



# ТИГ НАГ ХАН

КЛЮЧИ ДЗЕН

ПРЕОБРАЖЕНИЕ И ЦЕЛИТЕЛЬНОСТЬ

Мастера современного буддизма

## **Тит Нат Хан - Преображение и целительством**

### **СУТРА О ЧЕТЫРЕХ ОСНОВАНИЯХ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ**

Однажды, когда Будда жил в Каммассахарме, торговом городе народа Куру, я услышал от него эти слова.

Будда обратился к бхикшу; "О бхикшу",  
А бхикшу отвечали: "Почтенный Господь".

Будда сказал: "Бхикшу, существует самый замечательный путь помощи живым существам достичь очищения, тотчас же избавиться от горя и печали, покончить с болью и беспокойством, пойти по правильному пути и погрузиться в нирвану. Это путь четырех оснований внимательности.

"Каковы эти четыре основания?"

1. "Бхикшу, практикующий пребывает погруженным в созерцание тела в теле - с тщательностью и вниманием, с ясным пониманием, полностью отказавшись от стремления к этой жизни и от неприязни к ней.
2. Он пребывает погруженным в созерцание чувств посреди чувств - с тщательностью и вниманием, с ясным пониманием, полностью отказавшись от стремления к этой жизни и от неприязни к ней.
3. Он остается погруженным в созерцание ума в уме - с тщательностью и вниманием, с ясным пониманием, полностью отказавшись от стремления к этой жизни и от неприязни к ней.

### **РАЗДЕЛ ВТОРОЙ**

"А как практикующий остается наблюдателем тела в теле?"

"Он идет в лес, к подножию дерева, или входит в пустую комнату, садятся в позу лотоса (скрестив ноги) и устанавливает перед собой "внимательность". Он делает вдох, осознавая, что делает вдох. Он делает выдох, осознавая, что делает выдох. Когда он делает долгий вдох, он знает: "Я делаю долгий вдох". Когда он делает долгий выдох, он знает: "Я делаю долгий выдох". Когда он делает короткий вдох, он знает: "Я делаю короткий вдох". Когда он делает короткий выдох, он знает: "Я делаю короткий выдох".

Он следует такому методу: "Делая вдох, я осознаю все свое тело. Делая выдох, я осознаю все свое тело". А потом: "Делая вдох, я успокаиваю деятельность своего тела. Делая выдох, я успокаиваю деятельность своего тела".

Так же как искусный гимнаст знает, когда он делает длинный перепорот, "Я делаю длинный переворот", знает, когда он делает короткий переворот, "Я делаю короткий переворот", так и практикующий, когда он делает долгий вдох, знает: "Я делаю долгий вдох", - а когда он делает короткий вдох, знает: "Я делаю короткий вдох. А когда он делает долгий выдох, знает: "Я делаю долгий выдох", - а когда делает короткий выдох, знает: "Я делаю короткий выдох".

Он следует такому методу; "Делая вдох, я осознаю все свое тело. Делая выдох, я осознаю все свое тело. Делая вдох, я успокаиваю деятельность своего тела. Делая выдох, я успокаиваю деятельность своего тела".

Вот как практикующий наблюдает за телом в теле. Он наблюдает за тем, что внутри тела или же снаружи, или одновременно за тем, что и внутри, и снаружи тела. Он наблюдает за процессом возникновения в теле или же за процессом распада в теле или же одновременно за процессом возникновения и за процессом распада. Или же он помнит такой факт: "Здесь есть тело", - до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание. Он продолжает созерцание - свободный, недоступный никаким мирским соображениям. Вот как практиковать наблюдение за телом в теле, о бхикшу.

Более того, когда практикующий идет, он осознает: "Я иду". Когда он стоит, он осознает: "Я стою". Когда он сидит, он осознает: "Я сижу". Когда он лежит, он осознает: "Я сижу". В каком бы положении ни находилось его тело, он осознает положение тела.

Так практикующий наблюдает за телом в теле. Он наблюдает за тем, что внутри тела или снаружи, или одновременно за тем, что внутри тела и снаружи. Он наблюдает за процессом возникновения в теле или за процессом распада или одновременно за процессом возникновения и распада в теле. Или он помнит такой факт: "Здесь есть тело", - до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание.

Более того, когда практикующий идет вперед или назад, он стремится к полному осознанию движения вперед или назад. Когда он

смотрит прямо перед собой или смотрит назад, наклоняется или встает, он также стремится к полному осознанию того, что он делает. Он стремится к полному осознанию того, что на нем надето платье сангхати или же что он несет миску для сбора подаяния. Когда он ест или пьет, жует или смакует пищу, он стремится к полному осознанию всего этого. Когда испражняется или мочится, он стремится к полному осознанию этого. Идет ли он, стоит, лежит, спит или просыпается, говорит или молчит, он озаряет все это светом осознания.

Затем практикующий медитирует на свое тело, от подошвы ног до макушки головы, а потом от волос на макушке головы до низа; на тело, покрытое изнутри оболочкой и полное телесных нечистот. "Вот волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожа, мышцы, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие, кишечник, кал, желчь, мокрота, гной, кровь, пот, жир, слезы, слюна, слизь, моча.

Бхикшу, представьте себе мешок, который можно открыть с обоих концов, в нем множество разных зерен: бурого риса, дикого риса, фасоли, кунжута, белого риса. Если кто-нибудь, у кого хорошее зрение, откроет мешок, он увидит это так: "Вот бурый рис, вот дикий рис, а это - фасоль, кунжут и белый рис". Так и практикующий просматривает все свое тело от подошвы ног до волос на макушке головы, тело, заключенное в оболочку из кожи, и полное телесных нечистот. "Вот волосы на голове, полосы на теле, ногти, зубы, кожа, мышцы, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие, кишечник, экскременты, желчь, мокрота, гной, кровь, пот, жир, слезы, слюна, слизь, синовиальная жидкость, моча.

Вот как практикующий остается погруженным в наблюдение за телом в теле; наблюдение за телом изнутри и снаружи, или одновременно изнутри и снаружи. Он остается погруженным в наблюдение за процессом возникновения в теле или процессом распада в теле, или одновременно за процессом возникновения и распада. Или он помнит этот факт: "здесь есть тело", - до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание. Он остается погруженным в созерцание, свободный, недоступный никаким мирским соображениям. Вот как практиковать наблюдение за телом в теле, о бхикшу.

Далее, в каком бы положении ни находилось тело, практикующий просматривает элементы, из которых состоит тело: "В этом теле имеется элемент земли, элемент воды, элемент огня и элемент воздуха.

Подобно искусному мяснику или ученику мясника, который заколот корову, и обдумывает, как разделить тушу на части, практикующий просматривает элементы, из которых состоит его тело: "В этом теле имеется элемент земли, элемент воды, элемент огня и элемент воздуха".

Вот как практикующий остается погруженным в созерцание тела в теле; наблюдение за телом изнутри или снаружи, или же наблюдение за телом одновременно изнутри и снаружи. Он остается погруженным в созерцание процесса возникновения в теле или процесса распада в теле или одновременно за процессом возникновения и распада. Или он помнит этот факт: "Здесь есть тело", - до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание. Он остается погруженным в созерцание, свободный, недоступный никаким мирским соображениям. Вот как практиковать созерцание тела в теле, о бхикшу.

Затем практикующий сравнивает свое тело с трупом, который он представляет себе лежащим на кладбище один, два, три дня - раздувшимся, посиневшим и гнойным - и он наблюдает. "Мое тело обладает той же природой. Однажды оно точно так же перестанет существовать, и это неизбежно".

Так практикующий остается погруженным в созерцание тела в теле: созерцание тела изнутри или снаружи, или созерцание тела одновременно изнутри и снаружи. Он остается погруженным в созерцание процесса возникновения в теле и процесса распада в теле или одновременно за процессом возникновения и распада. Или он помнит такой факт: "Здесь есть тело", - до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание. Он остается погруженным в созерцание, свободный, недоступный никаким мирским соображениям. Вот как практиковать созерцание тела в теле, о бхикшу.

Далее, практикующий сравнивает свое тело с трупом, который он представляет себе брошенным на кладбище - труп клюют вороны, поедают ястребы, коршуны и шакалы, в нем полно личинок и червей - и он наблюдает. "Мое тело обладает той же природой, оно точно так же перестанет существовать, и это неизбежно".

Вот как практикующий остается погруженным в созерцание тела в теле; он наблюдает за телом изнутри или снаружи, или одновременно изнутри и снаружи. Он остается погруженным в созерцание процесса возникновения в теле или процесса распада в теле, или одновременно процесса возникновения и распада. Или он помнит этот факт: "Здесь есть тело", - до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание. Он остается погруженным в созерцание, свободный, недоступный никаким мирским соображениям. Вот как практиковать наблюдение за телом в теле, о бхикшу.

Далее, практикующий сравнивает свое тело с трупом, который он представляет себе брошенным на кладбище - это просто скелет с остатками плоти и крови, а кости соединены связками, и практикующий отмечает: "Мое тело обладает той же природой. Оно точно так же перестанет существовать. И это неизбежно".

Далее, практикующий сравнивает свое тело с трупом, который он представляет себе брошенным на кладбище; это просто скелет, уже без плоти, но с остатками крови, и кости все еще соединены связками...

Далее, практикующий сравнивает свое тело с трупом, который он представляет себе брошенным на кладбище; и все, что осталось - это горстка костей, валяющихся тут и там: в одном месте кость руки, в другом - кость голени, а вот бедренная кость, таз, позвоночник, череп.

Далее, практикующий сравнивает свое тело с трупом, который он представляет себе брошенным на кладбище; и все, что от него осталось - это побелевшие кости, кости цвета раковины...

Далее, практикующий сравнивает свое тело с трупом, который он представляет себе брошенным на кладбище; труп лежит здесь уже больше года, и все, что от него осталось - это горстка иссохших костей...

Далее, практикующий сравнивает свое тело с трупом, который представляет себе брошенным на кладбище, и все, что от него осталось - это пыль от истлевших костей, и практикующий отмечает: "Мое тело обладает той же природой, оно точно так же перестанет существовать. И это неизбежно".

Вот как практикующий остается погруженным в созерцание тела в теле, он наблюдает за телом изнутри тела или снаружи, или

наблюдает за телом одновременно изнутри и снаружи. Он остается погруженным в созерцание процесса возникновения в теле или распада в теле, или одновременно процесса возникновения и распада. Или он помнит этот факт: "Здесь есть тело", -до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание. Он остается погруженным в созерцание, свободный, недоступный никаким мирским соображениям. Вот как практиковать наблюдение за телом в теле, о бхикшу".

### **РАЗДЕЛ ТРЕТИЙ**

Бхикшу, как практикующий закрепляется в созерцании чувств посреди чувств?

Когда бы практикующий ни испытывал приятное чувство, он осознает: "Я испытываю приятное чувство". Когда бы он ни испытывал болезненное чувство, он осознает: "Я испытываю болезненное чувство". Когда бы он ни испытывал нейтральное чувство, он осознает: "Я испытываю нейтральное чувство". Когда он испытывает приятное чувство, источник которого - тело, он осознает: "Я испытываю приятное чувство, источник которого - тело". Когда он испытывает приятное чувство, источник которого - ум, он осознает: "Я испытываю приятное чувство, источник которого - ум". Когда он испытывает болезненное чувство, источник которого - тело, он осознает: "Я испытываю болезненное чувство, источник которого - тело". Когда он испытывает болезненное чувство, источник которого - ум, он осознает: "Я испытываю болезненное чувство, источник которого - ум". Когда он испытывает нейтральное чувство, и источник этого чувства - тело, он осознает: "Я испытываю нейтральное чувство, и источник этого чувства - тело". Когда он испытывает нейтральное чувство, и источник этого чувства - ум, он осознает: "Я испытываю нейтральное чувство, и источник этого чувства - ум".

"Вот как практикующий созерцает чувства посреди чувств, созерцает чувства изнутри чувств или снаружи, или одновременно изнутри и снаружи. Он наблюдает за процессом возникновения в чувствах или процессом распада в чувствах, или одновременно за процессом возникновения и распада. Или он помнит этот факт: "Здесь есть чувство", - до тех пор, пока не появятся понимание и

полное осознание. Он наблюдает, свободный, недоступный никаким мирским соображениям. Вот как наблюдать за чувствами, находясь посреди чувств, о бхикшу.-

#### **РАЗДЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ**

"Бхикшу, как практикующий наблюдает за умом в уме?"

Когда его ум желает, практикующий осознает: "Мой ум желает". Когда в его уме нет желания, он осознает: "В моем уме нет желания". Когда его ум что-то ненавидит, он осознает: "Мой ум ненавидит". Когда в его уме нет ненависти, он осознает: "В моем уме нет ненависти". Когда его ум находится в состоянии неведения, он осознает: "Мой ум находится в состоянии неведения". Когда его ум находится в напряжении, он осознает: "Мой ум находится в напряжении". Когда его ум рассеян, он осознает: "Мой ум рассеян". Когда его ум не рассеян, он осознает: "Мой ум не рассеян". Когда кругозор его ума расширяется, он осознает: "Кругозор моего ума расширяется". Когда у его ума ограниченный кругозор, он осознает: "У моего ума теперь ограниченный кругозор". Когда его ум способен достичь более высокого состояния, он осознает: "Мой ум способен достичь более высокого состояния". Когда его ум не способен достичь более высокого состояния, он осознает: "Мой ум не способен достичь более высокого состояния". Когда его ум спокоен, он осознает: "Мой ум спокоен". Когда его ум не спокоен, он осознает: "Мой ум неспокоен". Когда его ум свободен, он осознает: "Мой ум свободен". Когда его ум не свободен, он осознает: "Мой ум не свободен".

Вот как практикующий наблюдает за умом в уме, наблюдает за умом изнутри ума или снаружи, или одновременно изнутри и снаружи. Он наблюдает за процессом возникновения в уме или за процессом распада в уме, или одновременно за процессом возникновения и распада. Или он помнит этот факт: "Здесь есть ум", - до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание. Так он наблюдает, свободный, недоступный никаким мирским соображениям. Вот как практиковать наблюдение за умом в уме, о бхикшу".

#### **РАЗДЕЛ ПЯТЫЙ**

"Бхикшу, как практикующий наблюдает за объектами ума посреди объектов ума?"



"Прежде всего он наблюдает за объектами ума посреди объектов ума, принимая во внимание пять препятствий. Как он за ними наблюдает?"

1. Когда у него есть чувственное желание, он осознает: "У меня есть чувственное желание". А когда у него нет чувственного желания, он осознает: "У меня нет чувственного желания". Когда в нем поднимается чувственное желание, он осознает это. Когда уже возникшее чувственное желание покидает его, он осознает это. Если покинувшее его чувственное желание в будущем больше не возникает, он осознает это.
2. Когда в нем присутствует гнев, он осознает: "Во мне присутствует гнев". Когда в нем не присутствует гнев. Он осознает: "Во мне не присутствует гнев". Когда в нем поднимается гнев, он осознает это. Когда уже возникший гнев покидает его, он осознает это. Когда покинувший его гнев в будущем больше не возникает, он осознает это.
3. Когда тупость и сонливость присутствуют в нем, он осознает: "Во мне присутствуют тупость и сонливость". Когда тупость и сонливость не присутствуют в нем, он осознает: "Тупость и сонливость во мне не присутствуют". Когда в нем пробуждаются тупость и сонливость, он осознает это. Когда уже возникшие тупость и сонливость покидают его, он осознает это. Когда покинувшие его тупость и сонливость в будущем больше не возникают, он осознает это.
4. Когда в нем присутствуют тревога и угрызения совести, он осознает: "Во мне присутствуют тревога и угрызения совести". Когда в нем не присутствуют тревога и угрызения совести, он осознает: "Тревога и угрызения совести во мне не присутствуют". Когда в нем пробуждаются тревога и угрызения совести, он осознает это. Когда уже возникшие тревога и угрызения совести покидают его, он осознает это. Когда покинувшие его тревога и

угрызения совести в будущем больше не возникают, он осознает это.

5. Когда в нем присутствует сомнение, он осознает: "Во мне присутствует сомнение". Когда в нем не присутствует сомнение, он осознает: "Сомнение во мне не присутствует". Когда сомнение пробуждается, он осознает это. Когда уже возникшее сомнение покидает его, он осознает это. Когда покинувшее его сомнение в будущем больше не возникает, он осознает это.

Вот как практикующий наблюдает за объектами ума посреди объектов ума, наблюдает за объектами ума изнутри объектов ума или снаружи объектов ума, или же наблюдает за объектами ума одновременно изнутри и снаружи. Он наблюдает за процессом возникновения в объектах ума и за процессом распада в объектах ума, или же одновременно за процессом возникновения и распада. Или он помнит этот факт; "Здесь есть объект ума", - до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание. Он остается погруженным в наблюдение, свободный, недоступный никаким мирским соображениям. Вот как практиковать наблюдение за объектами ума посреди объектов ума, принимая во внимание пять препятствий, обихишу.

Далее, практикующий наблюдает за объектами ума посреди объектов ума, принимая во внимание пять агрегатов. Вот как он наблюдает. Такова форма. Таково возникновение формы. Таково исчезновение формы. Таково чувство. Таково возникновение чувства. Таково исчезновение чувства. Таково восприятие. Таково возникновение восприятия. Таково исчезновение восприятия. Таковы ментальные формации. Таково возникновение ментальных формаций. Таково исчезновение ментальных формаций. Таково сознание. Таково возникновение сознания. Таково исчезновение сознания.

Вот как практикующий наблюдает за объектами ума посреди объектов ума, принимая во внимание пять агрегатов: наблюдает за объектами ума изнутри объектов ума или снаружи, или наблюдает за объектами ума одновременно изнутри и снаружи. Он наблюдает, за процессом возникновения к объекте ума или за процессом распада в объекте ума или одновременно за процессом возникновения и

распада. Или он помнит этот факт: "Здесь есть объект ума", - до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание. Он остается погруженным в наблюдение, свободный, недоступный никаким мирским соображениям. Вот как практиковать наблюдение за объектами ума, находясь среди объектов ума, принимая во внимание пять агрегатов, о бхикшу.

Далее, бхикшу, практикующий наблюдает за объектами ума среди объектов ума, принимая во внимание шесть органов чувств и шесть объектов чувств. Как он наблюдает?

Он осознает глаза и осознает форму, и он осознает внутренние формации, возникающие благодаря глазам и форме. Он осознает зарождение новой внутренней формации, и он осознает, когда уже возникшая внутренняя формация исчезает, и он осознает, что исчезнувшая внутренняя формация больше не возникает.

Он осознает нос и осознает запах, и он осознает внутренние формации, возникающие благодаря носу и запаху. Он осознает зарождение новой внутренней формации, и он осознает исчезновение уже возникшей внутренней формации, и он осознает, что уже исчезнувшая внутренняя формация больше не возникает.

Практикующий осознает язык и осознает вкус, и он осознает внутренние формации, возникающие благодаря языку и вкусу. Он осознает зарождение новой внутренней формации, и он осознает исчезновение уже возникшей внутренней формации, и он осознает, что уже исчезнувшая внутренняя формация больше не возникает.

Практикующий осознает тело и осознает предмет, к которому прикасается, и он осознает внутренние формации, возникающие благодаря телу и прикосновению. Он осознает зарождение новой внутренней формации и осознает исчезновение уже возникшей внутренней формации, и он осознает, что уже исчезнувшая внутренняя формация больше не возникает.

Вот как практикующий остается погруженным в наблюдение за объектами ума среди объектов ума, принимая во внимание шесть органов чувств и шесть объектов чувств: наблюдает за объектами ума изнутри объектов ума или снаружи объектов ума, или наблюдает за объектами ума одновременно изнутри и снаружи. Он остается погруженным в наблюдение за процессом возникновения в объекте ума

или за процессом исчезновения в объекте ума, или одновременно за процессом возникновения и исчезновения. Или он помнит этот факт: "Здесь есть объект ума", - до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание. Он остается погруженным в наблюдение, свободный, недоступный никаким мирским соображениям. Вот как практиковать наблюдение за объектами ума, находясь среди объектов ума, принимая во внимание шесть органов чувств и шесть объектов чувств, о бхикшу.

Далее, бхикшу, практикующий остается погруженным в наблюдение за объектами ума, находясь среди объектов ума, принимая во внимание семь факторов пробуждения.

Как он остается погруженным в практику наблюдения семи факторов пробуждения?

1. Когда такой фактор пробуждения, как внимательность, присутствует в нем, он осознает: "Во мне присутствует внимательность". Когда внимательность в нем не присутствует, он осознает: "Внимательность во мне не присутствует". Он осознает, когда не существовавшая до этого внимательность зарождается и когда уже возникшая внимательность полностью развивается.
2. Когда такой фактор пробуждения, как пытливость (исследование природы вещей), присутствует в нем, он осознает: "Во мне присутствует пытливость". Когда пытливость в нем не присутствует, он осознает: "Пытливость во *мне*. не присутствует". Он осознает, когда не существовавшая до этого пытливость зарождается и когда уже возникшая пытливость полностью развивается.
3. Когда такой фактор пробуждения, как энергия, присутствует в нем, он осознает: "Во мне присутствует энергия". Когда энергия в нем не присутствует, он осознает: "Энергия во мне не присутствует". Он осознает, когда не существовавшая до этого энергия зарождается и когда уже возникшая энергия полностью развивается.
4. Когда такой фактор пробуждения, как радость, присутствует в нем, он осознает; " Во мне присутствует радость". Когда радость в нем не присутствует, он осознает; "Радость во мне не присутствует" .

Он осознает, когда не существовавшая до этого радость пробуждается и когда уже возникшая радость полностью развивается.

5. Когда такой фактор пробуждения, как легкость, присутствует в нем, он осознает: "Во мне присутствует легкость". Когда легкость в нем не присутствует, он осознает: "Легкость во мне не присутствует". Он осознает, когда не существовавшая до этого легкость зарождается и когда уже возникшая легкость полностью развивается.

6. Когда такой фактор пробуждения, как сосредоточенность, присутствует в нем, он осознает; "Во мне присутствует сосредоточенность". Когда сосредоточенность в нем не присутствует, он осознает: "Сосредоточенность во мне не присутствует". Он осознает, когда не существовавшая до этого сосредоточенность зарождается и когда уже возникшая сосредоточенность полностью развивается.

7. Когда такой фактор пробуждения, как непринужденность, присутствует в нем, он осознает: "Во мне присутствует непринужденность". Когда непринужденность в нем не присутствует, он осознает: "Непринужденность во мне не присутствует". Он осознает, когда не существовавшая до этого непринужденность зарождается и когда уже возникшая непринужденность полностью развивается.

Вот как практикующий остается погруженным в наблюдение за объектами ума среди объектов ума, принимая во внимание Семь Факторов Пробуждения, наблюдает за объектами ума изнутри объектов ума или снаружи объектов ума, или наблюдает за объектами ума одновременно изнутри и снаружи. Он остается погруженным в наблюдение за процессом возникновения в объекте ума или за процессом исчезновения в объекте ума, или одновременно за процессом возникновения и исчезновения. Или он помнит этот факт: "Здесь есть объект ума" - до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание. Он остается погруженным в наблюдение, свободный, недоступный никаким мирским соображениям. Вот как

практиковать наблюдение за объектами ума, находясь посреди объектов ума, принимая во внимание семь факторов пробуждения, о бхикшу.

Далее, бхикшу, практикующий остается погруженным в наблюдение за объектами ума посреди объектов ума, принимая во внимание четыре благородные истины.

Как, бхикшу, практикующий остается погруженным в наблюдение за четырьмя благородными истинами?

Практикующий осознает: "Это страдание" - когда оно возникает. Он осознает: "Это причина страдания" - когда причина страдания возникает. Он осознает: "Это конец страдания" - когда наступает конец страдания. Он осознает: "Это путь, который ведет к прекращению страдания" - когда такой путь возникает.

Вот как практикующий остается погруженным в наблюдение за объектами ума посреди объектов ума, принимая во внимание четыре благородные истины, наблюдает за объектами ума изнут-

ри объектов ума или снаружи объектов ума, или наблюдает за объектами ума одновременно изнутри и снаружи. Он остается погруженным в наблюдение за процессом возникновения в объекте ума или за процессом исчезновения в объекте ума, или одновременно за процессом возникновения и исчезновения. Или он помнит этот факт: "Здесь есть объект ума" - до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание. Он остается погруженным в наблюдение, свободный, недоступный никаким мирским соображениям. Вот как практиковать наблюдение за объектами ума посреди объектов ума, принимая во внимание четыре благородные истины, о бхикшу.

## **РАЗДЕЛ ШЕСТОЙ**

Бхикшу, тот, кто практикует четыре основания внимательности в течение семи лет, может дожидаться одного из двух плодов: наивысшего понимания уже в этой жизни или же - если страдания в какой-то степени еще сохраняются - плода не-воз-вращения.

Не говоря уже о тех, кто практикует в течение семи лет, о бхикшу, тот, кто практикует четыре основания внимательности в течение шести, пяти, четырех, трех, двух лет и даже одного года, тоже может дожидаться одного из двух плодов: наивысшего понимания уже в этой жизни или же - если страдания в какой-то степени еще сохраняются - плода не-возвращения.

Не говоря уже о тех, кто практикует в течение года, о бхикшу, тот, кто практикует четыре основания внимательности в течение шести, пяти, четырех, трех, двух месяцев, одного месяца и даже половины месяца, тоже может дожидаться одного из двух плодов: наивысшего понимания уже в этой жизни или же - если страдания в какой-то степени еще сохраняются - плода не-возвращения.

Не говоря уже о тех, кто практикует в течение половины месяца, о бхикшу, тот, кто практикует четыре основания внимательности в течение недели, тоже может дожидаться одного из двух плодов: наивысшего понимания уже в этой жизни или же - если страдания в какой-то степени еще сохраняются - плода не-возвращения.

Вот почему мы говорим, что этот путь - путь четырех оснований установления внимательности — самый чудесный путь, который помогает существам очиститься, преодолеть горе и печаль, избавиться от боли и тревоги, пройти верной дорогой и достичь нирваны.

Бхикшу с радостью выслушали наставления Будды. Они восприняли их всей душой и стали их выполнять.

## **КОММЕНТАРИИ К СУТРЕ**

### **ГЛАВА ПЕРВАЯ**

\* \* \*

#### **Краткие исторические сведения**

Эти три сутры - *Сутра о четырех основаниях внимательности*, *Сутра о полном осознании дыхания* и *Сутра о распознавании лучшего пути к уединению* - одни из самых важных наставлений Будды. На них основана практика медитации. Во всех трех сутрах говорится, что внимательное выполнение практики — это врата к пробуждению. Практика внимательности -ключ к выполнению практики четырех установлений, пяти способностей, пяти сил, семи факторов пробуждения и Благородного восьмеричного пути.

При жизни Будда излагал свои поучения на языке аргдха-магадхи. Но его учение вышло далеко за пределы территории, где говорили на этом диалекте - нет сомнения в том, что в центрах, расположенных вне долины реки Ганги, монахи и монахини изучали Дхарму на своем языке. Однажды в монастыре Джетавана два монаха, Ямелу и Текула,

спросили у Будды, можно ли им переложить все его поучения на классический размер ведической санскрита. Они сказали Будде, что хотели бы сделать это, чтобы сохранить красоту и точность передачи Дхармы.

Но Будда не захотел, чтобы его учение превратилось в драгоценную вещь, предназначенную для ученой элиты. Он хотел, чтобы каждый имел возможность изучать и практиковать Дхарму на своем языке.

Приблизительно через четыре месяца после ухода Будды, Почтенный Махакасьяпа созвал Совет на горе Саптапарнагуха в Раджгире, чтобы устно проверить сутры и виная питака. Пятьсот старейших бхикшу были приглашены на этот Совет, расходы на его проведение взял на себя царь Магадха Аджатасатру. При этом, естественно, использовался язык ардхамагадхи - язык Будды. Если в каких-то областях позже появились поучения на местном языке, то все они основывались на варианте, проверенном на Совете в Раджгире.

Спустя сто лет в Вайсали был созван второй Совет для установления канонов учения Будды. Туда были приглашены семьсот бхикшу. После второго Совета, в 375 году Д.Р.Х. община бхикшу разделилась на две школы: Стхавиру, более консервативную, и Махасангхику, с тенденцией к развитию и реформированию. Из самого названия Махасангхика следует, что эта школа была более многочисленна. В последующие три столетия от этих школ отпочковались множество других. Согласно *Самаябхедо-парачапачакре* Васумитры, который принадлежал к школе Сарвастивада северной традиции, всего насчитывалось восемнадцать школ.

