



Аchan Ли Дхаммадхаро

Памятование о дыхании и

уроки самадхи

Перевод с тайского Джейфри де Граффа (Тханиссаро Бхиккху)

Перевод с английского Н.Б., Д.А. Ивахненко

Предисловие переводчика

Эта книга – руководство к действиям. Она учит освобождению ума, не как какой-то заумной теории, а как весьма элементарному умению, которое начинается с памятования о дыхании.

Наставления в этой книге взяты из работ Ачана Ли Дхаммадхаро (1906-1961), одного из самых известных учителей буддийской медитации в Таиланде. Аchan Ли был лесным монахом, – то есть монахом, который предпочитает жить в уединении леса, и для которого медитация является главной темой практики, – поэтому его наставления произросли из личного, практического опыта, хотя он также ставит своей задачей соотнести их с общепринятой буддийской доктриной.

Книга состоит из двух частей: первая является начальным руководством по техникам медитации на дыхании – специализации Ачана Ли – и дает два метода, которые он развел на разных этапах своей деятельности. Вторая часть состоит из отрывков, взятых из пяти его бесед, посвящённых вопросам, часто возникающим в ходе медитации.

Если вы желаете начать свою практику медитации немедленно и позднее уточнить детали, переходите к «Методу 2». Перечитывайте семь основных шагов, пока они не утвердятся в уме, и затем начните медитировать. Позаботьтесь, особенно в начале, о том, чтобы не засорять свой ум излишними идеями или информацией. В противном случае, вы можете потратить слишком много времени на поиски каких-то особых явлений в своей медитации, и не увидеть того, что происходит в действительности. Остальную часть книги можно отложить на потом, когда вам понадобится помочь в решении какой-то проблемы или, – что часто оказывается тем же самым, – когда вам понадобится общий обзор того, что вы делаете.

Цель этой книги – предложить вам возможности: направить ваше внимание на те области, которые вы могли упустить из виду, предложить подходы, которые в ином случае могли бы не прийти вам на ум. То, что вы в действительности увидите, весьма индивидуально. Не пытайтесь форсировать события. Не беспокойтесь, если у вас возникнут переживания, не описанные в этой книге. Не разочаровывайтесь, если у вас не возникнут переживания, которые описаны.

К примеру, знаки и видения: у некоторых они появляются, а у некоторых нет. Это вопрос индивидуальный, не такой уж важный для медитации. Если они возникают, научитесь мудро ими пользоваться, а если нет, научитесь использовать то, что у вас есть. Главное – сохранять в уме основные принципы и быть наблюдательным.

Медитация, подобно ремеслу плотника, моряка или любого другого мастера, имеет свой собственный словарь, который начинающему может показаться каким-то шифром. Одна из трудностей в применении этой книги заключается в том, чтобы разгадать этот шифр. Часть этой трудности состоит в том, что некоторые термины являются литературно чужими для нас: они выражены на пали, языке самых древних из всех существующих буддийских текстов, окрашенных оттенками значения, который они приобрели в тайском языке. Однако это не такая уж большая проблема. Большинство этих терминов объяснено в тексте, а в словарике в конце книги дано определение тех, которые не объяснены, и дополнительная информация о многих из тех, которые объяснены.

Более значительное препятствие заключается в том, чтобы проникнуться точкой зрения автора. Во время медитации мы имеем дело с телом и умом, переживаемыми изнутри. Аchan Ли практиковал медитацию большую часть своей взрослой жизни. У него был большой опыт в рассмотрении тела и ума с этой точки зрения, и поэтому вполне естественно, что его выбор терминов отражает этот опыт.

