

Слово Будды



Обзор учения Будды словами Палийского канона

Составление, перевод на английский и комментарии
Ньянатилоки

© 2005 Перевод с английского А. Л. Титова и Д. А. Ивахненко
под редакцией В.Г. Павлова. Все права сохранены.

Ассоциация "Буддизм в Интернете" <http://buddhist.ru>
Содружество буддизма традиции Тхеравада <http://dhamma.ru>
Буддийское Просветительское Содружество <http://dhamma.ru/bps/>

©1967 Buddhist Publication Society, Kandy, Ceylon

Содержание

Обзор учения Будды словами Палийского канона	1
Содержание	1
Предисловие к одиннадцатому изданию	4
Предисловие к 14-му изданию	5
Коротко об авторе	5
Аббревиатуры	5
Произношение на пали	6
Гласные	6
Согласные	6
Введение	7
Будда	7
Дхамма	7
Сангха	8
Тройное прибежище	8
Пять правил	9
Четыре благородные истины	9
I. Благородная истина о страдании	10
Пять кхандх, или "Групп привязанности"	11

Группа материальности (<i>rūpa-khandha</i>)	11
Четыре элемента	12
Группа чувства (<i>vedanā-khandha</i>)	13
Группа восприятия (<i>saññā-khandha</i>)	13
Группа умственных конструкций (<i>sankhāra-khandha</i>)	13
Группа сознания (<i>viññāṇa-khandha</i>)	14
Взаимообусловленное возникновение сознания	14
Взаимообусловленность сознания от других четырёх кхандх	15
Три характеристики существования (<i>ti-lakkhaṇa</i>)	15
Доктрина "анатта"	15
Три предостережения	17
Сансāра (<i>saṃsāra</i>)	17
II. Благородная истина о происхождении страдания	18
Троичная жажда	19
Происхождение жажды	19
Взаимообусловленное возникновение всех явлений	19
Результаты кармы в настоящем	20
Будущие результаты кармы	20
Карма как воля	20
Наследование действий (карма)	21
Карма	21
III. Благородная истина о прекращении страдания	22
Взаимообусловленное прекращение всех явлений	22
Ниббāна	23
Архат, или "праведник"	24
Неизменное	24
IV. Благородная истина о пути, ведущем к прекращению страдания	25
Две крайности и Срединный путь	25
Восьмеричный Путь	25
Благородный восьмеричный путь (<i>ariya-aṭṭhangikamagga</i>)	26
Правильное понимание (<i>sammā-diṭṭhi</i>)	27
Понимание Четырёх истин	27
Понимание достоинств и недостатков	27
Понимание "трёх характеристик" (<i>ti-lakkhaṇa</i>)	29
Бесполезные вопросы	29
Пять уз (<i>saṃyojana</i>)	30
Неразумные темы для обдумывания	30
Шесть взглядов на "Я"	31
Разумные темы для обдумывания	31
Сотāпанна или "вошедший в Поток"	31
Десять уз (<i>saṃyojana</i>)	32
Благородные личности (<i>ariya-puggala</i>)	32
Земное и сверхземное понимание	33
Объединение с другими факторами пути	33
Свободный от всех теорий	34
Три характеристики	34
Взгляды на "Я" и его обсуждения	35
Прошлое, настоящее и будущее	36
Две крайности (вера в уничтожение и в вечность) и срединное учение	36
Взаимообусловленное возникновение (<i>paṭicca-samuppāda</i>)	37
Карма, приводящая к перерождению	38
Прекращение кармы	38
Правильное мышление (<i>sammā-sankappa</i>)	40
Земное и сверхземное мышление	40
Объединение с другими факторами	40
Правильная речь (<i>sammā-vācā</i>)	41

Воздержание от лжи	41
Воздержание от сплетен	41
Воздержание от грубой речи	41
Воздержание от пустословия	41
Земная и сверхземная речь	42
Объединение с другими факторами	42
Правильная деятельность (<i>sammā-kammanta</i>)	42
Воздержание от убийства	42
Воздержание от воровства	42
Воздержание от незаконных половых связей	43
Земная и сверхземная деятельность	43
Объединение с другими факторами	43
Правильные средства к существованию (<i>sammā-ājīva</i>)	43
Земные и сверхземные правильные средства к существованию	44
Объединение с другими факторами	44
Правильное усилие (<i>sammā-vāyāma</i>)	44
1. Усилие предотвращения (<i>saṃvara-ppadhāna</i>)	44
2. Усилие отбрасывания (<i>pahāna-ppadhāna</i>)	45
Пять методов устранения неумелых мыслей	45
3. Усилие развития (<i>bhāvanā-ppadhāna</i>)	45
4. Усилие поддержания (<i>anurakkhaṇa-ppadhāna</i>)	46
Правильная осознанность (<i>Sammā-sati</i>)	46
Четыре основы осознанности (<i>satipaṭṭhāna</i>)	46
1. Созерцание тела (<i>kāyānupassanā</i>)	47
Осознанность вдыхания и выдыхания (<i>ānāpāna-sati</i>)	47
Четыре положения тела	48
Осознанность и бдительность (<i>sati-sampajañña</i>)	48
Созерцание непривлекательности (<i>paṭikūla-saññā</i>)	48
Анализ "четырёх элементов" (<i>dhātu</i>)	49
Кладбищенская медитация	49
Получение десяти благословений	50
Шесть "высших знаний" (<i>Abhiññā</i>)	50
2. Созерцание чувств (<i>vedanānupassanā</i>)	51
3. Созерцание ума (<i>cittānupassanā</i>)	52
4. Созерцание умственных качеств (<i>dhammānupassanā</i>)	52
Пять помех (<i>nīvaraṇa</i>)	52
Пять групп привязанности (<i>khandha</i>)	53
Сферы чувств (<i>āyatana</i>)	53
Семь факторов пробуждения (<i>bojjhaṅga</i>)	53
Четыре благородные истины (<i>ariya-sacca</i>)	53
Достижение Ниббаны с помощью Анапанасати	54
Правильное сосредоточение (<i>sammā-samādhi</i>)	56
Определение	56
Темы	57
Необходимые условия	57
Развитие	57
Четыре джханы (<i>jhāna</i>)	58
Постепенное развитие восьмеричного пути у продвигающегося по нему последователя	60
Вера и "правильное мышление" (Второй фактор)	60
Добродетель (Третий, четвёртый, пятый факторы)	60
Охрана чувств (Шестой фактор)	61
Осознанность и бдительность (Седьмой фактор)	61
Отбрасывание "пяти препятствий" (<i>nīvaraṇa</i>)	62
Джханы (Восьмой фактор)	62
Видение-как-есть (<i>vipassanā</i>)	62
(Первый фактор)	62

Ниббана (<i>Nibbāna</i>)	62
Умиротворенный мудрец	63
Истинная цель	63

Предисловие к одиннадцатому изданию

Слово Будды, впервые опубликованное на немецком, было первым строго систематизированным описанием всех основных принципов Учения Будды, представленных словами самого Учителя в Сутта-питаке буддийского Палийского канона.

Хотя оно вполне может служить введением для начинающего, главная его цель в том, чтобы дать тем читателям, которые уже более или менее знакомы с основополагающими идеями буддизма, ясное, краткое и достоверное изложение его различных доктрин в рамках всеохватывающих "Четырёх благородных истин", т.е. "Истины о страдании" (присущем всему существованию), о его происхождении, его прекращении и о Пути, ведущем к его прекращению. Из самой книги будет понятно, что все учения Будды в конечном счете сводятся к одной конечной цели: "Освобождению от страдания". Именно поэтому на титульном листе первого немецкого издания была напечатана цитата из Ангуттара-никаи:

*Я учу не только тому, что есть страдание,
Но и освобождению от него.*

Тексты, переведённые с пали, были выбраны из пяти больших сборников сутт, образующих Сутта-питаку. Они были сгруппированы и прокомментированы таким образом, чтобы составить одно взаимосвязанное целое. Поэтому этот сборник, собранный под личным руководством автора из многих объемных томов Сутта-питаки, окажется надёжным путеводителем для изучающего буддизм. Он избавит его от необходимости прорабатывать многочисленные палийские писания с целью получить ясную и исчерпывающую общую картину, а также поможет ему соотнести основную часть доктрины с множеством деталей, с которыми он встретится в дальнейшем.

Поскольку в книге содержится много определений и разъяснений важных терминов учения вместе с их палийскими эквивалентами, она может служить в качестве справочника и помощника при изучении учения Будды.

После выхода первого немецкого издания в 1906 г., в 1907 г. была опубликована первая английская версия, которая затем вышла еще в десяти изданиях, в том числе как сокращённое издание для студентов (Коломбо, 1948, Y.M.V.A.) и американское издание (Санта-Барбара, Калифорния, 1950, Дж. Ф. Роуни Пресс). Оно также было включено в "Буддийскую Библию" Дуайта Годдарда, опубликованную в США.

Кроме последующих немецких изданий, были опубликованы переводы на французский, итальянский, чешский, финский, русский, японский, хинди, бенгальский и сингальский языках. Палийский оригинал переведенных фрагментов был опубликован с использованием сингальского письма (под редакцией автора, под названием "Сачча-Сангаха", Коломбо, 1914) и шрифта деванагари в Индии.

11-е издание было полностью пересмотрено. Были сделаны дополнения во *Введение* и в объяснительные примечания, кроме того, был добавлен ряд текстов.

Предисловие к 14-му изданию

Почтенный автор этой краткой образцовой работы буддийской литературы скончался 28 мая 1957 года в возрасте 79 лет. Настоящее новое издание отмечает десятую годовщину его смерти.

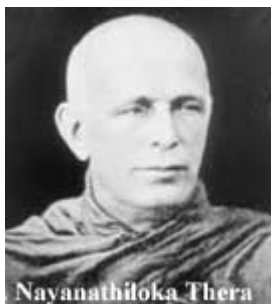
Перед его кончиной пересмотренное переиздание этой книги, то есть 12-ое издание, было включено в *Путь Буддизма*, опубликованный Буддийским Советом Цейлона (Ланка Бауддха Мандалая). Текст последующих переизданий был основан на этом 12-м издании, лишь с несколькими незначительными поправками. Начиная с 13-го издания (1959) и с любезного согласия предыдущих издателей, "Сасанадхара Кантха Самития", в настоящее время книга издаётся "Буддийским издательским обществом".

Параллельно с этим изданием Общество выпускает, в латинском алфавите, под названием "Будда Вачанам", оригинальные палийские тексты, переведённые в настоящей книге. Это палийское издание задумано как хрестоматия и удобный справочник для изучающих пали, а также как сокращённое изложение для созерцательного чтения для тех, кто уже хорошо знаком с языком буддийского писания.

Буддийское Издательское Общество

Канди, Цейлон
Декабрь 1967

Коротко об авторе



Астон Уолтер Флорус Гес родился 9 февраля 1887 года в Вейсадене в Германии. Позднее он отправился в Индию и Бирму для изучения буддизма Тхеравады. В 1903 году он получил посвящение как "саманера" (послушник) и был назван Ньянатилокой. В 1904 году почтенный У Кумара Маха Тхера, бирманский бхиккху (монах), дал ему "упасампада" (высшее посвящение). Приехав на Цейлон, Ньянатилока Тхера стал учеником британского бхиккху по имени Ананда Меттея (в мирской жизни Аллана Беннетта), который был вторым англичанином, получившим титул "Будда-путра".

Когда в 1911 году остров на озере Полгасдува был подарен Маха Сангхе сером Эрнестом де Сильва, он пригласил почтенного Ньянатилоку Тхеру стать основателем этого монастыря. Почтенный Тхера жил здесь с несколькими иностранными и местными бхиккху до своей кончины 28 мая 1957 года.

Аббревиатуры

Источник каждой цитаты указан слева вверху над цитатой. В этих ссылках используются следующие аббревиатуры:

Аббревиатура	Текст, на который указывает ссылка
Д.	<i>Дигха Никāя</i> . Номер относится к сутте
М.	<i>Маддџхима-Никāя</i> . Номер относится к сутте.

А.	<i>Ангуттара-Никāя</i> . Римский номер относится к разделу или "Нипāте"; второй номер— к сутте.
С.	<i>Самьютта-Никāя</i> . Римский номер относится к разделу или "Самьютте", например Деватā-Самьютта = I, и т.д.; второй номер относится к сутте.
Дхп.	<i>Дхаммапада</i> . Номер относится к стиху.
Уд.	<i>Удāна</i> . Римский номер относится к главе, второй номер к сутте.
Снп.	<i>Сутта-Нипāта</i> . Номер относится к стиху.
ВисМ.	<i>Висуддхи-Магга</i> ("Путь очищения").
Б.Сл.	<i>Буддийский словарь</i> , автор Ньянатилока Махāтхера.
Осн.	<i>Основы Буддизма</i> , автор Ньянатилока Махāтхера.

Произношение на пали

Адаптировано из американского издания.

За исключением некоторых личных имен, не-английские слова выделены курсивом. Большинство из них на пали, языке, на котором были написаны исходные тексты. Палийские слова произносятся следующим образом:

Гласные

Буква	Должна произноситься
а	как краткое 'а' в 'рад'
ā	как долгое 'а' в 'танец'
е	как долгое 'е' в 'песня'
і	как краткое 'и' в 'один'
ī	как долгое 'и' в 'книга'
о	как долгое 'о' в 'космос'
u	как краткое 'у' в 'шум'
ū	как долгое 'у' в 'капуста'

Согласные

Буква	Должна произноситься
с	как 'ч' в 'чудо'
g	как 'г' в 'гребень'
h	как фрикативное (дыхательное) 'х', с гораздо меньшим потоком воздуха, чем русское 'х'

j	как 'дж' в 'поджог'
m̥	как 'носовой звук', который на Цейлоне обычно произносится как 'нг' в 'гонг'
s	как 'с' в 'сад'
ñ	как нёбное (мягкое) 'н' в 'небо'
ph	как придыхательное 'пх' в 'пена', при этом 'х' едва слышно
th	как придыхательное 'тх', при этом 'х' едва слышно
y	как 'й' в 'йод'

ṭ, tḥ, ḍ, dḥ, ḷ — ретрофлексивные (языковые) звуки; при их произношении язык немного загибается назад и прижимается к нёбу.

Двойные согласные: произносится каждая из них; например, *бб* в *аббревиатуре*, *тт* в *аттракционе*.

Введение

Будда

БУДДА или "Просветлённый" — буквально "Знающий" или "Пробужденный" — почетное имя, данное индийскому мудрецу Готаме, открывшему и провозгласившему миру "Закон освобождения", известный Западу под названием "буддизм".

Он родился в 6 веке до н.э. в г. Капилавасту как сын короля, управлявшего страной Шакья, королевством, расположенным в районе границы современного Непала. Его звали Сиддхатха, а его родовое имя было Готама (на санскрите "Гаутама"). В возрасте 29 лет он отрёкся от великолепия своей роскошной жизни и от королевской карьеры и стал бездомным аскетом с целью найти выход из того, что он рано распознал как мир страданий. После шестилетних поисков под руководством разных религиозных учителей и периода бесплодного самоистязания он в конечном счёте достиг "Совершенного пробуждения" (*sammā-sambodhi*) под деревом Бодхи в Гайе (ныне Бодх-Гая). После этого последовали сорок пять лет безустанной проповеди и обучения, и на восьмидесятом году жизни в Кушинагаре скончалось это "лишенное заблуждений существо, пришедшее на благо и счастье мира".

Будда — не бог, не пророк и не воплощение бога, а величайшее человеческое существо, которое ценой своих собственных усилий достигло окончательного освобождения и истинной мудрости, и стало "несравненным учителем богов и людей". Он "Спаситель" лишь в том смысле, что он показал людям, как они могут спасти себя, следуя по Пути, пройденному и указанному им. В истинной гармонии мудрости и сострадания, достигнутой Буддой, он олицетворяет всеобщий и вневременной идеал Человека, достигшего совершенства.

Дхамма

Дхамма — это "Учение об Освобождении" во всей его полноте, как оно было открыто, достигнуто и провозглашено Буддой. Оно было передано из поколения в поколение на древнем языке — пали, и сохранено в трёх великих собраниях текстов, названных

"*Ti-Piṭaka*", "три корзины", а именно: (I) Виная-питака, или "Собрание дисциплины", содержащее правила монашеской общины; (II) Сутта-питака, или "Собрание поучений", состоящее из различных сборников поучений, диалогов, стихов, историй и т.д., и посвященное самому учению, подытоженному в Четырёх Благородных Истинах; (III) Абхидхамма-питака, или "Философское собрание", представляющее учение Сутта-питаки в строго систематизированной и философской форме.

Дхамма — это не богооткровенное учение, а учение о Пробуждении, основанное на ясном понимании действительности. Это учение о "Четырёх истинах", связанных с глубокими фактами жизни, и с освобождением, которое человек может достичь с помощью своих собственных усилий, направленных на очищение и видение сути явлений. Дхамма предлагает возвышенную, но реалистичную систему этики, пронизательный анализ жизни, глубокую философию, практические методы тренировки ума, — короче говоря, всеохватывающее и совершенное руководство по Пути к Освобождению. Отвечая требованиям и сердца и разума, и указывая освобождающий Срединный Путь, выводящий за пределы всех тщетных и разрушительных крайностей мышления и поведения, Дхамма обладает, и всегда будет обладать, вневременной и всеобщей привлекательностью для всех тех сердец и умов, которые достаточно созрели для понимания её сути.

Сангха

Сангха — буквально "собрание", община — Орден Бхиккху или "Нищенствующих монахов", основанный Буддой и всё ещё существующий в своём первоначальном виде в Бирме, Сиаме, Цейлоне, Камбодже, Лаосе и Читтагонге (Бенгалии). Он, вместе с Орденом джайнских монахов, является старейшим монашеским орденом в мире. Среди наиболее известных последователей во времена Будды были: Сāрипутта, который, подобно самому Учителю, обладал глубочайшим видением Дхаммы; Могаллāна, владевший величайшими сверхъестественными способностями; Ананда, преданный ученик и постоянный спутник Будды; Мāха-Кассапа, глава собрания в Раджагахе, проведенного сразу же после смерти Будды; Ануруддха, обладавший божественным видением, и мастер "Истинной осознанности"; Рāхула, сын Будды.