Так много школ возникло из-за разного понимания и толкования поучений Будды: труды, в которых содержатся эти толкования, называются *Абхидхарма* - они относятся к *Шастра питака*. Каждая школа предлагала свой вариант *Винайи*, *Сутр* и *Шастра питака*. Все три *питака* школы Тхсравада не подверглись изменениям благодаря тому, что в Шри Ланка сложились относительно стабильные условия для практики. *Трипитака* этой школы написана на языке пали, языке западной Индии. Тхерава-да выросла из Вибхаджьявады, школы, противостоящей Сарва-стиваде.

Третий Совет состоялся в Паталипутре под покровительством царя Ашоки в 244 году Д.Р.Х., через двести тридцать шесть лет после ухода



Будды. В то время - возможно, потому что царь Ашока склонялся более к школе Вибхаджъявада - сарвастивади-ны переместились на Север и обосновались в Кашмире, где и процветали на протяжении более тысячелетия.

До нас дошли три варианта *Сутры о четырех основаниях внимательности*. Первый вариант, представленный в это книге -это перевод с пали *Саттипатхана сутты* (номер десять в *Мад-дджхима никайе*), манускрипта первого столетия Д.Р.Х. школы Тхеравада. Этот вариант в точности совпадает с текстом на пали *Махасаттипатхана сутты* (номер двадцать в *Дигха никайе*), за исключением того, что в последнем манускрипте в конце немного больше текста. В настоящем комментарии оба текста рассматриваются как один вариант.

Второй и третий вариант относятся к китайскому канону. Второй вариант — *Сутра о четырех основах внимательности* — перевод Ньян Чу Цзинга (номер девяносто восемь в *Мадхьяма агаме* - китайской версии *Мад'дджхима никайи* и номер двадцать шесть в *Тайшо трипитаке*) школы Сарвастивада. Это -перевод с санскрита на китайский *Смртьюпастанхана сутры*. Третий вариант сутры - *Один путь внутрь* - перевод Йи Ру Дао Цзинга (*Экоттара агама* - китайская версия *Ангуттара пикши*, сутра номер сто двадцать пять в *Тайшо Трипитаке*). Этот вариант относится к школе Махасангхика - в его поздней форме.

В китайском каноне Гаутама Сангхадева назван переводчиком *Сутры о четырех основах внимательности*. Учитель Сангхадева родом из страны, где расположен современный Афганистан, он приехал в Китай в четвертом веке. С 383 года он жил в столице Чаиг ан, а потом в Циан Канге, столице Донг Чин. Он приступил к переводу приблизительно между 391 и 398 годом. Возможно, он выучил китайский, когда жил в Чанг . □ .

Китайский канон также приписывает перевод сутры *Один путь внутрь* Гаутаме Сангхадеве. Однако есть много оснований считать, что эта сутра была переведена монахом Дхармананди. Учитель Дхармананди был прибыл в Китай в четвертом веке и обосновался в Чаш-Аи, там он переводил сутры в 384-391 годах. В книге *Вехи эпохи буддизма* (автор Кай Юань Ши Пи Чиао) говорится, что *Экоттара Агама* была переведена Сангхадевой. Учитель Тао А□, во введении к сутре

*Один путь внутрь* говорит, что учитель Дхармаканди читал Зу Фо Ниану оригинал на санскрите, чтобы тот перевел его на китайский, а Гаутама Сангхадева записывал. Потом они представили переведенный текст в переводческой школе учителя Сангхадевы в Циан Канге, столице Донг Чин.

Ли Тан Сан Пао Чи в седьмом томе *Династии Суй*, Та Ганг Ней Тьен Лю и Та Танг Чан Тинг Чунг Чинг Му Лю - все они утверждают, что существуют два перевода *Экоттара агамы*, один - учителя Дхармананди, и другой - учителя Сангхадевы. В книгах Чу Сан Цанг Чи Чи и Чунг Чинг Му Лю о династии Суй и в *Указателе сутр династии Тан* говорится, что *Экоттара агама* была переведена учителем Дхармананди. Принимая во внимание все эти сведения и литературный стиль произведения, мы приходим к заключению, что существовал только один перевод *Экоттара агамы* - перевод учителя Дхармананди.

Школа Махасангхика, возникшая после Совета в Вайсали, позднее разделилась на два направления, одно - распространившееся на северо-западе, а другое - на юге. На северо-западе было пять школ Махасангхики, в том числе Локотгаравада, относившаяся к Махаяне. *Экоттара агаму* именно этой школы, куда входил третий вариант сутры о внимательности, приведенный в настоящей книге, и перевел Дхармананди. Так что третий вариант в большей степени находится под влиянием Махаяны, и можно сказать, что он не так близок к первоначальному учению Будды, как первые два, потому что в него проникло много поздних элементов. Все же он сохранил суть первоначального учения.

## **ГЛАВА ВТОРАЯ**

### **Краткое содержание сутры**

*Сутра о четырех основаниях внимательности* - основополагающая в обучении практике медитации. В варианте на пали термин *экаяна* означает "один путь", а в китайском варианте *ю ру дао* значит "один входной путь" или "один путь в ...". Оба термина имеют тот же смысл "один путь практики". В нашей первой версии *экаяна* переводится как "самый чудесный путь помощи живым существам". Это выражение, которое использовал Будда для описания

метода четырех оснований внимательности, позволяет понять, какое важное место занимала эта практика в учении Будды при его жизни. С тех пор его учение распространилось по всему миру - а основой этого учения остается практика внимательного наблюдения. *Сутра о четырех основаниях внимательности* изучалась, практиковалась и передавалась от поколения к поколению с особой тщательностью на протяжении двух с половиной тысяч лет.

Четыре метода внимательности, описанные в этой сутре, таковы: (1) внимательность по отношению к телу, (2) внимательность по отношению к чувствам, (3) внимательность по отношению к уму и (4) внимательность по отношению к объектам ума (на санскрите "дхармы"). В *основании*, касающемся тела, практикующий полностью осознает дыхание, положение тела, деятельность тела, различные части тела, четыре элемента, из которых состоит тело, и разложение тела, то есть превращение тела в 11 труп. В *основании*, касающемся чувств, практикующий полностью осознает приятные, болезненные и нейтральные чувства - как они возникают, существуют и исчезают. Он осознает, что чувства имеют психологическую и физиологическую основу. В *основании*, касающемся ума, практикующий полностью осознает состояния ума, такие, как желание, ненависть, смятение, сосредоточенность, рассеянность, внутренние формации и освобождение. В *основании*, касающемся объектов ума, практикующий полностью осознает пять агрегатов, из которых состоит человек: форму, чувства, ощущения, ментальные формации и сознание; органы чувств и их объекты; факторы, препятствующие пониманию и освобождению; факторы, которые могут привести к Пробуждению; Четыре Благородные Истины о страдании и пути освобождения от страданий.

\* \* \*

## **ГЛАВА ТРЕТЬЯ**

### **Название сутры**

Слово *сатипаттхана* (на санскрите *смритъянастхана*) состоит из слова *сати*, что означает "внимательность" или "вспоминание", и слова *упаттхана* ~- "место пребывания", "основание" или "применение". На китайском сутра называется *Ниан Чу*. *Ниан* - "быть внимательным к ...", "обращать внимание на ..." или "помнить". *Чу* означает или "место пребывания", "пребывание" или "установление

себя". Поэтому *Ниан Ч* у можно перевести как *четыре основы внимательности или четыре основания внимательности*. Эти четыре основы — тело, чувства, ум и объекты ума. "Монах идет в лес, садится у подножия дерева, устанавливает внимательность перед собой" и т.д.

. \* \* \*

## **ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ**

### **ГЛАВА ПЯТАЯ**

#### **Предмет рассмотрения сутры**

Первый вариант сутры можно разделить на шесть разделов:

В первом разделе описываются обстоятельства, при которых была получена сутра и важность наставлений, содержащихся в сутре, и перечисляются четыре основания внимательности. Во втором разделе описывается внимательность по отношению к телу. В третьем разделе описывается внимательность по отношению к чувствам. В четвертом разделе описывается внимательность по отношению к уму. В пятом разделе описывается внимательность по отношению к объектам ума. В шестом разделе говорится о плодах практики и о том, сколько времени необходимо для получения этих плодов.

Предмет рассмотрения второй версии сутры можно подразделить точно так же.

Сутра в ее третьем варианте тоже может быть разделена на шесть разделов, но предмет рассмотрения в ней несколько отличен.

В первом разделе рассказывается, как появилась сутра, насколько она важна, и что в сутре речь идет о четырех основаниях внимательности. Упоминается Благородный восьмеричный путь и пять препятствий к освобождению. Во втором разделе излагается метод внимательности по отношению к телу, в третьем разделе - по отношению к чувствам, в четвертом - по отношению к уму, в пятом - по отношению к дхармам. В шестом разделе рассказывается о том, как практика изменяет пять препятствий и как она влияет на постижение четырех оснований внимательности.

#### **Методы практики**

Мы практикуем полное осознание, чтобы достичь освобождения, мира и радости в нашей повседневной жизни. Освобождение и счастье связаны друг с другом: где освобождение, там и счастье, и чем выше

степень освобождения, тем больше счастье. Мы знаем: если есть освобождение, то одновременно существуют мир и радость. Нам нет нужды ждать их прихода десять или пятнадцать лет. Мы обретаем все это, как только приступаем к практике. Как бы ни были скромны первые достижения, они образуют основу для большей свободы, покоя и радости в будущем.

Практиковать медитацию значит смотреть вглубь, чтобы увидеть суть вещей. Благодаря проникновению внутрь и пониманию мы можем достичь освобождения, мира и радости. Например, гнев, беспокойство и страх - это путы, которые привязывают нас к страданиям. Если мы хотим освободиться от них, мы должны увидеть их природу - а это неведение, недостаточно ясное понимание. Когда мы не понимаем друга, мы можем рассердиться на него, а потом страдать из-за этого. Если мы тщательно разберемся в том, что произошло, наше непонимание может прекратиться. Когда мы понимаем другого человека и положение, в котором он находится, мы не будем больше страдать, и к нам придут покой и радость. Первый шаг - это осознание объекта, а второй - тщательное рассмотрение, чтобы прояснить объект. Так что внимательность означает осознание и означает также тщательное рассмотрение. Слово "сати" на пали ("смрити" на санскрите) значит "останавливаться" или "осознавать объект". Слово "випассана" на пали ("нипасьяна" на санскрите) означает "проникать вглубь объекта, чтобы его созерцать" - граница между созерцающим субъектом и созерцаемым объектом постепенно исчезает, субъект и объект становятся одним. В этом суть медитации. Только когда мы проникаем внутрь объекта и становимся с ним едины, приходит понимание. Недостаточно находиться снаружи и наблюдать за объектом. Вот почему сутра напоминает нам о том, что нужно осознавать тело в теле, чувства в чувствах, а объекты ума в объектах ума.

Будда поведал *Сутру о четырех основаниях внимательности* бхикшу (монахам и монахиням). Но это не значит, что практика внимательности, изложенная в *Четырех основаниях*, предназначена только для монахов и монахинь. Каждый может практиковать внимательность. Раз монахи и монахини могут практиковать внимательность, когда идут, стоят, лежат или сидят, то это могут делать и миряне. Ведь каждому человеку приходится каждый день ходить,

стоять, лежать и сидеть. Что может быть важнее понимания фундаментальных основ практики и применения ее в нашей повседневной жизни, даже если наша жизнь отличается от жизни Будды и его монахов и монахинь двадцать пять столетий тому назад. Мы читаем *Сутру о четырех основаниях внимательности* глазами современного человека и находим подходящие способы практиковать поучения сутры.

### **Внимательное наблюдение за телом**

Первое основание ияимательности - это тело, что включает в себя дыхание, положения тела, действия тела, части тела, четыре элемента, из которых состоит тело, и распад тела.

#### ***Первое упражнение - сознательное дыхание***

*Он идет в лес, к подножию дерева, или в пустую комнату, садится, скрестив ноги, в позу лотоса, держит тело прямо и устанавливает перед собой внимательность. Он делает вдох, осознавая, что делает вдох. Он делает выдох, осознавая, что делает выдох,*

Первая практика заключается в полном осознании дыхания. Когда мы вдыхаем, мы знаем, что вдыхаем. Когда мы выдыхаем, мы знаем, что выдыхаем. В результате такой практики наше дыхание становится *сознательным дыханием*. Упражнение простое, но его воздействие очень глубоко. Чтобы добиться успеха, мы должны весь свой ум сосредоточить на дыхании и ни на чем больше. Когда мы следим, например, за вдохом, нужно быть бдительным по отношению к отвлекающим мыслям. Как только возникает такая, скажем, мысль: "Я забыл выключить свет на кухне" - наше дыхание перестает быть сознательным, так как мы думаем о чем-то другом. Чтобы добиться успеха, наш ум должен оставаться сосредоточенным на дыхании на протяжении каждого дыхательного цикла. Во время дыхания наш ум и дыхание -это *одно*, и мы становимся одним с нашим дыханием. Вот что значит "внимательность тела в теле".

Каждый может успешно практиковать это в течение одного дыхательного цикла. Если мы продолжаем сознательное дыхание на протяжении десяти дыхательных циклов, и наш ум не сбивается с пути, то нам удалось сделать важный шаг на пути этой практики. Если мы можем практиковать так в течение десяти минут, то в нас

произойдет серьезное изменение. Как может такая простая практика принести столь важные результаты, и каковы эти результаты?

Первый результат сознательного дыхания - это возвращение к себе. В повседневной жизни мы часто погружаемся в забывчивость. Наш ум гонится за тысячей разных вещей, и у нас редко остается время на то, чтобы вернуться к себе. Когда мы долго пребываем в такой забывчивости, мы теряем связь с самим собой и чувствуем отчуждение по отношению к себе. Это - распространенное явление *и* наше время. Сознательное дыхание - чудесный путь возвращения к себе. Когда мы осознаем свое дыхание, мы возвращаемся к себе с быстротой молнии. Как ребенок, который возвращается домой после долгого странствия, мы чувствуем тепло нашего сердца, и мы снова обретаем себя. Вернуться к себе - уже примечательное достижение в процессе практики.

Второй результат сознательного дыхания - это то, что мы соприкасаемся с жизнью здесь и сейчас, ведь только здесь и сейчас мы можем прикоснуться к жизни. Жизнь, которая внутри нас и вокруг нас, удивительна и многообразна. Если мы не свободны, у нас не может быть с ней связи, и мы на самом деле свою жизнь не проживаем. Мы не должны оказываться в плену сожалений о прошлом, волнений о будущем и привязанности или отвращения к настоящему.

Дыхание с полным осознанием - чудесное средство разрубить узел сожаления и беспокойства и жить в соприкосновении с жизнью, какая она есть сейчас. Когда мы следим за дыханием, мы уже испытываем облегчение, так как освобождаемся от власти беспокойства и желаний. По мере того, как мы сознательно дышим, наше дыхание выравнивается, приходят покой и радость - и с каждым мгновением они становятся все прочнее и прочнее. Положившись на свое дыхание, мы возвращаемся к себе и можем восстановить единство нашего тела и ума. Интеграция

тела и ума позволяет нам действительно соприкоснуться с тем, что происходит в настоящий момент - а это и есть суть бытия.

### ***Второе упражнение - следовать за дыханием***

*Когда он делает долгий вдох, он знает: "Я делаю долгий вдох". Когда он делает долгий выдох, он знает: "Я делаю долгий выдох". Когда он*

*делает короткий вдох, он знает: "Я делаю короткий вдох". Когда он делает короткий выдох, он знает: "Я делаю короткий выдох".*

Практикующий пристально следит за дыханием и становится одним целым с дыханием в течение всего дыхательного цикла, не позволяя проникнуть ни одной посторонней мысли. Такой метод называется "следовать за дыханием". Когда ум следует за дыханием, ум - это дыхание и только дыхание. В процессе практики дыхание, естественно, упорядочивается, становится гармоничным и спокойным, и ум тоже становится упорядоченным, гармоничным и спокойным. Тогда возникает чувство радости, покоя и легкости в теле. Когда тело и дыхание становятся одним целым, остается лишь маленький шаг до того, чтобы тело и ум тоже стали одним целым.

### ***Третье упражнение - единство тела и ума***

*Вдыхая, я осознаю все свое тело. Выдыхая, я осознаю все свое тело.*

Третье упражнение устанавливает гармонию между телом и умом. Средством для этого служит дыхание. В практике медитации различие между телом и умом исчезает, и мы говорим о *единстве тела и ума*. В этом упражнении объект нашей внимательности - уже не просто дыхание, а все тело, так как оно объединяется с дыханием.

Некоторые практикующие и толкователи, которые придают слишком большое значение достижению уровня четырех *дэджан* (на санскрите *дхьяна*) с формой и четырех *дэджан* без формы, объясняют выражение "все тело" как "все тело дыхания", а не физическое тело практикующего. *Патисамбхида магга*, *Вимут-ти магга* и *Вишуддхи магга* - известные комментарии - рекомендуют нам сосредоточиться на кончике носа, то есть там, где во время дыхания воздух входит и откуда выходит. Не говорится о том, чтобы следовать за дыханием внутрь тела, так как комментаторы опасаются, что тело может оказаться слишком большим объектом для концентрации. По этой причине комментаторы стали толковать слово "тело" (кьяйя) в сутре как "тело дыхания". Но когда мы читаем сутру, мы видим, что практика внимательности по отношению ко всему "телу дыхания" уже содержалась во втором упражнении: "Когда он делает долгий вдох, он знает: "Я делаю долгий вдох". Когда он делает короткий выдох, он знает: "Я делаю короткий выдох". Какая же необходимость повторять это упражнение?



Первые четыре упражнения *Сутры о полном осознании дыхания (Анапанасати)* учат нас сосредоточивать внимание на теле, поэтому естественно, что в третьем упражнении *Сутры о четырех основаниях внимательности (Сатипаттхана)* мы сосредоточиваемся на полном осознании физического тела. Ни в каких других сутрах нас не учат сосредоточиваться на дыхании на кончике носа, и ни в каких других сутрах нам не говорят, чтобы мы сосредоточивались на всем физическом теле.

Не так давно мастер медитации из Бирмы Махаши Саядав учил методу внимательности по отношению к расширению и сжатию живота во время вдоха и выдоха. Таким путем практикующий может быстро достичь концентрации - Махаши не относит этот метод к методам осознания дыхания. По Махаши, главная причина, по которой совершается эта практика - то, что понимание (*яраджня*) само собой возникает там, где есть концентрация. Возможно, Махаши Саядав не считает этот метод практикой осознания дыхания в силу традиционного предрассудка, согласно которому сознательное дыхание не следует вслед за дыханием внутрь тела и вниз, в область живота.

Здесь, возможно, будет полезно сказать кое-что о цели концентрации. "Правильная концентрация" (*самъяксамадхи*) - одна из стадий Благородного восьмеричного пути, приводит к осознанию и глубокому созерцанию объекта медитации и, в конечном счете, к состоянию пробужденного понимания. На пали словосочетание *саматха-випассана* (на санскрите *саматха-випасьяна*) означает "остановка-наблюдение", "успокоение-просветление" или "сосредоточение-понимание".

Есть также такие состояния концентрации, которые поощряют практикующего бежать от страданий и трудностей бытия, вместо того, чтобы прямо встретиться с ними и преобразить свою жизнь. Это можно назвать "ложной концентрацией". Четыре джханы с формой и четыре джханы без формы - состояния медитативного сосредоточения, которые Будда практиковал с такими учителями, как Алара Калама и Уддака Рамапутта, и которые он отверг, так как они не приводят к освобождению от страдания. Похоже, что эти формы концентрации вернулись в сутры приблизительно два столетия спустя после

достижения Буддой *Махапарипурваны*. В результате такой концентрации реальность ускользает от практикующего, поэтому мы можем предположить, что эти состояния концентрации нельзя назвать правильной концентрацией. Пребывать в таких состояниях концентрации какое-то время с тем, чтобы исцелиться - это одно, но уходить в эти состояния надолго Будда не советовал.

В третьем упражнении практикующий использует свое дыхание, чтобы соединить тело и ум, так что объект концентрации -одновременно тело, ум и дыхание. Такое состояние, известное как "единство тела и ума" - состояние тотальной интеграции. В повседневной жизни мы часто замечаем, что тело и ум у нас разделены. Наше тело может находиться здесь, а ум - где-то в другом месте, он витает где-нибудь в далеком прошлом или в отдаленном будущем. Благодаря-внимательности мы можем обрести единство тела и ума и восстановить свою целостность. В таком состоянии любая практика приведет нас обратно к источнику, то есть единству тела и ума, и мы будем открыты для подлинной встречи с жизнью.

Когда тело и ум — одно, раны в нашем сердце, уме и теле начинают исцеляться. До тех пор, пока тело и ум разделены, эти раны не излечишь. Когда мы сидим в медитации, три элемента -дыхание, тело и ум - успокаиваются и постепенно становятся одним. Когда наступает спокойствие в одном из трех элементов, остальные два тоже скоро обретут покой. Например, если тело находится в очень устойчивом положении, все мышцы и нервная система расслаблены, то это немедленно отразится на дыхании и уме, и они тоже постепенно успокоятся. Таким же образом, если мы правильно практикуем сознательное дыхание, наше дыхание с каждым мгновением становится все более упорядоченным, спокойным и гармоничным, и эта упорядоченность, спокойствие и гармония распространяются на тело и ум, что приносит пользу телу и уму. Только при помощи этих процессов можно достичь единства тела и ума. Когда тело и ум - одно, дыхание служит "гармонизатором", и мы ощущаем мир, радость и легкость -первые плоды практики медитации.

#### ***Четвертое упражнение — успокоение***

*Вдыхая, я успокаиваю активность своего тела. Выдыхая, я успокаиваю активность своего тела.*

В этом упражнении, продолжении третьего, дыхание используется, чтобы достичь мира и спокойствия во всем теле. Когда в нашем теле нет покоя, то и уму трудно быть спокойным. Поэтому мы должны использовать дыхание, чтобы помочь нашему телу функционировать мягко и спокойно. Если мы дышим с трудом или наше дыхание не упорядочено, мы не можем успокоить деятельность своего тела. Поэтому в первую очередь нужно гармонизировать дыхание. Вдох и выдох должен быть плавным и легким. Если гармонично наше дыхание, то гармонично и тело. Наше дыхание должно быть легким, ровным и неслышным. Оно должно плавно струиться, как маленький ручеек, текущий по мелкому песку к океану. Чем легче наше дыхание, тем спокойнее будут наше тело и ум. Когда мы вдыхаем, мы можем почувствовать, как дыхание проникает в наше тело и успокаивает все клетки тела. Когда мы выдыхаем, мы чувствуем, что выдох уносит всю нашу усталость, раздражение и беспокойство.

Во время дыхания мы можем повторять для себя такую гатху:

*Вдыхая, я успокаиваю свое тело, Выдыхая, я улыбаюсь. Живя в настоящем мгновении, Я знаю - это мгновение чудесно.*

Мы знаем, что во время медитации тело и ум - одно, поэтому, чтобы успокоить ум, нам нужно только успокоить тело. Когда мы улыбаемся, мы показываем спокойствие и радость тела и ума. Чувство покоя и радости вдохновляют практикующего, и помогают ему идти вперед по пути практики. Чтобы глубже познакомиться с этим, читателя поощряют выполнять пятое и шестое упражнения *Сутры о четырех основаниях внимательности (Анапанасати сутта)*. Назначение этих двух упражнений - помочь практикующему пропитать себя радостью медитативного сосредоточения. Суть практики медитации - в том, чтобы вернуться в настоящее мгновение, остаться в нем и созерцать то, что происходит в настоящее мгновение. "Чудесный миг" означает, что практикующий может узреть чудеса жизни в своем теле, уме и дыхании и может сделать стабильными и сильными чувства покоя и счастья.

Хотя сейчас мы обсуждаем ту часть сутры, которая учит полному осознанию тела в теле, но, поскольку между телом и чувствами существует прочная связь, мы, не колеблясь, должны пересечь границу

между *основанием* тела и *основанием* чувств. Как нам уже известно, спокойствие тела есть спокойствие ума.

В упражнениях третьем и четвертом практикующий следит за дыханием, обретая снова единство с телом и успокаивая все тело. Очевидно, что во время этих дыхательных упражнений все ваши органы чувственного восприятия - глаза, уши, нос и язык - закрыты, так что картины внешнего мира не возникают и не нарушают внутренний покой. Вернуться к телу таким образом - это также вернуться к уму.

Время от времени вы устаете, и вес, что вы делаете или говорите, кажется неправильным и создающим недоразумения. Вы можете подумать: "Сегодня - не мой день". В такое время лучше просто вернуться к своему телу, отказаться от всех контактов и закрыть двери всех чувств. Следя за дыханием, вы можете собрать воедино ум, тело и дыхание - и они станут одним. У вас появится чувство теплоты, как если кто-нибудь сидит внутри возле очага, а снаружи бушуют ветер и дождь. Этот метод можно применять везде и всегда, а не только в зале для медитации. Вы возвращаетесь, чтобы соприкоснуться с самим собой и вернуть всю вашу личность.

Не нужно считать, что закрыть двери чувственного восприятия - это отгородиться от жизни и от мира, оборвать все связи с жизнью. Когда мы не являемся в действительности самими собой, когда мы разделены и раздроблены, мы на самом деле не связаны с жизнью. Связь глубока только когда мы - это действительно мы сами. Если в это мгновение, когда мы смотрим в синее небо, мы не являемся самими собой, то на самом деле мы не видим синее небо. Когда мы держим за руку ребенка, на самом деле мы его не держим. Когда мы пьем чай, на самом деле мы этого не делаем. Целостность самих себя - основа любого значимого контакта. Мы можем достичь единства самих себя посредством сознательного дыхания, которое приводит нас обратно к нашему телу и уму. Достижение единства самого себя означает также обновлять себя каждую секунду. Мы становимся обновленными, и другие люди наслаждаются общением с нами. Когда мы сами обновляемся, то и все вокруг нам представляется новым. Мастер дзэн школы Бамбуковый лес однажды сказал: "Все, к чему я прикасаюсь, становится новым".

***Пятое упражнение - осознание положения тела***

*Более того, когда практикующий идет, он осознает: "Я иду", Когда он стоит, он осознает: "Я стою". Когда он сидит, он осознает: "Я сижу". Когда он лежит, он осознает: "Я сижу". В каком бы положении его тело ни находилось, он осознает положение своего тела.*

Это упражнение - внимательное наблюдение за положением тела. Это упражнение не предназначено для выполнения во время медитации сидя или в зале для медитации. Практики медитации, которым учит *Сутра о четырех основаниях внимательности*, могут выполняться в течение всего дня, чтобы помочь практикующему сохранять внимательность. Выполняя медитацию ходьбы в зале для медитации или снаружи, практикующий может соединить дыхание с ходьбой, чтобы прочно укрепиться в состоянии внимательности. Перед любой медитацией ходьбы вы можете повторять такую гатху:

*Ум может двигаться в тысяче направлений, Но я спокойно иду по этой прекрасной дороге. С каждым шагом веет нежный ветерок. С каждым шагом распускается цветок.*

Всегда, когда вы сидите, вы можете следить за дыханием и повторять такую гатху:

*Сидеть здесь*

*Это все равно что сидеть под деревом Бодхи.*

*Мое тело - сама внимательность, в нем нет ни следа рассеянности.*

При помощи дыхания мы можем осознавать положение тела, когда мы сидим или стоим. Когда мы стоим в очереди за билетом или когда мы просто сидим, или чего-то ждем, мы можем повторять гатху: "Вдыхая, я успокаиваю тело" - чтобы продолжать пребывание в состоянии внимательности и успокоить тело и ум.