Например, когда он говорит о дыхании или об ощущениях, возникающих при дыхании, он говорит не только о воздухе, входящем и выходящем из легких, но также о том, как дыхание чувствуется изнутри, во всём теле. Аналогично «элементы» (*дхату*) тела означают не химические элементы тела, а элементарные ощущения – энергия, теплота, текучесть, твёрдость, пространство и сознание, т.е. то, как тело представляется непосредственно внутреннему вниманию. Единственный путь к тому, чтобы преодолеть непривычность такой терминологии, – начать исследовать собственное тело и ум изнутри и обрести чувство того, как термины соотносятся с вашими личными переживаниями. Только тогда эти термины выполняют свою первоначальную задачу, как инструменты повышения вашей внутренней восприимчивости, – так как истина медитации заключается не в понимании слов, а в овладении умением, которое ведёт к непосредственному постижению самого сознания.

Вы можете уподобить эту книгу рецепту блюда. Если вы просто прочитаете рецепт, вы не сможете, даже если понимаете все термины, почувствовать вкус блюда или утолить голод. Если вы делаете первые несколько шагов, а затем идёте на попятный при появлении трудностей, вы напрасно теряете своё время. Но если вы пройдёте весь путь до конца, то вы сможете отложить рецепт в сторону и просто насладиться плодами своей кулинарии.

Надеюсь, что эта книга окажется вам полезной в личном исследовании того, что можно приобрести благодаря памятованию о дыхании.

Тханиссаро Бхиккху (Джеффри де Графф)
Лесной монастырь Метта
Калифорния

Памятование о дыхании

Введение

Эта книга – руководство по практике собранности ума. В ней два раздела: первый посвящён почти исключительно уму. Но поскольку благосостояние ума отчасти зависит до определенной меры от тела, я включил сюда второй раздел [Метод 2], в котором показано, как использовать тело, чтобы извлечь пользу для ума.

Из того, что я наблюдал в своей практике, – есть лишь один путь, который краток, лёгок, эффективен и приятен, и в то же время едва ли содержит в себе что-нибудь, что уведёт вас с пути: путь памятования о дыхании, тот самый путь, который с такими хорошими результатами применял сам Владыка Будда. Я надеюсь, что вы не будете усложнять себе задачу колебаниями или неуверенностью, выхватывая то или иное учение отсюда или оттуда, а наоборот, искренне настроите свой ум, чтобы установить контакт с собственным дыханием и следовать за ним так далеко, как оно сможет вас повести. Исходя из этого, вы достигнете ступени освобождающего прозрения, приводящего к самому уму. В конце концов появится, само по себе, чистое знание – *будда*. Именно тогда вы достигнете чего-то надёжного и истинного. Другими словами, если вы позволите дыханию следовать своей собственной природе, а уму **своей**, результаты вашей практики непременно оправдают все ваши надежды.

Обычно, сердце, если оно не было воспитано и приведено в порядок, склонно по своей природе поглощаться заботами, которые приносят страдания и вред. Вот почему нам следует искать некий принцип – Дхамму, согласно которой мы должны воспитывать себя, если надеемся обрести устойчивое и надёжное счастье. Если в нашем сердце нет внутреннего принципа, центра, где оно могло бы пребывать, то мы уподобляемся человеку, у которого нет дома. Всё, что есть у бездомного, – это одни лишения. На него будут обязательно попадать лучи солнца, порывы ветра, дождь и грязь, потому, что у него нет никакого пристанища. Практиковаться в собранности ума – значит строить для себя дом. «Моментное сосредоточение» (*кханика-самадхи*) подобно дому с крышей из соломы; «сосредоточение доступа» (*упачара-самадхи*) подобно дому с крышей из черепицы; и «устойчивое сосредоточение» (*аппана-самадхи*) подобно дому, построенному из кирпича. А когда у вас будет дом, у вас будет и безопасное место, где можно хранить свои ценности. Вам не придётся претерпевать трудности по их сохранению, выпадающие на долю человека, не имеющего дома: он вынужден хранить свои ценные вещи и спать под открытым небом, жариться на солнце, мокнуть под дождем – и при этом стеречь своё имущество; но даже тогда его ценные вещи не находятся в полной безопасности.