Сангха обеспечивает социальную структуру и благоприятные условия всем тем, кто искренне желает полностью посвятить свою жизнь достижению высшей цели освобождения, без помех в виде мирских отвлечений. Таким образом, Сангха также имеет универсальное и вневременное значение для всех тех мест, где религиозное развитие достигло своей зрелости.

Тройное прибежище

Будду, Дхамму и Сангху называют "Тремя Сокровищами" (*ti-ratana*) за их несравненную чистоту, и они служат для буддиста самыми драгоценными объектами в мире. Эти "Три сокровища" образуют также "Тройное прибежище" (*ti-sarana*) буддиста, в тех словах, которыми он признаёт или вновь подтверждает своё принятие их как ориентиров в своей жизни и в мышлении.

Палийская формула Прибежища осталась без изменений со времён Будды:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Я принимаю прибежище в Будде
Я принимаю прибежище в Дхамме
Я принимаю прибежище в Сангхе

Именно с помощью простого произношения три раза этой формулы человек признаёт себя буддистом. (Во время второго и третьего повторений перед каждой фразой добавляется соответственно Dutiyampi или Tatiyampi, "во второй/третий раз").

Пять правил

После формулы Тройного Прибежища обычно следует принятие Пяти Правил Поведения (*pañca-sīla*). Их соблюдение является необходимым минимумом для формирования основы достойной жизни и дальнейшего продвижения к Освобождению.

1. Pānātipātā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Я обязуюсь соблюдать правило воздерживаться от убийства живых существ.

2. Adinnādānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Я обязуюсь соблюдать правило воздерживаться от взятия того, что не дано.

3. Kāmesu micchācārā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Я обязуюсь соблюдать правило воздерживаться от неподобающих сексуальных отношений.

4. Musāvādā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Я обязуюсь соблюдать правило воздерживаться от ложной речи.

5. Surāmeraya - majja - pamādatṭhānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Я обязуюсь соблюдать правило воздерживаться от принятия опьяняющих напитков и веществ, вызывающих беспечность.

Четыре благородные истины

Так было сказано Буддой, Пробуждённым:

Д. 16

Из-за непонимания, неосознания четырёх вещей, мне, так же как и вам, ученики, пришлось так долго блуждать в круге перерождений. И что это за четыре вещи? Это:

Благородная истина о страдании (*dukkha*);

Благородная Истина о происхождении страдания (*dukkha-samudaya*);

Благородная Истина о прекращении страдания (*dukkha-nirodha*);

Благородная Истина о пути, ведущем к Прекращению Страдания (*dukkha-nirodha-gāmini-paṭipadā*).

С. LVI. 11

До тех пор, пока абсолютно истинное знание и видение этих Четырёх Благородных Истин не стало во мне совершенно ясным, я не был уверен в том, что достиг высшего Пробуждения, непревзойдённого во всём мире с его небожителями, злыми духами и богами, среди сонмов аскетов и жрецов, небожителей и людей. Но как только абсолютно истинное знание и видение Четырёх Благородных Истин стало во мне совершенно ясным, во мне возникла уверенность в том, что я достиг непревзойдённого высшего Пробуждения.

М. 26

И я открыл эту глубокую истину, настолько трудную для восприятия, трудную для понимания, умиротворяющую и возвышенную, которая не может быть получена одним только рассуждением и видна только мудрому.

Мир, тем не менее, увлечен наслаждением, восхищён наслаждением, околдован наслаждением. Истинно, таким существам трудно будет постичь закон обусловленности, "Взаимообусловленное возникновение" (*paṭicca-samuppada*) всего существующего; также непостижим для них будет конец всех вещей, отказ от всех причин рождения, угасание жажды, отрешённость, прекращение, Ниббана.

И все же есть существа, чьи глаза лишь немного покрыты пылью: они поймут истину.

І. Благородная истина о страдании

Д. 22

Что же такое "Благородная истина о страдании"?

Рождение — это страдание; старение — это страдание; смерть — это страдание; печаль, плач, боль, скорбь, отчаяние — это страдание; не получение желаемого — это страдание; одним словом "Пять групп привязанности" — это страдание.

Что же такое рождение? Рождение существ, принадлежащих к тому или иному виду, в котором происходит их рождение, их зачатие и вхождение в жизнь, проявление "Групп привязанности", появление чувственной активности: это называется рождением.

А что такое старение? Старение существ, принадлежащих к тому или иному виду существ; они становятся старыми, хилыми, седыми и покрываются морщинами; ослабление их жизненной силы, истощение их чувств: это называется старением.

А что такое смерть? Уход и исчезновение существ того или иного вида, их разложение, исчезновение, смерть, завершение их жизненного цикла, распад "Групп привязанности", отбрасывание тела: это называется смертью.

А что такое печаль? Печаль, которая возникает у существа при столкновении с той или иной потерей или неудачей, при беспокойстве, тревоге, внутренней печали, умственной удрученности: это называется печалью.

А что такое плач? Когда у кого-то при той или иной потере или неудаче возникают жалобы и слёзы, он сетует и плачет, полон скорби и грусти: это называется плачем.

А что такое боль? Телесная боль и неудобство, болезненное и неприятное чувство, происходящее из телесного ощущения: это называется болью.

А что такое скорбь? Умственная боль и неудобство, болезненное и неприятное ощущение, происходящее из умственного ощущения: это называется скорбью.

Что такое отчаяние? Горе и отчаяние, возникающие при столкновении с той или иной потерей или неудачей, безысходность и безрассудство: это называется отчаянием.

Что такое "страдание не получения желаемого"? К существам, подверженным рождению, приходит желание: "О, пусть мы не будем подвержены рождению! О, пусть нас не ждет новое рождение!" К ним, подверженным старению, болезни, смерти, печали, плачу, боли, скорби и отчаянию, приходит желание: "О, пусть мы не будем подвержены этим вещам! О, пусть нас не ожидают эти вещи!" Но этого не достичь одним лишь желанием; а не получение желаемого есть страдание.

Пять кхандх, или "Групп привязанности"

Что такое, вкратце, "пять групп привязанности"? Это материальность, чувство, восприятие, (умственные) конструкции и сознание.

М. 109

Все материальные явления, будь то прошлые, настоящие или будущие, внутренние или внешние, грубые или тонкие, возвышенные или низкие, далёкие или близкие, все они принадлежат к "Группе материальности"; все чувства принадлежат к "Группе чувств"; все восприятия принадлежат к "Группе восприятия"; все умственные конструкции принадлежат к "Группе конструкций"; всё сознание принадлежит к "Группе сознания".

Эти группы являются пятеричной классификацией, в которой Будда подытожил все физические и умственные явления существования, и в частности те, которые кажутся невежественному человеку его "эго" или личностью. Следовательно, рождение, старение, смерть и т.д. также входят в эти пять групп, охватывающих в действительности всё мироздание.

Группа материальности (*rūpa-khandha*)

М. 28

Что же такое "Группа материальности"? Это четыре первичных элемента, и происходящая из них материальность.

Четыре элемента

И что такое четыре "Первичных элемента"? Это "элемент твердости", "элемент жидкости", "элемент тепла", "элемент вибрации (ветра)".

Четыре элемента (dhātu или mahā-bhūta), которые популярно называют "Землей", "Водой", "Огнем" и "Ветром", нужно понимать как элементарные качества материи. На пали они называются paṭhavī-dhātu, āpo-dhātu, tejo-dhātu, vāyo-dhātu, и могут быть переведены как "Инерция", "Сцепление", "Излучение" и "Вибрация". Все четыре, в разной степени, присутствуют в любом материальном предмете. Если, к примеру, преобладает "Элемент Земли", то материальный предмет называется "твёрдым" и т.д.

"Материальность, происходящая из четырёх первичных элементов" (upādāya gūpa или upādā gūpa) состоит, согласно Абхидхамме, из следующих 24 материальных явлений и качеств: глаз, ухо, нос, язык, тело, видимая форма, звук, запах, вкус, мужское начало, женское начало, жизненная сила, физическая основа ума (hadaya-vatthu; см. Б.Сл.), телодвижение, речь, пространство (полости уха, носа и т.д.), старение, изменение и пища.

Телесные ощущения (phoṭṭhabba, осязание) не выделены среди этих двадцати четырёх, т.к. они идентичны "элементу твердости", "тепла" и "вибрации", познаваемым через ощущения давления, холода, тепла, боли и т.д.

1. Что такое "Элемент твёрдости" (paṭhavī-dhātu)? Твёрдый элемент может быть как внутренним, так и внешним. Что такое внутренний элемент твёрдости? Всё, находящееся внутри человека или тела, кармически приобретшее твёрдость, плотность, такое, как волосы головы и тела, ногти, зубы, кожа, мышцы, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезёнка, лёгкие, желудок, кишки, брыжейка, экскременты и т.д. — всё это называется внутренним твёрдым элементом. Итак, будь то внутренний элемент твёрдости или внешний элемент твёрдости, и тот, и другой являются просто элементом твёрдости.

И в соответствии с действительностью и истинной мудростью можно сделать вывод: "Это не принадлежит мне, это не я, я не являюсь этим".

2. Что такое "Элемент жидкости" (āpo-dhātu)? Элемент жидкости может быть как внутренним, так и внешним. Что такое внутренний элемент жидкости? Всё, находящееся внутри личности или тела, кармически приобретшее жидкость или текучесть, такое, как желчь, слизь, гной, кровь, пот, жир, слёзы, сальные выделения, слюна, носовая слизь, суставная смазка, моча и т.д. — всё это называется внутренним элементом жидкости. Итак, будь то внутренний элемент жидкости или внешний элемент жидкости, и тот, и другой являются просто элементом жидкости.

И в соответствии с действительностью и истинной мудростью можно сделать вывод: "Это не принадлежит мне, это не я, я не являюсь этим".

3. Что такое "Элемент Тепла" (tejo-dhātu)? Элемент тепла может быть как внутренним, так и внешним. Что такое внутренний элемент тепла? Всё, находящееся внутри личности

или тела, кармически приобретшее тепло или жар, такое, как нагревание, охлаждение, перегрев, всё, что было съедено, выпито, разжёвано, опробовано, переварено и усвоено и т.д. — всё это называется внутренним элементом тепла. Итак, будь то внутренний элемент тепла или внешний элемент тепла, и тот, и другой являются просто элементом тепла.

И в соответствии с действительностью и истинной мудростью можно сделать вывод: "Это не принадлежит мне, это не я, я не являюсь этим".

4. Что такое "Элемент вибрации (ветра)" (*vāyo-dhātu*)? Элемент вибрации может быть как внутренним, так и внешним. Что такое внутренний элемент вибрации? Всё, находящееся внутри личности или тела, кармически приобретшее ветер или дуновение, такое как восходящие и нисходящие ветры, ветры желудка и кишечника, ветер, пронизывающий члены, вдыхание и выдыхание и т.д. — всё это называется внутренним элементом вибрации. Итак, будь то внутренний элемент вибрации или внешний элемент вибрации, и тот, и другой являются просто элементом вибрации.

И в соответствии с действительностью и истинной мудростью можно сделать вывод: "Это не принадлежит мне, это не я, я не являюсь этим".

Так же как называется "домом" пространство, ограниченное деревом и тростником, соломой и глиной, так и мы называем "телом" пространство, ограниченное костями и сухожилиями, мышцами и кожей.

Группа чувства (*vedanā-khandha*)

С. XXXVI, 1

Существует три вида чувства: приятное, неприятное, и ни приятное, ни неприятное (нейтральное).

Группа восприятия (*saññā-khandha*)

С. XXII, 56

Что такое восприятие? Существует шесть классов восприятия: восприятие форм, звуков, запахов, вкусов, телесных ощущений и идей.

Группа умственных конструкций (*sankhāra-khandha*)

Что такое "Умственные конструкции"? Существует шесть классов волевых актов (*cetanā*): воля, направленная к формам (*rūpa-cetanā*), к звукам, запахам, вкусам, телесным ощущениям и к идеям.

"Группа умственных конструкций" (sankhāra-khandha) — это общий термин для множества функций или аспектов умственной деятельности, которые в дополнение к чувству и восприятию присутствуют в отдельном моменте сознания. В Абхидхамме различаются пятьдесят

"Умственных конструкций", семь из которых являются постоянными факторами ума. Количество и состав остальных варьируют в зависимости от характера и соответствующего класса сознания (см. таблицу в Б.Сл.). В "Сутте о совершенном понимании" (М.9) упоминаются три основных образца "Группы умственных конструкций": воля (*cetanā*), чувственный контакт (*phassa*) и внимание (*manasikāra*). И снова здесь воля, будучи принципиально "конструирующим" фактором, является особой характеристикой "Группы конструкций" и, следовательно, является ее примером в вышеприведенном фрагменте.

О других применениях термина санкхара см. Б.Сл.

Группа сознания **(*viññāṇa-khandha*)**

С. XXII. 56

Что такое сознание? Существует шесть классов сознания: сознание форм, звуков, запахов, вкусов, телесных ощущений и идей (букв.: глазо-сознание, ухо-сознание и т.д.).

Взаимообусловленное возникновение сознания

М. 28

Итак, если глаз остается неповрежденным, но внешние формы не попадают в его поле зрения, и не происходит соответствующего взаимодействия (глаза и формы), то в данном случае не возникает конструкция соответствующего аспекта сознания. Или, если глаз остается неповрежденным, и внешние формы попадают в его поле зрения, но все же не происходит соответствующего взаимодействия; в данном случае также не возникает конструкция соответствующего аспекта сознания. Если же глаз остается неповрежденным, и внешние формы попадают в его поле зрения, и происходит соответствующее взаимодействие, то в данном случае возникает соответствующий аспект сознания.

М. 38

Следовательно, я говорю: возникновение сознания зависит от условий; и при отсутствии этих условий не возникает сознание. А название этого сознания зависит от того, при каких условиях оно возникает.

Сознание, возникновение которого зависит от глаза и форм, называется "сознанием глаза" (*cakkhu-viññāṇa*).

Сознание, возникновение которого зависит от уха и звуков, называется "сознанием уха" (*sota-viññāṇa*).

Сознание, возникновение которого зависит от органа обоняния и запахов, называется "сознанием носа" (*ghāṇa-viññāṇa*).

Сознание, возникновение которого зависит от языка и вкусов, называется "сознанием языка" (*jivha-viññāṇa*).

Сознание, возникновение которого зависит от тела и телесных контактов, называется "сознанием тела" (*kāya-viññāṇa*).

Сознание, возникновение которого зависит от ума и идей, называется "сознанием ума" (*mano-viññāṇa*).

М. 28

В таком случае всё, что относится к "материальности" (*rūpa*), принадлежит к "Группе материальности". Всё, что относится к "чувству" (*vedanā*), принадлежит к "Группе чувства". Всё, что относится к "восприятию" (*saññā*), принадлежит к "Группе восприятия". Всё, что относится к "умственным конструкциям" (*sankhāra*), принадлежит к "Группе умственных конструкций". Всё, что относится к сознанию (*viññāṇa*), принадлежит к "Группе сознания".

Взаимообусловленность сознания от других четырёх кхандх

С. XXII. 53

И невозможно, чтобы кто-либо смог объяснить уход из существования, и вхождение в существование, или рост, увеличение и развитие сознания независимо от материальности, чувства, восприятия и умственных конструкций.

Три характеристики существования (*ti-lakkhana*)

Все конструкции "непостоянны" (*anicca*); все конструкции "подвержены страданию" (*dukkha*), все явления "безличны" (*anattā*).

С. XXII, 59

Материальность непостоянна, чувство непостоянно, восприятие непостоянно, умственные конструкции непостоянны, сознание непостоянно.

А то, что непостоянно, подвержено страданию; а о том, что является непостоянным и подвержено страданию и изменениям, нельзя справедливо сказать: "Это принадлежит мне, это я, я являюсь этим".

Следовательно, что бы ни относилось к материальности, чувству, восприятию, умственным конструкциям или к сознанию, будь оно прошлым, настоящим или будущим, внутренним или внешним, грубым или тонким, возвышенным или низким, далёким или близким, к нему нужно отнестись в соответствии с действительностью и истинной мудростью: "Это не принадлежит мне, это не я, я не являюсь этим".

Доктрина "анатта"

Индивидуальное существование, так же как и весь мир, в действительности являются ничем иным, как вечно изменяющимися явлениями, которые входят в "пять групп привязанности". Этот процесс длился с незапамятных времён, до нашего рождения, и также будет продолжаться после нашей смерти в течение бесконечных периодов времени, пока для него будут существовать условия. Как было отмечено в

предыдущих текстах, "пять групп привязанности" — как взятые отдельно, так и в совокупности — никаким образом не образуют самосушность или личность; и вне этих групп нет ни "Я", ни души, ни какой-либо субстанции в качестве их "обладателя". Иными словами, пять групп привязанности "безличны" (anattā) и не принадлежат "Я" (anattaniya). С точки зрения непостоянства и обусловленности всего существования, вера в любую форму "Я" должна рассматриваться как иллюзия.

Так же как то, что мы определяем термином "колесница", не существует отдельно от оси, колёс, оглобли, корпуса и т.д.; или как слово "дом" является просто удобным определением для различных материалов, собранных вместе определённым образом так, что они содержат в себе часть пространства, и нет отдельно существующего дома-сушности; точно таким же образом то, что мы называем "существом" или "индивидуальностью", или "личностью", или называем "я", есть не что иное, как изменчивая комбинация физических и психических явлений, которая не содержит в себе реального существования.

Таково вкратце учение Будды об "анатта", учение о том, что всё существующее пусто (suñña) от какого-либо постоянного "Я" или субстанции. Этой основополагающей буддийской доктрины нет ни в каком другом религиозном учении или философской системе. Её полное постижение, не только в абстрактном и интеллектуальном ключе, но и с помощью постоянной опоры на реальный опыт,— необходимое условие для чистого понимания Дхаммы Будды и для достижения её цели. Доктрина "анатта" является естественным результатом тщательного анализа действительности, произведённого, например, в учении о "Кхандхах", лишь минимальные ссылки на которое даны в приведенных здесь текстах.

