

**НЕ СМОТРИТЕ СВЫСОКА
НА ОМРАЧЕНИЯ, ИНАЧЕ ОНИ
ПОСМЕЮТСЯ НАД ВАМИ**

Ашин Теджания

DON'T LOOK DOWN ON
THE DEFILEMENTS THEY WILL LAUGH AT YOU

Ashin Tejaniya



*NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMA SAMBUDDHASSA*

*ПОЧТЕНИЕ БЛАГОСЛОВЕННОМУ, ДОСТОЙНОМУ,
В СОВЕРШЕНСТВЕ ПРОБУДИВШЕМУСЯ*

Выражаю благодарность Сестре Висакхе, за участие в редакции перевода – Екатерине Васьковой, Александру Мелещенко, Анне Елисейевой, Елене Бобиной, Евгении Евмененко, за дружескую поддержку – Руслану Кузнецову, за полезные советы – Дмитрию Ивахненко и Константину Комочину.

Перевод Павла Цветкова ©.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Дорогой читатель</i>	5
<i>Какие бывают омрачения (kilesa)?</i>	6
<i>Медитация осознанности (satipatthāna)</i>	7
<i>Работа ума</i>	7
<i>Расслабление</i>	8
<i>Верное отношение (yoniso manasikara)</i>	8
<i>Осознавайте разумно</i>	10
<i>Положения тела / принятие пищи / повседневная деятельность</i>	11
<i>Странствующий ум / звуки</i>	13
<i>Боль / неприятные ощущения / эмоции</i>	14
<i>Непрерывность осознанности</i>	16
<i>Почему?</i>	17
<i>Сущность практики</i>	17
<i>Беседы о дхамме</i>	17
<i>Когда осознанность приобретает непрерывность</i>	18
<i>Мудрость</i>	21
<i>Пища для размышления</i>	23
<i>Продолжайте практиковать</i>	38
<i>Что такое верное отношение в медитации?</i>	39
<i>Словарь палийских терминов</i>	41
<i>Примечания переводчика</i>	44

Эта книга является даром Дхаммы и не предназначена для продажи. Вы можете делать копии для себя и друзей.

НЕ разрешена частичная или полная перепечатка этой книги.

НЕ разрешено распространение электронной версии (частичное или полное) в сети интернет.

© Ашин Теджания 2006

БЛАГОДАРНОСТИ

Я выражаю особую благодарность моему учителю, покойному Шве О Мин Саядо Бхадданта Косалла Маха Тхере, который научил меня Дхамме и верному *отношению* на пути духовного развития и медитативной практики.

Я хочу выразить свою признательность всем йогинам. Их вопросы и затруднения породили множество объяснений и ответов, представленных в этой книге. Я искренне надеюсь, что эта книга поможет всем лучше понять медитацию осознанности и углубить практику. В заключении я хотел бы поблагодарить всех, кто принимал участие в работе над этой книгой.

Ашин Теджания
Мьянма (Бирма)

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ

Эта книга не является полным или систематичным описанием метода медитации. В ней мы просто хотим поделиться некоторыми практическими аспектами определенного подхода к медитации. Советы и наставления, которые будут даны, опираются на медитативный и преподавательский опыт Ашина Теджани.

Мы надеемся, что они будут полезны для вашей личной практики, однако из-за того, что все люди разные, существует множество различных методов развития осознанности. Мы обнаружили, что *этот* подход работает для нас наилучшим образом, и мы хотели бы поддержать вас в том, чтобы вы его тоже попробовали. Информация, приведенная ниже, отражает наше понимание и изложение этого подхода. Конечно, у вас могут возникнуть трудности или вопросы, которые не освещены в этой книге. Такие вопросы следует обсуждать во время бесед о Дхамме.

Когда вы читаете эту книгу, пожалуйста, не привязывайтесь к словесным определениям. К примеру, для наших целей слова «watching» (наблюдение), «observing» (замечать, следить), «being mindful» (быть осознанным), «paying attention» (обращать внимание) и «being aware» (быть осознанным, бдительным) мы используем в качестве синонимов. «Awareness» (осознанность) и «mindfulness» (осознанность, полнота ума) также означают одно и то же.

«Understanding» (понимание), «realization» (постижение), «insight» (проникновение в суть, прозрение, видение реальности так, как есть), и «wisdom» (мудрость), выражают нечто подобное, а слово «object» (объект) часто используется в значении «experience» (опыт, переживание).

«Sensations» (ощущения) относятся к телесным ощущениям, а «feelings» (чувства, переживания) – к умственным переживаниям.

Помимо этого, мы описываем несколько важных пунктов данного подхода к практике с различных сторон и в разных контекстах. Наш опыт показал, что такое повторение является очень полезным, особенно для тех, кто только начал заниматься медитацией осознанности.

Мы попытались перевести и выразить учения и мысли Ашина Теджани настолько точно, насколько это было возможно. Тем не менее, вполне вероятно, что некоторые детали перевода могли быть утрачены.

Прим. пер.: многие термины в скобках даны на языке пали – языке, на котором был записан Палийский Канон — собрание буддийских текстов.

Переводчик, составитель и редакторы

КАКИЕ БЫВАЮТ ОМРАЧЕНИЯ (*kilesa*¹)?

Омрачения – это не только грубые проявления алчности, отвращения и заблуждения, но также и все их самые отдаленные «друзья» и «родственники»! Вспомните, приходили ли вам в голову подобные мысли:

«Здесь не должен гореть свет в это время дня!»

«Его поведение так меня раздражает!»

«Он себя так неприятно ведет!»

«Я мог бы сделать это намного быстрее».

«Я – безнадежный практик; мой ум не может оставаться на простой задаче «вдох-выдох, поднятие-опускание, даже одну минуту!»

«Вчера я так хорошо медитировала, а сегодня вообще не могу сосредоточиться».

«Ух ты, классная была медитация, нужно сохранить эту осознанность чтобы не потерять это прекрасное ощущение».

«Я должен остаться в зале для медитаций, а то они еще подумают, что я ленивый».

«Сегодня мне нужна добавочная порция картошки, потому что это полезно для моего здоровья».

«Фу, в салате лук!»

«Опять бананы!»

«Он такой эгоистичный, такой невнимательный человек».

«Почему это происходит со мной?»

«Кто отвечает за уборку туалетов?»

«Почему этот человек здесь ходит?»

«Они не должны так шуметь!»

«Здесь слишком много людей, я не могу так медитировать».

«Кто-то сел на мое место!»

«Она такая симпатичная!»

«Он так изящно ходит!»

Все подобные мысли мотивированы омрачениями. Не стоит их недооценивать!

Вам когда-нибудь приходилось говорить человеку, что вы не сердитесь, хотя на самом деле вам не понравилось то, что он сделал? Говорите ли вы плохо о вашем начальнике, члене семьи или даже о близком друге? Порой вы непристойно шутите? Льстите ли вы людям, чтобы они что-то сделали для вас? Повышаете ли вы автоматически голос, когда кто-то не согласен с вашей точкой зрения?

Все подобные вещи мотивированы омрачениями. Отслеживайте их!

¹ **Kilesa (пали)** – **килеса**: «омрачение, загрязнение», умственное загрязнение, неблагоприятное качество. Visuddhi Magga. XXII, 49, 65: «Существуют 10 омрачений, названных так, потому что они омрачают, загрязняют умственные качества связанные с ними.

Это: 1) алчность (*lobha*), 2) отвращение (*dosa*), 3) заблуждение (*moha*), 4) тщеславие (*māna*), 5) умозрительные взгляды, мнения (*diṭṭhi*), 6) скепсис и сомнения (*vicikicchā*), 7) вялость и заторможенность (*thīna*), 8) неугомонность и беспокойство (*uddhacca*); 9) бесстыдство (*ahirika*), 10) отсутствие нравственного стыда и страха или бессовестность (*anottappa*). (Более развернутое объяснение термина **килеса** смотрите в конце книги, в параграфе примечания переводчика).

Стучались ли вы к кому-нибудь в дверь слишком сильно? Избегали ли вы войти в комнату просто потому, что в ней был человек, которого вы недолюбливаете? Приходилось ли вам пройти без очереди, воспользоваться оставленным кем-то шампунем, или звонить по личному делу с рабочего телефона, – приходилось ли вам делать нечто подобное, особенно при этом не задумываясь?

Все подобные действия мотивированы омрачениями. Начинайте их осознавать!

МЕДИТАЦИЯ ОСОЗНАННОСТИ (SATIPATTHĀNA)

В этом центре мы практикуем медитацию осознанности (Satipatthāna). Перед тем как мы начнем практиковать, нам следует знать, как практиковать. Для того чтобы мы обладали верным *отношением* (*yoniso manasikāra*) во время практики, нам необходимо иметь достоверную, правильную информацию и представление о сути практики.

Мы медитируем на четыре основы осознанности (тело, чувства, ум и качества ума). Как только практика развивается и прогрессирует, мы начинаем уделять больше внимания уму, так как медитация – это работа с умом.

Для того чтобы начать практиковать, вам будет достаточно нижеизложенного. Позже, в беседах о Дхамме, вы сможете углубить свое понимание практики. Пожалуйста, читайте и перечитывайте это руководство медленно и внимательно.

РАБОТА УМА

Медитация – это работа ума, заключающаяся в том, чтобы быть осознанным. Это не работа тела, не то, как вы держите свое тело, не то, как вы сидите, ходите или двигаетесь. Медитация – это прямое переживание ума и тела, момент за моментом, с правильным пониманием.

Например, если вы соединяете свои ладони и обращаете на это внимание, то чувствуете и осознаете ощущения, которые появляются от соединенных ладоней – это и есть работа ума.

Можете ли вы осознать ощущение прикосновения, если думаете о чем-то другом? Очевидно, что нет. Вам следует быть внимательными. Когда вы обращаете внимание на свое тело, то можете почувствовать множество ощущений. Знаете ли вы о различных свойствах этих ощущений? Нужно ли вам мысленно называть ощущения, чтобы их осознавать? Нет.

Напротив, наклеивание ярлыков, процесс обозначения ощущений будет мешать вашей способности наблюдать детали. Просто будьте осознанны! Но и осознанность – это только одна из сторон медитации.

Чтобы работать с осознанностью разумно, вы нуждаетесь в правильной информации и ясном понимании практики. Прямо сейчас вы читаете эту книгу, чтобы понять медитацию осознанности. Эта информация будет работать на подсознательном уровне, когда вы будете практиковать. Чтение, обсуждение, размышление о Дхамме, о том, как практиковать – все это является работой с умом, все это – часть медитации.

Для этой практики и для медитативной работы ума в целом необходима непрерывность. Вам нужно напоминать себе об осознанности на протяжении всего дня.

Наблюдайте себя везде, все время, когда вы сидите, ходите, делаете уборку, говорите. Что бы вы ни делали – наблюдайте это, знайте об этом, осознавайте все, что происходит.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Когда ваш ум работает, необходимо расслабиться и практиковать без напряжения и принуждения. Чем больше вы расслабляетесь, тем легче развивать осознанность.

Мы не говорим: «сосредоточьтесь», «сконцентрируйтесь» или «проникните», потому что это предполагает использование чрезмерной энергии. Вместо этого мы советуем: «наблюдайте», «следите», «осознавайте», «обращайте внимание».

Если вы напряжены или заметили, что начинаете напрягаться – расслабьтесь. Не нужно намеренно прилагать усилия. Прямо сейчас, – осознаете ли вы свою позу? Осознаете ли вы то, как ваши руки прикасаются к книге? Ощущаете ли вы свои ноги?

Отметьте, как мало энергии или усилия вам необходимо, чтобы все это осознавать! Это вся энергия, которая требуется, чтобы сохранять осознанность, но помните, это нужно делать на протяжении всего дня.

Если вы практикуете таким образом, ваша энергия в течение дня будет увеличиваться. Если же ваш ум затрачивает чрезмерное количество энергии и попусту ее тратит, то вы быстро почувствуете усталость. Для непрерывной практики нужно всего лишь напоминать себе об осознанности. Такое правильное усилие позволит вам практиковать расслабленно, освободившись от напряжения. Если ум очень напряжен или слишком устал, то вы не сможете ничему научиться. Если ум и тело утомляются, значит, вы неверно практикуете.

Проверьте свою позу и то, как вы медитируете. Удобно ли вам, бдительны ли вы? Проверьте также свое *отношение*. Не преследуйте в практике никаких целей, не имейте ожиданий. Иначе результатом будет лишь то, что вы себя утомите.

Итак, вы должны знать, когда вы напряжены или когда расслаблены. Проверяйте это постоянно, на протяжении всего дня. Если вы чувствуете напряжение – наблюдайте его; иначе оно будет только увеличиваться (см. посл. абзац раздела ПОВСЕДНЕВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ). Как только вы расслабитесь, медитировать станет легче.

ВЕРНОЕ ОТНОШЕНИЕ (*yoniso manasikara*)²

Расслабление и осознанность – это основа, но также очень важно иметь в уме верное *отношение*. Что это означает? Верное *отношение* – это такое видение вещей, которое способствует удовлетворенности, отсутствию напряженности и чувству легкости к тому, что вы переживаете. Неправильные идеи, неверная информация или не узнавание омрачений, – все это влияет на ваше *отношение*.

² Развернутое объяснение термина *yoniso manasikara* смотрите в конце книги, в разделе ПРИМЕЧАНИЯ ПЕРЕВОДЧИКА.

У нас у всех присутствуют неверные *отношения*, мы ничего не можем с этим поделать. Поэтому не старайтесь иметь верное *отношение*, а вместо этого попытайтесь распознавать, имеете ли вы верное или неверное *отношение*. Важно осознавать верное *отношение*, но еще важнее распознавать и исследовать неверное. Попробуйте понять неверные *отношения* ума, выяснить, как они влияют на вашу практику, и увидеть, как они формируют ваши ощущения. Наблюдайте за собой и постоянно проверяйте, с каким состоянием ума вы практикуете.