Так же обстоит дело и с неуравновешенным умом: он ищет удовлетворения в других областях, позволяя своим мыслям блуждать среди всевозможных идей и поглощённостей. Даже если эти мысли и хорошие, мы всё ещё не можем сказать, что находимся в безопасности. Мы похожи на женщину со множеством драгоценностей: если она надевает свои драгоценности и разгуливает в них повсюду, она вовсе не находится в безопасности; её богатство может даже стать причиной её смерти. Аналогично, если мы не упражняем своё сердце с помощью медитации внутреннего покоя, то даже те добродетели, которые мы сумели развить, легко разрушаются, потому что они ещё не сохранены надёжно в сердце. А научив ум достигать неподвижности и мирного покоя, вы как бы сохраните свои ценности в несгораемом сейфе.

Вот почему большинство из нас делая добрые дела, не получает из этого хороших результатов: мы позволяем уму попасть под воздействие его разнообразных поглощённостей. Эти поглощённости являются нашими врагами, потому, что временами они могут стать причиной увядания наших добродетелей. Ум подобен цветущему цветку: если ветер и насекомые помешают его цветению, он может так никогда и не принести плода. Цветок здесь означает покой ума на пути, а плод – счастье созревания пути. Если наши спокойствие ума и счастье постоянны, мы имеем возможность обрести высшее благо, на которое мы все надеемся.

Высшее благо подобно сердцевине дерева, тогда как прочие «блага» подобны почкам, ветвям и листьям. Если мы не упражняли свои сердце и ум, мы достигнем только поверхностного блага. Однако, если наше сердце обладает внутренней чистотой и добром, тогда все внешние проявления в результате станут проявлениями добра. Подобно тому, как наша рука, если она чистая, не испачкает то, к чему прикасается, а будучи грязной, испачкает даже самую чистую ткань, так же и с сердцем: если оно загрязнено, то и мир вокруг будет казаться запятнанным. Даже добро, которое мы совершаем будет осквернено, потому, что самая мощная сила в мире, единственная, дающая начало всему доброму и злу, всем удовольствиям и боли – это сердце. Сердце подобно божеству: добро, зло, удовольствие и боль исходят всецело из сердца. Мы могли бы даже назвать сердце творцом этого мира, потому, что мирный покой и продолжительное благосостояние этого мира зависят от сердца. Если этот мир будет разрушен, причиной этому станет сердце. Таким образом мы должны воспитывать эту важнейшую часть мира чтобы оно имело центр действующий в качестве основы его процветания и благополучия.

Иначе говоря, практика собранности ума – это способ собрать воедино все его ценные потенции. Когда эти потенции будут собраны в правильных соотношениях, они дадут вам силу, необходимую чтобы уничтожить ваших

врагов: все ваши пороки и неразумные умственные качества. Вы обретёте различающую мудрость, развитую и обученную тому, как устроено добро и зло, мир и Дхамма. Ваша различающая мудрость подобна пороху. Но если вы будете долгое время хранить свой порох, не наполняя им патроны, – т.е. не вкладывая различающую мудрость в собранный ум, – он отсыреет и покроется плесенью. Или же, если вы будете беззаботными и позволите, чтобы вас охватило пламя жадности, злости и заблуждения, ваш порох может вспыхнуть у вас в руках. Поэтому не медлите: набейте порохом патроны, чтобы вы могли сразу же подстрелить своих врагов, как только они нападут на вас.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

Как однажды сказал Аchan Ли: «Человек, обладающий интеллектом, принимает всё что выпадает на его (или её) пути, и делает из этого что-нибудь хорошее». Вы должны занять такую позицию, потому что наша жизнь всецело подвластна камме – старой камме и новой. Вы ничего не можете поделать со старой каммой. Относитесь к этому, как к развлечению. Именно поэтому вы практикуете безмятежное наблюдение. Но что касается новой каммы, создаваемой вами прямо сейчас, – вам нельзя практиковать по отношению к ней безмятежное наблюдение. Вы должны серьёзно позаботиться о том, что вы помещаете в систему, понимая, что это ваша единственная возможность сделать выбор. Как только выбор сделан и помещён в систему, тогда какой бы ни была эта энергия – позитивная или негативная – такого вида энергию вам предстоит испытать.