Более подробно о "Кхандхах" см. Б. Сл.

С. XXII. 95

Представьте себе человека, способного видеть, созерцающего многочисленные пузырьки на поверхности Ганга, возникающие на его поверхности, и внимательно изучающего их; и вот после тщательного изучения они представляются ему пустыми, нереальными и несущественными. Точно таким же образом монах созерцает материальные явления, чувства, восприятия, умственные конструкции и состояния сознания — будь они прошлыми, настоящими или будущими, близкими или далёкими. И он наблюдает за ними, тщательно их исследует, и после их тщательного исследования они представляются ему пустыми, полыми и не имеющими "Я".

С. XXII. 29

Тот, кто радуется материальности, или чувству, или восприятию, или умственным конструкциям, или сознанию, радуется страданию; тот, кто радуется страданию, не будет освобождён от страдания. Так я говорю.

Дхп. 146-48 [Перевод с пали В.Н.Топорова — Т.А.Л.]

Что за смех, что за радость, когда мир постоянно горит?
Покрытые тьмой, почему вы не ищете света?

Взгляни на сей изукрашенный образ,
На тело, полное изъянов, составленное из частей,
Болезненное, исполненное многих мыслей,
В которых нет ни определенности, ни постоянства.
Изношено это тело, гнездо болезней, бренное;
Эта гнилостная груда разлагается,
Ибо жизнь имеет концом — смерть.

Три предостережения

А. III. 35

Разве вы никогда не видели в мире мужчину, женщину, восьмидесяти, девяноста, или ста лет, хилого, согбенного, как двускатная крыша, сутулого, опирающегося на костыли, идущего неверным шагом, немощного, покинутого юностью, беззубого, седого, плешивого или лысого, покрытого морщинами, с пятнами на теле? И разве никогда не приходила вам в голову мысль о том, что и вы тоже подвержены старению, что и вам тоже этого не избежать?

Разве вы никогда не видели в мире мужчину или женщину, болезненного, испытывающего страдания, тяжело больного, барахтающегося в своих собственных нечистотах, которого одни люди поднимают, а другие укладывают на постель? И разве вам никогда не приходила в голову мысль о том, что и вы тоже подвержены болезням, что и вам тоже этого не избежать?

Разве вы никогда не видели в мире тело мужчины или женщины через один, два или три дня после смерти, вздувшееся, тёмно-синего цвета и полное разложения? И разве вам никогда не приходила в голову мысль о том, что и вы тоже подвержены смерти, что и вам тоже этого не избежать?

Сансāра (*samsāra*)

С. XVI. 3

Непостижимо начало этой сансāры; невозможно обнаружить какое-либо первоначало существ, которые, затуманенные невежеством и охваченные пристрастием, спешат и торопятся дальше по этому кругу перерождений.

Сансāра — колесо существования, буквально "Вечное блуждание" — название, данное в Палийских писаниях океану жизни с неустанно вздымающимися и опускающимися волнами, символ этого продолжающегося процесса вновь и вновь возобновляющихся рождений, старения, страдания и умирания. Точнее говоря, "сансāра" — это непрерывная последовательность пятнадцатичных комбинаций Кхандх, которые, ежесекундно постоянно изменяясь, непрерывно следуют одна за другой в течение непостижимых периодов времени. В этой сансāре отдельно взятая жизнь составляет лишь ничтожно малую часть. Следовательно, чтобы понять первую Благородную Истину, нужно

обратить взгляд на сансару, на эту ужасающую последовательность перерождений, а не просто на отдельный жизненный период, который, разумеется, иногда может быть не особенно болезненным.

Следовательно, термин "страдание" (dukkha) в первой благородной истине относится не просто к болезненным телесным и умственным ощущениям как следствию неприятных контактов, но охватывает вдобавок всё, что приносит страдание, либо приводит к нему. Истина о страдании учит тому, что из-за универсального закона непостоянства даже возвышенные и величественные состояния счастья подвержены изменению и разрушению и что, следовательно, все состояния существования неудовлетворительны, все без исключения несут в себе семена страдания.

Чего, по-вашему, больше: потока слёз, которые вы пролили на этом долгом пути, торопя свой бег в этом круге рождений, пребывая с тем, что нежеланно, будучи разделёнными с тем, что желанно, или слёз четырёх океанов?

Долго страдали вы, потеряв отца и мать, сынов, дочерей, братьев и сестёр. И пока вы так страдали, вы действительно пролили больше слёз на этом долгом пути, чем воды в четырёх океанах.

С. XV. 13

Чего, по-вашему, больше: потоков крови, которые вы пролили, будучи обезглавлены, на этом долгом пути, или воды в четырёх океанах?

Долго пленяли вас как грабителей, или как разбойников с большой дороги, или как нарушителей супружеской верности; и, будучи обезглавлены, вы поистине пролили больше крови на этом долгом пути, чем воды в четырёх океанах.

И как это возможно?

Непознаваемо начало сансары; непостижимо начало всего сущего для существ, ограниченных невежеством, охваченных жадой, торопящих свой бег в круге рождений.

С. XV. 1

И таким образом, вы долго подвергались страданию, подвергались мукам, подвергались злоключениям и наполняли кладбища до предела; воистину, достаточно долго, чтобы быть неудовлетворёнными всеми формами существования, достаточно долго, чтобы повернуть назад и освободиться от всех них.

II. Благородная истина о происхождении страдания

Д. 22

Что такое "Благородная истина о происхождении страдания"? Это жажда, которая даёт начало новому рождению и, тесно связанная с удовольствием и страстью, то здесь, то там находит все новое наслаждение.

Троичная жажда

Существуют "Чувственная жажда" (*kāma-taṇhā*), "Жажда (вечного) существования" (*bhava-taṇhā*), "Жажда самоуничтожения" (*vibhava-taṇhā*).

"Чувственная жажда" (kāma-taṇhā) — это желание наслаждения пятью органами чувств.

*"Жажда существования" (bhava-taṇhā) — это желание продолжительной или вечной жизни, относящееся в частности к высшим мирам, называемым тонкоматериальным и нематериальным существованиями (*rūpa-* и *arūpa-bhava*). Она тесно связана с так называемой "Верой в вечность" (*bhava-* или *sassata-dīṭṭhi*), то есть с верой в абсолютную, вечную самосуцность, продолжающую существовать независимо от тела.*

*"Жажда Самоуничтожения" (букв. "несуществования", *vibhava-taṇhā*) — это результат "Веры в уничтожение" (*vibhava-* или *uccheda-dīṭṭhi*), то есть обманчивое материалистическое представление о более или менее реальном "Я", которое уничтожается при смерти и которое не состоит в какой-либо причинной взаимосвязи со временем до и после смерти.*

Происхождение жажды

И где эта жажда возникает и откуда берёт начало? Где бы ни были в мире приятные и восхитительные вещи, там эта жажда возникает и оттуда берёт начало. Глаз, ухо, нос, язык, тело и ум приятны и восхитительны: там эта жажда возникает и оттуда берёт начало.

Видимые формы, звуки, запахи, вкусы, телесные ощущения и идеи приятны и восхитительны: там эта жажда возникает и оттуда берёт начало.

Сознание, чувственный контакт, возникающее из чувственного контакта чувство, ощущение, желание, жажда, мышление и обдумывание приятны и восхитительны: там эта жажда возникает и оттуда берёт начало.

Это называется "Благородной истиной о происхождении страдания".

Взаимообусловленное возникновение всех явлений

М. 38

Где бы ни воспринималась видимая форма, звук, запах, вкус, телесное ощущение или идея, если они приятны, то испытывающий их привлекается; а если неприятны, то он отталкивается.

Таким образом, какой бы вид "чувства" (*vedanā*) он ни испытывал — приятное, неприятное или нейтральное — если он одобряет его, и лелеет это чувство, и привязывается к нему, то от этого возникает страсть; но страсть к чувствам означает "Привязанность" (*upādāna*), а привязанность обуславливает "процесс становления"; процесс становления (*bhava*; здесь *kamma-bhava*, кармический процесс) обуславливает

(будущее) "Рождение" (*jāti*) и зависящие от рождения — "Старение и смерть", печаль, плач, боль, скорбь и отчаяние. Так возникает страдание во всей своей полноте.

Формулу "взаимообусловленного возникновения" (paṭicca-samuppāda), из которой в предыдущем высказывании были упомянуты только некоторые из двенадцати звеньев, можно рассматривать как подробное объяснение "Второй благородной истины".

Результаты кармы в настоящем

М. 13

Действительно, из-за чувственной жажды, обусловленные чувственной жадой, побуждаемые чувственной жадой, всецело движимые чувственной жадой, короли враждуют с королями, принцы с принцами, жрецы со жрецами, подданные с подданными; мать ссорится с сыном, сын с матерью, отец с сыном, сын с отцом, брат ссорится с братом, брат с сестрой, сестра с братом, а друг ссорится с другом. Так, предавшись разногласиям, спорам и вражде, они кидаются друг на друга с кулаками, палками и оружием. И таким образом они страдают от смерти и смертельной боли.

И далее, из-за чувственной жажды, обусловленные чувственной жадой, побуждаемые чувственной жадой, всецело движимые чувственной жадой, люди врываются в дома, грабят, разоряют, мародёрствуют, совершают разбой на дорогах, соблазняют чужих жён. Затем правители ловят таких людей и налагают на них различные формы наказания. И таким образом они навлекают на себя смерть и смертельную боль. Итак, это невзгоды чувственной жажды, накопление страдания в настоящей жизни, благодаря чувственной жадости, обусловленные чувственной жадой, побуждаемые чувственной жадой, всецело зависящие от чувственной жадости.

Будущие результаты кармы

И далее, люди выбирают путь зла в действиях, путь зла в словах, путь зла в мыслях; а избрав путь зла в действиях, словах и мыслях, при разложении тела, после смерти, они попадают в более низкое состояние существования, в несчастливую судьбу, в бездны адских миров. Но это есть беды чувственной жажды, накопление страдания в будущей жизни, из-за чувственной жадости, обусловленные чувственной жадой, побуждаемые чувственной жадой, всецело зависящие от чувственной жадости.

Дхп. 127 [Перевод с пали В.Н.Топорова - Т.А.Л.]

Ни на небе, ни среди океана,
Ни в горной расселине, если в неё проникнуть,
Не найдётся такого места на земле,
Где бы живущий избавился от последствий злых дел.

Карма как воля

А. VI. 63

Воля (*cetanā*) — вот что я называю "кармой" (действием). Волей обусловлены действия телом, речью и умом.

Есть действия (*kamma*), созревающие в адских мирах ... созревающие в царстве животных ... созревающие в мире духов ... созревающие среди людей ... созревающие в небесных мирах.

Результат действий (*vipaka*) бывает трёх видов: созревающий в настоящей жизни, в следующей жизни, в будущих жизнях.

Наследование действий (карма)

А. X. 206

Все существа являются обладателями своих действий (*kamma*, санскр.: *karma*), наследниками своих действий: их действия являются лоном, из которого они рождаются, со своими действиями они связаны, их действия являются их укрытием. Какие действия они совершают — добрые или злые — таких они и будут наследниками.

А. III. 33

И где бы существа ни появились на свет, там и созреют их действия; а где бы ни созрели их действия, там они и будут пожинать плоды тех действий, будь то в этой жизни, или будь то в следующей жизни, или в любой из будущих жизней.

С. XXII. 99

Наступит время, когда великий океан высохнет, исчезнет, и больше его не будет. Наступит время, когда могучая земля будет поглощена огнём, погибнет, и больше её не будет. Но и тогда не придёт конец страданию существ, ограниченных невежеством, и охваченных жаждой, торопящих свой бег в круге рождений.

*Тем не менее жажда (*taṇhā*), — не единственная причина злых действий, и вызываемых ими страданий и невзгод в этой и последующей жизнях; но где бы ни присутствовала жажда, там, обусловленные жаждой, могут возникнуть зависть, гнев, ненависть, и множество других злых вещей, вызывающих страдание и невзгоды. И все эти эгоистичные, поддерживающие жизнь импульсы и действия, вместе с различными видами несчастий, вызываемых таким образом повсюду, и даже все пять групп явлений, составляющих жизнь, — всё в конечном счёте берёт начало в безрассудстве и неведении (*avijjā*).*

Карма

*Вторая благородная истина также объясняет причины кажущейся несправедливости в природе, уча тому, что ничто в мире не возникает без причины или основания, и что не только наши скрытые склонности, но и вся наша судьба, всё хорошее и плохое, является результатом причин (карма), искать которые нам нужно отчасти в этой жизни, отчасти в предыдущих формах существования. Эти причины — деятельность по поддержанию жизни (*kamma*, санскр.: *karma*), осуществляемая телом, речью и умом. Следовательно, именно это троичное действие (*kamma*)*

определяет характер и судьбу всех существ. В своем точном определении карма означает эти добрые и злые волевые акты (kusala-akusala-cetanā), а также перерождение. Таким образом существование, или лучше сказать "Процесс становления" (bhava), состоит из активного и обуславливающего "Кармического процесса" (kamma-bhava) и его результата, "Процесса рождения" (upapatti-bhava).

Здесь при рассмотрении Кармы также не нужно терять из виду безличную (anattā) природу существования. Например, на море во время шторма по поверхности идет не одна и та же волна, а поднимаются и опускаются совершенно разные массы воды. Таким же образом нужно понимать то, что не существует реальных самосущностей, идущих через океан рождений, а есть просто жизненные волны, которые, в соответствии с их природой и деятельностью (доброй или злой), проявляют себя здесь людьми, там животными, а где-то ещё какими-нибудь невидимыми существами.

Здесь можно ещё раз подчеркнуть, что, правильно выражаясь, термин "карма" означает только саму вышеупомянутую деятельность, но не означает или не включает в себя её результаты.

Более подробно о "карме" смотрите Осн. и Б.Сл.

III. Благородная истина о прекращении страдания

Д. 22

Какова "благородная истина о прекращении страдания"? Это полное угасание и прекращение этой жажды, отказ и оставление её, освобождение и отрешённость от неё.

И где эта жажда может исчезнуть, где она может прекратиться? Где бы ни были в мире восхитительные и приятные вещи, там эта жажда может исчезнуть, там она может прекратиться.

С. XII. 66

Будь то в прошлом, настоящем или будущем, кто бы из монахов или жрецов ни относился к восхитительным и приятным вещам мира как к непостоянным (*anicca*), неудовлетворительным (*dukkha*) и безличным (*anattā*), как к болезням или язвам, именно он преодолевает жажду.

Взаимобусловленное прекращение всех явлений

С. XII. 43

Через полное угасание и прекращение "жажды" (*taphā*) прекращается "привязанность" (*upādāna*); через прекращение привязанности прекращается "процесс становления" (*bhava*); через (кармический) процесс становления прекращается возобновление рождения (*jāti*); а через прекращение возобновления рождения прекращаются старение и смерть,

печаль, плач, страдание, скорбь и отчаяние. Таким образом происходит прекращение всей этой массы страдания.

С. XXII. 30

Следовательно, уничтожение, прекращение и преодоление материальности, чувств, восприятий, умственных конструкций и сознания — это прекращение страдания, конец болезням, преодоление старости и смерти.

Волнообразное движение, которое мы называем волной — и которое в невежественном наблюдателе создаёт иллюзию одной и той же массы воды, движущейся по поверхности озера — производится и поддерживается ветром и удерживается накопленными энергиями. А когда ветер стихает и не возникает нового ветра, вздымающего воду озера, накопленные энергии постепенно расходуются, и поэтому волнообразное движение прекращается. Аналогично, если огонь не поддерживается новым горючим, после расходования всего старого горючего — он угасает.

*Таким же образом этот процесс "Пяти Кхандх" — который в невежественном обывателе создаёт иллюзию самосушности — производится и поддерживается жаждой поддержания жизни (*taṇhā*) и удерживается некоторое время с помощью накопленных жизненных энергий. А после того, как горючее (*upādāna*), то есть жажда и привязанность к жизни, прекращаются, и нет новой жажды, снова приводящей в движение процесс пяти кхандх, жизнь продолжается, пока сохраняются жизненные энергии, но при их разрушении в момент смерти — процесс пяти кхандх достигает окончательного прекращения.*

*Таким образом, Ниббана, или "Прекращение" (санскрит: *nirvāna*; от *nir* + корень *va* потухнуть, угаснуть) может быть рассмотрена в двух аспектах:*

*1. "Прекращение загрязнения" (*kilesa-parinibbāna*), при достижении Архатства, или Праведности, которое происходит при жизни; в Суттах это называется "саупāдисеса-ниббāна", то есть "Ниббāна с все еще сохраняющимися Группами".*

*2. "Прекращение процесса Пяти Кхандх" (*khandha-parinibbāna*), которое происходит после смерти Архата, в Суттах называется "ан-упāдисеса-ниббāна", то есть "Ниббāна без остающихся Групп".*

Ниббāна

А. III. 32

Это поистине умиротворенность, это Высшее, а именно окончание всех кармических конструкций, отказ от всех оснований для перерождения, угасание жажды, отрешённость, прекращение, *Ниббāна*.

А. III. 55

Восхищённый страстью, взбешённый гневом, ослеплённый заблуждением, сокрушённый, с заблудшим умом, человек стремится к собственной гибели, к гибели других, к гибели и себя и других, и испытывает умственную боль и скорбь. Но если страсть, гнев и заблуждение отброшены, человек не стремится ни к собственной гибели, ни к гибели других, ни к гибели и себя и других, и не испытывает умственной боли и скорби. Поэтому *Ниббана* очевидна в этой жизни, притягательна, привлекательна и постижима для мудрого.

С. XXXVIII. 1

Прекращение жажды, прекращение ненависти, прекращение заблуждения: это, поистине, называется *Ниббāной*.