Верное *отношение* позволяет вам принять, признать и наблюдать все, что бы ни происходило, будь это приятное или неприятное, пребывая в расслабленности и бдительности. Вам следует принять и отслеживать как приятные, так и неприятные переживания. Каждое переживание, хорошее или плохое – это благоприятная возможность учиться наблюдению за тем, принимает ли ум вещи такими, как они есть, испытывает ли он приятное или неприятное чувство, реагирует ли он или выносит суждения.

Когда вам что-то нравится – это означает, что вы это желаете (*lobha*), а неприязнь к чему-то означает отвращение (*dosa*). Желание и отвращение являются омрачениями, проистекающими из неведения, а неведение или заблуждение (*moḥa*) само по себе является омрачением. Таким образом, не пытайтесь ничего создавать, потому что желание что-то создать – это алчность (*lobha*).

Не отвергайте то, что происходит; отвержение того, что происходит, – это отвращение. Незнание того, что происходит или прекратило происходить – это заблуждение.

Не старайтесь, чтобы все происходило так, как вам хочется. Знайте происходящее таким, какое оно есть. Думать о том, что вещи должны происходить тем или иным образом; желать того, чтобы что-то произошло или не произошло, – все это является ожиданием. Ожидания создают беспокойство, тревогу и могут привести к отвращению. Важно осознавать свои *отношения*.

Выносить суждения о своей практике и чувствовать неудовлетворенность от того, как она протекает – это неверное *отношение*. Неудовлетворенность возникает либо от идеи, что вещи происходят не так, как вы ожидали, либо от желания их изменить, или же от незнания того, что является правильной практикой.

Такие *отношения* ограничивают ум и препятствуют практике. Попробуйте распознать неудовлетворенность, полностью ее принять и пристально за ней наблюдать. В процессе наблюдения и исследования неудовлетворенности могут проясниться ее причины. Понимание причин растворит это ощущение и поможет научиться их распознавать, если они снова возникнут. Вы ясно увидите, какой вред приносит неудовлетворенность вашему уму и телу, и станете лучше осознавать свое критическое отношение, и таким образом, постепенно откажетесь от него. Подобным образом, вы разовьете навыки работы с омрачениями.

Причина неверных *отношений* кроется в заблуждении. Каждый из нас находится под их влиянием. Все неверные *отношения* ума, такие как страстное желание и отвращение являются омрачениями, так же, как и их «родственники» – эйфория, печаль, уныние, или беспокойство. Непринятие омрачений будет их только усиливать. Омрачения препятствуют вашему прогрессу в медитации и мешают вам жить более полно. Они также стоят на пути обретения подлинной умиротворенности и свободы.

Не смотрите на омрачения свысока, иначе они посмеются над вами!

Будьте бдительны и узнавайте возникающие в вашем уме омрачения. Наблюдайте за ними и пытайтесь их понять. Не привязывайтесь к ним, не отвергайте, не игнорируйте их и не отождествляйтесь с ними. Как только вы перестанете привязываться к омрачениям или отождествляться с ними, их сила начнет постепенно убывать. Необходимо постоянно проверять, с каким *отношением* вы медитируете.

Всегда помните, что медитация осознанности является обучающим процессом, во время которого вы познаете взаимоотношение ума и тела. Будьте естественны и просты, нет необходимости замедлять неестественно свой ритм в практике.

Вы просто стремитесь воспринимать вещи такими, какие они есть.

Нет необходимости прилагать усилия для сосредоточения. Сосредоточение будет естественным образом повышаться вместе с практикой. Ваша цель состоит в развитии осознанности. Чем более непрерывной будет ваша осознанность, тем острее и восприимчивее будет ваш ум.

Не забывайте, объект внимания, в действительности, не важен; что на самом деле имеет значение, так это чтобы наблюдающий ум, работающий на «заднем плане», был бы осознан. Если наблюдение ведется с верным *отношением* – любой объект будет верным объектом.

Обладаете ли вы верным *отношением*?

ОСОЗНАВАЙТЕ РАЗУМНО

Медитация осознанности – это больше, чем просто наблюдение вещей посредством восприимчивого ума. Невозможно практиковать осознанность слепо, механически, не задумываясь. Для того чтобы ваша практика «оживила», используйте свои знания и интеллект.

Основные инструменты, которые вам потребуются для того, чтобы осознать разумно:

- правильная информация и ясное понимание практики;
- правильная мотивация, и интерес к практике;
- правильное мышление, обдумывание и задавание вопросов.

Правильная информация и ясное понимание практики достигаются посредством чтения книг и черпаются из бесед по Дхамме. Правильная мотивация и интерес основаны на ясном понимании, почему вы практикуете здесь и сейчас.

Вы когда-нибудь задавались вопросом: «Почему я хочу медитировать?», «Чего я ожидаю достичь?», «Понимаю ли я, что такое медитация?»

Правильная мотивация и интерес будут возрастать от ваших ответов на эти вопросы, что повлияет на направленность и способ вашего мышления, рефлексии во время медитации. Они позволят вам задавать разумные вопросы в подходящий момент.

Правильное мышление, обдумывание и задавание вопросов – это способ мышления, который помогает вам правильно практиковать. Если вы как начинающий, столкнулись с какой-то необычной ситуацией в своей практике, вам следует в пер-

вую очередь поразмышлять над тем, какие имеются наставления для работы с такой ситуацией, а затем попытаться их применить.

Если ситуация не прояснилась, попробуйте задать себе вопросы типа: «Какое у меня *отношение* ума?», «С каким омрачением я имею дело?»

Не следует, однако, слишком много над этим размышлять, особенно если вы начинающий; ум легко может уйти «в странствия». Такие вопросы или размышления должны служить только для повышения вашего интереса.

Даже если вы располагаете правильной информацией, правильной мотивацией и размышляете правильным образом, вы все еще можете делать ошибки. Распознавание ошибок – это важный аспект разумной осознанности. Мы все совершаем ошибки, это естественно. Если вы обнаружили, что совершили ошибку – примите и признайте ее, попытайтесь извлечь из нее урок.

По мере того, как ваша осознанность будет становиться все более и более непрерывной, ваш интерес к практике будет расти. Применение разумной осознанности будет способствовать углублению вашей практики, приводя к новому пониманию. В конечном счете, это поможет вам осуществить цель медитации осознанности: прозрения випассаны (*vipassana insights*).

Медитация осознанности – это процесс обучения. Применяйте свою осознанность разумно!

ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА / ПРИНЯТИЕ ПИЩИ / ПОВСЕДНЕВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Не забывайте наблюдать за собой с момента пробуждения и до отхода ко сну. Всякий раз, когда вы заметите, что утратили осознанность, проверьте состояние своего ума. Попробуйте почувствовать, в каком настроении находится ум. Расслаблены вы или нет? Затем начните с наблюдения явных ощущений в любой части вашего тела. Медитирующий ум должен быть простым, а не сложным. Любое ощущение в теле можно использовать в качестве основного объекта для того, чтобы возвращать ум в настоящий момент.

Основной объект внимания поможет вам поддерживать осознанность ума в настоящем моменте. Это то, к чему вы всегда можете вернуться, когда вы не уверены, что же именно вам следует наблюдать. При этом вовсе не обязательно оставаться все время с этим объектом. Это нормально, что внимание перемещается на другие объекты, такие как телесные ощущения, звуки, и даже на странствующий ум, при условии, что вы понимаете, что ваш ум теперь осознает эти новые объекты.

Хорошо, если ум осознает несколько объектов одновременно.

Прим. пер.: если быть точным, то ум познает объекты последовательно, но довольно быстро, из-за чего складывается ощущение одновременности.

При медитации сидя уму и телу должно быть удобно. Постоянно проверяйте, расслаблены вы или нет. Если вы напряжены, то в первую очередь расслабьтесь, затем проверьте свое *отношение*. Если присутствует сопротивление, почувствуйте его и наблюдайте за ним. Ничего не усложняйте, просто наблюдайте за происходящим.

Что бы ум ни осознавал, наблюдайте за этим: за вашей позой, телесными ощущениями, дыханием, чувствами и эмоциями, за странствующим умом, за тем, что вы слышите и обоняете.

Если вы удобно сидите на подушке и размышляете о чем-то очень важном, не осознавая при этом, что размышляете, то в этом случае вы не медитируете! Когда вы вдруг поймете, что происходит, не беспокойтесь об этом – расслабьтесь, проверьте свое *отношение*, и начните все сначала.

Когда вы идете, осознавайте, что вы идете. Не нужно при этом стараться идти быстрее или медленнее, просто идите в естественном темпе. Вы можете наблюдать за тем, на что ваш ум обращает внимание при ходьбе, или наблюдать за всеми ощущениями своего тела. Если внимание останавливается на определенных ощущениях или движениях тела, это тоже хорошо, но помните, что вам не следует постоянно сосредотачиваться на одном объекте.

В действительности, если что-то делает вас напряженным, то следует этого избегать. Вы можете просто замечать звуки и следить за тем, куда вы идете. Старайтесь не смотреть по сторонам, потому что это будет вас отвлекать.

Только когда ваша осознанность станет более непрерывной, следует научиться поддерживать ее даже в тот момент, когда вы на что-либо смотрите. Эта способность осознавать то, что мы видим, приходит с практикой. У вас не будет этого навыка до тех пор, пока внешние объекты будут отвлекать вас, становясь причиной потери осознанности.

Когда вы медитируете стоя, вы можете следовать тем же базовым принципам, как и при медитации сидя, или при ходьбе. Проверьте, не появилось ли у вас напряжение!

Когда вы принимаете пищу – не торопитесь: нетерпеливость влечет за собой утрату осознанности. Если вы осознали, что едите поспешно, остановитесь и понаблюдайте это чувство нетерпеливости. Вам необходимо быть достаточно спокойным, чтобы обнаружить, чем на самом деле является процесс принятия пищи. Наблюдайте телесные ощущения, запахи, вкусы, состояния ума; то, что вам нравится или не нравится, замечайте движения тела. Не беспокойтесь о том, чтобы наблюдать каждую деталь, просто сохраняйте осознанность своих переживаний.

Очень важно сохранять осознанность, когда вы находитесь наедине с собой. Мы имеем склонность гораздо легче терять осознанность, когда находимся одни.

Сохраняете ли вы осознанность, когда закрываете двери, чистите зубы, одеваетесь, принимаете душ или ходите в туалет? Как вы ощущаете себя при выполнении этих действий? Замечаете ли вы то, что вам нравится, а что нет?

Осознанны ли вы, когда смотрите на что-либо? Осознанны ли, когда слышите что-то? Вы осознанны, когда составляете мнение о том, что видите, слышите, обоняете, пробуете на вкус, о том, что думаете или чувствуете? Осознанны ли вы, когда разговариваете? Осознаете ли вы тон и громкость своего голоса?

Важно регулярно проверять, расслаблены вы или же напряжены, если вы этого не делаете, то не будете осознавать, расслаблены вы, или же начинаете напрягаться. Когда вы обнаружите, что напряжены, наблюдайте это напряжение. Вы не сможете практиковать, когда ум напряжен. Если вы напрягаетесь, то это указывает на то, что ум работает в неправильном направлении. Исследуйте, каким образом работает ваш ум. Если вы делаете это достаточно часто в течение дня, то сможете

предотвратить нарастание напряжения. Посредством практики, вы также сможете понять причину напряжения.

Не забывайте наблюдать за напряжением! Если вы легко становитесь напряженным, то раз в день медитируйте лежа. Это поможет вам практиковать осознанность, в какой бы позиции вы ни находились.

СТРАНСТВУЮЩИЙ УМ / ЗВУКИ

Когда ум размышляет или странствует, а звуки привлекают ваше внимание, просто осознавайте это. Мышление – это естественная деятельность ума. Обладая хорошим слухом, вы естественным образом будете слышать звуки.

Ваша практика успешна, если вы осознаете, что ум размышляет или слышит. Но если вы чувствуете, что мысли и звуки беспокоят и мешают вам, или, если вы реагируете на них, или их осуждаете, значит, здесь есть проблема с вашим *отношением*. Странствующий ум и звуки – это не проблема, а вот ваша установка, что «звуков не должно быть вокруг» – проблема. Итак, поймите, что вы стали осознавать просто некоторые функции ума. Они также лишь объекты вашего внимания.

Мышление – это активность ума. Когда вы только приступили к практике, вам не следует стараться непрерывно наблюдать мышление. В то же время вам не стоит и избегать наблюдения за мыслями, немедленно возвращаясь к основному объекту медитации. Когда вы осознаете, что размышляете, в первую очередь, обращайтесь внимание на мысль, и затем напоминайте себе, что мысль – это просто мысль. Не думайте о том, что это «ваша» мысль. После этого вы можете вернуться назад, к основному объекту медитации.

Когда ваш ум взбудоражен размышлением, напомните себе, что ваша практика заключается не в том, чтобы остановить мысли, а, скорее, в распознавании и признании мышления, когда бы оно ни возникало. Если вы не осознанны, то вы не можете знать, что размышляете. Помните, не важно то, как много ум размышляет, странствует, или из-за чего-то раздражается, главное – все это осознавать.

Не имеет значения, прекратилось размышление или нет. Намного важнее, что вы понимаете, какие из ваших мыслей умелые или неумелые, уместные или неуместные, полезные или бесполезные. Вот почему сущность обучения состоит в том, чтобы наблюдать мышление, не вовлекаясь в него. Когда мысль «разрастается», несмотря на все ваши усилия просто за ней наблюдать, то здесь, вероятно, вы каким-то образом вовлеклись в эту мысль.

Когда это происходит, когда мышление становится настолько непрерывным, что вы больше не можете наблюдать его, прекратите за ним наблюдать и попытайтесь вместо этого наблюдать за лежащими в его основе чувствами или телесными ощущениями.

Независимо от того, чем вы заняты, – сидите и медитируете или выполняете медитацию при ходьбе, или заняты повседневной деятельностью, спрашивайте себя время от времени: «Что делает мой ум? Думает? Осознает? Что именно он осознает?».