Кто упражняется в собранности ума, тот обретает убежище. Собранный ум подобен крепости, а различающая мудрость – оружию. Практиковаться в собранности ума – значит обезопасить себя в крепости, и это обстоятельство имеет большую важность и ценность.

Нравственность, являющаяся первой частью Пути, и мудрость, являющаяся последней, не особенно трудны. Но поддержание собранного ума, являющееся средней частью Пути, требует некоторых усилий, поскольку здесь задача состоит в том, чтобы заставить ум принять определённую форму. Нельзя не согласиться, что практиковаться в собранности ума подобно забивке свай для постройки моста через реку. Это не лёгкое дело. Но как только ум твёрдо установлен на одном месте, это может принести большую пользу в развитии нравственности и мудрости. Нравственность подобна забивке свай у ближнего берега реки, а мудрость – их забивке у дальнего. Но если средние сваи – собранный ум, не будут прочно установлены, как сможете вы перекинуть мост через поток страданий?

Существует лишь один путь, ведущий к обретению качеств Будды,

Дхаммы и Сангхи – через практику развития ума (*бхавана*). Когда мы развиваем собранный и неподвижный ум, появляется мудрость. Мудрость здесь означает не обычную мудрость, а интуитивное постижение, которое приходит только благодаря исследованию ума. Например, способность помнить прошлые жизни, знать, где рождаются живые существа после смерти, и способность очищения сердца от влечений (*асава*), – эти три формы интуитивного постижения, называемые *няна-чаккху* или «око знания», могут появиться у людей, упражняющих своё сердце и ум. Но если мы блуждаем в поисках знаний, возникающих из образов, звуков, запахов, вкусов, и тактильных ощущений, перемешанных вместе с понятиями, это будет, как если бы мы учились у "Шести учителей", подобно Будде, и не смогли достичь Пробуждения. Тогда он обратил внимание на собственное сердце и ум, и удалился практиковать наедине, где он прошёл весь путь, начиная с наблюдения за своим дыханием и вплоть до достижения конечной цели. До тех пор, пока мы ищем знания в своих шести чувствах, мы продолжаем учиться у "Шести учителей". Но когда мы сосредоточим своё внимание на дыхании, которое существует у каждого из нас, до точки, когда ум успокоится и станет собранным, мы получим возможность встретиться с реальностью: буддой, чистым знанием.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

Сдержанность чувств вовсе не означает, что вы разгуливаете с шорами на глазах или с затычками в ушах; это просто значит, что вы умело смотрите на вещи, умело слушаете. Зная, что нечто вызывает страсть или злость, научитесь смотреть на это так, чтобы препятствовать страсти, препятствовать злости. Иначе говоря, если что-то кажется привлекательным, вы ищите его непривлекательную сторону. Если что-то выглядит непривлекательным, вы ищите его привлекательную сторону. Как говорит Аchan Ли, будьте человеком с двумя глазами, а не с одним.

Некоторые люди считают, что им не нужно практиковаться в собранности ума, что они могут достичь освобождения с помощью различающей мудрости (*пання-вимутти*), работая над одной лишь мудростью. Это просто неверно. И освобождение с помощью различающей мудрости, и освобождение через успокоение ума (*чето-вимутти*) основаны на развитии собранности ума. Они отличаются только по степени. Это как при ходьбе: обычно человек не ходит только на одной ноге. То, какая из ног тяжелее, – всего лишь вопрос личных привычек и особенностей характера.