### ***Шестое упражнение - осознание действий тела***

*Более того, когда практикующий идет вперед или назад, он стремится к полному осознанию движения вперед или назад, Когда он смотрит прямо перед собой или смотрит назад, наклоняется или встает, он также стремится к полному осознанию*

*того, что он делает. Он стремится к полному осознанию того, что на нем надето платье сангхати или он несет миску для сбора подаяния. Когда он ест или пьет, жуует или смакует пищу, он*

*стремится к полному осознанию всего этого. Когда испражняется или мочится, он стремится к полному осознанию этого. Идет ли он, стоит, лежит, спит или просыпается, говорит или молчит, он озаряет все это светом осознания.*

Это упражнение состоит в наблюдении и осознании действий тела. Это — основа практики монаха. Когда я только стал послушником - сорок восемь лет тому назад - первая книга, которую дал мне мой учитель, чтобы я выучил ее наизусть, был сборник гатх, которые произносились, пока вы мыли руки, чистили зубы, умывали лицо, надевали одежду, подметали двор, находились в туалете, принимали душ и т.д. Слыша звон колокольчика, мы выполняли сознательное дыхание и повторяли гатху:

*При звуке колокольчика. Обнажаются корни моих несчастий. Крепнет и растет понимание, И пробужденный ум рождается во мне.*

Практика дыхания в сочетании с повторением гатхи облегчает нам пребывание в состоянии внимательности. Внимательность делает каждое движение нашего тела более спокойным - и мы овладеваем нашим телом и умом. Внимательность питает в нас силу концентрации. Многие из гатх в книге *Гатхи на каждый день* китайского мастера Ду Ти взяты из *Аватамсака сутры*. Автор написал книгу, куда вошли около пятидесяти такого же рода гатх, озаглавленную *Настоящее мгновение, чудесное мгновение*. Эти гатхи очень просто использовать, и их также можно сочетать с сознательным дыханием.

Без внимательности наши действия часто оказываются резкими и поспешными. По мере того, как мы будем практиковать шестое упражнение, мы можем заметить, что наши действия замедляются. Когда начинающий приложит свои усилия к выполнению шестого упражнения, он увидит, что его повседневные действия приобретают гармонию, изящество и размеренность. Внимательность становится зримой в его поступках и слогах. Когда действие озаряется светом внимательности, тело и ум становятся расслабленными, спокойными и радостными. Шестое упражнение относится к числу тех, которые можно использовать днем и ночью, на протяжении всей жизни.

***Седьмое упражнение - части тела***

*Затем практикующий медитирует на свое тело, от подошвы ног до верха, а потом от волос на макушке головы до низа; на тело, покрытое изнутри оболочкой и полное телесных нечистот. "Вот волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожа, мышцы, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие, кишечник, кал, желчь, мокрота, пот, кровь, пот, жир, слезы, слюна, слизь, синовиальная жидкость, моча.*

Это упражнение позволяет нам достичь еще более тесного контакта с нашим телом. Здесь мы созерцаем тело со всеми его частями: от волос на голове до кожи на подошве ступней. В процессе созерцания мы пристально изучаем все части тела, включая мозг, сердце, легкие, желчный пузырь, селезенку, кровь, мочу и т.д. Будда приводит пример крестьянина, который опрокидывает содержимое мешка, наполненного множеством семян, на пол, а потом рассматривает и определяет каждый вид семян; "Это - рис, это - бобы, а это - семена кунжута".

Естественно, что мы используем сознательное дыхание, чтобы внимательно наблюдать за всеми частями тела. Например: "Вдыхая, я осознаю волосы у себя на голове. Выдыхая, я знаю, что это - волосы на моей голове". Если мы дышим сознательно, это помогает нам пребывать в состоянии внимательности и продолжать наблюдение за каждой частью тела. Помимо сознательного дыхания, мы можем использовать метод мысленного называния каждой части тела, чтобы эти части становились все более ясными в свете внимательности.

Зачем нам нужно внимательно наблюдать за различными частями тела? Прежде всего, чтобы быть в контакте с телом. Мы часто полагаем, что уже находимся в полном соприкосновении с нашим телом, но так же часто мы ошибаемся. Между нами и нашим телом может существовать глубокое разобщение, и наше тело остается для нас чужим. Есть даже такие люди, которые считают тело тюрьмой и местом наказания. Вернуться к нашему телу значит узнать его и установить с ним гармонию. Мы знаем, что если наше тело несчастливо, мы несчастливы, - поэтому мы хотим, чтобы наше тело находилось в мире и покое. Для этого мы возвращаемся к нашему телу и примиряемся с ним.

Вы можете попробовать прикоснуться к различным частям вашего тела, чтобы познакомиться с ними. Вы должны дотрагиваться до

каждой части тела очень ласково и нежно. Не одно десятилетие ваши глаза, ноги и сердце ревностно и преданно трудились вместе с вами и для вас, но вы на самом деле никогда не уделяли им много внимания и не выражали свою благодарность. Необходимо установить близкие отношения со своим телом.

Вторая причина, по которой мы внимательно наблюдаем за различными частями тела - то, что каждая часть тела может быть дверью, ведущей к освобождению и пробуждению. Сначала вы просто признаете присутствие той части тела, за которой наблюдаете, но позже вы увидите ее подлинную природу. Каждый волосок на вашем теле и каждая клеточка вмещают всю вселенную. Созерцание взаимозависимой природы одного только волоска может помочь вам проникнуть в природу вселенной.

Наблюдение за каждой частью тела начинается с волос на голове и кончается кожей на подошве ступней. Порой вы глубоко созерцаете какую-то одну часть тела - глаза, сердце или палец ноги. В процессе созерцания от головы до ступней ваш ум может что-то отметить. Например, когда вы доходите до сердца, вы можете подумать: "У моего друга Джона болит сердце. Я должен скорее навестить его, чтобы посмотреть, в порядке ли он". Вы можете записать эти замечания, а потом продолжить созерцание остальных частей тела. Позже вы вернетесь к своим заметкам.

### ***Восьмое упражнение - взаимозависимость тела и вселенной***

*Далее, в каком бы положении ни находилось тело, практикующий просматривает элементы, из которых состоит тело: "В этом теле имеется элемент земли, элемент воды, элемент огня и элемент воздуха.*

Это упражнение показывает нам взаимоотношения нашего тела и всего, что есть во вселенной. Это - один из главных путей засвидетельствовать самому себе, что все сущее - нелично, оно не рождается и никогда не умирает. Такое видение мира может освободить и пробудить нас.

Сутра учит нас, что мы должны осознавать присутствие элементов земли, воды и огня в нашем теле. Есть четыре великих элемента (на санскрите *махабхута*), их называют также царствами (на санскрите *дхату*). Элемент земли представляет твердую, прочную природу материи.



Элемент воды представляет текучую, проникающую природу материи. Элемент огня представляет жар, а элемент воздуха - движение. *Дхатувибханга сутра* и второй вариант сутры о внимательности, представленный в этой книге, упоминают шесть

элементов: два дополнительных элемента — это пространство (на санскрите *акаша*) и сознание (на санскрите *eidжняна*).

Наше тело больше, чем на три четверти, состоит из воды. Когда Практикующий смотрит вглубь, чтобы увидеть воду в своем теле, он видит не только текучую, проникающую природу крови, пота, слюны, слез и мочи, но он также видит воду в каждой клеточке своего тела. В теле есть облака, потому что без облаков не бывает дождя, и у нас не было бы ни воды для питья, ни зерна и овощей для еды. Мы можем увидеть в себе землю как минералы в теле. Мы видим, что в нас есть и земля, так как благодаря Матери-Земле у нас есть пища. Мы видим в себе воздух - воздух как движение. Без воздуха мы, как и все другие виды жизни на Земле, не могли бы существовать.

Практикующий внимательно наблюдает за телом, чтобы увидеть все, что есть в теле, и свою взаимосвязь со всей вселенной. Он видит, что его жизнь не ограничена тем, что есть в его теле, и он преодолевает ошибочное воззрение "я есть это тело". В книге *Солнце - мое сердце* автор говорит о солнце как о нашем втором сердце, сердце, которое находится за пределами нашего тела, но которое так же важно для нашего тела, как и сердце внутри. Мы прекрасно знаем, что умрем, когда сердце внутри тела перестанет биться, но забываем о том, что если сердце снаружи нашего тела — солнце - перестанет существовать, мы также немедленно погибнем. Когда мы внимательно созерцаем взаимозависимую природу нашего тела, мы видим нашу жизнь за пределами нашего тела, и мы преодолеваем границу между "я" и "не-я". Эта практика внимательного наблюдения помогает нам подняться над такими ограниченными понятиями, как жизнь и смерть.

#### ***Упражнение девятое — непостоянство тела***

Девять наблюдений (девять стадий разложения мертвого тела):

1. *Труп раздувшийся, синий и гноящийся.*

2. *Труп кишит насекомыми и червями. Вороны, ястребы, коршуны и волки раздирают и пожирают его.*
3. *Все, что осталось - это лишь скелет, а на нем немного плоти и крови.*
4. *Все, что осталось - это лишь скелет со следами крови, а плоти уже нет.*
5. *Все, что осталось - лишь скелет, на нем больше нет следов крови.*
6. *Все, что осталось - это разбросанные кости: вот рука, вот голень, вот череп и т. д.*
7. *Все, что осталось - это горстка побелевших костей*
8. *Все, что осталось - это горстка иссохших костей.*
9. *Кости истлели, осталась лишь кучка праха.*

Это упражнение помогает нам увидеть природу нашего тела: оно непостоянно и подвержено распаду. Объекты нашего внимательного наблюдения - это девять стадий разложения мертвого тела. Когда вы только об этом прочтете, вы можете подумать, что такая медитация - не из приятных. Но эффект практики может оказаться значительным. Возможно, она освободит нас и принесет много мира и радости. Практикующий внимательно наблюдает, чтобы увидеть мертвое тело на каждой из этих стадий и понять неизбежность того, что и его тело пройдет через все эти стадии.

В прежние времена практикующие действительно сидели на кладбищах и созерцали мертвые тела на этих различных стадиях разложения. Сегодня, конечно, увидеть разлагающиеся трупы нам не удастся. Но мы можем визуализировать их по описанию и сутре. Это упражнение следует выполнять людям с хорошим физическим и умственным состоянием. Если человек еще не избавился от желаний и чувства отвращения, ему не нужно выполнять эту практику. Цель этой практики не в том, чтобы вызвать в нас усталость от жизни, а в том, чтобы показать ценность жизни, не в том, чтобы делать из нас пессимистов, а в том, чтобы помочь увидеть преходящую природу жизни — и тогда мы не будем тратить жизнь понапрасну. Если у нас хватит смелости видеть вещи такими, какие они есть, то наша

медитация принесет благие плоды. Когда мы видим непостоянную природу вещей, мы умеем оценить их по существу.

Приходилось ли вам проводить ночь без сна, чтобы увидеть, как распускается цветок кактуса *Cereus*? Цветок распускается и через несколько часов увядает. Мы об этом знаем и поэтому ценим его чудесный аромат и красоту. Мы реально соприкасаемся с цветком, и когда он увядает, не печалимся и не горюем, так как еще до того, как он распустился, мы знали, что он недолговечен.

Наши близкие, которые живут с нами, и все прекрасные и драгоценные существа вокруг нас - все они как чудесные цветы кактуса. Если мы можем увидеть их внутреннюю природу так же ясно, как их внешнюю форму, мы сумеем оценить их присутствие в настоящее мгновение. Если мы сумеем их оценить, у нас найдется время, чтобы войти с ними в реальный контакт, мы позаботимся о них, сделаем их счастливыми, и от этого сами станем счастливее.

Эти девять наблюдений помогают нам увидеть ценность жизни. Они учат нас, как жить легко и по-новому, не попадая в плен привязанности и отвращения.

### **Замечания по поводу первых девяти упражнений**

Когда мы практикуем эти девять упражнений, предложенные Буддой для созерцания тела в теле, мы сосредоточиваемся на дыхании, на теле, на положении тела, на действиях тела, на различных частях тела, на разложении тела. Когда мы таким образом созерцаем тело, мы находимся в прямом контакте с ним, и мы способны увидеть процесс возникновения и исчезновения в составляющих частях тела. В первом варианте сутры, в конце каждого медитативного упражнения созерцания тела в теле, мы читаем:

*Вот как практикующий остается погруженным в созерцание тела в теле, он наблюдает за телом изнутри тела или снаружи, или наблюдает за телом одновременно изнутри и снаружи. Он остается погруженным в созерцание процесса возникновения в теле или распада в теле, или одновременно процесса возникновения и распада. Или он помнит этот факт: "Здесь есть тело", - до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание. Он остается*

*погруженным в созерцание, свободный, недоступный никаким мирским соображениям.*

Мы должны помнить, что дыхание, положение тела, движения тела и части тела - все это относится к телу и есть само тело. Войти в соприкосновение со всеми этими аспектами и суметь увидеть процесс рождения и смерти, и взаимозависимую, неличностную природу тела - вот в чем смысл внимательного созерцания тела.

Поэтому три основных поучения буддизма - о непостоянстве, бескорыстии и взаимосвязанном происхождении - непосредственно воплощаются в девяти упражнениях внимательного созерцания тела. Эти девять упражнений могут освободить нас и пробудить в нас видение реальности.

Во втором варианте сутры дается такое описание каждой медитации на тело:

*Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с осознанием, пронизательностью, ясностью и постижением. Это и называется осознавать тело как тело.*

Слова осознание, пронизательность, ясность и постижение здесь означают, что практикующий распознает, видит, проясняет и постигает непостоянную и взаимосвязанную природу тела, и все это благодаря внимательному созерцанию тела.

Созерцание непостоянной, неличностной и взаимозависимой природы всего сущего не приводит к возникновению в нас отвращения к жизни. Напротив, это помогает нам увидеть ценность всего живого. Освобождение не означает бегство от жизни или уничтожение жизни. Многие люди представляют себе буддизм как путь, на котором жизнь отрицается, где преодолевается мир пяти агрегатов (на санскрите *скандхи*) - форма, чувства, ощущения, ментальные формации и сознание. Представлять буддизм таким образом - все равно что сказать, что цель нашей практики - достичь отсутствия жизни или ничто. В *Дхамма-чакка сутте*, первой беседе Будды о Дхарме, которая проходила в Оленьем парке, Будда учил, что быть привязанным к бытию (на санскрите *бхава*) не лучше, чем быть привязанным к небытию (на санскрите *абхава*). В *Каччайяиаготта сутте* Будда также говорил, что не следует сводить реальность к

понятиям бытия или небытия. Смысл его поучений очевиден: страдание вызвано не жизнью, пятью скандхами или неличностной и взаимозависимой природой всего сущего. Причина несчастья - наше неведение. Поскольку мы не можем увидеть, что на самом деле жизнь непостоянна, неличностна и взаимозависима, мы привязываемся к вещам, считая их постоянными. Это ошибочное воззрение - корень несчастий и внутренних формаций, или узлов: желания, ненависти, гордости, сомнения и т.д. Непостоянство, бескорыстие и взаимозависимость ~ главные условия жизни. Если бы не непостоянство, разве кукурузное зерно превратилось бы в растение кукурузы, а ребенок вырос бы и пошел в школу?

В действительности именно благодаря непостоянству, неличностной природе и взаимозависимости все возникает, достигает зрелости, приходит в упадок и перестает существовать. Рождение, упадок и прекращение существования - необходимые этапы жизни всех видов. Делая проблему из непостоянства, бескорыстия и взаимозависимости, мы, совершенно безосновательно, превращаем жизнь в нечто неприемлемое. Нам нужно вести себя прямо противоположным образом: восхвалять их как основные элементы жизни. Лишь когда мы не можем признать эти атрибуты такими, какие они есть, мы попадаем в сети привязанности и печали.

В *Ратнакута сутре* приводится такой пример: кто-то бросает в собаку ком земли. Когда ком попадает в собаку, она бежит за ним и рычит на него. Собака не понимает, что в ее боли виноват не ком земли, а человек, который его бросил. Сутра наставляет:

*Таким же образом обычный человек, который находится в плену дуалистических понятий, привык думать, что причина его страданий - пять агрегатов, но в самом деле причина страдания - недостаток понимания относительно непостоянной, неличностной и взаимозависимой природы пяти агрегатов.*

Поскольку у нас нет правильного понимания, мы привязываемся к вещам, а потом оказываемся в их власти. В сутре используются понятие "агрегат" (на пали кханда, на санскрите сканд-ха) и понятие "агрегат сцепления" (на пали упаданаккханда, на санскрите упаданаскандха). Скандхи - это пять элементов, из которых возникает жизнь, а упадана скандхи - пять элементов как объекты

привязанности. Корень страдания - не скандхи: не они, а привязанность сковывает нас. Некоторые люди неправильно понимают, в чем причина страдания, и вместо того, чтобы обратить внимание на свое отношение к привязанности, думают, что все дело в органах чувств и агрегатах. Поэтому они опасаются формы, звука, запаха, вкуса, прикосновения и объектов ума; они чувствуют отвращение к телу, чувствам, ощущениям, ментальным формациям и сознанию.

Будда не был привязан к вещам, и поэтому он жил в мире, радости и свободе, он обладал здоровой и свежей энергией. На его лице всегда светилась улыбка, и само его присутствие создавало здоровую атмосферу. В сутрах много историй, которые свидетельствуют о том, как сильно Будда любил жизнь и как он умел ценить красивые вещи вокруг себя. Очень часто он обращал внимание Ананды на прекрасные картины, например, заход солнца над вершиной Грифа, золотистые рисовые поля, окаймленные зелеными тропками, свежую зелень ландшафта Бамбукового монастыря и радующий глаз город Вайсали. Будда не боялся красивых вещей, потому что был способен видеть проходящую природу всего - и красивого, и безобразного. Он не гнался за вещами, но и не убегал от них. Путь свободы не в том, чтобы убегать от пяти агрегатов, а в том, чтобы встретиться с ними лицом к лицу и понять их подлинную природу.

Когда мы срезаем цветы в нашем саду, чтобы принести их к алтарю, мы тем самым признаем красоту этих цветов. Мы можем лишь заметить: "Хотя эти цветы красивы, их красота недолговечна. Через несколько дней цветы увянут, а вместе с ними увянет и их красота". Мы понимаем это, и когда через несколько дней цветы увядают, мы не страдаем и не печалимся. Зная о недолговечной природе цветов, мы еще больше ценим красоту каждого цветка. Созерцание непостоянства вещей не означает, что мы отвергаем их, нет, мы входим в соприкосновение с ними с глубоким пониманием, избегая ловушки желания и привязанности.

Согласно буддизму, свобода приходит через пробуждение и понимание. Практикующему не нужно бороться с желанием. Две основные сутры для медитации - *Сутра о четырех основаниях внимательности* и *Сутра о полном осознании дыхания* - проясняют этот принцип; "Когда ум чего-то желает, практикующий осознает "мой

ум желает" (*Сатипаттхана сутра*). И еще: "Вдыхая, я осознаю функции своего ума" (*Анапанасати сутра*). Распознавая в уме присутствие желания, наблюдая природу ума и природу объекта желания, мы увидим их непостоянство, неличностность и взаимозависимость, и ум над нами властвовать больше не будет.

Многие поколения буддистов представляли буддизм как путь уничтожения желаний, и они описывали людей, достигших освобождения как безжизненных истощенных *архатов* с кожей, изборожденной морщинами. Нужно определить, что мы понимаем под желанием. Если нам было нечего есть в течение трех дней, нам хочется есть. Это и есть желание? Естественное желание иметь то, что необходимо для жизни - от такого желания нам нужно освободиться? Есть, когда ты голоден, пить, когда испытываешь жажду - значит ли это идти наперекор пути, ведущему к освобождению? А если так, то разве не получается, что буддизм прячется от жизни и разрушает жизнь?

Мы прекрасно знаем, что определенное количество пищи и питья необходимы для питания нашего тела и поддержания на-гаих сил. Мы знаем также, что чрезмерное количество пищи и питья может разрушить тело. Поэтому мы можем заключить, что есть и пить ради поддержания силы и здоровья значит идти по пути освобождения, в то время как есть и пить, злоупотреб-

лях своим здоровьем и причиняя вред окружающим, значит идти вспять по пути освобождения. В первом случае желание не присутствует, во втором случае желание есть.

Другие буддисты воспротивились образу изможденного *ара-хата* {на санскрите *архат*), уничтожившего желание, и описывали освобожденного человека как свежего здорового *бодхисат-тву*, привлекательного и полного сил. Образ бодхисаттвы очень близок к образу Будды, вступающему в жизнь с сердцем, полным любви и сострадания, и с улыбкой на устах. Хотя Будда и любил уединение, он никогда не отказывался от глубокого погружения в мир, так как хотел помочь живым существам.

Умение любоваться красивым закатом - это не желание, если мы остаемся погруженными в созерцание, свободные и недоступные никаким мирским соображениям" (*Сатипаттхана сут-та*). Если мы

способны видеть непостоянство, неличность и взаимозависимость, мы пробуждены. Плавать в прохладном ручье, выпить стакан чистой воды, съесть сладкий апельсин и уметь оценить прохладу, чистоту и сладость - это не желание, если мы не привязаны к этим вещам. В южной традиции буддизма и в какой-то мере в северной, буддисты на протяжении многих поколений опасались покоя и радости и не осмеливались практиковать покой и радость. Десятое упражнение взято из второй версии сутры (см. Приложение). Это - практика покоя и радости.

### ***Десятое упражнение - исцеление ран с осознанием радости***

*Далее, бхикшу, практикующий осознает тело как тело, и тогда, благодаря устранению пяти желаний, во время концентрации, возникает чувство блаженства и пронизывает каждую часть его тела.*

*Далее, бхикшу, практикующий, который осознает тело как тело, чувствует как возникающая во время концентрации радость пронизывает каждую часть его тела. И нет такой части тела, которую бы это чувство радости, рожденное во время концентрации, не достигало.*

*Далее, бхикшу, который осознает тело как тело, испытывает чувство счастья, которое возникает вместе с исчезновением чувства радости и распространяется по всему телу. Это чувство счастья, которое возникает вместе с исчезновением чувства радости, достигает каждую часть его тела.*

*Далее, бхикшу, практикующий, который осознает тело как тело, окутывает все свое тело ясным, спокойным умом, полным понимания.*

Цель этого упражнения - вызвать легкость, покой и радость; исцелить раны телесные, а также раны сердца и ума; поддержать нас, пока мы овладеваем практикой радости; и помочь нам в продвижении на пути практики.

Когда практикующий способен остановить беспокойство, желание и ненависть, он садится в позу лотоса и сосредоточивается на дыхании, и он испытывает чувство легкости и свободы. В результате в его теле возникает чувство радости. Вы можете делать эту практику, выполняя следующие упражнения:



1. Я вдыхаю и делаю свое тело спокойным и умиротворенным. Я выдыхаю и делаю свое тело спокойным и умиротворенным. (Пожалуйста, обратите внимание снова па четвертое упражнение).

2. Я вдыхаю и чувствую радость. Я выдыхаю и чувствую радость. (Это пятое упражнение *Анапанасати*).

3. Я вдыхаю и чувствую счастье. Я выдыхаю и чувствую счастье. (Шестое упражнение *Анапанасати*).

4. Я вдыхаю и делаю свой ум счастливым и умиротворенным. Я выдыхаю и делаю свой ум счастливым и умиротворенным. (Десятое упражнение *Анапанасати*).

Выполняя эти упражнения, практикующий чувствует, что радость и умиротворенность проникают в каждую клеточку его тела. Прочтите, пожалуйста, этот отрывок из второго варианта:

*Подобно тому, как банщик, положив в миску мыльный порошок, перемешивает порошок с водой до тех пор, пока каждая частичка мыльной пасты не пропитается водой, так и практикующий чувствует, как блаженство, рождающееся, когда желания мира чувств устранены, пропитывает каждую частицу его тела.*

Чувство радости, которое возникает, когда практикующий изгоняет из своей жизни беспокойство, желание и ненависть, укрепляется и проникает еще глубже, когда он овладевает своим умом:

*Подобно тому, как прозрачная чистая вода ручья, берущего начало внутри горы, стекает по всем склонам горы и струится там, где раньше воды не было, пропитывая всю гору, так и радость, рождающаяся во время концентрации, пронизывает все тело практикующего ~ она присутствует повсюду.*

Когда состояние счастья действительно присутствует, радость ума успокаивается, чтобы счастье укрепилось и проникло еще глубже. Ведь пока еще сохраняется радость, ей, в большей или меньшей степени, сопутствуют умозрительность и возбуждение. "Радость" - перевод с санскрита слова *пити*, а счастье – слова *сукха*. Чтобы различить радость и счастье, часто приводят такой пример: путник, странствующий в пустыне, при виде прохладного ручья испытывает радость, а когда он пьет воду из ручья, испытывает счастье.

*Подобно тому, как пропитаны водой все корни, листья и цветы голубых, розовых, красных и белых лотосов, прорастающих со дна пруда с чистой водой и красующихся на его поверхности: и нет такой части у растения, которая не была бы пропитана водой; так и чувство счастья, которое рождается вместе с исчезновением радости, пронизывает все тело практикующего - и нет такой частицы, которая не была бы пронизана счастьем.*

Во время медитации практикующий чувствует счастье и умиротворенность. Он позволяет сознанию покоя и счастья охватить все его тело, с тем, чтобы тело прониклось этим сознанием:

*Подобно тону человеку, который надевает на себя длинное одеяние, покрывающее его с головы до пят, и нет такой части тела, которая не была бы покрыта этим одеянием, так и практикующий, с ясным и спокойным умом, окутывает все свое тело пониманием и не оставляет непокрытой ни одну часть тела. Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи, и устанавливает внимательность в теле с осознанием, внутренним проникновением, ясностью и постижением/ч. Это называется осознавать тело как тело.*

Как мы уже видели, назначение этого упражнения пропитать нас радостью и счастьем и исцелить наши раны. Но мы готовы расстаться с этой радостью, чтобы заняться созерцанием. Радость и счастье зависят от физических и психологических условий, и они так же временны, как и другие физические и психологические явления. Только когда, благодаря внимательному созерцанию, мы постигнем временную, неличностную и взаимозависимую природу всего сущего, мы обречем свободу и освобождение.

## **ВНИМАТЕЛЬНОЕ СОЗЕРЦАНИЕ ЧУВСТВ**

### ***Одиннадцатое упражнение — распознавание чувств***

*Когда бы практикующий ни испытывал приятное чувство, он осознает: "Я испытываю приятное чувство". Когда бы он ни испытывал болезненное чувство, он осознает: "Я испытываю болезненное чувство". Когда бы он ни испытывал чувство, которое не является ни приятным, ни болезненным, он осознает: "Я испытываю нейтральное чувство".*

Есть три вида чувств: приятные, неприятные и нейтральные. Это упражнение учит распознавать их и находиться в контакте с этими чувствами по мере того, как они возникают, развиваются и исчезают.

Когда имеется неприятное чувство, практикующему не нужно стремиться немедленно его изгнать. Он возвращается к осознанному дыханию и наблюдает: "Вдыхая, я осознаю, что во мне появилось неприятное чувство. Выдыхая, я осознаю, что во мне присутствует это неприятное чувство". Когда бы у практикующего ни имелось приятное или нейтральное чувство, он практикует внимательное наблюдение в соответствии с имеющимся чувством. Он знает, что это чувство именно его и что в это мгновение он есть это чувство. Он и не погружается в это чувство, и не боится его, и не отбрасывает. Это самый лучший способ находиться в контакте с чувством. Если мы называем чувство его именем - приятное, неприятное или нейтральное - мы его ясно определяем и глубже понимаем. Наше отношение заключается не в том, чтобы отдаться во власть чувствам или отбросить их, а в непринужденности (на пали *упеккха*, на санскрите *упекша*), и это - важная часть практики медитации. Непринужденность - один из четырех безграничных умов (на санскрите *брахмавиха-ра*), которые включают в себя любовь, сострадание, радость и непринужденность.

Человек состоит из пяти агрегатов (на пали *кханда*, на санскрите *скандха*) - формы (тела), чувств, ощущений, ментальных формаций и сознания. Каждый агрегат - это река. Наше тело - река, в которой каждая клетка - капля воды, и все они находятся в состоянии постоянного движения и изменения. В нас также есть река чувств, в которой каждое чувство - капля воды. Каждое из этих чувств - приятное, неприятное, нейтральное — опирается на все другие чувства в своем возникновении, созревании и исчезновении. Наблюдать за чувствами - это сидеть на берегу реки чувств и распознавать каждое из них по мере его возникновения, созревания и исчезновения.

Наши чувства обычно сильно влияют на наши мысли и наш ум. Наши мысли возникают и цепляются одна за другую в зависимости от имеющегося чувства. Когда мы бдительны по отношению к нашему чувству, ситуация начинает меняться. Чувство уже не то единственное, что есть в нас, и оно преобразуется в свете нашего осознания. Поэтому

чувство не сбивает нас больше с пути, как прежде, когда не присутствовала бдительность. Если мы продолжаем внимательно наблюдать за чувством, мы сможем увидеть его суть и корни. Это придает силу наблюдателю. Когда мы способны разглядеть суть чего-то, мы можем подняться над этим - нас это больше не сбивает с толку и не причиняет вреда.