Архат, или "праведник"

А. VI. 55

И для последователя, освобождённого таким образом, в чьём сердце пребывает умиротворённость, нечего прибавить к тому, что уже сделано, и ему больше ничего не остаётся делать. Подобно тому, как крепкая скала неподвластна ветру, также ни формы, ни звуки, ни запахи, ни вкусы, ни контакты любого рода, ни приятное или неприятное не способны поколебать его. Непоколебим его ум, обретено освобождение.

Смп. 1048

И кто увидел на этой земле все противоречия, и более ничем не обеспокоен в этом мире, умиротворённый, освобождённый от гнева, печали и страстного желания, — тот находится вне досягаемости рождения и старения.

Неизменное

Уд. VIII. 1

Действительно, существует сфера, где нет ни твёрдого, ни жидкого, ни тепла, ни движения, ни этого мира, ни какого-либо другого мира, ни солнца, ни луны.

Я называю это никогда не возникающим, не исчезающим, не остающимся неизменным, не рождающимся, не умирающим. Это — конец страдания.

Уд. VIII. 3

Существует Нерождённое, Невозникшее, Несозданное, Неконструированное. И если бы не существовало этого Нерождённого, этого Невозникшего, этого Несозданного, Неконструированного, то покинуть мир рождённого, возникшего, созданного, конструированного, было бы невозможно.

Но поскольку существует Нерождённое, Невозникшее, Несозданное, Неконструированное, есть возможность покинуть мир рождённого, возникшего, созданного, конструированного.

IV. Благородная истина о пути, ведущем к прекращению страдания

Две крайности и Срединный путь

C.LVI. 11

Потворствовать себе в *чувственном наслаждении*, неблагородном, обыденном, вульгарном, порочном, бесполезном; или предаваться *самоумерщвлению*, болезненному, неблагородному, бесполезному: обеих этих крайностей избежал Совершенный и постиг *Срединный Путь*, позволяющий одновременно видеть и знать, ведущий к миру, мудрости, пробуждению, Ниббане.

Восьмеричный Путь

Это Благородный восьмеричный путь, ведущий к прекращению страдания, а именно:

1.	Правильное понимание <i>Sammā-dīṭṭhi</i>	}	III. Мудрость <i>Paññā</i>
2.	Правильное мышление <i>Sammā-sankappa</i>		
3.	Правильная речь <i>Sammā-vācā</i>	}	I. Нравственность <i>Sīla</i>
4.	Правильная деятельность <i>Sammā-kammanta</i>		
5.	Правильные средства к существованию <i>Sammā-ājīva</i>		
6.	Правильное усилие <i>Sammā-vāyāma</i>	}	II. Сосредоточение <i>Samādhi</i>
7.	Правильная осознанность <i>Sammā-sati</i>		
8.	Правильное сосредоточение <i>Sammā-samādhi</i>		

Это Срединный Путь, который постиг Совершенный, позволяющий одновременно видеть и знать, ведущий к миру, мудрости, пробуждению, Ниббане.

Благородный восьмеричный путь *(ariya-atthangikamagga)*

Метафора "Путь" иногда неверно истолковывается так, как будто отдельные этапы пути нужно практиковать по очереди, в указанном порядке. В таком случае, Правильное Понимание, то есть полное постижение Истины, должно быть достигнуто в первую очередь, ещё до того, как последователь начнёт думать о развитии Правильного Мышления, или практиковать Правильную Речь и т.д. Но в действительности три фактора (3-5), образующих раздел "Нравственность" (sīla), должны быть выполнены в первую очередь; после этого нужно уделить внимание систематической тренировке ума, практикуя три фактора (6-8), образующих раздел "Сосредоточение" (samādhi); только после такой подготовки человеческий характер и ум будут способны достичь совершенства в первых двух факторах (1-2), образующих раздел "Мудрость" (pañña).

Тем не менее, с самого начала требуется исходный минимум Правильного Понимания, так как определённое представление о факте страдания и т.д. необходимо как некий базис, или стимул для более усердной практики Пути. Определённая степень Правильного Понимания также требуется как помощь в достижении осмысленного и эффективного выполнения отдельных функций других факторов Пути в их общей задаче освобождения. По этой причине, и для того, чтобы подчеркнуть важность этого фактора, Правильное Понимание было помещено на первое место в Благородном Восьмеричном Пути.

Однако начальное осмысление Дхаммы должно постепенно развиваться при помощи остальных факторов, пока оно не достигнет в конечном счёте той высшей ясности Видения-как-есть (vipassanā), которая является неотъемлемым условием вхождения в четыре "состояния праведности" (см. раздел "Благородные личности") и достижения Ниббаны.

Таким образом, Правильное Понимание является как началом, так и итогом Благородного восьмеричного пути.

М. 139

Свободен от боли и мучений этот путь, свободен от стенаний и страданий; это совершенный путь.

Дхп. 274-275

Действительно, нет никакого другого пути, подобного этому по чистоте видения. Если вы последуете по нему, вы положите конец страданию.

Дхп. 276 [Перевод с пали В.Н.Топорова - Т.А.Л.]

Вы сами должны сделать усилие. Татхагаты — лишь учителя.

М. 26

Прислушайтесь, потому что найдено Бессмертное. Я открыл, я изложил Истину. Раз я открыл её вам, действуйте! И эту высшую цель праведной жизни, ради которой сыны благородных семей справедливо покидают дома для бездомной жизни: её вы вскоре, в этой жизни, познаете для себя, достигнете, и овладеете ею.

Правильное понимание *(sammā-dīṭṭhi)*

Д. 24

Что же такое Правильное Понимание?

Понимание Четырёх истин

1. Понимать страдание;
2. Понимать происхождение страдания;
3. Понимать прекращение страдания;
4. Понимать путь, ведущий к прекращению страдания.

Это называется Правильным Пониманием.

Понимание достоинств и недостатков

МН. 9

И опять же, когда благородный последователь понимает, что кармически умело, и исток умелой кармы, что кармически неумело, и исток неумелой кармы, тогда он имеет Правильное Понимание.

А что является кармически неумелым (*akusala*)?

1. Убийство живых существ неумело.	}	Действие Телом <i>(kāya-kamma)</i>
2. Взятие того, что не дано, неумело.		
3. Незаконные половые связи кармически неумелы		
4. Ложь кармически неумела	}	Действие Речью <i>(vacī-kamma)</i>
5. Сплетни и клевета кармически неумелы		
6. Грубая речь кармически неумела		
7. Пустословие кармически неумело		
8. Алчность неумела	}	Действие Умом <i>(mano-kamma)</i>
9. Недоброжелательность неумела		
10. Ложные взгляды кармически неумелы		

Эти десять называются "Порочным Поведением" (*akusala-kammapatha*).

Каковы истоки неумелой кармы? Алчность (*lobha*) является корнем неумелой кармы; Ненависть (*dosa*) является истоком неумелой кармы; Неведение (*moḥa*) является истоком неумелой кармы.

Поэтому, говорю я, заслуживают порицания действия трёх видов: обусловленные либо алчностью, либо ненавистью, либо неведением.

"Кармически неумелым" (a-kusala) считается любой волевой акт тела, речи или ума, происходящий из алчности, ненависти или неведения. Это относится к акусала, то есть к неблагоприятному или неумелому, так как производит вредные и болезненные результаты в этом или каком-либо будущем существовании. Мотивация или волевой акт является на самом деле тем, что считается действием (kamma). Оно может проявлять себя в действии тела или речи; если оно не проявляет себя внешне, оно считается умственным действием.

Состоянию алчности (lobha), так же как и ненависти (dosa), всегда сопутствует невежество (или неведение; moḥa), последнее же является первичным истоком всего зла. Алчность и ненависть, тем не менее, не могут сосуществовать в одном и том же моменте сознания.

Что является "кармически умелым"?

1. Воздержание от убийства кармически умело	}	Действие Телом (<i>kāya-kamma</i>)
2. Воздержание от воровства кармически умело		
3. Воздержание от незаконных половых связей кармически умело		
4. Воздержание от лжи кармически умело	}	Действие Речью (<i>vacī-kamma</i>)
5. Воздержание от сплетен и клеветы кармически умело		
6. Воздержание от грубой речи кармически умело		
7. Воздержание от пустословия кармически умело		
8. Отсутствие алчности кармически умело	}	Действие Умом (<i>mano-kamma</i>)
9. Отсутствие недоброжелательности кармически умело		
10. Правильное понимание кармически умело		

Эти десять называются "Умелый образ действий" (*kusala-kamma-patha*).

Каковы истоки умелой кармы? Отсутствие алчности (*a-lobha* — бескорыстие) является истоком умелой кармы; отсутствие ненависти (*a-dosa* — доброта) является истоком умелой кармы; отсутствие неведения (*a-moha* — мудрость) является истоком умелой кармы.

Понимание "трёх характеристик" (*ti-lakkhana*)

С. XXII. 51

И опять же, когда кто-либо понимает, что материальность, чувство, восприятие, умственные конструкции и сознание преходящи (подвержены страданию, и не имеют "Я"), в данном случае он также обладает Правильным Пониманием.

Бесполезные вопросы

М. 63

Если кто-то скажет, что он не желает следовать праведному образу жизни под руководством Благословенного, если Благословенный сначала не скажет ему, является ли мир вечным или преходящим, конечным или бесконечным; является ли жизнь одним и тем же, что и тело, или это нечто иное; продолжает ли Совершенный существовать после смерти и т.д. — так он может умереть до того, как Совершенный сообщит ему об этом.

Подобным же образом, когда человек пронзён стрелой, и его друзья, коллеги и родные должны послать за доктором, но он говорит: "Я не позволю извлечь эту стрелу до тех пор,

пока не узнаю, кто именно послал её в меня: является ли он благородным человеком, жрецом, торговцем или служащим"; или: "Как его зовут и к какой семье он принадлежит"; или: "Высокий ли он, низкий, или среднего роста". Поистине, такой человек скорее умрёт, чем обо всём этом узнает.

Смп. 592

Поэтому, человек, который ищет своего благополучия, должен вынуть эту стрелу — эту стрелу плача, боли и печали.

М. 63

Ибо, независимо от того, существует ли теория, или ее не существует, что мир вечен или преходящ, конечен или бесконечен, — определенно, в мире существуют рождение, старение, смерть, печаль, плач, боль, скорбь и отчаяние, о возможности прекращения которых даже в этой жизни мною было сказано вам.

Пять уз (*saṃyojana*)

М. 64

Представьте, например, непросвещённого обывателя, лишённого уважения к праведным людям, не ведающего об учении праведных людей, необученного в благородном учении. И сердце его одержимо и охвачено иллюзией "Я", скептицизмом, привязанностью к обрядам и ритуалам, к чувственной страсти, и к враждебности; и как освободиться ему от этих вещей, он в действительности не знает.

*Иллюзия "Я" (*sakkāya-dīṭṭhi*) может проявлять себя как:*

1. "Вечность": *bhava-* или *sassata-dīṭṭhi*, букв. "Вера в Вечность", то есть вера в то, что "Эго", "Я" или Душа существует независимо от материального тела, и продолжает существовать даже после разложения последнего.

2. "Уничтожение": *vibhava-* или *uccheda-dīṭṭhi*, букв. "Вера в уничтожение", то есть материалистическая вера в то, что данная жизнь образует "Я", и, следовательно, оно уничтожается в момент смерти материального тела.

*О десяти "Узах" (*saṃyojana*) смотрите раздел "Десять Уз".*

Неразумные темы для обдумывания

М.2

Не зная о том, что достойно обдумывания, а что не достойно обдумывания, он обдумывает то, что не заслуживает обдумывания, и не обдумывает то, что того стоит.

И неразумно он обдумывает: "А был ли я в прошлом? Или меня не было в прошлом? А кем я был в прошлом? А как я существовал в прошлом? Из какого состояния в какое переходил я в прошлом?"

А буду ли я в будущем? Или меня не будет в будущем? А кем я буду в будущем? А как я буду существовать в будущем? Из какого состояния в какое буду я переходить в будущем?"

И настоящее также переполняет его сомнениями: "Это я? Или это не я? Кто я? Как я существую? Это существо, откуда оно пришло? И куда оно пойдёт?"

Шесть взглядов на "Я"

И в связи с этими неразумными обдумываниями он принимает один из шести взглядов, и он становится его убеждением и твёрдой верой: "У меня есть "Я", или "У меня нет "Я", или: "Собой я воспринимаю себя", или: "Тем, что не является мной, я воспринимаю себя", или: "Собой я воспринимаю то, что не является мной". Или же он принимает следующий взгляд: "Это мое "Я", способное мыслить и чувствовать, которая то здесь, то там пожинает плоды добрых и злых дел: это мое "Я" неизменно, постоянно, вечно, не подвержено изменениям, и таким оно будет оставаться всегда".

М.22

Если бы на самом деле существовало "Я", то существовало бы и то, что принадлежит "Я". Однако на самом деле, в действительности, не могут быть найдены ни "Я", ни что-либо принадлежащее ему, и, следовательно, не будет ли полнейшей глупостью заявлять: "Это мир, а это я; после смерти я буду неизменным, продолжающим существовать и вечным"?

М. 2

Это называется всего лишь взглядами, густыми зарослями взглядов, кукольным театром взглядов, а опутанный узами взглядов невежественный обыватель не освободится от рождения, от разрушения и от смерти, от печали, боли, скорби и отчаяния; он не будет освобождён, говоря я, от страдания.

Разумные темы для обдумывания

Однако обученный и благородный последователь, испытывающий уважение к праведным людям, знающий учение праведных людей, хорошо обученный в благородном учении, понимает, что заслуживает обдумывания, а что не заслуживает. И зная это, обсуждает то, что того стоит, и не обсуждает то, что того не стоит. Он мудро обдумывает, что такое страдание; он мудро обдумывает, что такое происхождение страдания; он мудро обдумывает, что такое прекращение страдания; он мудро обдумывает, что такое путь, ведущий к прекращению страдания.

Сотāпанна или "вошедший в Поток"

И при таком обдумывании уничтожаются трое уз, а именно: иллюзия "Я", Сомнение, и Привязанность к обрядам и ритуалам.

М.22

И те последователи, в которых эти троичные узы уничтожены, все они "вошли в поток" (*sotāpanna*).

Плод *санапатти* лучше,
Чем земное единовластье,
Или восхождение на небо,
Чем власть над всем миром.

Десять уз (*saṃyojana*)

Существуют десять "Уз" — *saṃyojana* — которые связывают существ с колесом существования. Вот они:

1. Иллюзия "Я" (*sakkāya-diṭṭhi*)
2. Сомнение (*vicikicchā*)
3. Привязанность к обрядам и ритуалам (*sīlabbata-parāmāsa*)
4. Чувственная жажда (*kāmarāga*)
5. Недоброжелательность (*vyāpāda*)
6. Жажда тонкоматериального существования (*gūra-rāga*)
7. Жажда нематериального существования (*agūra-rāga*)
8. Самомнение (*māna*)
9. Неугомонность (*uddhacca*)
10. Неведение (*avijjā*).

Благородные личности (*ariya-puggala*)

Освободившийся от первых трёх Уз называется "Вошедшим-в-Поток" (на пали: *Sotārappa*), то есть тем, кто вошёл в поток, ведущий к Ниббāне. Он обладает непоколебимой верой в Будду, Дхамму и Санху, и неспособен нарушить пять нравственных правил. Он рождается самое большее ещё семь раз, причём в состоянии не ниже человеческого мира.

Преодолевший четвёртые и пятые Узы в их наиболее грубой форме называется *Sakadāgāmi*, букв. "Возвращающимся-один-раз", то есть он рождается только один раз в Сфере Чувств (*kāma-loka*), после чего достигнет Праведности.

Apāgāmi, букв. "Не-возвращающийся", полностью освобождён от первых пяти Уз, которые обуславливают перерождение в Сфере Чувств; после смерти, живя в Тонкоматериальной Сфере (*gūra-loka*), он достигнет цели.

Arahat, то есть совершенный "праведник", освобождён от всех десяти Уз.

Каждая из вышеупомянутых ступеней Праведности состоит из "Пути" (*magga*) и "Плода", например "Путь вхождения в Поток" (*sotāpatti-magga*) и "Плод вхождения в Поток" (*sotāpatti-phala*). Соответственно существуют восемь типов или четыре пары "Благородных личностей" (*ariya-puggala*).

"Путь" состоит из отдельного момента вхождения в соответствующее достижение. Под "Плодом" подразумеваются моменты сознания, немедленно следующие за этим как результат "Пути", и которые при определённых обстоятельствах могут повторяться неисчислимо количество раз в течение жизни.

Более подробно смотрите Б.Сл.: *ariya-puggala*, *sotāpanna* и т.д.

Земное и сверхземное понимание

М.117

Следовательно, говорю я, "Правильное понимание" бывает двух видов:

1. Понимание того, что милостыня и жертвоприношение не бесполезны; что существует плод и результат как хороших, так и плохих действий; что существуют такие вещи, как эта жизнь и следующая жизнь; что отец и мать, а также самопроизвольно рождающиеся существа (в небесных мирах) — это не просто слова; что в мире существуют аскеты и жрецы, незапятнанные и чистые, и они могут объяснить эту жизнь и последующую жизнь, которые они постигли сами — вот что называется "земным правильным пониманием" (*lokiya-sammā-dīṭṭhi*), которое приносит земные плоды и даёт благоприятные результаты.

2. А какая бы то ни было мудрость, пронизательность, правильное понимание, вовлеченное на "Путь" (путь *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi*, или *Arahat*) — с умом, пребывающим в праведности, отворотившимся от мира, вовлеченным на путь, праведный путь, которому следуешь — вот что называется "сверхземным правильным пониманием" (*lokuttara-sammā-dīṭṭhi*), которое не мирское, а сверхземное и вовлечено на путь.

Таким образом, существуют два вида Восьмеричного Пути:

1. "Земной" (*lokiya*), практикуемый "мирянами" (*puthujjana*), то есть всеми теми, кто не достиг первой степени Праведности;
2. "Сверхземной" (*lokuttara*), практикуемый "благородными" (*ariya-puggala*).