Освобождение с помощью различающей мудрости начинается с размышления над разнообразными событиями и аспектами этого мира пока ум

понемногу не успокоится. Тогда, находясь в неподвижности, он интуитивно даст начало освобождающему прозрению (*випассана-няна*) – чистому и подлинному постижению в свете «Четырёх истин Благородных» (*ария-сачча*). Однако, в освобождении через приведение ума в неподвижность, заключается немного размышлений. Ум просто принудительно успокаивают, пока он не достигнет ступени устойчивого проникновения. Именно здесь возникает интуитивное прозрение, позволяющее видеть вещи такими, какими они являются. Это освобождение через успокоение ума: сперва идёт сосредоточение, затем – различающая мудрость.

Человек с обширными знаниями текстов, наученный в их букве и значении, способный точно и ясно объяснить различные моменты учения, но который не развил внутреннего центра ума, подобен пилоту, летающему на самолёте и ясно видящему облака и звёзды, но не имеющему представления, где находится посадочная полоса. Такого человека ждёт беда. Если он полетит выше, у него кончится воздух. Все, что ему остаётся делать, – летать вокруг пока у него не кончится топливо, и он не разобьётся где-то в необитаемой местности.

Некоторые люди, несмотря на свою высокую образованность, ведут себя не лучше дикарей. Это потому, что их унесло далеко в облака. Некоторые люди, охваченные тем, что они считают высоким уровнем собственной учёности, идей и мнений – не будут практиковаться в собранности ума, потому, что считают это ниже своего достоинства, полагая, что вместо этого заслуживают прямого пути к освобождению при помощи различающей мудрости. Таких людей ждёт беда, как пилота самолёта, потерявшего вид посадочной полосы.

Практиковаться в собранности ума – значит строить для себя посадочную полосу. Затем, когда придёт мудрость, вы сможете безопасно достичь освобождения.

Вот почему нам следует развивать все три части пути – нравственность, сосредоточение и мудрость, если мы хотим достичь совершенства в нашей практике Дхаммы. Иначе как можем мы говорить, что знаем «Четыре истины Благородных»? – потому что путь, чтобы его можно было квалифицировать как Благородный Путь, должен состоять из нравственности, сосредоточения и мудрости. Если мы не разовьём эти три внутри себя, как можем мы познать эти истины Благородных? А если мы не знаем их, как можем мы достичь освобождения?

Большинство из нас, в большей или меньшей мере любит получать результаты, но не любит подготовительной работы. Возможно, мы не желаем ничего, кроме добра и чистоты, но если мы не завершили подготовительную работу, нам придётся оставаться в бедности. Возьмём, к примеру, людей,

которые любят деньги, но не любят работать, – как могут они быть хорошими, надёжными гражданами? Когда они почувствуют тиски бедности, они обратятся в сторону коррупции и преступления. Точно так же, если нашей целью являются какие-то результаты в области религии, а работать мы не любим, нам придётся оставаться бедными. И пока наши сердца бедны, нам неизбежно придётся искать блага в других сферах, т.е. в алчности, приобретениях, общественном положении, удовольствиях и хвале, т.е. в сфере ловушек этого мира, даже несмотря на то, что мы обладаем более глубокими познаниями. Это происходит потому, что мы не обладаем настоящим знанием, а это означает просто, что мы не искренни в том, что делаем.

Истина пути всегда истинна: нравственность есть нечто истинное, сосредоточение – истинно, мудрость – истинна, истинно освобождение. Но если мы не искренни, мы не встретимся ни с чем истинным. Если мы не будем искренни в практике нравственности, сосредоточения и мудрости, всё чего мы достигнем, будет неистинным и фальшивым; а когда мы используем то, что неистинно и фальшиво, мы устремляемся к беде. Поэтому мы должны быть искренни в своих сердцах. Когда наши сердца искренни, мы ощутим вкус Дхаммы, вкус, превосходящий все вкусы этого мира.

