

С. Н. Гоенка

Краткое содержание лекций

Вечерние беседы
на десятидневном курсе випассаны
в сокращенном изложении Уильяма Харта

С. Н. Гоенка

Краткое содержание лекций

Вечерние беседы
на десятидневном курсе випассаны
в сокращенном изложении Уильяма Харта

S. N. Goenka. The Discourse Summaries. (Condensed by William Hart). First edition: 1987.

*Перевод с англ. Е.П. и В.К.
Редакторы: С.К., Г. Пею, А. Струков*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Примечание к тексту

День 1

Первые трудности; цель этого вида медитации; почему отправной точкой для медитации выбрано дыхание; природа ума; причина трудностей и как с ними справляться; каких опасностей следует избегать.

День 2

Универсальное определение греха и добродетели; Благородный Восьмеричный Путь: *шила* и *самадхи*.

День 3

Благородный Восьмеричный Путь: *панья*; «услышанная» мудрость, интеллектуальная мудрость и мудрость, основанная на опыте; *калапы*; четыре элемента; три характеристики: непостоянство, иллюзорная природа «я», страдание; проникновение сквозь видимую реальность.

День 4

Как практиковать випассану; закон *каммы*; важность ментального действия; четыре составляющих ума: сознание, восприятие, ощущение и реакция; постоянная осознанность и уравновешенность как путь освобождения от страданий.

День 5

Четыре Благородные Истины: страдание, причина страдания, прекращение страдания и путь освобождения от страдания; цепь обусловленного возникновения.

День 6

Важность развития осознанности и уравновешенности по отношению к ощущениям; четыре элемента и их связь с ощущениями; четыре причины возникновения материи; пять препятствий: влечение, отвращение, физическая и умственная вялость, возбуждение, сомнения.

День 7

Важность сохранения уравновешенности по отношению как к грубым, так и к тонким ощущениям; непрерывность осознания; пять «друзей»: доверие, усилие, осознание, сосредоточение и мудрость.

День 8

Закон приумножения и его противоположность — закон искоренения; уравновешенность как величайшее благо; уравновешенность позволяет эффективно действовать, вместо того чтобы слепо реагировать; сохраняя уравновешенность, человек обеспечивает себе счастливое будущее.

День 9

Применение техники в повседневной жизни; десять *парами*.

День 10

Краткий обзор техники

День 11

Как продолжать практику после окончания курса

О палийском произношении

Фрагменты цитируемых палийских текстов (с переводом)

Глоссарий палийских терминов

Центры випассаны в традиции Саяджи У Ба Кхина, как ее преподает С. Н. Гоенка

=====

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Освобождения можно достичь только с помощью практики, его не достичь с помощью одних лишь рассуждений», — говорил С. Н. Гоенка. Курс випассаны — это возможность сделать реальные шаги по пути к освобождению. На таком курсе учат, как освободить ум от напряжения и предубеждений, мешающих в повседневной жизни. Занимаясь этой медитацией, мы узнаём, как жить спокойно, счастливо, принося пользу себе и другим. В то же время мы начинаем продвигаться к самой высокой цели, к какой только может стремиться человек: к очищению ума, освобождению от страданий, к полному просветлению.

Однако ее невозможно достичь путем размышлений, одного желания также недостаточно. Чтобы прийти к цели, нужно идти к ней. Поэтому на курсе випассаны основное внимание всегда уделяется реальной практике. Здесь не разрешается вести философские и теоретические споры и задавать не связанные с практикой вопросы. Медитирующих просят, по возможности, искать ответы на возникающие у них вопросы в самих себе. Учитель руководит практикой, насколько это необходимо, но выполнять его указания каждому предстоит самостоятельно, каждый должен сражаться сам, упорно работать ради своего спасения.

Даже при таком подходе требуется давать некоторые пояснения, чтобы создать соответствующие условия для практики. Именно поэтому во время курса Гоенкаджи каждый вечер рассказывает о Дхамме, обобщает опыт прошедшего дня и поясняет различные аспекты техники. Он обращает наше внимание на то, что эти лекции предназначены не для развлечения; их цель — помочь медитирующим понять, что и как нужно делать, чтобы работать правильно и достичь нужных результатов.

Именно эти «Беседы о Дхамме» приведены здесь в сокращенном изложении. В одиннадцати беседах дается общий обзор учения Будды. Однако эта тема рассматривается не с академической точки зрения. Учение дается так, как оно разворачивается перед медитирующим — как динамичное целое, все составляющие которого связаны между собой и раскрывают лежащее в их основе единство — опыт медитации. Этот опыт — внутренний огонь, который вдыхает жизнь в сокровище Дхаммы, придавая ему блеск.

Без такого опыта невозможно в полной мере постичь значение того, о чем говорится в беседах, и учения Будды в целом. Однако это не означает, что интеллектуальное понимание учения не играет никакой роли. Оно полезно в качестве поддержки в медитативной практике, хотя сама медитация — это процесс, выходящий за пределы интеллекта.

Вот почему и был подготовлен этот сокращенный вариант вечерних бесед, в котором кратко освещаются все рассматриваемые в них основные вопросы. Он предназначен главным образом для того, чтобы поддержать и воодушевить тех, кто практикует випассану, как ее преподает С. Н. Гоенка. Что касается других читателей, то эта книга, как мы надеемся, вдохновит их принять участие в курсе випассаны и на собственном опыте пережить то, что здесь описано.

Не следует думать, что данное сокращенное изложение — самоучитель випассаны, прочтение которого может заменить пребывание на десятидневном курсе. Медитация, особенно техника випассаны, работающая с глубинными уровнями ума, — дело серьезное. Не следует относиться к ней легкомысленно. Должным образом изучить випассану можно только на курсе, где созданы соответствующие условия для медитирующих, под руководством квалифицированного учителя. Если кто-то решит пренебречь этим советом и попытается научиться технике исключительно по книгам, он должен знать, что действует на свой страх и риск.

К счастью, курсы випассаны, которой обучает С. Н. Гоенка, сейчас регулярно проходят в

разных странах. Расписание курсов можно узнать, написав по одному из адресов, приведенных в конце книги, или посетив сайт в Интернете.

Данное сокращенное изложение подготовлено на основе лекций, прочитанных Гоенкаджи в массачусетском центре випассаны (США) в августе 1983 года. Исключение составляет изложение лекции десятого дня — данная лекция прочитана в том же центре в августе 1984 года.

Хотя Гоенкаджи просмотрел весь материал и в целом одобрил его публикацию, у него не было времени, чтобы тщательно проверить текст. В результате читатель может обнаружить некоторые ошибки и несоответствия. За них в ответе не учитель и не учение, а я. Приветствуется любая критика, которая могла бы помочь устранить подобные ошибки в тексте.

Да поможет эта работа многим людям, практикующим Дхамму.

Пусть все существа будут счастливы!

Уильям Харт

ПРИМЕЧАНИЕ К ТЕКСТУ

Слова Будды и его учеников, которые цитирует Гоенкаджи, взяты из «Собрания правил поведения» («Виная-питака») и «Собрания наставлений» («Сутта-питака»), входящих в Палийский канон. (Многие цитаты представлены в обоих Собраниях; в этом случае приводятся цитаты из Сутты.) Есть также несколько цитат из постканонической палийской литературы. В беседах Гоенкаджи поясняет эти отрывки чаще в пересказе, чем в дословном переводе с пали. Цель состоит в том, чтобы простым языком изложить суть каждого отрывка, подчеркивая его важность для практики випассаны.

Пояснения к встречающимся в изложении отрывкам на пали — это пояснения Гоенкаджи, данные им в соответствующих лекциях. В конце книги, в той части, где воспроизводится палийский текст с переводом, сделана попытка дать более точный перевод цитируемых отрывков, опять же с точки зрения медитатора.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИЙ

Namo tassa bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa

ДЕНЬ 1

Первые трудности; цель этого вида медитации; почему отправной точкой для медитации выбрано дыхание; природа ума; причина трудностей и как с ними справляться; каких опасностей следует избегать.

В первый день вы испытали множество трудностей и неудобств. Это связано отчасти с отсутствием у вас привычки весь день сидеть и пытаться медитировать, но главным образом — с той медитацией, которую вы начали практиковать, осознавая дыхание, ничего кроме дыхания.

Сконцентрировать ум, не испытывая всех этих неудобств, было бы проще, если бы наряду с осознанием дыхания вы повторяли слово, мантру, имя бога или мысленно представляли образ божества. Но от вас требуется лишь наблюдать естественное дыхание, не контролируя его; нельзя ни произносить слов, ни создавать мысленных образов.

Вербализация и визуализация недопустимы, так как конечная цель этой медитации состоит не в том, чтобы сосредоточить ум. Сосредоточение ума — это только средство, ступень на пути к более высокой цели: очищению ума, искоренению всех ментальных загрязнений и, таким образом, к освобождению от всех страданий и полному просветлению.

Всякий раз, когда в уме проявляются такие загрязнения, как гнев, ненависть, страсть или страх, человек чувствует себя несчастным. Всякий раз, когда происходит что-то нежелательное, внутри возникает напряжение — начинают завязываться узлы. Когда не происходит желаемое, опять возникает внутреннее напряжение. Этот процесс повторяется на протяжении всей жизни, пока вся психофизическая структура человека не превращается в множество гордиевых узлов. Удержать это напряжение внутри себя невозможно — оно начинает распространяться на всех, с кем человек входит в контакт. Разумеется, так жить неправильно.

Вы пришли на этот курс медитации, чтобы научиться искусству жить — обрести внутренний мир и гармонию и жить в мире и гармонии со всеми, жить счастливо изо дня в день, стремясь достичь высочайшего счастья, совершенной чистоты ума, уравновешенного, полного бескорыстной любви, сострадания по отношению к другим и радости по поводу их успехов.

Чтобы научиться искусству жить в гармонии, сначала нужно найти причину дисгармонии. Причина всегда внутри, и поэтому надо исследовать реальность внутри себя. Данная техника помогает человеку сделать это — исследовать собственную психофизическую структуру, к которой он очень сильно привязан, результатом чего являются лишь напряжение и страдания. На уровне опыта необходимо понять свою собственную природу, ментальную и физическую; только тогда можно познать то, что находится за пределами ума и материи, что бы это ни было. Следовательно, это техника постижения истины, самопознания, исследования реальности так называемого «я»; ее можно также назвать техникой богопознания, поскольку Бог есть не что иное, как истина, любовь и чистота.

Прямое переживание реальности существенно важно. «Познай себя» — от поверхностного уровня, от явной, грубой реальности, до более тонкой и, наконец, тончайшей реальности ума и материи. Познав все это на опыте, можно идти дальше, к переживанию конечной реальности за

пределами ума и материи.

Подходящей отправной точкой для этого путешествия является дыхание. Использование воображаемого объекта концентрации (слова или образа) порождает еще больше иллюзий; так мы не сможем познать свою истинную природу. Чтобы постичь более глубокие истины, необходимо начать с видимой, явной реальности, такой как дыхание. Если используется слово или образ божества, техника становится сектантской. Слова и образы ассоциируются с той или иной культурой, с той или иной религией и поэтому могут оказаться приемлемыми не для всех. Страдание — «болезнь» всех людей. Лекарство от этой болезни не может быть сектантским — оно должно быть универсальным. Осознавание дыхания отвечает этому требованию. Дышат все люди, и наблюдение дыхания приемлемо для всех. Каждый шаг на пути должен быть абсолютно свободен от сектантства.

Дыхание — это инструмент, который помогает исследовать себя, постигать истину о самих себе. На самом деле на уровне опыта мы очень мало знаем о своем теле. Мы имеем представление лишь о его внешних проявлениях и о тех частях и функциях тела, которые можем контролировать. Но мы ничего не знаем о своих внутренних органах, функционирующих вне нашего контроля. Мы ничего не знаем о клетках, из которых состоит наше тело, о клетках, которые все время меняются. Во всем теле постоянно происходят бесчисленные биохимические и электромагнитные реакции, но мы не осознаем эти процессы.

На этом пути все то, чего мы о себе не знали, должно быть познано. И в этом нам поможет дыхание. Оно является как бы мостом, соединяющим известное и неизвестное, поскольку дыхание — это одна из функций тела, которая может осуществляться осознанно или неосознанно, намеренно или автоматически. Вы начинаете с контролируемого, чуть усиленного дыхания и переходите к осознанию естественного, нормального дыхания. И так вы движетесь к постижению более тонких уровней своей природы. Каждый шаг — это шаг в реальное; с каждым днем вы будете проникать все глубже и глубже, постигая истину о себе на все более глубоком уровне.

Сегодня вас просили наблюдать только физическую функцию, дыхание, но в то же время каждый из вас наблюдал свой ум, так как характер дыхания тесно связан с состоянием ума. Как только в уме появляется какое-либо загрязнение, дыхание изменяется, оно становится более учащенным, более интенсивным. Когда загрязнение уходит, дыхание вновь становится спокойным и ровным. Таким образом, дыхание помогает исследовать реальность не только физического тела, но и ума.

Одна особенность ума, которую вы начали исследовать сегодня, — это его привычка блуждать, перескакивая с одного объекта на другой. Ум не желает сосредоточиваться на дыхании или на каком-либо ином объекте внимания — вместо этого он все время мечется.

Когда ум блуждает, где он блуждает? Как вы убедились на практике, ум блуждает или в прошлом, или в будущем. Это привычная модель поведения ума — он не хочет пребывать в настоящем. Но жить-то человеку нужно именно в настоящем! Того, что прошло, не вернуть; будущее остается недостижимым, пока не превратится в настоящее. Помнить о прошлом и думать о будущем важно, но лишь в той степени, в какой это помогает здесь и сейчас. И все же из-за своей прочно укоренившейся привычки ум постоянно старается ускользнуть из настоящего, убежать в прошлое или в будущее, которое недостижимо, и поэтому необузданный ум остается возбужденным и несчастным. Техника, которую вы изучаете здесь, называется искусством жить, а жить по-настоящему можно лишь в настоящем. Поэтому первый шаг — научиться жить в текущем моменте, удерживая ум в реальности — на дыхании, которое в данный момент входит в ноздри или выходит из ноздрей. Это и есть реальность настоящего момента, хотя и поверхностная. Когда ум отвлекается, мы с улыбкой, не создавая никакого напряжения,

принимая тот факт, что ум отвлекся по своей старой привычке. Как только мы осознаем, что ум отвлекся, он естественным образом, автоматически, вернется к наблюдению дыхания.

Вам было легко обнаружить склонность ума блуждать, погружаясь в мысли о прошлом или будущем. Каковы же эти мысли? Сегодня вы сами заметили, что порой они бывают путанными и возникают без всякой последовательности. Подобное поведение ума принято считать признаком сумасшествия. И вот теперь все вы обнаружили, что вы так же безумны, потеряны в дебрях неведения, иллюзий и заблуждений (на пали они называются «моха»). Даже тогда, когда в мыслях есть некая последовательность, их объектом является что-то приятное или неприятное. Если приятное, то человек реагирует: «Мне это нравится», и из этой реакции развивается влечение, цепляние — *рага*. Если объект неприятен, возникает реакция неприятия, из которой развивается отвращение, ненависть — *доса*. Ум постоянно наполнен неведением, влечением и отвращением. Все остальные загрязнения, каждое из которых делает человека несчастным, основаны именно на этих трех.

Цель этой техники — очистить ум, освободить его от страданий путем постепенного искоренения всех накопившихся в нем загрязнений. Это операция, которую вы проводите на глубинном уровне своего подсознания, чтобы освободиться от всех укоренившихся там комплексов. Даже на начальном этапе эта техника очищает ум: наблюдая дыхание, вы начали не только концентрировать ум, но и очищать его. Может быть, сегодня в течение дня ваш ум был сконцентрирован на дыхании всего лишь несколько мгновений, но каждое такое мгновение, обладая огромной силой, меняет привычную модель поведения ума. В такие мгновения вы осознаете реальность настоящего момента, осознаете вдох или выдох, не предаваясь иллюзиям. По отношению к дыханию вы не чувствуете ни влечения, ни отвращения: вы просто наблюдаете, не реагируя. В такие мгновения ум свободен от трех основных загрязнений — значит, он чист. Эти мгновения чистоты ума на сознательном уровне оказывают сильное влияние на старые загрязнения ума, накопленные на уровне подсознания. Вследствие контакта этих позитивных и негативных сил происходит взрыв. Некоторые из загрязнений, скрытых в недрах подсознательного, поднимаются на уровень сознательного и проявляются в виде ментального или физического дискомфорта.

Когда это происходит, возникает опасность — вы можете ощутить сильное волнение и еще больше осложнить ситуацию. Разумнее будет понять: то, что кажется проблемой, на самом деле свидетельствует об успехе медитации, о том, что техника начала работать. Операция на подсознании началась, и гной из раны начал выходить на поверхность. Да, процесс неприятен, но это единственный способ удалить гной, избавиться от загрязнений. Если работать правильно, все трудности начнут постепенно исчезать. Завтра будет немного легче, а послезавтра еще легче. И понемногу все проблемы начнут уходить — при условии, что вы работаете правильно.

Вам необходимо исследовать реальность внутри себя. Никто не может сделать эту работу за вас; вы сами должны работать ради собственного освобождения.

Некоторые рекомендации относительно того, как надо работать

В часы, отведенные для медитации, всегда работайте в помещении. Если вы попытаетесь медитировать на открытом воздухе, солнечный свет и ветер могут помешать вам проникнуть в глубь ума. Во время перерывов можно выходить из помещения.

Вы не должны покидать место проведения курса. Вы проводите операцию на своем уме, поэтому оставайтесь в операционной.

Примите твердое решение работать на протяжении всего курса, невзирая на все трудности, с которыми вам придется столкнуться. Когда во время операции возникнут проблемы, вспомните об этом своем решении. Уезжать с курса до его окончания может быть небезопасно.

Наряду с этим примите решение соблюдать дисциплину и выполнять все предписания, главное из которых — обет молчания, а также строго следовать распорядку дня; особенно важно всегда быть в медитационном зале во время трех одночасовых общих медитаций.

Не переадайте и не позволяйте себе впадать в дремоту или вести ненужные разговоры.

Работайте в точности так, как вас просят. Оставьте на время курса все, чему вы учились, о чем читали раньше, не осуждая это. Смешивать разные техники очень опасно. Если вам что-то непонятно, обратитесь к учителю за разъяснением. И если вы будете точно следовать технике, то получите замечательные результаты.

Постарайтесь наилучшим образом использовать время, имеющуюся у вас сейчас возможность и изучаемую технику, чтобы освободиться от оков влечения, отвращения и заблуждения и обрести истинный покой, истинную гармонию, истинное счастье.

Пусть все существа будут счастливы!

ДЕНЬ 2

Универсальное определение греха и добродетели; Благородный Восьмеричный Путь: шила и самадхи.

Закончился второй день. Хотя он был чуть легче, чем первый, трудности все еще есть. Ум так неустойчив, беспокоен, так необуздан — как дикий бык или слон, который, оказавшись в доме человека, создает там хаос. Но если это дикое животное укротить, как это делают мудрые, тогда вся его сила, которая была направлена на разрушение, начнет приносить пользу людям. Точно так же и ум, который гораздо мощнее и опаснее дикого слона, необходимо тренировать и укрощать — тогда его огромная сила будет служить вам. Но вы должны работать очень терпеливо и настойчиво, работать непрерывно. Непрерывность практики — секрет успеха.

Всю работу должны делать вы сами; никто другой не сделает ее за вас. С безграничной любовью и состраданием просветленный человек показывает, как надо работать, но он никого не может отнести на своих плечах к конечной цели. Вы сами должны идти по пути, сами должны сражаться и работать ради собственного спасения. Конечно же, как только вы начинаете работать, все силы Дхаммы приходят вам на помощь, но все же работать вам придется самим. Вы сами должны пройти весь путь.

Постарайтесь понять, что же это за путь, на который вы вступили. Будда описал его очень простыми словами:

«Воздерживайтесь от всех греховных, пагубных действий,
совершайте добродетельные, благие действия,
очищайте свой ум» —
таково учение будд.

Это универсальный путь, приемлемый для всех людей независимо от их происхождения, расы и национальности. Вопрос в том, что считать грехом, а что добродетелью. Когда суть Дхаммы утрачивается, Дхамма превращается в секту, и каждая секта дает свое определение добродетели, связанное с внешним видом человека, выполнением определенных ритуалов или вероисповеданием. Все это сектантские определения, которые приемлемы для одних людей и совершенно неприемлемы для других. Дхамма же дает универсальное определение греха и добродетели. Любое действие, которое наносит вред другим, нарушает их покой и гармонию,

является греховным, пагубным действием. Любое действие, которое помогает другим, способствует миру и гармонии, — это добродетельное, благое действие. Это определение соответствует закону природы, а не каким-либо догмам. По закону природы нельзя причинить вред другому, не возбудив в себе гнева, страха, ненависти или других ментальных загрязнений; и когда бы в уме человека ни возникли эти ментальные загрязнения, он становится несчастным — он испытывает адские страдания, причем ад — у него внутри. Аналогично, невозможно совершить благое действие, которое помогает другим, не желая им добра, не почувствовав сначала любви и сострадания; и как только человек начинает развивать в себе эти чистые качества, он начинает ощущать божественный, небесный покой внутри себя. Помогая другим, вы одновременно помогаете и себе; причиняя боль другим, вы причиняете боль и себе. Это Дхамма, истина, закон — универсальный закон природы.

Путь Дхаммы называется *Благородным Восьмеричным Путем*. Благородным — в том смысле, что всякий, кто идет по этому пути, неизбежно станет человеком с чистым сердцем, благородным, святым человеком. Три составляющие пути — это *шила* (*sīla*), *самадхи* (*samādhi*) и *панья* (*paññā*). *Шила* есть нравственное поведение, отказ от пагубных действий на уровне тела и речи. *Самадхи* — это благое действие, развитие способности владеть своим умом. Практиковать их очень полезно, однако ни *шила*, ни *самадхи* не искореняют все те загрязнения, которые накоплены в уме. Для достижения этой цели необходимо практиковать третью составляющую пути, *панью* — мудрость, прозрение, которое ведет к полному очищению ума.

Раздел *шила* состоит из трех частей Благородного Восьмеричного Пути:

1. *Самма-вача* (*sammā-vācā*) — правильная речь, чистота речевого действия. Чтобы понять, что такое чистота речи, надо узнать, что такое нечистота. Ложь, грубые слова, ранящие других, клевета, пустая болтовня — все это загрязнения на уровне речи. Если от всего этого воздерживаться, то речь будет правильной, чистой.

2. *Самма-камманта* (*sammā-kammanta*) — правильное действие, чистота физического действия. На пути Дхаммы есть только один критерий, по которому можно судить о чистоте действия, будь то физическое действие, речевое или ментальное, и этот критерий следующий: помогает это действие другим или наносит вред? Убийство, воровство, прелюбодеяние, насилие, употребление алкоголя и наркотиков, приводящее человека в состояние, в котором он не осознает того, что делает, — все эти действия причиняют вред не только другим, но и тому, кто их совершает. Если воздерживаться от подобных нечистых действий, все остальные действия будут благими, чистыми.

3. *Самма-аджива* (*sammā-ājīva*) — правильные средства к существованию. Все должны каким-то способом обеспечивать себя и свою семью. Но когда человек, зарабатывая себе на жизнь, причиняет вред другим, это неправильно. Даже если сам человек не совершает никаких пагубных действий, а лишь подталкивает к этому других, это не считается правильным. Например, торговля спиртными напитками, содержание игорных домов, торговля оружием, животными, предназначенными на убой, или мясом — все это неправильные способы заработать на жизнь. Если мотивация человека — даже самой благородной профессии — сводится к тому, чтобы использовать других, его деятельность не может считаться правильной. Если же человеком движет стремление исполнить свою роль в обществе, использовать свое мастерство и усилия для общего блага, и взамен он получает заслуженное вознаграждение, которое дает ему необходимые средства к существованию и возможность обеспечивать тех, кто от него материально зависит, то это правильный способ зарабатывать на жизнь.

Мирянам для поддержания своего существования нужны деньги. Опасность, однако, в том, что желание их заработать может привести к раздуванию эго: человек стремится скопить как можно больше денег и презирает тех, у кого их меньше. Подобное отношение причиняет вред и

другим, и самому человеку, поскольку чем сильнее эго, тем дальше он от освобождения. Вот почему важным аспектом правильного образа жизни является благотворительность, выражающаяся в том, что человек делится заработанным с другими. В таком случае он зарабатывает не только для себя, но и для других.

Если бы Дхамма ограничивалась призывами к воздержанию от действий, наносящих вред другим, это не дало бы никаких результатов. Может быть, человек понимает опасность неправильных действий и полезность правильных на интеллектуальном уровне или принимает *шила* из преданности к тем, кто ее проповедует. И все же он продолжает совершать пагубные действия, потому что не в состоянии контролировать свой ум. Отсюда второй раздел Дхаммы — *самадхи*, развитие способности владеть умом.