### ***Двенадцатое упражнение - распознавание корней чувств***

*Когда он испытывает приятное чувство, корнящееся в теле, он осознает: "Я испытываю приятное чувство, корнящееся в теле".  
Когда он испытывает приятное чувство, корнящееся в уме, он осознает: "Я испытываю приятное чувство, корнящееся в уме".  
Когда он испытывает болезненное чувство, корнящееся в теле, он осознает: "Я испытываю болезненное чувство, корнящееся в теле".  
Когда он испытывает болезненное чувство, корнящееся в уме, он осознает: "Я испытываю болезненное чувство, корнящееся в уме".  
Когда он испытывает нейтральное чувство, корнящееся в теле, он осознает: "Я испытываю нейтральное чувство, корнящееся в теле".  
Когда он испытывает нейтральное чувство, корнящееся в уме, он осознает: "Я испытываю нейтральное чувство, корнящееся в уме".*

Это упражнение — продолжение одиннадцатого, оно может помочь нам увидеть корни и суть переживаемых чувств. Наши чувства - приятные, неприятные и нейтральные ~ могут иметь физические, физиологические или психологические корни. Когда мы внимательно наблюдаем за нашими чувствами, мы обнаруживаем их корни. Например, если вы испытываете неприятное чувство оттого, что вчера вечером поздно легли, то ваше неприятное чувство имеет физиологическую основу. Однако распознать корни ваших чувств недостаточно. Мы должны заглянуть глубже, чтобы увидеть, как эти чувства проявляются, и понять их истинную суть. Понять чувство значит увидеть не просто его корни, но увидеть также, как оно расцветает и какие приносит плоды.

Так, например, когда кто-то делает глоток виски или затягивается сигаретой, у него может возникнуть чувство удовольствия. Если он внимательно понаблюдает за своим чувством, он может увидеть его физиологические и психологические корни. Мы знаем, что не каждый

испытывает чувство удовольствия, глотая виски или затягиваясь сигаретой. Если бы кто-то другой сделал это, он мог бы закашляться или почувствовать удушье, то есть испытать неприятное чувство. Таким образом, корни этого чувства не так просты, как это кажется на первый взгляд. Это чувство зависит и от привычек, и от времени, и от физиологии, и от психики. Рассмотрев это чувство, мы можем увидеть физиологические, физические и психологические привычки, и не только наши собственные, но также привычки того общества, продуктами которого мы являемся.

Всматриваясь вглубь своего чувства, мы видим природу виски и природу табака. Всматриваясь в бокал с виски, мы видим зерна, которые потребовались для его производства. Мы можем увидеть действие, которое алкоголь произведет на нас сейчас и в ближайшем будущем. Мы можем увидеть связь между потреблением алкоголя и дорожными происшествиями. Мы можем увидеть связь между потреблением алкоголя и острой нехваткой продовольствия в мире. Мы потратили столько зерна на производство алкоголя и мяса, а во многих местах *а* мире дети и взрослые погибают оттого, что им не хватает зерна для еды. Чарльз Перро, экономист Парижского Университета, сказал: "Если бы на Западе потребление алкоголя и мяса сократилось на пятьдесят процентов, проблема голода в мире была бы решена". Если мы внимательно всмотримся в любое явление, мы увидим его корни и результаты. Если мы внимательно понаблюдаем за чувством, мы можем увидеть его корни и возможные результаты. Внимательное созерцание чувства может привести к глубокому проникновению в суть жизни.

Когда нас кто-то хвалит, мы можем испытать чувство удовольствия. Это чувство удовольствия тоже нужно проанализировать. Очевидно, мы вправе следовать чувству удовольствия, но в нашей практике медитации мы должны внимательно наблюдать, чтобы ясно понимать природу нашего чувства. Внимательно всматриваясь, мы увидим, что эти похвалы похожи скорее на лесть, чем на правду, затем мы поймем, что наше чувство удовольствия

возникает из неведения и самовлюбленности. Это приятное чувство может увести нас далеко по пути иллюзии. Когда мы это понимаем, приятное чувство исчезает, мы снова стоим обеими ногами

на твердой почве реальности. Опасность быть введенным в заблуждение больше не существует, и мы снова в здравом уме. Чувство удовольствия, которое мы испытываем, когда пьем спиртное тоже исчезнет, когда мы увидим его корни и последствия. Когда чувства удовольствия такого рода исчезают, на их месте могут появиться другие приятные чувства, например, такие, как осознание того, что мы сейчас ведем такой образ жизни, который не идет к здоровью и пробужденному пониманию. Такие приятные чувства полезны, потому что они поддерживают нас и окружающих и не приносят вреда.

Даже если мы чувствуем, что похвала соответствует действительности, мы должны наблюдать за чувством удовольствия, которое рождает похвала. Работа внимательного наблюдения помогает нам избежать гордости и самонадеянности - двух главных препятствий продвижению на пути. Мы видим, что если мы придерживаемся того, с чего мы начали, то мы продвинемся, и слова похвалы, вместо того, чтобы вызвать в нас гордость или самонадеянность, послужат нам ободрением. Если мы таким образом внимательно наблюдаем, то чувство удовольствия от похвалы станет здоровым чувством и поддержит нас.

Когда мы наблюдаем за нашими чувствами, мы можем увидеть их относительность. Наш способ видения мира определяет природу наших чувств. Один человек во время работы почувствует, что работа - это просто пытка, и будет счастлив лишь тогда, когда он не работает. Однако есть другие, которым не по себе, когда им нечего делать, и они будут рады любой работе, лишь бы не сидеть без дела. Последним работа приносит радость, они испытывают приятное чувство, а у тех, кто не любит работать, работа рождает неприятные чувства - скуку или утомление. Часто мы не понимаем, что у нас есть все необходимое для счастья, и ищем счастье в другом месте или в будущем. Способность дышать может быть источником настоящего счастья, но когда у нас заложен нос или мы больны астмой, мы не можем это понять. Способность видеть красивые краски и формы - это счастье, но часто, только потеряв зрение, мы это осознаем. Слышать, иметь здоровые руки и ноги, то есть быть способным бегать и прыгать, жить в атмосфере свободы, не быть в разлуке со своей семьей - все это и

тысяча других вещей могут составлять счастье. Но мы редко помним об этом, и счастье ускользает от нас, так как мы гонимся за другими вещами, которые нам кажутся необходимыми для нашего счастья. Обычно, только когда мы теряем какой-то элемент счастья, мы его ценим. Само по себе осознание этих драгоценных элементов счастья - практика правильной внимательности. Мы можем использовать сознательное дыхание, чтобы выявить их присутствие:

*Вдыхая,*

*я знаю, что у меня два влажных глаза.*

*Выдыхая,*

*я знаю, что у меня две ловких руки.*

*Вдыхая,*

*я знаю, что держу в руках своего ребенка.*

*Выдыхая,*

*Я знаю, что сижу со своей семьей за столом.*

Такого рода упражнения питают правильную внимательность и приносят много счастья в нашу повседневную жизнь.

Мир, радость и счастье - это прежде всего сознание того, что у нас есть условия для счастья. Таким образом, внимательность - главная составляющая счастья. Если вы не знаете, что вы счастливы, это означает, что вы не счастливы. Большинство из нас вспоминают лишь тогда, когда у них заболят зубы, что отсутствие зубной боли - это счастье. Мы не осознаем радость от отсутствия зубной боли, потому что не практикуем внимательность.

Когда в нас рождается чувство, мы знаем, что оно рождается. Пока это чувство присутствует, мы знаем, что оно все еще присутствует. Мы внимательно изучаем его, чтобы понять его природу - приятное оно, неприятное или нейтральное; его корни - физиологические, психологические или социальные. Помочь в процессе внимательного наблюдения нам может сознательное дыхание:

*Вдыхая,*

*я осознаю, что во мне только что возникло приятное чувство.*

*Выдыхая,*

*Я осознаю, что это приятное чувство все еще здесь.*

*Вдыхая,*

*Я осознаю, что это чувство имеет психологическую основу.*

*Выдыхая,*

*Я могу видеть корни этого приятного чувства.*

*Вдыхая,*

*Я могу видеть влияние этого чувства на мое здоровье.*

*Выдыхая,*

*Я могу видеть влияние этой мысли на мой ум.*

*И так далее.*

Когда к нас проявляются такие причины несчастья, как гнев, смятение, зависть и беспокойство, обычно они приводят в расстройство наше тело и ум. Эти психические чувства неприятны, и они возбуждают деятельность нашего тела и ума. Мы теряем мир, покой и радость. В *Сутре о полном осознании дыхания* Будда учит нас сосредоточиться на дыхании, чтобы добиться осознания неприятного чувства и постепенно овладеть им: "Вдыхая, я осознаю, что у меня есть неприятное чувство. Выдыхая, я полностью осознаю это неприятное чувство". Если мое дыхание легкое и спокойное (а это - естественный результат практики), тогда наш ум и тело постепенно станут снова легкими, спокойными и чистыми: "Вдыхая, я успокаиваю в себе чувства. Выдыхая, я успокаиваю в себе чувства". Таким образом практикующий продолжает использовать сознательное дыхание для внимательного наблюдения и успокоения своих чувств. Всякий раз, когда он видит сущность, корни и последствия своих чувств, чувства больше не властвуют над ним. Сам характер чувств может измениться просто благодаря внимательному наблюдению.

Страх и гнев - это энергетические поля, которые возникают на физиологической или психологической основе. Неприятные чувства, которые возбуждаются страхом или гневом, - тоже энергетические поля. Будда учит нас не подавлять страх или гнев, а также неприятные чувства, порождаемые ими, а при помощи нашего дыхания быть с ними в контакте и принять их, так как они коренятся в нашей физиологической или психологической природе. Подавлять чувства значит подавлять самого себя. Внимательное наблюдение основано на принципе не-дуальности. Наши неприятные чувства и мы сами - это одно целое. Мы должны находиться в контакте с неприятными чувствами и принять их, прежде чем мы сможем преобразовать их в благоприятные виды энергии, способные питать нас. Мы должны встретить неприятные чувства с вниманием, заботой и ненасилием.



Наши неприятные чувства могут прояснить нам так много. Благодаря внимательному наблюдению мы видим, что некоторые неприятные переживания наделяют нас пронизательностью и пониманием.

## **ВНИМАТЕЛЬНОЕ СОЗЕРЦАНИЕ УМА**

Третье основание внимательности, о котором говорится в сутре ~ это основание ума. Ум содержит в себе психологические феномены, которые называются ментальными формациями (на санскрите *читтасамскара*). Чувства - это тоже ментальные формации, о них особо говорилось во втором основании внимательности, так как сфера чувств очень широка. То, что осталось - это другие психологические феномены, такие, как ощущения (на санскрите *самаджня*), ментальные формации (*читтасамскарары*) и сознание (*виджняна*), все они - функции ума и объекты внимательного наблюдения за умом в уме. Формация (*самскары*) могут быть ментальными, физическими или психологическими.

Разные школы буддизма называют разное количество ментальных формаций. Школа Лбхидхармакоша - пятьдесят девять, школа Сатьясиддхи - пятьдесят, а школа Дхармалакшана — пятьдесят одно. *Сутра о четырех основаниях внимательности* перечисляет только двадцать две ментальные формации, в том числе: желание, гнев, неведение, беспокойство, узость, ограниченность, недостаточная концентрация, недостаточная свобода, тупость и сонливость, возбуждение и сожаление, сомнение; их противоположности - отсутствие желаний, отсутствие ненависти, отсутствие неведения, отсутствие беспокойства, терпимость, безграничность, концентрация, свобода, отсутствие сомнений, отсутствие тупости и сонливости, отсутствие возбуждения; а также внимательность, безразличие к вкусу, покой, радость, легкость и непринужденность. Во втором варианте сутры говорится еще об одной ментальной формации - нечистоте - эта ментальная формация могла бы включать в себя все остальные, считающиеся загрязнениями. Третий вариант рассматривает вожделение как отдельную формацию наряду с желанием. Любая из этих ментальных формаций может быть объектом внимательного наблюдения за умом в уме.

Упражнение созерцания ума в уме не отличается от созерцания тела в теле или созерцания чувств посреди чувств. Мы внимательно наблюдаем за возникновением, сохранением и исчезновением ментальных феноменов, которые называются ментальными формациями. Мы распознаем их и всматриваемся глубоко внутрь них, чтобы увидеть их сущность, корни в прошлом и возможные плоды в будущем, используя в процессе созерцания сознательное дыхание. Мы должны помнить, что если горит лампа внимательности, ментальные формации естественным образом меняются в благоприятном направлении.

***Тринадцатое упражнение — созерцание желающего ума.***

*Когда его ум желает, практикующий осознает: "Мой ум желает". Когда его ум не желает, практикующий осознает: "Мой ум не желает".*

Желание означает попасть в плен нездорового стремления. Форма, звук, запах, вкус и прикосновение - объекты пяти видов чувственного желания, а именно желания денег, секса, славы, вкусной еды и сна. Эти пять видов желания создают препятствия для практики, а также разнообразные физические и ментальные страдания.

Когда бы умом и мыслями практикующего ни овладевало желание, он немедленно осознает присутствие такого ума. "Это -ум, желающий богатства. Это - ум сексуального желания. Это -ум, желающий признания. Вот причина возникновения ума, желающего богатства. Вот чувство боли, причиненное сексуальным желанием".

*Сатипаттха.иа сутта* учит, что когда желание отсутствует, практикующему следует также созерцать отсутствие желания. Мы можем практиковать так: "В данный миг ум, желающий богатства, не присутствует; в данный миг сексуальное желание не присутствует; в данный миг ум, желающий признания, не присутствует; и т.д. Это - причина отсутствия ума, желающего богатства. Это - причина отсутствия ума, желающего признания, и т.д. Это - чувство легкости, которое сопровождает отсутствие ума, желающего богатства. Это - чувство легкости, которое сопровождает отсутствие ума, желающего признания, и т.д."

Будда часто говорил, что многие люди путают желание с счастьем. В *Магандийя сутре (Маддджхима никайя 75)* он приводит пример

человека, который вынужден жить в лесу, потому что болен проказой, у него сильный зуд и боли. Он вырыл яму, заполнил ее сухими ветками и бревнами и поджег их. Когда костер разгорелся, и угли раскалились докрасна, он встал на краю ямы и вытянул над огнем руки и ноги, чтобы насладиться жаром. Когда он сделал это, его страдания утихли. В те дни, когда он не мог развести костер, зуд был нестерпим. Несколько лет спустя, чудесным образом, он исцелился от болезни и снова стал жить в деревне.

Однажды он пришел в лес и увидел несколько прокаженных, с трудом тащившихся к костру, чтобы согреться, и почувствовал к ним огромное сострадание. От раскаленных углей исходил такой жар, что он сам не мог подойти к костру близко. Если бы кто-нибудь притащил его к яме и стал бы согревать его тело над углями, он бы очень страдал. То, что прежде приносило ему радость и облегчение, теперь стало источником боли. Будда сказал: "Желание - это и есть яма в лесу, наполненная раскаленным углем. Только те, кто болен, считают желание счастьем". Перед тем, как стать монахом, Будда имел опыт такой жизни -попыток удовлетворить пять желаний - так что его слова основывались на опыте. Подлинное счастье, говорил он, это жизнь с немногими желаниями, немногим имуществом, и это — время наслаждаться многими чудесами внутри нас и вокруг нас.

Писания рассказывают, как монах Баддхийя испытал счастье и легкость, созерцая свою жизнь, в которой отсутствовали желания. Однажды ночью, сидя в медитации у подножия дерева в Лесном бамбуковом монастыре, Баддхийя внезапно дважды воскликнул: "О счастье!" На следующее утро другой бхикшу рассказал об этом Будде, полагая, что Баддхийя сожалел об утрате высокого положения, которое у него было, когда он был правителем. Во второй половине дня, после беседы о Дхарме, Будда позвал Баддхийю и спросил: "Правда ли, что вчера во время медитации ты дважды воскликнул "О счастье!"? Баддхийя ответил: "Почтенный господин, это правда: вчера вечером я дважды воскликнул "О счастье!". "Почему? - спросил его Будда. -Пожалуйста, поведай общине".

Баддхийя ответил: "Почтенный господин, когда я был правителем, я жил в роскоши и обладал большим влиянием и силой. Куда бы я ни шел, меня сопровождал отряд солдат. Солдаты охраняли мой дом

снаружи и изнутри днем и ночью. Несмотря на это я не чувствовал себя в безопасности - постоянно нервничал, боялся. Теперь, став бхикшу, я один хожу в лес, сижу в уединении у подножия дерева, сплю в одиночестве без подстилки и одеяла, но никогда не испытываю ни малейшего неудобства или страха. Я чувствую огромную легкость, радость и спокойствие, которые раньше - когда я был правителем - мне были недоступны. Я не боюсь ни убийц, ни воров, потому что у меня нет ничего, что можно было бы украсть или за что нужно было бы сражаться. Я живу легко, как олень в лесу. Вчера вечером, во время медитации, я ясно ощутил эту легкость, вот почему я дважды воскликнул "О счастье". Если я побеспокоил кого-то из моих практикующих братьев, я от всей души прошу у них прощения, о Почтенный господин".

Будда похвалил монаха Баддхийю и обратился к общине с такими словами: "Монах Баддхийя упорно и надежно идет вперед по пути довольства и бесстрашия. Даже боги стремятся к такому чувству радости, как у него".

Школа Виджнянавада "отсутствие желаний" считает одним из одиннадцати полезных ментальных образований. Отсутствие желаний было главным условием, которое делало возможным чувство радости, мира и легкости - те чувства, которые испытал монах Баддхийя, когда стал вести простую жизнь. Простота в том, чтобы иметь немного желаний и довольствоваться скромным имуществом. Отсутствие желаний - основа подлинного счастья, потому что подлинного счастья не бывает без мира, радости и легкости.

#### ***Четырнадцатое упражнение — созерцание гнева***

*Когда а нем присутствует гнев, он осознает: "Во мне присутствует гнев". Когда в нем не присутствует гнев, он осознает: "Гнев во мне не присутствует". Когда гнев начинает пробуждаться, он это осознает. Когда уже проявившийся гнев покидает его, он это осознает. Когда покинувший его гнев в дальнейшем больше не возникает, он это осознает.*

Это упражнение заключается в том, чтобы внимательно созерцать наш гнев. Согласно буддизму человек состоит из пяти агрегатов — формы, чувств, ощущений, ментальных формаций и сознания. Гнев относится к агрегату ментальных формаций, а неприятное чувство,

которое сопровождает гнев, относится к агрегату чувств. Овладение гневом - важный шаг на пути практики. Распознавание присутствия или отсутствия гнева в нас приносит большую пользу. Чтобы наша работа внимательного созерцания делалась от всего сердца, мы сочетаем созерцание с сознательным дыханием.

Польза внимательного созерцания присутствия или отсутствия гнева, во-первых, в том, что когда гнев не присутствует, мы гораздо счастливее. Гнев подобен пылающему пламени, пожирающему наш самоконтроль, заставляющий нас думать, говорить и делать вещи, о которых мы впоследствии, возможно, пожалеем. Те действия, которые мы производим телом, речью и умом, когда мы разгневаны, уводят нас далеко по пути в ад. Может быть, мы никогда не видели ада Авичи, но мы ясно видим, что разгневанный человек находится в адском пекле. Гнев и ненависть - то, из чего состоит ад Авичи. Ум, лишенный гнева - хладнокровный, свежий и здоровый - один из одиннадцати здоровых ментальных формаций.

Во-вторых, польза от внимательного созерцания гнева в том, что когда гнев осознается, он становится менее разрушительным. Лишь когда мы, разгневавшись, не созерцаем внимательно наш гнев, он становится разрушительным. Когда в нас зарождается гнев, мы должны пристально следить за дыханием и в то же время распознавать и внимательно созерцать свой гнев. Когда мы так поступаем, в нас рождается внимательность, и гнев больше не владеет безраздельно нашим сознанием. Осознание соседствует с гневом: "Я знаю, что я разгневан". Осознание - спутник гнева. Внимательное созерцание предназначено не для того, чтобы подавить или изгнать гнев, а просто наблюдать за ним. Это — очень важный принцип в практике медитации. Внимательное созерцание подобно лампе, проливающей свет. Оно не судит. Оно проливает свет на наш гнев, опекает его, нежно заботится о нем, как старшая сестра заботится о младшей и утешает ее.

Когда мы разгневаны, гнев становится нашим я. Подавить гнев или изгнать его равносильно тому, чтобы подавить или изгнать самого себя. Когда мы радостны, мы - это радость. Когда мы разгневаны, мы - это гнев. Когда мы любим, мы - это любовь. Когда мы ненавидим, мы - это ненависть. Когда в нас зарождается гнев, мы можем осознавать

гнев в нас как энергию и мы можем преобразовать эту энергию в другой вид энергии. Если мы хотим преобразовать эту энергию, прежде всего мы должны знать, как ее принять. Например, отбросы - разлагающееся и зловонное органическое вещество - могут быть превращены в компост, а потом - в прекрасные розы. Сначала мы можем видеть отбросы и розы как нечто отдельное и противоположное, но когда мы всмотримся глубже, то увидим, что розы уже существуют в отбросах, а отбросы существуют в розах. Прекрасная роза содержит в себе отбросы; и если мы посмотрим внимательно, мы это увидим. И уже неделю спустя цветок превращается в отбросы. В зловонных отбросах уже содержатся прекрасные цветы и душистые травы, такие, как кориандр и базилик. Когда хороший садовник взглянет на отбросы, он это поймет, и ему не будет ни грустно, ни противно. Напротив, он оценит отбросы, он не будет настроен против них. Уже через несколько месяцев отбросы превращаются в душистые травы и цветы. Мы тоже нуждаемся в проницательности и недвойственном видении садовника по отношению к гневу и отчаянию. Нам не нужно бояться или отбрасывать их. Мы знаем, что гнев - это своего рода отбросы, но в наших силах преобразовать его. Мы нуждаемся в нем так же, как садовник нуждается в отбросах. Если мы знаем, как принять свой гнев, к нам уже отчасти приходят мир и радость. Постепенно мы сможем полностью преобразовать свой гнев.

Когда возникает гнев, остальные ментальные формации, скрытые в глубинах нашего сознания, не проявляются. Это глубинное сознание в школе Виджнянавада называется *алайя*. Радость, печаль, любовь и ненависть, например, присутствуют в алайе, когда мы разгневаны, но они находятся под поверхностью, не проявляясь, как семена (на санскрите *биджа*) в земле. Если мы позволим гневу проявиться, не опекая его, он может причинить много вреда внутри нас и вовне. Когда из алайи возникает ментальная формация "внимательность" (на санскрите *смрити*, на пали *сати*), он может стать духовным другом ментальной формации "гнев"<sup>1</sup>. По мере того, как мы следим за дыханием и внимательно заботимся о своем гневе, ситуация становится все менее опасной. Хотя гнев все еще здесь, он постепенно теряет свою

силу и начинает превращаться в другой вид энергии, такой, как любовь или понимание.

Внимательность подобна лампе, освещающей нас. Едва только лампу вносят в комнату, комната преобразуется. И как только первые лучи солнца упадут на растения, они сразу преобразуются и растут. Кажется, что солнечный свет совсем ничего не делает, но в самом деле он влияет на многое. Под воздействием солнца растения вырабатывают хлорофилл и становятся зелеными. Благодаря росту растений у животных есть все необходимое для жизни. Если солнце освещает бутон, цветок распускается. Когда солнечный свет проникает в бутон, фотоны воздействуют на него, и цветок раскрывается. Внимательность выполняет ту же функцию, что и солнечный свет. Если мы постоянно изливаем на наш ум свет осознания, данное состояние ума сменится лучшим.

Благодаря просветляющему свету осознания мы можем увидеть корни нашего гнева. Медитация должна быть направлена на то, чтобы посмотреть вглубь вещей и увидеть их природу. Природа вещей - взаимозависимое происхождение, подлинный источник всего сущего. Если мы посмотрим вглубь нашего гнева, мы сможем увидеть его корни, такие, как неправильное понимание (или неведение), бестактность (неумелость), наше окружение, тайную обиду, привычку (или условия нашей жизни). Эти корни могут присутствовать как в нас, так и в человеке, который спровоцировал наш гнев. Мы внимательно наблюдаем, чтобы увидеть и понять. Видение и понимание - элементы освобождения, они позволяют нам освободиться от страдания, которое всегда сопровождает гнев. Видение и понимание рождают любовь и сострадание. Это - капли бальзама сострадания бодхисаттвы, его сострадание успокаивает наше сердце и ум. Как мы уже видели, гнев - это энергетическое поле. Благодаря нашему внимательному созерцанию и видению корней гнева, мы можем преобразовать энергию гнева в энергию любви и сострадания - созидательную и целительную энергию,

Обычно, когда люди сердятся, они говорят и делают вещи, которые причиняют вред им самим и окружающим. Есть люди, которые говорят и поступают таким образом, что ранят других. Они верят, что, поступая так, они высвобождают энергетическое поле гнева, которое пылает в

их сердце. Они издают крики и вопли, бьют вещи и выпускают ядовитые стрелы слов, жалящих других людей. Такие методы высвобождения опасны.

Иногда люди стараются найти способы выразить свой гнев менее опасным образом. Они могут зайти в свою комнату, закрыть за собой дверь и биться о подушку что есть силы. Естественно, если вы бьетесь о подушку до тех пор, пока не иссякнет ваша энергия, ваш гнев утихнет, и, быть может, вы испытаете временное чувство облегчения - утомление легче перенести, чем гнев - но корни гнева останутся в целостности и сохранности, и при соответствующих обстоятельствах гнев появится снова. Поэтому метод внимательного наблюдения, направленный на то, чтобы увидеть и понять корни нашего гнева - единственный метод, который имеет продолжительный эффект.

Как мы уже видели, когда возникает гнев, прежде всего необходимо вернуться к сознательному дыханию и проявить внимание по отношению к нашему гневу. Мы сосредоточиваемся на дыхании, чтобы сохранить внимательность. Мы избегаем слушать или смотреть на того человека, кого мы считаем причиной нашего гнева. Обычно, когда мы сердимся, мы не возвращаемся к себе и не заботимся об исцелении нашего гнева. Мы хотим думать о ненавистных качествах человека, рассердившего нас - о его грубости, нечестности, жестокости, коварстве и т.д. Чем больше мы о них думаем, слушаем, рассматриваем их, тем сильнее разгорается наш гнев. Ненавистность этих качеств может быть реальной, воображаемой или преувеличенной, но что бы именно ни вызывало наш гнев, мы склонны уделять этому все наше внимание. В действительности, источник нашего затруднения - гнев, который находится внутри нас, и мы должны вернуться к нему и позаботиться прежде всего о нем. Как пожарные, мы должны немедленно залить огонь водой и не тратить время на разглядывание человека, который поджег дом. "Вдыхая, я осознаю, что я разгневан. Выдыхая, я осознаю, что должен позаботиться о своем гневе". Поэтому лучше не слушать о человеке, рассердившем вас, не смотреть на него и не думать о нем до тех пор, пока гнев не исчез. Если мы займем свой ум работой по наблюдению и успокоению нашего гнева, мы не причиним того вреда, о котором мы в дальнейшем, возможно, пожалели бы. Может быть, нам захочется выйти из дома и попрактиковать медитацию ходьбы.



Свежий воздух, зеленые деревья и растения очень помогут нам. Прогуливаясь, мы можем повторять такие стихи:

*Вдыхая,*

*Я осознаю, что гнев все еще здесь.*

*Выдыхая,*

*Я осознаю, что гнев - это я.*

*И я знаю, что внимательность - это тоже я.*

*Вдыхая,*

*Я осознаю, что гнев - неприятное чувство.*

*Выдыхая,*

*Я осознаю, что это чувство родилось и оно умрет.*

*Вдыхая,*

*Я осознаю, что должен позаботиться об этом чувстве.*

*Выдыхая,*

*Я успокаиваю это чувство.*

Внимательность обнимает чувство - подобно тому, как мать держит плачущего ребенка в руках и отдает ему всю свою любовь и заботу. Если мать вкладывает в заботу о ребенке все свое сердце и ум, ребенок почувствует нежность матери и успокоится. Таким же образом мы можем успокоить деятельность нашего ума.

Чтобы смягчить неприятное чувство, рожденное гневом, мы вкладываем все наше сердце и ум в практику медитации ходьбы, сочетая дыхание с шагами и сосредоточивая внимание на соприкосновении подошв ног и земли. Через некоторое время гнев исчезнет, и мы будем сильнее. Тогда мы можем приступить к созерцанию гнева и его подлинной природы.

