



Альманах випассаны



Выпуск 1/2020
Издание Российского
Фонда «Випассана»

Содержание

Мангала сутта	6
Настоящее прибежище	52
Давайте пробудимся к Дхамме	56
Пātāла сутта. Бездна	59
Освободиться из когтей Мары	67
Випассанā Дйпанй, или Руководство по прозрению	77
Дар Дхаммы	87
Дхаммадана	88
Дхаммадана служения	99
Даттхабба сутта. Нужно увидеть	107
Повседневные обязанности медитирующего.	
Сампаджанна	117
Первая проповедь Будды	127

Мангала сутта

Текст на основе аудио-записи курса песнопений

(Хинди/Английский), Дхамма Кета, Хайдерабад, февраль 1983 г.

Гоенка-джи:

Англоговорящие студенты, откройте третью страницу, второй стих на третьей странице:

*Асеванā ча бālāнам,
пандитāнан̄ча севанā;
пūdжā ча пūdжанійāнам,
етам мангаламуттамам.*

Эта Мангала сутта является учением Будды для мирян, обременённых множеством различных обязанностей, проблем, сложностей и преград, о том, как можно практиковать Дхамму несмотря на всё это. Человек может продвигаться шаг за шагом и в итоге достичь конечной цели несмотря на то, что он мирянин и у него так много преград.

Для продвижения по пути Дхаммы очень важно, какие люди окружают мирянина. Если он живет в окружении людей, чьи действия противоречат Дхамме, эти люди не соблюдают силу, вся их жизнь полна загрязнений, разум полон загрязнений, все их действия на уровне тела, произносимых слов и разума полны загрязнений, и человек продолжает оставаться рядом с такими людьми, живет с ними, то в этом случае его тоже засасывают зло и пороки. Поэтому, следует воздерживаться от общества таких людей.

Следует держаться общества хороших людей, идущих по пути Дхаммы. Это называется:

*Асеванā ча бālāнам,
паṇдитāнаṅча севанā;*

Также, у человека должно быть чувство уважения по отношению к тем, кто достоин получать уважение. Люди, обладающие хорошими качествами — если вы не будете испытывать уважение к таким людям, у вас не появится уважение к самим хорошим качествам. Чтобы развить в себе уважение к хорошим качествам, необходимо иметь уважение к людям, обладающим этими качествами. Об этом сказано:

*пūджā ча пūджанīйāнам,
етам мангаламуттамам.*

Это очень большое благо для мирянина.

Теперь прочитайте вслух:

Гоенка-джи:

*Асеванā ча бālāнам,
паṇдитāнаṅча севанā;*

Студенты

*Асеванā ча бālāнам,
паṇдитāнаṅча севанā;*

Гоенка-джи:

*пūджā ча пūджанīйāнам,
етам манāламуттамам.*

Студенты:

*пūджā ча пūджанīйāнам,
етам манāламуттамам.*

Не упускайте аничча, с опорой на *аничча*. Ещё раз:

.....

Гоенка-джи:

*Патирūпадесавāсо ча,
пуббе ча катапунñатā;
атта-саммāпаṇидхи ча,
етам манāламуттамам.
Патирūпадесавāсо ча,*

Это очень важное благо, высшее счастье, если мирянину повезло жить в подходящей стране, в такой стране, где нет преград для жизни в Дхамме. Если человек рожден и живет в той части мира, где совершенно невозможно жить хорошей

жизнью в Дхамме, то этому человеку, разумеется, очень не повезло. Для человека это не благо.

Например, если кто-то родился на Северном полюсе и живет с эскимосами — ему ничего не остается как убивать рыб или других животных и есть их. Сама основа такова, что из этого невозможно выйти и невозможно развить Дхамму.

Или кто-то родился в стране, где власти, руководители, не очень благоприятствуют жизни в Дхамме. Такая страна, конечно, не является хорошей страной для жизни в Дхамме. Поэтому, это большое благо — оказаться в стране, в каком-то месте на земле, где нет препятствий, по крайней мере природных или административных препятствий, для практики Дхаммы. Это *патуру̇падесава̇со ча*.

И ещё:

пуббе ча катапун̇нат̇а̇.

Несмотря на то, что у нас может быть очень подходящее место для жизни, в котором можно практиковать Дхамму без каких-либо преград, если у вас нет прошлых заслуг, если вы не сделали в прошлом ничего хорошего, вы не соприкоснетесь с Дхаммой. Дхамма существует, она доступна в этой стране, но вы не соприкоснетесь с ней, если у вас нет заслуг, накопленных в прошлом.

Как слепой, страдающий от жажды, будет ходить по берегу реки и не узнает о том, что река существует, и продолжит страдать от жажды.

Очень бедный, но слепой, человек будет ходить мимо большого сокровища, лежащего на обочине дороги — он не сможет взять его, потому что слеп. Он просто пройдет мимо. Поэтому, несмотря на то что вы находитесь в таком месте, где Дхамма доступна, если у вас нет прошлых заслуг, это не является для вас благом. Это еще одна важная вещь — вам необходимо иметь прошлые заслуги, благие поступки, совершенные в прошлом, которые приведут вас к Дхамме.

И:

атта-саммāпаṇидхи ча

И тогда, при всех этих благоприятных условиях, находясь в подходящем месте, и благодаря своим прошлым пāрамй и заслугам вы соприкоснетесь с Дхаммой, но все же, если вы ничего не будете делать для того, чтобы стать хозяином своего ума, вы не сможете практиковать Дхамму. Это еще одна важная вещь, вступив в контакт с Дхаммой, вы начинаете контролировать свой ум, чтобы стать хозяином своего ума, всё внимание должно быть направлено на вас самих, чтобы развить контроль над своим умом.

Теперь прочитайте вслух.

Гоенка-джи:

*Патирӯнадесавāсо ча,
пуббе ча катапуннātā;*

Студенты:

*Патирӯнадесавāсо ча,
пуббе ча катапуннātā;*

Гоенка-джи:

*атта-саммāпаñидхи ча,
етам мангаламуттамам.*

Студенты:

*атта-саммāпаñидхи ча,
етам мангаламуттамам.*

С аничча еще раз:

.....

Гоенка-джи:

*Бāхусаччаñча сиппаñча,
винайо ча сусиккхито;
субхāситā ча йā вāчā,*

етам мангаламуттамам.

Для мирянина важно следующее, для мирянина абсолютно необходимо усердно и честно трудиться, чтобы зарабатывать деньги для собственного существования и для существования тех, кто от него зависит. Если кто-то откажется от мирской жизни и станет монахом или монахиней, то этому человеку совершенно не нужно работать и зарабатывать деньги. Если монах или монахиня начнут работать, чтобы тем или иным способом заработать деньги, значит и благо, и высшее счастье отсутствуют для этого человека.

Точно также, если мирянин становится праздным, вялым, не хочет работать, не хочет зарабатывать и пытается зависеть от других, это отдаляет мирянина от высшего блага и счастья, которого он мог бы достичь. Мирянин должен трудиться, трудиться усердно, честно зарабатывая. И чтобы усердно трудиться, чтобы зарабатывать честным трудом, он должен обучиться определенным ремеслам, получить образование, поэтому говорится:

бāхусаччай̃ча сиппай̃ча.

Нужно быть хорошо образованным, иметь хорошее образование и обладать какими-нибудь навыками, чем-нибудь, что позволит вам честно зарабатывать деньги. Это большое благо

для мирянина. Но оно таит еще одну большую опасность. Для мирян есть много опасностей. С одной стороны, мирянин продвигается шаг за шагом, шаг за шагом, и непременно достигнет конечной цели. С другой стороны, он или она продолжают встречать множество преград на своем пути. Одна из больших преград, когда вы зарабатываете деньги, получили высшее образование для этого, овладели ремеслами и навыками, тогда начинает расти эго: «Смотрите, я очень особенный человек, я выше других». Вы начинаете растить свое эго, а когда эго растет, это значит, что вы двигаетесь в противоположном направлении от цели — полного освобождения. Это становится большим препятствием, поэтому, когда вы зарабатываете деньги, используя все полученные навыки, умения и образование, следует делать это без эго.

И:

винайо ча сусиккхито

Вам предстоит научиться, вы должны научиться оставаться очень вежливыми и не преисполненным эго. Вы должны учиться жить жизнью, полной скромности, а не эгоизма. Вы должны научиться этому, это *винайо ча сусиккхито*.

И:

субхāситā ча йā вāчā,

етам мангаламуттамам

Эго, когда вы развиваете эго, из-за него вы не ведаете, что говорите. Вы используете очень грубые слова с людьми — из-за своего эго, из-за своей гордыни. Все слова, которые вы используете, не являются правильными, они такие резкие, что наносят вред другим существам. Здесь нет чистоты речевого действия и, для вашего истинного счастья, очень важно научиться также *субхāситā ча йā вāчā*. Ваша речь должна быть хорошей, чистой и благотворной. Это так важно. Это станет истинным счастьем и благом для вас.

Теперь прочитайте вслух.

Прочитайте с *аничча*.

Гоенка-джи:

*Бāхусаччāйча сиппāйча,
винāйо ча сусиккхито;*

Студенты:

*Бāхусаччāйча сиппāйча,
винāйо ча сусиккхито;*

Гоенка-джи:

Субхāситā ча йā вāчā,

етам мангаламуттамам.

Студенты:

*Субхāситā ча йā вāчā,
етам мангаламуттамам.*

Еще раз с *аничча*:

.....

*Мāтā-питу-упаṭṭхāнам,
путтадāрасса сангахо;
анāкулāча каммантā,
етам мангаламуттамам.*

Мирянин, получивший хорошее образование, начитанный, образованный, обладающий разными умениями, знающий ремесла, которые позволяют ему зарабатывать деньги, но зарабатывая деньги, он забывает об ответственности, которую несет как мирянин. Поглощенный эго, он хочет один наслаждаться всем, что заработал. Забывает даже о родителях, которые не только родили, но и растили его с самого детства, так много ухаживали за ним, так много, а теперь они постарели, и никто не ухаживает за ними.

Мирянин не заботится о своих родителях из-за своего безумия, он говорит: «Все деньги, которые я заработал — мои,

я, только для меня»,— для такого мирянина не может быть никакого счастья. На мирянине лежит очень важная ответственность. Человек зарабатывает деньги не только для себя, если у него есть престарелые родители, которые сейчас уже не могут сами зарабатывать деньги, то человек должен зарабатывать деньги и обеспечивать комфорт своих родителей.

И поэтому Будда сказал:

Мātā-pitu-upatṭхāнаṃ

Или мирянин, который зарабатывает деньги и из-за своего безумия тратит всё на свои собственные удовольствия, следуя разным порокам и не заботясь о тех, кто от него зависит, о детях, о жене. Или жена начинает зарабатывать, дети тоже. Ему нет дела ни до кого в доме. Всё, что он зарабатывает, он использует только для своих развлечений и удовольствия. Для такого мирянина не может существовать никакого высшего счастья.

Еще одна очень важная ответственность, это забота о тех, кто зависит от вас:

путтадāрасса сангахо

И далее:

анāкулāча каммантā

Ваши средства к существованию должны быть такими, чтобы ваш разум не становился возбужденным. Если это правильные средства к существованию, такие, которые не нарушают покой и гармонию других существ, не наносят никакого вреда другим существам, то тогда все в порядке, это не принесет вам беспокойства.

Но если ваше существование таково, что деньги, которые вы получаете, добываются путем, который приносит вред и ущерб другим существам, вы наносите вред многим существам — конечно вы получаете деньги — у такого человека может быть много роскошных вещей в доме, но не будет покоя. Не может быть покоя. Разум будет постоянно возбужденным, возбужденным, несчастным, страдающим, потому что вы приносите страдание другим и делаете других несчастными. И поэтому *анāкулāча каммантā*.

Вид деятельности должен быть очень чистым, очень хорошим, не приносить вреда другим существам. Будучи мирянином, нужно зарабатывать деньги, это очень важная ответственность, но при этом не приносить вред другим существам.

Теперь мы читаем вслух с *аничча*:

Гоенка-джи:

Māṭā-pitu-upatṭhānam,

путтадāрасса сангахо;

Студенты:

*Мāтā-питу-упаттхāнам,
путтадāрасса сангахо;*

Гоенка-джи:

*Анāкулāча каммантā,
етам мангаламуттамам.*

Студенты:

*Анāкулāча каммантā,
етам мангаламуттамам.*

Еще раз с основой на аничча:

.....

Гоенка-джи:

*Дāнāнча дхаммачарийā ча,
нāтакāнāнча сангахо;
анаваджджāни каммāни,
етам мангаламуттамам.*

Итак:

Дāнāнча дхаммачарийā ча

Вот мирянин, он упорно работал и заработал много денег, он обеспечивает своих родителей и тех, кто от него или от нее зависит. Хорошо. Но этот человек остается эгоцентричным. Если такой эгоцентричный человек даже не заботится о тех, кто от него зависит, он становится таким ограниченным, становится клубком страданий.

Хорошо, если человек начинает заботиться о тех, кто от него зависит, и обеспечивать родителей — это уже немного лучше, но остается природа эгоцентризма, остается «моё»: «моя» жена, «мой» муж, «мои» дети или «мой» отец, «моя» мать, больше ничего не существует.

Человек продолжает вращаться только в этом узком кругу. Тогда все деньги, которые человек зарабатывает, зарабатывает, зарабатывает, будут увеличивать самовлюбленное эго, эго, эго. До тех пор, пока мирянин развивает и усиливает свое эго, эго, эго, он не следует по пути освобождения.

Очень важно растворить это эго. Вы получаете деньги, получаете их честным путем и за счет упорного труда. Вы зарабатываете деньги, в этом нет ничего плохого. Будучи мирянином, вы зарабатываете деньги, но вы не должны развивать эго. Если каждое ваше усилие, каждое усилие приносит много денег и, обладая этими деньгами, вы так счастливы, так

довольны и продолжаете усиливать свое эго, то это опасно.

Поэтому для мирянина абсолютно необходимо, чтобы часть заработанного использовалась на благо и пользу других. Это называют дāна, она очень важна. Если кто-то зарабатывает так мало, что ему с трудом хватает на себя и тех, кто от него или нее зависит, даже тогда, несмотря на то что заработок очень маленький, даже тогда небольшая часть, даже очень маленькая часть должна уходить на благо других.

Всё, что вы даете, если вы даете совсем немного денег в качестве пожертвования, в этом нет ничего плохого, вы зарабатываете немного. Даже малая часть, даже если вы даете небольшую часть другим, ваше эго начинает растворяться. Когда я зарабатываю, я упорно работаю, чтобы заработать деньги, не только для себя и тех, кто от меня зависит, я также зарабатываю, я также упорно работаю, чтобы получить деньги, для других, для других. И если человек начинает получать большую прибыль, у него большие доходы, если человеку действительно надо растворить свое эго... Конечно, нужно оставаться прагматичными; просветленный человек не хочет, чтобы кто-либо доходил до крайностей, придерживайтесь срединного пути.

Если мирянин зарабатывает очень много, то нужно очень хорошо заботиться о себе самом, и о тех, кто от него зависит,

о родителях, потому что он теперь зарабатывает больше денег. О них нужно очень хорошо заботиться, обеспечивать их комфорт.

И следует оставаться практичными людьми, если нужна определенная часть денег для составления капитала, который он использует для бизнеса, тогда да, определенная часть заработанных денег должна использоваться как средство для дальнейшего заработка.

Далее, практичный мирянин определенную часть заработка откладывает на безопасное будущее. Что-то может произойти, поэтому часть заработка, если заработок большой, должен откладываться на безопасное будущее. И все же, если заработка достаточно, то остальная его часть должна идти на благо других, на благо других.

Если кто-то зарабатывает много денег и думает: «Дам небольшую часть, использую небольшую часть для дāны, потому что просветленный человек, Будда, говорит, что надо давать дāну. Вот я и даю дāну, хоть и небольшую часть. Если даже Анāтхапиндйика дает горсть земли, и этого достаточно, если он получает те же заслуги, то зачем давать больше? И я получу такие же заслуги. Я получу одинаковые заслуги, независимо от того, дам ли я больше или меньше, количество не играет роли, размер не играет роли, намерение важнее.