В этот раздел входят следующие три части Благородного Восьмеричного Пути:

4. *Самма-вайяма (sammā-vāyāma)* — это правильные усилия, правильные упражнения. Вы убедились на практике, насколько слаб, насколько нестабилен ваш ум, постоянно перескакивающий с одного объекта на другой. Чтобы сделать ум сильным, его необходимо тренировать. Есть четыре упражнения, которые помогают укрепить ум: устранять все имеющиеся в нем отрицательные качества, закрывать ум, не допуская попадания в него новых отрицательных качеств, сохранять и приумножать те положительные качества, которые в нем имеются, и открывать его для тех положительных качеств, которые пока отсутствуют. По сути, практикуя осознание дыхания (*анапану*), вы уже начали выполнять эти упражнения.

5. *Самма-сати (sammā-sati)* — правильное осознание, осознание реальности настоящего момента. О прошлом вы можете лишь вспоминать, будущее — это только ожидания, страхи, фантазии. Вы уже начали практиковать *самма-сати*, пытаетесь осознать то, как реальность проявляется в настоящий момент в пределах ограниченного участка около ноздрей. Вы должны развивать способность осознать всю реальность — от самой грубой до самой тонкой. Сначала вы направляли внимание на контролируемое, чуть усиленное дыхание, потом — на естественное, легкое дыхание, а затем на прикосновение дыхания. Теперь вы перейдете к еще более тонкому объекту — естественным физическим ощущениям на указанном ограниченном участке. Можно почувствовать температуру воздуха: на выдохе он теплее, чем на вдохе. Кроме того, есть множество ощущений, не связанных с дыханием: тепло, холод, зуд, пульсации, вибрации, давление, напряжение, боль и др. Вы не можете выбирать, какие ощущения чувствовать, потому что не можете их создавать. Просто наблюдайте, просто сохраняйте осознанность. Что это за ощущения, как они называются — неважно; важно осознать реальность ощущений, не реагируя на них.

Как вы уже заметили, привычка ума — постоянно ускользать то в прошлое, то в будущее, порождая влечение или отвращение. Практикуя правильное осознание, вы начали избавляться от этой привычки. Это не значит, конечно, что после курса вы совершенно забудете прошлое и перестанете думать о будущем. Но фактически, без всякой необходимости вспоминая прошлое или мечтая о будущем, вы обычно растрчивали много энергии, так много, что когда вам нужно было что-то вспомнить или спланировать, вы не могли это сделать. Развивая *самма-сати*, вы научитесь более прочно удерживать ум на настоящем моменте и обнаружите, что легко можете вспомнить прошлое, когда это необходимо, и должным образом подготовиться к будущему. Вы сможете вести счастливую и здоровую жизнь.

6. *Самма-самадхи (sammā-samādhi)* — правильное сосредоточение. Сосредоточение ума как таковое не является целью этой техники; сосредоточение, которое вы развиваете, должно основываться на чистоте. Ум можно сосредоточить и на основе влечения, отвращения и иллюзий, но это не *самма-самадхи*. Нужно осознать реальность настоящего момента внутри себя, не испытывая ни влечения, ни отвращения. Сохранять такое осознание непрерывно от

момента к моменту — это и есть *самма-самадхи*.

Точно следуя пяти предписаниям, вы начали практиковать *шила*. Тренируя ум в сосредоточении на одной точке, реальном объекте, в настоящем моменте, без влечения и отвращения, вы приступили к развитию *самадхи*. Продолжайте работать усердно, оттачивая свой ум, чтобы, начав практиковать *паньню*, вы смогли проникнуть в глубины бессознательного, искоренить все скрытые там загрязнения и обрести истинное счастье — счастье освобождения.

Желаю всем вам обрести истинное счастье.

Пусть все существа будут счастливы!

ДЕНЬ 3

Благородный Восьмеричный Путь: панья; «услышанная» мудрость, интеллектуальная мудрость и мудрость, основанная на опыте; калапы; четыре элемента; три характеристики: непостоянство, иллюзорная природа «я», страдание; проникновение сквозь видимую реальность.

Закончился третий день. Завтра днем вы войдете в область *паньи*, мудрости, третьей части Благородного Восьмеричного Пути. Без развития мудрости путь остается незавершенным.

Человек вступает на путь, начав практиковать *шила* — воздерживаясь от причинения вреда другим; но даже если он не причиняет вреда другим, он по-прежнему вредит себе самому, порождая ментальные загрязнения. Тогда человек приступает к практике *самадхи* — учится контролировать ум, подавляя возникающие загрязнения. Однако подавить загрязнения не значит их искоренить. Они остаются в подсознании и множатся там, продолжая причинять вред человеку. Поэтому необходим третий раздел Дхаммы — *панья*: на этой стадии человек не дает загрязнениям полной свободы, но и не подавляет их, а позволяет им проявиться и искорениться. По мере их искоренения ум очищается. А когда ум очищен, уже не приходится прилагать никаких усилий, чтобы воздерживаться от действий, наносящих вред другим, поскольку по своей природе чистый ум полон доброты и сострадания. Точно так же, без каких бы то ни было усилий, человек воздерживается от действий, которые вредят ему самому. Он живет счастливой, здоровой жизнью. Таким образом, каждый шаг на пути должен вести к следующему шагу. *Шила* ведет к развитию *самадхи* — правильному сосредоточению; *самадхи* ведет к развитию *паньи* — мудрости, очищающей ум; *панья* ведет к *ниббанае (nibbāna)* — к освобождению от всех загрязнений, к полному просветлению.

В раздел *панья* входят две части Благородного Восьмеричного Пути:

7. *Самма-санкаппа (sammā-saṅkappa)* — правильные мысли. Для того чтобы начать развивать мудрость, нет необходимости полностью останавливать мыслительный процесс. Мысли остаются, но меняется характер мышления. Загрязнения на поверхностном уровне ума начинают исчезать в результате практики осознания дыхания. Вместо мыслей, связанных с влечением, отвращением и заблуждением, начинают появляться здоровые мысли — о Дхамме, о пути, ведущем к освобождению.

8. *Самма-диттхи (sammā-ditthi)* — правильное понимание. Это настоящая *панья*, понимание реальности такой, какая она есть, а не такой, какой она кажется.

Существуют три стадии развития *паньи*, мудрости. Первая — это *сутта-майя панья (suta-taṃ māyā paññā)*, мудрость, прочитанная или услышанная от других. Такая мудрость нужна для того, чтобы задать верное направление движения. Но сама по себе она не приносит освобождения, так как фактически является заимствованной мудростью. Прочитанное и услышанное человек

принимает за истину, руководствуясь слепой верой, бывает, что из отвращения — из страха, что вследствие неверия он попадет в ад, или в результате влечения — в надежде, что вера поможет ему попасть в рай. В любом случае это не его собственная мудрость.

Задача «услышанной» мудрости состоит в том, чтобы вести к следующей ступени, интеллектуальному пониманию — это *чинта-майя панья* (*cintā-mayā paññā*). Все услышанное или прочитанное мы исследуем с рациональной точки зрения, чтобы выяснить, логично ли это, практично ли и полезно ли; и если все так и есть, тогда мы это принимаем. Рациональное понимание очень полезно, но оно может стать и весьма опасным, если рассматривается как самоцель: в этом случае тот, кто обладает обширными познаниями, считает себя мудрым человеком. Однако всё, что он узнает, служит лишь для раздувания его эго; такой человек далек от освобождения.

Интеллектуальное понимание должным образом выполняет свою функцию, если ведет к следующей стадии, которая называется «*бхавана-майя панья*» (*bhāvanā-mayā paññā*), мудрость, постигаемая на собственном опыте. Это настоящая мудрость. «Услышанная» мудрость и интеллектуальное понимание очень полезны, если они побуждают человека сделать следующий шаг в верном направлении. Однако только мудрость, основанная на опыте, может дать ему освобождение, поскольку это его собственная мудрость, основанная на его собственном опыте.

Приведу пример, иллюстрирующий эти три вида мудрости. Врач выписывает больному рецепт. Тот возвращается домой и, свято веря врачу, каждый день вслух читает его рецепт — это *сута-майя панья*. Не удовлетворившись этим, человек вновь идет к врачу за объяснением, почему необходимо принимать именно это лекарство и как оно действует, — это *чинта-майя панья*. Наконец, человек принимает лекарство, и только тогда болезнь удается победить. Реальную пользу приносит лишь третий шаг — *бхавана-майя панья*.

Вы пришли на этот курс, чтобы принять лекарство, чтобы развить свою собственную мудрость. Для этого вам необходимо постичь истину на собственном опыте. Так много непонимания возникает из-за того, что вещи кажутся совсем не такими, какими являются в действительности. Чтобы избежать этого, нужно развивать мудрость, основанную на личном опыте. Но пережить истину вне тела невозможно, вне тела она может быть понята только на интеллектуальном уровне. Вот почему необходимо развивать способность ощущать истину внутри себя — от самого грубого до самого тонкого уровня, чтобы освободиться от всех иллюзий, от всех оков.

Каждый знает, что все в этом мире постоянно меняется, но одно лишь интеллектуальное понимание не дает никаких результатов; необходимо пережить это внутри себя. Время от времени трагические события, такие как смерть кого-то из близких, заставляют человека признать горькую истину непостоянства, и вследствие этого у него развивается мудрость, понимание бессмысленности стремления к земным благам, бессмысленности вражды. Но очень скоро в силу привычки вновь проявляется эгоизм, а мудрость исчезает, так как она не была основана на прямом, личном опыте, человек не пережил реальности непостоянства внутри себя.

Все сущее мимолетно, оно появляется и исчезает каждое мгновение — *аничча* (*anicca*); однако быстрота и непрерывность процесса изменений создают иллюзию постоянства. И пламя свечи, и свет электрической лампы постоянно меняются. Если с помощью органов чувств человек способен увидеть процесс изменения, как в случае с пламенем свечи, то он может освободиться от иллюзий. Но когда, как в случае с электрическим светом, изменения происходят столь быстро, что органы чувств их не воспринимают, преодолеть иллюзии значительно сложнее. Можно заметить постоянные изменения, наблюдая, как вода течет в реке, но как понять, что человек, купающийся в этой реке, также меняется каждое мгновение?

Единственный способ освободиться от иллюзий — научиться исследовать себя и познавать

реальность собственной психофизической структуры. Именно это и делал Сиддхаттха Готама, чтобы стать Буддой. Отказавшись от всякой предвзятости, он исследовал себя, чтобы постичь истинную природу тела и ума. Начав исследование с уровня поверхностной, кажущейся реальности, он достиг тончайшего уровня и обнаружил, что вся физическая структура, весь материальный мир, состоит из мельчайших субатомных частиц, называемых на языке пали *аттха-калапаму* (*attha kalāpā*). Он также обнаружил, что каждая такая частица состоит из четырех элементов: земли, воды, огня и воздуха, и соответствующих им характеристик. Как он выяснил, эти частицы, являющиеся кирпичиками, из которых строится материя, постоянно появляются и исчезают с огромной скоростью — триллионы раз в секунду. В действительности в материальном мире нет ничего твердого, есть только горение и вибрации.

Современные ученые подтвердили открытие Будды и экспериментально доказали, что вся материальная Вселенная состоит из субатомных частиц, которые появляются и исчезают с невероятной быстротой. Однако эти ученые не освободились от страданий, так как их мудрость основана лишь на интеллектуальном понимании. В отличие от Будды они не пережили эту истину непосредственно, внутри себя. Только переживая реальность своего собственного непостоянства, люди начинают освобождаться от страданий.

По мере того как в человеке развивается понимание закона непостоянства, *аниччи*, проявляется и другой аспект мудрости: *анатта* (*anattā*) — нет «я», нет «моего». Внутри психофизической структуры нет ничего, что длилось бы дольше одного мгновения, ничего, что можно было бы назвать неизменным «я» или душой. Если действительно есть нечто «мое», тогда должна быть и возможность обладать этим, контролировать это. Но на самом деле человек не может контролировать даже собственное тело: вопреки его желанию, оно все время меняется, разрушается.

Далее развивается третий аспект мудрости: *дуккха* (*dukkha*) — страдание. Если человек пытается удержать то, что постоянно меняется, не поддаваясь его контролю, он сам создает причину своих страданий. Обычно страдания отождествляются с неприятными ощущениями, но и приятные ощущения, если у человека развивается привязанность к ним, также могут вызывать страдания, поскольку и эти ощущения непостоянны. Привязанность к тому, что преходяще, неизменно приводит к страданиям.

Когда человек утверждает в понимании *аниччи*, *анатты* и *дуккхи*, эта мудрость проявляется в его повседневной жизни. Научившись проникать за пределы кажущейся реальности внутри себя, во внешней среде он также обретает способность видеть и понимать не только кажущуюся истину, но и предельную истину. Так он освобождается от иллюзий и начинает жить счастливой, здоровой жизнью.

Видимая, плотная, составная реальность порождает множество иллюзий — например иллюзию физической красоты. Тело кажется красивым только тогда, когда оно представляет собой единое целое. Любая часть тела, взятая отдельно, лишена привлекательности, лишена красоты — *асубха* (*asubha*). Физическая красота поверхностна, это кажущаяся реальность, а не предельная истина.

Однако осознание иллюзорной природы физической красоты не вызывает отвращения к другим людям. Когда развивается мудрость, ум естественным образом становится уравновешенным, чистым, свободным от привязанностей, полным доброжелательности по отношению ко всем. Испытав на опыте реальность внутри себя, можно освободиться от иллюзий, влечения и отвращения и жить мирно и счастливо.

Завтра днем, когда вы начнете практиковать випассану, вы войдете в область *паньни*. Не думайте, что сразу сможете увидеть субатомные частицы, которые появляются и исчезают во всем теле. Нет, придется начать с грубой, очевидной истины и, сохраняя уравновешенность,

постепенно постигать более тонкие истины, предельные истины ума, материи и ментальных факторов и в конце концов предельную истину — ту, что лежит за пределами ума и материи.

Чтобы достичь этой цели, вы должны работать сами. Строго соблюдайте *шила*, так как это основа медитации, и завтра продолжайте практиковать анапану до трех часов дня; продолжайте наблюдать реальность в области ноздрей. Продолжайте заострять ум, чтобы завтра, начав практиковать випассану, вы смогли проникнуть на более глубокий уровень и искоренить скрытые там загрязнения. Работайте терпеливо, настойчиво, непрерывно — ради собственного блага, ради собственного освобождения.

Пусть ваши первые шаги на пути к освобождению будут успешными.

Пусть все существа будут счастливы!

ДЕНЬ 4

Как практиковать випассану; закон каммы; важность ментального действия; четыре составляющие ума: сознание, восприятие, ощущение и реакция; постоянная осознанность и уравновешенность как путь освобождения от страданий.

Четвертый день очень важен. Вы начали погружаться в Гангу Дхаммы внутри себя, познавая истину о себе на уровне телесных ощущений. В прошлом, вследствие неведения, эти ощущения были причиной умножения ваших страданий, но они также могут стать средством избавления от страданий. Вы сделали первый шаг на пути к освобождению, вы учитесь наблюдать телесные ощущения и сохранять уравновешенность.

Некоторые из часто задаваемых вопросов по технике

Почему перемещать внимание по телу следует в определенной последовательности и почему именно в такой последовательности? Последовательность может быть любой, но она необходима. Иначе есть опасность пропустить какие-то участки тела, и эти участки останутся неясными, «пустыми». Ощущения есть во всем теле, и в этой технике очень важно развивать способность чувствовать их везде. Этому способствует перемещение внимания по телу в определенной последовательности.

Если в какой-то части тела ощущений нет, можно на минуту задержать там внимание. На самом деле ощущения там *есть*, как и во всех других частях тела, но они такие тонкие, что ум на сознательном уровне не способен их воспринять, и поэтому данный участок кажется пустым, неясным. Задержитесь на нем на минуту и понаблюдайте спокойно, тихо и невозмутимо. Не развивайте влечения к тому, чтобы почувствовать ощущение, или отвращения к его отсутствию — иначе вы потеряете равновесие ума, а неуравновешенный ум не может быть острым; конечно же, он не в состоянии почувствовать тонкие ощущения. Но если ум остается уравновешенным, он становится более острым и восприимчивым и обретает способность чувствовать тонкие ощущения. Невозмутимо наблюдайте данный участок примерно минуту, не более. Если в течение минуты никаких ощущений не возникает, с улыбкой двигайтесь дальше. В следующий раз вновь задержитесь там на минуту; рано или поздно вы начнете чувствовать ощущения на этом участке и во всем теле. Если, задержав внимание на этом участке на минуту, вы не заметите никаких ощущений, тогда постарайтесь почувствовать прикосновение одежды или воздуха. Начните с этих поверхностных ощущений и со временем сможете почувствовать и другие.

Если внимание сосредоточено на одной части тела, а ощущение возникает в другой,

нужно ли скачком перемещать внимание назад или вперед, чтобы наблюдать это ощущение? Нет, продолжайте последовательное движение в выбранном порядке. Не пытайтесь остановить ощущения в других частях тела — вы не сможете это сделать; просто не обращайтесь на них внимания. Наблюдайте каждое ощущение только тогда, когда вы до него дойдете, двигаясь в определенном порядке. Иначе вы будете перескакивать с места на место, пропуская многие участки тела, и сможете наблюдать лишь грубые ощущения. Вы должны учиться наблюдать во всех частях тела различные ощущения — грубые и тонкие, приятные и неприятные, отчетливые и слабые. Поэтому нельзя позволять вниманию перескакивать с места на место.

За какое время нужно проходить вниманием от головы к ногам? Время будет разным в зависимости от ситуации. Инструкция такова: вы фиксируете внимание на определенном участке и, как только чувствуете ощущение, двигаетесь дальше. Если ум достаточно острый, он осознает ощущения на участке тела, как только достигает его, и вы сразу же можете двигаться дальше. В таком случае можно пройти от головы к ногам примерно за десять минут; двигаться быстрее на этой стадии не рекомендуется. Однако если ум не такой острый, тогда может быть много участков, где необходимо ждать (не более минуты), пока появятся ощущения. В этом случае движение от головы к ногам может занять полчаса или час. Сколько времени вы затратите на один проход, неважно. Просто продолжайте работать терпеливо и настойчиво; вы обязательно добьетесь успеха.

Какого размера должен быть участок, на котором мы сосредоточиваем внимание? Охватите вниманием участок тела шириной в пять–восемь сантиметров, затем двигайтесь дальше еще на пять–восемь сантиметров и так далее. Если ум недостаточно острый, возьмите участок побольше, например все лицо или все плечо; затем постепенно старайтесь уменьшить участок, на который направлено внимание. В конце концов вы сможете чувствовать ощущения в каждой точке тела, но пока вполне достаточно наблюдать участок в пять–восемь сантиметров.

Ощущения следует наблюдать только на поверхности тела или также и внутри? Некоторые медитирующие чувствуют ощущения внутри тела сразу, как только начинают практиковать випассану, другие вначале чувствуют ощущения только на поверхности тела. И то и другое совершенно нормально. Если ощущения появляются только на поверхности, наблюдайте их до тех пор, пока не почувствуете ощущения на каждом участке поверхности тела. Позже, получив этот опыт, вы начнете проникать и внутрь тела. Постепенно ваш ум обретет способность чувствовать ощущения везде — снаружи и внутри, в каждой частице физической структуры. Но для начала вполне достаточно наблюдать их на поверхности тела.

Путь ведет через всю область чувственного восприятия к конечной реальности за пределами чувственного опыта. Если вы продолжите очищать ум с помощью ощущений, вы обязательно достигнете конечной стадии.

Если мы пребываем в неведении, ощущения умножают страдания, потому что мы реагируем на них влечением или отвращением. На самом деле проблема возникает (то есть напряжение появляется) на уровне физических ощущений; значит, это и есть тот уровень, на котором необходимо работать, чтобы решить проблему, изменить привычную модель поведения ума. Нужно учиться осознавать все разнообразные ощущения, не реагируя на них, просто принимая их постоянно меняющуюся, безличную природу. Таким образом мы искореняем привычку слепо реагировать и освобождаемся от страданий.

Что такое ощущение? Ощущение — это то, что мы чувствуем на физическом уровне, любое естественное, нормальное, обычное телесное ощущение, приятное или неприятное, грубое или тонкое, сильное или слабое. Никогда не пренебрегайте ощущениями на том основании, что они вызваны атмосферными условиями, давней болезнью или тем, что вы сидите по несколько часов в день. Какова бы ни была причина возникновения ощущений, вы чувствуете их — это

факт. Раньше вы пытались устранить неприятные ощущения и продлить приятные. Теперь вы просто наблюдаете их объективно, не отождествляя себя с ними.

Это наблюдение без выбора. Никогда не пытайтесь выбирать ощущения, просто примите то, что появляется естественным образом. Если вы начнете искать что-то особенное, что-то необычное, то создадите препятствия для своего продвижения по пути. Техника состоит не в том, чтобы испытать что-то особенное, а в том, чтобы сохранять уравновешенность, какие бы ощущения ни возникали. В прошлом у вас были подобные ощущения, но вы их не осознавали и реагировали на них. Теперь вы учитесь их осознавать и не реагировать, чувствовать все, что происходит на физическом уровне, и сохранять уравновешенность.

Если вы будете работать таким образом, постепенно вам станет понятен закон природы. *Дхамма* — это и есть природа, закон, истина. Чтобы понять истину на уровне опыта, необходимо исследовать ее в пределах физического тела. Именно это и сделал Сиддхаттха Готама, чтобы стать Буддой, и ему стало ясно — как станет ясно всем, кто будет работать так же, — что во всей Вселенной, в теле, а также и вне его все непрерывно меняется. Ничто не является конечным продуктом, все находится в процессе становления — *бхава (bhava)*. Станет понятна и другая истина: ничто не происходит случайно. Любое изменение происходит по той или иной причине, которая порождает следствие, и это следствие в свою очередь становится причиной дальнейших изменений — так образуется бесконечная цепь причин и следствий. И еще один закон станет ясен: какова причина, таково и следствие; каково семя, таким будет и плод.

Если в одну и ту же почву бросить два разных семени — семя сахарного тростника и семя *нима*, очень горького тропического дерева, то из первого вырастет сахарный тростник, каждое волокно которого будет сладким на вкус, а из второго — *ним*, каждое волокно которого будет горьким. Вы можете спросить: почему природа так добра к одному растению и так жестока к другому? На самом деле природа не добра и не жестока, она просто действует в соответствии с определенными законами, помогая качеству каждого семени *проявиться*. Если посеять семена, сладкие по своей природе, то плоды будут сладкими. Если же посеять горькие семена, то и плоды будут горькими. Каково семя, таким будет и плод; каково действие, таким будет и результат.

Проблема в том, что человек очень внимателен во время сбора урожая, желая получить сладкие плоды, но во время сева он беспечно сажает горькие семена. Чтобы получить сладкие плоды, необходимо сажать соответствующие семена. Молиться или надеяться на чудо — значит просто обманывать себя; важно понимать законы природы и жить согласно этим законам. Надо быть очень внимательными к своим действиям, поскольку это семена, в соответствии с качеством которых можно получить либо сладкие, либо горькие плоды.

Есть три вида действий: действие на уровне тела, действие на уровне речи и действие на уровне ума. Начав наблюдать себя, человек вскоре понимает, что самым важным является ментальное действие, так как это семя — действие, которое дает результат. Речевое и физическое действия — просто проекции ментального действия, показатели степени его интенсивности. Действие зарождается в уме, и впоследствии ментальное действие проявляется на речевом или физическом уровне. Будда говорил так:

Ум предшествует всем явлениям,
ум – самое важное, все порождено умом.
Если кто-то говорит или действует
с нечистым умом,
страдание следует за ним,
как колесо повозки следует за запряженным в нее буйволом.

Если кто-то говорит или действует
с чистым умом,
счастье следует за ним
неотступно, как тень.

Если это действительно так, тогда необходимо понять, что такое ум и как он работает. Вы начали исследовать этот феномен в процессе практики. В ходе исследования вы обнаружите, что существует четыре основных составляющих, или агрегата, ума.

Первая составляющая называется «*виньяна*» (*viññāṇa*), что можно перевести как «сознание». Органы чувств не функционируют до тех пор, пока сознание не входит с ними в контакт. Если, например, человек что-то увлеченно рассматривает, то, поскольку его сознание полностью занято этим, он может не услышать раздавшийся в это время звук. Функция этой части ума — замечать, просто знать, не дифференцируя. Звук входит в контакт с ухом, и *виньяна* отмечает лишь тот факт, что раздался звук.

Затем начинает работать следующая часть ума — *санья* (*saññā*), восприятие. Раздается звук, и, сопоставив его с прошлым опытом, сохранившимся в памяти, мы его узнаем: звук... слова... слова похвалы... хорошо; или: звук... слова... слова оскорбления... плохо. Дается оценка — хорошо или плохо — на основе прошлого опыта.