Вот почему я совместил два нижеследующих руководства для памятования о дыхании.

Мир всем.

Пхра Аchan Ли Дхаммадхаро

Бангкок, Ват Боромнивас,

1953 г.

Предварительные этапы

Теперь я объясню, как приступить к практике собранности ума. Перед тем как начинать, станьте на колени, сложите ладони вместе на уровне сердца и искренне выразите почтение Трём Драгоценностям, произнося следующие слова:

Арахам самма-самбуддо бхагава:

Достойному, в совершенстве Пробудившемуся, Благословенному –

Там бхагавантам абхивадеми. (поклон)

Будде я выражаю почтение.

Сваккхато бхагавата дхаммо:

Учению, настолько хорошо им объясненному –

Там дхаммам намассами. (поклон)

Дхамме я выражаю почтение.

Супатиппанно бхагавато савака-сангхо:

Общине учеников Благословенного, следующей по хорошему пути –

Там сангхам намами. (поклон)

Сангхе я выражаю почтение.

Затем, выражая почтение мыслями, словами и действиями, воздайте почтение Будде:

Намо тасса бхагавато арахато самма-самбуддхаса. (три раза)

Почтение Благословенному, Достойному, в совершенстве
Пробудившемуся

А затем примите прибежище в Трёх Драгоценностях:

Буддхам саранам гаччами;

Я принимаю прибежище в Будде;

Дхаммам саранам гаччами;

Я принимаю прибежище в Дхамме;

Сангхам саранам гаччами;

Я принимаю прибежище в Сангхе;

Дутиямпи буддхам саранам гаччами;
Во второй раз я принимаю прибежище в Будде;
Дутиямпи дхаммам саранам гаччами;
Во второй раз я принимаю прибежище в Дхамме;
Дутиямпи сангхам саранам гаччами;
Во второй раз я принимаю прибежище в Сангхе;
Татиямпи буддхам саранам гаччами;
В третий раз я принимаю прибежище в Будде;
Татиямпи дхаммам саранам гаччами;
В третий раз я принимаю прибежище в Дхамме;
Татиямпи сангхам саранам гаччами;
В третий раз я принимаю прибежище в Сангхе.

Затем примите следующее решение: «Я принимаю прибежище в Будде – Чистейшем, свободном от всех омрачений; в его Дхамме – учении, практике и её результате; и в Сангхе – четырёх группах его Благородных Учеников – отныне и до конца моей жизни.»

Буддхам дживитам йава ниббанам саранам гаччами.
Я прибегаю к Будде как к прибежищу, на всё время жизни, до Ниббаны.
Дхаммам дживитам йава ниббанам саранам гаччами.
Я прибегаю к Дхамме как к прибежищу, на всё время жизни, до Ниббаны.
Сангхам дживитам йава ниббанам саранам гаччами.
Я прибегаю к Сангхе как к прибежищу, на всё время жизни, до Ниббаны.

Затем сформулируйте намерение соблюдать пять, восемь, десять или 227 правил, соответственно тому, сколько вы способны соблюдать обычно и выражите их в едином обете:

Имани паньча сиккхападани самадиями. (три раза)

Я принимаю эти пять правил обучения.

(Эта формула для тех, кто соблюдает пять правил, и означает: «Я

принимаю пять правил обучения: воздерживаться от отнятия жизни, от воровства, от распущенной половой жизни, от лжи и от принятия опьяняющих веществ.»)

Имани атха сиккхападани самадиями. (три раза)

Я принимаю эти восемь правил обучения.

(Эта формула для тех, кто соблюдает восемь правил и означает: «Я принимаю восемь правил обучения: воздерживаться от отнятия жизни, от воровства, от половых отношений, от лжи, от принятия опьяняющих веществ, от принятия пищи после полудня и до рассвета, от участия в зрелищах, от украшения тела с целью придать ему красоты, от пользования высокими и роскошными кроватями и сиденьями.»)