Мы знаем, что не можем съесть картофель, пока его не приготовим. Мы наполняем кастрюлю водой, закрываем крышкой и зажигаем огонь. Крышка кастрюли, которая сохраняет тепло в кастрюле - это сила концентрации: не говорить, не слушать, совсем ничего не делать, а только полностью сосредоточить ум на дыхании. Как только кастрюлю поставят на огонь, вода начинает нагреваться. Когда мы практикуем сознательное дыхание, хотя наш гнев все еще здесь, он сопровождается внимательностью - огнем, на котором готовится картофель. Гнев - "картофель" - начинает изменяться. Через полчаса "картофель" готов - наш гнев преобразился. Мы можем улыбнуться,

мы знаем, что поняли причину нашего гнева, и мы можем встретиться с человеком, который вызвал его.

Наш гнев коренится в недостаточном понимании самих себя и причин, как глубоко скрытых, так и очевидных, которые привели к столь плачевному положению. Гнев коренится также в желании, гордости, тревоге и подозрительности. То, как мы относимся к происходящим событиям, отражает уровень нашего понимания или же нашего замешательства. Главная причина гнева - в нас самих. Наше окружение и другие люди - второстепенная причина.

Мы можем смириться с ущербом, который причиняет землетрясение или наводнение, но когда вред нам причиняют люди, у нас терпения, по-видимому, не хватает, и в нас могут пробудиться гнев и ненависть. Но когда мы понимаем, что у землетрясения и у наводнения есть причины, то мы должны быть способны увидеть причины - скрытые или явные - вреда, наносимого нам людьми. Нам необходимо увидеть и понять также и эти причины. Нам следует взглянуть на затруднения, создаваемые другими, как на своего рода стихийное бедствие. Эти люди мешают нам, потому что мы невежественны, мы - пленники своих желаний или их ненависти. Если мы сердито говорим о них и относимся как к врагам, мы делаем в точности то же, что и они, мы от них не отличаемся. Чтобы обрести состояния не-гнева в сознании и подсознании, мы должны обратиться к практике медитации на любовь и сострадание.

#### ***Пятнадцатое упражнение - медитация любви***

*Когда в нем не присутствует гнев, он осознает: "Гнев во мне не присутствует". Когда уже возникший гнев покидает его, он осознает это. Когда уже покинувший его гнев в дальнейшем больше не возникает, он это осознает... Когда его ум не привязан, он осознает: "Мой ум не привязан". Когда в его уме нет ненависти, он осознает: "В моем уме нет ненависти",*

*Ваишуттара никайе* (V, 161), Будда наставляет: "Если возникает состояние гнева, бхикшу может практиковать медитацию на любовь, на сострадание или на спокойное отношение к человеку, вызвавшему чувство гнева". Медитация любви - метод, позволяющий развить состояние любви и сострадания. Любовь (на пали *метта*, на санскрите *майтри*) - это ум, который направлен на то, чтобы

освободить других людей от страдания. Сострадание (на санскрите *каруна*) - это ум, который направлен на то, чтобы принести мир, радость и счастье другим. Вот в чем смысл фразы: "Любовь - это способность приносить радость. Сострадание - это сила избавлять от страданий". Когда любовь и сострадание - источники нашей энергии, они приносят мир, радость и счастье тем, кто дорог нам, и другим тоже.

У нас у всех есть зародыши любви и сострадания, и мы можем развить эти тонкие и чудесные источники энергии. Май-три и каруна не относятся к тем разновидностям любви, которая стремится завладеть и присвоить, властвовать и причинять страдания нам самим и тем, кого мы любим. Майтри и каруна -любовь безусловная, она не ждет ничего взамен. Поэтому она не рождает беспокойство, скуку или печаль.

Суть любви и сострадания - понимание, способность увидеть страдания других. Мы должны соприкоснуться с физическими, материальными и психологическими страданиями других людей. Для этого нам нужно перенестись "в шкуру" другого. Мы должны "войти внутрь" их тела, чувств и ментальных образований и пережить их страдания. Поверхностное наблюдение со стороны не поможет нам понять их страдания. В *Сатипаттха-на сутте* нас наставляют быть единым целым вместе с объектом нашего наблюдения. Мы созерцаем тело *в* теле, чувства *посреди* чувств, ментальные формации *посреди* ментальных формаций.

Когда мы соприкасаемся со страданиями других, в нас немедленно рождается чувство сострадания. Сострадание буквально означает "страдать с" другим. Вглядываться, чтобы увидеть страдания другого - эта работа совершается в медитации. Если мы сидим со скрещенными ногами, следим за дыханием и кого-нибудь внимательно созерцаем, мы можем прикоснуться к его страданию, и в нас пробуждается энергия сострадания. Мы можем делать то же самое во время ходьбы, стоя или лежа, сидя, разговаривая и что-то делая, - а не только во время медитации. В свете нашего внимательного созерцания будут ясно видны физические и психологические страдания этого человека.

Когда приходит состояние сострадания, мы должны найти способ сохранить это состояние ума и выразить его. Когда мы соприкасаемся с другим человеком, наши мысли и поступки должны выражать это состояние ума - сострадание, даже если человек говорит и делает то, с чем трудно согласиться. Так мы практикуем до тех пор, пока наша любовь не перестанет зависеть от того, извинится ли этот человек и будет ли он любезен. Тогда мы можем быть уверены, что состояние нашего ума - сострадание — непоколебимо и подлинно. Мы заметим в себе некоторые из прекрасных свойств сострадательного ума: (1) более спокойный сон, (2) отсутствие ночных кошмаров, (3) большая легкость во время бодрствования, (4) мы не беспокоимы и не угнетены, (5) все и всё вокруг защищают нас. Человеку, который был объектом нашей медитации сострадания, наша медитация в конечном счете тоже принесет благо. Его страдания постепенно уменьшатся, а его жизнь станет более светлой и радостной.

Мы можем начать медитацию сострадания с человека, который страдает физически или материально, кто слаб и подвержен болезням, беден и угнетен, у кого нет защиты. Такие страдания заметить легко. Мы погружаемся в созерцание этих страданий либо во время медитации сидя, либо когда мы имеем дело с этим человеком. Если мы хотим глубоко соприкоснуться со страданием этого человека, у нас должно быть достаточно времени. Мы созерцаем до тех пор, пока не появится ум сострадания и суть ума сострадания не проникнет во все наше существо. Тогда ум сострадания окутает объект созерцания. Если мы таким образом глубоко погружаемся в созерцание, ум сострадания сам собой превратится в действие. Мы не просто скажем: "Я ее очень люблю", - но: "Я должен что-то сделать, чтобы она меньше страдала". Ум сострадания действительно присутствует, если он способен устранить страдание.

После этого мы можем практиковать соприкосновение с более тонкими формами страдания. Иногда кажется, что другой человек совсем не страдает, но мы можем заметить, что печали оставили в нем скрытый след. Бывает, что человек, не имеющий никаких материальных забот, тоже страдает и даже может совершить самоубийство. Людей, которые бы в той или иной степени не страдали, очень мало. Человек, который заставил нас страдать, без сомнения, тоже

страдает. Нам нужно только сесть, следить за дыханием, посмотреть вглубь, и мы обязательно увидим его страдания.

Возможно, мы сможем увидеть, что его страдание возникло из-за недостаточного умения родителей, вырастивших его. Но его родители, в свою очередь, могли быть жертвами своих родителей. Это страдание передавалось из поколения в поколение и возродилось в этом человеке. Если мы способны увидеть это, мы не будем больше осуждать его за то, что он заставил нас страдать, потому что мы понимаем, как он сам стал жертвой. Смотреть вглубь значит понимать. Когда к нам пришло понимание, легко окружить другого человека умом сострадания.

Заглянуть вглубь страданий тех, кто причинил страдание нам, - чудесный дар. Благодаря созерцанию мы знаем, что этот человек страдает. Ему может казаться, что сто страдания уменьшатся, если он причинит страдание нам. Как только мы соприкоснулись с его страданием, наша горечь и враждебность по отношению к нему, и мы пожелаем ему, чтобы он так не страдал. Начинает струиться ключевая вода сострадательного ума, и мы - первые, кого она очищает. Мы чувствуем прохладу и легкость, и мы можем улыбнуться. Нам не нужен кто-то еще, чтобы примириться. Когда мы смотрим вглубь, мы примиряемся сами с собой, и для нас проблем больше нет. Раньше или позже, окружающие заметят наше поведение и тоже окунутся в освежающий источник любви, текущий в нашем сердце.

После того, как мы увидим плоды медитации на сострадание, медитация на любовь становится относительно легкой. Как ум сострадания, так и ум любви приносят мир, радость и счастье прежде всего практикующему. Мы знаем, что если у нас самих нет мира и радости, мы не сможем поделиться миром и радостью с другими людьми. Так что медитация на сострадание и медитация на любовь приносят пользу как практикующему, так и другим людям.

Облегчая другим их страдания, мы тем самым приносим им счастье. Хотя жизнь есть страдание, в ней существует множество замечательных вещей, таких, как небо ранним утром, полная луна накануне осеннего равноденствия, лиловый бамбук, ручей с чистой водой и красивый ребенок. Когда мы обращаем внимание лишь на страдание, мы не способны соприкоснуться с этими удивительными вещами, и что бы мы ни говорили и ни делали, это не поможет нам

разорвать пути страданий и создать условия для счастливой жизни. Внимательное созерцание - элемент, питающий древо понимания, а сострадание и любовь - его самые прекрасные цветы. Когда мы обретаем ум любви, мы должны отправиться к человеку, который был объектом нашего внимательного созерцания, чтобы ум любим был не просто предметом нашего воображения, но источником энергии, проявляющимся в реальном мире.

Будда учит направлять наш ум любви и сострадания во время медитации в четырех направлениях и охватывать им все живые существа. Но мы должны соблюдать осторожность и не думать, что медитация любви и сострадания состоит просто в том, чтобы сидеть и представлять, что наш ум любви и сострадания распространится в пространстве, как звуковые или световые волны. Звук и свет обладают способностью пронизывать все - так же, как любовь и сострадание. Но если наша любовь и сострадание - продукт воображения; например, если мы представляем, что они похожи на чистое белое облако, которое медленно образуется и постепенно распространяется - все дальше и дальше, пока не охватит весь мир, - тогда они не будут воздействовать, а останутся просто воображаемым облаком. Настоящее облако приносит дождь. Лишь в круговороте повседневной жизни и в реальных отношениях с людьми и со всеми живыми существами, включая объект нашей медитации, мы можем увидеть действительно ли в нас присутствует ум любви и сострадания и устойчив ли он. Если любовь и сострадание реальны, они проявятся в нашей повседневной жизни, в том, как мы общаемся с людьми и как ведем себя в этом мире. Сидеть и медитировать - не единственное положение, в котором мы можем выпустить на волю ключевую воду любви и сострадания.

Многие полагают, что поскольку у них нет влияния в обществе и денег, они не могут достичь состояния любви и сострадания. В действительности, источник любви и сострадания - в нас самих, и мы можем облегчить страдания многим людям и обрести счастье, не имея ни влияния в обществе, ни богатства. Одно только слово, один поступок или одна единственная мысль могут помочь другому человеку и принести ему радость. Одно только слово может утешить и вселить уверенность, разрушить сомнения, предостеречь другого от

ошибки, уладить конфликт, открыть путь к освобождению и показать дорогу к успеху и счастью. Один поступок может спасти человеку жизнь или помочь воспользоваться редкой возможностью. Одна единственная мысль может совершить то же самое, потому что вслед за мыслью идут слова и поступки. Если в наших сердцах есть любовь и сострадание, каждая наша мысль, слово и деяние могут творить

чудеса. Ведь понимание - основа любви и сострадания, и помогают слова и действия, рожденные любовью. Когда мы хотим помочь, мы не допустим такой любви, от которой больше вреда, чем пользы. Мы должны всегда помнить, что любовь - не что иное, как понимание.

### ***Шестнадцатое упражнение - различающее исследование***

*Когда его ум желает, практикующий осознает: "Мой ум желает". Когда в его уме нет желания, он осознает: "В моем уме нет желания". Когда его ум что-то ненавидит, он осознает: "Мой ум ненавидит". Когда в его уме нет ненависти, он осознает: "В моем уме нет ненависти". Когда его ум находится в состоянии неведения, он осознает: "Мой ум находится в состоянии неведения". Когда его ум находится в напряжении, он осознает: "Мой ум находится в напряжении". Когда его ум рассеян, он осознает: "Мой ум рассеян". Когда его ум не рассеян, он осознает: "Мой ум не рассеян". Когда кругозор его ума расширяется, он осознает: "Кругозор моего ума расширяется". Когда у его ума ограниченный кругозор, он осознает: "У моего ума теперь ограниченный кругозор". Когда его ум способен достичь более высокого состояния, он осознает: "Мой ум способен достичь более высокого состояния". Когда его ум не способен достичь более высокого состояния, он осознает: "Мой ум не способен достичь более высокого состояния". Когда его ум спокоен, он осознает: "Мой ум спокоен". Когда его ум не спокоен, он осознает: "Мой ум не спокоен". Когда его ум свободен, он осознает: "Мой ум свободен". Когда его ум не свободен, он осознает: "Мой ум не свободен" ... Когда фактор пробуждения, дух исследователя, в нем присутствует, он осознает: "Во мне присутствует дух исследователя". Он осознает, когда еще не существовавший дух исследователя зарождается в нем и когда уже возникший дух исследователя развивается в совершенстве.*

Неведение, или заблуждение, - это неправильное восприятие вещей. Для исправления этого неправильного восприятия Будда учил нас методу различающего исследования, о котором идет речь в

установлении ума и в установлении объектов ума. Объекты ума тоже называются *дхармами* (всё, что полагается существующим). Они включают шесть органов чувств, шесть объектов чувств и шесть чувств-сознаний. Шесть органов чувств — это глаза, уши, нос, язык, тело и ум. Шесть объектов чувств - форма и цвет, звук, запах, вкус, объекты осязания и объекты, относящиеся к уму (идеи и все, что принадлежит сфере памяти и ментального опыта). Шесть чувств-сознаний - это сознание глаза (или зрение), сознание уха (или слух), сознание носа (или обоняние), сознание вкуса (или чувство вкуса), сознание тела (или осязание) и сознание ума. Все дхармы содержатся в этих восемнадцати царствах (на санскрите *дхату*), которые охватывают все психологические, физиологические и физические аспекты. Все восемнадцать царств называются также объектами ума, включая ментальные формации. Когда ум созерцает ум, ум становится объектом ума.

Основная характеристика всех дхарм - их взаимозависимое происхождение. Все дхармы возникают, существуют и исчезают в соответствии с законом взаимозависимости. В *Маддджхима ни-кайе* сказано: "Это" есть, потому что "то" есть, "это" не есть, потому что "то" не есть. "Это" возникло, потому что "то" возникло. "Это" исчезло, потому что "то" исчезло". Буддистский принцип взаимозависимости, изложенный с величайшей простотой, невероятно глубок. Согласно этому учению, ни одна дхарма не может возникнуть сама по себе и исчезнуть сама по себе. Возникновение одной дхармы зависит от возникновения, существования и разрушения остальных дхарм - в сущности, всех остальных дхарм. Дхармы не обладают отдельным, независимым существованием.

В повседневной жизни мы склонны воспринимать вещи как реальные и независимые друг от друга. Возьмем, к примеру, лист, который висит перед нами на ветке. Мы можем полагать, что лист существует независимо от всех других листьев, независимо от ветки, ствола и корней дерева; независимо от облаков, воды, земли и неба. В действительности, это лист не мог бы быть здесь, если бы не существовали все остальные вещи, которые нам кажутся отличными от него. Этот лист - одно целое с другими листьями, веткой, стволом и корнями дерева; с облаками, рекой, землей, небом и солнечным светом.



Если бы не присутствовало что-то одно из этого, лист не мог бы существовать. Если мы посмотрим вглубь листа, мы можем увидеть присутствие всех этих вещей. Лист и эти вещи существуют вместе. Это и есть принцип взаимообусловленного существования и взаимопроникновения, принцип одного во всем и всего в одном, этому принципу учит *Аватамсака сутра*, где буддистский принцип взаимозависимого происхождения представлен наиболее полно и удовлетворительно. Ничто не существует вне другого. Все существует друг в друге и вместе друг с другом. Вот почему Будда сказал; "Это" есть, потому что "то" есть". Силой концентрации мы можем созерцать все сущее в свете этого принципа. Все явления во вселенной, включая мысли, слова и чувства, как наши, так и людей, окружающих нас, должны наблюдаться под углом зрения взаимозависимости.

Этот метод различающего исследования начинается с классификации дхарм по категориям, таким, как шесть органов чувств, шесть объектов чувств и шесть сознаний чувств, то есть восемнадцати царств, которые также можно подразделить согласно пяти агрегатам формы, чувства, восприятия, ментальных образований и сознания. Под "формой" мы понимаем все физиологические и физические явления. "Чувства" включают приятные, неприятные и нейтральные чувства. К "восприятию" относятся основные понятия и имена. "Ментальные формации" - это психологические состояния, рождающиеся и проявляющиеся в нас. "Сознание" - функция поддержания, распознавания, сравнения, сохранения в памяти и вспоминания всех "семян". Основные писания *Абхидхармы* и учения буддистской школы Виджнянавада дают исчерпывающее описание сути этих пяти категорий и их функционирования.

В сутре *Сердце праджняпарамиты* рассказывается, как бодхисаттва Авалокита, созерцая пять агрегатов, смог увидеть взаимозависимую природу всех дхарм и постичь их сущностную природу как не имеющих ни рождения, ни смерти. В этой сутре говорится о сущностной пустоте (на санскрите *шуньята*) всех дхарм. "Пустота" здесь означает взаимозависимость. Все дхармы зависят друг от друга в своем возникновении и существовании. Нет такой дхармы, которая могла бы существовать отдельно от других. Вот почему мы говорим, что подлинная природа дхарм — пустота. Ничто не может

существовать само по себе. При помощи различающего исследования мы постигаем взаимозависимую природу всего сущего. Это значит постичь природу пустоты всех вещей. Постигнув пустоту, мы выйдем за пределы представлений "это есть" или "это не есть", представлений о рождении и смерти одного и множества, о возникновении и исчезновении, и мы поднимемся над страхом рождения и смерти. Наши понятия "быть" и "не быть", "рождение" и "смерть", "один" и "множество", "возникновение" и "исчезновение" перестанут существовать, когда мы увидим взаимозависимую природу всего сущего. Суметь избавиться от представления о жизни и смерти - главная цель различающего исследования.

За несколько дней до ухода из этого мира мирянина Анатхапиндики, Будда послал к нему почтенного Сарипутру и почтенного Ананду, чтобы те дали ему наставления в практике. Сидя возле кровати мирянина, почтенный Сарипутра начал свои наставления: "Мирянин Анатхапиндика, ты должен размышлять и созерцать таким образом: "Эти глаза - не я. Я не ограничен этими глазами". Анатхапиндика начал дышать и размышлять согласно наставлениям. Сарипутра продолжил наставления: "Эти уши, нос, язык, тело и ум - не я. Я не ограничен имеющимися у меня формами, звуками, запахами, вкусами, прикосновениями или мыслями". Анатхапиндика созерцал таким образом, чтобы постепенно увидеть взаимозависимую природу всего сущего, увидеть, что он не ограничен восемнадцатью царствами (шестью чувствами, шестью объектами чувств и шестью сознаниям чувств) и осознать, что нет рождения, которое делает нас существующими, и нет смерти, которая переносит нас из бытия в небытие.

Проделав эту практику, Анатхапиндика начал плакать, слезы потекли по его щекам. Преподобный Ананда спросил: "В чем дело? Ты о чем-нибудь сожалеешь? Преуспел ли ты в медитации?" Анатхапиндика ответил: "Преподобный Ананда, мне не о чем сожалеть, и моя медитация была очень успешной. Я плачу, потому что я очень тронут. Мне посчастливилось служить Будде и всей общине много лет, но я никогда не слышал такого глубокого и чудесного и такого драгоценного учения, как то, что передал мне сегодня преподобный Сарипутра". "Мирянин Анатхапиндика, знаешь ли ты,

что Будда всегда передает это учение монахам и монахиням?" - спросил Ананда. "Преподобный Ананда, пожалуйста, скажи Будде, что такие миряне, как я, тоже могли бы слушать это чудесное учение. Есть миряне, лишенные способности слушать, понимать и практиковать эти чудесные и глубокие наставления, но есть также и миряне, наделенные способностью слушать, понимать и практиковать эти чудесные и глубокие наставления".

Этот отрывок о мирянине Анатхапиндике (*Мадджхима ни-кайя* 143) показывает нам, что любой человек, а не только монах или монахиня, может практиковать внимательное созерцание взаимозависимой и пустотной природе вещей. Мирянин не так уж занят, чтобы не иметь возможность насладиться вкусом высшего учения буддизма.

*Сутра о четырех установлениях внимательности* также описывает ум, который не находится в состоянии неведения и замешательства, поскольку мы осознаем временность, взаимозависимость и отсутствие "я" - и тогда наш ум имеет правильные взгляды. Правильный взгляд - один из восьми путей практики, называемой Благородный восьмеричный путь. Во втором разделе, где говорится о том, как быть внимательным по отношению к объектам ума, среди семи факторов пробуждения (на санскрите *сиптабодхьянга*) упоминается исследование дхарм. Исследование дхарм означает подробное рассмотрение причины и природы физического или психологического явления. Исследование дхарм по смыслу похоже на различающее исследование, оно также нацелено на то, чтобы увидеть причину и природу дхарм. Если мы способны глубоко понять причину и природу дхарм, это значит, что наш ум не находится в состоянии неведения или замешательства.

Каждое из приведенных выше пятнадцати упражнений из *Сатипаттхана сутты*, в большей или меньшей степени, предназначено для внимательного созерцания источника дхарм. Самый яркий пример - восьмое упражнение: созерцание взаимозависимости тела и всего, что есть во вселенной - земли, воды, воздуха и огня; и двенадцатое упражнение: созерцание источника и природы наших чувств.

Сидя в медитации, мы сосредоточиваемся на объекте нашего созерцания - иногда физическом явлении, иногда психологическом - и смотрим глубоко внутрь этого явления, чтобы увидеть его причину и природу. Задача сознательного дыхания - в поддержании и укреплении силы концентрации на объекте медитации. Если мы смотрим внимательно и глубоко, естественно, мы увидим, что возникновение, существование и исчезновение этого объекта зависит от других вещей. В конце концов мы увидим, что в природе всех дхарм заложено отсутствие рождения и смерти и что, хотя дхармы временны, они никогда полностью не разрушаются. Таким образом, внимательное созерцание взаимозависимости - путь, который выводит за пределы рождения и смерти. Тот, кто изучает буддизм, но не практикует внимательное созерцание взаимозависимости, еще не подошел к сути пути буддизма

### ***Семнадцатое упражнение - созерцание внутренних формаций***

*Он осознает глаза, (уши, нос, язык, тело, ум) и осознает . му (звук, запах, вкус, прикосновение, объекты ума), и он осознает внутренние формации, которые возникают в зависимости от этих двух. Он осознает рождение новой внутренней формации и осознает, когда уже возникшая внутренняя формация покидает его, и он осознает, когда уже покинувшая его внутренняя формация больше не возникает.*

О внутренних формациях речь шла в сутре о созерцании шести органов чувств и шести объектов чувств. На санскрите это "самьоджана", что можно перевести еще и как "узлы", "оковы", "агломераты" или "связующие вместе".

Внутренние формации можно подразделить на два вида: пять тупых узлов - замешательство, желание, гнев, гордость и сомнение, и пять острых узлов - отождествление "я" и тела, крайние взгляды, неправильные взгляды, искаженные взгляды и предрассудки (или излишние ритуальные запреты). Когда глаза видят форму, уши слышат звук, нос вдыхает запах, язык чувствует вкус, тело к чему-то прикасается, а ум познает объект, узлы могут завязываться или нет в зависимости от того, как ум воспринимает эти впечатления. Когда кто-то разговаривает с нами недоброжелательно, но мы понимаем, почему, и не принимаем слова близко к сердцу, то мы совсем не раздражаемся, и узел в нашем уме не образуется. Если же причина нам непонятна, и

мы возмущены, то возникает узел. Суть этого узла - ненависть. Когда мы неправильно понимаем чьи-то слова или поведение, формируется узел замешательства, который часто рождает раздражение, гордость, привязанность и сомнение. Узел, замешательство, недостаток ясного понимания, или неведение ( на санскрите *авидья*) — основа для любого другого узла.

Чувства, связанные с внутренними формациями, обычно неприятные, но иногда внутренние формации ассоциируются с приятными чувствами. Если мы привязаны к форме, звуку, запаху, вкусу, прикосновению или объекту ума, образуется внутренняя формация, имеющая природу желания. Сначала она может ассоциироваться с приятным чувством. Но поскольку мы к ней привязываемся, мы сковываем себя, и когда потребности, рождающиеся из привязанности, не находят удовлетворения, чувство становится неприятным. Что-нибудь вроде вина, табака или опиума, красивые формы, хорошая еда, музыка, слова похвалы могут создать в нас узел - здесь внутренняя формация началась с приятного чувства. Как только у нас появился такой узел, мы им крепко связаны, и мы вынуждены искать объект чувств снова и снова, чтобы повторить приятное чувство.

Влюбленность — тоже внутренняя формация, потому что здесь есть предмет слепой привязанности. Само слово "падать" (на английском *fail in love*) звучит ужасно. Люди часто говорят о том, что кто-то "болен любовью", так что влюбленность выглядит болезнью. Французское выражение *coup de foudre* (удар молнии) описывает влюбленность как сильный удар. Автор Нгуен Бинх сказал ; " О, только лишь боги могут спасти того, кто влюбился ". Но влюбленность можно преобразить так, чтобы вместо слепой привязанности, эгоизма и властности появились способность понять человека, которого мы любим и принести ему счастье, безо всяких условий и ожидания чего-либо взамен. Преобразить таким образом влюбленность - это значит преобразить внутреннюю формацию.

Наше чувство печали - тоже внутренняя формация, которая возникает из смятения, желания, ненависти, гордости и сомнения. Если эти причины печали не преобразены, чувство печали в нас сохранится, В повседневной жизни семена печали в нашем сознании

могут быть посеяны как при содействии других людей, так и без их помощи. Другие люди могут сказать или сделать что-то, что создаст узлы в нас, но если мы порождаем семена понимания, терпимости, любви и сострадания, тогда, что бы они ни говорили и ни делали, не произведет в нас никаких внутренних формаций. Если мы живем согласно четырем установлениям внимательности, мы практикуем внимательное созерцание возникновения, существования и преобразования внутренних формаций. В повседневной жизни мы практикуем полное осознание, чтобы распознать только что появившуюся внутреннюю формацию и преобразовать ее. Если мы позволим внутренним формациям вырасти в нас и окрепнуть, то придет время, когда они будут властвовать над нами, и преодолеть их будет чрезвычайно трудно. Нужно уделить все наше внимание внутренним формациям ненависти, желания или сомнения, как только они возникли, чтобы преобразить их. В начале своего появления узел еще очень "слабый" и развязать его легко.

Если мы живем с другим человеком, мы должны помогать друг другу преобразовывать внутренние формации, которые мы друг у друга создаем. Практикуя понимание и любящую речь, мы можем сильно помочь друг другу. Счастье перестает быть личным делом каждого. Мы не можем быть счастливы, если другой человек несчастен. Поэтому изменяя внутреннюю формацию в другом, мы приносим счастье себе. Жена может создать внутреннюю формацию у мужа, а муж - у жены, и если они так и будут создавать друг другу узлы, когда-нибудь счастье их покинет. Поэтому как только образовался узел, например, у жены, она должна осознавать, что у нее возник узел. Она не должна пропустить его. Некоторое время она должна созерцать его, а потом, при помощи мужа, преобразовать внутреннюю формацию. Она может сказать ; "Дорогой, у меня возникла внутренняя формация. Пожалуйста, помоги мне". Это легко, если состояние ума супругов еще легкое, не перегруженное множеством внутренних формаций.

Как мы уже видели, материалом для внутренней формации служит неведение или замешательство. Если мы способны увидеть это неведение, когда завязывается узел, мы можем легко развязать его. В двенадцатом упражнении (внимательное созерцание источника и природы чувств), четырнадцатом упражнении (внимательном

созерцании гнева) и пятнадцатом упражнении (созерцание с состраданием) мы видели, что если мы осознаем взаимозависимость и множественность причин, мы можем увидеть корни и природу нашего ума и преобразить и превзойти неприятные состояния. Внимательное созерцание значит наблюдать и суметь увидеть природу дхарм. Преобразование внутренней формации - результат такого проникновения вглубь.