И сразу начинает работать третья часть ума: *ведана* (*vedanā*), ощущение. Как только раздается звук, в теле появляется ощущение, и когда *санья* распознает звук и дает ему оценку, ощущение становится приятным или неприятным — в соответствии с этой оценкой. Например, раздается звук... слова... слова похвалы... хорошо, и во всем теле появляются приятные ощущения. Или же: раздается звук, слова... оскорбления... плохо — и человек чувствует во всем теле неприятные ощущения. Ощущения возникают в теле, и ум чувствует их; эта функция называется «*ведана*».

Затем начинает работать четвертая часть ума: *санкхара* (*saṅkhāra*), реагирование. Раздается звук... слова... слова похвалы... хорошо... приятные ощущения — и это мне нравится: «Эти слова так прекрасны! Я хочу слышать их еще и еще!» Или так: звук... слова... оскорбления... плохо... неприятные ощущения — и это мне не нравится: «Я не могу больше слышать эти оскорбления, прекратите!» Это относится ко всем органам чувств (глазам, ушам, носу, языку и телу) — везде происходит такой же процесс. Аналогично, когда мысль входит в контакт с умом, в теле также возникают ощущения, приятные или неприятные, и мы начинаем реагировать — нам это нравится или не нравится. Это мимолетное «нравится» развивается в сильное влечение, а «не нравится» — в сильное отвращение. Внутри у нас начинают завязываться узлы.

Вот то самое семя, которое приносит плоды, действие, которое дает результаты: *санкхара*, реакция ума. Каждое мгновение мы сеем эти семена, реагируем влечением или отвращением и таким образом сами себя делаем несчастными.

Одни реакции оставляют лишь легкий след и искореняются почти мгновенно, другие оставляют более глубокий след и искореняются через какое-то время, а третьи оставляют очень глубокий след, и для их искоренения требуется очень много времени. Если в конце дня попытаться вспомнить все порожденные *санкхары*, то вспомнятся только одна или две, оставившие самый глубокий след в течение дня. Точно так же в конце месяца или года можно будет вспомнить только одну или две *санкхары*, которые оставили самый глубокий след за это время. В конце жизни, нравится нам это или нет, та *санкхара*, что оставила самый глубокий след, обязательно всплывет в уме; и следующая жизнь начнется с умом такой же природы, имеющим точно такие же качества. Мы создаем свое будущее своими собственными

действиями.

Випассана учит искусству умирать — как умирать спокойно, гармонично. А искусству умирать мы учимся, постигая искусство жизни: как в настоящий момент стать хозяином положения, как не порождать *санкхары* в данный момент, как жить счастливо здесь и сейчас. Если в настоящем все хорошо, нет нужды беспокоиться о будущем, которое является лишь продуктом настоящего и поэтому обязательно будет счастливым.

В технике випассаны два аспекта.

Первый аспект — разрушение барьера между сознательным и бессознательным уровнями ума. Обычно сознательный ум не знает ничего о том, что переживается на бессознательном уровне. Именно там, скрытые этим неведением, и возникают реакции; к тому времени, когда они достигают сознательного уровня, они становятся уже настолько сильными, что легко овладевают умом. Благодаря этой технике весь ум становится сознательным, осознающим; неведение устраняется.

Второй аспект техники — уравнищенность. Мы осознаем все, что испытываем на опыте, все ощущения, но не реагируем на них, не завязываем новых узлов влечения и отвращения, не порождаем страданий.

Вначале, пока вы сидите и медитируете, большую часть времени вы будете реагировать на ощущения, но будут и мгновения, когда вы останетесь невозмутимыми, даже несмотря на сильную боль. Эти мгновения обладают большой силой — они изменяют привычную модель поведения ума. Постепенно вы достигнете стадии, когда сможете улыбаться, какие бы ощущения вы ни испытывали, понимая, что это *аничча*, что они обязательно пройдут.

Чтобы достичь этой стадии, вы должны работать сами, никто не сделает эту работу за вас. Хорошо, что вы сделали первый шаг на этом пути; теперь продолжайте идти, шаг за шагом, к своему освобождению.

Пусть каждый из вас обретет истинное счастье.

Пусть все существа будут счастливы!

ДЕНЬ 5

Четыре Благородные Истины: страдание, причина страдания, прекращение страдания и путь освобождения от страдания; цепь обусловленного возникновения.

Прошло пять дней; осталось работать еще пять. Постарайтесь как можно лучше использовать оставшееся время, работайте усердно, правильно понимая технику.

От наблюдения дыхания на ограниченном участке вы перешли к наблюдению ощущений на всей поверхности тела. Приступив к этой практике, сначала, как правило, испытывают грубые, тяжелые, сильные, неприятные ощущения, такие как боль, давление и т.п. Вы уже испытывали их в прошлом, но в соответствии с привычной моделью поведения своего ума вы реагировали на эти ощущения, отдаваясь во власть удовольствия или боли, постоянно чувствуя беспокойство. Теперь вы учитесь, как наблюдать ощущения, не реагируя, исследовать их объективно, не отождествляясь с ними.

Боль существует, страдания существуют, и слезами горю не поможешь. Как же

освободиться от страдания? Как жить с этим?

Врач, лечащий больного, должен диагностировать болезнь и выяснить ее основную причину. Если есть причина заболевания, значит, должен быть и способ излечения — путем устранения этой причины. Как только устраняется причина, болезнь проходит сама по себе. Следовательно, необходимо предпринять какие-то меры, чтобы устранить причину.

Прежде всего мы должны принять тот факт, что страдания существуют. Они существуют везде, жизнь полна страданий, и это универсальная истина. Но она становится благородной истиной, если мы начинаем наблюдать страдание, не реагируя, потому что каждый, кто так поступает, обязательно станет благородным, святым человеком.

Когда человек начинает наблюдать Первую Благородную Истину, истину страдания, то очень скоро ему становится ясна причина страдания, и он начинает наблюдать и ее; это Вторая Благородная Истина. Если устраняется причина, исчезает и само страдание — это Третья Благородная Истина, истина искоренения страдания. Для искоренения страдания необходимо предпринять определенные действия — это Четвертая Благородная Истина: существует путь, ведущий к освобождению от страдания через устранение его причины.

Вначале нужно учиться наблюдать, не реагируя. Изучайте боль, которую вы испытываете, объективно, как будто это чужая боль. Исследуйте ее, как ученый, который проводит эксперимент в лаборатории. Если не получается, попробуйте еще раз. Продолжайте делать попытки, и вы заметите, что постепенно освобождаетесь от страданий.

Все живые существа страдают. Жизнь начинается с плача — человек рождается в муках. И всем, кто появился на свет, неизбежно приходится испытать страдания, связанные с болезнями и старостью. Но какой бы несчастной ни была жизнь, никто не хочет умирать, потому что смерть — это великое страдание.

В течение всей жизни человек сталкивается с тем, что ему не нравится, и не получает того, что ему нравится. Случается что-то нежелательное для него, а желаемого не происходит, и он чувствует себя несчастным.

Простое понимание этого на интеллектуальном уровне никого не освободит. Оно может лишь побудить человека заглянуть внутрь себя, чтобы на опыте пережить истину и понять, как освободиться от страданий. Именно это и сделал Сиддхаттха Готама, чтобы стать Буддой: он начал наблюдать реальность в пределах своего тела, как ученый-исследователь, двигаясь от грубой, видимой реальности к более тонкой, к тончайшей реальности. Он обнаружил, что каждый раз, когда человек развивает влечение, стремясь удержать приятное ощущение или освободиться от неприятного, и это ему не удается, он испытывает страдание. И далее, на тончайшем уровне, он обнаружил, что если наблюдать, полностью сосредоточив ум, то становится ясно: к страданию ведет привязанность к пяти агрегатам (составляющим). На интеллектуальном уровне мы, возможно, понимаем, что материальная составляющая, тело, — это не «я», не «мое», а просто меняющийся безличный феномен, находящийся вне нашего контроля; однако в действительности мы отождествляемся с телом и развиваем к нему огромную привязанность. Точно так же мы развиваем привязанность к четырем агрегатам ума: сознанию, восприятию, ощущению и реагированию — и цепляемся за них как за «я, мое», несмотря на то что они постоянно меняются. Для общения, конечно, нам приходится использовать слова «я» и «мое», но если у нас развивается привязанность к пяти агрегатам, мы сами порождаем страдания. Если есть привязанность, то обязательно возникает страдание, и чем сильнее привязанность, тем сильнее страдание.

Существует четыре вида привязанностей, которые мы продолжаем развивать в течение жизни. Одна из них — это привязанность к своим желаниям, к привычке испытывать влечение. Когда бы влечение ни возникало в уме, оно всегда сопровождается физическим ощущением.

Хотя в глубине ума начинается волнение, поднимается буря, на поверхностном уровне нам нравится ощущение, и мы хотим его продлить. Это можно сравнить с расчесыванием раны: хотя это действие лишь ухудшает ее состояние, нам нравится возникающее ощущение. Таким же образом, как только желание исполняется, сопровождавшее его ощущение исчезает, и мы порождаем новое желание — чтобы это ощущение продлилось. У нас развивается пристрастие к влечению, и это усугубляет наши страдания.

Другая привязанность — это привязанность к «я», к тому, что мы называем «мое», не понимая, чем на самом деле является это «я». Мы не выносим, когда его критикуют или причиняют ему какой-то вред. И эта привязанность распространяется на все, что относится к «я», на все, что является «моим». Она не приносила бы страданий, если бы «мое» могло быть вечным и «я» могло им вечно наслаждаться, но закон природы таков, что рано или поздно и то и другое должно исчезнуть. Привязанность к тому, что непостоянно, неизбежно порождает страдания.

Подобным образом мы развиваем привязанность к своим взглядам и убеждениям, не терпя никакой критики и даже не признавая того, что другие люди могут иметь иную точку зрения. Мы не понимаем, что все смотрят на мир через очки и у разных людей стекла очков разного цвета. Сняв их, можно увидеть реальность такой, какая она есть в действительности — неокрашенной, но вместо этого мы развиваем привязанность к цвету стекол своих очков — к своим предрассудкам и убеждениям.

Существует также привязанность к обрядам, ритуалам и религиозным практикам. Человек не понимает, что все это лишь внешние проявления, не содержащие сущности истины. Если кому-то показали, как пережить истину непосредственно внутри себя, а он продолжает цепляться за пустые внешние формы, такая привязанность порождает внутреннее напряжение, что ведет к страданиям.

Если внимательно исследовать все страдания, которые мы испытываем в жизни, выясняется, что они возникают вследствие этих четырех привязанностей. Это и открыл Сиддхаттха Готама в результате долгих поисков истины. Но он продолжал исследовать себя, чтобы найти самую глубокую причину страдания, понять, как все это работает, дойти до первопричины.

Очевидно, что все наши страдания — болезни, старость, смерть, физическая и душевная боль — неизбежные следствия рождения. Тогда какова причина рождения? Конечно, непосредственной причиной рождения является физический контакт родителей, но в более широком смысле рождение происходит в результате бесконечного процесса становления, в который вовлечена вся Вселенная. Даже в момент смерти этот процесс не прекращается: тело разлагается, распадается, в то время как сознание соединяется с другой материальной структурой, — так продолжается течение, становление. А почему же продолжается этот процесс становления? Ему стало ясно, что причина — в привязанности, которую человек развивает. Из-за привязанности он порождает сильные реакции, *санкхары*, которые оставляют очень глубокий след в уме. В конце жизни одна из таких *санкхар* поднимается на поверхность и дает толчок к продолжению потока сознания.

Какова же причина появления привязанности? Он обнаружил, что привязанность возникает вследствие мгновенных реакций симпатии и антипатии — «нравится» и «не нравится». Первое развивается в сильное влечение, второе — в сильное отвращение (зеркальное отражение влечения), которые и превращаются в привязанность. Но откуда эти мгновенные реакции? Каждый, кто наблюдает себя, поймет, что они появляются вследствие телесных ощущений. Как только появляется приятное ощущение, нам оно нравится и мы стремимся удержать его и усилить. Если же появляется неприятное ощущение, оно нам не нравится и мы стремимся от него избавиться. А откуда эти ощущения? Ясно, что они возникают вследствие контакта одного из органов чувств с каким-либо объектом: контакта глаза с визуальным объектом, уха со

звук, носа с запахом, языка со вкусом, тела с чем-то осязаемым, ума с мыслью или образом. Как только возникает контакт, неизбежно появляется ощущение — приятное, неприятное или нейтральное.

В чем причина этого контакта? Очевидно, что вся Вселенная полна объектов чувственного восприятия. Пока шесть органов чувств — пять физических плюс ум — функционируют, они неизбежно входят в контакт с соответствующими им объектами. А почему существуют органы чувств? Ясно, что они неотделимы от потока ума и материи; они появляются с началом жизни. А почему существует этот жизненный поток, поток ума и материи? Потому что существует поток сознания, от момента к моменту, от одной жизни к другой. А откуда этот поток сознания? Будда обнаружил, что поток возникает вследствие *санкхар*, реакций ума. Каждая реакция дает импульс потоку сознания; поток продолжается вследствие этих импульсов. Почему же возникают реакции? Он понял, что их причина — неведение. Человек не знает, что он делает и каким образом реагирует, и поэтому продолжает порождать *санкхары*. И пока есть неведение, будут и страдания.

Источник страданий, их глубочайшая причина — это неведение. С неведения начинается цепь событий, вследствие которых мы и порождаем столько страданий. Если искоренить неведение, то будет искоренено и страдание.

Но как это сделать? Как разорвать эту цепь? Поток жизни, ума и материи уже начался. Самоубийство не решит проблему, оно ведет лишь к новым страданиям. Органы чувств тоже нельзя уничтожить полностью, не уничтожив при этом себя. До тех пор пока есть органы чувств, они неизбежно будут входить в контакт с соответствующими объектами, а если есть контакт, неизбежно будут возникать и ощущения в теле.

Именно здесь, в этом звене, можно разорвать эту цепь. Раньше любое ощущение вызывало реакцию, приязнь или неприязнь, которая развивалась в сильное влечение или отвращение, принося большие страдания. Но сейчас, вместо того чтобы реагировать на ощущение, вы учитесь наблюдать его невозмутимо, понимая: «Оно тоже изменится». Таким образом ощущение ведет к мудрости, к пониманию *аниччи*. Мы останавливаем колесо страданий и начинаем вращать его в противоположном направлении — в направлении освобождения.

В тот момент, когда мы не порождаем новых *санкхар*, одна из старых выходит на поверхность ума, и одновременно с этим в теле возникает ощущение. Если сохранять уравновешенность, эта *санкхара* уходит, а на ее месте проявляется другая старая реакция. Мы продолжаем сохранять уравновешенность по отношению к физическим ощущениям, и старые *санкхары* продолжают появляться и исчезать, одна за другой. Если же вследствие неведения мы реагируем на ощущения, то умножаем *санкхары* и увеличиваем свои страдания. Но если мы развиваем мудрость и не реагируем на ощущения, тогда одна за другой *санкхары* искореняются, страдания прекращаются.

Весь этот путь — путь освобождения от страданий. Начав практиковать, вы обнаружите, что перестали завязывать новые узлы, а старые развязываются сами собой. Постепенно вы достигнете стадии, на которой все *санкхары*, ведущие к новому рождению, а значит, к новым страданиям, уже искоренены, — стадии полного освобождения, полного просветления.

Чтобы начать работу, не обязательно верить в прошлые или будущие жизни. В практике випассаны важнее всего настоящий момент. Здесь, в этой жизни, мы продолжаем порождать *санкхары*, продолжаем делать себя несчастными. Здесь и сейчас мы должны искоренить эту привычку и начать освобождаться от страданий. Если вы практикуете, обязательно наступит день, когда вы сможете сказать, что искоренили все старые *санкхары*, перестали порождать новые и таким образом освободились от всех страданий.

Чтобы достичь этой цели, вы должны работать сами. Так что в оставшиеся пять дней

работайте усердно, чтобы избавиться от страданий и обрести счастье освобождения.

Пусть каждый из вас обретет истинное счастье.

Пусть все существа будут счастливы!

ДЕНЬ 6

Важность развития осознанности и уравновешенности по отношению к ощущениям; четыре элемента и их связь с ощущениями; четыре причины возникновения материи; пять препятствий: влечение, отвращение, физическая и умственная вялость, возбуждение, сомнение.

Прошло шесть дней, осталось работать еще четыре дня. В течение этих четырех дней вы можете избавиться от некоторых ментальных загрязнений и освоить технику, чтобы использовать ее в жизни. Если вы будете работать, правильно понимая технику, и научитесь применять ее в повседневной жизни, тогда, несомненно, она принесет вам пользу. Поэтому постарайтесь правильно понять технику.

Этот путь не является путем пессимистов. Дхамма учит нас принимать горькую истину о страдании, но она указывает и способ освобождения от страданий. Следовательно, в основе этого пути оптимизм в сочетании с реализмом, а также с серьезной работой — чтобы освободить себя, каждый должен работать. В нескольких словах весь путь был объяснен так:

Все *санкхары* непостоянны.

Когда человек, обладая истинной мудростью, видит это,

он освобождается от страданий;

таков путь очищения.

Здесь слово «*санкхары*» означает не только реакции ума, но и последствия этих реакций. Каждая ментальная реакция — это семя, которое приносит плоды, и все, что человек испытывает в жизни, является плодом, результатом его собственных действий, то есть *санкхар* — прошлых или настоящих. Следовательно, значение первой строки таково: «Все, что возникает, что создается, исчезнет, распадется». Если это утверждение принять только на эмоциональном, интеллектуальном уровне или из преданности, ум не очищается. Необходимо принять это на уровне опыта, пережив процесс возникновения и исчезновения внутри себя. Если мы непосредственно испытаем истину непостоянства, наблюдая свои физические ощущения, тогда понимание, которое разовьется вследствие этого, будет истинной мудростью, нашей собственной мудростью. Обретя эту мудрость, мы освобождаемся от страданий. Даже если боль останется, она не будет причинять нам страданий. Напротив, мы сможем улыбаться боли, потому что обретем способность ее наблюдать.

Старая привычка ума — стараться избавиться от неприятных, болезненных ощущений и продлить приятные. До тех пор пока мы вовлечены в эту игру, основанную на боли и удовольствии, на отторжении и притягивании, ум остается возбужденным и наши страдания усугубляются. Но как только мы обретаем навык наблюдать объективно, не отождествляя себя с ощущениями, начинается процесс очищения, старая привычка слепо реагировать и умножать свои страдания постепенно ослабевает и искореняется. Нужно учиться просто наблюдать.

Это не означает, что, практикуя випассану, вы станете людьми пассивными, безучастными и позволите другим причинять вам зло. Вы учитесь *действовать*, вместо того чтобы

реагировать. Раньше в вашей жизни были одни лишь реакции, а реакции всегда негативны. Теперь вы учитесь жить правильно, жить здоровой жизнью, совершая реальные действия. Какие бы сложные ситуации ни возникали в жизни, тот, кто научился наблюдать ощущения, не станет реагировать слепо. Вместо этого он подождет несколько мгновений, осознавая ощущения и сохраняя уравновешенность по отношению к ним, и лишь затем решит, как лучше действовать. Такие действия непременно будут позитивными, поскольку исходят из уравновешенного ума; это будут созидательные действия, полезные как для того, кто их совершает, так и для окружающих.

Постепенно, по мере того как человек учится наблюдать в себе феномен ума и материи, он перестает реагировать, потому что начинает избавляться от неведения. Привычка реагировать основана на неведении. Тот, кто никогда не наблюдал реальность внутри себя, не знает, что там происходит, и не осознает, как он реагирует — влечением или отвращением, создавая напряжение, которое ведет к страданиям.

Трудность заключается в том, что ум значительно более непостоянен, чем материя. Ментальные процессы происходят так быстро, что без соответствующей подготовки уследить за ними невозможно. Не зная истины, человек пребывает в заблуждении, думая, что реагирует на внешние объекты — звуки, образы, вкусы и т.д. Внешне это так, но тот, кто учится наблюдать себя, обнаружит, что на более тонком уровне реальность не такова. Вся внешняя Вселенная существует для человека, только когда он непосредственно взаимодействует с ней, то есть когда объекты чувственного восприятия вступают в контакт с органами чувств. Как только возникает контакт — появляется вибрация, ощущение. *Санья* оценивает ощущение как хорошее или плохое на основе прошлых переживаний и обусловленностей, прошлых *санкхар*. В соответствии с этой субъективной оценкой ощущение становится приятным или неприятным, и в зависимости от вида ощущения человек реагирует влечением или отвращением. Ощущение — это недостающее, забытое звено между внешним объектом и реакцией. Весь процесс происходит так быстро, что человек его не осознает: к тому времени, когда реакция достигает сознательного уровня, повторившись триллионы раз, она становится столь сильной, что легко завладевает умом.

Сиддхаттха Готама достиг просветления, открыв первопричину возникновения влечения и отвращения и уничтожив их там, где они появляются, — на уровне ощущений. Тому, что он сделал сам, он учил и других. Он был не единственным, кто учил, что надо освободиться от влечения и отвращения, — в Индии этому учили и до него. Были учения и о морали, и о развитии способности контролировать свой ум. Мудрость — на уровне интеллекта, эмоций и преданности — также существовала задолго до Будды. Уникальность его учения в другом: он установил, что физическое ощущение является той ключевой точкой, где берут начало влечение и отвращение и где они могут быть устранены. Пока человек не работает с ощущениями, он остается на поверхностном уровне ума, в то время как в глубинах ума старая привычка реагировать сохраняется. Учась осознавать все свои ощущения и сохранять при этом уравновешенность, мы останавливаем реакции там, где они начинаются, и таким образом освобождаемся от страданий.

Это не догма, которую следует принять на веру, и не философия, которую можно принять на уровне интеллекта. Необходимо исследовать себя, чтобы познать истину. Принимайте как истинное лишь то, что пережили на собственном опыте. Слушать учение об истине полезно, но следующим шагом должна быть реальная практика. Чтобы освободиться от страданий, все учения Будды следует применять на практике и постигать на собственном опыте.

Тело человека, как объяснял Будда, есть скопление субатомных частиц, *калал*, состоящих из четырех элементов, или стихий (земли, воды, воздуха и огня), и их характеристик. Во внешнем и внутреннем мире легко увидеть, что материя бывает твердой (земля), жидкой (вода) и газообразной (воздух); и в каждом случае присутствует температура — это стихия огня.

Однако те, кто исследует реальность внутри себя, понимают эти четыре элемента на более тонком уровне. Весь спектр тяжести, от самого тяжелого до самого легкого, — это все стихия земли. Стихия огня — область температур, от самой низкой до самой высокой. Стихия воздуха связана с движением — от едва заметного до самого интенсивного. Стихия воды обладает свойством связывать, соединять. Частицы возникают с преобладанием одного или более элементов, остальные элементы пребывают в латентном состоянии. В свою очередь, ощущение появляется в соответствии с характеристикой элемента, который преобладает в этих частицах (если, например, возникают *калапы* с преобладанием стихии огня, появляется ощущение жара или холода). Так возникают все ощущения на уровне физического тела. Если человек не знает об этом, он оценивает ощущения и реагирует на них, порождая тем самым новые страдания. Но если развивается мудрость, тогда человек просто понимает, что в данный момент образуются субатомные частицы с преобладанием того или иного элемента и что это безличные, меняющиеся феномены, возникающие, чтобы исчезнуть. Такое понимание дает возможность не терять равновесия ума, какие бы ощущения ни возникали.

В результате самонаблюдения становится ясно, почему возникают *калапы*: их появление обусловлено тем, что человек дает подпитку потоку жизни, потоку ума и материи. Поток материи требует материальную подпитку двух видов: пища, которую человек употребляет, и атмосфера, в которой он живет. Поток ума требует ментальную подпитку, которая также бывает двух видов, — настоящие или прошлые *санкхары*. Если в данный момент вы порождаете гнев, ум немедленно оказывает влияние на материю и начинают образовываться *калапы* с преобладанием стихии огня, вызывая ощущение жара. Если же возникает страх, то образуются *калапы* с преобладанием стихии воздуха — человек ощущает дрожь, трепет. Второй тип «топлива», потребляемого потоком ума, — это прошлые *санкхары*. Каждая *санкхара* — это семя, которое через какое-то время приносит плоды. Какое бы ощущение человек ни испытывал, сажая семя, то же самое ощущение возникнет, когда плоды этой *санкхары* выйдут на поверхность ума.