Имани даса сиккхападани самадиями. (три раза)

Я принимаю эти десять правил обучения.

(Эта формула для тех, кто соблюдает десять правил, и означает: «Я принимаю десять правил обучения: воздерживаться от отнятия жизни, от воровства, от половых отношений, от лжи, от принятия опьяняющих веществ, от принятия пищи после полудня и до рассвета, от участия в зрелищах, от украшения тела с целью придать ему красоты, от пользования высокими и роскошными кроватями и сиденьями, а также от приёма денег.»)

Парисуддхо ахам бханте. Парисуддхоти мам буддхо дхаммо сангхо дхарету.

Досточимые Будда, Дхамма и Сангха, я чист. Примите меня.

(Это для тех, кто соблюдает 227 правил.)

Теперь, когда вы открыто признали чистоту ваших мыслей, слов и дел в отношении качеств Будды, Дхаммы и Сангхи, сделайте три поклона. Сядьте, сложите ладони вместе на уровне сердца, успокойте свои мысли, и взрастите четыре «возвышенных отношения»: доброжелательность, сострадание, сорадование, и безмятежное наблюдение. Распространение этих мыслей на всех живых существ без исключения называется безоговорочным «возвышенным отношением». Для тех, у кого возникают затруднения с запоминанием, есть краткая палийская формула:

«Метта» – благожелательность и любовь, надежда на собственное благополучие и благополучие всех других живых существ.

«Каруна» – сострадание к себе и к другим.

«Мудита» – признание достоинств, радование собственному благу и благу других.

«Улеккха» – безмятежное наблюдение тех событий которые должны быть приняты как есть.

Метод 1

Теперь сядьте в положение «полулотоса», положив правую ногу на левую, а руки – поверх стоп ладонями вверх, правая кисть на левой. Сохраняйте тело прямым, а ум удерживайте на предстоящей задаче. Поднимите руки в знак почтения на уровне сердца, ладони вместе и подумайте о качествах Будды, Дхаммы и Сангхи: «*Буддхо ме натхо* – Будда моя опора. *Дхаммо ме натхо* – Дхамма моя опора. *Сангхо ме натхо* – Сангла моя опора.» Затем повторите в уме: «*Буддхо, буддхо; дхаммо, дхаммо; сангхо, сангхо.*» Верните руки на стопы и повторите в уме одно слово «*буддхо*» три раза.

Затем думайте о вдохах и выдохах, считая дыхания (т.е. вдох-выдох – один, вдох-выдох – два, и т.д.). Сначала думайте «*буд*» делая вдох, и «*дхо*» делая выдох, так до десяти раз. Затем снова начинайте, думая «*буддхо*» делая вдох, и «*буддхо*» делая выдох, так семь раз. Затем начинайте снова: когда дыхание входит и выходит, подумайте один раз «*буддхо*»; так пять раз. Затем начинайте снова: когда дыхание входит и выходит, подумайте «*буддхо*» три раза; повторите это три раза.

Теперь вы можете прекратить счёт дыханий и просто думать «*буд*» при вдохе и «*дхо*» при выдохе. Пусть дыхание будет ненапряжённым и естественным. Сохраняйте ум совершенно спокойным, сосредотачиваясь на входящем и выходящем из ноздрей дыхании. Когда дыхание выходит, не устремляйте ум за ним наружу. Когда дыхание входит, не позволяйте уму следовать за ним внутрь. Пусть ваша осознанность будет широкой и открытой. Не принуждайте ум к слишком многому. Расслабьтесь. Представьте, что вы выдыхаете в широкое, открытое, воздушное пространство. Сохраняйте ум неподвижным, подобно столбу на берегу моря: когда вода поднимается, столб не поднимается вместе с ней, а когда во время отлива вода убывает, столб не погружается под воду.