О нет, нет [неразборчиво]. Это означает, что вашим желанием является сохранить большую часть себе и отдать как можно меньше другим. Вы снова развиваете свое эго, развиваете его. В Дхамме нужно быть очень осторожным.

Будучи мирянином, когда вы зарабатываете деньги, если их мало, то да — небольшое количество. Если вы зарабатываете больше, то после того, как отложили на будущее, количество, отдаваемое на благо и пользу других, должно увеличиться. Тогда вы растворяете, растворяете свое эго, это дāна.

И когда вы начнете растворять свое эго, то само собой *дхаммачарийā ча, дхаммачарийā ча*.

Если деньги приходят к вам, и эго ослепляет вас, то все эти деньги направят вас по неверному пути. Если вы хотите использовать все эти деньги только для своего собственного удовольствия, то все эти удовольствия будут против Дхаммы. Вы начнете принимать опьяняющие вещества разного рода; различные пороки войдут в вашу жизнь — потому что вы не используете свой заработок на пользу других, вы не растворяете свое эго. Это очень важно. Благодаря дāне эго растворяется, и жизнь сама собой начинает становиться дхаммачарийā, вы живете в Дхамме, вы живете в Дхамме. Очень хорошее начало положено.

И затем:

ñātakānañcha saṅgāho

Часто, несмотря на то, что человек делает пожертвования, много зарабатывает, много дает, много денег, но он не понимает Дхамму правильно. Тогда даже это пожертвование, эта дāна служит только развитию эго: «Вот, смотрите, я делаю такие большие пожертвования на ту или иную цель». Но человек остается слеп к ближайшим родственникам, которые страдают по той или иной причине. У них ничего нет. И если вы не внимательны к ним, то вы не поняли Дхамму правильно.

Как если кто-нибудь говорит: «Я люблю всех существ в этом мире. Пусть все живые существа будут счастливы, пусть все живые существа будут счастливы», но не любит тех, кто его окружает. Тогда все эти слова «пусть все живые существа будут счастливы, любовь для всех» — бессмысленны. Поэтому, если вы хотите помогать другим за счет своего заработка, но забываете тех, кто находится рядом с вами, своих очень близких родственников, если вы не заботитесь о них, то нет, вы снова неправильно поняли Дхамму. Поэтому, *ñātakānañcha saṅgāho, ñātakānañcha saṅgāho.*

И

анаваджджāни каммāни

Когда вы идете по пути Дхаммы, вам нужно очень внимательно следить за тем, чтобы каждое ваше действие, физическое или речевое, было чистым, иначе вы не достигнете конечной цели освобождения — *анаваджджāни каммāни*.

Те действия, которые запрещены, которые вредят вам, вы не должны совершать их, убивать или красть, совершать ненадлежащие сексуальные действия, лгать и так далее. Нужно соблюдать сйлу очень тщательно, очень тщательно, и только тогда мирянин сможет продвинуться к достижению конечной цели — освобождению. Это *анаваджджāни каммāни*. И тогда это станет важным благом для вас.

Читайте вслух:

Гоенка-джи:

*Дāнаñча дхаммачарийā ча,
ñāтакāнаñча сангахо;*

Студенты:

*Дāнаñча дхаммачарийā ча,
ñāтакāнаñча сангахо;*

Гоенка-джи:

*анаваджджāни каммāни,
этам манāламуттамам.*

Студенты:

*анаваджджāни каммāни,
этам манāламуттамам.*

Еще раз:

.....

Гоенка-джи:

*Āратī виратī nāpā,
маджджапānā ча самйамо;
аппамāдо ча дхаммесу,
этам манāламуттамам.*

Теперь:

Āратī виратī nāpā,

Имея хорошее основание, человек начинает воздерживаться от всех неблагих действий, неблагих действий на речевом уровне, неблагих действий на физическом уровне, неблагих действий на уровне ума, только тогда он начинает прогрессировать и достигает конечного освобождения. Следует воздерживаться от любых пагубных действий на физическом,

речевом и ментальном уровне — *āratī viratī nāpā*.

Это означает, что, имея в основе силу, вы начинаете контролировать свой ум. Старайтесь развить контроль над своим умом. Чтобы развить контроль над своим умом, Будда дает еще одно предупреждение, очень серьезное предупреждение.

Иногда просто для того, чтобы оправдать свои неправильные поступки, некоторые студенты приходят ко мне и говорят: «Посмотрите, в Благородном Восьмеричном Пути Будда говорит самма-вāчā, самма-камманта. Самма-камманта? Следует воздерживаться от пагубных действий. Но здесь не упоминаются опьяняющие и наркотические вещества. О, в определенной ситуации, наркотики и интоксиканты разрешены.

О нет, нет, нет. Невозможно продвинуться на пути Дхаммы, продолжая принимать опьяняющие вещества, этого никогда не произойдет. Поэтому он придает особое значение, ещё один раз он специально подчеркивает: маджджапānā ча самйамо.

Человек пытается развить контроль над своим разумом, достичь очищения ума, человек хочет избавиться от всего дурного и продолжает принимать опьяняющие вещества. Совершенно безумный человек. Он не понял Дхамму, он никогда не продвинется на пути Дхаммы.

Поэтому дается отдельное, отдельное предупреждение,

специальный совет — *маджджапāнā ча самйāмо*. Несмотря на всё что он ранее сказал по поводу сйлы, он говорит отдельно маджджапāнā ча самйāмо. Если вы действительно хотите продвигаться, действительно хотите продвигаться на пути Дхаммы, то никаких опьяняющих веществ, совершенно никаких опьяняющих веществ. Это — *маджджапāнā ча самйāмо*.

И тогда начнется правильная работа:

аппамāдо ча дхаммесу

Аппамāдо — бдительны, бдительны, бдительны, вы постоянно бдительны. Теперь начинается правильная работа, правильная работа, направленная не только на то, чтобы развить контроль над своим умом, но правильная работа, чтобы очистить ум. Вы осознаете, осознаете все дхаммы, которые возникают в вашем уме. Вы начали практиковать медитацию, вы осознаете реальность в рамках своего тела — *аппамāдо ча дхаммесу*. Вы осознаете дхамму в теле, все что возникает уме.

Итак, мы читаем вслух:

Гоенка-джи:

*Араттй вираттй пāпā,
маджджапāнā ча самйāмо;*

Студенты:

*Āratī viratī pāpā,
маджджапānā ча самйамо;*

Гоенка-джи:

*аппамāдо ча дхаммесу,
етам мангаламуттамам.*

Студенты:

*аппамāдо ча дхаммесу,
етам мангаламуттамам.*

.....

*Гāраво ча нивāто ча,
сантуттхи ча катāññутā;
кāлена дхаммассаваanam,
етам мангаламуттамам.*

Теперь о значении этого:

*Гāраво ча нивāто ча,
сантуттхи ча катāññутā;*

Возникает ещё одна опасность, которую мы регулярно наблюдаем у студентов, мирян. Вы начали идти по пути Дхаммы, соблюдать сйлу, а также давать *дāну*. И вы также начали работать с осознанием, осознанием, с осознанием дыхания,

с осознанием ощущений. Вы начали медитировать.

Практикуя медитацию, даже если человек достиг совсем немного, снова появляется опасность. Очень важно оставаться очень бдительным, появляется опасность, эго начинает расти: «Я медитатор, я практикую сйлу. А эти люди, мои товарищи, не практикуют сйлу. Я никогда не принимаю опьяняющих веществ, а эти люди принимают. Я делаю такие большие пожертвования, а другие не делают. Я практикую анапану, я осознан, я то, я это».

Возникает безумие. Совершая каждый шаг, нужно быть осторожным и не давать этому безумию эго охватить себя — именно для этого дается предупреждение гāраво, гāраво ча нивāто ча. Вы должны всегда проявлять уважение к другим, никогда не быть высокомерными, никогда, никогда не быть высокомерным. Если в своих действиях вы проявляете высокомерие, то вы не научились Дхамме.

Много раз старый студент может повторить, что теперь хочет служить, служить в Дхамме. Хорошо, служение в Дхамме заслуживает одобрения, но у этого человека нет и следа сострадания или любви. Служа в Дхамме, человек всё больше и больше развивает свое эго, эго становится всё больше и больше. У него так много высокомерия в общении с людьми: «Ох уж эти новые студенты, они столь безумны! Только

посмотрите, как они болтают тут и там. Они не понимают правил и совершенно не дисциплинированы».

О, проявите любовь, проявите сострадание, не развивайте свое эго. Поймите, что чем больше вы будете проявлять уважения, чем больше скромности, тем лучший пример вы будете подавать другим, и они тоже будут развиваться.

Но если вы полны эго, злобы и высокомерия, то вы будете отталкивать тех, кто пришел получить Дхамму, вы будете отпугивать их. Нужно быть очень осторожным — *гāраво, гāраво ча нивāто ча*.

И ещё:

Сантуттхи ча катаннūtā

Сантуттхи: «Теперь я хороший Дхамма-служащий, у меня должно быть особое положение, что-нибудь специальное. В еде тоже, мне полагается особая еда, и жилье, у меня должно быть особенное жилье. Мне нужна такая должность, мне нужна другая должность». Снова начинается влечение? Не такое влечение, так другое — особая должность, особые удобства. О нет, вы снова развиваете свое эго, увеличиваете эго.

Сантуттхи: «Те, кто пришли ради медитации как новички, как новые студенты, могут получить больше удобств, для

меня это не важно. Даже если осталось совсем мало, я рад тому, что получил, я доволен тем, что получаю. Даже если жилье не очень удобное, это не важно, я им доволен».

Всегда заботьтесь о благе других, о пользе для других, с любовью и состраданием и оставаясь довольными тем, что вы получаете. Это — *сантуттхи*.

Даже в пространстве Дхаммы следует начинать с сантуттхи, иначе вы продолжите реагировать с влечением, влечением; так вы не сможете продвигаться. Даже в пространстве Дхаммы, когда вы служите другим, независимо от того, какие вы получите удобства, *сантуттхи, сантуттхи, сантуттхи*.

Еще одна важная вещь: *катайннута̃*. Очень важно испытывать благодарность.

Человек учится медитировать, учится концентрироваться, начинает наблюдать ощущения, начинает ощущать свободный поток и так много других вещей, которые заставляют его эго расти и расти. Человек начинает читать *сутты* и слова Будды: «Теперь я так хорошо понимаю».

И начинает расти высокомерность по отношению к тем, кто дал ему Дхамму, кто показал ему верный путь. Никакого чувства благодарности: «Я знаю настолько больше [неразборчиво]. Этот человек показал мне первый шаг, но я достиг уже

таких высот! Он учит только начальным шагам, а я уже на очень высоком уровне». С такими мыслями ни у кого не будет прогресса. Всё по-настоящему полезное, полученное от кого угодно, должно порождать *катан̄н̄утā, катан̄н̄утā*. Очень важное качество для человека, идущего по пути Дхаммы.

Будда говорил, что эти два качества очень редки — развитие чувства благодарности, а также качество служения другим, не ожидая ничего взамен. Эти два качества, они очень важны. Именно поэтому мы встречаем их здесь, среди качеств, которые приносят высшее благо — *катан̄н̄утā, катан̄н̄утā*.

*Сантут̄тхи ча катан̄н̄утā;
кālена дхаммассава^{на}м*

Вот мирянин, который начал идти по пути Дхаммы, начал понемногу практиковать медитацию, а также прочитал некоторые сутты, у него снова может развиваться эго: «Теперь я знаю всё. В чем польза того, чтобы ходить и терять свое время на лекциях о Дхамме, слушать кого-то, читающего лекции. Я продвинулся гораздо дальше, чем этот человек». Такого рода высокомерие снова станет большой преградой.

Слушая одну и ту же лекцию о Дхамме, слушая смиренно, вы поймете, что получаете более глубокое понимание, получаете более глубокое понимание. Поэтому вы должны

продолжать время от времени слушать Дхамму, слушать лекции о Дхамме. Несмотря на то, что это только первый этап, первый этап, *сутта-пан̃н̃ā*, понимание, которое приходит к вам после прослушивания лекций о Дхамме, все равно вы должны продолжать делать это. Несмотря на то, что вы на втором и третьем этапе, познаете *чинтā-майā-пан̃н̃ā* и *бхāванā-майā-пан̃н̃ā*, обо всем этом не стоит полностью забывать. Время от времени *сутта-н̃āна*, *сутта-пан̃н̃ā* должны поддерживаться и поэтому *кāлена дхаммассава^{на}м*. Время от времени, время от времени слушайте Дхамму, слушайте лекции о Дхамме. *Етам мангаламуттамам* — это станет вашей *мангала*.

Давайте прочитаем вслух снова, с *аничча*:

Гоенка-джи:

*Гāраво ча нивāто ча,
сантутт̃хи ча катан̃н̃утā;*

Студенты:

*Гāраво ча нивāто ча,
сантутт̃хи ча катан̃н̃утā;*

Гоенка-джи:

*кāлена дхаммассава^{на}м,
етам мангаламуттамам.*

Студенты:

*кālена дхаммассаванам,
етам мангаламуттамам.*

.....

Гоенка-джи:

*Кхантī ча совачассатā,
самаñāнаñча дассанам;
кālена дхаммасāкаччā,
етам мангаламуттамам.
Кхантī ча совачассатā*

Продвигаясь по пути Дхаммы, вполне возможно, что человек, с одной стороны развивается, развивает кханти, то есть терпимость, терпимость. Если человек не развивает это качество терпимости, то он точно не развивается в Дхамме.

Вы никому не мешаете во время медитации или где бы то ни было, но обнаруживаете, что кто-то своими действиями мешает вам, кто-то очень высокомерен с вами, вы же при этом не высокомерны. Вы научились не быть высокомерным, потому что это [неразборчиво] для вашей мангала, необходимо, чтобы вы не были высокомерны. Но кто-то проявляет высокомерие. Вы полны благодарности, но у кого-то нет никакой

благодарности по отношению к вам, тогда не ожидайте благодарности от других. Не ожидайте хорошего поведения от других. Если кто-либо ведет себя плохо, не стоит развивать по отношению к этому человеку никакой негативности, иначе вы не сможете развиваться в Дхамме.

Идя по пути, вы не должны делать ничего, что может приносить вред или ущерб другим. Но если кто-то ведет себя неправильно, не понял Дхамму, не развился в Дхамме и его поведение не соответствует Дхамме, то кханти, кханти, терпимость, терпимость.

Вы должны развивать свои пāрамй. Каждый отдельный человек должен сам развивать свои пāрамй. Продолжая критиковать других, придираясь к другим: «О, он такой плохой, такой плохой», чего вы этим достигнете? Вы лишь будете порождать негативность, негативность. Проявите сострадание по отношению к тем, кто не умеет вести себя правильно на пути Дхаммы. С вашей стороны должно быть только кханти, кханти, терпимость, терпимость. И это — *кханти ча совачассатā*.

И снова, вы часто бываете в ситуации, когда кому-то дают определенную ответственность и этот человек должен управлять чем-то связанным с Дхаммой. Тогда вы начинаете думать: «Но почему? Почему эту важную должность отдали этому

человеку»? И вы не слушаете этого человека. И вы постоянно не следуете тому, что вам говорят. Это снова высокомерие, снова это.

«О нет, я здесь чтобы служить, чтобы работать. Если это на благо других, то я буду слушать то, что мне говорят. Я буду выполнять те задания, которые меня просят выполнить», это ... это — *совачассатā*. Идя по пути Дхаммы, вы слушаете указания старших, для вашего же собственного блага, чтобы развиваться на пути Дхаммы.

И затем ещё:

самаṇāнаñча дассанам

Время от времени вы будет встречать святых людей, которые удалили загрязнения из своего ума, кем бы ни были эти люди. Если вы встречаетесь с таким человеком, то не смотрите лишь на его внешность, но при каждой встрече наблюдайте только Дхамму, вдохновляйтесь и развивайте такую же Дхамму в самом себе.