Не надо пытаться определить, какая из четырех причин отвечает за появление того или иного ощущения. Нужно просто принимать любые возникающие ощущения. Усилия необходимо прилагать лишь к тому, чтобы наблюдать, не порождая при этом новых *санкхар*. Если мы не даем уму подпитки в виде новой реакции, автоматически одна из старых реакций приносит плоды, проявляясь в виде ощущения. Мы наблюдаем его, и оно проходит. Мы снова не реагируем; следовательно, другая старая *санкхара* должна принести свои плоды. Таким образом, сохраняя осознанность и уравновешенность, мы даем возможность старым *санкхарам* выходить на поверхность и исчезать. Одна за другой они проявляются и исчезают — так мы освобождаемся от страданий.

Нужно искоренить старую привычку порождать новые реакции, но это можно сделать лишь постепенно, если работать усердно и поддерживать непрерывность практики.

Разумеется, на этом пути есть препятствия — пять сильных врагов, которые пытаются вас одолеть и остановить ваше продвижение вперед. Первые два врага — это влечение и отвращение. Цель випассаны — устранить эти два основных ментальных загрязнения, и все же они могут проявляться даже в процессе медитации. Если они овладевают умом, процесс очищения останавливается. Вы можете испытывать желание почувствовать более тонкие ощущения или даже достичь *ниббаны* — не имеет значения. Влечение — это обжигающий огонь, вне зависимости от того, какое топливо его подпитывает; оно уводит вас в сторону, противоположную освобождению. Подобным образом, вы можете испытывать отвращение к боли, которую ощущаете, — и опять вы сбиваетесь с пути.

Еще один враг — это лень, сонливость. Вы хорошо спали всю ночь, но, сев медитировать,

ощущаете сильную сонливость. Она вызвана вашими ментальными загрязнениями, которые устраняются с помощью випассаны, поэтому они и пытаются заставить вас прекратить медитацию. Вы должны бороться, чтобы этот враг не одолел вас. Можно несколько усилить дыхание, умыться холодной водой или немного погулять, а затем продолжить практику.

Может также возникнуть беспокойство, возбуждение — это еще один способ, которым загрязнения пытаются помешать вам заниматься практикой випассаны. Весь день вы бегаеете туда-сюда, занимаетесь чем угодно, кроме медитации. Наконец, вы понимаете, что потеряли время, и начинаете жалеть об этом. Но на пути Дхаммы неуместно лить слезы. Если вы совершили ошибку, вам нужно признать это и быть более осторожными, чтобы не совершать подобных ошибок в будущем.

И наконец, мощным врагом является сомнение — в учителе, в технике или в своей способности практиковать. Слепая вера неблагоприятна, но и бесконечные необоснованные сомнения не лучше. Пока вас одолевают сомнения, вы не сможете сделать ни шага вперед. Если вам что-то непонятно, спросите об этом своего учителя. Обсудите с ним возникший вопрос и как следует разберитесь в нем. Практикуя в соответствии с инструкциями, вы непременно получите хорошие результаты.

Никаких чудес, никакой магии, техника работает в соответствии с законом природы. Каждый, кто начинает работать в соответствии с этим законом, непременно освободится от страданий, и это самое великое из возможных чудес.

Многие люди получили пользу от этой техники — не только те, кого учил сам Будда, но и те, кто жил после него, и те, кто живет в наше время. Если практиковать правильно, прилагая усилия к тому, чтобы сохранять осознанность и уравновешенность, тогда прошлые загрязнения слой за слоем обязательно поднимутся на поверхность ума и исчезнут. Дхамма дает замечательные результаты здесь и сейчас — при условии, что вы действительно работаете. Поэтому работайте, правильно понимая технику и относясь к ней с полным доверием. Наилучшим образом используйте эту возможность, чтобы освободиться от всех страданий и обрести истинный покой.

Пусть каждый из вас обретет истинное счастье.

Пусть все существа будут счастливы!

ДЕНЬ 7

Важность сохранения уравновешенности по отношению как к грубым, так и к тонким ощущениям; непрерывность осознания; пять «друзей»: доверие, усилие, осознание, сосредоточение и мудрость.

Прошло семь дней, вам осталось работать еще три дня. Постарайтесь наилучшим образом использовать эти дни, работайте усердно и непрерывно, понимая, как следует практиковать.

У данной техники два аспекта — осознанность и уравновешенность. Необходимо развивать способность осознавать любые ощущения, возникающие в теле, и в то же время очень важно сохранять уравновешенность по отношению к ним. Если вы сохраняете уравновешенность, то рано или поздно обнаруживаете, что ощущения начинают появляться в тех местах, которые раньше были «слепыми», и что грубые, тяжелые, неприятные ощущения начинают растворяться, превращаясь в тонкие вибрации. Во всем теле вы начинаете ощущать очень приятный поток энергии.

Опасность здесь состоит в том, что эти приятные ощущения вы можете принять за цель, ради достижения которой работали. На самом деле цель випассаны не в том, чтобы испытать ощущения определенного типа, а в том, чтобы развивать уравновешенность по отношению ко всем ощущениям. Ощущения, и грубые, и тонкие, все время меняются. И ваш прогресс на пути определяется лишь тем, насколько вам удастся сохранять уравновешенность по отношению к любым ощущениям.

Даже после того как вы испытали свободный поток тонких вибраций во всем теле, вполне возможно, что где-то вновь могут появиться грубые ощущения или «слепые» участки. Но это свидетельствует не о регрессе, а о прогрессе. По мере того как человек развивает осознанность и уравновешенность, он естественным образом проникает глубже, в бессознательный ум, и обнаруживает скрытые там загрязнения. До тех пор пока эти глубинные комплексы остаются в подсознании, они неизбежно будут порождать страдания. Единственный способ устранить их — дать им выйти на поверхность ума и исчезнуть. Когда такие глубоко укоренившиеся *санкхары* выходят на поверхность, этот процесс часто сопровождается появлением в теле неприятных, грубых ощущений или «слепых» участков. Если наблюдать не реагируя, то ощущение проходит, а вместе с ним исчезает и *санкхара*, проявившаяся через него.

Все ощущения, грубые и тонкие, имеют одно и то же свойство — они непостоянны. Грубые ощущения появляются, длятся какое-то время, но рано или поздно проходят. Тонкие ощущения появляются и исчезают с большой скоростью, но и они обладают тем же свойством. Ни одно ощущение не длится вечно. Следовательно, не стоит отдавать предпочтения или, наоборот, относиться предвзято к тем или иным ощущениям. Когда появляется грубое, неприятное ощущение, мы наблюдаем его, не впадая в уныние. Когда появляется тонкое, приятное ощущение, мы его принимаем и даже наслаждаемся им, но не ликуем и не привязываемся к нему. В любом случае мы понимаем, что все ощущения по своей природе непостоянны, поэтому мы можем улыбаться и когда они возникают, и когда исчезают.

Чтобы в жизни произошли реальные изменения, следует практиковать уравновешенность по отношению к физическим ощущениям. Ощущения возникают в теле каждое мгновение. Обычно сознательный ум их не воспринимает, но подсознание чувствует эти ощущения и реагирует на них влечением или отвращением. Если ум натренирован полностью осознавать все, что проявляется на физическом уровне, и при этом оставаться уравновешенным, тогда старая привычка к слепому реагированию искореняется. Мы учимся сохранять уравновешенность в любой ситуации и поэтому можем жить спокойной, гармоничной и счастливой жизнью.

Вы здесь для того, чтобы на собственном опыте пережить истину о себе, о том, как работает феномен ум-тело, как он порождает страдания. У этого феномена есть два аспекта — физический и ментальный, то есть тело и ум. Наблюдать надо и то и другое. Но действительно почувствовать тело невозможно, если не осознавать того, что возникает в нем, то есть ощущений. Также невозможно наблюдать ум отдельно от того, что возникает в уме, то есть от мыслей. По мере того как человек продвигается глубже, переживая реальность ума и материи, ему становится ясно: все, что возникает в уме, сопровождается физическим ощущением. Ощущение — это самое важное в исследовании реальности как физического тела, так и ума, это точка, в которой начинаются реакции. Для того чтобы наблюдать истину о самом себе и перестать порождать ментальные загрязнения, необходимо, по возможности непрерывно, осознавать ощущения и сохранять уравновешенность.

Поэтому в оставшиеся дни курса вы будете стараться сохранять осознанность и уравновешенность по отношению к ощущениям не только в часы, отведенные для медитации, когда вы должны работать с закрытыми глазами, но и во время перерывов. Когда вы совершаете какие-либо действия — гуляете, едите, пьете, принимаете душ, — делайте это как обычно, не

замедляйте движений. Осознавайте физические движения и в то же время ощущения в одной из движущихся частей тела, если это возможно, или же в любой другой части тела. Сохраняйте осознанность и уравновешенность.

Точно так же, когда вы ложитесь спать, закрыв глаза, наблюдайте ощущения в теле — все равно, где именно. Если вы уснете с таким осознанием, то утром, как только проснетесь, снова будете осознавать ощущения. Возможно, ваш сон будет неглубоким, а может, вы даже не уснете всю ночь. Это прекрасно — в том случае, если вы останетесь лежать в постели, сохраняя осознанность и уравновешенность. Так тело получит необходимый ему отдых, а для ума нет лучшего отдыха, чем пребывать в состоянии осознанности и уравновешенности. Если же вы начнете волноваться по поводу бессонницы, тогда появится напряжение и на следующий день вы почувствуете сильную усталость. Не следует принуждать себя бодрствовать всю ночь, медитируя сидя — не впадайте в крайности. Если сон приходит — очень хорошо, спите. Если вам не спится, дайте отдохнуть своему телу — оставаясь в положении лежа, и уму — сохраняя осознанность и уравновешенность.

Будда говорил: «Если человек усердно практикует медитацию, ни на мгновение не прекращая осознавать ощущения и оставаясь уравновешенным по отношению к ним, то он разовьет в себе истинную мудрость, полное понимание ощущений». Практикующий медитацию понимает, каким образом тот, кто не обладает мудростью, реагирует на ощущения и умножает свои страдания. Практикующий медитацию также понимает, что тот, кто помнит о непостоянстве всех ощущений, не реагирует на них и освобождается от страданий. Далее Будда говорил: «Обладая таким совершенным пониманием, практикующий медитацию способен достичь состояния за пределами ума и материи — *ниббаны*». Достичь *ниббаны* невозможно до тех пор, пока не устранены самые тяжелые *санкхары*, те, что ведут к будущим жизням в низших сферах существования, где преобладают страдания. К счастью, когда человек начинает практиковать випассану, именно эти *санкхары* и проявляются первыми. Он сохраняет уравновешенность — и они исчезают. Когда все такие *санкхары* искореняются, человек впервые переживает *ниббану*. В результате он полностью меняется и не может больше совершать действия, которые ведут к низшим формам существования. Постепенно он движется ко все более и более высоким стадиям, пока не искореняются все *санкхары*, которые в будущем могут привести к рождению где-либо в обусловленном мире. Такой человек становится полностью освобожденным. Как говорил Будда, «полностью постигнув истину ума и материи, после смерти он выходит за пределы обусловленного мира, так как в совершенстве познал природу ощущений».

Выполняя практику, чтобы развить способность осознавать ощущения во всем теле, вы сделали первый небольшой шаг на этом пути. Если вы будете следить за тем, чтобы не реагировать на них, то заметите, что слой за слоем старые *санкхары* искореняются. Сохраняя уравновешенность по отношению к тяжелым, неприятным ощущениям, через некоторое время вы начнете испытывать тонкие, приятные ощущения. Если и дальше вы будете сохранять уравновешенность, то рано или поздно достигнете стадии, на которой, по описанию Будды, во всей структуре физического тела медитирующий не испытывает ничего, кроме появления и исчезновения. Все грубые, тяжелые ощущения растворяются, в теле не остается ничего, кроме тонких вибраций. Естественно, на этой стадии человек испытывает блаженство, однако привязываться к нему не следует — это еще не конечная цель. Некоторые грубые загрязнения удалены, но другие все еще остаются в глубинах ума. Если продолжать наблюдать невозможно, то все эти *санкхары* одна за другой поднимаются на поверхность и исчезают. И когда все они искоренены, человек получает опыт «бессмертия» — переживает нечто за пределами ума и материи, где ничто не появляется и поэтому ничто не исчезает, — это *ниббана*, которую невозможно описать словами.

Каждый, кто работает правильно, чтобы развить в себе осознанность и уравновешенность, обязательно достигнет этой стадии; но каждый должен работать сам.

Кроме пяти врагов, пяти препятствий, мешающих вам продвигаться по пути, есть еще и пять друзей, пять благих качеств ума, которые оказывают вам помощь и поддержку. Если у вас хорошо развиты эти качества, ни один враг не сможет вас одолеть.

Первый друг — это вера, преданность, уверенность. Тот, кто не имеет уверенности, постоянно терзаемый сомнениями, не может работать. Однако если вера слепа — это сильный враг. Она становится слепой, если человек утрачивает способность различать, правильное понимание того, что есть истинная преданность. Можно верить в любое божество, в любого святого, но если это правильная вера, с правильным пониманием, мы всегда помним о благих качествах того, в кого верим, и стремимся развить эти качества в себе. Тогда преданность имеет смысл и приносит пользу. Но если мы не пытаемся развить в себе такие качества, тогда это слепая вера, которая очень опасна.

Например, принимая прибежище в Будде, необходимо помнить качества Будды и работать, чтобы развивать их в себе. Определяющее качество Будды — это просветленность, поэтому мы в действительности принимаем прибежище в просветленности, в той просветленности, которую развиваем в себе. Мы оказываем почтение всем, кто достиг стадии полного просветления, то есть признаем важность этого качества, в ком бы оно ни проявлялось, не ограничиваясь какой-либо сектой или каким-либо человеком. И почитание Будды выражается не в церемониях и ритуалах, а в том, что человек применяет его учение на практике, следует по пути Дхаммы, от *шиллы* к *самадхи*, затем к *паньне* и *ниббанае*, освобождению.

Каждый, кто стал буддой, должен обладать следующими качествами: он полностью освободился от влечения, отвращения и неведения; он победил всех своих врагов, врагов внутри себя, то есть избавился от всех загрязнений ума; он достиг совершенства не только в теории Дхаммы, но и в ее применении; он проповедует только то, что практикует, и практикует то, что проповедует, — у него слово не расходится с делом, каждый шаг, сделанный им, — это правильный шаг в правильном направлении; он узнал о Вселенной все, исследовав ее в пределах своего тела; он переполнен любовью, состраданием, радостью за других, он помогает тем, кто сбился с пути, вернуться на правильный путь; он совершенно уравновешен. Если человек работает, развивая эти качества в себе, чтобы достичь конечной цели, тогда есть смысл в том, что он принимает прибежище в Будде.

Аналогично, принятие прибежища в Дхамме не имеет ничего общего с сектантством; это не обращение из одной религии в другую. Принятие прибежища в Дхамме — это на самом деле принятие прибежища в *шиле* — морали, *самадхи* — владении своим умом и *паньне* — мудрости. Чтобы учение можно было назвать Дхаммой, оно также должно обладать определенными качествами. Прежде всего, оно должно быть объяснено просто и ясно, так чтобы мог понять каждый. Дхамму нужно увидеть своими глазами, испытать на собственном опыте; это должна быть реальность, а не плод воображения. Даже истину о *ниббанае* не следует принимать до тех пор, пока вы не испытаете ее сами. Дхамма должна приносить пользу здесь и сейчас, а не просто обещать какие-то блага, насладиться которыми можно будет когда-нибудь в будущем. Она обладает качеством *ehi-passiko* — «приди и посмотри»: сам смотри, сам пробуй, ничего не принимай на веру. И если кто-то попробовал сам и ощутил пользу практики Дхаммы, он не может удержаться от того, чтобы рассказать об этом другим, вдохновить их тоже «прийти и посмотреть». Каждый шаг по этому пути приближает человека к конечной цели, ни одно его усилие не пропадает даром. Дхамма приносит пользу и в начале, и в середине, и в конце пути. Наконец, любой человек с обычными умственными способностями может практиковать ее и получать пользу. Если мы принимаем прибежище в Дхамме, понимая это, и начинаем

практиковать ее, тогда в нашей преданности действительно есть смысл.

Подобным образом, принятие прибежища в Сангхе не подразумевает вступления в секту. Каждого, кто, следуя по пути *шиллы, самадхи и паньни*, достиг по крайней мере первой стадии освобождения, кто стал святым человеком, можно отнести к Сангхе. Это может быть любой человек, любого происхождения, с любым цветом кожи и любой внешностью — это не имеет значения. И если пример такого человека вдохновляет нас на то, чтобы работать и достичь той же цели, тогда есть смысл принимать прибежище в Сангхе, тогда это подлинная преданность.

Второй друг — это усилие. Усилие, так же как и вера, должно быть основано на знании. Иначе есть опасность пойти не в том направлении и не получить нужных результатов. Усилия должны сочетаться с правильным пониманием того, как надо работать, тогда они будут способствовать нашему развитию.

Еще один друг — это осознание. Осознавать можно только реальность настоящего момента. Нельзя осознавать прошлое — его можно только вспоминать. Нельзя осознавать будущее — можно лишь мечтать о будущем, страшиться его и т.п. Необходимо развивать способность осознавать реальность, которая проявляется в пределах нашего тела в настоящий момент.

Следующий друг — это сосредоточение, непрерывное осознание реальности от момента к моменту. Сосредоточение должно быть совершенно свободно от воображения, влечения и отвращения, только тогда оно будет правильным.

И пятый друг — это мудрость, но не та мудрость, что получена из лекций и книг или путем интеллектуального анализа. Необходимо развить мудрость на уровне переживаний, потому что только такая мудрость ведет к освобождению. А чтобы быть истинной, мудрость должна основываться на физических ощущениях: необходимо сохранять уравновешенность по отношению к ощущениям, понимая их изменчивую природу. Это уравновешенность на глубинном уровне ума, которая позволит нам не терять равновесия в любых жизненных ситуациях.

Цель практики випассаны — в том, чтобы помочь нам жить правильно, выполняя мирские обязанности и в то же время поддерживая равновесие ума, оставаясь спокойными и счастливыми и помогая другим обрести мир и счастье. Поддерживая силу перечисленных пяти друзей, вы достигнете совершенства в искусстве жизни и проживете счастливую, полезную, хорошую жизнь.

Продвигайтесь вперед по пути Дхаммы ради собственного блага и ради блага многих других.

Пусть все страдающие существа встретятся с чистой Дхаммой, чтобы освободиться от страданий и обрести истинное счастье.

Пусть все существа будут счастливы!

ДЕНЬ 8

Закон приумножения и его противоположность — закон искоренения; уравновешенность как величайшее благо; уравновешенность позволяет эффективно действовать, вместо того чтобы слепо реагировать; сохраняя уравновешенность, человек обеспечивает себе счастливое будущее.

Прошло восемь дней, вам осталось работать еще два дня. В оставшиеся дни убедитесь, что вы правильно поняли технику, чтобы иметь возможность не только должным образом

практиковать ее здесь, но и успешно применять в повседневной жизни. Поймите, что такое Дхамма: это природа, истина, универсальный закон.

С одной стороны, имеет место процесс постоянного умножения, с другой стороны — процесс искоренения. В нескольких словах это было объяснено так:

Все *санкхары* непостоянны,
в их природе — возникновение и исчезновение.
Возникнув, они разрушаются;
их искоренение приносит счастье.

Все *санкхары*, все ментальные обусловленности непостоянны, в их природе — возникновение и исчезновение. Они исчезают, но в следующее мгновение появляются — вновь и вновь; так *санкхары* множатся. Но если человек развивает мудрость и начинает наблюдать объективно, процесс умножения *санкхар* останавливается и начинается процесс их искоренения. *Санкхара* появляется, но медитирующий сохраняет уравновешенность; она теряет всю свою силу и искореняется. Слой за слоем старые *санкхары* будут появляться и уничтожаться — при условии, что мы сохраняем уравновешенность. Чем больше *санкхар* искореняется, тем счастливее мы становимся, освобождаясь от страданий. Если искоренены все старые *санкхары*, человек испытывает безграничное счастье полного освобождения.

Старая привычка ума состоит в том, чтобы реагировать и умножать реакции. Происходит что-то нежелательное — и мы порождаем *санкхару* отвращения. Появившаяся в уме *санкхара* сопровождается неприятным физическим ощущением. В следующее мгновение вследствие старой привычки реагировать мы вновь порождаем отвращение, которое на самом деле испытываем по отношению к неприятным ощущениям в теле. Внешние причины гнева вторичны — фактически мы реагируем на свои же внутренние ощущения. Неприятные ощущения заставляют нас реагировать отвращением, которое порождает другие неприятные ощущения, что вновь побуждает нас реагировать. Так начинается процесс приумножения. Если мы не реагируем на ощущения, а улыбаемся, понимая, что они по своей природе непостоянны, тогда мы не порождаем новых *санкхар*, а *санкхара*, которая уже появилась, исчезает, не увеличивая запаса обусловленностей. В следующее мгновение из глубин ума возникает еще одна *санкхара* того же типа; мы остаемся уравновешенными, и она исчезает. В следующее мгновение возникает еще одна *санкхара*; мы по-прежнему сохраняем уравновешенность — и она тоже исчезает. Начинается процесс искоренения.

Процессы, которые мы наблюдаем внутри себя, происходят и во всей Вселенной. Например, кто-то сажает семя баньянового дерева. Из этого крошечного семени вырастает огромное дерево, которое начинает приносить плоды, очень много плодов, и так год за годом, пока дерево не умирает. И даже после того, как оно умирает, процесс продолжается, потому что каждый плод дерева содержит одно или несколько семян, обладающих тем же качеством, что и первое семя, из которого это дерево выросло. Когда одно из семян попадает в плодородную почву, из него вырастает дерево, которое, в свою очередь, начинает плодоносить, и все его многочисленные плоды содержат семена. Плоды и семена, семена и плоды... Бесконечный процесс приумножения. Подобным же образом, вследствие неведения человек сажает семя *санкхары*, которое рано или поздно приносит плоды, также являющиеся *санкхарами* и содержащие семена того же типа. И если человек обеспечивает этим семенам плодородную почву, они вырастают в новые *санкхары*, и его страдания увеличиваются. Однако если бросить семена в каменистую почву, они не смогут прорасти, из них ничего не вырастет. Процесс приумножения прекратится и начнется обратный процесс — процесс искоренения.

Постарайтесь понять, как происходит этот процесс. Как уже говорилось, для продолжения потока жизни, потока ума и материи требуется определенная подпитка. Для тела это пища, которую ест человек, а также атмосфера, в которой он живет. Если человек не поест один день, поток жизни не остановится. Он продолжится — будут расходоваться старые запасы энергии, имеющиеся в теле. И только тогда, когда будут израсходованы все запасы энергии, поток жизни остановится, тело умрет.

Телу пища требуется всего лишь два-три раза в день, но потоку ума подпитка необходима каждое мгновение. Ментальная подпитка — это *санкхары*. Каждый момент *санкхара*, которую человек порождает, отвечает за поддержание потока сознания. Ум, возникающий в следующий момент, — продукт этой *санкхары*. Каждый момент человек дает подпитку — *санкхару* — и поток сознания продолжается. Если в какой-то момент новая *санкхара* не порождается, поток не останавливается сразу — вместо этого он обращается к запасу старых *санкхар*. Одна из них должна будет дать свой плод, то есть выйти на поверхность ума для поддержания потока, и это проявится как физическое ощущение. Если мы среагируем на ощущение, то опять начнем создавать новые *санкхары*, сеять новые семена страданий. Но если наблюдать ощущение невозмутимо, *санкхара* теряет свою силу и уничтожается. В следующий момент другая старая *санкхара* должна будет подняться на поверхность для поддержания потока ума. Мы опять не реагируем, и она тоже уничтожается. Пока человек остается осознанным и уравновешенным, слой за слоем старые *санкхары* будут появляться на поверхности и искореняться; таков закон природы.

Можно убедиться в этом лишь на собственном опыте, применяя технику на практике. Когда человек видит, что старые модели поведения изменяются и страданий в его жизни становится меньше, тогда он понимает, что процесс искоренения *санкхар* идет.

Аналогичный метод существует в современной металлургии. В сверхчистых металлах не должно быть даже одной чужеродной молекулы на миллиард. Чтобы удалить примеси, металл расплавляют, придают ему форму стержня, а затем проводят над ним кольцо из такого же металла, только уже очищенного должным образом. Кольцо порождает магнитное поле, которое перемещает все примеси, имеющиеся в стержне, к его краям. Одновременно все молекулы металлического стержня выстраиваются в определенном порядке; стержень становится гибким, ковким, его можно обрабатывать дальше. Таким же образом можно рассматривать технику випассаны как процесс прохождения кольца чистого сознания над физической структурой, при котором столь же успешно удаляются все загрязнения.