### ***Восемнадцатое упражнение - преобразование подавленных внутренних формаций***

*Он осознает глаза, (уши, нос, язык, тело, ум) и осознает форму (звук, запах, вкус, прикосновение, объекты ума), и он осознает внутренние формации, которые возникают в зависимости от этих двух. Он осознает рождение новой внутренней формации и осознает, когда уже возникшая внутренняя формация покидает его, и он осознает, когда уже покинувшая его внутренняя формация больше не возникает.*

Цель этого упражнения - дать нам соприкоснуться с внутренними формациями, которые в нас скрыты и подавлены, и преобразовать их. Внутренние формации желаний, гнева, страха, ощущения себя ничтожеством и сожаления были подавлены и долго таились в подсознании. Хотя они подавлены, они ищут способа проявиться в наших чувствах, мыслях, словах и поступках. Нам легко увидеть внутренние формации, когда они проявляются как чувства на поверхности нашего сознания, но подавленные внутренние формации не могут проявиться в сознании прямо и естественно. Они дают о себе знать косвенным путем. Таким образом, мы не осознаем их присутствия, хотя они продолжают связывать нас и тайно страдать.

Что же подавляет их и не дает проявиться? Это наше сознание, рассудочный ум. Мы знаем, что наши желания и гнев и целом не будут приняты обществом и нашим собственным рассудочным умом, и мы вынуждены как-то подавить их, отправить в отдаленные уголки нашего сознания, чтобы забыть о них. Так работает внутренняя формация, называемая *musite smriti*, забывчивость. Современная психология знает о подавлении. Мы хотим избежать страдания, и поэтому у нас есть защитные механизмы, которые отодвигают нашу психологическую боль, конфликты и неприемлемые желания в

подсознательное, чтобы нам было спокойнее с самим собой. Но то, что долго подавляется, все время ищет способа проявиться в словах, образах и поведении, неприемлемых для общества, а в дальнейшем может обнаружить себя в виде физического или психологического расстройства. Мы можем понимать, что наши слова, мысли и поступки разрушительны, но ничего не можем с этим поделать, потому что наши внутренние формации очень сильны.

Возьмите, к примеру, дочь, которая, с одной стороны, хочет выйти замуж, а с другой стороны, не хочет оставлять мать одну. Дочь понимает и любит свою мать, но в то же время она хочет выйти замуж и жить с мужчиной, которого она любит. А ее мать больна и нуждается в чьей-нибудь помощи — она не выносит мысли о том, что останется одна. Противоположные желания и чувства создают у дочери внутренний конфликт. И ее защитный механизм изгоняет боль от этого конфликта в подсознательное и уговаривает посвятить жизнь заботе о матери. Но желание выйти замуж осталось, и психологический конфликт сохранился как внутренняя формация и ждет возможности проявиться. Она становится раздражительной и говорит вещи, которые даже сама не понимает, ей снятся непонятные сны. Она несчастлива, и ее мать тоже не может быть счастливой. В действительности, мать годами преследовал страх, что ее дочь выйдет замуж, и она останется одна, и это было тем психологическим фактором, который заставил ее внезапно заболеть и ослабнуть, хотя она сама этого не осознавала. Когда она услышала слова дочери о том, что та не выйдет замуж, она очень обрадовалась, но потом в глубине своей души стала страдать, так как знала, что ее дочь не может сделать то, чего ей бы хотелось. Этот конфликт становится внутренней формацией в матери и заставляет ее страдать, и мать тоже становится раздражительной и говорит вещи, которые сама не понимает. Она тоже видит непонятные сны и совершает поступки, не понимая, зачем она это делает. Ни мать, ни дочь, не счастливы, и обе продолжают страдать.

Метод исцеления печали, причина которой подавленные внутренние формации, - глубокое созерцание этих внутренних формаций. Но для того, чтобы их созерцать, мы прежде всего должны найти способ перенести их в сферу сознающего ума. Метод *Сутры о четырех основаниях внимательности* - это практика сознательного дыхания, помогающая распознать наши чувства, мысли, слова и поступки,



особенно те, которые происходят автоматически, как реакции на происходящее. Наши реакции могут корениться во внутренних формациях, похороненных внутри нас. Когда мы осознаем, что мы чувствуем, думаем и делаем, мы можем задать себе такие вопросы: почему я чувствую себя неуютно, когда слышу от него эти слова? Почему всегда, когда я вижу эту женщину, я вспоминаю свою мать? Почему я ему это сказал? Почему мне не понравился персонаж в этом фильме? Похож ли он на того человека, которого я ненавидел в прошлом? Такая практика может помочь выявить корни наших чувств, мыслей, слов и поступков и постепенно перенести внутренние формации, скрытые в нас в область сознающего ума.

Во время медитации сидя, поскольку мы перекрываем доступ чувственным впечатлениям, чтобы остановить процесс слушания, видения и суждения, скрытые внутренние формации имеют возможность проявиться в форме чувств или образов сознающего ума. Вначале это может быть чувство тревоги, страха

или неудобства, причину которого мы не можем увидеть. Мы должны направить на него свет внимательности и быть готовы увидеть это чувство.

Когда это чувство начинает обнаруживать себя, набирать силу и становиться более интенсивным, мы можем ощутить, как оно полностью лишает нас спокойствия, радости и легкости. У нас может возникнуть желание с ним больше не соприкоснуться. Возможно, мы захотим переместить наше внимание к другому объекту медитации. Мы можем не захотеть больше медитировать, мы можем сказать, что нам хочется спать, а помедитируем мы когда-нибудь потом. В современной психологии это называется сопротивлением. Мы боимся погружаться вглубь и переносить в сознание спрятанное в нас чувство боли, так как это заставит нас страдать. Есть люди, которое по многу часов в день сидят в медитации, но в действительности они не решаются встретиться лицом к лицу с чувством боли и переместить его в область сознающего ума. Они сами себе внушают, что эти чувства не имеют значения и сосредоточивают внимание на других объектах медитации - непостоянстве, отсутствии "я", звуке от шлепка ладонью или причинам, по которым Бодхидхарма пришла на Запад. Дело не в том, что эти объекты не важны, а в том, что их надо рассматривать в свете

наших реальных проблем, чтобы иметь истинные объекты для медитации.

В буддизме мы практикуем внимательность не для подавления наших чувств, а для того, чтобы позаботиться о наших чувствах, поддерживая их с любовью и осторожностью. Если мы сохраняем внимательность, мы не попадем в плен к нашим чувствам и внутренним конфликтам. Мы поддерживаем и укрепляем внимательность при помощи сознательного дыхания и стараемся осознать наши внутренние формации к конфликты, когда они проявляют себя. Мы принимаем их с любовью, подобно тому, как мать берет на руки своего ребенка: "Внимательность здесь, и я знаю, что достаточно силен, чтобы соприкоснуться с узлами внутри себя". В такой атмосфере внутренние формации проявятся в форме чувств и образе в уме, с которыми мы сможем контактировать и полностью и глубоко распознать.

Не оценивая, не осуждая и не критикуя эти чувства или образы, мы просто наблюдаем, распознаем и принимаем их, чтобы увидеть их происхождение и подлинную природу. Если присутствует боль, мы чувствуем боль. Если здесь есть печаль, мы печальны. Если здесь есть гнев, тогда мы гневаемся, но гнев сопровождается внимательностью. Мы не теряемся в боли, печали или гнев, мы их успокаиваем. Даже если мы не увидели корни внутренних формаций, тот факт, что мы способны приветствовать нашу боль, печаль и гнев в состоянии внимательности, уже в какой-то мере ослабляет наши внутренние узлы. Благодаря бдительному наблюдению мы в конце концов увидим их причины и преобразуем эти узлы. Наставление, данное в *Сутре о четырех установлениях внимательности* о том, как войти в непосредственный контакт с нашими чувствами и дать им проявиться на поверхности нашего сознания, чудодейственно. Практикующий может работать с трудными внутренними формациями с помощью учителя или такого же практикующего. Учитель или практикующий, благодаря внимательному созерцанию, могут помочь ему, указав на проявления внутренних формаций, скрытых в глубинных слоях сознания.

При жизни Будду превозносили как Царя врачей, он помог тысячам людей, и в их числе - царю Магадха Лджаташатру, решить проблемы,

возникающие в уме. Те, кто практикует внимательное созерцание, могут овладеть буддистским подходом к внутренним формациям, чтобы помочь себе и другим. Многие люди живут, не практикуя внимательное созерцание, и не знают, как преобразовывать внутренние формации, у них эти внутренние формации укрепляются и приводят к возбуждению, тремору и депрессии, проявляющихся в словах и поступках, которые общество не очень-то приемлет. Люди с сильными внутренними формациями испытывают трудности в отношениях с другими людьми и в совместной работе, что заставляет их чувствовать себя все менее успешными в обществе. По мере того, как в них усиливаются внутренние формации, их поведение становится все более неприемлемым, и, в конце концов, под тяжестью этого давления они порой вынуждены отказываться от работы или от семейной жизни.

Если мы знаем, как каждый миг жить в пробужденном состоянии, мы будем осознавать, что происходит с нашими чувствами и ощущениями в данное мгновение, и не позволим внутренним формациям завязаться в плотный узел в нашем сознании. Если мы умеем созерцать наши чувства, мы можем найти причины давних внутренних формаций и преобразовать их.

### ***Девятнадцатое упражнение - преодоление чувства вины и страха***

*Когда в нем присутствуют тревога и раскаяние, он осознает: "Тревога и раскаяние присутствуют во мне". Когда в нем не присутствуют тревога и раскаяние, он осознает: "Тревога и раскаяние не присутствуют во мне". Когда в нем пробуждаются тревога и раскаяние, он это осознает. Когда уже возникшие в нем тревога и раскаяние покидают его, он это осознает. Когда уже покинувшие его тревога и раскаяние не возникают вновь, он это осознает,*

В буддистской психологии раскаяние или сожаление (Сна санскрите *каукритья*) - функция ума, которая может быть как полезной, так и вредной. Когда она направлена на то, чтобы увидеть совершенные нами ошибки с тем, чтобы в дальнейшем их не повторять, тогда сожаление - полезная ментальная формация. Если же сожаление создает комплекс вины, который преследует нас, тогда это - препятствие в нашей практике.

Мы все в прошлом совершали ошибки. Но эти ошибки могут быть устранены. Нам может казаться, что нельзя вернуться в прошлое, чтобы исправить наши ошибки. Но настоящее возникло из прошлого, и если мы будем практиковать внимательность в настоящем, то, естественно, мы войдем в контакт с прошлым. Когда мы преобразуем настоящее, мы преобразуем также и прошлое. Наши предки, родители, братья и сестры тесно связаны с нами - наши страдания и счастье тесно связаны с их страданиями и счастьем, так же как и их страдания и счастье тесно связаны с нашими. Если мы можем преобразить себя, то мы можем преобразить и их тоже. Наше собственная эмансипация, мир и радость - это эмансипация, мир и радость наших предков и родителей. Держаться за настоящее, чтобы преобразовать его, - единственный способ принести мир, радость и эмансипацию тем, кого мы любим, и исправить вред, причиненный в прошлом.

Буддизм исходит из того, что ошибки совершает наш ум, и устранить их тоже можно посредством ума. Если мы держимся за настоящее, чтобы преобразить себя, мы можем принести радость себе и всем остальным. Это преобразование сотворит подлинную радость и мир в настоящем и в будущем. И это - не просто обещание вести себя лучше. Если мы можем следить за своим дыханием и жить внимательно, принося таким образом радость себе и окружающим в настоящем, мы можем преодолеть наш комплекс вины, и он нас больше не будет сковывать.

Например, комплекс вины, который преследует человека, потерявшего ребенка из-за своей невнимательности, - очень сильный комплекс. Но если человек практикует внимательность и способен действительно находиться в настоящем, зная, что нужно и что не следует делать в данное мгновение, он может спасти жизнь многим детям. Многие маленькие дети умирают, так как не хватает лекарств. Многие дети погибают в результате несчастных случаев или от недостатка заботы и внимания. Этот человек может работать ради спасения детей, которым угрожает гибель, вместо того, чтобы изолировать себя и медленно умирать в тисках угрызений совести,

Страх - тоже господствующая внутренняя формация во многих из нас. Почва для страха - неведение, неумение понять, что наша природа

- неличностная. Ощущения ненадежности и страха перед тем, что может случиться с нами и нашими близкими, есть у всех, но в сознании некоторых людей эти ощущения преобладают. В буддизме Махаяны о бодхисаттве Авалокитешваре говорится как о том, кто превзошел все страхи. Он предлагает всем существам дар бесстрашия (на санскрите *абхайя*), которое приходит благодаря внимательному созерцанию природы всего сущего, как не подверженного рождению, смерти, росту и уменьшению. Сутра *Сердце праджняпарамиты* - проповедь бесстрашия. Если мы можем глубоко созерцать взаимозависимую и неличностную природу всех вещей, мы можем увидеть, что здесь нет ни рождения, ни смерти и превзойти все страхи. В комментарии автора к сутре *Сердце праджняпарамиты*, озаглавленном *Сердце понимания*, это разъясняется более подробно.

Поскольку все преходяще, болезнь или несчастный случай могут настигнуть нас или наших близких в любое время. Мы должны принять такую реальность. Если мы проживаем каждый миг нашей жизни внимательно и имеем прекрасные отношения с окружающими, нам нечего бояться и не о чем сожалеть, даже когда у нас какой-то кризис. Если мы знаем, что и рождение, и смерть - необходимые аспекты жизни, то мы понимаем, что раз наша Земля-матушка однажды дала нам жизнь, то она подарит нам жизнь еще сотни тысяч раз, и мы не будем бояться или страдать, когда она протянет руки, чтобы забрать нас обратно. Пробужденный не испытывает тревоги, плывя по течению реки рождения и смерти.

Некоторых людей, получивших в детстве много внутренних формаций, преследует чувство ненадежности. Возможно, их запугали родители, которые эксплуатировали их и внушили им чувство вины. Для таких людей самое действенное средство защиты - пять чудесных предписаний. Практикуя эти предписания, они смогут восстановить равновесие между собой и своим окружением. Соблюдение предписаний эффективно залечивает раны прошлого и благоприятно воздействует на общество в настоящем и приносит обществу благо в будущем. Практиковать внимательность, чтобы держать под контролем шесть чувств, жить в настоящем и соприкасаться с жизнью - вот прекрасный способ внедрить чувство надежности в повседневную жизнь. А если вдобавок к этому у нас еще есть и друзья, которые тоже

соблюдают и практикуют внимательность, то наша практика получит твердую и надежную опору.

### ***Двадцатое упражнение - сеять зерна мира***

*Когда в нем присутствует фактор пробуждения - радость (легкость, непринужденность), он осознает: "Во мне присутствует радость". Когда в нем радость не присутствует, он осознает: "Радость во мне не присутствует". Он осознает, когда не существовавшая прежде радость зарождается в нем и когда уже родившаяся радость полностью созревает.*

Цель этого упражнения - посеять в нас семена мира, радости, освобождения и полить их. В то время как внутренние формации - семена страдания, радость, мир и освобождение - семена счастья. Буддистская психология говорит о семенах (на санскрите *биджа*) как об основе всякого состояния ума и содержании нашего сознания. Некоторые семена достались нам от наших родителей и предков. Это семена Будды, Бодхисаттвы, Пратьекабуддхи (того, кто достиг освобождения собственными усилиями, но лишь ради собственного блага), Шраваки (пробужденного просто слушанием Дхармы), Бога, Человека, Бога-Воителя, Животного, Духа голода и Существа из ада. Это значит, что еще до того, как мы появились на свет, в нас существовали многие полезные и вредные семена. Кроме того, множество семян образуются в нас в раннем возрасте, их сеет семья, школа и общество. Семена, которые приносят страдание, мы можем назвать "вредными", а семена, которые приносят счастье - "полезными".

Согласно принципу взаимозависимого происхождения, семена не обладают определенным характером. Каждое семя зависит от всех других, и во всяком семени содержатся все другие семена. Любое вредное семя содержит внутри себя зародыш полезных семян, а внутри полезного семени есть зародыш вредных семян. Так же, как ночь сменяется днем, а смерть - рождением, так и вредное семя можно превратить в полезное, а полезное можно сделать вредным. Этот факт свидетельствует, что и в мрачные периоды нашей жизни, когда мы очень сильно страдаем, в нас все же присутствуют семена мира, радости и счастья. Если мы знаем, как входить с ними в контакт, как

орошать их и выращивать их, тогда они прорастут и принесут нам плоды мира, радости и освобождения.

Сутра постоянно напоминает нам о двух противоположных аспектах ума. Состояние ума, в котором нет желаний, - "здоровое", его называют "бесстрастным". Состояние ума, в котором нет гнева, - здоровое, его называют "безгневным". Бесстрастие, отсутствие гнева и свобода - здоровые семена в уме, они нуждаются в орошении и уходе.

В сутрах часто говорится об уме как об участке земли, на котором посеяны различные семена. Вот почему мы встречаем выражение *читтабхуми* - "поле ума". Когда мы практикуем внимательность, мы должны созерцать не только рождение, старость, болезнь, смерть, желание, ненависть, отвращение, неведение, сомнение и ложные воззрения. Мы должны дожидаться также созерцания объектов ума, которые приводят нас к здоровью, радости и эмансипации, чтобы позволить здоровым семенам прорасти и расцвести на поле ума. В буддизме всегда поощряется созерцание Будды, Дхармы, сангхи, любви, сострадания, радости, непринужденности, исследования дхарм, легкости, счастья и равного ко всему отношения. Радость (на санскрите *мудита*), например, - не просто та радость, которая нам передается от других, но также то ощущение благополучия, которое рождается в нас самих, Мудита - один из четырех безграничных умов, остальные три - это любовь, сострадание и непринужденность. Семена му-диты есть в каждом из нас. Только когда в нашей собственной жизни есть радость, мы можем быть счастливы и можем поделиться нашим счастьем с другими. И если в нас нет радости, как мы можем разделить ее с другими? Если семена нашей радости погребены под многими слоями страданий, как мы можем улыбаться и разделить радость с другими людьми? Это упражнение помогает нам находиться в соприкосновении со здоровыми семенами в нас. чтобы у них была возможность развиваться.

Жизнь полна страданий, но в ней также много чудесного. Так же, как есть весна, так есть и зима, как есть свет, так и тьма, как есть здоровье, так и болезнь, как есть нежный бриз и освежающие дожди, так и бури и наводнения. Наши глаза, уши, сердце, легкая улыбка и дыхание - чудесные явления. Нам нужно только раскрыть глаза, чтобы

увидеть синее небо, белые облака, розу, реку с прозрачной водой, золотые пшеничные поля, сияющие глаза ребенка. Нам нужно только настроить наши уши, чтобы услышать шепот сосен и шелест волн на берегу. Все временно. Все имеет преходящую форму. Но существует много чудесных вещей. В нас и вокруг нас в природе так много удивительных явлений, которые могут освежить и исцелить нас. Если мы сумеем соприкоснуться с ними, они принесут нам целительную пользу. Если в нашем сердце - покой и радость, постепенно мы будем отдавать миру все больше покоя и радости.

Синее небо, белые облака, нежный ветерок, освежающие дожди, политическая стабильность, свобода слова, хорошие школы, красивые цветы и хорошее здоровье - все это положительные элементы мира и счастья. Они существуют наряду с отрицательными элементами, такими, как социальная несправедливость, расовая дискриминация, голодающие дети, производство оружия и радиоактивное излучение. Важно осознавать, что в мире существуют такие отвратительные и опасные явления, чтобы иметь возможность менять ситуацию к лучшему. Но если изо дня в день мы имеем дело только с нашим беспокойством и гневом по поводу всего плохого и испорченного, мы потеряем нашу радость и способность служить ближнему. Вот почему нам нужно соприкоснуться с мирными и положительными сторонами в самих себе и в нашем окружении и быть способными наслаждаться ими. Нам необходимо учить наших детей ценить эти замечательные, драгоценные вещи. Если мы умеем ценить их, мы будем знать, как защищать их. Эта основная практика защитит наше счастье и счастье наших детей.

Многие люди, хотя и знают, что цветок - это чудесная вещь, не могут соприкоснуться с ним, так как их сердце отгорожено печалью. Возможно, и в прошлом, они не позволяли себе соприкоснуться с освежающими, здоровыми семенами в своем сознании, и в результате теперь они от них отрезаны. Седьмое предписание Ордена Взаимосуществования напоминает нам, что нужно практиковать сознательное дыхание, чтобы находиться в контакте со многими целительными освежающими элементами, которые окружают нас. Порой нам нужна поддержка друга, чтобы к нам вернулась связь со всем чудесным в мире. "Для трапезы нужен суп, а для практики -



друг" - вот что говорит вьетнамская пословица о том, насколько важно практиковать вместе с другом. Такое объединение друзей и совместно практикующих называется *саиха*. На пути практики помощь такой общины нам необходима, поэтому мы говорим: "Я принимаю убежище в сангхе".

Иметь уравновешенного, жизнерадостного друга, который может помочь нам и поддержать в трудные времена - большая удача. Когда мы ощущаем беспомощность, уныние и подавленность, мы можем пойти к такому другу, и возле него к нам может вернуться наше равновесие, и мы снова сможем общаться с цветком и другими чудесными, освежающими вещами, которые существуют внутри нас и вокруг нас. Если радость, которую дает нам наш друг, воздействует на нас благотворно, то мы можем оживить в себе здоровые семена, которые ослабли, так как долгое время о них не заботились и их не поливали.

Семена понимания, любви, мира, радости и освобождения должны засеиваться и орошаться постоянно путем сохранения внимательности в повседневной жизни. *Сутра о четырех основаниях внимательности* предлагает множество упражнений для этого. Процесс сознательного дыхания, улыбка, медитация во время ходьбы, медитация сидя; то, как мы смотрим, слушаем и внимательно созерцаем, помогает семенам счастья расцвести.

Царство любви, сострадания, радости и непринужденности - это царство подлинного счастья. Если мы радостны и непринужденны, мы можем поделиться счастьем с другими и унять их тревогу и беспокойство.

## **ГЛАВА ШЕСТАЯ**

### **1. Дхармы - это ум**

Все дхармы - физические, физиологические и психологические - объекты ума, но это не значит, что они существуют отдельно от ума. Все четыре установления внимательности - тело, чувства, ум и дхармы - объекты ума. Поскольку ум и объекты ума - одно, то созерцая объекты ума, ум созерцает главным образом ум. Слово *дхарма* в буддизме применяется для обозначения объекта ума и содержания ума. Дхармы считаются одним из двенадцати царств (на санскрите *аятана*). Первые шесть царств это - органы чувств: глаза, уши, нос, язык, тело и ум. Остальные шесть - это форма, звук, запах,

вкус, прикосновение и дхармы. Дхармы - объект ума, так же, как звуки - объект уха. Объект познания и субъект познания не существуют независимо друг от друга. Все, что существует, должно появиться в уме. Наилучшим образом выразить эту истину можно так: "Все есть просто ум. Все вещи есть просто сознание". Такую точку зрения развивает школа Виджнянавада буддизма Махаяны.

В южной традиции буддизма мысль об уме как источнике всех дхарм также высказывается очень ясно. Понятия *читта-самуттхана* (появляющееся в уме) и *читтаджа* (рожденное "в уме") часто используются в писаниях Абхидхаммы на пали. В *Паттхане* (на санскрите *Маханакарана*) есть фраза *чит-там самуттханам ча рупанам* ("и ум - место появления форм").

Объектом нашего внимательного созерцания может быть наше дыхание или палец (физиологическое), чувство или ощущение (психологическое) или форма (физическое). Какое бы явление мы ни созерцали - физиологическое, психологическое или физическое - мы знаем, что оно не отделимо от нашего ума, оно то же, что и наш ум. Под умом можно понимать как индивидуальный ум, так и коллективный ум. Виджнянавада очень ясно это показывает. Нам не следует думать, что объект, который мы созерцаем, независим от нашего ума. Мы должны помнить, что он появляется из нашего индивидуального или коллективного сознания. Наш созерцающий ум - тоже феномен, который проявляется благодаря сознанию. Мы созерцаем так, как если бы правая рука ухватила за левую, чтобы стать одним.

## **2. Созерцать - это быть одним с объектом созерцания**

Объект созерцания - это наша внимательность, которая тоже происходит от ума. Внимательность выполняет функцию просветляющую и преображающую. Когда объектом созерцания становится, например, наше дыхание, то дыхание становится сознательным. Внимательность озаряет светом наше дыхание, превращает забывчивость во внимательность и делает дыхание спокойным и целебным. Наше тело и чувства тоже проясняются и преображаются в свете внимательности.

Внимательность - это созерцающий ум, но он не пребывает вне объекта созерцания. Он проникает прямо в объект и становится с ним одним целым. Поскольку природа созерцающего ума - это внимательность, то созерцающий ум не исчезает в объекте, но преобразует его, просветляя, подобно тому, как солнце преобразует растения и деревья.

Если мы хотим видеть и понимать, мы должны проникнуть внутрь и стать одним целым с объектом. Если мы находимся снаружи, чтобы созерцать объект, мы не сможем по-настоящему увидеть его и понять. Работа созерцания - это работа проникновения и трансформации. Вот почему в сутре говорится: "созерцать тело *в* теле, чувства *посреди* чувств, созерцать ум *в* уме, созерцать дхармы *посреди* дхарм". Описание очень ясное. Ум, созерцающий глубоко - не просто наблюдатель, но участник. Только когда созерцающий - участник, происходит преобразование.

В практике, называемой "просто созерцание", внимательность уже начинает воздействовать на объект сознания. Когда мы называем вдох вдохом, существование нашего дыхания становится очевидным. Внимательность уже проникла в наше дыхание. Если мы продолжаем внимательное созерцание, разделение между наблюдателем и наблюдаемым перестает существовать. Мы и наше дыхание - одно целое. Если наше дыхание спокойно, мы спокойны. Наше дыхание успокаивает тело и чувства. Такому методу учит *Сутра о четырех установлениях внимательности* и *Сутра о полном осознании дыхания*. Если наш ум поглощен чувственным желанием или тем, что мы наблюдаем, внимательность здесь не присутствует. Сознательное дыхание поддерживает внимательность, а внимательность рождает сознательное дыхание. Когда присутствует внимательность, нам нечего бояться. Объект нашего созерцания оживает, и ясно видны его источник, происхождение и подлинная природа. Вот каким образом он преобразуется, Он больше не связывает нас.

Когда объект внимательного созерцания совершенно ясен, созерцающий ум тоже проявляется с величайшей ясностью. Ясно видеть дхармы - это ясно видеть ум. Когда дхармы раскрывают свою истинную суть, тогда ум имеет природу высшего понимания. Субъект и объект познания нераздельны.

### 3. Истинный ум и заблуждающийся ум — одно целое

"Истинный ум" и "заблуждающийся ум" - два аспекта ума. Оба они проистекают из ума. Заблуждающийся ум - забывчивый и рассеянный ум, он рождается из невнимательности. Основа истинного ума - бдительное понимание, возникающее из внимательности. Внимательное созерцание выявляет свет, который существует в истинном уме, и тогда может проявиться жизнь во всей ее реальности, в этом свете замешательство сменяется пониманием, на смену ложным воззрениям приходят правильные воззрения, вместо миражей появляется реальность, а заблуждающийся ум становится истинным умом. Вещи - такие, какие они в действительности - и иллюзии состоят из одной и той же исходной субстанции. Вот почему назначение практики — трансформация заблуждающегося ума, а не поиски истинного ума где-то. Подобно тому, как поверхность бурного океана и спокойного океана - проявления одного и того же океана, так и истинный ум не существует вне ума заблуждающегося. В учении о Трех дверях к освобождению (на пали *вимаккхамукха*) не нацеленность (на санскрите *анрапихита*) - основа реализации. Под ненацеленностью имеется в виду то, что мы не ищем объект вне себя. В буддизме Махаяны учение о не-достижении - высшее выражение единства ума истинного и заблуждающегося. Если роза постепенно превращается в отбросы, то и отбросы превращаются в розу. Тот, кто глубоко созерцает, увидит недвойственную природу розы и отбросов. Он увидит в розе отбросы, а в отбросах розы. Он поймет, что розе, чтобы существовать, нужны отбросы, а отбросам нужна роза, так как роза и превращается в отбросы. Поэтому он будет знать, как обращаться с отбросами, чтобы превратить их в розы, и не будет бояться, видя, как роза засыхает и становится отбросами. Это - принцип не двойственности. Если мы можем обнаружить истинный ум (розу) в сыром материале заблуждающегося ума (отбросах), тогда мы сможем также увидеть истинный ум в самой субстанции иллюзии, в субстанции рождения и смерти.