Если вы встретите самаṇа, который живет по-настоящему хорошей жизнью в Дхамме, если вы встретили его, то встретили его для того, чтобы развить Дхамму в себе. Это вдохновение для развития Дхаммы, есть самаṇāнаñча дассанам. Время от времени, время от времени вам следует встречаться

с сама́на, с монахом с чистым сердцем или с мирянином с чистым сердцем, нужно продолжать время от времени встречаться с ними для своего блага, для своей мангала.

Затем:

кālена дхаммасāкаччhā

Практикуя Дхамму, слушая Дхамму, пытаюсь понять Дхамму на интеллектуальном уровне, возможно, время от времени у вас возникают сомнения, потому что то, что вы услышали, не звучит рационально, не кажется логичным. Но вы подавляете в себе желание получить разъяснение, вы не задаете вопросы, просто подавляете сомнения — это не поможет вам. Если возникли сомнения, нужно развеять их как можно раньше.

Или если вы обсуждаете или задаете свой вопрос, но задаете его так высокомерно, будто вы сами и так все знаете: «Я лучше знаю, о чем вы вообще говорите?», то вы ничего не получите. Если вы хотите что-то получить от кого-то, то вы должны быть на принимающей стороне, а не на дающей. Сейчас вы здесь, чтобы получить что-то. Высокомерие вам в этом не поможет.

Поэтому вам нужно спрашивать, говорить о Дхамме, обсуждать Дхамму правильным образом. Вы получающая сторона.

Кто-то дает Дхамму с любовью и состраданием. Приходит человек, испытывающий жажду и хочет утолить ее. Этому человеку дают воды, но он не держит ладони вместе, он держит ладони по-другому, и вся вода утекает мимо. Он не получает ничего. Если вы держите ладони вместе, когда дают Дхамму, тогда да, вы можете насладиться этой водой, вы можете получить эту воду.

Таким образом, и то, и другое важно. Никогда не подавляйте мысли о том, что сказанное вызывает сомнение, не очень ясно, проясните неясное, но правильным способом, правильным способом. Для этого существует обсуждение Дхаммы, чтобы на уровне мышления, на интеллектуальном уровне, всё было понятно, и вы избавились от сомнения. Это кале-на *дхаммасāкаччā* — время от времени, время от времени.

Гоенка-джи:

*Кхантī ча совачассатā,
самаññанāчā дассанам;*

Студенты:

*Кхантī ча совачассатā,
самаññанāчā дассанам;*

Гоенка-джи:

*кālена дхаммасāкаччā,
етаṃ манāламуттамаṃ.*

Студенты:

*кālена дхаммасāкаччā,
етаṃ манāламуттамаṃ.*

.....

*Тапо ча брахмачарийāñча,
арийасаччāна-дассанаṃ;
ниббāнасаччхикирийā ча,
етаṃ манāламуттамаṃ.*

Теперь:

Тапо ча брахмачарийāñча,

Тапо — необходимо прилагать усилия. В особенности здесь, в Индии, слово *tāpa* приобрело очень неправильное значение. Различные виды аскез выдаются за *tāpa* — истязание тела тем или иным способом, строгий пост или то, или другое, и это выдается за *tāpa*.

Но тот, кто имеет эту основу, имеет эту основу как мирянин, правильно поняв Дхамму, обсудив Дхамму. Как только возникает сомнение, вы проясняете Дхамму. Живя правильной

жизнью, из которой уходят все грубые загрязнения, вы не совершаете неправильных поступков по отношению к другим, тогда вы готовы практиковать, практиковать Дхамму, практиковать медитацию.

Вы начали практиковать медитацию раньше, но теперь ваша практика — это *māna*, что означает правильные усилия, приложенные правильно, усердно. Теперь вы правильно делаете [неразборчиво]. Тип усилия āтапī сампаджāно сатимā, единственное усилие, которое является правильным, оставаться бдительными, уравновешенными, бдительными, уравновешенными. Теперь это настоящая tāпа. Не аскезы, а настоящая *māna*. И когда вы начнете практиковать настоящую *māna* — бдительны, уравновешены, бдительны, уравновешены, вы становитесь *ātāpī, āтапī сампаджāно сатимā*. И слой за слоем загрязнения будут уходить, удаляться, удаляться.

Затем вы достигаете уровня, когда ум станет настолько чистым, что вам не нужно прилагать усилий, чтобы жить нравственной жизнью. Когда вы начали работать, с сйла, со всеми ограничениями, вы пытались [неразборчиво] *сйла*. Теперь это становится естественной частью жизни. Это природа, качество.

Брахма живет чистой жизнью. Браhma живет с любовью,

состраданием, уравновешенностью, сочувствующей радостью, и жизнь становится *брахмачара́на*, жизнью *брахмы*. *Тапо ча брахмачарийан̄ча*.

У слова брахмачарийя есть еще одно важное значение, жить жизнью брахмы. В жизни брахмы должно быть полное целомудрие. Каким бы сексуально одержимым ни был человек, вступив на путь, работая правильно, правильно, правильно, слой за слоем эта безумная страсть начинает уходить, уходить. Даже для мирянина, целью является достижение такой стадии, когда человек начнет жить целомудренно легко и естественно. Естественным образом человек живет целомудренно и наслаждается такой жизнью, ничего не подавляя, это *брахмачарийена*.

Вы та́па — всё ваши усилия на пути Дхаммы очистить себя при помощи уравновешенности и осознанности, должны привести вас к стадии, когда вы легко будете жить в целомудрии. И идеальная жизнь в целомудрии, даже если вы женаты, когда муж и жена, оба являясь медитаторами, достигают стадии, на которой целомудрие становится естественным, это очень важно.

Вы готовитесь перейти на более высокие стадии и эти стадии

недостижимы до тех пор, пока вы не будете наблюдать истину, все эти четыре истины, до тех пор, пока они не станут для вас благородными истинами. *Дуккха*, теперь вы научились наблюдать *дуккха*.

Причина *дуккха*, вы учитесь наблюдать её объективно, не реагируя. Вы утверждаетесь, утверждаетесь, утверждаетесь в Дхамме на глубоком уровне вашего ума. Все эти четыре истины становятся для вас благородными истинами, и вы достигаете стадии, когда *ниббāнасаччхикирийā ча*. Вы переживаете *ниббāну*, вы наблюдаете стадию *ниббāна*, за пределами области чувств, за пределами области ума и материи.

Посмотрите, как с этой основой, развивая хорошую основу, вы становитесь хорошим мирянином. Так много сложностей, преград, но несмотря на все преграды несмотря на то, что так много всего, что способствуют развитию вашего эго, усилению вашего эго, усилению, вы остаетесь бдительными. Продолжайте растворять эго, продолжайте растворять эго.

Вы развиваетесь, развиваетесь и достигаете стадии, когда вы переживаете *ниббāну*.

Высокая *манāла* для вас, очень большое благо для вас.

Гоенка-джи:

*Тапо ча брахмачарийаṅча,
арийасаччāна-дассанам;*

Студенты:

*Тапо ча брахмачарийаṅча,
арийасаччāна-дассанам;*

Гоенка-джи:

*ниббāнасаччхикирийā ча,
етам манāламуттамам.*

Студенты:

*ниббāнасаччхикирийā ча,
етам манāламуттамам.*

.....

Гоенка-джи:

*Пхуттхасса локадхаммехи
читтам йасса на кампати;
асокам вирадхам кхемам,
етам манāламуттамам.*

Практикуя Дхамму правильно, с правильной основой, с хорошим фундаментом. Вы продолжаете продвигаться, продолжаете продвигаться, прилагая правильные усилия — бдительность,

уравновешенность, бдительность, уравновешенность, искореняя все загрязнения, искореняя все загрязнения, происходящие от безумия секса и страсти. Вы наблюдаете *ниббāну*. И когда вы наблюдаете *ниббāну*, тогда наступает эта стадия, наступит стадия:

*Пхуттхасса локадхаммехи
читтам йасса на кампати;*

Вы будете продолжать сталкиваться с превратностями жизни — после того, как вы переживете ниббāну превратности жизни не закончатся. Взлеты и падения непременно будут случаться, даже если вы переживаете *ниббāну*. Но когда эти взлеты и падения будут случаться, уравновешенность уже так глубоко укоренится внутри вас, что каждое ваше действие во внешнем мире будет исполнено уравновешенности, исполнено уравновешенности. Вы не теряете уравновешенность ума, равновесие своего ума.

Асокам — вы перестаете плакать, время слез прошло, оно ушло навсегда. Человек, полностью утвержденный в *пайнā* и уравновешенности, никогда не плачет — *асокам*.

Вирадджам — вы не создаете новых загрязнений. Теперь вы знаете, что такое загрязнения и как много страданий они приносят. Вы очень внимательны, не позволяете страданиям

развиваться, никаких новых санкхār, которые принесут страдания.

Итак *асокам, вирадхам и кхемам*—это полное утверждение в полной безопасности. Другой безопасности не существует, Дхамма это единственная безопасность. Теперь вы утвердились в Дхамме, нет чувства незащищенности. Такой человек никогда не чувствует незащищенности: «Что произойдет завтра»? Только хорошее произойдет завтра. Я утвержден в Дхамме, я живу с уравновешенностью, я живу с *пайннā*.

И таково высшее благо. Вы начинаете с этого и двигайтесь, двигайтесь, двигайтесь, шаг за шагом, даже будучи мирянином. Но двигайтесь, двигайтесь, двигайтесь правильно, и вы обязательно достигнете стадии, на которой вы получите настоящее благо, высшее благо, все эти блага для ... для мирян.

Давайте прочитаем вслух:

Гоенка-джи:

*Пхуттхасса локадхаммехи
читтам йасса на кампати;*

Студенты:

*Пхуттхасса локадхаммехи
читтам йасса на кампати;*

Гоенка-джи:

*асокам вирадхам кхемам,
етам мангаламуттамам.*

Студенты:

*асокам вирадхам кхемам,
етам мангаламуттамам.*

.....

Человек, который усердно, усердно работал, работал в Дхамме, правильно практиковал Дхамму, шаг за шагом, несмотря на все преграды, и, работая, работая, работая правильно, этот человек достиг стадии, когда он утвердился в *пайн̄д̄*, утвердился в уравновешенности, в равности.

Тогда:

*Ет̄адис̄ни катв̄на,
саббаттхаманар̄джит̄;
саббаттхасоттхим гаччханти,
там тесам мангаламуттамам.*

Катв̄на — этим словом Будда всегда делает акцент на практической стороне Дхаммы, иначе он не был бы хорошим [неразборчиво]. Если бы Будда только говорил о проповедях,

которые нужно принимать на уровне эмоций, на уровне преданности, или же принимать исключительно на интеллектуальном уровне, то все это было, и во времена, когда Будда не был Буддой. Все это было и до Будды. Во времена Будды, когда кто-то становится Буддой, он говорит: «Практикуйте, практикуйте. Применяйте это в жизни».

Поэтому *катвāна, етāдисāни катвāна* — практикуйте так. Когда вы практикуете так, то все это мангала дхамма.

Тогда:

саббаттхаманарāджитā

Вы достигнете стадии, когда вы не играете в интеллектуальную игру, вы не играете в эмоциональную игру или игру преданности. Вы работаете в Дхамме. Вы достигаете стадии, когда вы становитесь апарāджитā — никто не может победить вас, в вашей жизни больше нет поражений. Вы побеждаете всегда, всегда побеждаете. Тот, кто выиграл битву внутри себя, кто победил свой разум, побеждает везде во вселенной. Никто не может победить такого человека.

Можно стать победителем во внешнем мире, победить всех во внешнем мире, но терпеть поражение со стороны загрязнений своего собственного ума, такой человек остается побежденным всю свою жизнь. Победа — это победа внутри. Если вы

одержали победу над своими собственными загрязнениями, тогда вы по-настоящему победили. Никто не может победить вас, в любой ситуации вы непобедимы. Всё время вы *апарāджитā, апарāджитā*.

Саббаттха — везде вы *апарāджитā, апарāджитā*. Вы всегда побеждаете, никто не может победить вас.

Саббаттхасоттхим гаччхантхи

Что бы вы ни делали, [неразборчиво] утвердившись в Дхамме, чтобы вы ни делали, какой шаг бы вы ни совершили, это шаг для вашего блага — *соттхи, соттхи*. Это для вашего блага, для вашего благополучия, не только для [неразборчиво] вашего благосостояния, это *соттхи* для всех. Это хорошо для вас, хорошо для других, благо для вас, благо для других.

Таким образом, *саббаттхасоттхим гаччхантхи* — теперь жизнь наполнена благоденствием, наполнена благоденствием. Это Дхамма, мангала дхамма.

Теперь прочитаем вслух.

Помните, *аничча* очень важна, всегда на основе *аничча*:

Гоенка-джи:

Етāдисāни катвāна,

саббаттхаманарāджитā;

Студенты:

*Етāдисāни катвāна,
саббаттхаманарāджитā;*

Гоенка-джи:

*саббаттхасоттхим гаччханти,
там тесам мангаламуттамам.*

Студенты:

*саббаттхасоттхим гаччханти,
там тесам мангаламуттамам.*

.....

Хорошо. Можно повторить тысячи стихов, тысячи стихов. Но если прочитать всего один стих и понять его правильно, работать в соответствии с этим, это гораздо лучше, чем повторять тысячи и тысячи сутт.

Если человек с глубоким уважением и благодарностью к Готама Будде принимает прибежище в Тройной Драгоценности, принимает пять предписаний, выражает свое уважение Будде, Дхамме и Сангхе, с правильным пониманием — Будды прошлого, Будды будущего, Будды настоящего,

святые будущего, прошлого и настоящего — а затем, практикует хотя бы только одну, одну сутту, хотя бы только эту мангала сутту, то этого достаточно, достаточно.

Поэтому, мы остановимся здесь. Утвердитесь хотя бы в одной сутте, в этой мангала сутте, и у вас всегда будет мангала.

Всегда мангала, мангала, мангала. Пусть все утвердятся в Дхамме, и по-настоящему обретут свою мангала, настоящую мангала, настоящее благо, настоящее счастье.

Бхавату сабба мангалам

Настоящее прибежище.

С. Н. Гоенка

*Эта статья впервые была опубликована в выпуске журнала
«Випашьянā» на языке хинди в июне 1977 года.*

Мои дорогие медитаторы!

Давайте примем прибежище в Дхамме. Прибежище в Дхамме очень благотворно.

Дхамма — это истина; это есть сам закон природы, это закон, которому подвластен весь мир; все зависит от Дхаммы. Каждый атом, каждый объект, вся вселенная действуют на основе Дхаммы.

Дхамма — безгранична, бесконечна и беспредельна. Она существует в каждой частице, в каждом атоме. Она всепроникающая, всемогущая и высочайшая. Она — высочайший повелитель мира, само основание мира, владыка мира. Дхамма — настоящее прибежище для нуждающихся.

Дорогие медитаторы, когда бы вы ни сталкивались с трудностями по причине бури или тайфуна или с чувством беспомощности, научитесь принимать прибежище в Дхамме. Прибежище в Дхамме приносит большое облегчение.

Порой поднимается жестокая буря в форме войны или голода или вспышки болезни. Или даже в спокойном озере могут возникнуть большие волны, и эти высокие волны шипят на нас, подобно ядовитой кобре. Или, возможно, вихрь разрушения и насилия грозит затянуть в себя всех. В такие времена даже наши друзья могут убежать или начать отводить

взгляд. Даже наши родные и близкие заняты защитой собственной жизни. Все тонущие ищут, за что схватиться, чтобы спастись. Друзья и семья могут повернуться к вам спиной.