Объединение с другими факторами пути

Итак, понимая неправильное понимание как неправильное и правильное понимание как правильное, он практикует "Правильное понимание" (1-й фактор); и, прилагая усилия к преодолению неправильного понимания и к пробуждению правильного понимания, он практикует "Правильное усилие" (6-й фактор); и, преодолевая неправильное понимание при помощи внимательного ума, и, пребывая с внимательным умом в овладении правильным пониманием, он практикует "Правильную осознанность" (7-й фактор). Следовательно, существуют три вещи, сопутствующие и сочетающиеся с Правильным пониманием, а именно: Правильное понимание, Правильное усилие, и Правильная осознанность.

Свободный от всех теорий

М. 72

Итак, если кто-либо поставит вопрос о том, допускаю ли я какую-либо теорию вообще, ему нужно ответить следующим образом: Совершенный свободен от любой теории, так как Совершенный понял, что такое материальность, как она возникает и исчезает. Он понял, что такое чувство, как оно возникает и исчезает. Он понял, что такое восприятие, как оно возникает и исчезает. Он понял, что такое умственные конструкции, как они возникают и исчезают. Он понял, что такое сознание, как оно возникает и исчезает. Поэтому я говорю, что Совершенный получил полное освобождение через угасание, прекращение, исчезновение, отвержение и избавление от всех мнений и предположений, всех склонностей к тщеславию "я" и "моё".

Три характеристики

А. III. 134

Появляются ли Совершенные (Будды) в мире, или Совершенные не появляются в мире, всё равно остаётся неизменное условие, непоколебимый факт и непреложный закон: что все конструкции непостоянны (*aniccā*), что все конструкции подвержены страданию (*dukkha*); что все явления безличны (*anattā*).

На пали: sabbe sankhārā aniccā, sabbe sankhārā dukkhā, sabbe dhammā anattā

Слово "санкхара" (конструкции) охватывает в данном случае все обусловленные или "конструированные" (*sankhātā-dhamma*) явления, то есть все возможные физические и умственные составляющие существования. Слово "дхамма", однако, имеет более широкое применение и является всеобъемлющим, так как оно включает в себя также так называемое Необусловленное ("не-конструированное", *asankhātā*), то есть Ниббану.

Поэтому было бы неверно говорить, что все дхаммы непостоянны и изменчивы, ведь Ниббана-дхамма постоянна и свободна от изменений. И по этой же причине правильнее было бы говорить, что не только все санкхары (= *sankhata-dhamma*), но и все дхаммы (в том числе *asankhata-dhamma*) безличны (*anattā*).

С. XXII. 94

Мудрые мира сего не признают существования таких материальных явлений, чувств, восприятий, умственных конструкций, сознания, которые были бы постоянными и устойчивыми, вечными и неизменными; так же и я говорю, что таких нет.

А. I. 15

И невозможно, чтобы кто-либо, овладевший правильным пониманием, считал что-либо своим "Я".

Взгляды на "Я" и его обсуждения

Д. 15

Ну а если кто-то говорит, что чувство является его "Я", ему нужно ответить так: "Существуют три вида чувства: приятное, неприятное и нейтральное чувство. Какое из этих трёх чувств ты считаешь своим "Я"? Потому что, испытывая одно из этих чувств, невозможно испытывать два других. Эти три вида чувства непостоянны, конструированы, взаимообусловлены в возникновении, подвержены разрушению и разложению, угасанию и прекращению. Если кто-либо ощущает одно из этих чувств как "свое Я", то с прекращением самого этого чувства "его Я" исчезает. И таким образом он ещё в этой жизни считает своим "Я" нечто непостоянное, связанное с удовольствием и болью, и подверженное возникновению и исчезновению.

Если кто-то говорит, что чувство не является его "Я", и что его "Я" недостижимо для чувства, его нужно спросить следующим образом: "А там, где вообще нет чувств, возможна ли мысль: "Я есть?"

Или, кто-то еще может сказать: "Действительно, чувство не является моим "Я", но также неверно то, что мое "Я" недостижимо для чувства, ведь это мое "Я" чувствует, это мое "Я" обладает способностью чувствовать". Этому человеку нужно ответить так: "Предположим, что все чувства полностью прекратились; и вот, когда после прекращения чувств больше нет ни одного из них, возможна ли мысль: "Я есть?"

М. 148

Высказывание о том, что объекты ума, или сознание, составляют "Я", как утверждение необоснованно. Ведь им свойственны возникновение и исчезновение; а видя возникновение и исчезновение этих вещей, можно прийти к выводу, что чье-либо "Я" то появляется, то исчезает.

С. XXII. 62

Уж лучше необученному обывателю считать своё тело, построенное из четырёх элементов, своим "Я", чем свой ум. Ведь вполне очевидно, что тело может продолжать существовать год, два года, три, четыре, пять, или десять лет, или даже сто лет и более; но то, что называется мыслью, или умом, или сознанием, постоянно возникает, днём и ночью, как нечто одно, и исчезает, как нечто другое.

С. XXII. 59

Следовательно, всё, что относится к материальности, к чувству, к восприятию, к умственным конструкциям, к сознанию, будь оно прошлым, настоящим или будущим, внутренним или внешним, грубым или тонким, возвышенным или низким, далёким или близким: ко всему этому нужно относиться в соответствии с действительностью и истинной мудростью: "Это не принадлежит мне; это не я; я не являюсь этим".

Чтобы показать безличность и абсолютную пустоту существования, в Висуддхи-Магга XVI приводится следующий стих:

*Есть страдание, но нет испытывающего его,
Есть действие, но нет выполняющего его,*

*Есть Ниббана, но нет входящего в неё,
Есть путь, но не видно идущего по нему.*

Прошлое, настоящее и будущее

Д. 9

А если кто-то спросит: "Был ли ты в прошлом, и неверно ли, что тебя не было? Будешь ли ты в будущем, и неверно ли, что тебя не будет? Есть ли ты, и неверно ли, что тебя нет?" — ты можешь ответить, что ты был в прошлом, и неверно, что тебя не было; что ты будешь в будущем, и неверно, что тебя не будет; что ты есть, и неверно, что тебя нет.

В прошлом было реально только то прошлое существование, но нереально будущее и настоящее существование. В будущем будет реально только будущее существование, но нереально прошлое и настоящее существование. Сейчас реально только настоящее существование, но нереально прошлое и будущее существование.

М. 28

Поистине, тот, кто постигает "Взаимообусловленное возникновение" (*paticca-samuppāda*), постигает истину; а тот, кто постигает истину, постигает Взаимообусловленное возникновение.

Д. 8

Так же как от коровы происходит молоко, из молока сливки, из сливок сливочное масло, из сливочного масла топленое масло, из топленого масла пенка топленого масла; и когда это молоко, то его не считают сливками, сливочным маслом, топленным маслом или пенкой топленого масла, а только молоком; и когда это сливки, то их считают только сливками: точно так же моё прошлое существование было в то время реально, а будущее и настоящее существование нереально; и моё будущее существование будет в то время реально, а прошлое и настоящее существование нереально; и моё настоящее существование сейчас реально, а прошлое и будущее существование нереально. Всё это не более чем доступные обозначения и выражения, обычные разговорные термины, общепринятые понятия. Совершенный действительно использует их, но не привязываясь к ним.

С. XLIV. 4

Таким образом, тот, кто не понимает материальность, чувство, восприятие, умственные конструкции и сознание в соответствии с действительностью (то есть как не обладающие личностью или "Я"), не понимает их возникновение, прекращение и путь к их прекращению, тот способен считать, что Совершенный продолжает существовать после смерти, или что он не продолжает существовать после смерти, и тому подобное.

Две крайности (вера в уничтожение и в вечность) и срединное учение

С. XXII. 25

Действительно, если придерживаться мнения о том, что жизнь (*jīva*; "Душа") идентична этому телу, то в таком случае праведная жизнь невозможна; а если придерживаться мнения о том, что жизнь есть что-то отличное от тела, то в таком случае праведная жизнь

также невозможна. Этих двух крайностей избежал Совершенный, и он показал Срединную Доктрину, которая гласит:

Взаимообусловленное возникновение *(paṭicca-samuppāda)*

С. XII. 2

Неведением (*avijjā*) обусловлены "кармические конструкции" (*sankhārā*).

Кармическими конструкциями обусловлено "сознание" (*viññāṇa*, начинается с сознания перерождения в лоне матери).

Сознанием обусловлено "умственное и физическое существование" (*nāma-rūpa*).

Умственным и физическим существованием обусловлены "шесть органов чувств" (*saḷ-āyatana*).

Шестью органами чувств обусловлен "чувственный контакт" (*phassa*).

Чувственным контактом обусловлено "чувство" (*vedanā*).

Чувством обусловлена "жажда" (*taṇhā*).

Жаждой обусловлена "привязанность" (*upādāna*).

Привязанностью обусловлен "процесс становления" (*bhava*).

Процессом становления (здесь: *kamma-bhava*, или кармический процесс) обусловлено "перерождение" (*jāti*).

Перерождением обусловлены "старение и смерть" (*jarā-marana*), печаль, плач, боль, скорбь и отчаяние.

Так возникает вся масса страдания. Это называется благородной истиной о происхождении страдания.

"Ни бог, ни Брама не являются
Творцами колеса сансары:
Весь мир — лишь череда
Пустых и обусловленных событий"

(Цитата из Висуддхи-Магга XIX).

С. XII. 51

Однако тот последователь, в котором исчезло "Неведение" (*avijjā*) и возникла мудрость, не накапливает ни умелых, ни неумелых, ни нейтральных кармических конструкций.

Термин *sankhārā* был переведен здесь как "кармические конструкции", потому что в контексте "Взаимообусловленного возникновения" он относится к кармически умелым и неумелым актам (*setaṇā*), или волевой активности, короче говоря, к Карме.

Его разбиение на три части, данное в предыдущем отрывке, охватывает кармическую деятельность во всех сферах существования, или уровнях сознания. "Умелые кармические конструкции" распространяются также и на "тонкоматериальную сферу" (*gūpāvacara*), тогда как "нейтральные кармические конструкции" (*anepñjābhisankhārā*) относятся только к "нематериальной сфере" (*arūpāvacara*).

С. XII. 1

Таким образом, через полное угасание и прекращение "неведения" прекращаются "кармические конструкции". Через прекращение кармических конструкций прекращается "сознание" (перерождение). Через прекращение сознания прекращается "умственное и физическое существование". Через прекращение умственного и физического существования прекращаются "шесть органов чувств". Через прекращение шести органов чувств прекращается "чувственный контакт". Через прекращение чувственного контакта прекращается "чувство". Через прекращение чувства прекращается "жажда". Через прекращение жажды прекращается "процесс становления". Через прекращение процесса становления прекращается "перерождение". Через прекращение перерождения прекращаются "старение и смерть", печаль, плач, боль, скорбь и отчаяние. Таким образом происходит прекращение всей массы страдания. Это называется благородной истиной о прекращении страдания.

Карма, приводящая к перерождению

М. 43

Действительно, из-за того, что существа ограниченные неведением (*avijjā*) и охваченные жадой (*taṇhā*), ищут новых наслаждений то здесь, то там, происходят все новые перерождения.

А. III. 33

А действие (*kamma*), которое совершается из алчности, ненависти и заблуждения (*lobha, dosa, moha*), проистекает из них, имеет в них источник и первопричину: такое действие созревает, где бы человек ни родился, и где бы ни созрело это действие, там человек пожинает плоды этого действия, будь то в данной жизни, или в следующей жизни, или в какой-то из будущих жизней.

Прекращение кармы

М. 43

Однако благодаря исчезновению неведения, благодаря возникновению мудрости, благодаря прекращению жажды, не происходит нового рождения.

А. III. 33

Ведь действия, которые не совершаются из алчности, ненависти и неведения, не истекают из них, не имеют в них источник и первопричину: такие действия, благодаря отсутствию алчности, ненависти и неведения, оставлены, искоренены, подобно пальме, вырванной из земли, разрушены и не способны проявиться вновь.

A. VIII. 12

В связи с этим кто-то может справедливо сказать обо мне: что я учу уничтожению, что я предлагаю свое учение с целью уничтожения и что я учу этому своих последователей; и действительно, я учу уничтожению — а именно, уничтожению алчности, ненависти и неведения, а также множества злых и нездоровых вещей.

Paṭicca-samuppāda, букв. "взаимообусловленное возникновение", — это учение об обусловленности всех физических и умственных явлений, учение, которое наряду с "безличностью" (*anattā*) является необходимым условием для подлинного понимания и практики учения Будды. Она показывает, что различные физические и умственные жизненные процессы, условно называемые личностью, человеком, животным и т.д. — это не просто слепая игра случая, а результат определённых причин и условий. Более того, *paṭicca-samuppāda* объясняет, каким образом перерождение и страдание зависят от условий; и во второй своей части показывает, как благодаря устранению этих условий страдание должно полностью исчезнуть. Следовательно, *paṭicca-samuppāda* разъясняет вторую и третью благородные истины, объясняя их с самых основ и наделяя их определенной философской формой.

Следующая таблица наглядно показывает, как двенадцать звеньев соотносятся с тремя последовательными существованиями — прошлым, настоящим и будущим:

Прошлое существование	1. Неведение (<i>avijjā</i>) 2. Кармические конструкции (<i>sankhārā</i>)	Кармический процесс (<i>kamma-bhava</i>) 5 причин: 1, 2, 8, 9, 10
Настоящее существование	3. Сознание (<i>viññāṇa</i>) 4. Умственное и физическое существование (<i>nāmarūpa</i>) 5. Шесть органов чувств (<i>saḷ-āyatana</i>) 6. Чувственный контакт (<i>phassa</i>) 7. Чувство (<i>vedanā</i>)	Процесс перерождения (<i>upapatti-bhava</i>) 5 результатов: 3-7
	8. Жажда (<i>taṇha</i>) 9. Привязанность (<i>upādāna</i>) 10. Процесс Становления (<i>bhava</i>)	Кармический процесс (<i>kamma-bhava</i>) 5 причин: 1, 2, 8, 9, 10
Будущее существование	11. Рождение (<i>jāti</i>) 12. Старение и смерть (<i>jarā-marana</i>)	Процесс перерождения (<i>upapatti-bhava</i>) 5 результатов 3-7

Звенья 1-2 вместе с 8-10 представляют "кармический процесс", содержащий пять кармических причин рождения.

Звенья 3-7 вместе с 11-12 представляют "процесс перерождения", содержащий пять кармических результатов.

В соответствии с этим в *Patisambhidā-Magga* сказано:

Пять причин было в прошлом,
Пять плодов находим в этой жизни.
Пять причин создаём сейчас,
Пять плодов пожнём в будущей жизни.

(Цитата из *Вис. Магга XVII*)

Полное объяснение смотрите в *Осн. III* и *Б. Сл.*

Правильное мышление (*sammā-sankappa*)

Д. 22

Что же такое "правильное мышление"?

1. Мышление, свободное от страсти (*nekkhamma-sankappa*).
2. Мышление, свободное от враждебности (*avyāpāda-sankappa*).
3. Мышление, свободное от жестокости (*avihimsā-sankappa*).

Это называется "правильным мышлением".

Земное и сверхземное мышление

М. 117

Итак, "правильное мышление", говорю я вам, бывает двух видов:

1. Мышление, свободное от страсти, враждебности, жестокости — вот что называется "земным правильным мышлением" (*lokiya-sammā-sankappa*), которое приносит земные плоды и даёт благоприятные результаты.

2. А какое бы то ни было мышление, рассмотрение, рассуждение, осмысление, обдумывание, "речевые конструкции" (*vacī-sankhārā*) — с умом, пребывающим в праведности, отвлеченным от мира, вовлеченным на путь, праведный путь, которому следуешь — вот что называется "сверхземным правильным мышлением" (*lokuttara-sammā-sankappa*), которое не мирское, а сверхземное и вовлечено на путь.

Объединение с другими факторами

Таким образом, понимая неправильное мышление как неправильное, а правильное мышление как правильное, он практикует *Правильное понимание* (1-й фактор); делая усилия к преодолению неправильного мышления и к пробуждению правильного мышления, он практикует *Правильное усилие* (6-й фактор); преодолевая неправильное мышление с внимательным умом, и пребывая с внимательным умом в овладении правильным мышлением, он практикует *Правильную осознанность* (7-й фактор).

Следовательно, три вещи сопровождают и сопутствуют *Правильному мышлению*, а именно: *Правильное понимание*, *Правильное усилие* и *Правильное осознанность*.

Правильная речь *(sammā-vācā)*

Что же такое "правильная речь"?

Воздержание от лжи

А. Х. 176

1. При этом он избегает ложной речи и воздерживается от неё. Он говорит правду, он предан правде, он заслуживает доверия, он не вводит в заблуждение. Присутствуя на собрании, или среди людей, или среди родственников, или в обществе, или при дворе, и будучи вызванным как свидетель сказать о том, что он знает, он отвечает, если ничего не знает: "я ничего не знаю", а если знает, то отвечает: "я знаю"; и если он ничего не видел, то отвечает: "я ничего не видел", а если видел, то отвечает: "я видел". Таким образом, он никогда сознательно не говорит лжи, ни ради своей выгоды, ни ради выгоды другого человека, ни ради чьей-либо выгоды вообще.

Воздержание от сплетен

2. Он избегает сплетен и воздерживается от них. То, что услышал здесь, он не повторяет там, чтобы не стать причиной распрей там; и то, что услышал там, он не повторяет здесь, чтобы не стать причиной распрей здесь. Таким образом, он объединяет тех, кто разъединен; а тех, кто объединен, он поддерживает. Согласие радует его, он наслаждается и радуется в согласии; и именно согласие он распространяет своими словами.

Воздержание от грубой речи

3. Он избегает грубой речи и воздерживается от неё. Он говорит слова, которые умиротворяют, приятны для слуха, наполнены любовью и направлены к сердцу, вежливы, дружелюбны и приятны для многих.

В Маддджхима-Никая 21 Будда говорит: "Даже, о монахи, если разбойники и убийцы перепиливают ваши конечности и суставы, те, кто дают волю гневу — те не следуют моему совету. Вам же нужно наставлять себя следующим образом:

"В покое будет пребывать наш ум, ни одно недоброе слово не сойдёт с наших уст; дружелюбными и полными сочувствием останемся мы, с сердцем, полным любви, и свободным от какой-либо затаённой злобы; и эту личность мы будем охватывать мыслями, проникнутыми любовью, широкими, глубокими, безграничными, свободными от гнева и ненависти".