Быть освобожденным не значит отказываться или убегать от пяти скандх - формы, чувств, ощущений, метальных формаций и сознания. Даже если наше тело полно нечистот, а мир иллюзорен, это не значит,

что для того, чтобы быть освобожденным, нам нужно убежать прочь от нашего тела или от мира. Мир освобождения и пробужденного понимания возникает непосредственно на основе этого тела и этого мира. Как только к нам приходит Правильное понимание, мы поднимаемся над разделением на чистое и нечистое, на иллюзорные и реальные объекты восприятия. Раз садовник способен увидеть, что роза рождается прямо из отбросов, то и практикующий медитацию может увидеть, что нирвана возникает непосредственно из рождения и смерти. Тогда он не будет больше убежать от рождения и смерти или стремиться к нирване. "Корни страданий (на санскрите клеша) и корни пробужденного состояния - одни и те же. Нирвана и рождение и смерть - иллюзорные образы в пространстве". Эта выдержка свидетельствует о глубоком понимании недвойственности. Субстанция такого понимания - равное отношение или непринужденность (на санскрите *упекша*), один из четырех безграничных умов.

Будда очень ясно учил тому, что мы не должны быть привязаны к бытию или небытию. Бытие означает мир желаний. Небытие означает мир отрицания. Быть освобожденным значит быть свободным и от того, и от другого.

#### **4. Бесконфликтный путь**

Тот, кто постиг недвойственность, естественно, будет практиковать радость, мир и ненасилие. Раз садовник умеет обращаться с органическими отбросами с пониманием и без конфликта, то и практикующий медитацию тоже должен знать, как обращаться с пятью агрегатами с пониманием и без конфликта. Пять агрегатов - основа страдания и замешательства, но они же и основа мира, радости и освобождения. Мы не должны привязываться или испытывать отвращение к пяти агрегатам. В сутре ясно сказано, что практикующий созерцает, устранив всякое стремление и всякую неприязнь к этой жизни (*vineyya lake abhijjha domanassam*).

Перед тем, как достичь пробужденного состояния, Сиддхар-тха практиковал аскезу, подавляя свое тело и чувства. Такого рода методы жестоки по своей природе, и результаты тоже бывают отрицательными. После этой практики он изменился, и стал практиковать ненасилие и бесконфликтность по отношению к своему

телу и чувствам. Метод, которому учил Будда в *Четырех установлениях внимательности*, пронизан духом ненасилия и бесконфликтности. Внимательность устанавливает, что происходит в теле и уме, а затем продолжает глубоко созерцать и прояснять объект. Во время практики нет ни устремления к объекту, ни желания его заполнить, ни его подавления. Вот в чем смысл "просто созерцания". Нет ни желания, ни отвращения. Мы знаем, что это тело и чувства — наши, и поэтому мы их не подавляем, ведь тогда мы подавляем самих себя. Напротив, мы принимаем наше тело и чувства. Принимать не значит желать. Принимая, мы, естественно, обретаем какой-то покой и понимание. Когда мы отказываемся от различия между правильным и неправильным, между созерцающим умом и телом (которое мы считаем нечистым) как объектом созерцания, между созерцающим умом и чувствами (которые мы считаем болезненными) как объектом созерцания, к нам приходят мир и радость.

Если мы принимаем наше тело и чувства, мы относимся к ним с любовью и без насилия. Будда учил нас практике внимательности по отношению к физиологическим и психологическим явлениям с тем, чтобы созерцать их, а не подавлять. Когда мы принимаем наше тело, примиряемся с ним и успокаиваем его деятельность без отвращения к нему, мы следуем наставлениям Будды: "Вдыхая, я осознаю все свое тело. Выдыхая, я успокаиваю

деятельность моего тела" (*Сутра о полном осознании дыхания*). Во время медитации созерцания мы не превращаем себя в поле битвы добра со злом - хорошей стороны с плохой. Если мы способны увидеть недвойственность розы и мусора, корни страдания и пробужденного ума, страх покидает нас. Мы принимаем наши горести, заботимся о них, как мать заботится о своем ребенке, и преобразуем их,

Когда мы распознаем корни наших страданий и становимся с ними одним целым, вовлекаемся мы в них или нет, зависит от состояния нашего ума. Когда мы невнимательны, мы можем оказаться под властью корней наших страданий и мы сами становимся ими. Если мы внимательны, мы можем ясно увидеть корни наших страданий и преобразить их. Поэтому главное - увидеть корни наших страданий в состоянии внимательности. Когда горит лампа внимательности, темнота преобразуется. Нам нужно возвращать

внимательность к самим себе при помощи сознательного дыхания, звона колокольчиков, повторения гатх и многих других искусных методов.

Нам необходимо относиться к телу с добротой и ненасилием. Нельзя смотреть на тело просто как на инструмент или плохо обращаться с ним. Когда мы устали или нам больно, тело старается сказать нам, что оно несчастливо или ему неудобно. У тела есть свой язык. Поскольку мы практикуем внимательность, мы должны знать, что тело говорит нам. Если у нас очень болят ноги во время медитации сидя, давайте улыбнемся и медленно и плавно, в состоянии внимательности, изменим положение тела. Нет ничего неправильного в том, чтобы поменять положение тела. Это не пустая трата времени. Пока сохраняется внимательность, медитация продолжается. Мы не должны себя запугивать. Когда мы помыкаем собой, мы не только теряем спокойствие ума и радость, но мы теряем также внимательность и концентрацию. Мы практикуем медитацию сидя, чтобы обрести освобождение, покой и радость, а не для того, чтобы стать героем, способным выносить сильную боль.

К нашим чувствам тоже нужно относиться без насилия. Поскольку мы знаем, что наши чувства - это мы, мы не пренебрегаем ими и не стараемся одержать над ними верх. Мы ласково помещаем их в объятия внимательности, как мать обнимает новорожденного, когда он плачет. Мать обнимает ребенка со всей любовью, чтобы успокоить его и остановить его плач. Внимательность, поддерживаемая сознательным дыханием, принимает чувства в свои объятия, становится одним целым с ними, успокаивает и преображает их.

До того, как Будда достиг полной реализации на пути, он перепробовал множество методов подавления ума при помощи ума, но потерпел неудачу. Вот почему он выбрал практику без насилия. В *Махасаччака Сутре (Мадхьяма агама 36)* Будда рассказывал:

Я думал, почему я не скрежещу зубами, не сдавливаю языком нёбо, не использую ум, чтобы победить ум, подавить его? И тогда, подобно борцу, который должен держать того, кто слабее его, за голову или за плечи - а чтобы удержать и обуздать этого человека, он должен держать его постоянно, не отпуская ни на секунду - я стискивал зубы, надавливал языком на нёбо и использовал ум для победы над умом,

для подавления ума. Выполняя это, я покрывался потом. Хотя я был достаточно силен, хотя я сохранял внимательность и не терял ее, в моем теле и уме не было покоя, и я был изможден в результате этих изнурительных усилий. Эта практика вызвала во мне и другие боли помимо боли, связанной с аскезой, и я был не в состоянии обуздать свой ум.

Из этого слов ясно, что Будда такого рода практику не считал полезной. Однако этот отрывок был поменян в *Витаккасап-тхана сутру* {*Мадхьяма агама* 20) со смыслом, противоположным тому, который в него вкладывал Будда.

Так же, как борец хватается того, кто слабее его, за голову или за плечи, удерживает и обуздывает этого человека, и держит его вес время, не отпуская ни на секунду, так и монах, который медитирует, чтобы остановить все нездоровые мысли, связанные с желанием и отвращением, когда эти мысли продолжают возникать, должен стискивать зубы, надавливать языком на нёбо и стараться изо всех сил при помощи ума сломить и победить свой ум.

Как раз этот отрывок вошел в *Сутру о четырех основаниях внимательности*, которая в этой книге представлена как второй вариант: "Практикующий, который созерцает тело как тело, крепко сжимает губы или стискивает зубы, надавливает языком на нёбо и использует ум для обуздания и противостояния уму". Этот отрывок отсутствует во многих версиях сутры (см. первую и вторую версию), но он есть в *Кайяс.чрити Сутре* (*Мадхьяма агама* 81), которая по содержанию очень близка к нашей второй версии. Поскольку сутры, перед тем, как их записали, на протяжении столетий передавались устно, такие ошибки неизбежны. Нам нужно провести сравнительное изучение сутр, в свете опыта, полученного в медитации, и понять, что есть оригинал, а что — поздние наслоения.

### **5. Созерцание не есть навязывание идей**

В буддистских центрах практики по всему миру учат во время созерцания четырех установлений повторять фразы типа "тело нечисто, чувства т это страдания, ум непостоянен, в дхармах нет "я". Автора этой книги, когда он был новичком, учили точно так же, и он воспринимал это как своего рода промывание мозгов.



Метод четырех установлений внимательности - глубокое созерцание, в духе "отсутствия желаний и чувства отвращения". Внимательность не цепляется, не изгоняет, не упрекает, не подавляет - и тогда истинная суть всех дхарм может проявиться в свете внимательного созерцания. То, что непостоянная, неличностная и нечистая природа всех дхарм становится причиной страданий, можно увидеть благодаря созерцанию дхарм, но не потому, что мы механически повторяем такие формулы, как приведенные выше. Когда мы смотрим вглубь и видим подлинную природу всех дхарм, они проявляют себя.

Когда мы механически твердим "тело нечисто", мы повторяем догму. Если мы созерцаем все физиологические явления и видим их нечистую природу — это не догма. Это наше существование. Если, во время внимательного созерцания, мы видим, что эти явления порой чисты, а порой нечисты, то это - наш опыт. Если же мы посмотрим еще глубже и увидим, что явления ни чисты, ни нечисты, что они - за пределами представлений о чистом и нечистом, мы обнаружим то, чему учит сутра *Сердце Праджняпарамиты*. Эта сутра учит нас также сопротивляться всему догматическому. Мы не должны заставлять себя видеть тело нечистым, а чувства - причиняющими страдание. Хотя отчасти это может быть и так, просто повторяя эти фразы как догму, мы забиваем себе голову знанием. Когда же мы внимательно созерцаем, мы можем увидеть, что у нас много чувств, причиняющих страдание, но есть также и много радостных и спокойных чувств, и много нейтральных чувств. А если мы посмотрим еще глубже, мы увидим, что эти нейтральные чувства могут стать радостными чувствами, и что страдание и счастье взаимозависимы. Страдание есть, потому что есть счастье, а счастье есть, потому что есть страдание. Когда мы повторяем: "Ум непостоянен", - наше отношение все еще догматично. Если ум непостоянен, тогда непостоянно и тело, и чувства. Правда также и то, что "дхармы неличностны". Если дхармы неличностны, то неличностны также и тело, и ум, и чувства.

Поэтому особое наставление *Сутры о четырех основаниях внимательности* заключается в том, чтобы созерцать все дхармы, но не иметь никаких предвзятых идей, а просто продолжать внимательное наблюдение без всякого толкования, никак не относясь к объекту, который вы созерцаете. Тогда, в свете внимательного

созерцания, перед вами может предстать истинная природа объекта, и у вас может случиться чудесное озарение, вы увидите, что нет ни рождения, ни смерти, ни чистого, ни нечистого, ни роста, ни уменьшения; а есть взаимопроникновение и взаимозависимое бытие.

## **ГЛАВА СЕДЬМАЯ Итоговое сравнение трех версий**

### ***Раздел первый***

Здесь речь пойдет об обстоятельствах, при которых была передана сутра, о важности сутры и о предмете сутры, а именно о четырех основаниях внимательности.

В первой и второй версии говорится, что сутра была передана в Каммасадхамме, в стране народа Куру. Третья версия гласит, что сутра была получена в монастыре Джетавана в Шравас-ти.

В первом разделе все три версии используют термин *экаяна* (одно средство передвижения). В третьей версии этот термин помещен в заглавии сутры. Первая и вторая версии используют в заглавии термин *ниян чу* (установления внимательности).

В первой версии буквальный перевод первого предложения, следующего за описанием местонахождения, таков: "Именно этот путь, о бхикшу, есть путь" или "Только этот путь, о бхикшу, есть путь". Во второй версии говорится: "О бхикшу, здесь есть путь". В третьей версии сказано: "Есть один путь внутрь". Почему его следует назвать "один путь"? Потому что речь здесь идет о целеустремленной концентрации".

Первый раздел первой версии краткий и лаконичный. Третья версия добавляет, что все татхагаты трех времен, благодаря практике четырех установлений внимательности, смогли преодолеть пять препятствий и пройти путь. В третьей версии также упоминаются пять препятствий и говорится, каковы они. Там ска-

зано также, что Благородный восьмеричный путь - это путь практики четырех установлений внимательности. В сутре *Один путь внутрь* четыре установления внимательности называются "четырьмя практиками для остановки и концентрации ума". В первой главе этого комментария мы обсуждали вопрос о том, кто перевел третью версию - Гаутама Снгхадева или Дхарма-нанди. Если переводчиком

был Сангхадева, похоже, что он применил термин "четыре установления внимательности", так же, как он сделал это и во второй версии.

### ***Раздел второй***

В этом разделе излагаются пути созерцания тела в теле. Первая версия дает наставления относительно шести способов созерцания тела:

1. Созерцание дыхания.
2. Созерцание положений тела.
3. Созерцание движений и функций тела.
4. Созерцание частей тела.
5. Созерцание элементов тела.
6. Созерцание мертвого тела.

Во второй версии также рассматриваются шесть способов созерцания тела, но созерцание дыхания следует вслед за созерцанием положений и функций тела. Что касается созерцания мертвого тела, то здесь говорится лишь о пяти частях медитации вместо девяти в первой версии.

В третьей версии речь идет лишь о трех способах созерцания тела. Здесь отсутствует созерцание дыхания, положений и функций тела. Медитация на мертвое тело включает восемь частей.

Вторая версия уникальна в том смысле, что после шести наставлений о том, как созерцать движения и функции тела, следует раздел, где говорится о нездоровых мыслях. В этом разделе две части: как здоровому уму относиться к нездоровому и как использовать ум для обуздания ума, подобно тому, как сильный борец удерживает слабого человека. Обе идеи берут начало в *Витаккасантхана сутте* (*Маддджхима никайя* 20). Мы можем с уверенностью сказать, что эта часть была добавлена позднее, и помещена в неподходящее место в сутре, потому что здесь Будда обсуждает практику созерцания тела в теле и не говорит еще об установлении ума.

Другие отличия второй версии; наставления о концентрации, из которой рождаются радость и счастье, что равносильно первой джхане, и концентрации, в которой радость исчезает, но сохраняется счастье, что равносильно второй *джхане*, так же, как медитации на

чистоту, ясный свет и знаки. Все это свидетельствует, что практика четырех джхан уже начала проникать в *сутра питаку*, хотя и осторожно. Ко времени третьей версии о практике *джхан* говорится совершенно открыто, с упоминанием их названий. Медитацию созерцания ясного света можно считать первым шагом в создании буддизма Чистой земли, а медитация на знак приведет к использованию *касины*, символического образа, который визуализируется как объект концентрации.

В разделе, где даются наставления о внимательном созерцании различных элементов, составляющих тело, вторая версия упоминает шесть элементов, в отличие от общепринятых четырех элементов, о которых говорится в первой и третьей версии. Эти шесть элементов: земля, вода, воздух, огонь, пустота и сознание.

В третьей версии имеется дополнительная практика: созерцание нечистых элементов, выходящих из отверстий тела (она не входит в девять частей медитации па мертвое тело).

В третьей версии чаще всего повторяется фраза: "достичь покоя и радости". А в первой и второй версии чаще всего повторяются такие фразы:

***Версия первая:***

*Вот как практикующий наблюдает за телом о теле. Он наблюдает за тем, что внутри тела или же снаружи, или одновременно за тем, что и внутри, и снаружи тела. Он наблюдает за процессом возникновения в теле или же за процессом распада в теле или же одновременно и за процессом возникновения, и за процессом распада. Или же он помнит такой факт: "Здесь есть тело", - до тех пор, пока не появятся понимание и полное осознание. Он продолжает созерцание - свободный, недоступный никаким мирским соображениям. Вот как практиковать наблюдение за телом в теле.*

***Версия вторая:***

*Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с распознаванием, ясностью и пониманием. Это называется осознавать тело как тело.*

Эти положения повторяются в разделах сутры, посвященных созерцанию чувств, ума и дхарм, где слова "чувства", "ум" и "дхармы"

заменяют слово "тело". Когда мы читаем: "внимательное созерцание чувств посреди чувств, созерцание чувств внутри чувств или снаружи чувств, или созерцание чувств одновременно внутри и снаружи", - у нас может возникнуть вопрос "как такое может быть - "внутри чувств и снаружи чувств"? Здесь следует помнить, что повторение, хоть и не всегда уместное, - признак устной передачи. Вторая версия использует фразу "созерцает тело как тело" (*гуан шеп ру шен*) вместо фразы "созерцает тело в теле" (на пали *кайе кайянупассана*).

### ***Раздел третий***

Этот раздел касается практики созерцания чувств посреди чувств. "Чувства" - перевод с пали слова *ведана* в первой версии. Во второй версии *ведана* на китайский переводится словом *джуз*, а в третьей версии словом *тош*. Почему в третьей версии вместо слова *джуэ* используется слово *тонг*? Исходное значение слова *тот* - "болезненный". Возможно, переводчик находился под сильным влиянием учения о том, что всякое чувство есть страдание. В третьем разделе третьей версии подчеркивается, что если есть болезненное чувство, не может быть приятного чувства, а когда есть приятное, не может быть болезненного. Здесь подчеркивается также необходимость внимательного созерцания возникновения и исчезновения чувств и знания их причины, чтобы не оказаться у них в плену и чтобы не бояться их. Это - положительный момент в третьей версии.

Вот цитата из третьей версии: "Так как у него нет страха, он способен достичь нирваны. Нет больше ни рождения, ни смерти, прожита праведная жизнь, что нужно было исполнить, исполнено, рождений больше не будет". Этот отрывок, которого нет ни в первой, ни во второй версии, встречается трижды в третьей версии. Он встречается снова и снова в сутрах, и скорее всего, он был добавлен в процессе устной передачи.

### ***Раздел четвертый***

В этом разделе речь идет о созерцании ума в уме. Третья версия, в отличие от первой и второй, не говорит о внимательности в процессе возникновения и исчезновения психологических явлений. В третьей версии сказано, что мы созерцаем дхармы, которые мы можем знать, видеть и созерцать, и созерцаем дхармы, которые мы не можем

созерцать. Слово "созерцать" имеет здесь значение практического внимательного наблюдения.

Созерцать дхармы, которые мы не можем созерцать - это странная мысль, сравнимая со словами *Сутры сорока двух глав* "паша практика - это практика, которая есть не-практика", в этой сутре чувствуется сильное влияние Махаяны.

Представляет интерес и такой отрывок из третьей версии: "Практикующий ни на что не полагается, у него не возникают мысли о мире. А когда не возникают такие мысли, нет больше страха. Когда нет больше страха, не остается больше страданий и достигается нирвана" Последняя цитата очень напоминает слова *Праджняпарамита хридайя сутры*: "Не имея препятствий, они преодолевают страх, освобождая себя навсегда от иллюзии, и достигают совершенной нирваны".

### ***Раздел пятый***

В этой части речь идет о практике созерцания дхарм посреди дхарм. В первой версии у нас есть практики созерцания пяти препятствий, пяти скандх, двенадцати царств органов чувств и объектов чувств, семи факторов пробуждения и четырех благородных истин. Первая версия (как она представлена в *Дигха никайе*), развивает учение о внимательном наблюдении четырех благородных истин и Благородного восьмеричного пути, поэтому она и именуется *Маха* (великая) *Сатипаттхана*. Вторая версия учит только внимательному наблюдению двенадцати царств, пяти препятствий и семи факторов пробуждения. В третьей версии говорится только о семи факторах пробуждения (о пяти препятствиях там говорилось уже в первом разделе.) Возможно, из-за небрежности переписчика перечислены лишь шесть из семи факторов пробуждения: внимательность, исследование дхарм, энергия, радость, концентрация и ровность. Третья версия дает наставления относительно четырех джхан. Термины *витар-ка* и *вичара*, которые обычно переводят как "первоначальное применение" и "поддерживаемое внимание", переведены как *джуэ* (восприятие) и *гуан* (созерцание). В пятом разделе третья версия повторяет фразы, которые мы уже встречали во втором и четвертом разделе и которые мы сравнивали с частью *Ирадж-няпарамита хридайя сутры*, и, кроме того, добавляет такие

слова, которые делают ее еще ближе к *Праджняпарамите*. Эти слова равнозначны тому, что сказано в *Праджняпарамите* "освобождая себя навсегда от иллюзии".

### ***Раздел шестой***

Этот раздел - о том, сколько времени потребуется практикующему для получения плодов практики, и каковы эти плоды. Первая версия гласит, что плод, известный как высшее понимание, может быть получен уже в этой жизни, если практикующий выполняет практику четырех установлений внимательности. В сутре говорится, что практика в течение семи лет, пяти лет - вплоть до одного месяца и половины месяца и, в конце концов, семи дней, может также привести к высшему пониманию. Вторая версия идет еще дальше - там говорится, что практика внимательности в течение одного дня и ночи может привести к наивысшему пробуждению, или что если мы начнем практиковать утром, после полудня практика уже принесет плоды. В третьей версии не говорится о том, сколько времени требуется для получения плодов практики.

\* \* \*

## **ГЛАВА ВОСЬМАЯ**

### **Заключение**

Внимательность - сердцевина буддистской практики. Эту практику можно выполнять не только во время медитации сидя, но и каждое мгновение нашей повседневной жизни. Чтобы практика была легкой и успешной, очень полезно практиковать вместе с общиной, с сангхой.

Присутствие тех, кто практикует внимательный образ жизни, нас очень поддерживает и вдохновляет. Видя, что люди ходят, сидят, живут и делают дела с вниманием, мы вспоминаем, что тоже должны поддерживать внимательность. В буддистских общинах люди напоминают друг другу о практике при помощи колокольчиков внимательности. Время от времени звонит колокольчик и возвращает нас обратно к состоянию внимательности. То, что вокруг нас люди, которые практикуют, равносильно присутствию многих колокольчиков внимательности.

Имея сангху, мы получаем поддержку, когда бы мы в ней ни нуждались, и мы пользуемся опытом и пониманием ее членов, так же,

как их советами и руководством. Учитель - это сокровище, но без сангхи практика все же может оказаться затруднительной .

Поэтому иметь связь с уже существующей сангхой или организовать небольшую сангху в округе - очень важный шаг. Мы должны иметь возможность время от времени участвовать в пяти-семидневных ретритах, чтобы практиковать внимательность в атмосфере сосредоточенности. Вместе с друзьями мы можем иногда проводить День внимательности, чтобы практиковать вместе. День внимательности можно также организовать в семье – для взрослых и детей, чтобы практиковать вместе. Хорошо, если мы пригласим наших друзей тоже присоединиться к нам.

Советуем читателям этой книги изучить *Сутру о полном осознании дыхания* и *Сутру о лучшем способе просто жить*. Эти сутры помогут вам глубже понять *Сутру о четырех основаниях внимательности*.

Практика буддистской медитации не предполагает, что нужно избегать общества или семейной жизни. Правильная практика внимательности может помочь нам самим, так же, как нашим близким и нашим друзьям, обрести покой, радость и облегчение. Те, кто живет в состоянии внимательности, неизбежно изменятся и изменят свою жизнь. Они будут вести более простую жизнь, и у них будет больше времени, чтобы получать радость от самих себя, своих друзей и того, что их окружает. У них будет больше времени, чтобы дарить радость другим и облегчать их страдания. А когда пробьет их час, они умрут в мире. Они будут знать, что умереть - это начать заново или, иначе говоря, продолжать существование в новой форме. Когда мы живем таким образом, каждый день - счастливый день рождения, счастливый день продолжения.

\* \* \*

## **ПРИЛОЖЕНИЕ ПЕРЕВОД КИТАЙСКИХ ВЕРСИЙ СУТРЫ О ВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

### **СУТРА О ЧЕТЫРЕХ ОСНОВАХ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

Ньян Чу Джинг (Сарвастивада) из *Мадхья Агама (Трипи-така Тайшо.2&)*. Перевод с санскрита на китайский Гаутама Саигхадевы, на английский Тих Нат Хана и Аннабел Лейти.

### **РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ**



Однажды я услышал эти слова от Будды, когда Господь находился в городе Каммассадхарма в стране людей рода Куру.

Господь обратился к бхикшу:

"Есть путь, который может помочь существам достичь чистоты, избавиться от беспокойства и страха, покончить с болью, унынием и получить правильную практику. Это путь пребывания в четырех основах внимательности. Все татхагаты прошлого обрели плоды истинного пробуждения, состояния, где нет больше препятствий, установив свой ум в четырех основах внимательности. Положившись на эти четыре основы, они избавились от пяти препятствий, очистили ум от яда, смогли совладать с обстоятельствами, мешающими пробужденному пониманию, и, практикуя в соответствии с семью факторами пробуждения, достигли истинного, правильного и высшего пробуждения. Все татхагаты будущего тоже обретут плод истинного пробуждения, состояния, в котором больше нет препятствий, благодаря установлению ума в четырех основах внимательности. Положившись на четыре основы внимательности, они смогут положить конец пяти препятствиям, очистить ум от яда и справиться со всем, что ослабляет способность понимания, практиковать семь факторов пробуждения и достичь истинного, правильного и высшего понимания. Все татхагаты настоящего времени (включая меня), обрели плод истинного пробуждения, состояния, в котором нет препятствий, благодаря установлению ума в четырех основах внимательности. Положившись на четыре основы внимательности, мы смогли положить конец пяти препятствиям и справиться со всем, что ослабляет способность понимания, практиковать семь факторов пробуждения и достичь истинного, правильного и высшего пробуждения.

"Что есть четыре основы внимательности? Это - четыре способа созерцания тела как тела, чувств как чувств, ума как ума и объектов ума как объектов ума.

## **РАЗДЕЛ ВТОРОЙ**

"Как закрепиться в состоянии осознания тела как тела?"

"Когда практикующий идет, он осознает, что он идет. Когда он стоит, он осознает, что он стоит. Когда он сидит, он осознает, что он сидит. Когда он лежит, он осознает, что он лежит. Когда он просыпается, он осознает, что он просыпается. Бодрствует он или спит, он осознает, что он бодрствует или спит. Вот как практикующий осознает тело как тело, как

изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

"Далее, бхикшу, практикуя осознание тела, практикующий ясно осознает положения и движения тела, такие, как уход и приход, наклон и положение стоя, вытягивание и втягивание рук и ног. Когда он носит одеяние сангати, держит чашку для подаяния, идет, стоит, лежит, сидит, говорит или молчит, ему известны ис-

кусные способы осознания. Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

" Далее, бхикшу, практикующий осознает тело как тело таким образом, что когда бы ни возникало нездоровое состояние ума, он может немедленно применить здоровое состояние для уравнивания и преобразования нездорового состояния ума. Так же, как плотник или его ученик протягивают нить вдоль доски и рубанком обтесывают край, так и практикующий, когда бы он ни почувствовал нездоровое состояние ума, немедленно применяет здоровое состояние ума для уравнивания и преобразования имеющегося состояния. Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

"Далее, бхикшу, практикующий осознает тело как тело, когда, крепко сжимая губы, стискивая зубы, надавливая языком на нёбо, при помощи одной части ума обуздывая другую часть ума, он уравнивает мысль и преобразует ее. Так же, как два сильных человека держат слабого и легко справляются с ним, так и практикующий сжимает губы и стискивает зубы, давит языком на нёбо, при помощи одной части ума удерживает другую, чтобы уравновесить и преобразить мысль. Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

"Далее, бхикшу, практикующий осознает тело как тело когда, вдыхая, он знает, что он вдыхает, а выдыхая, он знает, что выдыхает.