В такие времена, мои дорогие медитаторы, только Дхамма дает нам убежище. Дхамма становится нашим якорем, Дхамма становится нашим островом. Прибежище в Дхамме — это настоящее прибежище. Если в период слабости и страдания человек отдается Дхамме и начинает практиковать с полной преданностью и искренностью, Дхамма становится его броней и начинает его защищать. Дхамма никогда не обманывает, никогда не подрывает нашего доверия, никогда нас не подавляет. Медитаторы, научитесь хотя бы искренне отдаваться Дхамме.

Медитаторы, я говорю не на основании того, что услышал или прочитал, я говорю из собственного опыта. В действительности, когда вы отдаетесь Дхамме, это приносит большое облегчение. Примите прибежище в Дхамме.

Но принять прибежище в абстрактной Дхамме — задача сложная. Мы привыкли принимать прибежище у человека с физической формой. И такой человек, кем бы он ни был, этот бедный человек сам не испытывает спокойствия и чувства защищенности и нуждается в прибежище. Какое прибежище он может дать другим? При виде нуждающегося,

который обращается к нему за помощью, он сосредоточится на том, чтобы обезопасить себя. Он будет заботиться о собственной безопасности. Как может слабый человек помочь другому слабому человеку? Какую поддержку один сирота может дать другому? Как может слепец показать дорогу другому слепцу?

Поэтому воспользуйтесь помощью сильной и могущественной, хотя и абстрактной, Дхаммы. Принимайте прибежище только в Дхамме. Хотя бы ненадолго постарайтесь заглянуть внутрь и позвольте себе быть в потоке Дхаммы. Она придаст вам великую силу и уверенность в себе. Находясь в потоке Дхаммы, мы перестаем создавать новые модели привычек. Именно поэтому появляется возможность избавиться от старых моделей поведения, и буря, поднявшаяся из-за этих старых привычек, начнет автоматически терять силу. Так человек принимает прибежище в Дхамме.

Практикуйте випассану, когда сталкиваетесь с любыми трудностями. Ваше окружение наполнится надеждой и энергией. Через короткое время ваша грусть начнет испаряться. Вся атмосфера наполнится благотворными вибрациями. Ваше будущее будет наполнено благой радостью.

Вот почему, о медитаторы, давайте примем прибежище в Дхамме. Прибежище в Дхамме по-настоящему благотворно.

Давайте пробудимся к Дхамме

С. Н. Гоенка

*Эта статья была впервые опубликована в выпуске журнала «Випассианā»
на языке хинди в июне 1974 года.*

Мои дорогие медитаторы! Давайте понимать и испытывать Дхамму на собственном опыте. Потому что именно в этом заключается истинное благополучие.

Обсуждение Дхаммы может быть полезным, но временами от него пользы нет, а может быть даже и вред.

Размышление о Дхамме может быть полезным, но временами от него пользы нет, а может быть даже и вред.

Но непосредственно испытывать Дхамму определенно всегда полезно.

Слушая и обсуждая Дхамму, мы приобретаем знание Дхаммы, которое может нас вдохновлять и в действительности привести к тому, что мы начнем непосредственно испытывать Дхамму. В таком случае это для нас полезно. Но, если, узнав о Дхамме, мы просто предадимся интеллектуальным упражнениям и если это интеллектуальное знание Дхаммы станет причиной ложной гордости и заносчивости, тогда оно приносит нам вред.

Подобным образом, если размышление о Дхамме не выходит за пределы пустого интеллектуального понимания и порождает гордость, тогда оно причиняет нам вред. Но если то же самое знание, появившееся от размышлений, вдохновляет нас практиковать Дхамму, проясняя путь, и если мы

в действительности ее испытываем на опыте, тогда оно становится причиной нашего благополучия.

Следовательно, медитаторы, давайте будем жить и практиковать Дхамму, давайте пробудимся к Дхамме; давайте будем наполнены силой, давайте будем погружены в *самādхи*, давайте развивать *paññā*. Давайте будем *сутава*— теми, кто услышал Дхамму в истинном смысле этого слова.

В этом заключается наше истинное благополучие.

Пāтāла сутта. Бездна

Радость и страдание—это часть жизни, и из-за них человек часто теряет равновесие ума. В трудные времена, особенно, когда человек сталкивается с сильной болью, наваливающей со всех сторон, он погружается в океан страданий. Как сохранить равностность в такие времена?

Освящая этот важный аспект человеческой жизни и говоря подробно об ощущениях (веданā), в 1993 году в центре медитации випассана Дхамма Тхали в Джайпуре, Гоенка-джи разъяснил Пāтāла-сутту, беседу из Веданā Самйутта («сборник об ощущениях»).

Эта лекция служит напоминанием, чтобы помочь медитаторам сохранять равностность в трудные времена.

Ассутавā, бхиккхаве, путхуджджано йам вāчам бхāсати: 'аттхи махāсамудде пāтāло'ти. Там кхо панетам, бхиккхаве, ассутавā путхуджджано асантам авиджджамāнам евам вāчам бхāсати: 'аттхи махāсамудде пāтāло'ти.

«Медитаторы, когда несведущий обычный человек утверждает: «В великом океане есть бездонная пропасть», он делает утверждение о чем-то, что не существует и не является реальным».

Пāтāло означает место без дна, бесконечное, до дна которого достичь невозможно. Кто-то говорит: «Я тону в бездонном океане, где нет твердой опоры, на которую можно опереться ногами». Кто это говорит? Человек, который является ассутавā, тот, кто никогда не слышал Дхамму.

Когда человек слышит Дхамму, он делает первый шаг по пути освобождения. Но если он никогда не слышал эту Дхамму и остается в ловушке религиозных обрядов, ритуалов и философий, полагая, что они и есть Дхамма, как он может избавиться от страданий? Он даже не слышал о Дхамме.

Тот, кто никогда не слышал Дхамму, невежественен, *ассутавā, бхиккхаве, путхуджджано*. Он не движется по пути Дхаммы. Того, кто не затронут, кто не знает о Дхамме, называли *путхуджджано*. Как *путхуджджано* будет реагировать

на превратности жизни? «О, этот океан без дна!» — воскликнет он в своем неведении, евам вāчам бхāсати: аттхи махāсамудде пāтāло. Он потрясен и не способен воспринимать реальность такой, как она есть, поэтому он говорит неправду, асантам авиджджамāнам, что океан без дна, что до дна не достать.

Будда продолжает:

Сāрйрикāнам кхо етам, бхиккхаве, дуккхāнам веданāнам адживасанам уадидам 'пāтāло' ти.

«Это, медитаторы, обозначение болезненных ощущений в теле, этот «бездонный океан»».

Термин пāтāло используется для описания грубых неприятных ощущений в теле, заставляющих думать, что выйти за пределы этих неприятных ощущений трудно, что эта реальность бесконечна.

Когда несчастливые события сыплются на человека со всех сторон, сотрясая его, он чувствует, будто он тонет в бездонном океане страданий и не на что опереться чтобы подняться над этим бесконечным несчастьем.

Когда неблагоприятные поступки (*каммы*) влекут за собой неприятные последствия, несведущий обычный человек,

ассунавā, возбужден, так как он испытывает неприятные ощущения в теле и погряз в страданиях. Он не знает как наблюдать ощущения, поэтому в бесконечном океане страданий ему негде искать облегчения, выхода нет. Он чувствует, что невозможно избежать этих страданий, они бесконечны, *пāтāло*.

Ассунавā, бхиккхаве, путхуджджано сārйрикāййа дуккхāййа веданāййа пхуттхо самāно сочати киламати паридевати ураттāлим кандати саммохам āпаджджати.

Когда он сталкивается с неприятными ощущениями в теле, он погружается в печаль, сочати, терзается, киламати, плачет, паридевати, бьет себя кулаками в грудь, ураттāлим, и рыдает, кандати, заблудившись в слепом неведении и не понимая, что своим действиями он продолжает увеличивать страдания, саммохам āпаджджати.

Айам вуччати, бхиккхаве, 'ассунавā путхуджджано пāтāле на паччуттхāси, гādхāйча нāджджхагā'.

Таким образом, будучи невежественным, ассунавā, такой человек не находит опоры, чтобы выбраться из страданий.

Просветленный продолжает:

Сутавā ча кхо, бхиккхаве, арийасāвако сārйрикāййа дуккхāййа

веданāййа пхуттхо самāно нева сочати, на киламати, на паридевати, на ураттāлим кандати, на саммохам āпаджджати.

Тот, кто слышал и понял Дхамму, сутава̄ ча кхо, бхиккхаве, является истинным сыном Будды, сутава̄. Благородным, следующим по пути, арийасāвако. Когда у такого человека возникают неприятные телесные ощущения, он, хорошо понимая Дхамму, сārйрикāййа дуккхāййа веданāййа пхуттхо самāно, не погружается в печаль, нева сочати, не терзается, на киламати, не плачет, на паридевати, не бьет себя в грудь, на ураттāлим, не рыдает, на кандати. Такой человек не тонет в море слепого неведения, на *саммохам āпаджджати*.

Айам вуччати, бхиккхаве, 'сутава̄ арийасāвако пātāле паччуттхāси, гāдхāнча аджджхагā' ти.

И поэтому я говорю, медитаторы, *айам вуччати, бхиккхаве*, когда тот, кто слышал и хорошо понял Дхамму, падает в бездонный океан страданий, *сутава̄ арийасāвако пātāле паччуттхāси*, даже тогда он находит точку опоры, *гāдхāнча аджджхагā*. Ему не кажется, что страдания бездонны. Его ноги опираются на реальность ощущений. Он обрел опору.

Когда медитатор, погружаясь в океан неудач, начинает наблюдать ощущения, он начинает выходить из этого океана страданий. Это крайне важно для медитатора. Он научился

випассане, он сутава̄, он движется по пути, он должен наблюдать ощущения.

*Йо етā нāдхивāсети, уппаннā веданā дукхā;
сāрйрикā пāнахарā, йāхи пхуттхо наведхати...*

«Тот, кто не может вынести возникшие болезненные ощущения, кто трепещет, когда его настигают телесные ощущения, суть этой жизни...»

Когда болезненные неудачи сыплются со всех сторон и в теле поднимаются неприятные ощущения, *сāрйрикā пāнахарā*, и боль настигает, как будто человек в смертельной агонии, если он начинает в это погружаться и стенать, он не сможет освободиться, *нāдхивāсети*. Напротив, если он объективно наблюдает ощущения, он учится жить, принимая их. Если он не научится жить с этой неприятной реальностью, не будет принимать ее, уппаннā *веданā дукхā*, тогда:

*Аккандати пародати, дуббало аппатхāмако;
на со пāтāле паччуттхāси, атхо гāдхампи нāджджхагā.*

«Слабый человек, со слабой волей, кто громко плачет и рыдает, не поднялся из бездонной бездны, не обрел точку опоры».

Он плачет, рыдает, становится еще слабее, *аппатхāмако*, теряет равновесие и не находит опоры в этом океане страданий.

Этот океан без дна, он не находит опоры, атхо гāдхампи нāджджхагā. Будда продолжает:

*Йо сетā адхивāсети, уппаннā веданā дукхā;
сāрйрикā пāнахарā, йāхи пхуттхо на ведхати;
са ве пātāле паччуттхāси, атхо гāдхампи
аджджхагā'ти.*

«Но тот, кто способен их выносить, поднявшиеся болезненные ощущения, телесные ощущения, суть жизни, кто не трепещет при встрече с ними: он поднялся из бездонной пропасти и также обрел точку опоры».

Человек, который является сутава и движется по пути Дхаммы, которую хорошо понял, научился принимать несчастливые ситуации и неприятные ощущения, когда они возникают, йо сетā адхивāсети, уппаннā веданā дукхā. Кажется, что несчастья убивают этого человека, йāхи пхуттхо на ведхати, и ощущения пронзают его, но он непоколебим. Са ве пātāле паччуттхāси, это океан боли, которую он чувствует, но в глубине несчастья, пātāле, он знает, что нужно делать: быть осознанным, наблюдать ощущения, как они появляются и исчезают; таким образом он находит поддержку. Он обрел точку опоры, *атхо гāдхампи аджджхагā*.

Просветленный снова и снова подчеркивал важность

ощущений в теле. Когда приходит страдание, человек забывает о практике випассаны, практике Дхаммы, и следовательно, не может из него выбраться. Випассане обучают на основе ощущений в теле, и если эти ощущения наблюдать, то вы получите очень хороший фундамент для избавления от страданий. Если забыть, если упускать наблюдение телесных ощущений, вы никогда не избавитесь от страданий. Следовательно, в учении Будды наблюдение ощущений в теле играет очень важную роль. Именно на основе этих телесных ощущений человек может избавиться от страданий и достичь освобождения. Продолжайте трудиться и избавьтесь от страданий. Какие бы неприятности вас ни досаждали, крупные или мелкие, осознание ощущений поможет вам от них избавиться.

Бхавату сабба мангалам!

Освободиться из когтей Мары

Ачарья С. Н. Гоенка, Рангун, 13.6.1968

[Новости Випассаны, Выпуск 24, № 10, 8 октября 2014 года]

Гоенка-джи написал это письмо своим младшим братьям и их женам, живущим в Индии; они тоже были учениками Саяджи У Ба Кхина. В этом письме, посвященном Махāсамайя-сутте, говорится о необходимости защищаться от загрязнений, овладевающих умом.

Дорогие Шанкер, Сита, Радхе и Вимла,
Укрепитесь в Дхамме!

Сегодня — день, когда Господь Будда дал наставление в Дхамме «великому собранию», о чем рассказывается в Махāсамайя-сутте. Истоки этих событий — в постоянной вражде между принцами Сакка и принцами Колия, двоюродными братьями Будды по матери. Сакка жили на одном берегу реки Рохини, а Колия — на другом. Они ссорились из-за воды в реке, которая использовалась для ирригации земель обоих родов. Когда летом уровень воды падал и поля иссушались, взаимная вражда возрастала. Однажды летним вечером эта ссора готова была перерасти в неминуемую войну между этими двумя княжествами.

Будда с помощью своих особых ментальных способностей узнал, что из-за раздора вокруг воды его родственники приготовились убивать и быть убитыми. Он тут же прибыл на поле битвы и успокоил их. Он объяснил, что пролитая кровь человека — это ужасная утрата, что человеческая жизнь ценнее

речной воды. Он поведал им о Дхамме.

Вдохновленные, 500 благородных воинов Сакка и Колия отреклись от жизни мирянина и присоединились к Сангхе в качестве монахов-бхиккху. Они научились медитации випассана от Будды и, благодаря упорным усилиям, стали арахантами (полностью освобожденными существами). В сопровождении этих пятисот молодых монахов-арахантов, Будда отправился в лес Махāvана в Гималаях, рядом с городом Капилаватху в современном Непале.

Там Будда молвил: «Тот, кто молод, кто утвердился в брахмачарье (целибате), становится монахом и достигает высшей цели освобождения, становится арахантом. Такой человек, свободный от всех загрязнений ума, сияет, подобно полной луне ясной ночью».

Новость о месте пребывания Просветленного с этими пятьюстами монахами дошла до владений дэвов (небесных существ). Небесные существа из десяти миров дэва-лока собрались в лесу Махāvана, чтобы выразить почтение Будде и молодым монахам, сияющим внутренней чистотой. Несколько земных и небесных дэвов и брахм (небесные существа высших планов) из нескольких мировых систем радостно воскликнули:

*Татра бхиккхаво саммāдахамсу ситтам аттано уджукам
акамсу,
Сāратхīва неттāни гахетвā индрийāни раккханти
паṇдитā.*

(Дйгха-никāйа 2.7.332, Махāсамайа-сутта)

Эти *бхиккху* усмирили свои чувства, выправив ум, они сосредоточены и погружены в медитацию, подобно тому, как искусный опытный возничий подчинил и держит под контролем своих лошадей.