Воздержание от пустословия

А. Х. 176

4. Он избегает пустословия и воздерживается от него. Он говорит своевременно, в соответствии с фактами, говорит то, что полезно, говорит о Дхамме и Винае; его речь подобна сокровищу, произносится в нужный момент, сопровождается аргументами, выдержана и наполнена смыслом.

Это называется "правильной речью".

Земная и сверхземная речь

М. 117

Итак, "правильная речь", говорю я вам, бывает двух видов:

1. Воздержание от лжи, сплетен, грубой речи и пустословия — вот что называется "земной правильной речью" (*lokiya-sammā-vācā*), которая приносит земные плоды и даёт благоприятные результаты.

2. А избежание употребления этой четырехчастной неправильной речи, воздержание, обуздание, сдерживание её — с умом, пребывающим в праведности, отвратившимся от мира, вовлеченным на путь, праведный путь, которому следуешь — вот что называется "сверхземной правильной речью" (*lokuttara-sammā-vācā*), которая не мирская, а сверхземная и вовлечена на путь.

Объединение с другими факторами

Таким образом, понимая неправильную речь как неправильную, а правильную речь как правильную, он практикует *Правильное Понимание* (1-й фактор); делая усилия к преодолению неправильной речи и к пробуждению правильной речи, он практикует *Правильное усилие* (6-й фактор); преодолевая неправильную речь с внимательным умом, и пребывая с внимательным умом в овладении правильной речью, он практикует *Правильную Осознанность* (7-й фактор). Следовательно, три вещи сопровождают и сопутствуют *Правильной речи*, а именно: *Правильное понимание*, *Правильное усилие* и *Правильная осознанность*.

Правильная деятельность (*sammā-kammanta*)

А. X. 176

Что же такое "правильная деятельность"?

Воздержание от убийства

1. При этом он избегает убийства живых существ и воздерживается от этого. Без палки и без меча, добросовестный, полный сочувствия, он желает благополучия всем живым существам.

Воздержание от воровства

2. Он избегает воровства и воздерживается от него; что есть у другого из вещей и имущества в деревне или в лесу, того он не забирает с воровскими намерениями.

Воздержание от незаконных половых связей

3. Он избегает незаконных половых связей и воздерживается от них. Он не имеет половых связей ни с теми, кто все еще находится на попечении отца, матери, брата, сестры или родственников, ни с замужними женщинами, ни с осужденными женщинами, ни, наконец, с помолвленными девушками.

Вот что называется "правильной деятельностью".

Земная и сверхземная деятельность

М. 117

А "правильная деятельность", говорю я вам, бывает двух видов:

1. Воздержание от убийства, от воровства и от незаконных сексуальных отношений — вот что называется "земной правильной деятельностью" (*lokiya-sammā-kammanta*), которая приносит земные плоды и даёт благоприятные результаты.

2. А избежание выполнения троичного неправильной деятельности, воздержание, обуздание, сдерживание его — с умом, пребывающим в праведности, отвратившимся от мира, вовлеченным на путь, праведный путь, которому следуешь — вот что называется "сверхземной правильной деятельностью" (*lokuttara-sammā-vācā*), которая не мирская, а сверхземная и вовлечена на путь.

Объединение с другими факторами

Таким образом, понимая неправильную деятельность как неправильную, а правильную деятельность как правильную, он практикует *Правильное понимание* (1-й фактор); делая усилия к преодолению неправильной деятельности и к пробуждению правильной деятельности, он практикует *Правильное усилие* (6-й фактор); преодолевая неправильную деятельность с внимательным умом, и пребывая с внимательным умом в овладении правильной деятельностью, он практикует *Правильную осознанность* (7-й фактор). Следовательно, три вещи сопровождают и сопутствуют *Правильной деятельности*, а именно: *Правильное понимание*, *Правильное усилие* и *Правильная осознанность*.

Правильные средства к существованию (*sammā-ājīva*)

Что же такое "правильные средства к существованию"?

Д. 22

1. Когда благородный последователь, избегая неправильного образа жизни, получает средства к существованию правильным образом жизни, — вот что называется "правильными средствами к существованию".

В Мадджхима-Никая, 117, сказано: "Практиковать обман, гадание, мошенничество, ростовщичество — вот что называется неправильными средствами к существованию".

А в Ангуттара-Никая, V. 177, сказано: "Пяти профессий нужно избегать последователю: торговли оружием, торговли живыми существами, мясом, опьяняющими напитками и ядом".

Сюда включаются профессии солдата, рыбака, охотника и т.д.

Итак, "правильные средства к существованию", говорю я вам, бывают двух видов:

Земные и сверхземные правильные средства к существованию

М. 117

1. Когда благородный последователь, избегая неправильного образа жизни, получает средства к существованию правильным образом жизни, — вот что называется "земными правильными средствами к существованию" (*lokiya-sammā-ājīva*), которые приносят земные плоды и дают благоприятные результаты.

2. А избежание неправильных средств к существованию, воздержание, обуздание, сдерживание их — с умом, пребывающим в праведности, отвратившимся от мира, вовлеченным на путь, праведный путь, которому следуешь, — вот что называется "сверхземными правильными средствами к существованию" (*lokuttara-sammā-ājīva*), которые не мирские, а сверхземные и вовлечены на путь.

Объединение с другими факторами

Таким образом, понимая неправильные средства к существованию как неправильные, а правильные средства к существованию как правильные, он практикует *Правильное понимание* (1-й фактор); делая усилия к преодолению несовершенных средств к существованию и к установлению совершенных средств к существованию, он практикует *Правильное усилие* (6-й фактор); преодолевая неправильные средства к существованию с внимательным умом, и пребывая с внимательным умом в овладении правильными средствами к существованию, он практикует *Правильную осознанность* (7-й фактор). Следовательно, три вещи сопровождают и сопутствуют *Правильным средствам к существованию*, а именно: *Правильное понимание*, *Правильное усилие* и *Правильная осознанность*.

Правильное усилие (*sammā-vāyāma*)

А. IV.13,14

Что же такое "правильное усилие"?

Существует "четыре великих усилия": усилие предотвращения, усилие отбрасывания, усилие развития и усилие поддержания.

1. Усилие предотвращения (*samvara-ppadhāna*)

Что же такое усилие *Предотвращения*? При этом последователь вызывает желание, прилагает старание, пробуждает свою настойчивость, поддерживает и прилагает

намерение для того, чтобы не возникли те злые, неумелые качества, которые еще не возникли.

Таким образом, когда он воспринимает форму — глазом, звук — ухом, запах — носом, вкус — языком, ощущение — телом или идею — умом, он не привязывается ни к целому, ни к его частям. И он старается предотвратить то, из-за чего могли бы возникнуть злые и неумелые вещи, жадность и печаль, если его чувства остались бы незащищены; и он охраняет свои чувства, сдерживает их.

Овладев этой благородной "властью над чувствами", он испытывает внутренне чувство радости, в которое не может проникнуть никакое зло.

Вот что называется усилием предотвращения.

2. Усилие отбрасывания *(pahāna-ppadhāna)*

Что же такое усилие *Отбрасывания*? При этом последователь вызывает желание, прилагает старание, пробуждает свою настойчивость, поддерживает и прилагает намерение для отбрасывания тех злых, неумелых качеств, которые уже возникли.

Он не поддается любой мысли, связанной с чувственной страстью, враждебностью или печалью, или любыми другие злые и неумелыми состояниями, которые могут возникнуть; он отбрасывает их, рассеивает их, разрушает их, заставляет их исчезнуть.

Пять методов устранения неумелых мыслей

M.20

Если в связи с определенной темой в последователе возникают злые и неумелые мысли, связанные с алчностью, ненавистью и неведением, то последователю нужно (1) перевести внимание с данной темы на другую тему, связанную с тем, что умело. (2) Или ему нужно исследовать недостатки этих мыслей: "Действительно неумелы эти мысли! Заслуживают порицания эти мысли! Ведут к страданию эти мысли!" (3) Или ему нужно не обращать внимания на эти мысли. (4) Или ему нужно обратить внимание на расслабление мыслеконструирования, связанного с этими мыслями. (5) Или, со стиснутыми зубами и языком, прижатым к деснам, ему нужно своим осознанием сдерживать, пресечь и искоренить эти мысли; и таким образом эти злые и неумелые мысли алчности, ненависти и неведения будут рассеяны и исчезнут; и ум станет внутренне успокоенным и умиротворенным, сдержанным и сосредоточенным.

Вот что называется усилием отбрасывания.

3. Усилие развития *(bhāvanā-ppadhāna)*

A. IV. 13,14

Что же такое усилие *Развития*? При этом последователь вызывает желание, прилагает старание, пробуждает свою настойчивость, поддерживает и прилагает намерение для того, чтобы возникли те умелые качества, которые еще не возникли.

Таким образом он развивает "факторы пробуждения" (*bojjhanga*), основанные на уединении, отрешенности, угасании и завершающиеся освобождением, а именно: "осознанность" (*sati*), "анализ умственных качеств" (*dhamma-vicaya*), "настойчивость" (*virīya*), "восторг" (*pīti*), "расслабление" (*passaddhi*), "сосредоточение" (*samādhi*), и "безмятежное наблюдение" (*upekkha*).

Вот что называется усилием развития.

4. Усилие поддержания **(*anurakkhaṇa-ppadhāna*)**

Что же такое усилие *Поддержания*? При этом последователь вызывает желание, прилагает старание, пробуждает свою настойчивость, поддерживает и прилагает намерение для поддержания, сохранения, роста, увеличения, обилия и полного совершенства развития (*bhāvanā*) умелых вещей, которые уже возникли.

При этом он твердо удерживает в своем уме подходящую тему для сосредоточения, например образ скелета, трупа, кишасящего червями, трупа иссиня-черного цвета, гниющего трупа, распавшегося на части трупа, вздувшегося трупа.

Вот что называется усилием поддержания.

М. 70

Поистине, последователю, обретшему веру и постигшему Учение учителя, подобает думать так: "Хотя кожа, сухожилия и кости увядают, хотя плоть и кровь моего тела иссушаются, я не оставлю своих усилий до тех пор, пока не достигну всего того, что можно достигнуть, с мужественным упорством, настойчивостью и устремленностью".

Вот что называется "правильным усилием".

А. IV. 14

Усилие по предотвращению, отбрасыванию,
Развитию и поддержанию:
Эти четыре великих усилия были показаны
Им, потомком солнца.
И тот, кто неуклонно следует им,
Способен положить конец страданию.

Правильная осознанность **(*Sammā-sati*)**

Что же такое "правильная осознанность"?

Четыре основы осознанности **(*satipatthāna*)**

Д. 22

Единственный путь, ведущий к достижению чистоты, преодолению печали и плача, прекращению боли и скорби, к вступлению на совершенный путь и осуществлению Ниббаны, — это путь "четырёх основ осознанности". И каковы эти основы?

При этом последователь пребывает в созерцании тела, в созерцании чувств, в созерцании ума, в созерцании умственных качеств; пылко, бдительно и осознанно, покорив алчность и огорчение по отношению к миру.

1.Созерцание тела *(kāyānupassanā)*

И как последователь пребывает в созерцании тела?

Осознанность вдыхания и выдыхания *(ānāpāna-sati)*

При этом последователь удаляется в лес, к подножию дерева, или в уединенное место, усаживается со скрещенными ногами, выпрямленным телом, и поддерживает осознанность перед собой. Осознанно он вдыхает, осознанно выдыхает. Делая длинный вдох, он распознает: "Я делаю длинный вдох"; делая длинный выдох, он распознает: "Я делаю длинный выдох". Делая короткий вдох, он распознает: "Я делаю короткий вдох"; делая короткий выдох, он распознает: "Я делаю короткий выдох". "Ясно осознавая (как дышит) все тело, я буду вдыхать", — таким образом он тренирует себя; "Ясно осознавая (как дышит) все тело, я буду выдыхать", — таким образом он тренирует себя. "Успокаивая деятельность тела (*kāya-sankhārā*), я буду вдыхать", — таким образом он тренирует себя; "Успокаивая деятельность тела, я буду выдыхать", — таким образом он тренирует себя.

Таким образом он пребывает в созерцании тела, либо по отношению себе, либо по отношению к другим, или по отношению и к себе, и к другим, он наблюдает, как тело появляется; наблюдает, как оно исчезает; наблюдает появление и исчезновение тела. Тело есть —

"Тело есть, но нет ни живого существа, ни индивидуальности, ни женщины, ни мужчины, ни себя, ни чего-либо, принадлежащего себе; нет ни личности, ни чего-либо, принадлежащего личности". (Комм.)

это ясное осознание присутствует в нём в степени, необходимой для знания и осознанности, и он живёт независимый, ни к чему не привязанный в мире. Таким образом последователь пребывает в созерцании тела.

"Осознанность дыхания" (ānāpāna-sati) — это одно из самых важных медитативных упражнений. Его можно использовать для развития "спокойствия" (samatha-bhāvanā), т.е. для достижения четырёх джхан (jhāna; см. "Четыре джханы"), для развития Видения-как-есть (vipassanā-bhāvanā) или сочетания обеих практик. Здесь, в контексте сатипаттханы оно предназначено главным образом для успокоения и сосредоточения при подготовке к практике Видения-как-есть, которая может быть предпринята следующим образом:

При определённом уровне спокойствия и сосредоточения, или одной из джхан, достигнутых благодаря регулярной практике осознанного дыхания, последователь переходит к исследованию происхождения

дыхания. Он видит, что вдохи и выдохи обусловлены телом, состоящим из четырёх материальных элементов и различных материальных явлений, происходящих из них, например, пяти органов чувств и т.д. Обусловленное пятеричным чувственным контактом, возникает сознание, а вместе с ним и три остальные "Группы привязанности", т.е. "чувство", "восприятие" и "умственные конструкции". Таким образом, медитирующий ясно видит: "Нет "Эго" или "Я" в этой, так называемой, личности, а есть только материальный и умственный процесс, обусловленный различными факторами". Вслед за этим он прилагает к этим явлениям "три характеристики", досконально постигая их как непостоянные, подверженные страданию, и безличные.

Более подробно об Анапана-сати см. М. 118.62: Висуддхи-Магга VIII, 3.

Четыре положения тела

И далее, во время ходьбы, стоя, сидя или лёжа, последователь распознает (в соответствии с действительностью): "я иду"; "я стою"; "я сижу"; "я лежу"; он распознает каждое положение тела.

"Последователь понимает, что нет живого существа, нет реального "Я", которое идёт, стоит и т.д., а есть просто словесная форма: "я иду", "я стою" и т. д." (Комм.)

Осознанность и бдительность (*sati-sampajañña*)

И далее, последователь действует с бдительностью, когда уходит и когда приходит; он действует с бдительностью, когда смотрит вперёд и когда смотрит назад; действует с бдительностью, когда сгибает и когда разгибает (любую часть своего тела); действует с бдительностью, нося чашку для милостыни и нося накидку; действует с бдительностью, когда ест, пьёт, жуёт и пробует на вкус; действует с бдительностью, когда избавляется от экскрементов и мочи; действует с бдительностью, когда идёт, стоит, сидит, засыпает и просыпается; действует с бдительностью, когда говорит и когда молчит.

"Во всём, что бы ни делал последователь, он бдителен к: 1. своему намерению, 2. своей пользе, 3. своему долгу, 4. действительности". (Комм.)

Созерцание непривлекательности (*paṭikūla-saññā*)

И далее, последователь созерцает это тело, начиная со ступней ног вверх, и начиная с макушки головы вниз, обтянутое кожей и наполненное многочисленными нечистотами: "Это тело имеет волосы головы, волосы тела, ногти, зубы, кожу, мышцы, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагму, селезёнку, лёгкие, желудок, кишки, брыжейку и экскременты; желчь, слизь, гной, кровь, пот, лимфу, слёзы, сальные выделения, слюну, носовую слизь, суставную смазку и мочу".

Подобно тому, как если бы был мешок, открытый с обоих концов, наполненный различными видами зёрен — неочищенным рисом, бобами, кунжутом и очищенным рисом — и человек, способный видеть, открыл бы его и исследовал содержимое таким

образом: "Это неочищенный рис, это бобы, это кунжут, это очищенный рис", — таким же образом последователь исследует это тело.

Анализ "четырёх элементов" (*dhātu*)

И далее, последователь созерцает это тело, как бы оно ни стояло или двигалось, по отношению к элементам: "Это тело состоит из элемента твердости, элемента жидкости, элемента тепла и элемента вибрации". Точно так же, как опытный мясник или ученик мясника, забивший корову и разделивший её на отдельные части, сидящий на перекрёстке четырёх больших дорог, так же и последователь созерцает это тело по отношению к элементам.

В Висуддхи Магга XIII, 2 это сравнение объясняется следующим образом:

Когда мясник выкармливает корову, приводит её на бойню, привязывает к столбу, заставляет её встать, забивает и смотрит на забитую корову, всё это время у него сохраняется представление о ней как о "корове". Но когда он обезглавил забитую корову, разделил её на части и сел около неё для того, чтобы продать мясо, понятие "корова" перестает существовать в его уме и возникает понятие "мясо". Он думает не о том, что он продаёт корову или что какой-то человек покупает у него корову, а о том, что продаётся и покупается мясо. Подобным же образом в невежественном обывателе, будь это монах или мирянин, понятия "существо", "человек", "личность" и т. д. не прекратят своё существование, пока он не произведёт критического анализа своего тела, как бы оно ни стояло или двигалось, и не начнёт созерцать его в соответствии с составляющими его элементами. Но как только он сделает это, понятие "личность" и т. д. исчезнет, и его ум утвердится в "созерцании элементов".

Кладбищенская медитация

1. И далее, точно так же, как последователь наблюдал бы труп, брошенный на кладбище, один, два или три дня после смерти, вздувшийся, иссиня-чёрного цвета, гниющий — он так же рассматривает собственное тело: "Это моё тело имеет ту же природу, тот же удел, и не может избежать этого".