БОЛЬ / НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ / ЭМОЦИИ

Когда вы испытываете боль и другие неприятные телесные ощущения, – это означает, что в вашем уме присутствует сопротивление, и поэтому вы еще не готовы наблюдать их прямо. Никому не нравится боль, и если вы, наблюдая ее, все еще ощущаете сопротивление, она будет становиться только сильнее. Это похоже на случай, когда вы гневаетесь на какого-то человека, и, если вы смотрите на него снова и снова, то становитесь еще более раздраженным. Так что никогда не принуждайте себя наблюдать боль. Это не борьба, а благоприятная возможность для обучения. Вы наблюдаете боль не для того, чтобы она уменьшилась или ушла. Вы наблюдаете боль, особенно реакции ума на нее, чтобы понять связь между реакциями ума и вашим восприятием физических ощущений.

Во-первых, проверьте свое *отношение*. Желание уменьшения или исчезновения боли – это неверное *отношение*. Неважно, ушла боль или нет. Боль – это не проблема, но ваша негативная умственная реакция на нее – проблема.

Если причиной боли является какое-то телесное повреждение, вам, конечно, следует быть осторожным и не делать себе хуже, но если вы в порядке и здоровы, то боль – это просто благоприятная возможность практиковать наблюдение работы ума. Когда присутствует боль, умственные переживания и реакции сильны, и поэтому наблюдать их нетрудно. Учитесь наблюдать в своем уме раздражение, сопротивление, напряжение или дискомфорт. Если необходимо, то чередуйте между наблюдением за вашими чувствами и наблюдением за *отношением*, стоящим за вашим сопротивлением. Напоминайте себе о необходимости расслаблять ум и тело и наблюдать за тем, как это влияет на сопротивление ума. Существует прямая связь между состоянием вашего ума и болью. Чем более расслаблен и спокоен наблюдающий ум, тем менее интенсивной будет казаться боль. Конечно, если ум сильно реагирует на боль (то есть, если вы ощущаете боль как невыносимую), то вам следует изменить позу и принять такую позу, в которой будет комфортно.

Итак, если вы хотите научиться умело справляться с болью, попытайтесь сделать следующее: как только вы начали ощущать боль (неважно, насколько она интенсивна), проверьте напряжение в уме и теле, а затем расслабьтесь.

Часть вашего ума будет оставаться осознанной по отношению к боли. Таким образом, снова и снова проверяйте, не напряжены ли вы, и расслабляйтесь. Проверяйте свое *отношение* и продолжайте напоминать себе, что у вас есть возможность изменить позу, если ощущение боли будет слишком сильным, так как тогда ваш ум охотнее будет с ней работать. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока не устанете наблюдать за напряжением, страхом, желанием закончить медитацию, или нежеланием оставаться с болью. Теперь вы можете изменить позу.

Если вы способны переносить боль, это еще не значит, что вы невозмутимы. Большинство из нас начинает практику с того, что изо всех сил пытается сидеть не двигаясь, установленные промежутки времени. Если нам удалось просидеть целый час, то мы очень довольны, а в противном случае воспринимаем это как неудачу. Обычно мы стараемся переносить боль как можно дольше, то есть пытаемся увеличить свой болевой порог. Однако в этом процессе мы пренебрегаем наблюдением ума, и в действительности не осознаем наши умственные реакции на боль. Мы не понимаем, что развитие высокого болевого порога не означает, что ум не реагирует на боль.

Если вы перестанете заставлять себя сидеть заданные промежутки времени, а вместо этого начнете наблюдать умственные реакции описанным выше способом, то ваше сопротивление боли постепенно уменьшится, и ум станет все более невозмутимым. Очень важно понимать разницу между невозмутимостью и способностью переносить боль. Медитация осознанности – это не принуждение, не форсирование, но – понимание. Настоящая невозмутимость является результатом подлинного понимания природы пристрастия и неприязни посредством наблюдения и исследования.

Лучше всего непосредственно наблюдать боль только в том случае, если вы к ней не чувствуете сопротивления. Помните, что здесь может быть реакция ума на тонком уровне. Как только вы распознали умственный дискомфорт, направьте внимание на это чувство. Если вы можете видеть тонкий умственный дискомфорт, наблюдайте за его изменением: увеличивается ли он или уменьшается?

Как только ум станет более невозмутимым и восприимчивым, он будет гораздо легче распознавать тонкие реакции. Когда вы на более тонком уровне наблюдаете умственный дискомфорт, вы можете достичь такого состояния, в котором ум будет ощущать полную невозмутимость. Если вы прямо наблюдаете боль, и при этом присутствует подлинная невозмутимость, то умственный дискомфорт больше не возникает.

Помните: вы наблюдаете за реакциями ума не для того, чтобы они ушли. Всегда используйте реакции ума как возможность для исследования их природы. Задавайте себе вопросы, как они (реакции) влияют на ваши ощущения? Какие мысли присутствуют в вашем уме? Как то, о чем вы думаете, влияет на то, что вы чувствуете? Как то, что вы чувствуете, влияет на то, что вы думаете? Какое *отношение* стоит за вашими мыслями? Как все это изменяет ваше восприятие боли?

Старайтесь применять указанные выше методы, имея дело с любым физическим дискомфортом, таким как зуд, ощущение жары или холода. Более того, все навыки, которые мы приобретаем, имея дело с реакциями ума на физический дискомфорт, могут быть применены и в нашей работе с омрачениями, такими как гнев, разочарование, ревность, недовольство или неприятие, а также к чувству счастья, удовольствия, вожеления или привязанности. С такими эмоциями, так же, как и с родственными им омрачениями, даже самыми отдаленными, необходимо поступать таким же образом, как и с болью. Вам необходимо учиться распознавать и отпускать как привязанность, так и отвращение.

Когда вы исследуете подобные эмоции, важно напоминать себе, что они являются природными явлениями. Они не являются «вашими» эмоциями, – все их переживают. Вам необходимо всегда помнить об этом, когда вы исследуете мысли и умственные образы, сопровождающие эмоции. Все мысли, с которыми вы отождествляетесь, являются в действительности лишь «топливом» для эмоций.

Если эмоция, которую вы переживаете, очень интенсивна, вы не сможете беспристрастно наблюдать сопровождающие ее мысли, не став при этом еще более эмоциональным. В этом случае лучше всего сначала ясно осознать эту эмоцию и понаблюдать за приятными или неприятными чувствами и ощущениями, которые ее сопровождают.

Если даже наблюдение за этими чувствами и ощущениями выводит вас из равновесия, направьте внимание к нейтральным или приятным объектам, таким например, как дыхание или звук. Поступая таким образом, вы умело отвлекете ум и остановите поток мыслей, или, по крайней мере, ослабите его.

«Вы» уже не будете настолько вовлечены в вашу «историю» (*прим. пер.: связанный часто одной темой поток воспоминаний, мыслей*), и поэтому эмоции утихнут. Тем не менее, не игнорируйте полностью эти чувства и ощущения, и время от времени наблюдайте за ними.

Когда сильные эмоции утихли или когда вы наблюдаете за слабой эмоцией, вы сможете отслеживать чувства, мысли и телесные ощущения. Чем лучше вы понимаете, как они взаимосвязаны, тем более умело и эффективно вы сможете обходиться с любыми разновидностями эмоций.

Не забывайте проверять *отношение*: проверяйте, принимаете ли вы эмоцию, или же сопротивляетесь ей.

Любое незамеченное сопротивление по отношению к ней и любое незамеченное отождествление с эмоцией будет ее «подпитывать» и приведет к ее большему росту, эффекту снежного кома. Помните: мы не стремимся к прекращению эмоций. Цель состоит в том, чтобы знать, к каким эмоциям вы склонны, знать, о чем вы думаете, когда они присутствуют, понимать как их «природу», так и поведение своего ума.

НЕПРЕРЫВНОСТЬ ОСОЗНАННОСТИ

Следует осознавать непрерывно, в какой бы позе вы бы ни находились, с момента пробуждения и до отхода ко сну. Не позволяйте своему уму становиться праздным и свободно странствовать. Важно, чтобы ум продолжал работать, то есть продолжал осознавать. Что бы вы ни делали, важна именно осознанность.

Непрерывность осознанности требует правильного усилия. В нашем контексте правильное усилие означает постоянное памятование об осознанности.

Правильное усилие – это постоянное усилие. Это не значит, что нужно слишком сильно сосредотачиваться на чем-то. Это усилие, не требующее много энергии, которое просто направлено на то, чтобы оставаться осознанным.

Вам не нужно знать каждую деталь своего опыта. Просто будьте осознанны и знайте об этом. Часто спрашивайте себя: «Что именно я сейчас осознаю?», «Полностью ли я осознан или только поверхностно?»

Это будет поддерживать непрерывность осознанности. Помните: не трудно быть осознанным, трудно быть осознанным непрерывно!

Непрерывность (*momentum*) – это то, что усилит вашу практику, и она может быть достигнута только с помощью неослабной осознанности. Вместе с непрерывным правильным усилием осознанность будет постепенно приобретать непрерывность, становясь все сильнее. Когда осознанность обладает непрерывностью, тогда и ум становится сильным. Сильный ум имеет правильную осознанность, правильное сосредоточение и мудрость.

Практикуйте непрерывное усилие. Постоянно напоминайте себе о необходимости быть осознанным, и ваша осознанность будет становиться все более и более непрерывной.

Прим. пер.: momentum – движущая сила, инерция, импульс, непрерывность движения.

ПОЧЕМУ?

Возможно, вы сейчас растерялись от количества всей той информации, которую необходимо помнить во время медитации. Почему необходимо так много знать перед тем, как начать практиковать? Вся эта информация, указания и советы, в основном, служат одной цели: формированию у вас правильной точки зрения и правильного понимания, которые помогут практиковать с верным *отношением*.

Когда вы обладаете правильным пониманием, вы естественным образом будете применять правильное усилие и развивать правильную осознанность и мудрость. Накопленная и осмысленная информация формирует основу ваших взглядов, а они, в свою очередь, будут влиять на то, как работает ваш ум, в какой бы ситуации вы ни находились.

СУЩНОСТЬ ПРАКТИКИ

Развивайте правильное понимание практики.

Практикуйте непрерывно. Это крайне необходимо для развития вашей практики.

Расслабляйтесь!

Поддерживайте верное *отношение*. Принимайте ваш опыт просто таким, как он есть.

Осознавайте разумно (применяя свой интеллект).

Распознавайте омрачения.

БЕСЕДЫ О ДХАММЕ

Беседы о Дхамме, или интервью с учителем, дают вам возможность рассказать о своем опыте медитации учителю и получить от него необходимый совет.

Учителю хотелось бы знать, как проходит ваша практика, можете ли вы быть расслабленными и осознанными, непрерывна ли ваша осознанность, можете ли вы распознавать свое верное или неверное *отношение*, можете ли вы отслеживать и наблюдать свои реакции, то, как вы себя чувствуете, что вы поняли и т. д.

Такая информация формирует основу бесед о Дхамме. Учитель только тогда сможет осуществить правильное руководство, когда ему будут известны сильные и слабые стороны вашей практики.

Вы можете говорить о том, на какой стадии практики вы находитесь, и на какой стадии вам хотелось бы быть. Будьте честны сами с собой. Если вы рассказываете только о приятных или неприятных переживаниях, то учителю будет трудно дать совет, в котором вы нуждаетесь.

КОГДА ОСОЗНАННОСТЬ ПРИОБРЕТАЕТ НЕПРЕРЫВНОСТЬ

Начинающим практикам нужно часто напоминать себе об осознанности. Вначале будет довольно сложно замечать, что вы утратили осознанность, и будет казаться, что осознанность имеет некоторую степень непрерывности. Но как только ваша осознанность станет острее, вы станете замечать, что в действительности вы теряете ее довольно часто.

У вас даже может сложиться впечатление, что ваша осознанность ухудшилась, тогда как на самом деле вы просто стали чаще осознавать ее утрату. Это движение в правильном направлении. Это признак того, что ваша осознанность улучшается, поэтому не будьте к себе слишком строги, просто примите свой уровень и продолжайте напоминать себе о необходимости быть осознанным.

Недостаточно, однако, просто напоминать себе об осознанности. Чтобы осознанность стала сильнее, вам необходимо иметь верное *отношение* и свободный от омрачений, наблюдающий ум.

Наблюдение становится труднее, если, например, вы беспокоитесь о своем прогрессе. В первую очередь, вам необходимо осознать, что это беспокойство является омрачением, а затем сделать его объектом своего наблюдения. Всякий раз, когда вы ощущаете сомнение, беспокойство, неудовлетворенность, напряжение, чувство разочарования или приподнятое настроение – наблюдайте это. Исследуйте, задавая себе вопросы, например: «Какие мысли присутствуют в моем уме?», «Какое у меня *отношение*?».

Это поможет вам понять, как омрачения влияют на вас, но для этого необходимы терпение, интерес и любопытство. По мере того, как ваше умение наблюдать с верным *отношением* будет расти, ваша осознанность будет крепнуть и становиться более непрерывной. Это поможет достичь большей уверенности в практике.

На этой стадии вы начнете видеть пользу практики осознанности, и она станет не в тягость, а в радость. Вы обнаружите, что стало проще напоминать себе об осознанности и опознавать омрачения. В результате осознанность станет еще более непрерывной, и со временем, когда практика станет более зрелой, осознанность приобретет непрерывность.

Когда ваша практика приобретет непрерывность, вы будете пребывать осознанными естественным образом. Эта естественная осознанность ощущается как нечто почти осязаемое, и дает вам чувство свободы, которое вы прежде никогда не переживали.

Вы просто всегда знаете, когда осознанность присутствует, и испытываете ее большую часть времени. Другими словами, вы осознаете осознанность, а объектом осознанности становится сам ум. Когда вы обладаете такой непрерывностью, ум становится более невозмутимым.