Осознанность и уравновешенность ведут к очищению ума. Какие бы ощущения ни появлялись — приятные или неприятные — это неважно. Главное — не реагировать влечением или отвращением, поскольку ни то ни другое не принесет ничего, кроме страдания. Единственная вежа, отмечающая прогресс на пути, — это уравновешенность, которую вы развиваете. А если вы хотите проникнуть в глубины ума и удалить загрязнения, уравновешенность должна быть на уровне телесных ощущений. Если вы научитесь осознавать ощущения и оставаться уравновешенными по отношению к ним, тогда и во «внешних» ситуациях будет легко сохранять равновесие.

Однажды у Будды спросили, что такое истинное благо. Он ответил, что высшее благо — это способность сохранять равновесие ума, несмотря на все превратности судьбы, взлеты и падения. Радость и горе, победы и поражения, приобретения и потери, слава и позор — каждый может с этим столкнуться. Но способны ли вы улыбаться в любой ситуации, улыбаться по-настоящему, искренне? Если вы сохраняете уравновешенность на глубинном уровне, тогда вы действительно счастливы.

Если уравновешенность сохраняется лишь на поверхностном уровне, это не поможет нам в

повседневной жизни. Представьте, что у вас внутри канистра с бензином. Достаточно одной искры, одного плода прошлых реакций, чтобы мгновенно произошел мощный взрыв, в результате которого возникнет еще миллион искр, множество *санкхар*, огонь разгорится еще сильнее, и это принесет еще больше страданий в будущем. Практикуя випассану, вы постепенно опустошаете канистру с бензином. Искры еще будут появляться, потому что есть старые *санкхары*, но когда они появятся, сгорит только то топливо, которое они принесут с собой; новой подпитки не будет. Они быстро сгорят, израсходовав содержащееся в них топливо, и погаснут. Через какое-то время, по мере продвижения по пути, вместо бензина в канистре естественным образом появляется прохладная вода — любовь и сострадание, — и канистра наполняется ею. Тогда искры, лишь возникнув, гаснут. Они не могут сжечь даже то небольшое количество топлива, которое в них содержится.

Вы можете понимать это на интеллектуальном уровне и знать, что на случай пожара следует иметь наготове запас воды. Но в действительности, едва лишь появляется огонь, вы начинаете поливать его бензином, и разгорается настоящий пожар. Потом вы понимаете, что совершили ошибку, но в следующий раз вновь повторяете ее, потому что ваша мудрость поверхностна. Если человек обладает настоящей, глубокой, мудростью, то встретившись с огнем, он не станет подливать в него бензин, понимая, что это принесет лишь вред. Вместо этого он зальет огонь прохладной водой любви и сострадания, что принесет пользу и другим, и ему самому.

Мудрость должна быть на уровне ощущений. Если вы научитесь при всех обстоятельствах осознавать ощущения и оставаться уравновешенными по отношению к ним, вы сможете совладать с любой ситуацией. Возможно, всего лишь несколько мгновений вы наблюдаете не реагируя и затем, с уравновешенным умом, решаете, какие действия предпринять, и они обязательно будут правильными, позитивными, полезными для других, потому что вы действуете с уравновешенным умом.

Иногда в жизни приходится предпринимать решительные действия. Бывает, что вы пытаетесь что-то объяснить человеку вежливо, спокойно, с улыбкой, но он понимает лишь язык силы. Тогда приходится совершить резкое речевое или физическое действие. Но перед этим вам следует проверить себя, убедиться, что ваш ум уравновешен, что вы испытываете только любовь и сострадание по отношению к этому человеку — тогда ваши действия будут полезными, в противном случае они никому не помогут. Жесткие действия должны совершаться лишь для того, чтобы помочь заблуждающимся. Действуя с любовью и состраданием, вы не причините вреда.

Если совершается насилие, практикующий випассану постарается его остановить, проявляя при этом сострадание не только к жертве, но и к агрессору. Он понимает, что агрессор не знает, что вредит самому себе. Понимая это, медитирующий попытается помочь этому человеку, не допуская, чтобы тот совершал действия, которые в будущем принесут ему страдания.

Однако вы должны быть внимательны: речь идет не о том, чтобы искать оправдание своим действиям уже после того, как вы их совершили. Вы должны проверить свой ум прежде, чем начнете действовать. Если он полон загрязнений, вы никому не сможете помочь. Только исправив свои ошибки, человек может исправлять ошибки других. Сначала путем наблюдения ощущений необходимо очистить свой ум — лишь тогда вы обретете способность действительно помогать другим.

Будда говорил, что в мире есть четыре типа людей: те, кто движется от мрака к мраку, те, кто движется от света к мраку, те, кто движется от мрака к свету, и те, кто движется от света к свету.

Человека, относящегося к первой группе, окружают страдания и мрак, но самое большое его несчастье в том, что он лишен мудрости. Всякий раз, когда на такого человека обрушиваются невзгоды, он еще сильнее озлобляется, порождает еще больше ненависти и отвращения и

винит в своих несчастьях других. Все эти *санкхары* гнева и ненависти не принесут ему в будущем ничего, кроме еще больших страданий и беспросветной тьмы.

Жизнь человека второго типа полна света: у него есть деньги, положение в обществе и власть — но он тоже лишен мудрости. Вследствие неведения у него развивается эгоизм; он не понимает, что себялюбие неизбежно приведет его во тьму.

Человек, принадлежащий к третьей группе, находится в таком же положении, как человек из первой группы. Он окружен тьмой, но, обладая мудростью, осознает свое положение. Понимая, что в конечном счете причина всех его страданий в нем самом, сохраняя спокойствие, он делает все возможное, чтобы изменить ситуацию, не ощущая при этом ни гнева, ни ненависти по отношению к окружающим — вместо этого он испытывает любовь и сострадание к тем, кто причиняет ему зло. Все, что он делает, ведет его к свету.

И наконец, человек из четвертой группы имеет деньги, положение в обществе и власть, но в отличие от человека из второй группы он полон мудрости. Он использует имеющиеся средства, чтобы обеспечить себя и тех, кто от него материально зависит, а все, что остается, он с любовью и состраданием отдает на благо других. От света в настоящем к свету в будущем — таков его путь.

Нам не дано выбирать, что нас окружает сейчас — тьма или свет (это определяется прошлыми *санкхарам*). Прошлое изменить нельзя, но можно контролировать настоящее, научившись владеть собой. Будущее — это лишь прошлое плюс то, что прибавляется в настоящем. Випассана учит человека тому, как стать хозяином положения, развивая осознанность и уравновешенность по отношению к своим ощущениям. Если овладеть этим мастерством в настоящем, будущее непременно будет светлым.

Используйте оставшиеся два дня, чтобы узнать, как стать хозяином настоящего момента, хозяином своей судьбы. Продолжайте расти в Дхамме, чтобы освободиться от всех страданий и обрести истинное счастье здесь и сейчас.

Пусть все существа будут счастливы!

ДЕНЬ 9

Применение техники в повседневной жизни; десять парами.

Прошло девять дней. Настало время обсудить, как использовать изученную технику в повседневной жизни. Это крайне важно. Дхамма — это искусство жить. Если вы не можете применять технику в повседневной жизни, то пребывание на курсе принесет не больше пользы, чем ритуал или церемония.

Каждому в своей жизни приходится сталкиваться с неприятными ситуациями. Всякий раз, когда случается что-то нежелательное, человек теряет равновесие ума и начинает порождать негативность. И всякий раз, когда в уме возникает негативность, человек становится несчастным. Так что же делать, чтобы не порождать негативности, не создавать напряжения? Как оставаться спокойным и гармоничным?

Мудрецы, которые начали исследовать реальность ума и материи в себе, нашли решение проблемы: если по той или иной причине в уме появляется загрязнение, нужно переключить

внимание на что-то другое. Человек может, например, встать, выпить воды, начать считать или же повторять имя бога или святого, которому поклоняется. Переключая внимание, можно выйти из негативного состояния.

Этот метод работает. Но другие исследователи внутренней истины, достигнув глубинных уровней реальности, постигли предельную истину. Эти просветленные поняли, что, переключая внимание, на поверхностном уровне сознания человек создает покой и гармонию, но не устраняет возникшие загрязнения. Он их просто подавляет. На уровне подсознания они продолжают множиться и набирать силу. Рано или поздно этот спящий вулкан проснется, и негативность завладеет умом. До тех пор пока негативность остается, пусть лишь на подсознательном уровне, проблема не решена окончательно.

Полностью просветленный человек находит действенное решение: не убегайте от проблемы, а встречайтесь с ней лицом к лицу. Какое бы загрязнение ни возникло в уме, наблюдайте его. Наблюдая, человек не подавляет это загрязнение, но и не позволяет ему свободно проявиться на уровне слов или действий, ведущих к пагубным последствиям. Между этими двумя крайностями лежит срединный путь — чистое наблюдение. Если человек начинает наблюдать загрязнение, оно теряет силу и исчезает, не завладев умом. Кроме того, часть старого запаса загрязнений подобного типа также уничтожается. Всякий раз, когда загрязнение появляется на уровне сознания, старые загрязнения того же типа поднимаются с уровня подсознания, соединяются с этим загрязнением и начинают множиться. Но если мы просто наблюдаем, тогда уничтожается не только *санкхара*, проявившаяся в данный момент, но и некоторая часть старого запаса. Таким образом все загрязнения постепенно искореняются, и человек освобождается от страданий.

Но обычному человеку наблюдать ментальное загрязнение нелегко. Он не знает, когда оно возникло и как завладело умом. К тому времени, когда загрязнение достигает уровня сознания, оно становится слишком сильным, чтобы его можно было наблюдать не реагируя. Даже если попытаться сделать это, очень трудно наблюдать абстрактное загрязнение — абстрактный гнев, страх или страсть. Вместо этого внимание направляется на внешний объект, вызвавший реакцию, и в результате загрязнения лишь множатся.

Однако просветленные обнаружили, что каждый раз, когда в уме возникает загрязнение, одновременно с этим на физическом уровне происходят две вещи: во-первых, изменяется дыхание, а во-вторых, в теле начинается биохимическая реакция — возникает ощущение. Практическое решение было найдено. Очень трудно наблюдать абстрактные загрязнения, возникающие в уме, но, потренировавшись, можно научиться наблюдать дыхание и ощущения — физические проявления загрязнений. Наблюдая физический аспект загрязнения, мы позволяем ему возникнуть и исчезнуть, не причиняя вреда. Таким образом мы от него освобождаемся.

Чтобы овладеть этой техникой, требуется время, но по мере практики человек начинает замечать, что все чаще и чаще может сохранять уравновешенность в тех ситуациях, в которых раньше реагировал, порождая негативность. А если он все же реагирует, реакция не так сильна и продолжительна, как это было раньше. Придет время, когда даже в очень сложной ситуации человек сможет заметить предупредительный сигнал, посылаемый дыханием и ощущениями, и начнет их наблюдать — пусть лишь в течение нескольких мгновений. Эти несколько мгновений самонаблюдения станут своего рода амортизатором между внешним стимулом и ответом на него. Вместо того чтобы слепо реагировать, ум сохраняет уравновешенность, и человек может совершать позитивные действия, приносящие пользу и ему самому, и другим.

Наблюдая свои ощущения, вы сделали первый шаг к тому, чтобы искоренить загрязнения и изменить привычную модель поведения ума.

С момента появления на свет нас учат всегда смотреть вовне. Мы никогда не наблюдаем

себя и поэтому не в состоянии вникнуть в суть своих проблем. Вместо этого мы ищем причину своих страданий во внешнем мире, всегда обвиняя в своих несчастьях других. Мы воспринимаем действительность лишь под одним углом зрения; частичное представление о реальности — это всегда искаженное представление, однако мы считаем его истинным. Любое решение, которое мы принимаем, обладая неполной информацией, причиняет вред и нам самим, и другим. Чтобы полностью постичь истину, необходимо увидеть ее с разных сторон. Именно этому мы и учимся, практикуя випассану, — видеть реальность не только снаружи, но и внутри.

Если смотреть на ситуацию лишь с одной точки зрения, то может казаться, что в наших страданиях повинны другие люди и внешние обстоятельства. Поэтому вся наша энергия уходит на то, чтобы их изменить, но эти усилия напрасны. Тот, кто научился наблюдать внутреннюю реальность, быстро понимает, что он сам творец своих страданий и своего счастья. Например, если человека оскорбили, он чувствует себя несчастным и винит в этом того, кто его оскорбил. На самом деле оскорбивший делает несчастным себя, загрязняя свой ум. Оскорбленный человек сам порождает страдание, когда реагирует на оскорбление и начинает загрязнять тем самым свой ум. Каждый сам в ответе за свои страдания, никто другой в этом не повинен. Если мы постигаем эту истину на собственном опыте, пропадает безумное желание обвинять в чем-либо других людей.

На что же мы реагируем? На образ, который сами создали, а не на внешнюю реальность. Когда мы видим кого-то, прошлая обусловленность влияет на наше представление о нем. Старые *санкхары* влияют на восприятие любой новой ситуации. Вследствие этого обусловленного восприятия телесные ощущения становятся приятными или неприятными. И в зависимости от этих ощущений мы порождаем новую реакцию. Все эти процессы обусловлены старыми *санкхарами*. Но если мы сохраняем осознанность и уравновешенность по отношению к ощущениям, привычка слепо реагировать ослабевает, и мы учимся видеть реальность такой, какая она есть.

Если мы развиваем способность видеть реальность с разных точек зрения, то в ситуации, когда кто-то поступает дурно, например оскорбляет других, мы понимаем, что этот человек так себя ведет потому, что страдает. Понимая это, мы не можем реагировать негативно, мы испытываем лишь любовь и сострадание к тому, кто страдает, относимся к нему, как к больному ребенку. У нас появляется желание помочь этому человеку освободиться от страданий. Таким образом, оставаясь спокойными и счастливыми, мы помогаем и другим обрести гармонию и счастье. Это и есть цель Дхаммы: практиковать искусство жить, то есть искоренять ментальные загрязнения и развивать хорошие качества ради собственного блага и ради блага других.

Существует десять благих качеств ума — *парамы (pāramī)*, которые необходимо совершенствовать, чтобы достичь конечной цели. Цель — это полное отсутствие эго. *Парамы* — качества, которые постепенно растворяют эго, приближая тем самым освобождение. На курсе випассаны у вас есть возможность развивать все эти десять качеств.

Первая *парамы* — это *неккхамма (nekkhamma)*, отречение. Тот, кто принимает монашество, отрекается от мирской жизни, не имеет собственности и живет подаянием. Все это делается для того, чтобы растворить эго. Но как может развить это качество мирянин? На курсе випассаны у вас есть такая возможность, поскольку вы живете здесь на пожертвования других людей. Принимая все, что вам предоставляют (пищу, жилье и прочее), вы постепенно развиваете качество отречения. Из всего, что вы здесь получаете, следует извлечь максимальную пользу, упорно работая, чтобы очистить ум, не только ради собственного блага, но и ради блага того неизвестного человека, на пожертвования которого вы здесь живете.

Вторая *парамы* — это *шила (sīla)*, нравственность. Вы пытаетесь развить эту *парамы*, следуя

пяти предписаниям и во время курса, и в повседневной жизни. В обыденной жизни существует множество препятствий, затрудняющих практику *шиллы*. Однако на курсе медитации нет возможности нарушать предписания — здесь насыщенная программа и строгая дисциплина. Только при разговоре есть вероятность, что вы отойдете от безупречного соблюдения принципов морали. По этой причине на первые девять дней курса принимается обет молчания. Таким образом хотя бы во время курса удается строго соблюдать *шиллу*.

Следующая *парамы* — это *вирья* (*virīya*), усилие. В повседневной жизни нужно прикладывать усилия, например для того, чтобы заработать на жизнь. Однако здесь, на курсе, усилия направлены на то, чтобы очистить ум, сохраняя осознанность и уравновешенность. Это правильное усилие, которое ведет к освобождению.

Еще одна *парамы* — это *панья* (*paññā*), мудрость. В обычной жизни человек может быть мудрым, но его мудрость заимствована из книг, услышана от других, или же это просто понимание на интеллектуальном уровне. Истинная мудрость — это понимание, которое мы развиваем внутри себя на основе собственного опыта медитации. Путем самонаблюдения мы непосредственно постигаем истины непостоянства, страдания и отсутствия «я». Переживая реальность на собственном опыте, мы освобождаемся от страданий.

Следующая *парамы* — *кхантхи* (*khanti*), терпимость. На таком курсе, как этот, вы живете и работаете вместе с другими, и поведение окружающих может у кого-то из вас вызывать ощущение дискомфорта и раздражение. Но вскоре вы понимаете, что другие причиняют вам беспокойство по незнанию или из-за плохого самочувствия. Раздражение уходит, остается только любовь и сострадание к этим людям. Так начинает развиваться качество терпимости.

Следующая *парамы* — это *сачча* (*sacca*), правдивость. Практикуя *шиллу*, человек старается быть правдивым на уровне речи. Однако необходимо практиковать эту *парамы* и на более глубоком уровне. Каждый шаг по пути должен вести к истине — от видимой, кажущейся истины к ее более тонким уровням и далее, к предельной истине. Здесь нет места воображению. Нужно всегда пребывать в реальности, которую вы переживаете в настоящий момент.

Следующая *парамы* — *адхиттхана* (*adhīttāna*), непреклонная решимость. Когда вы приходите на курс випассаны, вы принимаете решение пройти его до конца, выполняя все предписания, храня обет молчания, соблюдая дисциплину. После введения в технику випассаны вы принимаете твердое решение медитировать целый час во время всех групповых медитаций, не открывая глаз и не меняя положения рук и ног. Эта *парамы* будет очень важна на более поздней стадии: когда конечная цель близка, человек должен быть готов к тому, чтобы медитировать без перерыва, пока не достигнет освобождения. Для этого необходимо развить непреклонную решимость.

Следующая *парамы* — *метта* (*mettā*), чистая, бескорыстная любовь. В прошлом вы уже пытались проявлять любовь и доброту по отношению к людям, но это было только на уровне сознательного ума. На уровне подсознания все еще сохранялось напряжение. Когда же ум полностью очищается, можно желать людям счастья на его глубинных уровнях. Это истинная любовь, которая приносит пользу другим, а также и вам самим.

И еще одна *парамы* — это *упеккха* (*upekkhā*), уравновешенность. Вы учитесь сохранять равновесие ума не только тогда, когда в теле есть грубые, неприятные ощущения или «слепые» участки, но и тогда, когда чувствуете тонкие, приятные ощущения. В любой ситуации вы понимаете, что ощущение, возникающее в данный момент, непостоянно, оно обязательно пройдет. Понимая это, вы сохраняете непривязанность и уравновешенность.

И последняя *парамы* — это *дана* (*dāna*), щедрость, пожертвование. Для мирян *дана* — это первый важный шаг на пути Дхаммы. Миряне должны зарабатывать деньги честным трудом, чтобы обеспечить всем необходимым себя и тех, кто от них материально зависит. Однако

развитие привязанности к заработанным деньгам усиливает эго. По этой причине часть заработанных денег следует отдавать на благо других. Поступая так, человек не развивает эго, поскольку понимает, что заработанное им предназначено не только для него, но и для других. У человека возникает желание любым доступным ему способом помогать другим. И он осознает, что лучшее, что он может сделать для них, — это помочь им найти путь, ведущий к освобождению от страданий.

На таком курсе, как этот, имеется чудесная возможность развить эту *параму*. Все, что вы здесь получаете, оплачено пожертвованиями других. Вы не платите за жилье и питание, и конечно же с вас не берут платы за обучение. В свою очередь, вы можете внести пожертвования на благо других. Величина пожертвований зависит от ваших возможностей. Вполне естественно, что богатый человек захочет дать больше, но даже и совсем небольшое пожертвование, сделанное с чистым намерением, очень ценно для развития этой *парамы*. Не ожидая ничего взамен, человек дает *дану*, чтобы другие могли почувствовать благотворное воздействие Дхаммы и освободиться от страданий.

Здесь у вас есть возможность развивать все десять *парамы*. Когда вы доведете до совершенства все эти благие качества, вы достигнете конечной цели.

Продолжайте практиковать, постепенно развивая *парамы*. Продолжайте продвигаться по пути Дхаммы не только ради собственного блага, но и ради блага и освобождения многих людей.

Пусть все страдающие существа встретятся с чистой Дхаммой и обретут освобождение.

Пусть все существа будут счастливы!

ДЕНЬ 10

Краткий обзор техники

Прошло десять дней. Давайте сейчас повторим то, что было пройдено за это время.

Вы начали с того, что приняли прибежище в Тройной Драгоценности, то есть в Будде, Дхамме и Сангхе. Сделав это, вы не перешли из одной религии в другую. В випассане переходят только от несчастья к счастью, от неведения к мудрости, от рабства к освобождению. Все учение носит универсальный характер. Вы приняли прибежище не в личности, не в догме и не в секте, а в просветленности. Тот, кто находит путь к просветлению, становится Буддой. Путь, который он находит, называется Дхаммой. Все, кто практикует Дхамму и достигает состояния святости, называются Сангхой. Вдохновленные такими людьми, мы принимаем прибежище в Будде, Дхамме и Сангхе, чтобы достичь той же цели — чистоты ума. В действительности мы принимаем прибежище в универсальном качестве — в просветленности, которую стремимся развить в себе.

В любом человеке, который продвигается по этому пути, возникает чувство благодарности, а также желание служить людям, не ожидая ничего взамен. Эти два качества были в высшей степени развиты у Сиддхаттхи Готамы, исторического Будды. Он достиг просветления только благодаря своим усилиям. Тем не менее, из сострадания ко всем существам, он стремился учить людей технике, которую открыл.

Такие же качества появятся у всех, кто практикует технику и в какой-то мере избавляется от эгоизма. Истинное прибежище, истинная защита — это Дхамма, которую вы развиваете в себе. Однако по мере практики непременно будет расти и чувство благодарности по отношению к Готаме Будде за то, что он открыл эту технику и обучал ей, а также к тем, кто самоотверженно сохранял учение в его изначальной чистоте на протяжении двадцати пяти веков, вплоть до наших дней.

Понимая это, вы приняли прибежище в Тройной Драгоценности.

Затем вы приняли пять предписаний. Это не было ни обрядом, ни ритуалом. Приняв эти предписания и следуя им, вы практиковали *шила*, нравственность, которая является основой техники. Без крепкого фундамента все здание медитации было бы непрочным. *Шила* также носит универсальный характер, она не имеет ничего общего с сектантством. Вы пообещали избегать действий, как физических, так и речевых, которые могли бы нарушить покой и гармонию других. Тот, кто нарушает эти предписания, должен сначала породить в уме большое количество загрязнений, лишив покоя и гармонии себя самого. Возникнув на ментальном уровне, загрязнения развиваются и проявляются на речевом или физическом уровне. Практикуя випассану, вы пытаетесь очистить ум, чтобы он стал действительно спокойным и тихим. Вы не можете работать над очищением ума, пока продолжаете совершать действия, которые его возбуждают и загрязняют.

Но как же вырваться из этого порочного круга, в котором беспокойный ум совершает пагубные действия, которые приводят его в еще большее беспокойство? Курс випассаны дает вам такую возможность. Сложная программа, строгая дисциплина, обет молчания и очень благоприятная атмосфера практически исключают вероятность того, что вы нарушите пять предписаний. Таким образом, у вас есть возможность в течение десяти дней практиковать *шила* и на этой основе развивать *самадхи*; *самадхи*, в свою очередь, становится основой для интуитивного прозрения, с помощью которого вы можете проникнуть в глубины ума и очистить его.

Во время курса вы старались соблюдать пять обетов, чтобы научиться этой технике. Теперь вы освоили технику, и те из вас, кто примет Дхамму и решит ее практиковать, должны соблюдать эти обеты и в повседневной жизни.

Затем вы вверили себя Будде и своему учителю на десять дней курса. Это было нужно, чтобы действительно опробовать технику — иначе не получилось бы работать в полную силу. Те, кто сомневается и настроен скептически, не могут работать должным образом. Однако подчиниться не означает слепо верить, слепая вера не имеет ничего общего с Дхаммой. Если появляются сомнения, рекомендуется обращаться к учителю — столько раз, сколько необходимо для того, чтобы рассеять все сомнения.

Подчиниться — значит соблюдать дисциплину и установленный распорядок дня. И правила, и распорядок разработаны на основе опыта тысяч студентов, чтобы дать вам возможность работать непрерывно и получить максимальную пользу от пребывания на курсе.

Подчиниться — значит работать в точном соответствии с инструкциями. На время курса вас просили оставить все прочие техники, которые вы практиковали раньше. Вы могли получить пользу и по-настоящему оценить технику випассаны лишь в том случае, если практиковали только ее, причем практиковали правильно. Кроме того, смешивание разных техник могло создать для вас серьезные трудности.

Затем вы начали практиковать анапану, чтобы научиться управлять умом, развить концентрацию — *самадхи*. Вам следовало наблюдать только дыхание, естественное дыхание, не используя при этом ни слов, ни образов, ни форм. Одна из причин введения этого ограничения — стремление сохранить универсальность техники: дыхание как объект сосредоточения приемлемо для всех, тогда как слово или образ могут быть приемлемы для одних людей и неприемлемы для других.