2. И далее, точно так же, как последователь наблюдал бы труп, брошенный на кладбище, поедаемый воронами, стервятниками и грифами, собаками и шакалами, или пожираемый всеми видами червей — он так же рассматривает собственное тело: "Это моё тело имеет ту же природу, тот же удел, и не сможет избежать этого".

3. И далее, точно так же, как последователь наблюдал бы труп, брошенный на кладбище, этот скелет со свисающей плотью, со следами крови, соединенный сухожилиями;

4. Скелет с облезлой плотью, со следами крови, соединенный сухожилиями;

5. Скелет, без плоти и крови, но все ещё соединенный сухожилиями;

6. Кости, разъединённые и разбросанные во всех направлениях, здесь кость руки, там кость ноги, здесь голень, там бедренная кость, здесь тазовая кость, там позвоночник, а там череп — он так же рассматривает собственное тело: "Это моё тело имеет ту же природу, тот же удел, и не сможет избежать этого".

7. И далее, точно так же, как последователь наблюдал бы кости, лежащие на могильной земле, побелевшие и ставшие похожими на ракушки;

8. Кости, сваленные в кучу по истечении многих лет;

9. Кости, выветрившиеся и рассыпавшиеся в прах, — он так же рассматривает собственное тело: "Это моё тело имеет ту же природу, тот же удел, и не сможет избежать этого".

Таким образом он пребывает в созерцании тела, либо по отношению себе, либо по отношению к другим, либо по отношению и к себе, и к другим. Он наблюдает, как тело появляется; наблюдает, как оно исчезает; наблюдает появление и исчезновение тела. "Есть тело", — эта ясное осознание присутствует в нём в степени, необходимой для знания и осознанности, и он живёт независимый, ни к чему не привязанный в мире. Таким образом последователь пребывает в созерцании тела.

Получение десяти благословений

М. 119

Когда такое созерцание тела практикуется, развивается, часто повторяется, становится привычкой, укрепляется, упрочивается и совершенствуется, последователь может ожидать десяти благословений:

1. Он подчиняет себе наслаждение и неудовлетворённость; он не позволяет неудовлетворённости овладеть собой; он побеждает её, как только она возникает.

2. Он подчиняет себе страх и тревогу; он не позволяет страху и тревоге овладеть собой; он побеждает их, как только они возникают.

3. Он переносит холод и жару, голод и жажду; ветер и солнце, атаки слепней, комаров и рептилий; он терпеливо выносит злую и враждебную речь, так же как и телесную боль, какой бы мучительной, болезненной, неприятной, невыносимой и опасной для жизни она ни была.

4. Он может без труда и усилий достигать четырех джхан (*jhāna*), которые очищают ум и вознаграждают ощущением счастья даже здесь.

Шесть "высших знаний" (*Abhiññā*)

5. Он владеет различными "сверхъестественными способностями" (*iddhi-vidhā*) [...]

6. При помощи "божественного слуха" (*dibba-sota*), очищенного, превосходящего человеческий, он может слышать как божественные звуки, так и земные, как далекие, так и близкие.

7. При помощи ума он способен получать "знание сознания других существ" (*parassa-cetopariyaññāṇa*).

8. Он способен получить "воспоминание о многих предыдущих рождениях" (*pubbe-nivāsānussatiññāṇa*).

9. При помощи "божественного зрения" (*dibba-cakkhu*), очищенного и превосходящее человеческое, он способен видеть исчезновение и появление существ, низких и благородных, прекрасных и ужасных, счастливых и несчастных; он может воспринимать, как существа рождаются вновь в соответствии со своими поступками.

10. Он может, благодаря "прекращению страстей" (*āsavakkhaya*), прийти к познанию на собственном опыте, даже в этой жизни, безупречного освобождения ума, освобождения через мудрость.

Последние шесть благословений (5-10) являются "высшими знаниями" (abhiññā). Первые пять из них являются земными (lokiya) и, следовательно, могут быть достигнуты мирянином (puthujjana), в то время как последнее abhiññā является сверхземным (lokuttara) и относится исключительно к Архату, или "праведнику". Добиться полного успеха в овладении пятью земными "сверхъестественными знаниями" можно только после достижения всех четырёх джхан. Существуют четыре iddhipāda или "основ для достижения сверхъестественных способностей", а именно: сосредоточение желания, сосредоточение настойчивости, сосредоточение намерения и сосредоточение распознавания.

2. Созерцание чувств *(vedanānupassanā)*

Д. 22

И как последователь пребывает в созерцании чувств?

Испытывая чувства, последователь распознаёт: "Я испытываю приятное чувство", или: "Я испытываю неприятное чувство", или: "Я испытываю нейтральное чувство", или: "Я испытываю земное приятное чувство", или: "Я испытываю сверхземное приятное чувство", или: "Я испытываю земное неприятное чувство", или: "Я испытываю сверхземное неприятное чувство", или: "Я испытываю земное нейтральное чувство", или: "Я испытываю сверхземное нейтральное чувство".

Таким образом он пребывает в созерцании чувств, либо по отношению к себе, либо по отношению к другим, либо по отношению и к себе, и к другим. Он наблюдает, как чувства появляются; наблюдает, как они исчезают; наблюдает появление и исчезновение чувств. "Есть чувства", — это ясное осознание присутствует в нём в степени, необходимой для знания и осознанности, и он живёт независимый, ни к чему не привязанный в мире. Таким образом последователь пребывает в созерцании чувств.

Последователь понимает, что выражение "Я чувствую" истинно разве что как условное выражение (voḥāravacana); он понимает, что в абсолютном смысле (paramattha) есть только чувства, и нет "Я", нет того, кто испытывает чувства.

3. Созерцание ума (*cittānupassanā*)

И как последователь пребывает в созерцании ума?

При этом последователь распознает алчный ум как алчный, а не алчный ум как не алчный; распознает ненавидящий ум как ненавидящий, а не ненавидящий ум как не ненавидящий; распознает заблуждающийся ум как заблуждающийся, а не заблуждающийся ум как не заблуждающийся. Он распознает ограниченный ум как ограниченный, а рассеянный ум как рассеянный; распознает совершенный ум как совершенный, а неразвитый ум как неразвитый; распознает ум, по отношению к которому есть более превосходный, как ум, по отношению к которому есть более превосходный, а ум, по отношению к которому нет более превосходного, как ум, по отношению к которому нет более превосходного; распознает сосредоточенный ум как сосредоточенный, а не сосредоточенный ум как не сосредоточенный; распознает освобождённый ум как освобождённый, а не освобождённый ум как не освобождённый.

Читта (ум) используется здесь как общий термин для читт, или моментов осознанности. Citta, которое означает то же, что и vip̄ṣāṇa, или сознание, нельзя переводить как "мысль". "Мысль" и "мышление" соответствуют скорее "вербальным конструкциям ума": vitakka (концептуальное мышление) и vicāra (логическое мышление), которые принадлежат к Sankhāra-kkhandha.

Таким образом он пребывает в созерцании ума, либо по отношению к себе, либо по отношению к другим, либо по отношению и к себе, и к другим. Он наблюдает, как ум появляется; наблюдает, как он исчезает; наблюдает появление и исчезновение ума. "Есть ум", — это ясное осознание присутствует в нём в степени, необходимой для знания и осознанности, и он живёт независимый, ни к чему не привязанный в мире. Таким образом последователь пребывает в созерцании ума.

4. Созерцание умственных качеств (*dhammānupassanā*)

И как последователь пребывает в созерцании умственных качеств?

При этом последователь пребывает в созерцании умственных качеств, а именно "пяти помех".

Пять помех (*nīvarana*)

1. Он распознает, когда в нём присутствует "чувственное желание" (*kāmacchanda*): "Во мне чувственное желание"; распознает, когда в нём присутствует "гнев" (*vyāpāda*): "Во мне гнев"; распознает, когда в нём присутствуют "лень и сонливость" (*thina-middha*): "Во мне лень и сонливость"; распознает, когда в нём присутствуют "неугомонность и умственное беспокойство" (*uddhacca-kukkucca*): "Во мне неугомонность и беспокойство ума"; распознает, когда в нём присутствует "неуверенность" (*vicikicchā*): "Во мне неуверенность". Он распознает, когда эти помехи отсутствуют в нём: "Во мне нет этих помех". Он распознает, каким образом они начинают появляться, распознает каким

образом, однажды возникнув, они отбрасываются; и распознает, каким образом они не возникнут вновь в будущем.

Для примера, "чувственное желание" возникает из-за неразумного мышления о приятном и восхитительном. Его можно сдерживать шестью способами: фиксированием ума на идее, вызывающей отвращение; созерцанием непривлекательности тела; контролем шести чувств; умеренностью в еде; дружбой с мудрыми и добрыми людьми; верными наставлениями. Чувственное желание и гнев навсегда прекращаются при достижении уровня Анагами; "Неугомонность" прекращается при достижении уровня Арахата; "умственное беспокойство" при достижении состояния Сотапанна.

Пять групп привязанности *(khandha)*

И далее, последователь пребывает в созерцании умственных качеств, а именно пяти "групп привязанности". Он распознает, что такое "материальность" (*rūpa*), как она возникает, как она исчезает; распознает, что такое "чувство" (*vedanā*), как оно возникает, как оно исчезает; распознает, что такое "восприятие" (*sañña*), как оно возникает, как оно исчезает; распознает, что такое "умственные конструкции" (*sankhāra*), как они возникают, как они исчезают; распознает, что такое "сознание" (*viññāṇa*), как оно возникает, и как оно исчезает.

Сферы чувств *(āyatana)*

И далее, последователь пребывает в созерцании умственных качеств, а именно, шести "внутренних и внешних сфер чувств". Он распознает глаз и формы, ухо и звуки, нос и запахи, язык и вкусы, тело и телесные ощущения, ум и идеи; и узлы, возникающие с их появлением и обусловленные ими, он тоже распознает. Он распознает, как узлы возникают, распознает, как узлы преодолеваются, и как отброшенные узлы не возникают в будущем.

Семь факторов пробуждения *(bojjhanga)*

И далее, последователь пребывает в созерцании умственных качеств, а именно, "факторов пробуждения". Он распознает, когда в нём есть "осознанность" (*sati*), "анализ умственных качеств" (*dhammavicaya*), "настойчивость" (*virīya*), "восторг" (*pīti*), "расслабление" (*passadhi*), "сосредоточение" (*samadhi*) и "беспристрастие" (*upekkhā*). Он распознает, когда они есть в нём, распознает, каким образом они возникают и каким образом они достигают совершенства.

Четыре благородные истины *(ariya-sacca)*

И далее, последователь пребывает в созерцании умственных качеств, а именно, "четырёх благородных истин". Он распознает, в соответствии с действительностью, каково "страдание"; распознает, в соответствии с действительностью, каково "происхождение страдания"; распознает, в соответствии с действительностью, каково

"прекращение страдания"; распознает, в соответствии с действительностью, каков "путь, ведущий к прекращению страдания".

Таким образом он пребывает в созерцании умственных качеств, либо по отношению к себе, либо по отношению к другим, либо по отношению и к себе, и к другим. Он наблюдает, как умственные качества появляются; наблюдает, как они исчезают; наблюдает появление и исчезновение умственных качеств. "Есть умственные качества", — это ясное осознание присутствует в нём в степени, необходимой для знания и осознанности, и он живёт независимый, ни к чему не привязанный в мире. Таким образом последователь пребывает в созерцании умственных качеств.

Единственный путь, ведущий к достижению чистоты, к преодолению печали и плача, к прекращению боли и печали, к вступлению на совершенный путь и достижению Нирваны, — это эти четыре основы осознанности.

Эти четыре созерцания Satipaṭṭhāna соотносятся с пятью группами привязанности, а именно:

1. созерцание материальности соответствует rūpakkhanda;

2. созерцание чувства — с vedanākkhandha;

3. созерцание ума — с viññānakkhandha;

4. созерцание умственных качеств — с sañña- и sankhāra-kkhandha.

Более подробную информацию о Satipaṭṭhāna смотрите в комментариях к сутре с соответствующим названием, переведённой в книге "Путь Осознанности" Бхиккху Сома (Канди, 1967, Буддийское издательское общество).

Достижение Ниббаны с помощью Анапанасати

M. 118

Осознанность вдоха и выдоха (*ānāpānasati*), практикуемая и развиваемая, приводит к совершенству "четыре основы осознанности"; четыре основы осознанности, практикуемые и развиваемые, приводят к совершенству семь "факторов пробуждения"; семь факторов пробуждения, практикуемые и развиваемые, приводят к совершенству "ясное знание и освобождение".

И каким образом осознанность вдыхания и выдыхания, практикуемая и развиваемая, приводит к совершенству четыре основы осознанности (*satipaṭṭhāna*)?

I. Когда бы последователь (1) ни делал осознанно долгий вдох или выдох, или (2) делал короткий вдох или выдох, или (3) тренировался вдыхать и выдыхать, чувствуя все тело (дыхания), или (4) успокаивая эту телесную деятельность (то есть дыхание), то он пребывает в "созерцании тела", пылко, бдительно и осознанно, покорив алчность и огорчение по отношению к миру. Поскольку дыхание, говорю я, — это одно из телесных явлений.

II. Когда бы последователь ни тренировался во вдыхании или выдыхании (1) чувствуя восторг (*pīti*), или (2) радость (*sukha*), или чувствуя умственную деятельность

(*cittasankhāra*), или (4) успокаивая умственную деятельность, то он пребывает в "созерцании чувств", пылко, бдительно и осознанно, покорив алчность и огорчение по отношению к миру. Поскольку полное внимание к дыханию, говорю я, — это одно из чувств.

III. Когда бы последователь ни тренировался во вдыхании или выдыхании (1) чувствуя ум, или (2) удовлетворяя ум, или (3) делая ум устойчивым, или (4) освобождая ум, то он пребывает в "созерцании ума", пылко, бдительно и осознанно, покорив алчность и огорчение по отношению к миру. Поскольку без осознанности и бдительности, говорю я, — нет осознанности дыхания.

IV. Когда бы последователь ни тренировался во вдыхании или выдыхании (1) отслеживая непостоянство, или (2) отслеживая затухание, или (3) отслеживая прекращение, или (4) отслеживая отрешение, то он пребывает в "созерцании ума", пылко, бдительно и осознанно, покорив алчность и огорчение по отношению к миру. Тот, кто мудро видит, как покорить алчность и огорчение, наблюдает с беспристрастием.

Осознанность дыхания, практикуемая и развиваемая таким образом, приводит четыре основы осознанности к совершенству.

И каким образом четыре основы осознанности, практикуемые и развиваемые, приводят к полному совершенству семь "факторов пробуждения" (*bojjhanga*)?

1. Когда бы последователь ни пребывал в созерцании тела, чувств, ума и умственных качеств, пылко, бдительно и осознанно, покорив алчность и огорчение по отношению к миру, то устойчива и непрерывна его осознанность; и когда его осознанность устойчива и непрерывна, то он приобретает и развивает фактор пробуждения "осознанность" (*sati-sambojjhanga*); и таким образом этот фактор пробуждения достигает полного совершенства.

2. А когда он, пребывая в осознанности, мудро изучает, исследует и анализирует это "умственное качество" (*dhamma*), то он приобретает и развивает фактор пробуждения "анализ умственных качеств" (*dhammavicaya-sambojjhanga*); и таким образом этот фактор пробуждения достигает полного совершенства.

3. У того, кто мудро изучает, исследует и анализирует это умственное качество, возникает неослабная настойчивость; и когда его настойчивость неослабна, то он приобретает и развивает фактор пробуждения "настойчивость" (*virīya-sambojjhanga*); и таким образом этот фактор пробуждения достигает полного совершенства.

4. А когда у него, исполненного настойчивости, возникает сверхчувственный восторг, то он приобретает и развивает фактор пробуждения "восторг" (*pīti-sambojjhanga*); и таким образом этот фактор пробуждения достигает полного совершенства.

5. А когда у него, наполненного восторгом, успокаивается ум, то он приобретает и развивает фактор пробуждения "расслабление" (*passadhi-sambojjhanga*); и таким образом этот фактор пробуждения достигает полного совершенства.

6. А когда у него, успокоенного и счастливого, сосредотачивается ум, то он приобретает и развивает фактор пробуждения "сосредоточение" (*samādhi-sambojjhanga*); и таким образом этот фактор пробуждения достигает полного совершенства.

7. А когда он с беспристрастием наблюдает таким образом сосредоточенный ум, то он приобретает и развивает фактор пробуждения "беспристрастие" (*upekkhā-sambojjhanga*); и таким образом этот фактор пробуждения достигает полного совершенства.

Четыре "основы осознанности", практикуемые и развиваемые таким образом, приводят семь факторов пробуждения к полному совершенству.

А каким образом семь факторов пробуждения, практикуемые и развиваемые, приводят ясное знание и освобождение (*vijjā-vimutti*) к полному совершенству?

При этом последователь развивает пробуждения: осознанность, анализ умственных качеств, настойчивость, восторг, расслабление, сосредоточение и беспристрастие, основываясь на уединении, бесстрастии, прекращении, приходя к отрешению.

Семь факторов пробуждения, практикуемые и развиваемые таким образом, приводят ясное знание и освобождение к полному совершенству.

М. 125

Подобно тому, как охотник на слона вбивает огромный столб в землю и привязывает к нему за шею дикого слона, чтобы покорить его лесные привычки, лесные воспоминания и желания, покорив его тоску, беспокойство и страстное желание леса, сделав так, чтобы он был доволен деревенским укладом, и, приучив его к поведению, принятому в среде людей — так и эти четыре основы осознанности служат привязками для ума, чтобы покорять поведение, принятое в среде мирян, покорять мирские желания, покорять тоску, мирское беспокойство и страстное желание; они ведут на правильный путь, к достижению Ниббаны.

Правильное сосредоточение (*sammā-samādhi*)

М. 44

Что же такое "правильное сосредоточение"?

Определение

"Однонаправленность ума" (*cītekagattā*) — это сосредоточение.