Теперь осознанность станет сильнее, и вам потребуется совсем небольшое усилие для поддержания ее непрерывности. В любое время вы будете осознавать несколько разных объектов без сознательного усилия. Например, при мытье рук вы, возможно, обратите внимание на движение, прикосновение и запах мыла, на телесные ощущения и звук бегущей воды. Осознавая все это, вы можете начать осознавать ощущение того, как ступни ног прикасаются к полу, или осознавать слышание монастырских громкоговорителей, пронзительный звук которых доносится с другой стороны поля, или видение пятен на стене, и ощущение желания их стереть.

Пока все это происходит, вы можете также быть осознанны ко всему, что вам нравится или не нравится. Каждый раз, когда вы моете руки, вы будете, вероятно, осознавать различные объекты. Естественная осознанность – это непрерывное переключение с большим панорамным охватом, позволяющая отпускать одни объекты и осознавать другие, переключаясь с одной группы объектов на другую.

Когда у вас присутствует естественная осознанность, она может ощущаться так, как если бы все происходящее замедлило бы свой ход, потому что сейчас вы можете осознавать множество различных объектов, в то время как в начале практики вы напряженно боролись за то, чтобы осознавать всего один или два. Тем не менее, вы все еще можете внезапно утратить баланс, если неожиданно испытаете сильные формы алчности или гнева. Разница состоит в том, что теперь ум, как правило, определяет довольно быстро грубые омрачения или проявления неверного *отношения*, и они или будут немедленно исчезать, или, по меньшей мере, начнут терять свою силу.

Вы все еще можете утрачивать осознанность, ум все еще может блуждать, и осознанность будет не такой острой, однако, теперь вы довольно скоро будете это осознавать, то есть естественная осознанность будет восстанавливаться.

Я должен вас предостеречь: слишком не обнадеживайтесь. Не так-то просто достичь подобной непрерывности. Вы не сможете насильно заставить ее возникнуть. Необходимо терпение. Есть возможность пережить непрерывность осознанности после периода ежедневной практики медитации в течение нескольких недель, но она не будет продолжительной. Поддержание непрерывной осознанности требует умения и практики.

Когда вы впервые ее достигнете, вероятно, в последующие часы или даже минуты вы утратите ее вновь. Никогда не пытайтесь ее вернуть, это может произойти только естественно, просто благодаря постоянной практике. Большинству людей требуется много месяцев и даже лет для приобретения необходимых умений, навыков и понимания, чтобы поддерживать естественную осознанность на протяжении всего дня.

Когда ваша практика обладает непрерывностью осознанности, сосредоточение естественным образом улучшается, то есть, ум становится более стабильным. Ум делается острее, становится более собранным, удовлетворенным, простым и честным, более гибким и чувствительным. Теперь он может легко распознавать тонкие омрачения и при этом осознавать другие объекты.

Естественная осознанность не только дает возможность быть осознанным к множеству различных объектов, но и позволяет понимать причину и следствие, наблюдать детали и эффективно обходиться с большим количеством тонких омрачений.

Например, вы можете чувствовать себя вполне расслабленно и умиротворенно на пути в зал для медитации, а затем заметить тонкое беспокойство во время медитации сидя. Тогда ум осознает это омрачение, принимает переживание, как оно есть, и начинает проявлять заинтересованность. Возможно, здесь подойдет вопрос: «Почему у меня беспокойство?».

Далее ум просто остается с этим вопросом. Одновременно вы исследуете мысли, ощущения и физическое напряжение, которые, как вы знаете, определенным образом связаны с беспокойством. Затем вы можете неожиданно осознать, что за беспокойством и физическим напряжением кроются накопленные ситуации, связанные со стрессом, недовольством или эйфорией.

Другими словами, мудрость начинает ставить все на свои места. Так как ум теперь понимает причины беспокойства, оно незамедлительно начинает ослабевать, и физическое напряжение смягчается.

Если вы продолжите свое наблюдение, то сможете обнаружить, что некоторая степень беспокойства и напряжения все еще присутствует. Вы можете себя спросить: «Почему это происходит?», и этот вопрос продвинет вас на шаг дальше. Возможно, вы сможете увидеть незамеченные желания, сопротивления, взгляды, надежды или ожидания, которые привели к переживаниям стресса, разочарования или эйфории. Поскольку теперь вы видите «подлинные» причины беспокойства, ваш ум может отпустить их полностью.

После того, как ум осознал причины беспокойства и напряжения, он будет бдителен по отношению к этим проявлениям, приводящим к стрессу, чувству разочарования или эйфории. Когда эти переживания вновь возникнут, мудрость определит за ними омрачения. Таким образом, осознанность становится все более непрерывной, а ум – более сильным. Теперь вера, усилие, осознанность, сосредоточение и мудрость работают вместе в тесном союзе. Другими словами, Дхамма выполняет свою работу.

Тем не менее, даже естественная осознанность не всегда может распознавать омрачения. У нас у всех есть свои «слепые пятна» – прочно укоренившиеся привычки, которые мы не осознаем. Естественная осознанность не сможет увидеть эти «слепые пятна». Они глубоко спрятаны в уме и поэтому недоступны для прямого наблюдения.

То, что можно увидеть с помощью осознанности – это эмоциональные реакции других людей. Поэтому всякий раз, когда замечаете, что люди вокруг вас становятся в оборонительную позицию, размышляйте над своим поведением и *отношением*.

В большинстве случаев нам не ясно, каким образом мы обидели другого человека. Если у вас доверительные отношения с человеком, которого вы обидели, спросите у него, что не так. В противном случае, лучше описать сложившуюся ситуацию хорошему другу, чтобы он помог вам выявить ваш недостаток. Как только вы поймете в чем проблема, вы сможете вынести ее на обсуждение во время беседы о Дхамме.

Важно открывать и анализировать такие скрытые привычки. Только если вы осознаете проявления неверного *отношения*, являющиеся причинами этих «слепых» привычек, только тогда мудрость станет способна их видеть.

В начале практики вам потребуется приложить усилие, чтобы привести мудрость в действие. Для того чтобы практиковать эффективно, вам следует использовать свою осознанность разумно. Вам необходимо размышлять о том, как справиться с данной ситуацией, особенно, когда вы считаете ее проблемной.

Со временем осознанность станет более непрерывной, и мудрость начнет проявляться гораздо быстрее, чтобы выполнить свою работу. Мудрость знает разницу между верным и неверным *отношением*, растворяя омрачения. Когда ваша практика приобретает непрерывность, мудрость и осознанность начинают работать вместе. Если осознанность станет естественной, приобретенная вами мудрость всегда будет в вашем распоряжении.

Не так важно, как часто вы теряете осознанность, – всегда мягко и терпеливо возвращайте себя в настоящий момент. Постоянно напоминайте себе об осознанности, но никогда не гонитесь за продвижением в практике.

Не беспокойтесь, если другие, как вам кажется, прогрессируют намного быстрее, чем вы; у вас свой путь и свой темп. Все что вам нужно – это стойко продолжать, и рано или поздно осознанность естественным образом приобретет непрерывность.

МУДРОСТЬ

Мы приобретаем мудрость (знание) через обучение, посредством чтения или слушания – сутамаая пання (sutamaaya paññā), благодаря осмыслению и умозаключению – чинтамаая пання (cintamaaya paññā), и с помощью непосредственного опыта – бхаванамаая пання (bhavanamaaya paññā).

Сутамаая пання – это получение правильной информации, дающей возможность начать практику. Чинтамаая пання является процессом осмысления, систематизации информации. Бхаванамаая пання – это понимание, которое возникает через непосредственный опыт. Для эффективной практики, для того, чтобы могла возникнуть, основанная на опыте, мудрость бхаванамаая пання – нам нужны как сутамаая пання, так и чинтамаая пання. Все эти три уровня являются частью медитации, все они необходимы для випассаны (видения-как-есть или прозрения).

Когда мы только начинаем практиковать, нам необходимо читать книги по Дхамме или, по крайней мере, слушать и принимать участие в беседах о Дхамме. Это дает нам информацию, материал для размышления. Мы получаем советы и наставления, которые нужно применять на практике. Необходимо помнить полученные знания и советы, размышлять, когда мы сталкиваемся лицом к лицу с трудностями, и, конечно, следует задавать вопросы на дискуссиях по Дхамме.

Для достижения мудрости важно прилагать сознательные усилия. Тем не менее, также очень важно помнить о влиянии, которое окажут приобретенные знания на нашу практику. Эта информация будет «работать» на подсознательном уровне и влиять на то, как вы мыслите и видите все вещи.

Таким образом, удостоверьтесь, что вы действительно понимаете «основы»; удостоверьтесь в том, что вы знаете то, что делаете. Всякий раз, когда что-то вызывает сомнение, или вы не можете разобраться в происходящем, проясняйте свое понимание с учителем.

Жизненно важно обладать правильной информацией, правильной мотивацией и правильным мышлением, чтобы практиковать разумно и плодотворно. Для большинства из нас процесс приобретения мудрости – это медленный и зачастую очень болезненный опыт познания, в котором мы продолжаем совершать ошибки.

Не бойтесь совершать ошибки, и что даже более важно – никогда не вините себя за них. Мы не можем их избежать; они являются ступенями на нашем пути к развитию. Осознавая, внимательно исследуя и участь на своих ошибках, вы приводите мудрость в действие! По мере того как мы учимся на ошибках, мудрость начинает приходить к нам более естественно, более непреднамеренно. С годами, по мере продвижения в практике, когда мы становимся все более осознанными, накопленные нами знание и понимание будут проявляться более естественно и быстро. Мудрость и осознанность начнут работать в одной команде.

Когда осознанность становится естественной, ум крепнет, и мудрость, которую вы приобрели, теперь всегда доступна. Вам больше нет необходимости прилагать усилия для этого. Когда наблюдающий ум становится сильнее, мудрость может справляться с омрачениями более умело. С развитием мудрости ум становится чище и невозмутимее. Со временем вы начнете переживать моменты невозмутимости и ясности, во время которых увидите вещи в совершенно новом свете. Другими словами – у вас появятся прозрения.

Прозрение означает глубокое понимание того, что прежде вы понимали лишь поверхностно, интеллектуально. Оно приходит естественно, спонтанно, вы не можете заставить прозрение прийти. Чей-то рассказ, описывающий опыт, ведущий к прозрению, и реальное прозрение являются двумя, в корне различными вещами. Таким образом, иметь схожий с кем-то опыт совсем не означает, что вы обладаете прозрением, или, что вы будете иметь прозрение в будущем.

Когда придет время, когда вы будете готовы, у вас появится свой индивидуальный опыт и свои собственные прозрения. Тогда вы поймете огромную разницу между всем тем, что вы читали или слышали о прозрении, и настоящим прозрением. Словами можно выразить только влияние прозрения на вас или переживания «вокруг» него, но не глубину понимания, которую вы приобретаете посредством прозрения.

Такое прямое переживание реальности будет оказывать глубокое воздействие на практику, на способ восприятия мира и на ваш образ жизни. Другими словами, мудрость, которую вы приобрели на этом пути, будет незамедлительно изменять ваше видение вещей. Несмотря на это, сам «прозревающий ум» непостоянен, он длится лишь мгновение. Его качество – это единственное, что сохраняется и остается «живым».

Если мы не продолжаем подпитывать это качество, то оно может постепенно исчезнуть. Только непрерывная практика позволит сохранить его живым, позволит быть уверенным, что мудрость, приобретенная вами, продолжит свою работу, и вы продолжите свой рост в мудрости. Непрерывная практика не означает, что вы должны проводить определенное количество часов в день или в неделю медитируя сидя, хотя это, несомненно, помогает. Непрерывная практика означает поддержание осознанности по мере сил во всем, что бы вы ни делали.

На этой стадии практики главную роль приобретает мудрость. Осознанность остается, как всегда, на стороне с мудростью, но теперь всем управляет именно мудрость. Эта мудрость поможет нам сделать значительное продвижение в практике.

Сутамая (чтение и слушание), чинтамая (осмысление), и бхаванамая пання (мудрость, полученная в результате прямого опыта) также работают рука об руку. Мудрость, которую вы приобретаете благодаря размышлению, усилит вашу веру в Дхамму и, следовательно, усилит ваш интерес к практике. Возросший интерес к практике приведет к углубленному обучению и размышлению. Вы перестанете бояться ошибок и начнете исследовать новые способы работы с трудностями. Вам станет ясна польза практики, и вы поймете на более глубоком уровне то, чему вы научились. Все это еще больше укрепит вашу веру.

Как только у вас появятся прозрения – ваша вера в Дхамму получит громадную поддержку, что, в свою очередь, усилит вашу решимость практиковать искренне. Практика осознанности станет опорой жизни, и ваш мир никогда не будет таким, как прежде.

Не важно, насколько вы опытны в медитации, не важно, насколько больше вы знаете, чем кто-то еще, – никогда не удовлетворяйтесь приобретенной мудростью или глубиной прозрения, которую вы уже достигли.

Не ограничивайте себя, всегда держите двери широко открытыми для новых глубоких пониманий.

ПИЩА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Пункты, приведенные ниже, появились в результате множества бесед о Дхамме с большим количеством йогов. Некоторые из них были начинающими, другие – уже очень опытными. В зависимости от вашего опыта какие-то из этих пунктов будут вам понятны, а какие-то нет. Не волнуйтесь по поводу тех из них, которые вы еще не поняли. Просто позвольте им запечатлеться в уме.

По мере того, как ваша практика будет продвигаться, смысл пунктов прояснится, и вы начнете понимать их на более глубоком уровне. Как только ваша практика начнет прогрессировать, вы, в конечном счете, все их поймете.

Эти пункты не систематизированы в каком-либо порядке, поэтому просто перечитывайте некоторые из них всякий раз, когда ощущаете необходимость в пище для размышлений или для вдохновения.

1. Медитация – это не просто сидение на подушке. Не важно в какой позе вы находитесь: если ваш ум осознает с пониманием, значит, вы медитируете.

