно являются. Появляется, когда устраняется avijja. Синоним ра<sup>д</sup>а.

vimutti – освобождение, избавление, спасение: освобождение от всех привязанностей, kilesa и dukkha, а также реализация nibbana.

vi<sup>д</sup>аха – сознание: узнавание ощущений, появляющихся посредством шести врат органов чувств (глаза, уши и т. д.). основополагающая активность ума, необходимая для пребывания в чувственном мире (loka), поскольку без нее нет восприятия. В современном тайском языке слово «vi<sup>д</sup>ана» может означать «душа», «дух» и «духовное», что не соответствует значению палийского термина. (Сравните citta и mano.)

vipassana – прозрение: буквально «ясное видение», видеть ясно, отчетливо, непосредственно истинную природу вещей – anicca-dukka-anatta. Vipassana обычно

используется как практика развития ума ради достижения истинного прозрения. В таком случае физическое состояние, теорию и метод данной практики не следует путать с истинным постижением непостоянства, неудовлетворительности и отсутствия самости.

vīraḡa – угасание, бесстрашие, незапятнанность: прекращение, растворение и исчезновение привязанности raḡa. Упражнение четырнадцатой ступени.

vīveka – духовное уединение, одиночество, изоляция: безмятежное пребывание в тихом уединении и внимательность. Есть три вида: kaḡa-vīveka, физическое уединение, когда тело не тревожится; citta-vīveka, ментальное уединение, когда ум не беспокоится; upadhi-vīveka, душевное уединение, свобода от всех привязанностей и всех источников привязанности, то есть nibbana.

vossagga – отбрасывание, отвержение: естественное отречение освобожденного ума. Синоним nibbana и то же самое, что paṇissagga.

\* \* \*

внимательность – satī.

вожделение – raḡa.

загрязнение – kilesa: то есть жадность, ненависть и заблуждение.

ноумен – asankhata: необусловленное, несоставное, постоянная dhamma, а именно nibbana.

освобождение – vimutti.

ощущение – vedana, ощущения. (Иногда под «ощущением» подразумевают «настроение, эмоции, тактильное ощущение» и прочие вещи, не являющиеся vedana.)

привязанность – upadana.

самость – atta.

сосредоточение – samadhi, спокойная собранность.

страсть – taṇha, безумные желания, слепые страсти.

тело – kaḡa.

ум – citta, mano, или viññana.

явление – sankhara; непостоянная обусловленная вещь (sankhata).

## Об авторе

Буддхадаса Бхиккху (Слуга Будды) стал bhikkhu (буддийским монахом) в 1926 г., в возрасте двадцати лет. После нескольких лет обучения в Бангкоке он захотел жить поближе к природе, чтобы глубже погрузиться в Будда-Дхамму. Вскоре, в 1932 г., недалеко от своего родного города он основал Суан Моккхабаларама («Роща силы освобождения»). Тогда это был лишь Лесной Дхарма-центр в Южном Таиланде, одно из немногих мест, посвященное випассане (развитию ума, ведущего к «ясному видению» реальности). Слова Буддхадаса Бхиккху, его работа, а также Суан Моккх настолько прославились с годами, что их вполне можно описать как одно из наиболее значительных явлений буддийской истории в Сиаме. Здесь мы хотим отметить лишь то, что представляется наиболее существенным вкладом в развитие буддизма.

Аджан Буддхадаса усердно работал для установления и объяснения правильных и сущностных принципов подлинного буддизма. Эта работа была связана с обширным исследованием палийских текстов (канонов и комментариев), особенно Слов Будды (sutta piṭaka), которое сопровождалось личной практикой и исследованием этих учений. Кроме того, он учил тому, что действительно приводит к угасанию dukkha. Его целью было составление полного собрания справочных материалов для нынешнего и будущего исследования и практики. Его подход был всегда научным, прямым и практичным.

Хотя его формальное образование ограничивалось лишь девятой ступенью и начальным изучением палийского языка, тайские университеты присвоили ему пять званий

Почетного доктора. Книги, написанные им самим, а также записи его лекций, можно найти в залах Национальной библиотеки, и они действительно оказывают влияние на всех серьезно занимающихся тайским буддизмом.

Активные члены тайского общества, особенно молодежь, вдохновлялись его учениями и личным примером. С 1960-х гг. многие активисты и мыслители в таких областях, как образование, социальное обеспечение и развитие сельского хозяйства, следовали его учениям и советам.

С момента основания Суан Моккх он изучал все школы буддизма, а также основные религиозные традиции. И этот интерес был скорее практический, чем ученый. Он хотел объединить действительно религиозных людей для совместной работы на благо всего человечества. Такая широта ума привлекала к нему друзей и учеников со всего мира, среди которых были христиане, мусульмане, индуисты и сикхи.

Теперь же он вкладывает всю свою энергию в последний проект – учреждение Международной Обители Дхаммы. Этот проект направлен на реализацию следующих задач:

- проведение курсов ознакомления иностранцев с правильным пониманием буддийских принципов и практики;

- организация встреч буддистов со всего мира для установления и достижения соглашения относительно того, что такое «сердце буддизма».