Но есть и более важная причина для того, чтобы наблюдать дыхание и ничего, кроме дыхания. Метод состоит в том, чтобы исследовать истину о себе, о психофизической структуре, увидеть ее такой, какая она есть, а не такой, какой нам хотелось бы ее видеть. Это исследование реальности. Вы садитесь и закрываете глаза. Нет ни звуков, ни других внешних раздражителей, вы сохраняете неподвижность. И тогда самым заметным действием в рамках тела становится

дыхание. Вы начали наблюдать эту реальность — естественное дыхание, как воздух входит в ноздри и выходит из ноздрей. Когда вы не могли почувствовать дыхание, вам разрешалось дышать немного сильнее, только для того чтобы зафиксировать внимание в области ноздрей, и затем вы вновь возвращались к естественному, нормальному, легкому дыханию. Вы начинали с грубой, видимой реальности и двигались дальше, глубже, по направлению к более тонкой реальности, к предельной истине. На протяжении всего пути, на каждом шагу вы наблюдаете ту реальность, которую действительно переживаете, — от самой грубой до самой тонкой. Невозможно прийти к предельной истине, начав путь от воображаемого объекта. Вы только еще больше запутаетесь в фантазиях, попадете в ловушку самообмана.

Если бы, наблюдая дыхание, вы повторяли какое-то слово, вероятно, вы смогли бы сосредоточиться быстрее, однако здесь таится опасность. Каждое слово имеет определенную вибрацию. Повторяя слово или фразу, мы создаем искусственную вибрацию, которая нас поглощает. Покой и гармония достигаются лишь на поверхностном уровне ума, но в его глубинах остаются загрязнения. Единственный способ освободиться от этих загрязнений — научиться их наблюдать и давать им возможность подняться на поверхность, чтобы они могли уйти. Если мы будем наблюдать только определенные искусственные вибрации, мы не сможем наблюдать различные естественные вибрации, связанные с нашими загрязнениями, то есть наблюдать ощущения, которые естественным образом возникают в теле. Следовательно, если наша цель — исследовать реальность внутри себя и очистить ум, то использование в ходе практики слов может создать препятствия на пути к ней.

То же самое относится и к визуализации: создание ментального образа может помешать прогрессу. Цель техники состоит в том, чтобы, растворив видимую реальность, достичь предельной реальности. Видимая, составная реальность всегда полна иллюзий, потому что на этом уровне действует *санья* (восприятие, искаженное прошлыми реакциями) — она дифференцирует и различает, порождая предпочтения и предубеждения, вызывая новые реакции. Но дезинтегрируя видимую, кажущуюся реальность, мы постепенно приходим к переживанию предельной реальности психофизической структуры: нет ничего, кроме вибраций, возникающих и исчезающих каждое мгновение. На этой стадии дифференциация невозможна, поэтому не может возникнуть ни предпочтений, ни предубеждений, ни реакций. Данная техника постепенно ослабляет обусловленную *санью* и, следовательно, ослабляет реакции, приводя к стадии, на которой прекращаются восприятие и ощущения, то есть к *ниббанае*. Но если мы намеренно уделяем внимание образам, формам или воображаемым объектам, то остаемся на уровне видимой, составной реальности и не можем выйти за ее пределы. По этой причине не должно быть ни визуализации, ни вербализации.

Сосредоточив ум путем наблюдения естественного дыхания, вы начали практиковать випассану, чтобы развить *панью* — способность к проникновению в собственную природу, мудрость, ведущую к очищению ума. Вы начали наблюдать естественные ощущения в теле, от головы к ногам, начиная с поверхности и затем идя глубже, учась чувствовать ощущения во всех частях тела, на поверхности и внутри.

Наблюдать реальность такой, какая она есть, непредвзято, чтобы дезинтегрировать видимую реальность и достичь предельной реальности, — вот что значит практиковать випассану. Цель дезинтеграции видимой реальности состоит в том, чтобы дать возможность медитирующему освободиться от иллюзии «я». Эта иллюзия — корень всех наших влечений и отвращений, она ведет к великим страданиям. На уровне интеллекта можно признать, что это иллюзия, но для освобождения от страданий этого недостаточно. Вне зависимости от религиозных и философских убеждений мы чувствуем себя несчастными до тех пор, пока остаемся эгоцентричными. Чтобы избавиться от этой привычки, мы должны непосредственно, на

собственном опыте, пережить иллюзорную природу феномена ум-тело, постоянно меняющегося вне нашего контроля. Только такое переживание может растворить эго и указать нам путь освобождения от влечения и отвращения, освобождения от страданий.

Итак, данная техника — это основанное на прямом переживании исследование реальной природы феномена, называемого «я». У этого феномена два аспекта — физический и ментальный, тело и ум. Медитирующий начинает с наблюдения реальности тела. Чтобы непосредственно переживать эту реальность, необходимо чувствовать тело, то есть осознавать ощущения во всем теле. Таким образом, наблюдение тела — *кайя-анупассана* — обязательно включает в себя наблюдение ощущений — *ведана-анупассану*. Точно так же невозможно переживать реальность ума отдельно от того, что возникает в нем. Таким образом, наблюдение ума — *читта-анупассана* — обязательно предполагает наблюдение содержимого ума — *дхамма-анупассану*.

Это не означает, что следует наблюдать отдельные мысли. Если вы попытаетесь это сделать, то увязнете в мыслях. Нужно просто осознавать природу ума в настоящий момент, осознавать, присутствуют в нем влечение, отвращение, неведение и возбуждение или не присутствуют. А все, что возникает в уме, как открыл Будда, сопровождается физическими ощущениями. Следовательно, исследует ли медитирующий ментальный аспект феномена «я» или его физический аспект, он обязательно должен осознавать ощущения.

Это выдающееся открытие Будды, оно занимает центральное место в его учении. До Будды и во времена Будды в Индии многие практиковали *шилу* и *самадхи* и обучали им. Существовала и *панья*, по крайней мере мудрость, основанная на преданности, и интеллектуальная мудрость: все соглашались с тем, что загрязнения ума являются источником страданий, что надо устранить влечение и отвращение, чтобы очистить ум и достичь освобождения. Будда просто нашел способ сделать это.

До него отсутствовало понимание важности ощущений. Тогда, как и теперь, было принято считать, что мы реагируем на внешние объекты, воспринимаемые органами чувств: формы, звуки, запахи, вкусы, прикосновения, мысли. Однако, как показывает наблюдение внутренней реальности, между объектом и реакцией имеется звено, которого, как правило, не замечают, и это звено — ощущение. При контакте объекта с соответствующим органом чувств возникает ощущение; *санья* дает позитивную или негативную оценку, в соответствии с которой ощущение становится приятным или неприятным, и мы реагируем влечением или отвращением. Процесс проходит так быстро, что мы осознаем его только после того, как реакция многократно повторяется и усиливается настолько, что завладевает умом. Чтобы работать с реакциями, необходимо осознавать их в той точке, где они начинаются; они начинаются с ощущений, поэтому необходимо осознавать ощущения. Это открытие дало возможность Сиддхаттхе Готаме достичь просветления, и по этой причине он всегда подчеркивал значение ощущений. Ощущения могут вызывать реакции влечения или отвращения и, следовательно, породить страдания, но они же могут вести и к мудрости, благодаря которой мы перестаем реагировать и освобождаемся от страданий.

Для практики випассаны любая техника, которая мешает осознавать ощущения, вредна — будь то сосредоточение на словах и образах, наблюдение исключительно движений тела или возникающих в уме мыслей. Вы не сможете освободиться от страданий, пока не дойдете до их источника, то есть до ощущений.

Технику випассаны Будда объяснил в «*Сатипаттхана Сутте*» — «Беседе о развитии осознанности». Эта беседа состоит из разделов, в которых рассматриваются различные аспекты техники: наблюдение тела, ощущений, ума и содержимого ума. Однако каждый раздел и подраздел беседы завершается одними и теми же словами. Отправные точки для практики

могут быть разными, но на пути к конечной цели, независимо от отправной точки, медитирующие обязательно проходят через определенные стадии, испытывают определенные переживания. Эти переживания, существенно важные для практики випассаны, описываются в предложениях, которые повторяются в конце каждого раздела.

Первая стадия — это когда появление, *самудайя* (*samudaya*), и исчезновение, *вайя* (*vaya*), переживаются раздельно. На этой стадии медитирующий осознает плотную, составную реальность, проявляющуюся в виде грубых ощущений в теле. Он осознает, как ощущение, например боль, возникает, длится какое-то время, но в конце концов проходит.

Затем мы достигаем стадии *самудайя-вайя* (*samudaya-vaya*), на которой появление и исчезновение ощущений переживается одновременно, без какого бы то ни было интервала между ними. Грубые, плотные ощущения растворяются, остаются только тонкие вибрации, возникающие и исчезающие с огромной скоростью, и психофизическая структура перестает казаться плотной. Сильные, бурные эмоции и грубые, плотные ощущения растворяются в вибрациях — ничего, кроме вибраций, не остается. Это *бханга* (*bhanga*) — растворение; на этой стадии мы переживаем предельную истину, относящуюся к уму и материи: постоянное возникновение и исчезновение, отсутствие чего-либо плотного, твердого.

Бханга — очень важная стадия на пути, потому что лишь тогда, когда мы переживаем растворение психофизической структуры, исчезает привязанность к ней. Тогда в любой ситуации сохраняется непривязанность, то есть достигается стадия *санкхара-упеккха* (*sarikhāra-upekkhā*). Очень глубоко лежащие загрязнения, *санкхары*, скрытые в сфере бессознательного, начинают теперь появляться на поверхностном уровне ума. Это не регресс, это прогресс, поскольку, пока эти загрязнения не выйдут на поверхность, их нельзя искоренить. *Санкхары* появляются, мы их наблюдаем с уравновешенным умом, и они исчезают одна за другой. Мы используем грубые, неприятные ощущения как инструмент, с помощью которого избавляемся от старого запаса *санкхар* отвращения, а тонкие, приятные ощущения мы используем как инструмент, с помощью которого избавляемся от старого запаса *санкхар* влечения. Таким образом, сохраняя осознанность и уравновешенность по отношению к любому переживанию, мы очищаем ум от всех скрытых в его глубинах комплексов, и наша цель — *ниббана*, освобождение, становится все ближе.

С чего бы вы ни начали, необходимо пройти через все эти стадии, чтобы достичь *ниббаны*. Насколько быстро вы достигнете цели, зависит от того, как много вы работаете и насколько велик запас прошлых *санкхар*, которые необходимо искоренить.

В любой ситуации очень важно сохранять уравновешенность, основанную на осознании ощущений. Физическое ощущение — это точка, с которой начинается процесс образования *санкхар*. Сохраняя уравновешенность по отношению к ощущению, вы не допускаете появления новых *санкхар*, а также искореняете старые. Таким образом, невозмутимо наблюдая ощущения, вы постепенно продвигаетесь по пути к конечной цели — освобождению от страданий.

Работайте серьезно. Не превращайте медитацию в игру, постоянно меняя техники и ни одну из них не практикуя серьезно. В этом случае в любой из техник вам удастся сделать лишь первые шаги, и вы никогда не достигнете цели. Конечно, вы можете попробовать различные виды техник, чтобы найти ту, что вам подходит. Вы можете также два-три раза испытать данную технику, если в этом есть необходимость. Но не тратьте всю свою жизнь на одни лишь пробы и попытки. Если вы убедились, что определенная техника вам подходит, практикуйте серьезно, чтобы продвинуться к конечной цели.

Пусть страдающие люди во всем мире найдут путь к освобождению от страданий.

ДЕНЬ 11

Как продолжать практику после окончания курса

Работая день за днем, мы подошли к завершающему дню этого Дхамма-семинара. Когда вы начинали работать, вас просили неотступно следовать технике и соблюдать дисциплину. Без подчинения этому требованию вам не удалось бы по-настоящему опробовать эту технику. Десять дней прошли, теперь вы можете поступать по своему усмотрению. Вернувшись домой, вы спокойно обдумаете все то, чем занимались здесь. Если вы сочтете, что то, чему вас учили, практично, логично, полезно для вас и для других, тогда примите это — не потому, что вас об этом попросили, а по своей воле, и не на десять дней, а на всю жизнь.

Принять Дхамму нужно не только на интеллектуальном или эмоциональном уровне. Необходимо принять Дхамму на уровне действий, то есть применять ее, сделав частью своего существования, потому что ощутимые результаты в повседневной жизни можно получить, только действительно практикуя Дхамму.

Вы пришли на этот курс для того, чтобы научиться практиковать Дхамму — жить праведной жизнью, владея своим умом и очищая его. Каждый вечер беседы о Дхамме проводились лишь для того, чтобы разъяснить вопросы, связанные с практикой. Очень важно понимать, что мы делаем и почему, иначе можно запутаться и начать практиковать неправильно. Однако при объяснении сути практики неизбежно затрагиваются определенные теоретические аспекты. А поскольку на курс приходят разные люди с разными взглядами на жизнь, вполне возможно, что для некоторых из них не все теоретические аспекты техники оказываются приемлемыми. Ничего страшного, в этом случае нужно просто оставить эти аспекты, не принимать их — практика Дхаммы важнее. Никто не станет возражать против того, чтобы жить не причиняя вреда другим, учиться контролировать свой ум, освобождать его от загрязнений, развивать любовь и доброту. Практика приемлема для всех, и именно она является самым важным аспектом Дхаммы, потому что какую бы пользу человек ни получил, он получает ее не от теории, а от практики, в результате применения Дхаммы в жизни.

За десять дней можно получить лишь общее представление о технике — не стоит думать, что можно столь быстро овладеть ею в совершенстве. Но даже такой короткий опыт не следует недооценивать. Вы сделали первый шаг, очень важный шаг, хотя путь очень долгий — на самом деле, это труд всей жизни.

Семя Дхаммы посеяно и начало прорасти. Хороший садовник с особой заботой ухаживает за ростком, который в результате такого ухода постепенно превращается в огромное дерево с могучим стволом и мощными корнями. И тогда ему уже не нужен уход, оно само служит человеку всю оставшуюся жизнь.

Сейчас росток Дхаммы нуждается в уходе. Защищайте его от критики, проводя различие между теорией, которая у кого-то может вызывать возражения, и практикой, которая приемлема для всех. Не прекращайте заниматься практикой под влиянием такой критики. Медитируйте час утром и час вечером. Такая регулярная, ежедневная практика совершенно необходима. Сначала может показаться, что ежедневно посвящать два часа медитации очень трудно, но вскоре вы заметите, что экономите много времени, не теряя его впустую, как раньше. Во-первых, вам потребуется меньше времени на сон. Во-вторых, вы будете тратить меньше времени на выполнение своей работы, поскольку ваша работоспособность возрастет. Если возникнет какая-либо проблема, вы, сохраняя равновесие, сможете быстро найти правильное решение. Когда вы утвердитесь в технике, то заметите, что, помедитировав утром, весь день вы полны энергии и

при этом спокойны.

Перед тем как заснуть, лежа в постели, в течение пяти минут осознавайте ощущения в теле — все равно, где именно. И утром, как только проснетесь, вновь в течение пяти минут наблюдайте ощущения. Вы убедитесь, что эти несколько минут медитации непосредственно перед сном и сразу после пробуждения очень полезны.

Если там, где вы живете, есть и другие люди, практикующие випассану, раз в неделю в течение часа медитируйте вместе. И один раз в год нужно обязательно проходить десятидневный ретрит. Ежедневная практика поможет вам сохранить то, чего достигли на курсе, а ретрит необходим, чтобы идти дальше; путь еще так долог. Очень хорошо, если вы сможете приехать на курс, подобный этому. Если же нет, можно самостоятельно организовать для себя десятидневный ретрит. Найдите место, где вы сможете жить в уединении и кто-то будет готовить для вас еду. Вы знаете технику, расписание, правила поведения, поэтому сможете работать самостоятельно. Если вы заранее сообщите своему учителю о том, что начинаете индивидуальный курс, я буду помнить о вас и посылать вам *метту* — вибрации доброты. Это поможет создать благоприятную атмосферу, в которой вам будет легче работать. Но даже если вы ничего не сообщите учителю, вы не должны чувствовать себя незащищенными. Сама Дхамма защитит вас. Постепенно вы должны достигнуть стадии, когда будете полагаться только на себя. Учитель лишь направляет, вы сами должны быть хозяевами своей судьбы. Все время зависеть от кого-то — это не освобождение.

Два часа медитации ежедневно и десятидневный ретрит каждый год — это только минимум, необходимый для поддержания практики. Если у вас больше свободного времени, используйте его для медитации. Вы можете проходить и короткие курсы, продолжительностью в неделю, несколько дней или даже в один день. На таких курсах посвятите первую треть времени анапане, а остальное время — випассане.

В ежедневной практике как можно больше времени уделяйте випассане. Только в том случае, если ваш ум возбужден или вял, если по каким-то причинам вам трудно наблюдать ощущения и сохранять уравновешенность, практикуйте анапану столько, сколько потребуется.

Практикуя випассану, будьте внимательны, не играйте с ощущениями, не ликуйте, испытывая приятные ощущения, и не впадайте в уныние, испытывая неприятные. Объективно наблюдайте каждое ощущение. Перемещайте внимание через все тело, нигде не задерживаясь надолго. Вполне достаточно оставаться на каждом участке две минуты, иногда, в отдельных случаях, до пяти минут, но не больше. Все время перемещайте внимание, чтобы осознавать ощущения во всех частях тела. Если практика становится механичной, начните перемещать внимание другим способом. В любой ситуации сохраняйте осознанность и уравновешенность, и вы убедитесь, что практика випассаны приносит огромную пользу.

Вы должны применять технику в жизни, не только когда сидите с закрытыми глазами. Когда вы работаете, все ваше внимание должно быть сосредоточено на работе — считайте, что это ваша медитация. Но если у вас есть свободное время, пусть даже пять или десять минут, постарайтесь осознавать ощущения. Вернувшись к работе, вы будете чувствовать себя отдохнувшими. Однако когда вы практикуете в общественном месте, в присутствии людей, не занимающихся медитацией, держите глаза открытыми — практику Дхаммы не следует превращать в шоу.

Если вы практикуете випассану правильно, ваша жизнь обязательно изменится к лучшему. Можно проверить, насколько вы продвинулись в практике, если посмотреть, как вы ведете себя в различных жизненных ситуациях и как общаетесь с другими людьми. Начали ли вы помогать людям, перестали ли вы причинять им вред? Удастся ли вам сохранять равновесие в нежелательных ситуациях? Если в уме появляется негативность, как быстро вы осознаете

это? Как быстро вы осознаете ощущения, возникающие одновременно с этой негативностью? Как быстро вы начинаете наблюдать эти ощущения? Как быстро вы восстанавливаете равновесие ума и начинаете порождать любовь и сострадание? Проверяйте себя таким образом и продолжайте продвигаться по пути Дхаммы.

Все, что вы обрели здесь, не только сохраняйте, но и приумножайте. Применяйте Дхамму в жизни. Наслаждайтесь всеми благами, которые приносит эта техника, и живите счастливой, спокойной и гармоничной жизнью, с пользой и для себя, и для других.

Одно лишь предостережение: конечно же вы можете рассказывать другим о том, чему научились здесь, ведь в Дхамме нет ничего секретного. Но на этой стадии не пытайтесь никого обучать технике. Чтобы делать это, необходимо значительно продвинувшись в практике и пройти соответствующую подготовку, иначе, пытаясь помочь другим, можно причинить им вред. Если тот, кому вы рассказали о випассане, захочет практиковать эту технику, пригласите его пройти курс, подобный этому, который проведет квалифицированный учитель. А пока продолжайте работать сами, чтобы утвердиться в Дхамме. Продолжайте расти в Дхамме, и вы обнаружите, что вашему примеру последуют и другие.

Пусть Дхамма распространится по всему миру на благо всех людей.

*Пусть все существа будут счастливы!
Пусть они обретут покой и освобождение!*

=====

О палийском произношении

Алфавит языка пали содержит 41 букву — 8 гласных и 33 согласных.

Гласные: a, ā, i, ī, u, ū, e, o

Согласные

Задненёбные: k kh g gh ṅ

Нёбные: c ch j jh ñ

Ретрофлексивные: ṭ ṭh ḍ ḍh ṇ

Зубные: t th d dh n

Губные: p ph b bh m

Другие: y, r, l, v, s, h, ḷ, ṃ

Гласные **a, i, u** — краткие, **ā, ī, ū** — долгие; **e, o** произносятся как долгие, за исключением случая, когда они находятся перед двойными согласными, например: *deva* — *mettā*; *loka* — *bojjhaṅga*.

a произносится как в слове *абонент*, **ā** — как в слове *фазы*;

i произносится как в слове *миндаль*, **ī** — как в слове *видеть*;

u произносится как в слове *путевка*, **ū** — как в слове *пульт*.

В отличие от русских 'u' и 'e', **i, ī, e** практически не смягчают предшествующие им согласные.

Согласная **c** произносится как 'ч' в слове *чартер*.

Все придыхательные согласные произносятся с едва слышимым придыханием после основного звука (т.е. не сопровождаются шумным звуком 'х'). Поэтому, например, **th** следует произносить не как в слове *ветхий*, а ближе к слову *Тайланд*; **ph** — не как в слове *Пхеньян*, а с едва слышимым придыханием, ближе к слову *пение*.

При произнесении ретрофлексивных согласных (ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ) кончик языка повернут назад, в то время как в зубных (**t, th, d, dh, n**) он касается верхних передних зубов.

Нёбный носовой **ñ** произносится как мягкое 'нь', напр. в слове *сеньор*.

Задненёбный носовой **ṅ** произносится как 'н' в слове *рейтинг*.

Произношение **ṃ** подобно ṅ, но этот звук встречается обычно на конце слов и произносится с назализацией, т.е. слегка в нос.

Палийское **v** — это мягкое англ. 'v', 'w' [или украинское 'y' в выражении «у центр Віпасани»].

Звук **ḷ** произносится с языком, повернутым назад, как при соединении звуков «rl».

ФРАГМЕНТЫ ЦИТИРУЕМЫХ ПАЛИЙСКИХ ТЕКСТОВ

ДЕНЬ 2

*Tumhe hi kiccaṃ ātappaṃ,
akkhātāro tathāgatā.
Patipannā pamokkhanti
jhāyino māra-bandhanā.*

Вы должны работать сами;
Просветленные лишь укажут путь.
Те, кто занимается практикой медитации,
освободятся от оков смерти.

Дхаммапада, XX.4 (276)

*Sabba-pāpassa akaraṇaṃ,
kusalassa upasampadā,
sa-citta pariyodapanaṃ —
etaṃ Buddhāna-sāsanaṃ.*

«Воздерживайтесь от всех пагубных действий,
совершайте благие действия,
очищайте свой ум» —
таково учение будд.

Дхаммапада, XIV.5 (183)

ДЕНЬ 3

*Sabbo ādīpito loko,
sabbo loko padhūpito;
sabbo pajjalīto loko,
sabbo loko pakampito.*

*Akampitaṃ apajjalitaṃ,
aputhujjana-sevitaṃ,
agati yatha mārasa,
tatha me nirato mano.*

Весь мир в огне,
весь мир в дыму;
весь мир горит,
весь мир вибрирует.

Но то, что не горит и не вибрирует,
то, что переживают лишь святые,
то, что не подвержено смерти, —
в этом блаженствует мой ум.

Упачала Сутта, Саньютта Никая, V.7

ДЕНЬ 4

*Mano-pubbaṅgamā dhammā,
mano-seṭṭhā, mano-mayā.
Manasā ce paduṭṭhena
bhāsati vā karoti vā,
tato naṃ dukkhamanveti
cakkam'va vahato padaṃ.*

*Mano-pubbaṅgama dhammā,
mano-seṭṭhā, mano-mayā.
Manasā ce pasannena
bhāsati vā karoti vā,
tato naṃ sukhamanveti
chāyā'va anapāyini.*

Ум предшествует всем явлениям,
ум — самое важное, все порождено умом.
Если кто-то говорит или действует
с нечистым умом,
страдание следует за ним,
как колесо повозки следует за запряженным в нее буйволом.

Ум предшествует всем явлениям,
ум — самое важное, все порождено умом.
Если кто-то говорит или действует
с чистым умом,
счастье следует за ним
неотступно, как тень.

Дхаммапада, I.1–2

*Idha tappati, pecca tappati,
pāpakārī ubhayattha tappati.
Pāpaṃ me katan'ti tappati,
bhiyyo tappati duggatiṃ gato.*

*Idha nandati, pecca nandati,
katapuñño ubhayattha nandati.
Puññaṃ me katan'ti nandati,
bhiyyo nandati suggatiṃ gato.*

Страдание сейчас, страдание после смерти —
Кто поступает дурно, страдает в обоих мирах.
Он страдает сейчас, понимая, что поступил дурно,
и еще больше страдает он, после ухода попадая в мир скорби.