2. Если вы не можете наблюдать, то не заставляйте себя. В первую очередь научитесь правильно расслабляться и принимать удобное положение.

3. Пытайтесь время от времени практиковать лежа. Учитесь развивать осознанность, в какой бы позе вы ни находились. Всегда оставайтесь осознанными к своим переживаниям и обращайтесь внимание на различие в умственном усилии, которое необходимо вам для поддержания осознанности в различных позах.

4. Правильное усилие означает неослабную настойчивость, а не напряженное сосредоточение, контроль, принуждение или самоограничение. Напряженное сосредоточение возникает из-за алчности (*lobha*), отвращения (*dosa*), или неведения (*moḥa*) по отношению к практике.

5. Вы можете осознавать телесные ощущения, умственные переживания и деятельность ума. Но не думайте о них как о «своем». Они – лишь то, что они есть: ощущения являются ощущениями, чувства являются чувствами, умственная деятельность является умственной деятельностью, – это их природа.

Всегда старайтесь наблюдать, исходя из этой позиции; в противном случае, если вы ощущаете все это как «мое», привязанность или отвращение будут неминуемо возрастать.

6. Учитесь наблюдать, исследовать и понимать природу объекта более важно, чем просто желать, чтобы он исчез. Желать исчезновения объекта – это неверное отношение.

7. Если в наблюдающем уме нет омрачений, тогда это правильная осознанность.
8. Познающий ум (viññāna) – это ум, который воспринимает все, что входит в двери чувственного восприятия. Он всегда присутствует, однако не способен ни узнавать, ни интерпретировать. У него нет ни мудрости, ни понимания происходящего. Познающий ум просто воспринимает объекты.
9. Наблюдающий, отслеживающий ум следит за любым вашим переживанием. Когда вы осознаете, что наблюдаете, вы осознаете наблюдающий ум.
10. Вы можете осознавать ум по наличию в нем активности и чувств (переживаний). Всякий раз, когда вы осознаете процесс мышления или осознаете наличие гнева, разочарования, желания и т. д., вы осознаете ум. Вам необходимо распознать, что все это делает и ощущает именно ум.
11. Когда вы вмешиваетесь в наблюдающий ум, прозрение (insight) произойти не может. Учитесь наблюдать беспристрастно, объективно, с «обнаженным» вниманием.
12. Когда вы начнете наблюдать за своим умом, вы будете удивлены, поражены, возможно, даже шокированы, обнаружив навязчивые идеи, желания, страхи, надежды и ожидания, которые вы прежде не осознавали.
13. Вся мирская деятельность (например, чтение, прослушивание музыки, спорт) включает в себя размышление и осмысление. Без этого внешние стимулы (объекты) становятся бессмысленными. Если такое концептуальное размышление возникло во время медитации, вам следует просто осознавать, что «ум размышляет».
14. Когда вы можете с легкостью сохранять внимание на объекте, это происходит или из-за грубой природы самого объекта или из-за силы вашей осознанности. Не довольствуйтесь наблюдением только грубых объектов. Ваша осознанность станет сильнее, когда вы научитесь наблюдать тонкие объекты.
15. В тот момент, когда вы начинаете испытывать неприязнь к кому-то человеку, в уме закладывается отпечаток. Этот отпечаток затем служит причиной того, что вы воспринимаете эту личность определенным, предвзятым образом, и это мешает вам увидеть то, каким он или она являются в действительности. Так работает заблуждение.
16. Когда ум готов к прозрению (insight), оно возникнет естественно, спонтанно. Не ищите прозрение и не надейтесь на его появление. Эти поиски приведут к ложным выдумкам, измышлениям.
17. Всегда держите ум открытым ко всему, что вы переживаете. Старайтесь не делать скоропалительных выводов и умозаключений. Просто продолжайте тщательное, непрерывное наблюдение и исследование своего опыта. Поспешные умозаключения будут мешать углублению вашего понимания.

18. Если вы избегаете трудных ситуаций, вы не сможете учиться и расти. Это особенно верно, когда мы имеем дело с омрачениями.

Учитесь смотреть омрачениям «в лицо», это позволит исследовать и понять их природу, что, в свою очередь, поможет их превозмочь.

19. Учитесь относиться к сложным ситуациям с интересом. Пребывая с ними в спокойствии, вы можете внезапно понять их причину.

20. Нет необходимости определять или относить к какой-либо категории приятные, неприятные или нейтральные чувства. Напоминайте себе, что чувства – это просто чувства. Просто примите их такими, какие они есть.

21. При просмотре кинофильма все зрители воспримут его по-своему, субъективно, со своей точки зрения. Зрители с незрелым умом, возможно, воспримут фильм как чистое развлечение. Те, у кого ум более зрелый, попытаются понять идею фильма.

Также и в медитации, всегда старайтесь понимать то, что происходит.

22. Чем больше вы сосредотачиваетесь или фокусируетесь на объекте, тем больше энергии вы расходуете. Это делает практику трудной и изнурительной. Ваша осознанность может даже снизиться. Поняв это, вы, возможно, будете стараться вновь усилить осознанность. Это означает использование еще большей энергии, и эффект снежного кома «сожжет» вас во время длительного затворничества.

23. Когда вы тратите слишком много усилий, чтобы быть осознанным, вы быстро растрчиваете свою энергию и поэтому не можете поддерживать осознанность в течение дня. Если вы практикуете расслабленно, вы сохраняете энергию и можете практиковать в течение долгого времени.

Если вы собираетесь заниматься медитацией долгое время, вы не можете себе позволить растрчивать энергию. Медитация – это дело всей жизни; это марафонский забег, а не стометровка.

24. Рассматривайте каждое мгновение как ценную возможность для развития осознанности, но не относитесь к практике слишком серьезно. Если вы слишком серьезно будете относиться к практике, вы станете напряженными и лишитесь естественности.

25. Как только вы научитесь расслабляться, вы станете восприимчивы к собственным потребностям. Тогда вы будете распознавать, когда излишне используете энергию, и научитесь сохранять ее.

26. После того, как вы услышали или прочитали о медитативном опыте других людей, вы, возможно, сознательно или бессознательно будете стремиться к нему.

Если вы испытаете что-то подобное, вы можете поспешно решить, что это – прозрение. Однако у вас был просто похожий опыт. Прозрение (видение-как-есть) – это подлинное понимание реальности.

27. Блуждание ума – это естественная (природная) умственная активность. Если мы сопротивляемся этой активности, значит, мы не принимаем то, что является естественным. Как только мы признаем эту активность ума, то есть у нас присутствует верное *отношение*, то наблюдать за блуждающим умом становится легче.

Вначале вы можете часто «теряться в мыслях», но ничего страшного в этом нет. Через некоторое время, с практикой, вы начнете наблюдать блуждающий ум как «просто мысли», и все реже будете в них теряться.

28. Не сопротивляйтесь, не ожидайте – примите вещи такими, как они есть.

29. Блуждающий ум – это не проблема; ваша установка, что ум не должен блуждать – вот проблема. Объект на самом деле не так важен; то, как вы наблюдаете, смотрите на него – вот что действительно важно.

30. То, что вы наблюдаете, или, где вы наблюдаете – это не так важно; сама ваша осознанность при наблюдении – вот, что важно.

31. Каждое мгновение является правильным, подходящим мгновением для медитации.

32. Цель саматхи (*samatha*, медитации сосредоточения) – достижение определенных умственных состояний, тогда как випассана (*vipassanā*, медитация прозрения, видения-как-есть) – это путешествие в сферу познания и понимания.

33. Медитацию осознанности можно сравнить с просмотром кинофильма. Вы просто расслабленно сидите и смотрите. Основная сюжетная линия того, что вы наблюдаете, будет естественно раскрываться, и от вашего уровня понимания зависит, чему вы научитесь из того, что увидите.

34. Если у вас нет верного *отношения*, то, так или иначе, в вашем уме присутствуют омрачения.

35. Прозрение само по себе не так важно; что действительно важно, ведет ли оно к преобразованию ума, которое позволит вам в будущем справляться с подобными ситуациями без омрачений.

36. Необходимо распознавать и признавать омрачения, присутствующие в вашем уме. Но также важно, чтобы вы осознавали отсутствие омрачений!

37. Понимание – это не линейный процесс. Вы можете понимать вещи различными способами, на разных уровнях и с разных углов.

38. Мудрость склоняется к благому, но она к нему не привязана. Она сторонится того, что не является добродетельным, благим, но не имеет и отвращения к этому.

Мудрость распознает разницу между умелым (*kusala*) и неумелым (*akusala*), и она ясно видит нежелательность неблагого, неумелого.

39. Заблуждение может привести к искаженному пониманию явлений – неправильного как правильного, правильного как неправильного.

40. Избегание трудных ситуаций или бегство от них не требует обычно много умений или усилий. Но, действуя так, вы мешаете себе проверять и исследовать границы своих возможностей, и препятствуете собственному росту.

Способность встречаться лицом к лицу с трудностями может быть решающей для вашего роста. При этом, если вы встречаетесь с ситуацией, в которой трудности являются просто непреодолимыми, вам следует отступить на время и накопить достаточно сил для того чтобы умело справиться с этой ситуацией в будущем.

41. Цель практики – это развитие мудрости. Развитие мудрости может произойти только тогда, когда мы в состоянии распознать, понять и превозмочь омрачения.

Чтобы развиваться и исследовать свои пределы, необходимо дать себе возможность встретиться лицом к лицу с омрачениями. Без столкновения с жизненными проблемами и трудностями ваш ум останется слабым.

42. Развитие осознанности – это путешествие длиною в жизнь. Нет никакой нужды спешить или беспокоиться. Важно практиковать правильным образом, так, чтобы все чему вы научились, было бы полезно в повседневной жизни, а не только в медитационном центре.

43. Чем больше вы пытаетесь что-то увидеть, тем менее отчетливо у вас это получается. Вы сможете увидеть вещи такими, как они есть, только когда вы расслаблены.

Те видят больше, кто ничего не пытаются искать.

44. Сильная осознанность – это не некая неведомая сила. Осознанность сильна, когда отсутствуют омрачения, и когда у вас присутствует верное *отношение*.

45. Знайте, с каким *отношением* вы наблюдаете. Тем не менее, одного наблюдения недостаточно.

46. Если вы страдаете от боли, вызванной физическим нарушением или расстройством – будьте осторожны и не обостряйте ее.

47. Когда обстоятельства становятся трудными, ум сопротивляется наблюдению и практике. В зависимости от ваших способностей и состояния ума, продолжайте осознавать, или просто остановитесь и осознанно отдохните.

48. В жизни следует учиться ничего не ожидать взамен того, что вы делаете для других. Таким же образом следует учиться не ожидать результатов или приятных переживаний, когда вы работаете с осознанностью.

49. Крайне важно распознавать гордыню, чтобы ослаблять и не допускать ее дальнейшего усиление. Мудрость может возникнуть только тогда, когда гордыня оставлена.

50. Держаться за предвзятую идею или представление о том, на что должно быть похоже прозрение, когда вы переживаете, как вам кажется, нечто похожее на такое представление – опасно, поскольку это приводит к гордыне. Природа реальности вне взглядов и представлений. Идеи и взгляды являются лишь работой заблуждения.

52. Когда ум обладает силой и входит в контакт с объектом, он не выносит суждений, а лишь постигает объект таким, какой он есть.

53. Пытайтесь как можно чаще и с разных сторон наблюдать, как ум справляется с трудной ситуацией. Когда вы поняли, как ум работает в определенной ситуации, мудрость естественным образом начнет свою работу.

В следующий раз, столкнувшись с подобной сложной ситуацией, мудрость не позволит вам среагировать неумелым образом.

54. Когда вы только начинаете наблюдать за мышлением, вы не сможете распознавать его как ум. Вы осознаете лишь мышление и его содержимое. Посредством практики и благодаря многократному наблюдению за мышлением, вы поймете, что размышляет именно ум. Это не так просто описать словами. Но как только вы научитесь это делать, вы сможете наблюдать ум объективно, беспристрастно.

Вы будете распознавать его только как мысли возникающие в уме. Учитесь распознавать мысли, когда бы они ни возникали. Не пытайтесь избегать распознавания мыслей, поддерживая осознанность только в теле; так вы можете не понять природу того, как работает ум.

55. Когда ваша осознанность сильна и непрерывна, вы естественным образом начнете наблюдать «тонкие» объекты (переживания).

Способность удерживать внимание на тонких объектах послужит причиной дальнейшему увеличению силы осознанности, что приведет к возможности наблюдать еще более тонкие объекты.

Способность наблюдать тонкие объекты развивается постепенно; вы не достигнете этого, просто заставляя себя быть осознанным, или пытаясь с напряжением наблюдать такие тонкие объекты.

Прим. пер. и ред.: сильная осознанность обычно описывается как состояние ума, в котором *пять духовных качеств* – вера, усилие, осознанность, сосредоточение и мудрость находятся в балансе; и которое развито посредством непрерывности постоянной практики.

56. Несложно быть осознанным или внимательным. Трудно поддерживать это состояние непрерывно. Для этого вам необходимо правильное усилие, которое является просто настойчивостью, непреклонностью.

57. Быть расслабленным и обладать верным *отношением* – это то, что имеет первостепенное значение. Все остальное приходит позже.

Намного важнее распознавать, обладаете ли вы верным *отношением*, чем переживать умиротворенные состояния или «хорошо сидеть» в медитации.

58. Если вы каждый раз, чувствуете сонливость, когда сидите (медитируя) – это значит, что вы развили плохую привычку. Поэтому, если появляется сонливость – открывайте глаза. Не помогло – вставайте и ходите. Не имеет значения, ходите вы или сидите (во время медитации), важно, чтобы ум бодрствовал.

59. Правильное усилие – это напоминание себе о том, чтобы быть осознанным. Правильное усилие не имеет ничего общего с тратой энергии при сосредоточении на объекте.

60. Если вечером наступает усталость, вы, возможно, использовали слишком много энергии в течение дня. Ваша практика должна приобретать непрерывность, и вам не следует страдать от истощения (энергии).