От этих ликующих дэвов исходило разнообразное сияние и блеск, их украшали небесные одежды с драгоценными камнями. Будда известил монахов об их присутствии и сказал, что эти дэвы прибыли из многих уголков земли, из глубоких оврагов и величественных ущелий, и из разных небесных миров. Чтобы монахи тоже могли видеть дэвов, он научил их практике дибба-чаккху (божественного зрения). Некоторые монахи увидели сотню, некоторые несколько тысяч, а некоторые сотню тысяч дэвов. Некоторые даже увидели бесчисленное количество дэвов во всех десяти направлениях. (*Дйгха-никāйа* 2.7.334, *Махāсамайа-сутта*)

Так, монахи увидели существ из многих небесных миров. Затем Будда упомянул имена некоторых из собравшихся дэвов.

Он отметил их сияющий облик и сказал о них следующее:

*Иддхиманто джутиманто ваṇṇаванто йасассино
модаман̄а абхикк̄амум бхиккх̄унам самитим̄ ванам.*

(Дйгха-никāйа 2.7.340, Махāсамайа-сутта)

Прославленные дэвы, чьи поступки блестящи, величественны и могучи, пожаловали в этот лес сегодня, чтобы почтить монахов.

Он добавил, что вместе с этим великим собранием, куда включены Индра (Сакка — Повелитель девов) и брахмы, туда прибыл и злой Мара, с армией загрязнений. Прибыв, Мара закричал:

*Етха гаṇхатха бандхатха рāгена бандхаматтху во
самантā паривāретха м̄а во мун̄читтха кочи нам.*

Давайте! Держите их! Хватайте! Ловите их в ловушку влечения и желания. Не дайте никому ускользнуть!

Так он проревел, прогремел и спустился со своей армией на собрание.

Будда обратился к монахам так:

Мāрасенā абхиккантā, те видж̄ан̄атха бхиккхаво.

(Дйгха-никāйа 2.7.342, Махāсамайа-сутта)

Будьте внимательны, монахи, знайте, что прибыла армия Мары.

Услышав это предупреждение, бхиккху, практикующие випассану, внимательно и с усердием стали наблюдать ощущения. Таким образом они победили и прогнали прочь армию загрязнений Мары.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О СУЩЕСТВОВАНИИ НЕБЕСНЫХ СУЩЕСТВ: мы видели, что пятистам *арахантам* пришлось научиться и обрести *дибба-чаккху* для того, чтобы различить этих менее видимых существ. Ясно, что способность небесного зрения можно развить, если очистить ум при помощи медитации, при условии, что учитель будет правильным учителем, а ученик будет усердным и достойным.

Другая важная деталь заключается в том, что не все монахи видели одинаковое количество дэвов и йаккхов (существа более низких небесных планов).

У Саяджи У Ба Кхина, в центре медитации випассана, я тоже заметил, что эта способность видеть небесные существа может быть разной у разных учеников, которые развили в себе это небесное зрение. Один ученик мог видеть сто дэвов на собрании, другой — тысячу, а третий мог видеть даже больше. Однако, внешность дэвов воспринимается

всеми учениками одинаково, различается только количество существ, которых они способны увидеть. Некоторые медитирующие с более острым божественным оком видят больше этих небесных существ, так как поле их зрение шире. Чтобы убедиться, что ученики с такой способностью не придумывают, каждого спрашивают об опыте по отдельности. Если их описания совпадают, только тогда их считают правдивыми.

Также стоит отметить, что в прославлении присутствующих дэвов, нет никакого преувеличения:

... махаббалā; иддхиманто джутиманто ваңжаванто йасассино...

(Дйгха-никāйа 2.7.336, Махāсамайя-сутта)

... они всемогущи, сверкают, сияют, светятся и блестят.

Для небесных *дэвов и йаккхов* вполне естественно обладать силой и блеском. Вне сомнений, по сравнению с людьми, они гораздо более сильные и гораздо более сияющие. Из-за своих неструктурированных текучих форм они могут делать вещи, недоступные человеку. Свечение и яркость этих существ также меняется в зависимости от *каммы* (поступков) прошлых жизней. Некоторые из них практикуют випассану, с очень чистым умом, и обладают самым ярким сиянием и самой большой силой.

Эти менее видимые существа защищают нас, только если мы по-настоящему следуем путем Дхаммы, соблюдая сйлу, самādхи и практикуя випассану. Такие саммā-дэвы счастливы составить нам компанию и поддержать в практике випассаны. Само присутствие нескольких менее видимых медитирующих успокаивает, очищает наше окружение, помогает нам усилить концентрацию. Благодаря этому, загрязнения ума уничтожаются быстрее и ускоряется темп продвижения к высшей цели освобождения. Саммā-дэвы также помогают нам в том, чтобы жить в соответствии с Дхаммой в нашей ежедневной жизни. Но вся эта защита возможна, только если мы твердо укрепились на пути. Эти следующие пути саммā-дэвы заслуживают нашего уважения, благодарности и метты. Здесь нет вреда, они заслуживают все это так же, как и благодетельный святой человек. Не более того.

Ближе к концу *Махāсамайя-сутты* мы видим неприятное событие — в великое собрание дэвов и брахм прибывает Мара и его злостные товарищи. Единственная цель Мары — это удержать существ в ловушке сферы ума и материи, его владений влечения, отвращения и заблуждения. Ему не нравится, когда медитируют с целью освободиться. Поэтому он использует всевозможные трюки, пробуждая загрязнения в уме, чтобы отвлечь от медитации. Другое имя Мары — это

Яма, бог смерти. Мара хочет, чтобы существа продолжали находиться в его владениях рождения и смерти.

Практикующие випассану должны всегда сохранять бдительность по отношению к Маре, то есть, по отношению к возникающим загрязнениям ума. Чтобы победить Мару, нужно просто осознавать ощущения, от момента к моменту. Как только человек становится осознанным, Мара с его армией загрязнений исчезает. Как только владелец дома просыпается, вор бежит. Если вашим умом овладело интенсивное чувство страсти, осознайте эту истину хотя бы на один миг: «О! В уме возникла страсть». И все. Как только вы начнете наблюдать и понимать это, страсть исчезнет, как вор, которого обнаружили: «О Мара, я тебя увидел». То же самое касается гнева, эгоизма, зависти и т.д. Как только появляются эти загрязняющие мысли, немедленно начинайте наблюдать ощущения в теле, которые возникают вместе с этими мыслями. Загрязнения потеряют силу и исчезнут.

Но разве мы поступаем так? Напротив, как только в уме возникают загрязнения, мы начинаем их преумножать, прокручивая и погружаясь в эти загрязненные мысли. Никакого следа осознанности. Когда человек погружается в нечистые мысли, его одолевает загрязнение и он может повторить неблагоприятный поступок. Через какое-то время человек приходит

в себя и жалеет о том, что так глупо попался в сети Мары. Но разве это помогает? Только осознанность может быть инструментом для борьбы с Марой, если мы застигнем его с боевым кличем на подходе. Сожалеть после — бесполезно. Лучше быть внимательным и бдительным каждый момент.

Поэтому давайте освободимся из когтей Мары, устранив загрязнения с помощью медитации випассана. Давайте устроим свое благополучие посредством практики наблюдения за ощущениями с уравнишенностью от момента к моменту. В этом заключается благоденствие каждого.

С благими пожеланиями,
Сатья Нараян Гоенка

Випассанā Дйпанй, или Руководство по прозрению

*Махātхера Леди Саядо, аггамахāпаñдита, доктор литературы
(избранный отрывок)*

Два типа переселения — гати.

Гати означает переселение. Это не означает так называемое «переселение души», принятое в некоторых философиях. Я использую слово «переселение» для гати, которое буквально переводится как «движение», просто чтобы обозначить идею, но рассматривать ее я буду с точки зрения буддийской философии. Это смена видов существования. Гати бывает двух видов:

путхуджджана-гати — переселение заурядного существа,

арийа-гати — переселение святого существа.

Из этих двух, первый вид — это переселение заурядного человека, которое определяется «случайной заброской» (*винипātана*). Другими словами, существо не может переселиться на тот или иной план существования по своему желанию, но попадает в один из 31 вида бытия, в соответствии с тем, куда его забросит прошлая камма. Подобно тому, как при падении кокосового ореха или пальмового плода невозможно заранее установить, где он окажется, так и в случае с новой жизнью путхуджджана невозможно заранее установить, куда он переселится после смерти. Всякое существо, получившее рождение, неизбежно поджидает злая смерть; и после смерти оно, вне сомнений, переродится

через «случайную заброску». Таким образом, два великих зла: смерть и «случайная заброска» — неразрывно связаны с каждым рожденным.

Из этих двух, «случайная заброска в жизнь» после смерти хуже самой смерти, потому что перед путхуджджана, покидающим план людей, распахиваются четыре несчастливых мира, включая великий ад *Авйчи*, подобно открытому пространству, в котором нет преград. Когда время жизни истекает, человек может упасть в любой из миров страдания — *нирайя*. Далеко этот мир или близко, никакого промежуточного периода не существует. В мгновение ока человек может переродиться животным, обездоленным духом — *нета* или врагом царя богов Сакки, т. е. асуром или титаном. То же происходит и с умершим в одном из шести верхних миров сферы чувств (*кāmāvачара-дева*). Но когда существо покидает тонкоматериальный мир (*рūпа-лока*) и нематериальный мир (*арūпа-лока*), прямого падения в четыре мира страдания не последует. Сначала существо переродится либо в мире людей, либо в мире дэвов, а оттуда уже есть вероятность попасть в четыре мира страдания.

Почему мы говорим, что все боятся смерти? Потому что за смертью следует случайное попадание в любую из сфер существования. Если бы никакой «случайной заброски»

в следующую жизнь не было и каждый мог бы переродиться в том или ином мире по своему выбору, никто бы так сильно не боялся смерти. Наоборот, в таком случае могла бы возникнуть жажда смерти, когда существо, прожив долгое время в одном мире, хочет переместиться в новый.

Чтобы показать, как велика сила случайной заброски в следующую жизнь, которую называют *путхуджджана-гати*, можно обратиться к *Накхасиккхā-сутте* и *Кāнакаччхана-сутте*. Однако здесь приводится только их краткое содержание.

Накхасиккхā-сутта — Сутта о кончике ногтя

«Однажды Будда показал ученикам немного пыли на кончике ногтя и обратился к ним так: «Если, о *бхиккху*, сравнить по количеству эти несколько частиц пыли на моем ногте и всю пыль во вселенной, которой из них, на ваш взгляд, будет меньше, а которой больше?» Ученики ответили: «Господин, пыли на вашем ногте меньше, а во вселенной — больше. Определенно, Господин, пыль на вашем ногте совсем ничтожна по сравнению с пылью во вселенной». Тогда Будда продолжил: «Именно так, *бхиккху*. Тех, кто после кончины перерождается в мирах людей и дэвов, очень мало, так же мало, как мало пылинок на моем ногте; а тех, кто перерождается в четырех мирах страдания, чрезвычайно много, как пыли в огромной вселенной. И тех, кто

после смерти в четырех мирах страдания обретает перерождение в мирах людей и дэвов, так же мало, как мало пылинок на моем ногте; а число тех, кто постоянно перерождается в четырех мирах страдания, неизмеримо, как число пылинок в огромной вселенной».

В этом заключается суть *Накхасиккхā-сутты*. Даже если не говорить о всех четырех мирах страдания, в одних только четырех великих океанах обитает достаточно созданий, чтобы убедиться, насколько велико зло «случайной заброски» (*винипātана-гати*) и как много видов существования возможно после смерти.

Кāṇакаччхана-сутта — Сутта о слепой черепахе

«Однажды Будда обратился к своим ученикам так: «В океане, о бхиккху, живет черепаха, слепая на оба глаза. Она погружается в воды бездонного океана и безостановочно плавает во всевозможных направлениях, куда поворачивается ее голова. Еще в океане находится ярмо от повозки, которое непрерывно дрейфует по поверхности воды, и его носит по всем сторонам света приливами, течениями и ветрами. Так они продолжают двигаться в бесконечном пространстве и времени — быть может, в какой-то момент ярмо окажется точно в том же месте и в то же время, что и черепаха, и когда та вытянет голову, ярмо наденется на ее шею. А теперь, о бхиккху,

возможно ли, что такой момент, как я описал, действительно настанет?» «В обычной жизни, о Господин,— отвечали бхиккху,— это невозможно. Но время бесконечно и вечность длится так долго, что можно допустить, что в тот или иной момент они соединятся, как было сказано. Если слепая черепаха проживет достаточно долго, а ярмо не сгниет и не сломается до такого совпадения».

Тогда Будда сказал: «О *бхиккху*, столь странное происшествие не стоит считать маловероятным, потому что существует нечто, скрытое от вашего знания, вероятность чего гораздо меньше, в сто раз, в тысячу раз меньше. И что же это? Это, о *бхиккху*, обретение возможности снова родиться человеком для того, кто умер и уже переродился в любом из четырех миров страдания. По сравнению с этим вероятность того, что ярмо попадет на шею слепой черепахе, совсем не мала. Ведь только те, кто совершает хорошие поступки и воздерживается от плохих, могут обрести рождение человеком или дэвой. Существа в четырех мирах страдания не могут отличить, что есть добродетель, а что — порок, что хорошо, а что плохо, что нравственно, а что безнравственно, что заслуживает похвалы, а что — порицания. Вот они и ведут безнравственную дурную жизнь, мучая друг друга изо всех сил. В особенности, существа миров нирайа и пета живут очень

несчастной жизнью — из-за наказаний и пыток, которые они переносят в муках, боли и страданиях. Поэтому, о *бхиккху*, возможность обрести новое рождение в мире людей в сто, в тысячу раз более редка, чем вероятность встречи слепой черепахи и ярма».

В соответствии с этой суттой, существа, родившиеся в мирах страдания, далеки от человеческого существования потому, что они смотрят только вниз, а не вверх. Что имеется в виду под выражением «смотреть вниз»? Степень неведения в них постепенно растет и усиливается от одной жизни к другой, и как река всегда стекает на низкие равнины, так и они всегда тяготеют к низким планам существования, ведь пути к высоким сферам существования для них закрыты, а пути к низким — широко распахнуты. Таково значение выражения «смотрят вниз». Из этой притчи о слепой черепахе мудрые поймут, как велико, ужасно и чрезвычайно опасно зло «случайной заброски» в жизнь — *путхуджджана-гати*.

Вышесказанное описывает *путхуджджана-гати*. А что такое *арийя-гати*, переселение святого? Это освобождение от случайной заброски в следующую жизнь после смерти. Другими словами, это исчезновение самой «случайной заброски», которая сопровождает участь неизбежной смерти в каждом существовании. Это также и потенциальная возможность

перерождения в более высоких мирах или в мирах по собственному выбору. Движение *арийа-гати* нельзя сравнить с падением кокосов с пальмы — его можно сравнить с тем, как птицы перелетают по воздуху в любое место и на любое дерево, куда хотят усесться. Люди, *дэвы и брахмы*, достигшие состояния арийа, после смерти в том мире, где они обрели это состояние, могут по собственному желанию переродиться в любом из лучших миров, т. е. в мирах людей, дэвов или брахм. Если они умирают неожиданно, без намерения отправиться в тот или иной мир, им суждено переродиться в лучшем, высшем мире, и они полностью свободны от попадания в низшие миры, полные страдания. Более того, если они снова рождаются в мире людей, они не станут ни людьми низших классов, ни бедняками, ни глупцами, ни еретиками, а окажутся на противоположном краю общества. То же верно и для миров дэвов и брахм. Существа арийа полностью свободны от бедствий *путхуджджана-гати*.

Сказанное выше описывает движение святых (арийа-гати). Теперь мы сопоставим два типа гати. Когда человек срывается с дерева, он падает, словно кокос, потому что у него нет крыльев, чтобы летать по воздуху. Точно так же, когда люди, дэвы и брахмы уровня *путхуджджана*, скованные иллюзией неправильного воззрения и не имеющие крыльев

Благородного восьмеричного пути, которые позволили бы им обитать в небе, переселяются в новое тело после распада нынешнего, они попадают во власть «случайной заброски» и испытывают на себе все ее тяжелые последствия.