Радость сейчас, радость после смерти —
Кто совершает благие действия, радуется в обоих мирах.
Он радуется сейчас, понимая, что поступил правильно,
и еще больше радуется он, после ухода попадая в мир блаженства.

Дхаммапада, I. 17–18

ДЕНЬ 5

*Jāti'pi dukkhā; jarā'pi dukkhā;
 vyādhī'pi dukkhā; maraṇam'pi dukkhaṃ;
 appiyehi sampayogo dukkho;
 piyehi vippayogo dukkho;
 yam'p'icchaṃ na labhati tam'pi dukkhaṃ;
 saṅkhittena pañc'upādānakkhandhā dukkhā.*

Рождение — это страдание; старение — страдание;
 болезнь — страдание; смерть — страдание;
 соединение с неприятным — страдание;
 разлучение с приятным — страдание;
 неполучение желаемого — страдание;
 если кратко, привязанность к пяти агрегатам — это страдание.

Дхамма-чаккапаваттана Сутта,
 Саньютта Никая, LVI (XII).ii.1

Цепь обусловленного возникновения
Pañca-samuppāda

*Anuloma:
 Avijjā-paccayā saṅkhārā;
 saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ;
 viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ;
 nāma-rūpa-paccayā salāyatanaṃ;
 salāyatana-paccayā phasso;
 phassa-paccayā vedanā;
 vedanā-paccayā taṇhā;
 taṇhā-paccayā upādānaṃ;
 upādāna-paccayā bhava;
 bhava-paccayā jāti;
 jāti-paccayā jarā-maraṇaṃ-
 soka-parideva-
 dukkha-domanassupāyāsā sambhavanti.
 Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandhassa
 samudayo hoti.*

*Patiloma:
 Avijjāya tv'eva asesā virāga-nirodhā,
 saṅkhāra-nirodho;
 saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho;
 viññāṇa-nirodhā nāma-rūpa-nirodho;
 nāma-rūpa-nirodhā salāyatana-nirodho;
 salāyatana-nirodhā phassa-nirodho;
 phassa-nirodhā vedanā-nirodho;
 vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho;
 taṇhā-nirodhā upādāna-nirodho;*

*upādāna-nirodhā bhava-nirodho;
bhava-nirodhā jāti-nirodho;
jāti-nirodhā jarā-maraṇaṃ-
soka-parideva-
dukkha-domanassupāyāsā nirujjhanti.
Evame-tassa kevalassadukkhakkhandassa
nirodho hoti.*

Прямой порядок

Неведение порождает реагирование;
реагирование порождает сознание;
сознание порождает ум и тело;
если есть ум и тело, есть шесть (органов) чувств;
если есть шесть (органов) чувств, происходит контакт;
контакт порождает ощущение;
ощущение порождает влечение и отвращение;
влечение и отвращение порождают привязанность;
следствие привязанности — процесс становления;
следствие процесса становления — рождение;
за рождением следуют старение и смерть
вместе с печалью, горестями, физическими и душевными страданиями и всеми бедами.
Так возникает вся совокупность страдания.

Обратный порядок

Если полностью искоренено неведение, прекращается реагирование;
если прекращается реагирование, перестает существовать сознание;
если перестает существовать сознание, перестают существовать ум и материя;
если перестают существовать ум и материя, перестают существовать шесть чувств;
если перестают существовать шесть чувств, прекращается контакт;
если прекращается контакт, прекращается ощущение;
если прекращается ощущение, исчезают влечение и отвращение;
если исчезают влечение и отвращение, исчезает привязанность;
если исчезает привязанность, прекращается процесс становления;
если прекращается процесс становления, не происходит рождения;
если не происходит рождения, нет старения и смерти
вместе с печалью, горестями, физическими и душевными страданиями и всеми бедами.
Так перестает существовать вся совокупность страдания.

Патичча-самуппада Сутта,
Саньютта Никая, XII (I).1

*Aneka-jāti saṃsāraṃ
sandhāvissaṃ anibbisaṃ
gahakāraṃ gavesanto
dukkhā jāti punappunaṃ
Gahakāra! Ditthosi.*

*Puna gehaṃ na kāhasi.
Sabbā te phāsukā bhaggā,
gahakūṭam visarikhitaṃ.
Visarikhāra-gataṃ cittaṃ,*

taṇhānaṃ khayamajjhagā.

Бесконечно рождаясь в сансаре,
я все время бежал: я искал,
но не находил строителя этого дома;
вновь и вновь я рождался, чтобы страдать.
О, создатель дома! Теперь я вижу тебя.
Ты больше не построишь для меня дом.
Все стропила сломаны,
опоры разрушены.
Ум освобожден от обусловленности,
влечению пришел конец.

Дхаммапада, XI. 8–9 (153–154)

*Khīṇaṃ purāṇaṃ navaṃ natthi sambhavaṃ,
viratta citta āyatike bhavasmiṃ.
Te khīṇa-bijā avirūḥi chandā.
Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo.*

Когда искоренена прошлая обусловленность, а новая не образуется,
ум больше не стремится к повторному рождению.
Семя уничтожено, желания больше не возникают.
Мудрые с таким умом угасают, подобно [пламени] свечи.

Ратана Сутта, Сутта Нипата, II. 1

ДЕНЬ 6

*Sabbe saṅkhārā aniccā'ti;
yadā paññāya passati,
atha nibbindati dukkhe —
esa maggo visuddhiyā.*

Все санкхары непостоянны.
Когда человек, обладая истинной мудростью, видит это,
он освобождается от страданий;
таков путь очищения.

Дхаммапада, XX.5 (277)

*Sabba-dānaṃ Dhamma-dānam jināti,
sabbaṃ rasaṃ Dhamma-raso jināti,
sabbaṃ ratiṃ Dhamma-rati jināti,
taṇhakkhayo sabba-dukkhaṃ jināti.*

Дар Дхаммы превышает всех других даров;
вкус Дхаммы превышает любых вкусов;
счастье Дхаммы превышает любых наслаждений;
искоренение влечения полагает конец всем страданиям.

Дхаммапада, XXIV.21 (354)

ДЕНЬ 7

Vedanā samosaraṇā sabbe dhammā.

Все, что возникает в уме, сопровождается ощущениями в теле.

Мулака Сутта,
Ангуттара Никая, VIII.ix.3 (83)

– *Kimārammaṇā purisassa saṅkappa-vitakkā uppajjanti'ti?*
– *Nāma-rūpārammaṇā bhante'ti.*

– На основе чего возникают у человека мысли и размышления?

– На основе ума и материи, господин.

Самиддхи Сутта, Ануттара Никая, IX.ii.4 (14)

*Yathā'pi vātā ākāse vāyanti vividhā puthū,
puratthimā pacchimā cā'pi, uttarā atha dakkhiṇā,
sarajā arajā cā'pi, sītā uṇhā ca ekadā,
adhimattā parittā ca, puthū vāyanti mālutā;*

*tathevimasmiṃ kāyasmiṃ samuppajjanti vedanā,
sukha-dukkha-samuppatti, adukkhamasukhā ca yā.
Yato ca bhikkhu ātāpī sampajaññaṃ na riñcati,
tato so vedanā sabbā parijānāti paṇḍito;
So vedanā pariññāya diṭṭhe dhamme anāsavo,
kāyassa bhedaṃ Dhammaṭṭho, saṅkhyāṃ
nopeti vedagū.*

Ветры бывают разные:

с Востока и Запада, с Севера и Юга,
одни несут пыль, другие нет; холодные и горячие,
сильные штормы и легкие бризы — разные дуют ветры.

Так же и в теле возникают ощущения:

приятные, неприятные и нейтральные.

Если медитирующий, практикуя усердно,

ни на мгновение не прекращает осознавать ощущения с пониманием их непостоянной природы,

тогда такой мудрый человек полностью познает все ощущения.

Полностью познав их, он освобождается от всех загрязнений ума уже в этой жизни.

После смерти такой человек, утвердившийся в Дхамме и познавший природу ощущений,
достигает не поддающегося описанию состояния.

Патхама Акаса Сутта,
Саньютта Никая, XXXVI (II).ii.12 (2)

*Yato-yato sammāsati
khandhānaṃ udayabbayaṃ,
labhati pīti-pāmojjaṃ,
amataṃ taṃ vijānataṃ.*

Когда бы и где бы ни встретился он

с возникновением и исчезновением кхандх,
 он испытывает блаженство и восторг,
 [что ведет к] бессмертию, обретаемому мудрыми.
 Дхаммапада, XX. 15 (374)

*Namo tassa bhagavato, arahato,
 sammā-sambuddhassa.*

*Ye ca Buddhā atītā ca,
 ye ca Buddhā anāgatā,
 paccuppanā ca ye Buddhā
 ahaṃ vandāmi sabbadā.*

*Ye ca Dhammā atītā ca,
 ye ca Dhammā anāgatā,
 paccuppanā ca ye Dhammā
 ahaṃ vandāmi sabbadā.*

*Ye ca Saṅghā atītā ca,
 ye ca Saṅghā anāgatā,
 paccuppanā ca ye Saṅghā
 ahaṃ vandāmi sabbadā.*

Imāya Dhammānudhamma paṭipattiyā.

*Buddhaṃ pūjemi,
 Dhammaṃ pūjemi,
 Saṅghaṃ pūjemi.*

Buddha-vandanā:

*Iti'pi so bhagavā,
 arahaṃ,
 sammā-sambuddho,
 vijjā-caraṇa-sampanno,
 sugato,
 lokavidū,
 anuttaro purisa-damma-sārathi,
 satthā deva-manussānaṃ,
 Buddho Bhagavā'ti.*

Dhamma-vandanā:

*Svākkhato Bhagavatā Dhammo,
 sandiṭṭhiko,
 akāliko,
 ehi-passiko,
 opanayiko,
 paccataṃ veditabbo viññūh'ti.*

Saṅgha-vandanā:

*Supaṭipanno
 Bhagavato sāvaka-saṅgho.
 Ujupaṭipanno
 Bhagavato sāvaka-saṅgho.
 Ñāyapaṭipanno
 Bhagavato sāvaka-saṅgho.
 Sāmīcipaṭipanno
 Bhagavato sāvaka-saṅgho.*

*Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni,
aṭṭha-purisa-puggalā,
esa Bhagavato sāvaka-sarīgho;
āhuneyyo, pāhuneyyo,
dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.*

Почтение освобожденному, победившему все,
совершенному будде.

Буддам прошлого,
Буддам будущего,
Буддам настоящего
всегда я оказываю почтение.

Дхаммам прошлого,
Дхаммам будущего,
Дхаммам настоящего
всегда я оказываю почтение.

Сангхам прошлого,
Сангхам будущего,
Сангхам настоящего
всегда я оказываю почтение.

Следуя по пути Дхаммы, с первого шага до конечной цели, —
так я почитаю Будду,
так я почитаю Дхамму,
так я почитаю Сангху.

Почитание Будды:

Воистину, он искоренил все загрязнения ума,
победил все привязанности,
он полностью просветлен благодаря собственным усилиям,
совершенен в теории и практике,
он достиг конечной цели,
познал Вселенную,
несравненный наставник,
учитель богов и людей,
Будда, Возвышенный.

Почитание Дхаммы:

Учение Возвышенного изложено ясно,
его постигают на собственном опыте,
оно дает результаты здесь и сейчас,
приглашает всех прийти и самим попробовать,
прямо ведет к цели
и доступно пониманию любого мыслящего человека.

Почитание Сангхи:

Те, кто практикует хорошо,
образуют общину учеников Возвышенного.
Те, кто практикует честно,
образуют общину учеников Возвышенного.
Те, кто практикует мудро,
образуют общину учеников Возвышенного.
Те, кто практикует правильно,
образуют общину учеников Возвышенного.
Итак, четыре пары, восемь типов людей,
образуют общину учеников Возвышенного;
достойные подношений, гостеприимства,
даров и почтительного приветствия, —
несравненное поле обретения заслуг для мира.

Дхаджагга Сутта, Саньютта Никая, XI (I).3

ДЕНЬ 8

*Aniccā vata saṅkhārā,
uppādavaya-dhammino.
Uppajjitvā nirujjhanti,
tesaṃ vūpasamo sukho.*

Все *санкхары* непостоянны,
в их природе — возникновение и исчезновение.
Если возникнув, они разрушены,
их искоренение приносит счастье.

Маха-Париниббана Суттанта,
Дигха Никая, 16

*Phuṭṭhassa loka-dhammehi,
cittaṃ yassa na kampati,
asokaṃ, virajaṃ, khemaṃ,
etaṃ mangalamuttamaṃ.*

Если перед лицом жизненных трудностей
ум остается невозмутимым,
незамутненным, свободным от печали и тревог,
это величайшее благо.

Маха-Мангала Сутта,
Сутта Нипата, II.4

*Katvāna kaṭṭhamudaraṃ iva gabbhinīyā
Ciñcāya duṭṭhavacanaṃ janakāya majjhe,
santena soma vidhinā jītavā munindo.
Taṃ tejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!*

Привязав кусок дерева к животу, чтобы создалось впечатление, что она беременна,

Чинча прилюдно нанесла оскорбление [Будде].
 Царь мудрых победил, действуя мягко и спокойно.
 Пусть силой этих добродетелей вы обретете торжество и блаженство!
 Буддха-Джаямангала Гатха

*Attā hi attano nātho,
 attā hi attano gati.
 Tasmā saññamay'attānaṃ
 assaṃ bhadraṃ va vāṇijo.*

Ты сам себе хозяин,
 ты сам создаешь свое будущее.
 Поэтому тренируй свой ум
 подобно тому, как объезжают чистокровную лошадь.
 Дхаммапада, XXV.21 (380)

ДЕНЬ 9

Pakārena jānāti'ti paññā.

Мудрость — это всестороннее знание.
 Аттахасалини

*Dānaṃ dadantu saddhāya,
 sīlaṃ rakkhantu sabbadā,
 bhāvanā abhiratā honto,
 gacchantu devatāgatā.*

Проявляйте щедрость на основе своей веры,
 всегда следуйте моральным принципам,
 находите радость в медитации,
 и вы обретете жизнь на небесах.
 Дуккхапаттадигатха

ДЕНЬ 10

*Atta-dīpā viharatha,
 atta-saraṇā,
 anañña-saraṇā.
 Dhamma-dīpā viharatha,
 Dhamma-saraṇā,
 anañña-saraṇā.*

Станьте островом для себя,
 станьте прибежищем для себя;
 не существует иного прибежища.
 Сделайте истину своим островом,
 сделайте истину своим прибежищем;
 не существует иного прибежища.

Маха-Париниббана Сутта,
Дигха Никая, 16

*Caratha bhikkhave cārikaṃ
bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya,
lokānukampāya,
atthāya hitāya sukhāya devamanussānaṃ.
Mā ekena dve āgamittha.
Desetha bhikkhave Dhammaṃ
ādikalyāṇaṃ,
majjhekalyāṇaṃ, pariyosānakalyāṇaṃ
sātthaṃ sabyañjanaṃ.
Kevalaparipuṇṇaṃ parisuddhaṃ
brahmacariyaṃ pakāsetha.
Santi sattā apparajakkhajātikā
assavanatā Dhammassa parihāyanti.
Bhavissanti Dhammassa aññātāro.*

Идите своими дорогами, о монахи,
во имя блага и счастья многих,
из сострадания к миру,
ради процветания,
блага и счастья богов и людей.
Пусть все идут в разных направлениях.
Учите, о монахи, Дхамме,
которая благотворна в начале,
в середине и в конце, —
благотворны ее дух и ее буква.
Сделайте так, чтобы знали Благородную жизнь,
которая совершенно полна [не требует дополнений]
и чиста [в ней нет ничего лишнего].
Есть существа, на глазах у которых лишь тонкая пелена;
они будут блуждать, пока не услышат Дхамму.
Такие поймут истину.

Дутия Марапаса Сутта,
Саньютта Никая, VI (I).5

*Ye dhammā hetuppabhavā
tesaṃ hetuṃ tathāgato āha
tesaṃ ca yo nirodho;
evaṃ vādī mahāsamaṇo.*

Эти дхаммы¹ возникают вследствие причины;
Просветленный поведал об их причине,
а также об их прекращении;
таково учение Великого Отшельника.

Виная, Махавагга, I.23 (40)

¹ В контексте — «пять кхандх» (см. *A Dictionary of Pali Language by Robert Caesar Childers. Mushiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 2005*) — Прим. А.С.

Paññatti t̥hapetvā visesena passati'ti vipassanā.

Випассана означает видение реальности особым образом, путем выхода за пределы кажущейся истины.

Леди Саядо, Параматтха Дипани

*Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati,
sute suttamattaṃ bhavissati,
mute muttamattaṃ bhavissati,
viññate viññatamattaṃ bhavissati.*

В видимом будет только видимое;
в слышимом будет только слышимое;
в обоняемом, ощущаемом на вкус, осязаемом будет только обоняемое, ощущаемое на вкус, осязаемое;
в познаваемом будет только познаваемое.

Удана, I. х

*Sabba kāya paṭisaṃvedi
assasissāmi'ti sikkhati
sabba kāya paṭisaṃvedi
passasissāmi'ti sikkhati.*

«Чувствуя все тело,
я вдыхаю», — так он практикует.
«Чувствуя все тело,
я выдыхаю», — так он практикует.

Маха-Сатипаттхана Сутта,
Дигха Никая, 22

*So kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ
vedayamāno,
kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ
vedayāmi'ti pajānāti.
Jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ
vedayamāno,
jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ
vedayāmi'ti pajānāti.*

Испытывая ощущения везде в пределах тела,
он понимает: «Я испытываю ощущения везде в пределах тела».
Испытывая ощущения везде, где есть жизнь в теле,
он понимает: «Я испытываю ощущения везде, где есть жизнь в теле».

Патхама Геланья Сутта,
Саньютта Никая, XXXVI (II).i.7

*Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,*

*ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
 Samudaya-dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,
 vaya-dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,
 samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.
 Atthi kāyo'ti vā pan'assa sati paccupaṭṭhitā hoti,
 yāvadeva ñāṇa-mattāya paṭissati-mattāya
 annissito ca viharati
 na ca kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ'pi kho bhikkhave bhikkhu
 kāye kāyānupassī viharati.*

Так он пребывает в наблюдении тела в теле внутри;
 он пребывает в наблюдении тела в теле снаружи;
 он пребывает в наблюдении тела в теле внутри и снаружи.
 Он пребывает в наблюдении явления возникновения в теле;
 он пребывает в наблюдении явления исчезновения в теле,
 он пребывает в наблюдении явления возникновения и исчезновения в теле.
 Теперь он осознает: «Это тело».
 Это осознание развивается до такой степени,
 что существует только понимание и только наблюдение,
 и он пребывает в непривязанности,
 не цепляясь ни за что в мире.
 Вот так, о бхиккху, пребывает бхиккху в наблюдении тела в теле.

Маха-Сатипаттхана Сутта,
 Дигха Никая, 22

Ti-ratana saraṇa:

*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
 Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
 Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

Pañca-sīla:

*Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ
 samādiyāmi.
 Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ
 samādiyāmi.
 Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ
 samādiyāmi.
 Musā-vādā veramaṇī sikkhāpadaṃ
 samādiyāmi.
 Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā
 veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Aṭṭhaṅga-sīla:

*Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ
 samādiyāmi.
 Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ
 samādiyāmi.
 Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ
 samādiyāmi.
 Musā-vādā veramaṇī sikkhāpadaṃ*

samādiyāmi.

*Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā
veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

*Vikāla bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.*

Nacca-gīta-vādita-visūka-dassana-mālā-

gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-

*vibhūsanaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.*

Uccā-sayana mahā-sayanā veramaṇī

sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Прибежище в Тройной драгоценности

Я принимаю прибежище в Будде.

Я принимаю прибежище в Дхамме.

Я принимаю прибежище в Сангхе.

Пять обетов²

Я обязуюсь в соответствии с правилами обучения
воздерживаться от убийства живых существ.

Я обязуюсь в соответствии с правилами обучения
не брать того, что мне не дано.

Я обязуюсь в соответствии с правилами обучения
воздерживаться от неправильной сексуальной активности.

Я обязуюсь в соответствии с правилами обучения
воздерживаться от несправедливой речи.

Я обязуюсь в соответствии с правилами обучения
воздерживаться от опьяняющих веществ, употребление которых
ведет к несдержанности и недостойному поведению.

Восемь обетов³

Я обязуюсь в соответствии с правилами обучения
воздерживаться от убийства живых существ.

Я обязуюсь в соответствии с правилами обучения
не брать того, что мне не дано.

Я обязуюсь в соответствии с правилами обучения
воздерживаться от любых форм сексуальной активности.

Я обязуюсь в соответствии с правилами обучения
воздерживаться от несправедливой речи.

Я обязуюсь в соответствии с правилами обучения
воздерживаться от опьяняющих веществ, употребление которых
ведет к несдержанности и недостойному поведению.

Я обязуюсь в соответствии с правилами обучения

² Для мирян.

³ На курсе випассаны новые студенты принимают первые пять из восьми обетов, старые студенты — все восемь обетов.

воздерживаться от принятия пищи в неположенное время.

Я обязуюсь в соответствии с правилами обучения

воздерживаться от танцев, пения, игры на музыкальных инструментах,
от развлечений, ношения украшений и использования духов и косметики.

Я обязуюсь в соответствии с правилами обучения

воздерживаться от использования высоких и роскошных кроватей.

=====

ГЛОССАРИЙ ПАЛИЙСКИХ ТЕРМИНОВ

Авиджа (*avijjā*) — неведение, иллюзия. Первое звено в цепи обусловленного возникновения (*патичча самуппада*). Наряду с *рагой* и *досой* одно из трех основных загрязнений ума, которые являются коренными причинами всех других загрязнений ума, а следовательно, и страданий. Синоним — *моха*.

Адхиттхана (*adhiṭṭhāna*) — непреклонная решимость. Одна из десяти *парам*.

Акусала (*akusala*) — неблагое, пагубное. Антоним — *кусала*.

Анапана (*anapana*) — дыхание. *Анапана-сам* — осознание дыхания.

Ананда (*ānanda*) — блаженство, наслаждение.

Анатта (*anattā*) — без «я», без эго, без сущности, без субстанции. Одна из трех основных характеристик феноменов. См. *Лаккхана*.

Аничча (*anicca*) — непостоянное, преходящее, изменчивое. Одна из трех основных характеристик феноменов. См. *Лаккхана*.

Арахант / арахат (*arahant / arahat*) — достигший освобождения; тот, кто искоренил все свои ментальные загрязнения. См. *Будда*.

Ария (*ariya*) — благородный, святой; тот, кто очистил свой ум настолько, что смог пережить предельную реальность (*ниббану*). Существуют четыре уровня *ариев*, первый из которых — *соттапанна* («вступивший в поток»), тот, кто будет перерождаться не более семи раз, а последний — *арахат*, тот, кто по окончании этой жизни больше не будет перерождаться.

Ария аттхангика магга (*ariya atthaṅgika magga*) — Благородный Восьмеричный Путь. См. *Магга*.

Ария сачча (*ariya sacca*) — Благородная Истина. См. *Сачча*.

Ассутава / ассутавант (*assutavā / assutavant*) — несведущий; тот, кто никогда не слышал об истине, кто не обладает даже *сута-майя паньней* и поэтому не может следовать по пути освобождения. Антоним — *сутава*.

Асубха (*asubha*) — нечистое, вызывающее отвращение, некрасивое. Антоним — *субха* (чистое, красивое).

Ачария (*ācariya*) — учитель, наставник.

Аятана (*āyatana*) — сфера, область, особенно шесть сфер восприятия (*салаятана*), т.е. пять физических чувств и ум, а также соответствующие им объекты:

глаз (*чаккху*) и визуальный объект (*рупа*),

ухо (*сота*) и звук (*садда*),

нос (*гхана*) и запах (*гандха*),

язык (*дживха*) и вкус (*раса*),

тело (*кайя*) и прикосновение (*пхоттхабба*),

ум (*mano*) и объекты ума, т.е. мысли всех видов (*дхамма*).

Их также называют шестью способностями. См. *Индрия*.

Бала (*bala*) — сила. Пять сил ума: вера (*саддха*), усилие (*вирья*), осознание (*сам*), сосредоточение (*самадхи*), мудрость (*панья*). В менее развитой форме они называются пятью способностями. См. *Индрия*.

Боджханга (*bojjhaṅga*) — фактор просветления, т.е. качество, которое помогает достичь просветления. Семь факторов просветления — это осознание (*сам*), исследование реальности путем проникновения вглубь (*дхамма-вичайя*), усилие (*вирья*), блаженство (*пити*), спокойствие (*пассаддхи*), сосредоточение (*самадхи*), уравновешенность (*упеккха*).