Следовательно, не тратьте свою энергию чрезмерно, пытайтесь быть более осознанным, просто напоминайте себе об осознанности.

61. Когда вы закрываете глаза, чтобы медитировать, у вас может создаться впечатление, что в уме вдруг появилось очень много мыслей. Ум действительно все время размышляет. Вы просто не замечаете этого, потому что, когда ваши глаза открыты, вы уделяете больше внимания внешним объектам, чем мыслям.

62. Чтобы поддерживать любые приобретенные навыки, необходимо их постоянно практиковать. Поэтому поддерживайте и продолжайте свою практику медитации. Старайтесь везде практиковать, и как можно больше. Проявляйте усердие и не позволяйте себе потерять то, чему вы уже научились.

63. Если вы осознанны, просто будьте этим довольны, удовлетворены. Это и есть верное *отношение*. Поэтому, когда вы сталкиваетесь с омрачением и это осознаете, будьте довольны тем, что вы осознаете это омрачение, даже если кажется, что оно не исчезает. Вы делаете все правильно до тех пор, пока вы его осознаете.

64. Омрачения – это часть Дхаммы. Не отвергайте их. Одна йогиня была разочарована, когда омрачения быстро исчезли. Не то, чтобы они ей нравились, но она очень стремилась учиться на них, учиться понимать их. Таким должно быть ваше *отношение*, когда вы сталкиваетесь с омрачениями.

65. Пытайтесь распознавать омрачения просто как омрачения, это не «ваши» омрачения. Каждый раз, когда вы отождествляетесь с ними или отвергаете их, вы только увеличиваете их силу.

66. Всегда помните, что это не вы устраняете омрачения, эту работу выполняет мудрость. Когда вы непрерывно осознанны, мудрость проявляется естественно.

67. После того, как кто-то украл у вас что-то, не пытайтесь убедить себя, что вы в действительности не беспокоитесь, и что это была форма даяния. Это уловка вашего ума. Распознавайте и принимайте свою досаду! Только если вы сможете прямо наблюдать раздражение и понимать его, только тогда вы будете способны полностью его отпустить.

68. Покой сам по себе не так значителен. Более важно знать и понимать, почему покой возникает или – не возникает.

69. Чтобы познавать реальность, необходимо мужество. Если вы хотите достичь Истины, необходимо начать медитировать, осознавать себя.

Первое, что необходимо признать – это наличие омрачений в уме. Это основа. Мы все хотим быть хорошими и поэтому склонны видеть и показывать себя только с хорошей стороны. Если мы не встречаемся лицом к лицу с омрачениями, то заканчиваем ложью, как себе, так и другим. Если вы хотите измениться к лучшему, вам следует знать свои негативные стороны. Вы будете двигаться в верном направлении, когда начнете видеть себя в реалистичном свете, признавая свои положительные и отрицательные качества.

70. Будда не говорил, что мы не должны думать, говорить или действовать. Будда говорил, что вместо того, чтобы идти на поводу у омрачений, нам следует применять мудрость, когда мы думаем, говорим или действуем.

71. Когда вы разговариваете с другими людьми, у вас есть привычка направлять внимание вовне, увлекаться темой беседы и людьми, с которыми вы говорите.

Большую часть времени вы слишком увлечены эмоциями других людей. Научитесь постоянно обращать внимание вовнутрь. Со временем вы естественным образом станете все более и более искусны в этом. Тренируйтесь осознавать также свое *отношение*.

Понимание будет возрастать только в том случае, если вы не будете слишком эмоционально вовлекаться в беседу. Вы начнете распознавать пределы своих возможностей, знать, когда необходимо остановить разговор, знать что следует или не следует говорить, и знать, как общаться, не вовлекаясь эмоционально.

72. Когда вы наблюдаете объект (переживание), вам следует вновь и вновь проверять свою осознанность. Это позволит вам осознавать осознание объекта – учиться наблюдать наблюдающий ум.

73. Став более опытными в медитации, вы начнете думать, что понимаете, что это такое. Однако подобное поспешное умозаключение будет препятствовать углублению вашего понимания.

74. Когда ваш опыт в медитации расширится и углубится, вы станете делать выводы о природе своего опыта. Возможно, вы даже предположите, что постигли одну из основополагающих истин, например, непостоянство. Подобное предположение будет препятствовать углублению практики и затруднит дальнейший прогресс.

75. Если вы можете замечать тонкие импульсы в уме, то вы также сможете увидеть стоящие за ними тончайшие побуждения, и понять, что большинство этих побуждений являются омрачениями.

76. Не решайте заранее, сколько времени вы будете медитировать, иначе это создаст эффект сковывающих временных рамок. Не принимайте расписание медитационного центра слишком серьезно. Просто напоминайте себе о поддержании осознанности во всех позах и так непрерывно, насколько это возможно.

77. Когда вы сильно стремитесь к прогрессу, вы не можете полностью осознавать настоящее. Вот почему так важно постоянно проверять свое верное *отношение*. Один практикующий как-то раз понял, что его рвение непрерывно применять верное *отношение* – было неверным *отношением*!

78. За каждым намерением стоит побуждение. Большинство мотиваций являются омрачениями. Мудрость возникнет только тогда, когда вы полностью распознаете и поймете омрачения. Тогда мудрость будет определять ваши намерения.

79. Важно помнить, что намерения возникают не только в начале каждого движения или действия. Намерения существуют на всем протяжении любого движения или действия. Даже во время вашего сидения в медитации каждое мгновение содержит намерения.

80. Как только вы увидите опасность омрачений, вы всегда, по возможности, будете стремиться поддерживать ум в более позитивном состоянии.

81. Ум постоянно находится в контакте с объектами, такова его природа, и поэтому нет нужды делать специальное усилие, чтобы увидеть объект.

Осознавайте то, что есть, и не пытайтесь увидеть то, что вы считаете правильным объектом. Нет необходимости контролировать свои переживания или управлять своим опытом.

82. Когда люди начинают медитировать, они имеют склонность к устойчивым представлениям по поводу того, как должна развиваться их практика. Однако не нужно ничего делать или создавать. Вам просто следует развивать непрерывную осознанность, наблюдать и отслеживать. Это все. Вы не сможете сделать так, чтобы что-то произошло, но когда вы будете развивать осознанность правильным образом, вещи будут происходить сами. То же самое относится к возникновению понимания, будь оно простым или глубоким, и даже к Пробуждению!

83. Вы можете работать только над причинами, но не над результатами. Вы не можете достичь желаемого, просто стремясь к этому. Для примера, невозможно развить сосредоточение, просто стараясь сосредоточиться. Вам необходимо знать, каким образом развивать сосредоточение.

Сосредоточение будет развиваться, когда осознанность постоянно практикуется с верным *отношением*. В действительности вы можете только напоминать себе об осознанности, и проверять, делаете ли вы это с верным *отношением*. Другими словами, если вы применяете правильное усилие и правильную осознанность, правильное сосредоточение придет само собой. Если вы понимаете причинно-следственные взаимосвязи, то будете знать, как справляться с любыми ситуациями.

Всегда спрашивайте себя: знаете ли вы причины и условия, необходимые для достижения тех результатов, к которым вы стремитесь. Затем работайте над достижением и выполнением этих причин и условий. Следует иметь такой правильный подход.

84. Правильная осознанность заключается в том, чтобы не забывать осознавать правильный объект; правильное усилие – это настойчивость; правильное сосредоточение – это неподвижность или устойчивость ума.

Правильный объект – это ваш опыт, например, чувство гнева, а НЕ человек, на которого вы сердитесь.

85. Не практикуйте слишком серьезно, но умиротворенно и с почтением.

86. Вам станет скучно, если вы думаете, что наблюдаете одну и ту же вещь снова и снова. Тем не менее, если вы пристальней всмотритесь в собственный опыт, то поймете, что двух в точности одинаковых переживаемых момента не бывает. Что заставляет вас ощущать скуку, так это мнение, что вы наблюдаете одно и то же. В действительности нет ничего идентичного, каждое мгновение всегда новое. Когда-нибудь вы сможете это увидеть, и тогда ум постоянно будет заинтересован всем, что он будет наблюдать. Ни один момент не будет казаться вам скучным, потому что ваш опыт будет ясно показывать, что «происходящее» постоянно меняется.

87. Мысли влияют на то, что вы чувствуете. Очень важно, как вы рассматриваете, оцениваете свои действия.

88. Тот, кто понял пользу практики, никогда ее не оставит. Те, кто перестали практиковать, просто не поняли практику полностью.

89. Всякий раз, когда вы чувствуете, что не знаете, что делать, просто ждите. Ничего не делайте.

90. Осознанность присутствует тогда, когда ум полон осознанности!

91. Осознанности необходимо время для развития. Вначале вам следует напоминать себе о необходимости быть осознанным, но когда непрерывность осознанности разовьется, вы будете пребывать в осознанности естественно.

Вы не можете заставить осознанность стать сильнее. Непрерывность осознанности будет достигнута только путем постоянной практики осознанности.

92. Когда ум чист, умиротворен и невозмутим, вы будете немедленно замечать любое напряжение, вызванное даже очень тонкими омрачениями.

93. Чтобы понять омрачения, вам следует наблюдать их снова и снова. Чего можно достичь, переживая или ожидая лишь приятные ощущения? Если вы поймете природу омрачений, то они исчезнут. Как только вы сможете справиться с омрачениями, позитивные переживания естественным образом придут сами.

Большинство практиков совершают ошибку, ожидая хороших переживаний вместо того, чтобы пытаться работать с омрачениями.

94. Иногда вам может показаться, что осознание некоторых объектов – это потеря времени. Эта идея полностью неправильна. Ключ к практике – это сама осознанность, а не ее объект.

До тех пор, пока вы осознанны – вы на правильном пути.

95. Учитесь наблюдать омрачения как омрачения; не думая: «я омрачен».

96. Вам следует принять качество своей осознанности таким, какое оно есть.

Проблемы возникают тогда, когда вы имеете предвзятую идею о том, какой должна быть осознанность. Если вы не принимаете качество своей осознанности, значит, у вас неверное *отношение*, и вероятнее всего вы пытаетесь выдумать собственные переживания и опыт.

97. Если вы хотите найти правильный баланс, вам следует пережить, ощутить и понять крайности.

98. Для того чтобы быть осознанным не требуется энергичное усилие. Когда мы пребываем в настоящем моменте, мы осознаем то, что происходит. Просто напомните себе о том, чтобы находиться в настоящем моменте – вот все усилие, которое нужно, чтобы быть осознанным.

99. Как только осознанность достигнет непрерывности, осознание осознанности будет ее поддерживать.

100. Когда ум спокоен и умиротворен, и нет явных объектов для наблюдения, используйте этот момент как возможность распознать качество и силу осознанности.

101. Когда вы станете зрелыми в своей практике, то сможете справляться с трудными ситуациями просто потому, что будете понимать стоящие за ними условия. Понимание условий дает возможность работать с причиной. Почему бы не использовать трудные ситуации в качестве возможностей для обучения?

102. Важно замечать в уме предположения. Предположения основаны на неверных взглядах, и они мешают видеть истинную природу вещей.

103. Випассана (*vipassanā*), всегда отступает, отстраняется, чтобы яснее увидеть вещи, тогда как саматха (*samatha*) погружена в объект медитации и поглощена им.

Отстранение и наблюдение позволяют возникнуть пониманию.

104. Вы начинаете с того, что просто учитесь пребывать в осознанности.

После того, как вы научитесь последовательно возвращать ум в настоящее мгновение, можно будет начать наблюдать и исследовать то, что вы осознаете.

105. Мышление возникает в уме. Покой также возникает в уме.

Понимание этого позволит наблюдать их как объекты ума, а не как что-то личное, «мое». Если вы не рассматриваете покой просто как состояние ума, то вы будете вовлекаться в него.

106. Проверка своего *отношения* также является осознанностью.

107. Если вы потеряли желание медитировать или чувствуете, что не знаете, как это делать, не паникуйте и не принуждайте себя к медитации. Просто напомните себе о расслаблении.

Желание медитировать вернется само по себе, спустя какое-то время. Чрезмерное старание может лишь ухудшить положение.

108. Если в уме возникает чувство сопротивления, учитесь ощущать его напрямую.
109. Многие люди неохотно работают с негативными переживаниями в медитации. Обычно, вы можете научиться большему от негативных, неприятных переживаний, чем от позитивных, приятных.
В действительности, от работы с негативными переживаниями может возникнуть очень глубокое понимание! Учитесь принимать как позитивный, так и негативный опыт.
110. Иметь некоторые теоретические знания – важно, но вам не следует за них цепляться. Остерегайтесь поспешных выводов, когда вы имеете переживания, которые во многом, как вам кажется, соответствуют теории.
Как только вы по-настоящему что-то поймете на собственном опыте, вы увидите огромную разницу между вашей первоначальной интерпретацией теории и действительным пониманием.
111. Вы можете наблюдать только то, что переживаете в настоящий момент. Вы не сможете наблюдать то, что еще не случилось, как и то, что уже прошло.
112. Не участвуйте в том, что происходит. Учитесь просто это осознавать.
113. Если вы осознаете свою осознанность, значит, вы медитируете.
114. Позвольте уму естественно выбирать свой объект. Вам необходимо лишь осознавать качество своей осознанности.
115. Если вы опытни в наблюдении своей осознанности, то будете уверены в ее присутствии, и всякий раз, когда потеряете ее на какой-то момент, вы будете осознавать ее отсутствие.
116. Хотя может нелегко практиковать осознанность в повседневной жизни, тем не менее, необходимо упорно продолжать это делать. Рано или поздно даже небольшое усилие в осознанности внесет в вашу жизнь ощутимую разницу.
117. Поиск чего-то, что, как мы думаем, мы должны увидеть, не является осознанностью. Медитация осознанности – это просто осознание всего, что возникает на нашем пути.
118. Когда вы что-то наблюдаете, не отождествляйтесь с этим; не думайте об этом как о «я» или «мое». Примите это просто как то, что нужно знать, наблюдать, понимать.
119. Работа осознанности заключается в том, чтобы просто знать. Работа мудрости состоит в том, чтобы различать, что является умелым (kusala), а что нет (akusala).
120. Настоящее принятие и непривязанность порождаются мудростью.
121. Всякий раз, когда присутствует мудрость, вы осознанны; однако это не подразумевает, что вы обладаете мудростью только потому, что осознанны.