Если обычный человек в этом мире заберется очень высоко на дерево, то он с треском рухнет на землю, стоит сломаться ветвям, за которые он цепляется в стремлении сделать своей опорой. В результате падения он будет страдать от сильной боли, а в некоторых случаях может наступить смерть, так как у такого человека нет ни другой опоры, ни крыльев, чтобы парить в воздухе. Точно так же люди, дэвы и брахмы с иллюзией неправильного воззрения низвергаются во власть «случайной заброски», когда ломается их опора неправильного воззрения в отношении «я». Ведь опорой им служат только их тела. У них нет ни такой опоры, как ниббāна, ни поддержки мощных крыльев Благородного восьмеричного пути.

Что касается птиц, то даже если под ними сломается ветвь, они не упадут, а легко перелетят по воздуху на любое другое дерево. Ведь ветви служат им только временной опорой, а не постоянной. Они всецело полагаются на свои крылья и на воздух. Точно так же люди, дэвы и брахмы, достигшие состояния арийа и свободные от иллюзии неправильного воззрения, не считают тело своим «я» (*attā*) и не полагаются на

него. В их распоряжении постоянная опора — *ниббана*, которая означает полное прекращение кувырков существования. У них также есть мощные крылья Благородного восьмеричного пути, которые способны перенести их в лучшие миры. Таким образом, здесь было объяснено различие между двумя типами движения: *путхуджджана-гати* и *арийя-гати*.

Дар Дхаммы

Гоенка-джи часто говорил о даре даны, мысленном намерении дающего и множестве способов давать дану. Он говорил о высшем даре Дхаммаданы, о передаче Дхаммы в ее чистой форме от учителя к ученику, через поколения. Вдобавок, он указывал, что даже для тех, кто не является учителем, существуют способы поучаствовать в поднесении Дхаммаданы. Далее следует подборка его рассуждений на эту тему из разных статей и речей.

Дхаммадана

Из речи С. Н. Гоенки, произнесенной 15 января 1976 года в честь основания центра Дхамма Тхали, Джайпур, Раджастан.

Вкус Дхаммы превосходит все остальные вкусы. Другие вкусы не гасят влечение, они его разжигают. Только вкус Дхаммы приносит конец всякому влечению. Поэтому он лучший.

Дар Дхаммы превосходит все другие дары. Хотя давать дану на мирские нужды человека благотворно, это приносит лишь временную пользу, ограниченную пользу. А дар Дхаммы приносит громадную пользу, безграничную пользу. От какой бы напасти не освободился человек посредством этой даны, эта свобода — навсегда. Поэтому дана Дхаммы лучше, чем любая другая дана.

Если мы даем пищу, польза в том, что удовлетворяется голод получателя. И в ответ, закон природы, или Дхамма, автоматически помогут утолить наш голод, когда мы будем голодны. Это польза. Подобным образом, какую бы другую мирскую дану мы ни давали, плоды в результате будут такой же природы. Они повлекут мирскую пользу.

Когда мы помогаем человеку избавиться от влечения, отвращения и невежества, плоды в результате будут необычными, потому что такая дана не обычна. Дана Дхаммы сверхмирская. Ее плоды в результате тоже будут сверхмирскими. Это дана, которая поможет нам избавиться от всех мирских оков.

Когда мы помогаем великому делу, не важно, какую именно

помощь мы оказываем. Важно — намерение, с которым мы это делаем. Мы должны давать с побуждением Дхаммы, думая: «У меня есть такие-то возможности, такие-то средства, такие-то ресурсы, и я отдам такую-то часть на благо людей. Да пребудет истинное благо. Какое бы благо ни достигалось посредством других видов даны, по сравнению с ним благо от этой даны безгранично. Лучшего способа использовать мои возможности, мои ресурсы, мое богатство нет». Когда мы даем дану с этим намерением Дхаммы, мы прокладываем путь к собственному прогрессу. Какие бы препятствия нам ни встречались в медитации, в нашей практике, все это результаты нашей прошлой каммы. А так как мы помогаем другому человеку освободиться, плод в результате поможет нам преодолеть препятствия на собственном пути. Все затруднения на пути к нашему освобождению будут устранены.

Может ли быть большая радость для этой земли, чем если хотя бы один человек достигнет освобождения здесь, сидя в келье или в пещере на этой земле, если хотя бы один человек достигнет ниббаны, медитируя на этой земле? Может ли быть большой восторг для этой земли? К какому большему благу могла бы стремиться эта земля?

Эта земля должна почитаться. Начинающееся здесь строительство причиняет неудобства видимым и невидимым

существам. Это случится. Но работа начата с благотворным намерением, с дхаммадхату. Земле оказано почтение, почтение оказано и всем ее обитателям; они будут счастливы.

Здесь будет происходить нечто созидательное, благотворное и хорошее. Людям, которые здесь работают, следует порождать добрую волю по отношению ко всем видимым и невидимым существам все время, пока они занимаются работой. Пусть ни одно существо не будет убито осознанно. Мы не должны осознанно причинять неудобства ни одному живому существу.

Намерение должно быть направлено на всеобщее благо, на всеобщее благополучие. И если неосознанно был причинен какой-то вред, пусть пострадавшие получат часть наших заслуг, наших хороших поступков, накопленной нами Дхаммы. Пусть они тоже будут счастливы.

Убедитесь, что вся работа делается с такими чувствами доброй воли. Работу нужно делать с чистым умом. Земля чиста, медитирующие, кто здесь работает, чисты, их умы чисты. Богатство, которое сюда течет, чисто. Результаты будут чисты, они обязательно будут чисты.

Дана финансовой поддержки

Поучаствовать финансово в создании и поддержании центра

медитации, где медитирующему будут помогать чистые вибрации Дхаммы, это великий дар Дхаммаданы. В одной из лекций десятидневного курса Гоенка-джи рассказывает историю Анатхапиндики, мультимиллионера, жившего во времена Будды. Этого человека в действительности звали Судатта, но он получил прозвище «Анатхапиндика», потому что очень щедро давал дану.

Прозвище Анатхапиндика происходит от слова анātха, что значит «нищий», и пиндика — «кормилец, тот, кто дает пищу». Его так называли потому, что он давал очень много еды всем голодным. Он жил в Саваттхи, который был самым густонаселенным городом в Индии в то время. Но у его бизнеса были подразделения по всей Индии и даже за ее пределами. И у него было правило: везде, где есть его офис или отделение, голодных быть не должно, людям надлежало давать пищу. Он пока еще не знал Дхамму.

Однажды он познакомился с Буддой. Это значит, что он познакомился с Дхаммой, с випассаной. Практикуя, он очистил свой ум и испытал вкус первой ступени ниббаны. Он впервые испытал истину за пределами ума и материи и стал полностью изменившимся человеком.

Цель пожертвований не в том, чтобы укрепить свое эго, а в том, чтобы «выпустить из него воздух», чтобы растворить

его. И вот он подумал: «Все эти деньги пришли ко мне по причине моих хороших поступков-камм в прошлом, которые теперь созрели. Их нужно использовать на благо других людей. Конечно, как мирянин, я должен использовать их на обеспечение себя и зависящих от меня. Но остальные средства должны пойти на благо других, на благо других». Теперь он это понял.

Благо других. В чем заключается это благо других? Я даю еду голодному. Я должен давать; это хорошо. Но на следующий день этот человек снова будет голоден. Я даю воду испытывающему жажду, но через какое-то время он опять захочет пить. Я даю лекарства больному, но он может заразиться другой болезнью или вновь заболеть той же самой. Я могу дать одежду обнаженному, но через какое-то время одежда изнашивается, порвется, и вот он снова гол. Я не помогаю людям избавиться от всех их страданий. Если они получают Дхамму, если они получают эту замечательную технику випассаны, они смогут избавиться от всех страданий! Они смогут полностью освободиться от страданий — страданий, которые их преследовали жизнь за жизнью, жизнь за жизнью. Они могут от них избавиться. Дхамма должна дойти до каждого страдающего человека. Такая дана — самое важное, дана Дхаммы — это высшая дана, превыше всей этой

материальной даны.

Этот человек отправился к Будде, который в то время жил в Раджгири. Анатхапиндика со всеми почестями поприветствовал его и спросил: «Господин, почему бы вам не пожаловать в Саваттхи? Там живет большое количество людей. Все они страдают, богатые и бедные. Если у вас будет там центр медитации, то пользу получают многие. Господин, пожалуйста, придите».

Будда улыбнулся, и он понял, что Будда согласен. Он отправился назад домой, чтобы подыскать центр, место, где Будда мог бы начать учить людей Дхамме. Центр медитации не должен быть в глубине города — слишком много шума и отвлечений. Он не должен быть очень далеко — людям будет туда не добраться. Присматривая подходящее место, тихое и в то же время не очень далеко от города, он наткнулся на сад, парк. Там было очень спокойно, тихо, место располагало для медитации. И он поинтересовался, кто владелец этого парка.

Он узнал, что владельцем был принц Джета. Он пошел к нему и сказал:

— Господин, я хочу купить Ваш парк.

Но принц разозлился, ответив:

— Я не собираюсь продавать мой парк. Он для моего собственного удовольствия. Я его не продам.

— Пожалуйста, господин, я должен купить его любой ценой.

Чтобы только отвязаться от него, принц сказал:

— Хочешь знать цену этой земли? Ты должен устелить всю эту землю золотыми монетами. Вот ее цена.

— Договорились. Я устелю ее золотыми монетами,— он привел телеги с монетами и стал покрывать ими землю.

Увидев действия Анатхапиндики, принц сказал:

— Ты с ума сошел? Никакая земля не может столько стоить. Что ты делаешь?

Анатхапиндика ответил:

— Нет, я не сумасшедший. Эта земля обретет большую ценность. Будда пожалует сюда и будет учить прекрасной Дхамме. Все мое богатство — ничто по сравнению с тем, что получается, когда один человек обретает Дхамму, учится випассане и избавляется от страданий. И я знаю, что пользу получит не один, а тысячи тысяч человек.

— Очень хорошо,— сказал принц, убежденный.— Пусть остальное будет моим пожертвованием. Земля твоя.

В этом месте Анатхапиндика построил центр медитации, где могли жить и медитировать, постигая Дхамму, 10 000 человек.

Его намерением было служить людям. Он и прежде давал дану, до того, как узнал о Дхамме. Теперь его даной было сделать так, чтобы все больше и больше людей получало пользу от Дхаммы. Он давал не для того, чтобы раздуть собственное эго, а чтобы растворить его, просто чтобы служить другим.

Позже из-за некоторых проступков прошлого, на короткое время этот мультимиллионер потерял все свои деньги. Когда он был богат, он приходил в центр медитировать каждое утро и вечер. И как мирянин, он понимал, что не должен приходить в центр с пустыми руками: «Я должен предложить что-то медитирующим». Каждый раз, приходя, он приносил что-нибудь для практикующих. Теперь он был нищим; ему нечего было дать. Тогда ему на ум пришла одна мысль. Позади дома, у него был маленький сад. В том саду он накопил плодородную почву из разных частей Индии. И вот он взял две пригоршни этой почвы. Он пришел в центр и положил ее у корней одного дерева со словами: «Пусть это дерево растет, и в его тени пусть кто-то обретет Дхамму, пусть кто-то сможет медитировать».

Не важно, приносится в дар горсть земли или миллионы рупий; с каким побуждением — вот что имеет значение.



Сделка заключена!... Покупка Джетаваны с барельефной скульптуры в Бхархуте.

Фотография обложки для Sravasti, Archaeological Survey of India, 1956

Через какое-то время Анатхапиндика вновь обрел свое богатство и начал делать пожертвования, как раньше. Но он понял: что бы я ни давал, количество не имеет значения. Мое намерение должно быть намерением Дхаммы: я даю на благо других людей, ради пользы других людей, ничего не ожидая взамен.

Дхаммадана служения

Из беседы Гоенки-джи со служащими Дхаммы в Дхамма Гири в июне 1986 года, напечатанной в книге «На благо многих» («For the Benefit of Manu»).

В чем цель служения Дхаммы? Конечно, не в том, чтобы получить еду и крышу над головой, и не в том, чтобы провести время в приятной обстановке, и ни в том, чтобы убежать от обязанностей повседневной жизни. Служащие Дхаммы очень хорошо это знают.

Эти люди практикуют випассану, и они поняли на своем непосредственном опыте, какое благо она приносит. Они видели самоотверженную службу учителей, службу руководства и служащих Дхаммы, которая позволила им отведать несравненный аромат Дхаммы. Они начали делать шаги по Благородному пути, и естественно, у них начало развиваться это редкое чувство благодарности — желание вернуть долг за все, что они получили.

Конечно, учитель, руководство и служащие Дхаммы служили, ничего не ожидая взамен, и они не примут материального вознаграждения. Единственный способ вернуть им долг — это помочь вращению Колеса Дхаммы, предложить другим такое же самоотверженное служение. Таково благородное намерение, с которым следует давать дану служения Дхаммы.

По мере того, как медитирующие випассаны продвигаются по пути, они выходят из старой привычной модели ориентированного на себя поведения и начинают заботиться

о других. Они замечают, что люди везде страдают: молодые и старые, мужчины и женщины, темнокожие и светлокожие, богатые и бедные,— все страдают. Медитирующие понимают, что сами они тоже были несчастны, пока не повстречались с Дхаммой. Они знают, что, подобно им самим, другие тоже начали наслаждаться истинным счастьем и покоем, вступив на Путь. При виде такой перемены, усиливается чувство радости за других и крепнет желание помогать страдающим людям избавляться от несчастий с помощью випассаны. Сердце переполняет сострадание, а с ним и намерение помогать другим обретать избавление от страданий.

Дана Правильной мысли, речи и поступков

В следующем послании Гоенка-джи говорит об открытии первого центра в Европе, Дхамма Махи. Оно было написано для публикации в «Nouvelles de Vipassana», французском издании «Новостей Випассаны», вышедшем в июне 1988 года.

Час випассаны пробил в Европе. Многие годы преданные студенты во Франции и соседних странах усердно трудились, чтобы сделать Дхамму доступной другим. Теперь, с покупкой центра, усилия этого большого числа студентов увенчались результатом. Я очень приятно видеть хорошие результаты вашей работы.

Открытие центра знаменует новый этап в процессе роста Дхаммы. Важно понимать, что это значит.

Центр випассаны — это не коммуна, где члены секты могут жить в изоляции от внешнего мира, в соответствии с собственными особыми правилами. Это не клуб, созданный для удовольствия его членов. Это не храм, в котором совершаются религиозные церемонии. Это не место социализации.

Центр — это школа, в которой преподается один предмет — Дхамма, искусство жить. Все, кто приходят в центр, медитировать или служить, приходят, чтобы получить эту науку.

Чтобы обеспечить мощную и чистую Дхамму, вы будете следовать дисциплине всех центров. Чем тщательнее соблюдается дисциплина, тем сильнее центр. Многие обычные занятия запрещаются не потому, что в них что-то не так, а потому, что они не приемлемы для центра медитации випассана. Помните, это единственное место в вашей стране, где человек может обучиться этому типу випассаны.

Дисциплина есть способ сохранения этой уникальной миссии Дхаммы Махи; внимательно ее оберегайте.

Фундамент всего строения Дхаммы, которое вы здесь будете создавать, — это сила (нравственность). Как вы знаете,

соблюдение силы — это первый важнейший шаг на курсе випассаны, ведь без нее сосредоточение будет слабым. В равной степени важно, чтобы все служащие в центре тоже как можно внимательнее придерживались пяти предписаний. В Дхамма Махи теперь установлено правление Дхаммы. С этого момента здесь, на этой земле, не должно быть убийства, кражи, сексуальной активности, неправильной речи, употребления интоксикантов. Это создаст тихую и спокойную атмосферу, способствующую работе по самоочищению.

С твердым фундаментом силы можно выполнять практику самоочищения. Держите в памяти, что это самая важная задача центра, сначала и всегда. Все, кто приходит в центр служить, даже на несколько часов, не должны пренебрегать своей обязанностью помедитировать здесь. Поступая так, они усиливают атмосферу Дхаммы и обеспечивают поддержку другим медитирующим

Это, конечно, не единственное место в Европе, где практикуют медитацию и учение Будды; но это единственное место, посвященное этой конкретной передаче учения и этой конкретной форме випассаны. Следите за тем, чтобы центр все время использовался исключительно для этой цели.