Бодхи (*bodhi*) — просветление.

Бодхисатта (*bodhisatta*, санскр. *Бодхисаттва*) — букв. «существо просветления». Тот, кто работает над тем, чтобы стать Буддой. Это термин применим к Сиддхаттхе Готаме до того,

как он достиг полного просветления.

Брахма (*brahmā*) — обитатель высших сфер; так в индуизме называют высшее из всех существ, традиционно считающееся всемогущим Богом-Творцом. Однако, по описанию Будды, *Брахма*, как и все существа, подвержен распаду и смерти.

Брахма-вихара (*brahma-vihāra*) — природа *Брахмы*, возвышенное или божественное состояние ума, в котором присутствуют четыре совершенных качества: бескорыстная любовь (*метта*), сострадание (*каруна*), сорадование, т.е. способность радоваться счастьем других (*мудита*), уравновешенность по отношению ко всему, с чем приходится сталкиваться (*упеккха*); систематическое развитие этих четырех качеств путем практики медитации.

Брахман (*brāhmaṇa*) — букв. «чистый человек». Традиционно в Индии так называют тех, кто принадлежит к касте священнослужителей. Такой человек полагается на то, что бог (*Брахма*), «спасет» его или поможет достичь освобождения; в этом его отличие от *саманы*. Будда характеризовал истинного *брахмана* как человека, который очистил ум, т.е. стал *арахатом*.

Брахмачарья (*brahmacariya*) — безбрачие; чистая, праведная жизнь.

Будда (*buddha*) — просветленный человек; тот, кто открыл метод достижения просветления, практиковал его и благодаря собственным усилиям достиг конечной цели. Есть два типа будд:
1) *паччека-буддха* — «одинокий» или «молчаливый» будда, тот, кто не способен наставить других на путь, который он открыл;
2) *самма-самбуддха* — «полный», или «совершенный», будда, способный учить других.

Бхава (*bhava*) — процесс становления; *бхава-чакка* — Колесо существования. См. *Чакка*.

Бхавана (*bhāvanā*) — развитие ума, медитация. Два раздела *бхаваны*: развитие спокойствия (*саматха-бхавана*), соответствующее сосредоточению ума (*самадхи*), и развитие прозрения (*випассана-бхавана*), соответствующее мудрости (*панья*). Развитие *самадхи* приводит к состоянию *джханы*; развитие *випассаны* приводит к освобождению. См. *Джхана*, *Панья*, *Самадхи*, *Випассана*.

Бхавана-майя панья (*bhāvanā-mayā paññā*) — мудрость, развивающаяся на основе личного, непосредственного опыта. См. *Панья*.

Бхавату сабба мангалан (*bhavatu sabba maṅgalaṃ*) — «Пусть все существа будут счастливы!»
Традиционная фраза для выражения благих пожеланий.

Бханга (*bhaṅga*) — растворение. Важная стадия в практике *випассаны*: переживание растворения кажущейся плотности тела в тонкие вибрации, которые непрерывно возникают и исчезают.

Бхиккху (*bhikkhu*) — (буддийский) монах; тот, кто медитирует. *Бхиккхуни* — монахиня.

Вайя / вьйя (*vaṃ/vaṃ*) — прекращение, угасание. *Вайя-дхамма* — феномен прекращения.

Ведана (*vedanā*) — ощущение. Один из пяти агрегатов (*кхандх*). Согласно Будде, *ведана* имеет ментальный и физический аспекты, поэтому она предоставляет средство, позволяющее исследовать всю психофизическую структуру. Как объяснял Будда, повествуя о цепи обусловленного возникновения (*патичча самуппада*), *танха* — причина страдания — возникает как реакция на *ведану*. Научившись объективно наблюдать *ведану*, можно избежать новых реакций и пережить непосредственно внутри себя реальность непостоянства (*аниччу*). Это переживание существенно важно для развития непривязанности, которая ведет к освобождению ума.

Ведана-анупассана (*vedanānupassanā*) — наблюдение ощущений в теле. См. *Сатипаттхана*.

Вивека (*viveka*) — различение.

Виньяна (*viññāṇa*) — сознание, познавательная способность; один из пяти агрегатов (*кхандх*).

Випассана (*vipassana*) — самонаблюдение, прозрение, очищающее ум; в частности, постижение природы непостоянства психофизической структуры — истин о страдании и отсутствии «я».

Випассана-бхавана — систематическое развитие способности проникновения в суть вещей посредством медитативной техники наблюдения реальности в пределах своего тела через наблюдение ощущений в теле.

Готама (*Gotama*, санскр. *Гаутама*) — родовое имя исторического Будды.

Дана (*dāna*) — милосердие, щедрость, пожертвование. Одна из десяти *парам*.

Джати (*jāti*) — рождение, существование.

Джхана (*jhāna*) — состояние погруженности ума, состояние транса. Существует восемь таких состояний, которых можно достичь путем практики *самадхи*, или *саматха-бхаваны* (см. *Бхавана*). Их развитие приносит спокойствие и блаженство, но не удаляет глубоко укоренившихся загрязнений ума.

Доса (*dosa*) — отвращение. Наряду с *рагой* и *мохой* одно из трех основных загрязнений ума.

Дуккха (*dukkha*) — страдание, неудовлетворенность. Одна из трех основных характеристик феноменов (см. *Лаккхана*). Первая Благородная Истина (см. *Сачча*).

Дхамма (*dhamma*, санскр. *Дхарма*) — феномен; ментальный объект; природа; закон природы; закон освобождения, т.е. учение просветленного. *Дхамма-анупассана* — наблюдение содержимого ума. См. *Сатипаттхана*.

Дхату (*dhātu*) — элемент (см. *Маха-бхутани*), естественное состояние, свойство.

Индрия (*indriya*) — способность. Используется здесь, когда речь идет о шести сферах восприятия (см. *Аятана*) и пяти силах ума (см. *Бала*).

Калапа / аттха-калапа (*kalāpa/aṭṭha-kalāpa*) — мельчайшая неделимая частица материи, состоит из четырех элементов и их характеристик. См. *Маха-бхутани*.

Кальяна-митта (*kalyāṇa-mitta*) — букв. «друг чьего-либо благополучия», тот, кто ведет человека к освобождению, т.е. духовный наставник.

Камма (*kamma*, санскр. *Карма*) — действие; в особенности действие, которое повлияет на будущее того, кто его совершает. См. *Санкхара*.

Кайя (*kāya*) — тело. *Кайя-анупассана* — наблюдение тела. См. *Сатипаттхана*.

Килеса (*kilesa*) — загрязнение ума, негативность. *Анусая килеса* — латентное загрязнение, дремлющее в подсознании.

Кусала (*kusala*) — благое, полезное. Антоним — *акусала*.

Кхандха (*khandha*) — скопление, группа, совокупность, агрегат. Пять агрегатов, из которых состоит человек: материя (*рупа*), сознание (*виньяна*), восприятие (*санья*), ощущение (*ведана*), реакция (*санкхара*).

Лаккхана (*lakkaṇa*) — признак, отличительный знак, характеристика. Три характеристики (*ти-лаккхана*): *аничча*, *дуккха*, *анатта*. Первые две относятся ко всем обусловленным феноменам, третья — ко всем феноменам, как обусловленным, так и необусловленным.

Лобха (*lobha*) — влечение. Синоним — *рага*.

Лока (*loka*) — 1) макрокосм, т.е. Вселенная, мир, план бытия; 2) микрокосм, т.е. психофизическая структура. *Лока-дхамма* — превратности судьбы, спады и подъемы, с которыми всем приходится сталкиваться в жизни. Это приобретение и потеря, победа и поражение, похвала и осуждение, удовольствие и боль.

Магга (*magga*) — путь. *Ария аттхангика магга* — Благородный Восьмеричный Путь, ведущий к освобождению от страдания. Он делится на три стадии, или три вида практики:

I. *шила* — нравственность, чистота речевых и физических действий:

- 1) *самма-вача* — правильная речь;
- 2) *самма-камманта* — правильные действия;
- 3) *самма-аджива* — правильный способ заработка;

II. *самадхи* — сосредоточение, контроль над своим умом:

4) *самма-вайяма* — правильное усилие;

5) *самма-сати* — правильное осознание;

6) *самма-самадхи* — правильное сосредоточение;

III. *панья* — мудрость, прозрение, полностью очищающее ум:

7) *самма-санкаппа* — правильная мысль;

8) *самма-диттхи* — правильное понимание.

Магга — это четвертая из Четырех Благородных Истин. См. *Сачча*.

Мангала (*maṅgala*) — благоденствие, блаженство, счастье.

Мара (*māra*) — смерть; темная сила, демон.

Маха-бхутани (*mahā-bhūtāni*) — четыре элемента, из которых состоит вся материя:

патхави-дхату — элемент земли (вес);

апо-дхату — элемент воды (сцепление, объединение);

теджо-дхату — элемент огня (температура);

вайо-дхату — элемент воздуха (движение).

Махаяна (*mahāyāna*) — букв. «большая колесница». Направление буддизма, развившееся в Индии через несколько столетий после Будды и распространившееся на Север — в Тибет, Китай, Вьетнам, Монголию, Корею, а также в Японию.

Метта (*mettā*) — бескорыстная любовь и доброта. Одно из качеств чистого ума (см. *Брахма-вихара*); одна из *парам*. *Метта-бхавана* — техника медитации, с помощью которой развивается *метта*.

Моха (*moḥa*) — неведение, заблуждение. Синоним — *авиджа*. Наряду с *рагой* и *досой* одно из трех основных загрязнений ума.

Нама (*nāma*) — ум. *Нама-рупа* — ум и материя, ментально-физический континуум. *Нама-рупа-виччхеда* — отделение ума от тела в момент смерти или во время переживания *ниббаны*.

Ниббана (*nibbāna*, санскр. *Нирвана*) — угасание; свобода от страдания; предельная реальность; необусловленное.

Ниварана (*nīvaraṇa*) — препятствие, преграда. Пять препятствий на пути духовного развития: влечение (*камаччанда*), отвращение (*вьяпада*), умственная или физическая лень (*тхина-миддха*), возбуждение (*удхачча-куккучча*), сомнение (*вичикичча*).

Ниродха (*nirodha*) — прекращение, искоренение. Часто употребляется как синоним *ниббаны*. *Ниродха-сачча* — истина о прекращении страданий; третья из Четырех Благородных Истин. См. *Сачча*.

Оларика (*olārika*) — грубое. Антоним — *сукхума*.

Пали (*pālī*) — строка, текст; тексты учения Будды; язык этих текстов. Исторические, лингвистические и археологические данные указывают на то, что во времена Будды в Северной Индии говорили на этом языке. Позже тексты были переведены на санскрит, который был исключительно литературным языком.

Панья (*paññā*) — мудрость. Третий из трех видов практики, составляющих Благородный Восьмеричный Путь (см. *Магга*). Есть три вида мудрости: «услышанная» мудрость (*сута-майя панья*), интеллектуальная мудрость (*чинта-майя панья*) и мудрость, развивающаяся на основе непосредственного личного опыта (*бхавана-майя панья*). Только с помощью последнего из этих трех видов мудрости можно полностью очистить ум; эта мудрость развивается практикой *vipassana-бхаваны*. Мудрость — один из пяти сил ума (см. *Бала*), один из семи факторов просветления и одна из десяти *парам*.

Парам / **парамита** (*pāramī / pāramitā*) — совершенство, добродетель; благое качество ума, которое помогает растворять эго и таким образом ведет к освобождению. Десять *парам* — это щедрость (*дана*), нравственность (*шила*), отречение (*неккхамма*), мудрость (*панья*),

усилие (*вирья*), терпимость (*кханти*), правдивость (*сачча*), непреклонная решимость (*адхиттхана*), бескорыстная любовь (*метта*) и уравновешенность (*упеккха*).

Патичча самуппада (*paṭicca-samuppāda*) — цепь обусловленного возникновения. Процесс, начинающийся с неведения, обуславливающий пребывание в мире страданий жизнь за жизнью.

Пуджа (*pūjā*) — почитание, поклонение, религиозный ритуал или церемония. Будда говорил, что единственно правильная пуджа в его честь — это применение на практике его учения, от первого шага до конечной цели.

Пунья (*puñña*) — добродетель; благое действие, приносящее человеку счастье в настоящем и в будущем. Для мирян пунья состоит в том, чтобы давать пожертвования (*дана*), жить праведной жизнью (*шила*) и практиковать медитацию (*бхавана*).

Рага (*ragā*) — влечение. Наряду с *досой* и *мохой* одно из трех основных загрязнений ума. Синоним — *лобха*.

Ратана (*ratana*) — драгоценность, жемчужина. *Ту-ратана* — Тройная Драгоценность: Будда, Дхамма и Сангха.

Рупа (*rūpa*) — 1) материя; 2) визуальный объект. См. *Аятана*, *Кхандха*.

Садху (*sādhu*) — «хорошо сделано», «хорошо сказано». Выражение согласия или одобрения.

Самадхи (*samādhi*) — сосредоточение, контроль над своим умом. Второй из трех видов практики, составляющих Благородный Восьмеричный Путь (см. *Магга*). Когда *самадхи* развивается как самоцель, это ведет к достижению состояний погруженности ума (*джхан*), но не к полному освобождению ума. Три типа *самадхи*:

1) *кханика самадхи* — кратковременное сосредоточение; сосредоточение, поддерживаемое от момента к моменту;

2) *упачара самадхи* — сосредоточение на уровне, приближающемся к состоянию погруженности;

3) *аппана самадхи* — состояние погруженности ума (*джхана*).

Кханика самадхи достаточно, чтобы начать практиковать випассану.

Самана (*samaṇa*) — отшельник, странник, нищенствующий монах; тот, кто оставил мирскую жизнь. В то время как *брахман* полагается на то, что бог «спасет» или освободит его, *самана* стремится достичь освобождения собственными усилиями. Следовательно, этот термин можно употреблять по отношению к Будде и его последователям, которые ведут монашескую жизнь, но так называют и отшельников, не являющихся последователями Будды. *Самана Готама* (отшельник Готама) — так обращались к Будде те люди, которые не являлись его последователями.

Саматха (*samatha*) — покой, спокойствие. *Саматха-бхавана* — развитие спокойствия; синоним *самадхи*. См. *Бхавана*.

Сампаджана (*sampajāna*) — тот, кто обладает *сампаджаньней*.

Сампаджанья (*sampajāñña*) — совершенное понимание феномена ум-материя, т.е. понимание его непостоянства на уровне ощущений.

Самудайя (*samudaya*) — возникновение, зарождение, первопричина. *Самудайя-дхамма* — феномен возникновения. *Самудайя-сачча* — истина о причине страдания, вторая из Четырех Благородных Истин.

Сангха (*saṅgha*) — сообщество; община *ариев*, т.е. тех, кто пережил *ниббану*; община буддийских монахов или монахинь; член *ария-сангхи*, *бхиккху-сангхи* или *бхиккхуни-сангхи*.

Санкхара (*saṅkhāra*, санскр. *Санскара*) — ментальная формация; волевая деятельность; реакция ума; обусловленность ума. Один из пяти агрегатов (*кхандх*), а также второе звено в цепи обусловленного возникновения (*патичча самуппада*). *Санкхара* — это *камма*, т.е.

действие, которое в будущем дает результаты и таким образом определяет будущую жизнь того, кто совершает это действие.

Санкхара-упеккха (*saṅkhārupekkhā*) — букв. «уравновешенность по отношению к *санкхара*м». Стадия в практике випассаны, следующая за переживанием *бханги*, на которой старые загрязнения, дремлющие в глубинах бессознательного, поднимаются на поверхность ума и проявляются как физические ощущения. Сохраняя уравновешенность (*упеккха*) по отношению к этим ощущениям, медитирующий не создает новых *санкхар* и позволяет исчезнуть старым. Таким образом, этот процесс постепенно ведет к искоренению всех *санкхар*.

Сансара (*saṃsāra*) — цикл перерождений; мир страданий, мир обусловленности.

Санья (*saññā*) (от *саньютта-ньяна* — обусловленное знание) — восприятие, распознавание. Один из пяти агрегатов (*кхандх*). Обычно *санья* обусловлена нашими прошлыми *санкхарами*, и поэтому она создает искаженный образ реальности. В результате практики випассаны *санья* превращается в *панью*, в понимание реальности такой, какая она есть. *Санья* становится *аничча-саньней*, *дуккха-саньней*, *анатта-саньней*, *асубха-саньней*, т.е. осознанием непостоянства, страдания, отсутствия «я» и иллюзорности физической красоты.

Сарана (*saraṇa*) — убежище, прибежище, защита. *Ти-сарана* — Тройное Прибежище, т.е. прибежище в Будде, Дхамме и Сангхе.

Сати (*satī*) — осознание. Составная часть Благородного Восьмеричного Пути (см. *Магга*), а также одна из пяти сил ума (см. *Бала*) и один из семи факторов просветления (см. *Боджханга*). *Анапана-сати* — осознание дыхания.

Сатипаттхана (*satipaṭṭhāna*) — развитие осознанности. Есть четыре взаимозависимых аспекта *сатипаттханы*:

- 1) наблюдение тела (*кайя-анупассана*);
- 2) наблюдение ощущений, возникающих в теле (*ведана-анупассана*);
- 3) наблюдение ума (*читта-анупассана*);
- 4) наблюдение содержимого ума (*дхамма-анупассана*).

Наблюдение ощущений включает в себя все четыре аспекта, поскольку ощущения напрямую связаны как с телом, так и с умом. *Маха-Сатипаттхана Суттанта* (*Дигха Никайя*, 22) — это основной источник, в котором излагаются теоретические основы *випассана-бхаваны*.

Сато (*sato*) — осознавать. *Сато сампаджано* — осознающий с пониманием непостоянства психофизической структуры во всей ее целостности путем наблюдения ощущений.

Сачча (*sacca*) — истина. Четыре Благородные Истины (*ария-сачча*):

- 1) истина о страдании (*дуккха-сачча*);
- 2) истина о причине страдания (*самудайя-сачча*);
- 3) истина о прекращении страдания (*ниродха-сачча*);
- 4) истина о пути, ведущем к прекращению страдания (*магга-сачча*).

Сиддхаттха (*Siddhattha*, санскр. *Сиддхартха*) — букв. «выполнивший свою задачу». Имя исторического Будды, данное ему при рождении.

Сотапанна (*sotāpanna*) — тот, кто достиг первой стадии на пути к просветлению и пережил *ниббану*. См. *Ария*.

Сукха (*sukha*) — удовольствие, счастье. Антоним — *дуккха*.

Сукхума (*sukhuma*) — тонкое. Антоним — *оларика*.

Сута-майя панья (*suta-mayā-paññā*) — букв. «услышанная мудрость», т.е. полученная от других. См. *Панья*.

Сутава / сутавант (*sutavā / sutavant*) — просвещенный; тот, кто слышал об истине, кто обрел *сута-майя панью*. Антоним — *ассутава*.

Сутта (*sutta*, санскр. *Сутра*) — беседа Будды или одного из его ближайших учеников.

Танха (*taṇhā*) — букв. «жажда». Включает как влечение, так и его противоположность — отвращение. Будда назвал *танху* причиной страдания в своей первой проповеди — в «Сутте, приводящей в движение колесо Дхаммы» (*Дхамма-чаккапаваттана сутта*). Говоря о цепи обусловленного возникновения, он объясняет, что *танха* появляется как реакция на ощущения в теле.

Татхагата (*tathāgata*) — букв. «так ушедший» или «так пришедший». Тот, кто, следуя по пути реальности, достиг конечной цели, т.е. просветленный человек. Так Будда обычно называл самого себя.

Ти-лаккхана (*ti-lakkhaṇa*) — см. *Лаккхана*.

Типитака (*Tiṭṭaka*, санскр. *Трипитака*) — букв. «три корзины». Три собрания бесед Будды, а именно:

- 1) Виная-питака — свод правил монашеского поведения;
- 2) Сутта-питака — свод учений;
- 3) Абхидхамма-питака — свод высших учений, т.е. систематическое философское толкование Дхаммы.

Ти-ратана (*ti-ratana*) — см. *Ратана*.

Тхеравада (*Theravāda*) — букв. «учение старейших». Учение Будды в той форме, в какой оно сохранилось в странах Южной Азии — в Бирме, Шри-Ланке, Таиланде, Лаосе, Камбодже. Общеизвестно, что это древнейшая форма учения Будды.

Удайя (*udaya*) — возникновение. *Удайяббайя* — возникновение и исчезновение, т.е. непостоянство (также *удайя-вьайя*). Человек достигает основанного на опыте понимания этой реальности путем наблюдения постоянно меняющихся ощущений в своем теле.

Упадана (*upādāna*) — привязанность, цепляние.

Упеккха (*upekkhā*) — уравновешенность; состояние ума, свободное от влечения, отвращения и неведения. Одно из четырех совершенных качеств ума (см. *Брахма-вихара*), один из семи факторов просветления (см. *Боддханга*), одна из десяти *парам*.

Уппада (*uppāda*) — появление, возникновение. *Уппада-вайя* — возникновение и исчезновение. *Уппада-вайя-дхаммино* — непостоянный (возникающий и исчезающий) по своей природе.

Хинаяна (*Hīnayāna*) — букв. «малая колесница». Термин, применяемый по отношению к буддизму *Тхеравады* последователями других школ. Имеет пренебрежительный оттенок.

Чакка (*sakka*) — колесо, *бхава-чакка* — Колесо существования (т.е. процесс страданий), то же, что *сансара*. *Дхамма-чакка* — колесо Дхаммы (т.е. учение об освобождении или процесс освобождения). *Бхава-чакка* соответствует цепи обусловленного возникновения в обычном порядке. *Дхамма-чакка* соответствует цепи обусловленного возникновения в обратном порядке, ведущей не к умножению страданий, а к их прекращению.

Чинта-майя панья (*cintā-mayā paññā*) — мудрость, обретенная в результате интеллектуального анализа. См. *Панья*.

Читта (*citta*) — ум. *Читта-анупассана* — наблюдение ума. См. *Сатипаттхана*.

Шила (*sīla*) — нравственность; воздержание от физических и речевых действий, которые причиняют кому-либо вред. Первый из трех видов практики, составляющих Благородный Восьмеричный Путь (см. *Магга*). Для мирян практика *шил* в повседневной жизни означает исполнение пяти обетов.

Ятха-бхута (*yathā-bhūta*) — букв. «как есть». Существующая реальность. *Ятха-бхута-ньяна-дассана* — постижение истины такой, какая она есть.

=====

Центры випассаны в традиции Саяджи У Ба Кхина, преподаваемой С. Н. Гоенкой

Здесь представлены адреса лишь некоторых стационарных центров, много курсов проводится также вне постоянных центров. Полная информация на сайте в Интернете (на англ. языке): www.dhamma.org.

Россия

Фонд «Випассана»

Почтовый адрес: 117186 Москва, ул. Нагорная, 7-5-78.

Тел.: [7] (499) 127-85-96

E-mail: info@ru.dhamma.org

Вебсайт: www.ru.dhamma.org

Индия

Dhamma Giri, Dhamma Tapovana

Vipassana International Academy

Igatpuri, 422 403 Dist. Nashik, Maharashtra

Tel: [91] (02553) 84076, 84302, 84086; Fax: [91] (02553) 84176

E-mail: dhamma@vsnl.com Web site: www.vri.dhamma.org

Dhamma Sikhara

MacLeod Ganj, Dharamshala 176 219

Dist. Kangra, Himachal Pradesh.

Tel & Fax: [91] (1892) 21309

E-mail: info@sikhara.dhamma.org

Непал

Dharma Shringa

Nepal Vipassana Centre, Budhanikantha, Muhan Pokhari, Kathmandu, Nepal.

Tel: [977] (1) 371 655, 371 007

E-mail: nvc@htp.com.np

Европа

Dhamma Dipa, UK, Tel: [44] (1989) 730 234; Fax [44] (1989) 730 450

E-mail: info@dipa.dhamma.org

Dhamma Mahi, France, Tel: [33] (386) 457 514; Fax [33] (386) 457 620

E-mail: info@mahi.dhamma.org

Dhamma Dvara, Germany, Tel: [49] (37434) 79770; Fax: [49] (37434) 79771

E-mail: info@dvara.dhamma.org

Dhamma Atala, Italy, Tel/Fax [39] (02) 660 0214

E-mail: info@atala.dhamma.org

Dhamma Neru, Spain, Tel: [34] (93) 848 2695; Fax: [34] (93) 848 1584

E-mail: info@neru.dhamma.org

Dhamma Sumeru, Switzerland, Tel: [41] (32) 941 1670; Fax: [41] (32) 941 1650

E-mail: info@sumeru.dhamma.org

Dhamma Pajjota, Belgium, Tel: [32] (89) 518 230; Fax [32] (89) 518 239

E-mail: info@pajjota.dhamma.org