122. Всегда проверяйте свое *отношение* перед началом медитации. Будьте проще. Просто сидите и наблюдайте за тем, что происходит. Разве трудно – знать, что вы делаете прямо сейчас?

123. Поначалу мудрость приходит немного позднее, чем осознанность. Однако со временем и практикой, когда мудрость развилась, она будет возникать одновременно с осознанностью.

124. Когда вещи приятны, учитесь не привязываться к ним.
Когда вещи неприятны, учитесь их принимать.

125. В начале практики вы можете почувствовать, что вокруг слишком много вещей, которые необходимо наблюдать, но когда появится непрерывность осознанности, вам покажется, что все замедлилось и у вас будет достаточно времени, чтобы наблюдать все происходящее в деталях.

Это подобно наблюдению за движущимся поездом. Если вы стоите близко к железнодорожным путям и наблюдаете за поездом, проносимым мимо вас на скорости, то в основном увидите само движение поезда и вряд ли какие-то детали. Но если вы сами находитесь в движущемся поезде, а другой поезд едет параллельно вашему с той же скоростью, вы не увидите его целиком, зато у вас будет достаточно времени, чтобы разглядеть все детали.

126. Если во время медитации вы будете осознавать ощущения своего лица, то будете знать, расслаблены вы или нет. Когда вы слишком сильно сосредоточены, это отражается на вашем лице. Когда мы по-настоящему расслаблены, у нас очень ясное, мягкое и спокойное лицо.

127. Следует помнить и понимать одну вещь: вы не можете оставить свой ум без внимания. Он нуждается в постоянном наблюдении. Если вы не будете следить за своим садом, он «зарастет» сорной травой. Если вы не будете наблюдать за собственным умом, омрачения будут расти и умножаться

Ум вам не принадлежит, но вы ответственны за него.

128. Радостное возбуждение ума ослабляет осознанность.

129. Лобха (*lobha* – алчность, жадность) является неумелым волевым актом ума, омрачением. Чанда (*chanda* – нейтральное или добродетельное желание, намерение) является умелым волевым актом, проявлением мудрости.

130. Осознавайте умиротворенность. Осознавайте осознание умиротворенности. Это позволит вам увидеть, потворствуете ли вы умиротворенности или нет, привязываетесь ли к ней, или по-прежнему осознаете.

131. Когда в уме возникают ожидания, учитесь видеть их природу. Каждый раз, когда вы огорчаетесь или разочаровываетесь из-за кого-либо, когда вы чувствуете сопротивление по отношению к естественному ходу вещей, не сомневайтесь – это значит, что у вас есть ожидания.

132. Не идите на поводу у алчности. Выделите себе время, чтобы немного изучить ее, и обращайтесь внимание на ее характеристики.

Если вы идете на поводу у алчности, вы никогда не поймете ее природу.

133. Многие люди верят, что устойчивая осознанность – это своего рода энергия. В действительности, устойчивая осознанность – это просто осознанность, свободная от тревоги, ожиданий и желаний – это простой и удовлетворенный ум, свободный от беспокойства. Когда вы обладаете этими качествами, вы действительно сможете ощутить возрастание осознанности. Сильная осознанность не появится благодаря настойчивым усилиям или интенсивному сосредоточению.

134. Когда вы пытаетесь избавиться от мыслей, вы, на самом деле, пытаетесь их контролировать вместо того, чтобы учиться их понимать.

135. Ваши жизненные ценности изменятся, когда возрастет понимание истинной природы вещей. Когда ваши ценности изменятся, изменятся также и ваши приоритеты. Благодаря такому пониманию вы естественным образом будете больше практиковать, и это поможет вам жить более полноценно.

136. Ваша речь станет менее эмоциональной, когда вы научитесь говорить с осознанностью, мягко и расслабленно, осознавая свои намерения.

137. Если вы готовы и способны наблюдать трудные эмоции, тогда вы сможете у них учиться.

138. Мудрый и умелый человек может превратить яд в лекарство. Умелый практик может превратить помехи в понимание.

139. На протяжении нашей жизни мы по привычке чего-то ищем и за что-то цепляемся. Расслабиться и просто наблюдать происходящее – трудно. Тем не менее, расслабление и непосредственное наблюдение необходимо для того, чтобы увидеть и понять эти привычки.

140. Когда в уме присутствует привязанность или отвращение, всегда выбирайте их основным объектом своего наблюдения.

141. Ум сможет переключиться на верное *отношение*, только если он распознает неверное *отношение*.

142. Важно распознать, когда ум находится в позитивном состоянии. Распознавание приводит к усилению этого благотворного состояния ума.

143. Прежде чем пытаться наблюдать сонливость, проверьте свое *отношение*. Если вы будете сопротивляться сонливости, то медитация станет борьбой. Если вы примите это состояние, то обнаружите, что стараться осознать становится легче.

144. Наблюдайте вещи такими, как они есть, без присваивания им обозначений, более реалистично и эффективно.

145. Если вы непрерывно осознаете свое состояние расслабленности, это поможет стать даже еще более расслабленными.

146. Если вы остались наедине с собой и ощущаете счастье и покой, не забудьте проверить свое *отношение*.

Если вы привязались к уединению, не осознав этого, то вы легко встревожитесь, когда появится угроза его исчезновения.

147. Если вы выбираете в качестве цели некий объект, ваша практика усложняется. Нацеливание на определенный объект означает, что у вас есть некая предвзятая идея о том, каким должен быть правильный объект наблюдения в заданный промежуток времени. Если ваш ум затем переключится на другие объекты, то есть сделает то, что для него естественно, вместо повиновения вашей идее, это приведет к волнению и разочарованию.

148. Вас не должно волновать, приятные или неприятные у вас переживания. Вас должно волновать лишь свое *отношение* к этим переживаниям.

149. Когда вы начинаете практиковать, вам следует постоянно напоминать себе о том, что мысли – это просто мысли, ощущения – просто ощущения. Становясь опытнее, вы постепенно поймете истинность этого. Но до тех пор, пока вы отождествляетесь с мыслями и переживаниями, то есть цепляетесь за взгляд: «я думаю», или «я чувствую», вы не сможете увидеть вещи такими, как они есть.

Вы не сможете увидеть (подлинную) реальность, если у вас неправильное воззрение, если видите вещи через завесу неведения.

150. Если вы будете осознавать все, что бы вы ни делали, ум будет знать свои собственные границы.

151. Когда мы думаем, говорим или действуем с омрачениями, мы вновь и вновь будем обнаруживать себя в сансаре.

Таким же образом, когда мы думаем, говорим или действуем с мудростью, мы найдем путь, ведущий прочь из сансары.

152. Если вы не удовлетворены своей практикой или практикуете слишком серьезно, вы не ощутите радости и покоя.

153. Если вы не удовлетворены практикой, это означает, что вы что-то желаете. В этом случае вы можете заставить себя практиковать, но в этом нет пользы.

154. Если вы не понимаете практику, вы не будете испытывать счастье, занимаясь ею.

155. Правильная практика приносит радость и интерес. Правильная практика приносит пользу и дает возможность жить осмысленно.

156. У вас никогда не будет чувства скуки, если вы понимаете практику и ее пользу.

157. Сонливость совершенно естественна. Если вам это не нравится, значит, вы не принимаете сонливость и будете ей сопротивляться.

Это является неверным *отношением*. Просто распознайте и примите сонливость. До тех пор, пока вы наблюдаете свою сонливость с верным *отношением*, вы медитируете.

158. В медитации випассана объект служит как средство для развития правильной осознанности, сосредоточения и мудрости. Если ум реагирует с омрачениями (*lobha, dosa, moha*), значит, у вас неверная осознанность, и поэтому сосредоточение и мудрость не могут появиться.

159. Не пытайтесь избегать объектов или переживаний, пытайтесь избежать вовлечения в омрачения.

160. Следует понять, что все происходящее – это просто естественные проявления причин и следствий.

Во-первых, попробуйте принять вещи такими, какие они есть, и постарайтесь увидеть, что это не «я», это только «природа» в действии. Вам нужно приобрести эту разновидность мудрости в первую очередь. Именно такая мудрость сможет искоренить омрачения.

161. Самадхи (*samādhi*) подразумевает не только сосредоточение. Переживание самадхи означает состояние, когда ум находится в неподвижности, неколебимости и покое.

162. Практикующий медитацию саматха (*samatha*) сознательно выбирает объект. Практикующий випассану наблюдает за происходящим, и поэтому осознает множество различных объектов. Практикующие саматху привязываются к объекту. Практикующие випассану ни к какому объекту не привязываются. Мудрость может возникнуть только, если присутствует непривязанность.

ПРОДОЛЖАЙТЕ ПРАКТИКОВАТЬ

Практику Сатипаттханы (практика четырех основ осознанности) можно применять в повседневной жизни. Это совсем не трудно. Люди находят ее трудной только потому, что недостаточно практикуют. Важно прилагать искренние усилия в практике.

С опытом вы сами увидите, что это действительно просто. Если мы будем прилагать к практике такие же настойчивые и неутомимые усилия, какие мы обычно прилагаем по отношению к своей карьере или деловым вопросам, то практика пойдет легче.

К сожалению, большинство людей считает, что у них не хватает времени для осознания ценности Дхаммы. Они постоянно заняты добыванием средств к существованию. Однако вам и не следует беспокоиться о выделении времени для практики: просто напоминайте себе о том, чтобы быть осознанным во время своих повседневных дел. Будьте терпеливы в овладении правильными воззрениями, правильным пониманием и необходимыми навыками. Если вы практикуете искренне и упорно, то рано или поздно ощутите пользу.

Однажды по-настоящему поняв пользу практики, вы никогда не прекратите ее и будете всегда поддерживать ее, где бы вы ни были. Когда вы действительно смо-

жете применить Дхамму в своей жизни и начнете видеть изменения, которые она производит, тогда ценность Дхаммы станет очевидной. Качества Дхаммы «оживут» и станут для вас действительно значимыми.

Медитационный центр – это просто место для обучения, разновидность тренировочного лагеря, своего рода «мастерская осознанности». Поддерживайте практику в повседневной жизни. Не думайте, что это сложно. Пробуйте снова и снова.

Важно научиться правильно практиковать так, чтобы вы могли эффективно применять полученный опыт в повседневной жизни. Когда вы сможете применять то, чему научились, в жизненных ситуациях, ваша осознанность превзойдет даже ту осознанность, которую вы развили, прохаживаясь туда и обратно по медитационному залу.

Ваши отношения с другими людьми станут счастливее и гармоничнее, если вы будете ясно осознавать то, что делаете в любой ситуации. Это легко, если в практике поддерживается непрерывность осознанности. Это становится возможным только тогда, когда присутствует естественная осознанность, когда осознанность становится второй природой.

Если в ходе практики вы столкнулись с новым переживанием, не пытайтесь интерпретировать его в свете того, что вы слышали или читали. Если понимание, достигнутое благодаря опыту – настоящее, то прозрение и мудрость приведут к подлинным изменениям в ваших взглядах, привычках, мыслях и даже в поведении. В чем ценность прозрения, если оно не помогает вам измениться к лучшему?

ЧТО ТАКОЕ ВЕРНОЕ *ОТНОШЕНИЕ* В МЕДИТАЦИИ?

1. Медитация – это принятие и наблюдение в расслабленном состоянии всего происходящего, будь оно приятным или неприятным.

2. Медитация – это наблюдение и терпеливое ожидание с осознанностью и пониманием. Медитация – это НЕ попытка пережить, прочувствовать что-то, о чем вы слышали или читали.

3. Просто обращайтесь внимание на настоящий момент. Не теряйтесь в мыслях о прошлом. Не увлекайтесь мыслями о будущем.

4. Во время медитации уму и телу должно быть удобно.

5. Если ум и тело устают, значит, в своей практике вы делаете что-то не так, и в этот момент самое подходящее – проверить способ вашей практики.

6. Почему вы так сильно сосредотачиваетесь, когда медитируете? Вы чего-то хотите? Вы хотите, чтобы что-то произошло? Вы хотите, чтобы что-то перестало происходить? Проверьте себя, чтобы увидеть – не присутствует ли одно из этих *отношений*.

7. Медитирующий ум должен быть расслаблен и умиротворен. Вы не сможете практиковать, когда ум напряжен.

8. Не сосредотачивайтесь слишком сильно и не контролируйте. Не принуждайте и не ограничивайте себя.

9. Не пытайтесь что-то создать и не отвергайте того, что происходит.
Просто будьте осознанны.

10. Попытка создать что-то – это алчность (*lobha*). Непринятие того, что происходит, – это отвращение (*dosa*). Если вы не осознаете, когда что-то происходит или прекратило происходить, – это заблуждение (*moḥa*).

11. Вы по-настоящему медитируете, если в вашем наблюдающем уме нет алчности, отвращения и тревоги.

12. Ничего не ожидайте, ничего не желайте, ничего не бойтесь, так как если в уме присутствуют такие *отношения*, то становится трудно медитировать.

13. Не старайтесь, чтобы все происходило по-вашему. Просто пытайтесь распознавать происходящее таким, как оно есть.

14. Что делает ум? Думает? Осознает?

15. Где ум сейчас? Внутри? Снаружи?

16. Осознаете ли вы наблюдающий ум по-настоящему или лишь поверхностно?

17. Не практикуйте с умом, который чего-то желает или хочет, чтобы что-то произошло. В результате вы только утомите себя.