Заключительная важная часть техники — это метта, и она тоже должна практиковаться всеми, кто приходит в центр, сидеть

или служить. Чтобы ваша медитация и служение принесли пользу, вы должны практиковать ее радостно, самозабвенно и с любовью. За какое бы задание вы ни брались, выполняйте его с намерением принести своими действиями счастье всем живым существам. Принимая в центре других, медитирующих и посетителей, делайте это с меттой. Пропитывайте эту землю вибрациями любви и доброй воли, чтобы все проходящие сюда чувствовали, что они вошли в обитель покоя.

Из речи, произнесенной 14 марта 1982 года в Дхамма Тхали по случаю начала строительства пагоды.

Существует так много способов помощи. Кто-то может помочь физически. Кто-то — посредством слова. Если у кого-то есть богатство, он может помочь финансово. Это все очень важно; тем не менее, лучший способ помощи — это медитация.

Чем больше старые студенты будут медитировать на этой земле, тем лучше их усилия будут способствовать благу многих. Во время жизни Саяджи У Ба Кхина очень много его студентов достигли состояния ниббаны, и они могли испытывать его тогда и так долго, как им хотелось. Может возникнуть вопрос: как они освободились от долга Дхамме, центру и учителю? Кто-то может давать дану физическим трудом или деньгами или как-то иначе, чтобы освободиться от долгов. Но таким хорошим медитирующим лучше, если они будут хотя

бы раз в неделю посещать центр и, сидя в келье в течение часа, входить в ниббану. Это будет прекрасным видом служения. Весь центр пропитается вибрациями Дхаммы. Сила вибраций Дхаммы, порожденных каждым медитирующим, зависит от того, сколько он или она медитировали и какой ступени они достигли, но всякое правильное усилие будет приносить пользу приходящим в центр.

Строительство келий для медитации студентов само по себе очень благотворное занятие. Однако, гораздо более благотворно для каждого медитирующего приходить сюда раз в неделю и медитировать. Это дана нашей медитации. Это дана наших вибраций медитации, которые будут очищать землю, помогать ей дозревать, благодаря чему будущие студенты меньшими усилиями будут обретать больше. Каждый человек должен приложить усилие, приложить усилие, чтобы побороть загрязнения внутри. Однако если окружение заряжено вибрациями Дхаммы, усилие дается легче. А нечистые вибрации в центре затрудняют прогресс, студентам становится труднее работать с внутренними загрязнениями. Они не дают студенту работать должным образом. Если студенты получают защиту от вибраций чистой Дхаммы, они обретают большую силу, получают великую помощь.

Медитирующие должны порождать метту. Приходя

и медитируя, безусловно, мы сами получаем пользу. Но мы не можем сказать, сколько еще человек получит пользу от нашей медитации, от нашей работы. Люди будут получать пользу в течение веков. Людей автоматически будет привлекать место, где возникают вибрации Дхаммы. Пока Дхамма поддерживается в чистой форме, люди будут приходить. Века за веками люди будут приходить, медитировать и получать пользу.

Д а т т х а б б а с у т т а . Н у ж н о у в и д е т ь

БЕСЕДА ИЗ ВЕДАНА-САМЙУТТА

Дхамма Гири, Индия

18 января 1994

Все слова Будды полны нектара, который обеспечивает должное руководство и дарует вдохновение студентам випассаны. Но сегодня вечером мы выберем только одну-две сутты об ощущениях (*веданā*), которые непосредственно связаны с нашей практикой.

Открытием Будды было обнаружение реальности веданā и познание роли, которую они играют в нашем порабощении и в нашем освобождении. Никто до него этого не постигал. Конечно, в далеком прошлом все будды делали такое же открытие. Но одного будду от другого отделяет огромный промежуток времени. До него, в непосредственном прошлом, эта мудрость была утеряна. Никто этого не понимал. И после него тоже, в индийской литературе мы часто находим такой совет: «Не запутывайтесь в объектах, относящихся к дверям ваших органов чувств». Но никто нигде не упоминает роль веданā, великого открытия этого просветленного человека.

Анализ истины ума и материи, не просто на интеллектуальном уровне, а на уровне опыта, помог ему понять, какую важную роль играет веданā. Многие другие продолжают твердить: «Эти шесть дверей чувств и их объекты; держитесь от них подальше. Не запутывайтесь в них». Что ж, хорошо, если кто-то может это делать, но это всего лишь тренировка поверхностного уровня ума. Глубинный уровень всегда

в соприкосновении с телесными ощущениями. Постоянно присутствуют *кййасампхассаджйā веданā*— ощущения, возникающие из-за телесного контакта. Это может происходить по причине того, что атомы на материальном уровне в теле вступают в контакт с другими атомами, создавая ощущение, или контакт может происходить по причине того, что ум приходит в соприкосновение с материальными атомами тела, создавая ощущение: в любом случае ощущение есть. И когда есть ощущение, приятное или неприятное, появляется реакция влечения или отвращения— этот процесс продолжается все время на более глубоком уровне ума. И пока это имеет место, вы не вышли из оков. Простое отвлечение внимания не решает проблему. Вы должны встретиться со своей проблемой лицом к лицу, на глубине.

Поэтому его учение приписывает такое большое значение веданā. Ведь *таҏхā*— влечение, отвращение— возникает только на основе ощущения: *веданā-паччаййā таҏхā*. Это не просто как если бы шесть дверей чувств— *салййатана-паччаййā*— приводили к влечению-*таҏхā*. Шесть дверей чувств вступают в контакт с соответственным объектом: *салййатана-паччаййā пхассо*. И это приводит к ощущению в теле: *пхасса-паччаййā веданā*. Только затем, на основе ощущений в теле, возникает влечение: *веданā-паччаййā таҏхā*. Таково

было учение Просветленного, и так нужно практиковать, когда вы практикуете випассану. Веданā играет очень важную роль. Теперь давайте проанализируем его слова в отношении этих *веданā*.

Тиссо имā, бхиккхаве, веданā.

«Медитирующие, существуют эти три ощущения».

Когда он говорит бхиккху, он имеет в виду не только монахов. Конечно, монахи там были, так много вокруг него. Но он также обучал этой технике и домохозяев. Здесь подразумевается любой, будь то монах или монахиня или домохозяин; те, кто следуют Пути,— *бхиккху*.

Катамā тиссо? Сукхā веданā, дуккхā веданā, адуккхама-сукхā веданā.

«Какие три? Приятное ощущение, неприятное ощущение и ни-приятное-ни-неприятное ощущение».

Сукхā бхиккхаве веданā дуккхато даттхаббā.

«Приятное ощущение, медитирующие, следует рассматривать как страдание».

Будда говорит, *дуккха* — страдание, несчастье — неотъемлемо присутствует в приятном ощущении, потому что оно

непостоянно. Поэтому, когда вы привязываетесь к ощущению, а потом оно заканчивается, вы становитесь несчастны. Вдобавок, если вы начнете играть в эту игру любви к приятным ощущениям и нелюбви к неприятным, тогда вся ваша практика будет удерживать вас в погоне за приятными ощущениями, и тогда вы не сможете избавиться от влечения и достичь ступени полного освобождения.

Поэтому, если вы хотите продвинуться дальше по пути к освобождению, помните, когда бы ни возникало приятное ощущение, к нему нужно относиться как к страданию. И потом он говорит:

Дуккхā веданā саллато даттхаббā.

«Неприятное ощущение нужно рассматривать как стрелу».

Эта стрела — стрела вашего влечения. Эта стрела — стрела вашей привязанности к циклу рождения и смерти, рождения и смерти. Из-за этой стрелы вы страдали бесчисленные жизни в прошлом. Никто не знает, сколько жизней в будущем еще предстоит вращаться, вращаться в этом страдании. Поймите, это страдание, эта стрела вашей привязанности к бхава — вращению колеса становления, жизни, смерти, жизни, смерти — это вращение колеса страдания. Поэтому относитесь к неприятному ощущению как к великому страданию.

И потом:

Адуккхамасукхā веданā аниччато даттхаббā.

«Ни-неприятное-ни-приятное ощущение следует рассматривать как непостоянное».

Когда бы вы ни испытывали ни-неприятное-ни-приятное ощущение, опасность заключается в том, что может показаться: «Что ж, смотрите, это не приятное ощущение, и поэтому влечения не возникает, и это не неприятное ощущение, и поэтому отвращения не возникает. Значит, я освобожденный человек. Нейтральное ощущение!» Но вы не можете стать освобожденным, пока не поймете, что даже эти нейтральные ощущения обладают той же характеристикой возникновения и исчезновения, возникновения и исчезновения, возникновения и исчезновения. Поэтому, когда вы испытываете нейтральное ощущение, вы должны понимать его природу возникновения и исчезновения, возникновения и исчезновения. Должна проявиться ваша мудрость. Поэтому он говорит: аниччато *даттхаббā*. Слово даттха или пассанā используется для обозначения опыта на уровне ощущений, а не только в отношении видения формы и цвета объекта.

Йато кхо, бхиккхаве, бхиккхуно сукхā веданā дуккхато диттхā хоти, дуккхā веданā саллато диттхā хоти, адуккхамасукхā

*веданā аниччато диттхā хоти — айам вуччати, бхиккхаве,
‘бхиккху саммаддасо аччхеччи таṅхāм, виваттайи самй-
оджанам, саммā мāнāбхисамайā антамакāси дуккхассā’ти.*

«Когда, медитирующие, медитирующий видит приятное ощущение как страдание, неприятное ощущение как стрелу и ни-неприятное-ни-приятное ощущение как непостоянное, его называют правильно видящим медитирующим. Он уничтожил влечение, разрушил оковы и, правильно полностью распознав самомнение, положил конец страданию».

Медитирующий, кто видит приятное ощущение как страдание, кто воспринимает неприятное ощущение как стрелу, а ни-приятное-ни-неприятное нейтральное ощущение с его истинной характеристикой возникновения и исчезновения,— такой человек должным образом видит истину. Воспринимая истину должным образом, он уничтожает путы влечения-таṅхā. Он видит истину о своем воображаемом ложном эго и избавляется от него. И таким образом он избавляется от всех страданий, всех страданий.

*Йо сукхам дуккхато адда,
дуккхамаддаккхи саллато;
Адуккхамасукхам сантам,
аддаккхи нам аниччато...*

«Медитирующий, кто видит удовольствие как страдание и боль как стрелу, а спокойное нейтральное ощущение как непостоянное...»

Часто медитирующий, даже на поверхностном уровне ума, сталкивается с ситуацией, которую он или она называют ни приятной, ни неприятной. Да, верно. Но когда Будда говорит о ни-приятном-ни-неприятном, он имеет в виду очень глубокий уровень ума. На очень глубоком уровне ума вы испытываете эти ощущения, возникающие и исчезающие. Вы испытываете состояние бханга (растворение). Вы испытываете поток — очень приятный. И потом вы достигаете состояния, полного безмятежности. Очень спокойное безмятежное состояние, и вы чувствуете: «Что ж, здесь ничего не возникает и ничего не исчезает, значит, это конечная цель. Я достиг стадии ниббаны».

Многие студенты приходят ко мне со словами, что они достигли ниббаны. «Я испытал ниббану». Что они испытали? Они говорят о безмятежности, глубокой безмятежности, которая оставалась с ними какое-то время. И я советую: следующий раз, когда вы встретитесь с таким состоянием, проверьте, работают ли ваши органы чувств. Если они работают, тогда нет, вы по-прежнему в сфере чувств. Вы не достигли ста, который находится за пределами сферы чувств. Это лишь

перевалочный пункт на полпути. Тот, кто застревает в промежуточной точке, никогда не достигает цели. Поэтому, когда достигнете этого состояния глубокой безмятежности, постарайтесь понять и испытать природу возникновения и исчезновения, возникновения и исчезновения — в том опыте, который вы переживаете. И это позволит вам продвинуться дальше к цели. Тот, кто практикует таким образом:

*... Са ве саммаддасо бхиккху,
 париджжāнāti веданā;
 Со веданā париннāйа,
 диттхе дхамме анāsаво;
 Кāйасса бхедā дхамматтхо,
 саннхйам нопети ведагū’ти.
 Самйутта-никāйа 4.2.1.5, Веданā-самйуттам,
 Даттхабба-сутта*

«... Видит правильно; полностью понимает ощущения. В конце жизни, с распадом тела, такой человек, утвердившись в Дхамме, с совершенным пониманием ощущений, достигает неопишуемой ступени».

Человек должен увидеть истину веданā до абсолютного конца, что обозначает всю сферу веданā целиком: париджжāнāti. И как человеку понять, что он увидел всю сферу *веданā*? Это возможно, только когда он выйдет за пределы сферы *веданā*.

Тогда он может сказать: «Я вышел за пределы *веданā*». И когда человек достигает этой ступени араханта, тогда все загрязнения ушли: *диппхе дхамме анāсаво*. Такой человек, когда умирает, не возвращается в этот мир снова, этот мир, который можно описать словами. Он достиг ступени, которая не доступна описанию. Ступени, которая находится за пределами всей сферы лок (миров). То, что находится за пределами этих чувств, не может быть описано словами. Это означает, что человек не рождается вновь, так как он вышел за пределы цикла смерти и рождения. Это и есть цель медитирующего — достичь этой ступени.

Повседневные обязанно- сти меди- тирующего. Сампаджайña

Дхаммачарья У Хтай Хлаинг, Янгон, Мьянма

Перевод на английский: Сая Ба Кьяу

В практике випассаны существует четыре основных элемента:

1. *āṭāṇī* — упорное старание;
2. *сампаджаṅго* — осознание с правильным пониманием;
3. *сатимā* — осознанность;
4. *самāдхи* — однонаправленное сосредоточение.

Практика випассаны, настоящей медитации, основывается на этих четырех основных характеристиках. В *Махāсатипаттхāна сутте* ничего не говорится непосредственно о *самāдхи*, упомянутом здесь, но согласно комментариям и подкомментариям *самāдхи* включено в понятие *сатимā*.

Значение *сампаджаṅṅа*

Слово *сампаджаṅṅа*, которое мы сейчас будем обсуждать, также включено в понятия *паджаṅṅати* и *сампаджаṅго*. Для начала нам необходимо узнать истинное значение *сампаджаṅṅа*. Слово *сампаджаṅṅа* состоит из трех слогов: *сам* + *па* + *джаṅṅа*.

сам — «справедливо, полностью, самостоятельно»;

па — «разными путями и способами, специально»;

джаṅṅа — «познание, осознание».

Если говорить о терминологии, то авторы комментариев и подкомментариев дают слову *сампаджайн̃а* приведенное выше определение. Кроме того, с точки зрения идеологической проблематики, этот термин определяют следующим образом, чтобы выявить его точное значение¹

1. *асаммохалаккханаṃ сампаджайн̃аṃ*

Твердое знание — это характеристика *сампаджайн̃а*. Это как знание человека, который потерялся в дремучем лесу, а потом нашел правильный путь снова.

2. *тйраṇарасаṃ сампаджайн̃аṃ*

Это способность осуществить то, что человек твердо решил сделать.

3. *павичайапаччупаттхāнаṃ*

Природа тщательного исследования проявляется в сфере ума медитирующего².

Разновидности *сампаджайн̃а*

Существует четыре разновидности *сампаджайн̃а*:

саттхака-сампаджайн̃а — знание о том, что благотворно, а что нет;

саппйа-сампаджайн̃а — знание о подходящем времени

и обстоятельствах, когда будет возможен благотворный результат;

гочāра-сампаджаñña — постоянное созерцание обычного объекта медитации, независимо от принятой позы и выбранного занятия;

асаммоха-сампаджаñña — обладание четким и неколебимым знанием о материальных и ментальных феноменах в теле, а также ясный взгляд на жизнь и мир.