"Правильное сосредоточение" (sammā-samādhi) — это, в широком смысле, разновидность умственного сосредоточения, присутствующая в каждом умелом состоянии сознания (kusala-citta), и, следовательно, сопровождаемая по крайней мере "правильным мышлением" (2-й фактор), "правильным усилием" (6-й фактор) и "правильной осознанностью" (7-й фактор). "Неправильное сосредоточение" присутствует в неумелых состояниях сознания, и, следовательно, возможно только в чувственной, но не в более высокой сфере. Слово "samādhi", употребляемое отдельно, всегда означает в суттах sammā-samādhi, или "правильное сосредоточение".

Темы

Четыре "основы осознанности" (7-й фактор) являются темами сосредоточения.

Необходимые условия

Четыре "правильных усилия" (6-й фактор) являются необходимыми условиями для сосредоточения.

Развитие

Взращивание, развитие и практика этих качеств — это развитие (*bhāvanā*) сосредоточения.

Правильное сосредоточение (sammā-samādhi) имеет две степени развития: 1. "Сосредоточение приближения" (upacārasamādhi), которое приближается к первой джхане, но не достигает её; 2. "Сосредоточение достижения" (apanāsamādhi), которое является сосредоточением, присутствующим в четырёх джханах (jhāna). Джханы — это состояния ума вне досягаемости пятеричной деятельности чувств, достижимые только в уединении и при неослабном упорстве в практике сосредоточения. В этих состояниях вся деятельность пяти чувств приостановлена. В это время не возникает никаких зрительных или слуховых контактов, нет никаких телесных чувств. Но, несмотря на то, что все внешние чувственные контакты прекратились, ум остаётся активным, совершенно бдительным, полностью бодрствующим.

Тем не менее, достижение этих джхан не обязательно для достижения четырёх "Сверхземных путей праведности"; и ни "Сосредоточение приближения", ни "Сосредоточение достижения" сами по себе, не дают возможности войти на четыре "Сверхземных пути"; следовательно, они в действительности не имеют силы навсегда освободить от злых явлений. Достижение четырёх "Сверхземных путей" возможно только в момент глубокого "видения-как-есть" (vipassanā) непостоянства (aniccatā), неудовлетворительности (dukkhatā) и безличности (anattā) всего этого воспринимаемого чувствами процесса существования. Это "видение-как-есть", опять же, достижимо только во время "сосредоточения приближения", но не во время "сосредоточения достижения".

Тот, кто достиг того или иного из "четырёх сверхземных путей", не достигнув джханы, называется "Sukkhavipassaka", или Sukkhavipassanā-yānika, то есть "тот, кто использует одно только видение-как-есть (vipassanā) в качестве движущего средства (yāna)". А тот, кто, развив джханы, достиг одного из "сверхземных путей", называется Samathayanika, или "тот, кто использует одно только спокойствие (samatha) в качестве движущего средства (yāna)".

О саматха и випассана смотрите Осн. IV и Б. Сл.

Четыре джханы (*jhāna*)

Д. 22

Отрешённый от чувственности, отрешённый от неумелых качеств, последователь входит в первую джхану, которая сопровождается концептуальным мышлением и логическим мышлением, порождено отрешённостью, и наполнено восторгом и счастьем.

Это первая из джхан, принадлежащих к "тонкоматериальной сфере" (rupāvacarajjhāna). Она достигается тогда, когда благодаря силе сосредоточения пятеричная чувственная активность временно приостанавливается, и пять препятствий тоже устранены.

Смотрите Б. Сл.: kasina, nimitta, samādhī.

М. 43

Эта первая джхана свободна от пяти вещей, и пять вещей присутствуют. Когда последователь входит в первую джхану, исчезают (пять препятствий): чувственное желание, недоброжелательность, лень и сонливость, неугомонность и беспокойство, неуверенность, и присутствуют: концептуальное мышление (*vitakka*), логическое мышление (*vicāra*), восторг (*pīti*), счастье (*sukha*), однонаправленность ума (*cittakaggatā = samādhī*).

Эти пять умственных факторов, присутствующие в первой джхане, называются "факторами" (или "составляющими частями") джханы (jhānanga). Витакка (первичное образование абстрактной мысли) и вичара (логическое мышление, размышление) называются "вербальными конструкциями" (vacī-sankhāra) ума; следовательно, они вторичны по сравнению с сознанием.

В Висуддхи-Магга витакка сравнивается с обхватыванием горшка, а вичара с протиранием его. В первой джхане они оба присутствуют, но сосредоточены исключительно на теме медитации, при этом вичара обладает не логической, а "исследующей" природой. В последующих джханах обе они отсутствуют.

И далее: после угасания концептуального и логического мышления, и при достижении внутреннего спокойствия и единства ума, он входит в состояние, свободное от концептуального и логического мышления, во вторую джхану, которая порождается сосредоточением (*samādhī*), и наполнена восторгом (*pīti*) и счастьем (*sukha*).

Во второй джхане присутствуют три "фактора джханы": восторг, счастье и сосредоточение.

И далее: после угасания восторга он пребывает в беспристрастии, с осознанностью и бдительностью; и он испытывает в себе то чувство, о котором Благородные говорят: "Счастливо живет тот, кто беспристрастен и осознает" — таким образом он входит в третью джхану.

В третьей джхане присутствует три "фактора джханы": беспристрастное счастье (upekkhā-sukkhā) и сосредоточение (citt'ekaggatā).

И далее: отбросив счастье и боль, так же, как перед этим были отброшены радость и печаль, он вступает в состояние, находящееся вне удовольствия и боли, в четвёртую джхану, которая очищена беспристрастием и осознанностью.

В четвёртой джхане присутствуют два "фактора джханы": сосредоточение и беспристрастие (upekkhā).

В Висуддхи-Магга перечислены и описаны в деталях сорок объектов медитации (kammaṭṭhāna). При их успешной практике могут быть достигнуты следующие джханы:

Все четыре джханы, с помощью осознанности дыхания (смотрите Вис. М. VIII, 3), десяти касина-упражнений (Вис. М. IV, V и Б.Сл.); созерцания беспристрастия (upekkhā), то есть практики четвертой из "брахма-вихар" (Вис. М. IX, 4).

Первые три джханы: с помощью развития "любящей доброты" (mettā), сострадания (karūṇā) и "сорадости" (muditā), то есть практики первых трёх "брахма-вихар" (Вис. М. XI, 1-3).

Первая джхана: с помощью десяти "созерцаний непривлекательности" (асубха-бхавана; т. е. "кладбищенские созерцания", которых всего десять в соответствии с Вис. М. VI); "созерцания тела" (т. е. 32 частей тела; Вис. М. VIII, 2); "сосредоточения приближения" (upacāra-samādhī); с помощью памятования о Будде, Дхамме и Сангхе, добродетели, щедрости, божественных существах, умиротворенности (=Nibbāna) и смерти (Вис. М. VI, VII); "созерцания непривлекательности пищи" (Вис. М. XI, 1); "Анализа четырёх элементов" (Вис. М. XI, 2).

Четыре "нематериальных (бесформенных) джханы (agūra-jjhāna или āgūrā), которые основаны на четвертой джхане, достигаются с помощью медитации на соответствующих им объектах, от которых они получили свои названия: "сфера безграничного пространства", "сфере безграничного сознания", "сфере отсутствия чего бы то ни было" и "сфере ни восприятия, ни не-восприятия".

Вся тема сосредоточения и медитации разбирается в Вис. М. III-XIII; смотрите также Осн. IV.

С. XXII. 5

Развивайте сосредоточение, поскольку тот, кто обладает сосредоточением, понимает явления в соответствии с их действительностью. А что это за явления? Возникновение и исчезновение материальности, чувств, восприятия, умственных конструкций и сознания.

М. 149

Таким образом, эти "пять групп привязанности" должны быть с мудростью постигнуты; Неведение и Жажда должны быть с мудростью отброшены; Спокойствие (*samatha*) и Видение-как-есть (*vipassanā*) должны быть с мудростью развиты.

С. LVI. 11

Это и есть Срединный Путь, открытый Совершенным, который дает возможность и видеть, и знать, и который ведёт к умиротворенности, пронизательности, пробуждению, к Ниббане.

Дхп. 275

"И следуя этому пути, вы положите конец страданию"

Постепенное развитие восьмеричного пути у продвигающегося по нему последователя

Вера и "правильное мышление" (Второй фактор)

М. 38

Представьте, что домохозяин, или его сын, или кто-либо, переродившийся в благородной семье, слышит Дхамму; и, услышав Дхамму, он обретает веру в Татхагату. И, наполненный этой верой, он думает: "Стеснительна жизнь домохозяина, как грязная дорога; а бездомная (монашеская) жизнь — как чистый воздух. Нелегко, живя дома, практиковать праведную жизнь, всецело правильную, всецело чистую, как полированная раковина. Что, если я сбрую волосы и бороду, надену желтые накидки, и, оставив дом, буду странствовать бездомным?" И через некоторое время, отказавшись от малого достатка или отказавшись от большого достатка, отказавшись от малого круга родственников или отказавшись от большого круга родственников, он сбривает волосы и бороду, надевает желтые накидки, и, оставив дом, странствует бездомным.

Добродетель (Третий, четвёртый, пятый факторы)

Оставив таким образом мир, он следует монашеским правилам. Он избегает убийства живых существ и воздерживается от этого. Без палки и без меча, добросовестный, великодушный, сострадательный, он желает благополучия всем живым существам. Он избегает воровства и воздерживается брать то, что ему не дано. Он берёт только то, что дано, ожидая, пока оно будет дано; и живёт с честным и чистым сердцем. Он избегает распутства, живя целомудренно, в уединении, сторонясь всеобщего обычая совокупления. Он избегает лжи и воздерживается от неё. Он говорит истину, предан истине, надёжный, заслуживающий доверия, не вводящий людей в заблуждение. Он избегает сплетен и воздерживается от них. То, что услышал здесь, он не повторяет там, чтобы не стать причиной распрей там; то, что услышал там, он не повторяет здесь, чтобы не стать причиной распрей здесь. Таким образом он объединяет то, что разъединено, а то, что объединено, он поддерживает; согласие радует его, он восхищён и радуется в согласии; и согласие он распространяет своими словами. Он избегает грубой речи и воздерживается от неё. Его слова умиротворяют, приятны для слуха, они наполнены любовью и направлены к сердцу, они вежливы, дружелюбны и приятны для многих. Он избегает

пустословия и воздерживается от него. Он говорит своевременно, в соответствии с фактами, говорит то, что полезно, в соответствии с Дхаммой и Винаей; его речь подобна сокровищу, произносится тогда, когда это необходимо, сопровождается аргументами, выдержана и наполнена смыслом.

Он принимает пищу только один раз в день (утром до полудня), воздерживается от пищи вечером, не ест во внеурочное время. Он воздерживается от танцев, песен и посещения представлений; воздерживается от принятия цветов, благовоний, притираний, а также украшений и нарядов. Он воздерживается от высоких и мягких кроватей. Он воздерживается от принятия золота и серебра. Он воздерживается от принятия сырого зерна, сырого мяса, женщин и девушек, рабов и рабынь, или коз, овец, птиц, свиней, слонов, коров или лошадей, или земли и имущества. Он воздерживается от выполнения обязанностей посыльного или курьера. Он воздерживается от покупки и продажи вещей. Он воздерживается от использования поддельных металлов, мер и весов. Он воздерживается от извилистых путей взяточничества, обмана и мошенничества. Он воздерживается от калечения, казнения, пленения, нападения, грабежа и насилия.

Он довольствуется накидкой, защищающей его тело, и чашей для подаяний, с помощью которой он поддерживает свое существование. Куда бы он ни пошёл, он обеспечивает себя при помощи этих двух вещей, подобно крылатой птице, несущей с собой в полёте свои крылья. Одаренный этой благородной "группой добродетели" (*sīla-kkhandha*) он чувствует в своём сердце безупречное счастье.

Охрана чувств (Шестой фактор)

И вот, воспринимая форму — глазом, звук — ухом, запах — носом, вкус — языком, прикосновение — телом, идею — умом, он не влечется к ним ни в целом, ни в частях. И он старается предотвратить то, что могло бы привести к развитию злых и неумелых состояний, к печали и горю, если бы он не охранял чувства; он следит за своими чувствами, в чувствах он достигает воздержанности. Практикуя эту благородную "охрану чувств" (*indriya-saṃvara*), он ощущает в своём сердце безупречное счастье.

Осознанность и бдительность (Седьмой фактор)

Он действует осознанно и бдительно, когда уходит и когда приходит; когда смотрит вперёд и когда смотрит назад; когда сгибает и когда разгибает части тела; когда носит накидку и когда несёт чашу для подаяния; когда ест, пьёт, жуёт и пробует на вкус; когда испражняется и мочится; когда идёт, стоит, сидит, засыпает и просыпается; когда говорит и когда молчит.

И вот, обладая этой возвышенной "добродетелью" (*sīla*), обладая этой благородной "охраной чувств" (*indriya-saṃvara*), и исполненный благородной "осознанности и бдительности" (*sati-sampajañña*), он находит уединённое пристанище в лесу, у подножия дерева, на горе, в пещере, в расселине, на кладбище, в лесной чаще, на открытом воздухе, или на куче соломы. Вернувшись с прошения подаяния, после еды, он садится со скрещенными ногами, выпрямленным телом, установив перед собой осознанность.

Отбрасывание "пяти препятствий" (*nīvaraṇa*)

Отказавшись от "чувственного желания" (*kāmacchanda*), он пребывает с сердцем, свободным от чувственного желания; от чувственного желания очищает он свой ум.

Отказавшись от "недоброжелательности" (*vyāpāda*), он пребывает с сердцем, свободным от недоброжелательности; в доброте и сочувствии ко всем живым существам он очищает свой ум от недоброжелательности.

Отказавшись от "лени и сонливости" (*thīnamiddha*), он пребывает, свободный от лени и сонливости; осознанно и бдительно, воспринимая свет, он очищает свой ум от лени и сонливости.

Отказавшись от "неугомонности и беспокойства" (*uddhacca-kukucca*), пребывая с внутренне умиротворенным умом, он очищает свой ум от неугомонности и беспокойства.

Отказавшись от "неуверенности" (*vicikicchā*); пребывая свободным от неуверенности, без замешательства по отношению к умелым умственным качествам, он очищает свой ум от неуверенности.

Джханы (Восьмой фактор)

Он отбрасывает эти "пять препятствий" (*nīvaraṇa*), омрачения ума, парализующие мудрость. И непривязанный к чувственности, непривязанный к неумелым качествам, он входит в четыре джханы (*jhāna*).

Видение-как-есть (*vipassanā*)

(Первый фактор)

А. IX. 36

Какие бы (в джхане) ни происходили явления, связанные с материальностью, чувствами, восприятием, умственными конструкциями или сознанием: все эти явления он рассматривает как "непостоянные" (*anicca*), "подверженные страданию" (*dukkha*), как болезнь, как язву, как колючку, как болезненные, как бедствие, как чуждые, как разрушение, как пустые и "безличные" (*anattā*); и, отвращаясь от всех этих явлений, он направляет свой ум к Бессмертному таким образом: "Это поистине умиротворенность, это Высшее, а именно прекращение всех конструкций, отказ от всех причин для перерождения, угасание жажды, отрешение, прекращение, Ниббана. И в этом состоянии он достигает "прекращения страстей" (*āsavakkhaya*)".

Ниббана (*Nibbāna*)

М. 39

И его ум становится свободным от чувственной страсти (*kāṃ'āsava*), свободным от страсти к существованию (*bhav'āsava*), свободным от страсти к неведению (*avijj'āsava*). "Я освобождён!" — знание этого возникает в освобождённом; и он знает: "Перерождения исчерпаны, праведная жизнь осуществлена; исполнено то, что должно быть исполнено; и нет ничего в этом мире, что ещё нужно было бы исполнить".

М. 26

Навсегда я освобождён.
Это моё последнее рождение,
Меня не ожидают новые существования.

М. 140

Это поистине высшая, благороднейшая мудрость: знание о том, как прекращается все страдание.

Это поистине высшая, благороднейшая умиротворенность: умиротворение алчности, ненависти и заблуждения.

Умиротворенный мудрец

"Я есть" — тщетная мысль; "Я являюсь этим" — тщетная мысль; "Я буду" — тщетная мысль; "Меня не будет" — тщетная мысль. Тщетные мысли — это боль, зло, тернии. Но тот, кто преодолел все тщетные мысли, называется "умиротворенным мудрецом". И, умиротворенный мудрец больше не рождается, не стареет, не умирает, не тревожится, и не тоскует. В нём нет ничего, что стало бы причиной его нового рождения. А если он не рождается, то как он может стариться? А если он больше не старится, как он может умирать? А если он больше не умирает, как он может тревожиться? А если он не тревожится, то о чем ему тосковать?

Истинная цель

М. 29

Следовательно, предназначение праведной жизни состоит не в приобретении подаяний, почёта или славы, не в обретении нравственности, сосредоточения или видения-как-есть. Непокколебимое освобождение ума — вот что на самом деле является движущим мотивом праведной жизни, это её суть, это её цель.

М. 51

И те, кто в прошлом были Праведными и Пробуждёнными, те Благословенные тоже указывали своим последователям ту же самую цель, которую указал я своим последователям. И те, кто в будущем станут Праведными и Пробуждёнными, те Благословенные тоже укажут своим последователям ту же самую цель, которую я указал своим последователям.

Д. 16

Тем не менее, последователи, вы можете подумать (после моего ухода): "Ушло учение нашего учителя. У нас нет больше учителя". Вам не нужно так думать, поскольку

"Дхамма" и "Дисциплина" (*vinaya*), которым я вас учил, будут после моей смерти вашим учителем:

Пусть Дхамма будет вашим островом,

Пусть Дхамма будет вашим прибежищем!

Не ищите иного прибежища!

Поэтому, последователи, то учение, которому я вас обучил, после того как сам его постиг, вам нужно очень беречь, хорошо защищать, чтобы эта праведная жизнь могла идти и продолжаться веками, на благо и благоденствие многих, как утешение для мира, на счастье, благо и благоденствие божеств и людей.