18. Вам следует принять и наблюдать как приятные, так и неприятные переживания. Вы хотите только приятных переживаний? Вы не хотите испытывать даже малейшего неприятного переживания? Реалистично ли это? Разве это путь Дхаммы?

19. Вам следует проверять и перепроверять, чтобы увидеть с каким *отношением* вы медитируете. Ясный и свободный ум позволяет медитировать хорошо. Присутствует ли у вас верное *отношение*?

20. Пусть вас не беспокоит думающий ум. Вы практикуете не для того, чтобы избавиться от мышления, а для того чтобы осознавать и принимать мышление, когда бы оно ни возникало.

21. Какой бы объект ни попадал в сферу вашего внимания, не отвергайте его. Узнавайте омрачения, которые возникают в зависимости от объекта внимания, и продолжайте их исследовать.

22. Объект внимания в действительности не важен; наблюдающий ум, который осознанно работает на заднем плане "восприятия", – вот что является по-настоящему важным. Если наблюдение происходит с верным *отношением*, любой объект является правильным объектом.

23. Только тогда, когда присутствует вера и убежденность (saddha), будет появляться усилие (viriya).

Только когда присутствует усилие, осознанность будет становиться непрерывной.

Только когда осознанность (sati) непрерывна, сосредоточение будет становиться более устойчивым.

Только когда установлено сосредоточение (samadhi), вы начнете понимать вещи такими, как они есть.

Когда вы начнете понимать вещи такими, как они есть (pañña), ваша вера будет становиться сильнее.

СЛОВАРЬ ПАЛИЙСКИХ ТЕРМИНОВ

Во время дискуссий о Дхамме вы услышите, как учитель и переводчик употребляют некоторые ключевые палийские термины. Их обычно оставляют непереведенными, так как перевод может только приблизительно охватить их значение, а иногда даже ввести в заблуждение. Приведенных здесь истолкований терминов должно хватить для ваших целей, однако эти истолкования не являются исчерпывающими.

Для получения более детальных определений, обращайтесь, пожалуйста, к буддийским словарям и руководствам. Попробуйте «прочувствовать» эти термины, когда вы их слышите, старайтесь понимать их в контексте.

abhidhamma, абхидхамма	одна из трех корзин (Типитаки) – Палийского Канона, которая содержит буддийское описание процессов и характеристик ума
akusala, акусала (см. также kusala)	каммически неблагоприятное, неумелое, бесполезное, недобродетельное
anattā, (см. attā) анатта	а) отсутствие самости; не «я»; безличность; то, что не является постоянным (эго, самостью или душой), что не существует самостоятельно; б) ничто не может возникнуть само по себе или от одной причины, и ничто не может существовать или функционировать само по себе; в) одна из трех основополагающих характеристик существования (см. dukkha и anicca), понимание anattā – это освобождающее прозрение (pañña).
anicca, аничча	а) непостоянство. Все обусловленные феномены непостоянны; все, что приходит в мир, подвержено изменениям и исчезновению; б) одна из трех основополагающих характеристик существования (см. dukkha и anattā). Понимание anicca – это освобождающее прозрение (pañña).
attā, атта	самость, эго, индивидуальность
avijjā, авиджа	неведение, незнание, заблуждение. Первое звено в 12-членной цепи взаимозависимого возникновения. Синоним для मोха.
bhāvanā, бхавана	развитие ума, медитация

bhāvanāmaṃyā raññā, бхаванамайя пання	мудрость или знание, приобретенное через прямой опыт, благодаря развитию ума
bhikkhu, бхиккху	монах, прошедший полный обряд монашеского посвящения, придерживающийся 227 дисциплинарных правил, член Сангхи – монашеской общины.
cetasika, четасика	умственный фактор, который относится к 52 факторам ума, перечисленным в Абхидхамме. Некоторые из них, каммически умелые, некоторые неумелые, некоторые каммически нейтральны.
chanda, чанда	добродетельные намерения, возвышенные стремления, умелое намерение, стремление, рвение, желание
cintāmaṃyā, raññā, чинтамайя, пання	мудрость или знание, приобретенное через обдумывание и умозаключение, посредством интеллектуального анализа
citta, читта	ум
dāna, дана	даяние, подношение, щедрость
Dhamma, Дхамма	а) «закон природы», «природа»; б) объект, вещь, феномен; в) Учение Будды.
ditthi, диттхи	воззрение, убеждение, взгляд, умозрительное мнение; miccha ditthi – неправильное воззрение, мнение; samma ditthi – правильное воззрение.
domanassa, доманасса	любые разновидности неприятных умственных переживаний, болезненное умственное ощущение
dosa, доса	ненависть, гнев, все разновидности отвращения или неприязни (включая уныние, грусть, страх, сопротивление и т. д.)
dukkha, дукха	а) неудовлетворенность, боль, страдание; б) страдание от перемен; в) неудовлетворительная природа всего существования, всех обусловленных феноменов; г) одна из трех основополагающих характеристик существования (см. anicca и anattā). Понимание dukkha – это освобождающее прозрение (paññā).
indriya, индрия	пять духовных качеств: saddhā, viriya, sati, samādhi, и raññā
jhana, джхана	медитативная поглощенность
kamma, камма	намеренное действие (телом, речью и умом)
khandha, кхандха	пять кхандх, совокупностей или «групп привязанности», образующие живое существо, личность: rūpa, vedanā, saññā, sankhāra, viññāna
kilesa, килеса	омрачения, неблагие, качества ума, все проявления алчности, гнева и заблуждения (см. lobha, dosa, и moha)
kusala, кусала (см. также akusala)	каммически благоприятное, умелое, искусное, добродетельное

lobha, лобха	алчность, любая форма привязанности или пристрастия (синоним для tanhā), жажда чего-либо
mettā, метта	любящая доброта, бескорыстная любовь
micchā ditthi, мичча диттхи	неправильное воззрение
moḥa, моха	заблуждение, неведение, непонимание, неспособность видеть реальность (синоним для avijjā)
nāma, нама	умственные процессы, ум (объединяющий термин для vedanā, saññā, sankhāra, и viññāna)
nāma-rūpa, нама-рупа	умственные, психические и физические процессы
Pāli, Пали	название языка, на котором были впервые записаны буддийские тексты (Палийский Канон)
paññā, пання	мудрость, понимание, знание, прозрение, видение-как-есть, (синоним для ñāna)
paññātti, паннати	относительная (концептуальная) реальность, понятия, идеи
paramattha, параматтха	окончательная реальность
rāgami, парами	совершенства
paticca – samuppāda, патичча самуппада	взаимозависимое возникновение, обусловленное происхождение
piṭi, пити	радостный интерес, энтузиазм, восторг
rūpa, рупа	физические процессы, материальность
saddhā, саддха	вера, убежденность, доверие
samādhi, самадхи	неподвижность, спокойствие, неколебимость ума
samatha, саматха	медитация умиротворения, сосредоточения, безмятежности
sankhāra, санкхара	умственные конструкции
saññā, сання	распознавание, память, восприятие
sati, сати	осознанность
silā, сила	нравственность, нравственно умелые действия, добродетель
somanassa, соманасса	все разновидности приятных умственных ощущений; умственные ощущения, доставляющие удовольствие
sukha, сукха	счастье, радость
sutamaya, paññā, сутамайя, пання	мудрость или знание, приобретенное благодаря чтению и слушанию
sutta, сутта	проповедь Будды
tanha, танха	синоним для lobha
upekkha, упеккха	а) нейтральные ощущения или чувства (vedanā); б) невозмутимость, добродетельное, благое, умелое состояние ума (sankhāra, cetasika)

vedanā, ведана	приятное, неприятное или нейтральное ощущение или чувство (см. somanassa, domanassa, и upekkhā)
vinaya, виная	правила поведения и дисциплины для монахов (bhikkhu) и монахинь (bhikkhuni)
viññāna, виньяна	сознание, распознавание, знающий ум
vipassanā, випассана	прозрение, видение-как-есть
virīya, вирия	энергия, «энергия мудрости» («remaindfulness»)
yoniso manasikāra, йонисо манасикара	а) верное отношение, основательное внимание, верное умонастроение, верная направленность внимания, верная установка, верное внимание; б) мудрое рассмотрение, умонастроение.

ПРИМЕЧАНИЯ ПЕРЕВОДЧИКА

1. Kilesa (пали) - килеса: «омрачение загрязнение», умственное загрязнение, неблагоприятное качество.

Visuddhi Magga. XXII, 49, 65: «Существуют 10 омрачений, названных так, потому что они омрачают, загрязняют умственные качества связанные с ними.

Это:

- 1) алчность (*lobha*);
- 2) отвращение (*dosa*);
- 3) заблуждение (*moḥa*);
- 4) тщеславие (*māna*);
- 5) умозрительные взгляды, мнения (*diṭṭhi*);
- 6) скепсис и сомнения (*vicikicchā*);
- 7) вялость и заторможенность (*thīna*);
- 8) неугомность и беспокойство (*uddhacca*);
- 9) бесстыдство (*ahirika*);
- 10) отсутствие нравственного стыда и страха или бессовестность (*anottappa*).

Для 1-3, см. *mūla*; 4, см. *māna*; 5, см. *diṭṭhi*; 6-8, см. *nīvaraṇa*; 9 и 10, см. *ahirika-anottappa*. Десятое объяснено в *Dhammasangani* с. 1229 и далее, перечислено также в *Vibhanga* XII.

В суттах не найдена классификация термина **kilesa**, хотя сам термин встречается множество раз. Родственный термин – *upakkilesa* (см. «загрязнения, омрачения»). Цит. по: Nyānatiloka. Manual of Buddhist Terms and Doctrines:

http://www.buddhanet.net/pdf_file/palidict.pdf

http://www.palikanon.com/english/wtb/g_m/kilesa.htm

upakkilesa: «загрязнения», омрачения, порочность, разлагающий фактор, несовершенство, изъян. В суттах наиболее часто употребляется термин *upakkilesa*, тогда как термин *kilesa* встречается всего лишь несколько раз.

Прим. пер.: Термин *kilesa* более позднего происхождения.

Основной перечень 16 нравственных «загрязнений ума» (*cittassa upakkilesa*) упоминается и объясняется в Маджджхима Никая 7, Ваттхупама сутте:

- 1) жажда и алчность (*abhijjhā-visamalobha*);
- 2) недоброжелательность (*vyāpāda*);
- 3) гнев (*kodha*);
- 4) враждебность (*upanāha*);
- 5) злословие, клевета (*makkha*);
- 6) высокомерие (*palāsa*);
- 7) зависть (*issā*);
- 8) скупость (*macchariya*);
- 9) лицемерие (*māyā*);
- 10) обман (*sātheyya*);
- 11) упрямство (*thambha*);
- 12) самонадеянность (*sārambha*);
- 13) тщеславие (*māna*);
- 14) надменность (*atimāna*);
- 15) заносчивость (*mada*);
- 16) леность, беспечность (*paṃāda*).

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.007.nypo.html>

Существуют три группы (а, б, в) *upakkilesa*, имеющих отношение к медитации:

а) 9, а именно: 3, 3 и 3 – умственных недостатков, присутствующих в «каждом, кто посвятил себя высшей умственной тренировке» (*adhicitta*):

3 грубых – злонамеренное поведение в действиях, словах и мыслях;

3 промежуточных – мысли о чувственном желании, недоброжелательстве и безжалостности;

3 тонких – мысли о родственниках, стране и репутации (Anguttara Nikāya. III, 100).

б) 18 недостатков в практике осознания дыхания (см. *ānāpāna-sati*), упоминаемых в Patisambhidā Magga, Ānāpāna-kathā (в переводе Nānamoli Thera *Осознание дыхания*, (с. 60; Буддийск. изд. общ., Канди).

в) 10 «недостатков видения - как - есть» (медитации, *vipassanūpakkilesa*); см. *visudhi*. Цит. по: Nyanatiloka. Manual of Buddhist Terms and Doctrines:

http://www.buddhanet.net/pdf_file/palidict.pdf

http://www.palikanon.com/english/wtb/u_v/upakkilesa.htm

2. Yoniso manasikāra, йонисо манасикара: верное *отношение*, умонастроение, основательное внимание объясняется как внимание, являющееся верным средством (*upāya*) на верном пути (*patha*). Далее оно объясняется как умственное внимание, рассмотрение, анализ или как умственная поглощенность, которая согласуется с Истиной, а именно: рассмотрение непостоянного (*anicca*) как непостоянного, неудовлетворительного как неудовлетворительного, безличного как безличного.

Неверное *отношение* (*ayoniso manasikāra*) – это внимание, являющееся неверным средством на неверном пути (*uppatha*), оно противоположно Истине, а именно – это

рассмотрение непостоянного как постоянного, болезненного (*dukkha*) как приятного, рассмотрение как личного того, что безлично (*anattā*), и нечистого (*asubha*), как привлекательного. Неверное *отношение*, как сообщается в Мулапаннаса-аттхакатхе, является корнем колеса существования, причиной увеличения неведения и страстного желания; верное *отношение* – это корень освобождения от круговорота жизни (сансары), так как оно приводит к развитию Благородного восьмеричного пути. В Мулапаннаса-аттхакатхе, таким образом, подводится итог: прекращения влечений достигает тот, кто знает, как пробуждать верное *отношение*, и следит за тем, чтобы не возникало неверное *отношение*.

В Мулапаннаса-аттхакатхе особо подчеркивается, что нет неизменной определенности в самих вещах относительно того, пригодны они или нет для внимания. Различие заключается скорее в разновидности внимания. Необходимо воздерживаться от той разновидности внимания, которая является причинным основанием для неблагих состояний ума, тогда как та разновидность внимания, которая является причинным основанием для благих состояний ума – должна быть развита. Цит. по: Мулапаннаса-аттхакатха 1.67.

См. также: Саббасава сутту <http://dhamma.ru/canon/mn02.htm>,

Ахара сутту <http://dhamma.ru/canon/sn46-51.htm>

и Титтхия сутту <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an03/an03.068.than.html>