Первая из этих четырех разновидностей благотворна как в мирских, так и во сверхмирских делах. Это ни саматха, ни випассана, но помогает в практике медитации. Однако, в Висуддхимагга первые два вида *сампаджаñña* названы парихāрика *paññā*, т. е. мудрость, которую всегда следует держать в уме. Для медитирующих самым важным является третий вид — гочāра *сампаджаñña*. Это означает, что, за исключением того времени, когда человек спит, необходимо постоянно созерцать объекты медитации. Если человек прилагает усилие, чтобы непрерывно поддерживать гочāра *сампаджаñña*, то нет необходимости дополнительно заботиться о асаммоха *сампаджаñña* — она появится сама по себе.

Возникновение *асаммоха сампаджаñña*

Когда речь идет о понятии *сампаджаñña*, только состояние

движения вперед и назад и т. д. может быть названо *сампад-жайн̄напабба*. Тем не менее, *сампаджайн̄на* должна возникать в каждой ситуации и в каждый момент времени. Что касается возникновения *асаммоха-сампаджайн̄на*, здесь комментарии дают подробные описания. Далее следуют самые примечательные факты:

Тело похоже на телегу. Телега не может двигаться самостоятельно, ее должны тащить быки. Но телега и быки не могут двигаться просто так. Только если быки будут запряжены в телегу и ими будет управлять погонщик, телега сдвинется с места.

Самый главный здесь — погонщик. Его сравнивают с умом; быков сравнивают с элементом движения (*в̄йю дх̄ату*). Остальные три элемента (*тайо мах̄абх̄ут̄а*) вызываются умом.

Из четырех элементов при ходьбе ведущими факторами являются элементы энергии тепла (*теджо*) и движения (*в̄йю*), а элементы твердости (*пат̄хав̄и*) и жидкости (*āпо*) следуют за ними. Когда человек лежит, сидит или стоит, ведущими факторами являются твердость (*пат̄хав̄и*) и движение (*в̄йю*), а остальные два просто следуют за ними.

Все эти пояснения приводятся в комментариях к *Мах̄асатипат̄тх̄ана сутте*, *Висуддхимагга* и *Вибханга*.

Их необходимо знать, чтобы оценивать свое собственное положение в медитации.

Медитируя непрерывно при помощи гочāра-сампаджаñña, естественное возникновение феноменов автоматически осознается все более и более глубоко, благодаря асаммоха-сампаджаñña. Можно сказать, что асаммоха-сампаджаñña имеет место, если человек может ответить на следующие вопросы:

1. *ко гаччхати?* Кто идет? Кто является тем, кто идет? Существует ли создатель?

2. *касса гаманам?* Чье это действие [ходьба]? Существует ли создатель, который создает ходьбу?

3. *ким кāраñā гаччхати?* Почему человек идет? Почему действие [ходьба] возникает? В чем первопричина [действия] ходьбы?

Эти примеры вопросов относятся к ходьбе. Но подобные вопросы могут возникать в любой ситуации, и соответственно нужно понимать ответы на них. С буквальной точки зрения, эти вопросы и ответы на них очень объемны, но на практике они могут быть поняты в течение одной недели, так как они относятся к фундаментальной практике. Понять их доставляет много радости.

С буквальной точки зрения, они — *нāмарӯнапариччхеда-нāна* и *паччайапариггаха-нāна*, известные как *нāта-париннā*, а также *саммасана-нāна* и *удайаббайа-нāна*, называемые *тīраṇа-париннā* ³.

В понимании медитирующего они действительно очень ясны. Учение Будды о полном осознании различия между ментальным и материальным на первом этапе очень понятно. Это как познание нити с прозрачными янтарными бусинами с различением, где нить, а где янтарные бусины. Знание медитирующего очень ясно в отношении причины и следствия. Например, очевидно, что желание идти (причина) вызывает действие ходьбы (следствие), это *паччайапариггаха* ⁴.

Чтобы обладать правильным пониманием, следует всегда поддерживать и развивать *гочāра-сампаджаṇṇа*. А чтобы *сампаджаṇṇа* появилась быстро, медитирующим предписывается соблюдать систему принципов. Это называется *гатапаччāгатаваṭṭа* — непрерывная практика исчезновения и появления. Эта непрерывная практика была общепринята на протяжении 1000 лет — со времен жизни Будды до Шри-Ланкийского периода. Повседневные обязанности медитирующего, или принцип непрерывной практики, выполнялись *монахами-бхиккху*, ими руководствовались на практике на протяжении веков и успешно добивались целей

своей практики. Подробные описания таких историй встречаются в комментариях⁵.

Позвольте мне привести небольшой пример. Когда бхиккху шли в деревни собирать милостыню и возвращались потом в свои жилища, они должны были непрерывно практиковать медитацию, сохраняя осознанность на каждом шагу пути. Если они были невнимательны или легкомысленны в течение десяти шагов, то они отходили на десять шагов назад и продолжали медитировать снова, начиная с того места. Тем, кто регулярно практиковал медитацию таким образом, удавалось еще в молодости достичь вершины Благородных ступеней. Несмотря на то, что инструкция предписывает эту практику только при прощении милостыни, практиковать таким образом следует все время, даже во время еды, выполнения каких-либо дел, когда вы идете в туалет и т. д. Поэтому говорят, что на Шри-Ланке не было такого монастыря, где бы не достигали ступени араханта. Медитацию необходимо выполнять за едой, во сне, во время мытья тела и т. д. б.

По сути, задача *āṇāpāna-satipaṭṭhāna* в том, чтобы пройти по старому общему пути, которому следовал каждый предыдущий Будда. Только великие благородные люди достойны этой благородной задачи:

на чева иттарам — ее нельзя выполнять только в течение

короткого периода;

на чā иттараджанасевитам — ее недостойны неготовые;

гарукам гарукабхāванам — к ней необходимо приложить больше усилий, чем к другим объектам медитации; ее необходимо выполнять с глубоким уважением 7. Тогда увеличится возникающая от нее польза.

Для практики ānāpāna, *сати и сампаджаñña* нужны больше, чем для других способов медитации. Поэтому Будда пояснил:

Нāхам, бхиккхаве, муттхасатисса асампаджаññaсса ānāpāнасатим вадāми.

«Я не даю метод *ānāpāna* тому, кто невнимателен и легкомыслен, кто лишен *сампаджаñña*» 8.

Пусть всем вам удастся развить *сампаджаñña* и легко и быстро достичь успеха в практике медитации!

Примечание:

[ссылки на издания Vipassana Research Institute даны в скобках]

1. *Dhamasangani Atthakatha* 175, 192 [VRI 163]; *Patisambhidamagga Atthakatha*, 1.343 [VRI 1.1.108—109]; *Samyutta Nikaya Atthakatha* 1.74 [VRI 1.1.38]; *Samyutta Nikaya Atthakatha* 2.118 [VRI 1.2.73]; *Vibhanga-Mulatika* 2.180 [VRI 523]; *Visuddhimagga-Tika* 1.187 [VRI 1.85], Myanmar edition
2. *Dhammasangani Atthakatha* 1.219 [VRI 163]; *Visuddhimagga* 1.157 [VRI 1.85]; *Mahaniddesa Atthakatha* 121, Myanmar edition [VRI 10]
3. *Samyutta Nikaya Atthakatha* 2.103, Myanmar edition [VRI 1.2.63]
4. *Samannaphala Sutta Vipassana Nanakatha, Digha Nikaya Atthakatha* 1.197—8, Myanmar edition [VRI 1.234 Adayo]
5. *Majjhima Nikaya Atthakatha* 1.262—3 [VRI 1. 465]; *Digha Nikaya Atthakatha* 1. 165—182 [VRI 1. 214]; *Samyutta Nikaya Atthakatha* 3.220—3 [VRI 3.5.368]; *Vibhanga Atthakatha* 2.332—348 [VRI 523], Myanmar edition
6. *Samyutta Nikaya Atthakatha* 3.221 [VRI 3.5.368]; *Vibhanga-Atthaktha* 2.335 [VRI 523], Myanmar edition
7. *Visuddhimagga* 1.276 [VRI 1.230], Myanmar edition
8. *Majjhima Nikaya* 3.127 [VRI 3.149], *Anapanassati Sutta; Majjhima Nikaya-Atthakatha* 4. 100 [VRI 3. 149], Myanmar edition

Первая проповедь Будды

В основе данного текста лежит статья Гоенки-джи из номера газеты Vipassana Patrika, который вышел в июле 2007 года.

Во времена Будды среди некоторых людей бытовала сильная убежденность в том, что можно достичь освобождения, только соблюдая строгий аскетизм. На основании этого воззрения Будда провел шесть лет жизни, подвергая себя суровым лишениям. Позже, осознав полную тщетность практики самоистязания, он принял срединный путь. Видя это, пятеро его товарищей — Конданна, Бхаддия, Ваппа, Маханама и Ассаджи — разуверились в нем и покинули его. Впоследствии, достигнув просветления, Будда выбрал их своими первыми учениками, которым он проповедовал слова Дхаммы. Когда пятеро его бывших товарищей увидели Будду, идущего к ним, они решили предложить ему сесть, так как он был сыном их правителя, но не оказывать ему никаких других почестей. Однако, по мере того, как он приближался, его безграничная любовь и сострадание привлекли их внимание, и они оказали ему все почести.



Гаутаме Будда, произносящий свою первую проповедь в Оленьем парке в Сарнатхе. Гандхара, греко-буддийский стиль. Источник Wikipedia.

Запуск колеса Дхаммы

Первая проповедь Будды называется Дхаммачакка паваттана сутта (Сутта запуска колеса Дхаммы). Будда дал эту проповедь своим пяти бывшим товарищам в Оленьем парке в Исипатане недалеко от Бенареса в день полнолуния месяца Асалха (июль), два месяца спустя после обретения просветления. В этой проповеди Будда изложил Срединный путь, который он обнаружил и который составляет основную суть его учения. В начале проповеди Будда указал на две крайности, которых следует избегать человеку, ведущему духовную жизнь:

1. Жизнь в наслаждениях, т.к. она низкая, неблагородная, недуховная, недостойная и ничтожная.
2. Самоистязание, т.к. оно болезненно, недостойно и бесплодно.

Отказавшись от двух этих крайностей, Будда обнаружил срединный путь, ведущий к просветлению. Этот путь получил название Благородного восьмеричного пути, который включает:

- 1.Правильное понимание (*саммā диттхи*)
- 2.Правильные мысли (*саммā санкаппа*)
- 3.Правильная речь (*саммā вāчā*)

- 4.Правильное поведение (*саммā камманта*)
- 5.Правильные средства к существованию (*саммā āджива*)
- 6.Правильное усилие (*саммā вāййāма*)
- 7.Правильное осознание (*саммā сати*)
- 8.Правильное сосредоточение (*саммā самāдхи*).

Четыре благородные истины

Затем Будда рассказал о Четырех благородных истинах, которые являются основой его учения.

1.Благородная истина о страдании

Рождение — это страдание, старость — это страдание, болезнь — это страдание, смерть — это страдание. Скорбь, стенания, боль, печаль и уныние — это страдание. Встреча с неприятным — страдание, недостижение приятного — страдание, неполучение желаемого — страдание. Если коротко, то привязанность к пяти совокупностям — это страдание.

2.Благородная истина о причине страдания

Влечение обрекает на новое рождение. Влечение связано с удовольствием и вожделением, и находит наслаждение то здесь, то там. Это влечение к чувственным удовольствиям, жажда нового и нового рождения и жажда полного исчезновения.

3.Благородная истина о прекращении страдания

Она заключается в полном исчезновении и уничтожении самой этой жажды, отказе и отречении от нее, освобождении от нее, полной победе над страстями.

4.Благородная истина о Пути, ведущем к прекращению страдания

Это благородный Восьмеричный путь: правильное понимание, правильные мысли, правильная речь, правильное поведение, правильные средства к существованию, правильное усилие, правильное осознание и правильное сосредоточение.

Три аспекта каждой Благородной истины

Будда объяснял, что познал каждую Благородную истину тремя путями:

- а. Принятием природы каждой Благородной истины (*сачча ñāṇa*),
- б.Интеллектуальным осознанием усилия, необходимого для каждой Благородной истины (*кичча ñāṇa*)
- в. Фактическим воплощением каждой Благородной истины (*ката ñāṇa*).

1. Благородная истина о страдании

- а. Принятие Благородной истины о страдании.
- б. Понимание того, что вся сфера страдания должна быть полностью познана на уровне опыта—*парийñейя*.

с. Исследование всей земной сферы страдания и выход за ее пределы — *паринһ̃а̃там*.

2. *Благородная истина о причине страдания*

а. Принятие Благородной истины о причине страдания, а именно о влечении.

б. Понимание того, что это влечение должно быть полностью искоренено — *пах̃а̃таббам*.

в. Полное избавление от влечения — *пах̃инам*.

3. *Благородная истина о прекращении страдания*

а. Принятие Благородной истины о прекращении страдания.

б. Понимание того, что состояние прекращения страдания должно быть достигнуто на уровне непосредственного опыта — *саччхик̃а̃таббам*.

в. Непосредственный опыт полного прекращения страданий — *саччхикатам*.

4. *Благородная истина о Пути, ведущем к прекращению страдания*

а. Принятие Благородной истины о Пути, ведущем к прекращению страдания.

б. Понимание того, что Путь, ведущий к прекращению

страданий должен быть пройден полностью — *бхāветаббам*.
 в. Переживание на опыте каждой части благородного
 Восьмеричного пути; прохождение его от начала до
 конца — *бхāвитам*.

Будда заявлял, что понимание того, что он достиг ни с чем
 несравнимого высочайшего просветления (*ануттара сам-
 масāмбодхи*) пришло к нему только после того, как абсолют-
 ное истинное интуитивное осознание четырех Благородных
 истин тремя путями (а следовательно, 12 звеньев цепи) ста-
 ло для него абсолютно ясным.

*Имесу чатўсу арийасаччесу евам типариваттам двāда-
 сākāрам ятхā-бхўтам нāна-дассанам сувисуддхам ахоси.*
 Затем к нему пришло знание и прозрение: “Мой ум оконча-
 тельно освобожден. Это мое последнее воплощение. Нового
 воплощения не будет”.

Первые ученики возрадовались этим словам Будды. В кон-
 це проповеди Конданна, старейший из пяти учеников, осоз-
 нав, что все, когда-либо возникающее, непременно исчезает,
 достиг первой стадии просветления (*сотāппана*) —

*Йам кинчи самудайадхаммам
 саббам там ниродхадхамман’ти.*

Тогда Будда воскликнул: “Друзья мои, Конданна действительно понял!”

* * *

Принятие истины только на уровне слепой преданности — потому что у нас есть вера в слова Будды, или же на интеллектуальном уровне — не приведет нас к освобождению. Мы должны осознать истину на уровне реальности, на уровне опыта. Только это сможет привести нас к освобождению. Конечно же, принятие истины со слов освобожденного человека приносит пользу.

Дассана (мудрость) Будды, *ñāṇa* (знание) Будды, *vimutti* (освобождение) Будды даст нам замечательное вдохновение, замечательное руководство. Мы должны полностью использовать это вдохновение и руководство. И все же, только наш собственный непосредственный опыт сможет привести нас к освобождению. Шаг за шагом, продолжайте двигаться к конечной цели, опираясь на свой непосредственный опыт. Никакого воображения, никакой слепой веры, никаких догм, никакой философии. Познавайте истину на собственном опыте, каждое мгновение — *ятхā-бхӯта ñāṇa-дассана*. Это и есть випассана: *ятхā-бхӯта ñāṇa-дассана*.

Продолжайте практиковать випассану, основываясь на силе

и самадхи. Продолжайте практиковать випассану, чтобы избавиться от всех оков, от всех страданий. Используйте наилучшим образом эту чудесную Дхамму и этот чудесный путь. Это везение получить чистый путь, чистую Дхамму, чистую технику. У вас есть это. Теперь вы должны работать. Продолжайте усердно работать.

Бхавату сабба мангалам — Пусть все существа будут счастливы!