Когда он делает долгий вдох, он знает, что делает долгий вдох. Когда он делает долгий выдох, он знает, что делает долгий выдох. Когда он делает вдох, он осознает все свое тело- Когда он делает выдох, он осознает все свое тело. Когда он делает вдох, он осознает прекращение деятельности тела. Когда он делает выдох, он осознает прекращение речевой активности. Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

"Далее, бхикшу, практикующий осознает тело как тело, когда, благодаря отстраненности от пяти желаний, во время концентрации во всем теле возникает чувство блаженства и пронизывает каждую часть его тела. Это чувство блаженства, которое возникает во время концентрации, достигает каждой части его тела. Как банщик, растворив мыльный порошок в сосуде, смешивает его с водой до тех пор, пока мыльный порошок полностью не пропитается водой, так и практикующий чувствует, как блаженство, рождающееся, когда устранены желания чувственных царств, насыщает каждую часть его тела. Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело,

"Далее, бхикшу, практикующий, который осознает тело как тело, чувствует, как радость, которая рождается во время концентрации, пропитывает каждую часть его тела. Нет такой части тела, которую бы это чувство радости, рождающееся во время концентрации, не достигло. Подобно тому, как чистая прозрачная вода ручья, берущего начало внутри горы, стекает по всем склонам горы и бьет ключом там, где раньше воды не было, пропитывая всю гору, так и радость, рождающаяся во время концентрации, пронизывает все тело практикующего - она присутствует повсюду. Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

"Далее, бхикшу, практикующий, который осознает тело как тело, испытывает чувство счастья, которое появляется вместе с

исчезновением чувства радости, и пронизывает все его тело. Это чувство счастья, которое появляется вместе с исчезновением чувства радости, достигает каждой части его тела. Подобно тому, как пропитаны водой пруда все корни, листья и цветы голубых, розовых, красных и белых лотосов, прорастающих со дна пруда с чистой водой и красующихся на его поверхности; и нет такой части растения, которая не была бы пропитана водой; так и чувство счастья, которое рождается вместе с исчезновением радости, пронизывает все тело практикующего - и нет ни одной частицы, которая не была бы им пронизана. Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

"Далее, бхикшу, практикующий, который осознает тело как тело, окутывает все тело ясным, спокойным умом, полным понимания. Подобно человеку, облачающемуся в длинное одеяние, покрывающее его с головы до пят так, что нет такой части тела, которая не была бы покрыта этим одеянием, так и практикующий, с ясным и спокойным умом, окутывает все свое тело пониманием и не оставляет непокрытой ни одну часть тела. Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

"Далее, бхикшу, практикующий, который осознает тело как тело, осознает ясный свет, знает, как доброжелательно принять ясный свет, как практиковать с ясным светом, мысленно вызывать его, когда бы и как бы он ни приходил к нему - спереди назад или сзади вперед, днем или ночью, сверху или снизу, - в уравновешенном и свободном от помех состоянии ума. Он практикует "один путь внутрь" посредством ясного света, и в результате темнота не обволакивает его ум. Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением, Это называется осознавать тело как тело.

"Далее, бхикшу, практикующий, который осознает тело как тело, знает, как искусно использовать признаки медитации и как умело удерживать объект медитации. Так же, как кто-то сидящий

созерцает кого-то лежащего, а кто-то лежащий созерцает кого-то сидящего, так и практикующий знает, как распознать признаки медитации и искусно использует их, и знает, как умело удерживать объект медитации. Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

"Далее, бхитону, практикующий, который осознает тело, прекрасно знает, что это тело существует благодаря взаимозависимости частей тела, от макушки головы до пят. Он видит, что все части тела нечисты. В его теле есть: волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, ороговевшая кожа, нежная кожа, мышцы, сухожилия, кости, сердце, почки, печень, легкие, толстый кишечник, тонкий кишечник, желчный пузырь, желудок, кал, мозг, слезы, пот, мокрота, слюна, гной, кровь, жир, костный мозг, желчь, мочевого пузыря, моча. Он видит все это так ясно, как человек с хорошим зрением различает в бочонке, заполненным разным зерном, рис, просо, горчичное семя и т.д. Практикующий, который направляет внимание на все свое тело, знает, что существование тела зависит только от значимости тех органов, из которых оно состоит, и видит, что все эти органы нечисты. Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

"Далее, бхикшу, практикующий, который осознает тело как тело, созерцает элементы, из которых состоит его тело: "В этом моем теле присутствует элемент воды, элемент огня, элемент воздуха, элемент пространства и элемент сознания. Так же, как мясник, заколов и освежевав быка, разделывает его и раскладывает на земле мясо из шести частей, так и практикующий созерцает шесть элементов, из которых состоит тело: "Вот элемент земли в моем теле, вот элемент воды, вот элемент огня, вот элемент воздуха, вот элемент пространства, а вот элемент сознания". Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

Далее, бхикшу, который медитирует на тело как тело, визуализирует мертвое тело. Оно мертво уже от одного до семи дней, грифы выклевали его внутренности, а волки растерзали его. Оно либо раздувается, либо гниет, брошенное в склеп или погребенное в земле. Когда практикующий таким образом визуализирует мертвое тело, он сравнивает его с собственным телом: "Этому моему телу тоже предстоит пережить подобное. В конце концов ему не удастся избежать такого состояния". Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

"Далее, бхикшу, практикующий, который медитирует на тело как тело, визуализирует синеватый труп, полуизглоданный и распадающийся, валяющийся в куче на земле. Когда практикующий таким образом визуализирует тело, он сравнивает его с собственным телом: "Этому моему телу тоже предстоит пережить подобное, оно не может избежать такого состояния". Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

Далее, бхикшу, практикующий, который медитирует на тело как тело, визуализирует скелет, у него нет ни кожи, ни плоти, ни крови, ни следов крови. Остались только кости, скрепленные сухожилиями. Когда практикующий таким образом визуализирует скелет, он сравнивает его с собственным телом: "Этому моему телу тоже предстоит пережить подобное. В конце концов ему не удастся избежать такого состояния". Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

Далее, бхикшу, практикующий, который медитирует на тело как тело, визуализирует разбросанные тут и там кости: кости ступни, голени, бедра, ключицу, позвоночник, лопатку, предплечье, череп - все они валяются отдельно. Когда практикующий визуализирует таким образом кости, он сравнивает их с собственным телом: "Этому моему телу тоже предстоит пережить подобное. В конце концов ему не удастся

избежать такого состояния". Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело. Далее, бхикшу, практикующий, который медитирует на тело как тело, визуализирует выцветшие - цвета раковины или сизые -кости, и истлевшие кости, превратившиеся в пыль. Когда практикующий визуализирует таким образом кости, он сравнивает их с собственным телом: " Этому моему телу тоже предстоит пережить подобное. В конце концов ему не удастся избежать такого состояния". Вот как практикующий осознает тело как тело, как изнутри тела, так и снаружи тела, и устанавливает внимательность в теле с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать тело как тело.

### **РАЗДЕЛ ТРЕТИЙ**

"Как закрепить в состоянии осознания чувств как чувств?"

"Когда практикующий испытывает приятное чувство, он сразу же осознает, что он испытывает приятное чувство. Когда он испытывает болезненное чувство, он сразу же осознает, что он испытывает болезненное чувство. Когда он испытывает нейтральное чувство, он сразу же осознает, что он испытывает нейтральное чувство. Когда имеется приятное чувство, болезненное чувство или нейтральное чувство в теле; приятное чувство, болезненное чувство или нейтральное чувство в уме; приятное чувство, болезненное чувство или нейтральное чувство от этого мира; приятное чувство, болезненное чувство или нейтральное чувство не от этого мира; приятное чувство, болезненное чувство или нейтральное чувство, связанное с желанием; приятное чувство, болезненное чувство или нейтральное чувство, не связанное с желанием, он ясно осознает это. Вот как практикующий осознает чувства как чувства, как изнутри чувств, так и снаружи чувств, и устанавливает правильную внимательность. Если есть такие бхикшу, которые медитируют на чувства как чувства, согласно этим наставлениям, тогда они смогут пребывать в состоянии медитации на чувства как чувства.

### **РАЗДЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ**

"Как закрепить в медитации на уме как уме?"

"Когда ум практикующего привязан к чему-то, он знает, что к чему-то привязан. Когда ум практикующего не привязан, он знает, что он не

привязан. Когда ум практикующего ненавидит что-то, он знает, что он что-то ненавидит. Когда его ум не ненавидит, он знает, что он не ненавидит. Когда его ум сбит с толку, он знает, что он сбит с толку. Когда его ум не сбит с толку, он знает, что он не сбит с толку. Когда его ум загрязнен, он знает, что он загрязнен. Когда его ум не загрязнен, он знает, что он не загрязнен. Когда его ум рассеян, он знает, что он рассеян. Когда его ум не рассеян, он знает, что он не рассеян. Когда в его уме есть препятствия, он знает, что в его уме есть препятствия. Когда в его уме нет препятствий, он знает, что в его уме нет препятствий. Когда его ум напряжен, он знает, что он напряжен. Когда его ум не напряжен, он знает, что он не напряжен. Когда его ум безграничен, он знает, что он безграничен. Когда его ум ограничен, он знает, что он ограничен. Когда его ум сосредоточен, он знает, что он сосредоточен. Когда его ум не сосредоточен, он знает, что он не сосредоточен. Перед тем, как его ум освободится, он знает, что он не освобожден. Когда его ум освобожден, он знает, что он освобожден. Вот как практикующий осознает ум как ум, как изнутри ума, так и снаружи ума, и устанавливает внимательность в уме с пониманием, видением, ясностью и постижением. И это называется осознавать ум как ум. Если бхикшу медитируют на ум как ум, тщательно следуя этим наставлениям, тогда они знают, как практиковать созерцание ума как ума.

## **РАЗДЕЛ ПЯТЫЙ**

"Как закрепитесь в медитации на объекты ума как объекты ума?"

"Когда практикующий осознает, что его глаза, соприкасаясь в формой, производят внутреннюю формацию, тогда он несомненно знает, что возникла внутренняя формация. Если внутренней формации нет, он несомненно знает, что внутренней формации нет. Если внутренняя формация, которой не было раньше, теперь возникает, он это знает. Если внутренняя формация, которая возникла раньше, теперь исчезает и не возникнет вновь, он знает это. Это верно и относительно всех других органов чувств: ушей, носа, языка и тела. Когда эти органы чувств соприкасаются с внешним объектом и производят внутреннюю формацию, тогда практикующий несомненно знает, что здесь есть внутренняя формация. Если внутренняя формация, которой не было раньше, теперь возникает, он знает это. Если внутренняя формация, которая возникла раньше, теперь исчезает и не возникнет вновь, он



знает это. Вот как практикующий осознает объекты ума как объекты ума, как изнутри объекта, так и снаружи объекта, и устанавливает внимательность в объекте ума с пониманием, видением, ясностью и постижением. Это называется осознавать объекты ума как объекты ума. Если бхикшу медитируют на объекты ума как объекты ума, согласно этим наставлениям, тогда они знают, как практиковать созерцание объектов ума как объектов ума в шести царствах сознания.

"Далее, бхикшу, когда практикующий медитирует на объекты ума как объекты ума, если он видит в себе чувственное желание, он несомненно знает, что здесь есть чувственное желание. Если чувственное желание, которого не было раньше, теперь возникает, он это несомненно знает. Если чувственное желание, которое возникло раньше, теперь исчезает и не возникнет вновь, он это тоже несомненно знает. Это верно и относительно четырех других препятствий: гнева, страха, беспокойства и сомнения. Если в его уме есть сомнение, он определенно знает, что здесь есть сомнение. Если и его уме нет сомнения, он определенно знает, что здесь нет сомнения. Если сомнение, которого не было раньше, теперь возникает, он это знает. Когда возникнувшее раньше сомнение теперь исчезает, он тоже это определенно знает. Вот как практикующий осознает объекты ума как объекты ума, как изнутри объекта, так и снаружи объекта, и устанавливает внимательность в объекте ума с пониманием, видением, ясностью и постижением. И это называется осознавать объекты ума как объекты ума. Если бхикшу медитируют на объекты ума как объекты ума, тщательно следуя этим наставлениям, тогда они знают, как практиковать созерцание объектов ума как объектов ума, имея в виду пять препятствий.

"Далее, бхикшу, когда практикующий медитирует на объекты ума как объекты ума, если он видит в своем уме фактор пробуждения, внимательность, он несомненно знает, что здесь есть внимательность. Когда внимательность не присутствует, он несомненно знает, что внимательность здесь не присутствует. Когда внимательность, которой не было раньше, теперь присутствует, практикующий тоже это несомненно знает. Когда внимательность появилась и все еще присутствует, не исчезает, не уменьшается, а в самом деле растет, практикующий тоже это все знает. Это верно и относительно других

факторов пробуждения: исследования дхарм, энергии, радости, легкости, сосредоточенности и непринужденности. Когда в его уме присутствует непринужденность, он несомненно знает, что непринужденность присутствует. Когда непринужденность не присутствует, он несомненно знает, что непринужденность не присутствует. Когда непринужденность, которой раньше не было, теперь присутствует, практикующий тоже это несомненно знает. Когда непринужденность появилась и все еще присутствует, не исчезает, не уменьшается, а в самом деле растет, практикующий тоже это все знает. Вот как практикующий осознает объекты ума как объекты ума, как изнутри объекта, так и снаружи объекта, и устанавливает внимательность в объекте ума с пониманием, видением, ясностью и постижением. И это называется осознавать объекты ума как объекты ума. Если бхикшу медитируют на объекты ума как объекты ума, согласно этим наставлениям, тогда они знают, как практиковать медитацию на объекты ума как объекты ума, имея в виду семь факторов пробуждения.

## **РАЗДЕЛ ШЕСТОЙ**

Любой бхикшу, который практикует четыре основы внимательности в течение семи лет, несомненно, получит один из двух плодов: достижение наивысшего понимания уже в этой жизни или же состояние архата с некоторым остатком неведения. Но не только в течение семи или шести, или пяти, или четырех, или трех, или двух лет, или одного года, Бхикшу, который практикует четыре основы внимательности в течение семи месяцев, несомненно получит один из двух плодов: достижение наивысшего понимания уже в этой жизни или же состояние архата с некоторым остатком неведения в результате прошлых деяний. Но не только в течение семи или шести, или пяти, или четырех, или трех, или двух лет, или одного месяца. Бхикшу, который практикует четыре основы внимательности в течение семи дней и семи ночей, несомненно получит один из двух плодов: достижение наивысшего понимания уже в этой жизни или же состояние архата с некоторым остатком неведения в результате прошлых деяний. Но не только в течение семи дней и ночей, или шести дней и ночей, или пяти дней и ночей, или четырех дней и ночей, или трех дней и ночей, или двух дней и ночей, или одного

дня и ночи. Бхикшу, который практикует четыре основы внимательности в течение всего лишь нескольких часов, если он или она начинает практиковать утром, к вечеру добьется продвижения, а если он или она начнет после полудня, к наступлению ночи добьется продвижения.

Выслушав проповедь Господа Будды, бхикшу почувствовали радость и постарались следовать его наставлениям.

## **СУТРА ОДИН ПУТЬ ВНУТРЬ**

(Версия третья)

*ИДаоДжиши* (Махасангхика) ~ *мзЭкоттара агамы*, глава 12.  
Перевод с санскрита на китайский - Дхармананди, на английский - Тих Нат Тхана и Аннабел Лэти.

### **РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ**

Однажды, когда Будда находился в роще Джета в городе Шрава-сти, я услышал от него эту речь. Будда обратился к собранию монахов:

"Есть путь практики, который очищает деяния живых существ, уничтожает всякую печаль, беспокойство и корни страдания, и ведет к высшему пониманию и достижению нирваны. Это путь, который разрушает пять препятствий. Это - путь четырех методов остановки и концентрации ума. Почему он называется "один путь внутрь"? Потому что это путь к единству ума. Почему он называется путем? Потому что это — благородный восьмеричный путь, путь правильных воззрений, правильного созерцания, правильного действия, правильного добывания средств существования, правильной практики, правильной речи, правильной внимательности и правильной концентрации. Вот объяснение выражения "один путь внутрь".

"Что такое пять препятствий? Это - привязанность, отвращение, беспокойство, апатия и сомнение. Эти препятствия должны быть устранены,

"Что такое четыре метода остановки и концентрации ума? Практикующий медитирует изнутри тела на то, что внутри тела, чтобы избавиться от нездоровых мыслей и устранить беспокойство, и он медитирует снаружи тела на то, что снаружи тела, чтобы избавиться от нездоровых мыслей и устранить беспокойство. Практикующий медитирует на чувства посреди чувств изнутри и медитирует на чувства посреди чувств снаружи, чтобы пребывать в мире и радости, и

он медитирует на чувства посреди чувств как изнутри, так и снаружи, чтобы пребывать в мире и радости. Практикующий медитирует на ум в уме изнутри, и он медитирует на ум в уме снаружи, чтобы пребывать в мире и радости, и он медитирует на ум в уме как изнутри, так и снаружи, чтобы пребывать в мире и радости. Практикующий медитирует на объекты ума в объектах ума изнутри, и он медитирует на объекты ума в объектах ума снаружи, чтобы пребывать в мире и радости, и он медитирует на объекты ума в объектах ума как изнутри, так и снаружи, чтобы пребывать в мире и радости.

## **РАЗДЕЛ ВТОРОЙ**

"Как практикующий медитирует на тело изнутри, чтобы обрести к себе мир и радость?"

"В этом случае практикующий медитирует на тело как тело и в соответствии с функциями тела. Когда он изучает тело с головы до пальцев ног и с пальцев ног до головы, он видит, что оно состоит из нечистых элементов, и он не может испытывать к ним привязанность. Он видит, что в теле имеются: волосы на голове и волосы на теле, ногти, зубы, кожа, мышцы, сухожилия, кости, костный мозг, пот, гной, желудок, тонкий кишечник, толстый кишечник, сердце, печень, селезенка, почки. Он наблюдает и распознает мочу, кал, слезы, слюну, кровеносные сосуды, жар, и, наблюдая и распознавая все это, он не испытывает привязанности и ни о чем не сожалеет. Вот как практикующий созерцает тело с тем, чтобы обрести мир и радость и покончить с нездоровыми мыслями и избавиться от беспокойства и печали.

"Затем практикующий медитирует на это тело, чтобы увидеть четыре элемента - землю, воду, огонь и воздух - и он различает эти четыре элемента. Так же, как искусный мясник ли его ученик могут разложить различные части заколотого быка и определить ногу, сердце, туловище и голову, так и практикующий, созерцая собственное тело, так же ясно различает четыре элемента, видя, что это - земля, это - вода, это ~ огонь, а это - воздух. Вот как практикующий медитирует на тело в теле, чтобы положить конец привязанности.

"Далее, бхикшу, следует созерцать тело со множеством отверстий, из которых сочатся множество нечистых веществ. Так же, как мы смотрим на бамбук или камыш и видим узлы на стволах, так и

практикующий созерцает тело со множеством отверстий, из которых сочатся нечистые вещества.

"Далее, бхикшу, практикующий медитирует на мертвое тело человека, который умер один день или неделю тому назад. Оно распухло, издает зловонный запах, нечисто. Затем он медитирует на собственное тело и видит, что оно от этого тела не отличается. Его тело, независимо от его воли, не сможет избежать смерти. Практикующий созерцает это мертвое тело, оно валяется на земле - его клюют вороны; тигры, пантеры и волки растерзали его внутренности. "Мое тело не сможет избежать такого состояния".

Вот как практикующий медитирует на тело, чтобы достичь мира и радости.

"Далее, бхикшу, практикующий визуализирует мертвое тело, которое лежало на земле в течение года. Оно наполовину обглодано, зловонно и нечисто. Тогда он снова медитирует на свое тело и видит, что оно не отличается от этого тела. "Мое тело не сможет избежать такого состояния". Вот как практикующий медитирует на тело, чтобы достичь мира и радости.

"Далее, бхикшу, практикующий визуализирует мертвое тело - без кожи и без плоти. Остались лишь кости со следами крови. Тогда он снова медитирует на свое тело и видит, что оно не отличается от этого тела. "Мое тело не сможет избежать такого состояния". Вот как практикующий медитирует на тело, чтобы достичь мира и радости.

"Далее, бхикшу, практикующий визуализирует скелет - просто кости, скрепленные сухожилиями. Тогда он снова медитирует на свое тело и видит, что оно не отличается от этого тела. "Мое тело не сможет избежать такого состояния". Вот как практикующий медитирует на тело, чтобы достичь мира и радости.

"Далее, бхикшу, практикующий визуализирует мертвое тело, превратившееся в груды разрозненных костей, которые валяются тут и там: кости руки и ноги, ребра, лопатки, позвоночник, коленная чашечка и череп. Тогда он снова медитирует на свое тело и видит, что оно не отличается от этого тела. "Мое тело не сможет избежать такого состояния. Оно подвергается такому же упадку" - Вот как практикующий медитирует на тело, чтобы достичь мира и радости.

"Далее, бхикшу, практикующий визуализирует мертвое тело, которое стало кучкой побелевших, как раковина, костей. Тогда он снова медитирует на свое тело и видит, что оно не отличается от этого тела. "Мое тело не сможет избежать такого состояния. Оно подвергнется такому же упадку". Вот как практикующий медитирует на тело, чтобы достичь мира и радости.

"Далее, бхикшу, практикующий визуализирует мертвое тело, которое стало горсткой пожелтевших костей, ни для кого не привлекательных, или же горсткой костей цвета пепла, не отличимых от земли. Так практикующий медитирует на свое тело, отбросив нездоровые мысли и устранив печаль и беспокойство, созерцая: "Это тело непостоянно, оно подвержено распаду". Практикующий, который наблюдает себя таким образом снаружи тела и изнутри тела, и изнутри тела и снаружи одновременно, понимает, что здесь нет ничего, что было бы вечно.

### **РАЗДЕЛ ТРЕТИЙ**

Как практикующий медитирует на чувства посреди чувств?

Когда практикующий испытывает приятное чувство, он знает, что испытывает приятное чувство. Когда он испытывает болезненное чувство, он знает, что испытывает болезненное чувство. Когда его чувства нейтральны, он знает, что его чувства нейтральны. Когда он испытывает приятное, болезненное или нейтральное чувство, основа которого материальна, он знает, что испытывает приятное, болезненное или нейтральное чувство, основа которого материальна. Когда он испытывает приятное, болезнен-

ное или нейтральное чувство, основа которого нематериальна, он знает, что испытывает приятное, болезненное или нейтральное чувство, основа которого нематериальна. Вот как практикующий медитирует на чувства посреди чувств при помощи собственного понимания.

"Чувство. Если имеется болезненное чувство, то отсутствует приятное. Далее, бхикшу, если практикующий испытывает приятное чувство, то у него нет болезненного чувства, и практикующий знает, что у него есть приятное чувство, и практикующий знает, что имеется болезненное чувство. Если имеется нейтральное чувство, тогда нет ни болезненного, ни приятного чувства, и практикующий осознает, что

чувство ни приятное, ни болезненное. Практикующий осознает возникновение всех дхарм таким образом, что благодаря собственному пониманию, он достигает мира и радости. По мере возникновения чувств, практикующий распознает и осознает эти чувства и их корни, и он не зависит от них, и в нем не рождается чувство привязанности к миру. Тогда страха больше нет, а когда страха нет, он навсегда освобождается от иллюзий и достигает нирваны. Нет больше ни рождения, ни смерти. Прожита праведная жизнь. Что следовало исполнить, исполнено. Нового рождения не будет. Ему непосредственно открыто это. "Вот как практикующий созерцает чувства посреди чувств, созерцает чувства изнутри чувств или снаружи, или одновременно изнутри и снаружи.

#### **РАЗДЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ**

Что значит медитировать на ум в уме, чтобы достичь мира и радости?

Когда в уме практикующего есть желание, он знает, что у него в уме есть желание. Когда в уме практикующего нет желания, он знает, что у него в уме нет желания. Когда в уме практикующего есть ненависть, он знает, что у него в уме есть ненависть. Когда в уме практикующего нет ненависти, он знает, что у него в уме нет ненависти. Когда в уме практикующего присутствует замешательство, он знает, что у него в уме есть замешательство. Когда в уме практикующего нет замешательства, он знает, что у него в уме нет замешательства. Когда к уме практикующего есть страстное стремление, он знает, что у него в уме есть страстное стремление. Когда в уме практикующего нет страстного стремления, он знает, что у него в уме нет страстного стремления. Когда у практикующего ум обуздан, он знает, что его ум обуздан. Когда ум у практикующего не обуздан, он знает, что его ум не обуздан. Когда присутствует рассеянность, он знает, что присутствует рассеянность. Когда рассеянности нет, он знает, что рассеянности нет. Когда имеется невнимательность, он знает, что имеется невнимательность. Когда невнимательности нет, он знает, что невнимательности нет. Когда есть универсальность, он знает, что здесь есть универсальность. Когда универсальности нет, он знает, что универсальности нет. Когда есть протяженность, он знает, что есть протяженность. Когда протяженности нет, он знает, что протяженности нет. Когда есть безграничность, он

знает, что здесь есть безграничность. Когда безграничности нет, он знает, что безграничности нет. Когда есть концентрация, он знает, что здесь есть концентрация. Когда концентрации нет, он знает, что концентрации нет. Если он еще не достиг освобождения, он знает, что еще не достиг освобождения. Если он достиг освобождения, он знает, что достиг освобождения.

Вот как практиковать внимательность по отношению к уму в уме. Практикующий созерцает возникновение дхарм, созерцает разрушение дхарм или созерцает одновременно возникновение и разрушение дхарм, будучи внимательным по отношению к дхармам, чтобы достичь мира и радости. Он может видеть, знать и созерцать то, что не созерцаемо, не становясь зависимым от объекта и не порождая мирские мысли. Поскольку нет мыслей, обусловленных привязанностью к миру, нет и страха. Поскольку нет страха, не остается и следа печали. Поскольку нет и следа печали, возникает нирвана, нет больше ни жизни, ни смерти, прожита праведная жизнь, что следовало исполнить, исполнено, и нового рождения не будет. Практикующий знает, что все это истинно. Так в самом себе практикующий созерцает ум в уме, изнутри и снаружи, чтобы устранить неконтролируемые мысли и покончить с беспокойством.

## **РАЗДЕЛ ПЯТЫЙ**

"Что понимается под медитацией на объекты ума в объектах ума?"

"Когда медитирующий практикует первый фактор пробуждения - внимательность, его практика опирается на первоначальную сосредоточенность, на отказ от желания, на уничтожение нездорового ума и устранение нездоровых дхарм. Он практикует факторы пробуждения, исследование дхарм, энергию, радость, сосредоточение и непринужденность, опираясь на первоначальную сосредоточенность, на отказ от желания, на уничтожение нездоровых дхарм. Вот как практикующий медитирует на объекты ума в объектах ума.

"Далее, бхикшу, освободившись от чувственной привязанности, устранив нездоровые дхармы, с первоначальной сосредоточенностью и удержанием сосредоточенности, с радостью он наслаждается пребыванием в первой дхьяне, чтобы обрести радость в самом себе. Вот как практикующий медитирует на объекты ума в объектах ума.



"Далее, бхикшу, когда проходит сосредоточенность и удержание сосредоточенности, в уме рождается радость, она ведет к единству ума. Когда нет больше сосредоточенности и удержания сосредоточенности, практикующий, сохраняя радость, входит во вторую дхьяну, в которой наряду с радостью есть покой. Вот как практикующий медитирует на объекты ума в объектах ума.

"Далее, бхикшу, когда проходит сосредоточенность и прекращается постоянная практика непринужденной сосредоточенности, он наслаждается тем состоянием, к которому стремятся святые -когда внимательность полностью очищена непринужденностью, и он вступает в третью дхьяну. Вот как практикующий медитирует на объекты ума в объектах ума.

"Далее, бхикшу, вместе с исчезновением радости, когда нет больше ни беспокойства по поводу радости и восторга, ни по поводу удовольствия и боли, и его внимательность полностью очищена непринужденностью, он входит в четвертую дхьяну, и это есть медитация на объекты ума в объектах ума. Он медитирует на возникновение дхарм и на исчезновение дхарм, чтобы обрести мир и радость. Он постигает правильную внимательность в настоящем. Он способен видеть, знать и остановить рассеянность. Он больше ни от чего не зависит. У него не возникают мысли об этом мире. Поскольку у него нет мирских мыслей, у него нет страха. Когда нет страха, нет больше рождения и смерти, прожита праведная жизнь, что следовало исполнить, исполнено, нет больше нового рождения, все познается в своей истинной сути.

## **РАЗДЕЛ ШЕСТОЙ**

"Бхикшу, положившись на один этот путь вступления на стезю, живые существа очищаются, избавляются от печали и беспокойства, их ум больше не возбуждается, их понимание устойчиво, и они способны достичь нирваны. Этот "один путь внутрь" есть уничтожение пяти препятствий и практика четырех способов остановки и концентрации ума. И тогда бхикшу, выслушав эти наставления Будды, радостно приступили к практике.