Когда мы достигнем такого уровня неподвижности ума, можно перестать думать «*буддхо*», а просто осознавать чувство дыхания.

Затем медленно направьте внимание вовнутрь, сосредотачивая его на различных аспектах дыхания – важных аспектах, которые могут дать начало разного рода интуитивным силам: ясновидению; яснослышанию; способность знать чужие мысли; способность помнить прошлые жизни; способность знать, где возродятся разные люди и животные после своей смерти; знание различных элементов или потенций, связанных с телом и могущих быть ему полезными. Эти элементы возникают из основ дыхания. Первая Основа: сосредоточьте ум на кончике носа и затем медленно переместите его на

середину лба. Вторая Основа: сохраняйте широкое осознавание. Пусть ум на мгновение остановится на лбу, а затем верните его обратно к носу. Продолжайте перемещать его вверх и вниз между лбом и носом, подобно человеку, который влезает и слезает с горы; проделайте это семь раз. Затем пусть он на мгновение остановится на лбу. Не давайте ему вернуться к носу.

Пусть он отсюда передвинется к Третьей Основе, к середине темени, и остановится там на мгновение. Сохраняйте широкое осознавание. Вдыхайте, оставаясь на этом месте, и пусть дыхание на мгновение распространится по всей голове, затем верните его к середине лба. Передвигайте ум назад и вперёд между лбом и теменем семь раз, позволив ему в конце остановиться на темени.

Затем направьте ум в середину мозга к Четвёртой Основе. Пусть он останется на мгновение спокойным, а затем верните его обратно к темени. Продолжайте перемещать его назад и вперёд между этими двумя точками, и в конце позвольте ему осесть в середине мозга. Сохраняйте широкое осознавание. Пусть утончённое дыхание в мозгу распространится на нижние части тела.

Когда вы дойдёте до этой точки, вы можете обнаружить, что дыхание начинает порождать различные знаки, *нимитта*, такие как видение или ощущение жара, холода или ощущение звона в голове. Вы можете увидеть бледно-тёмный пар или собственный череп. Даже в этих случаях, не разрешайте себе подвергаться воздействию чтобы ни появлялось в вашем сознании. Если же вы не хотите появления нимитты, сделайте глубокие и долгие дыхания, направляя их вниз, к сердцу, и нимитта немедленно исчезнет.

Когда вы заметили появление какой-нибудь нимитты, внимательно сосредоточьте на ней своё осознание, но обязательно сосредотачивайтесь только на одной нимитте за раз, выбирая из них наиболее удобную. Как только вы ухватились за неё, расширьте её до размеров головы. Белая блестящая нимитта полезна для тела и ума – это чистое дыхание, которое способно очистить кровь в теле, снизить или устраниć чувство боли.

Когда этот свет станет размером с вашу голову, опустите её к Пятой Основе, к центру грудной клетки. Когда она прочно утвердится там, позвольте ей распространиться и заполнить грудную клетку. Пусть ваше дыхание станет настолько белым и ясным, насколько возможно, затем пусть дыхание и свет распространятся по всему телу, заполняя каждую пору, пока разные части тела не проявятся самопроизвольно в виде картин. Если же вы не хотите этих картин, сделайте два или три долгих вдоха, и они исчезнут. Сохраняйте осознавание неподвижным и пространным. Не позволяйте осознаванию зафиксироваться или подвергаться воздействию какой-нибудь нимитты, которая случайно может появиться в ясности дыхания. Продолжайте

тщательно наблюдать за умом; сохраняйте его единство; пусть он всецело будет поглощён единственным предметом – утончённым дыханием, позволяя этому утончённому дыханию охватить всё тело.

Когда вы достигли этой точки, постепенно начнёт открываться знание. Тело станет лёгким, как пух. Ум будет отдохнувшим и свежим – гибким, обособленным и самодостаточным. Возникнет необычайное чувство физического удовольствия и лёгкости ума.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

Аchan Ли однажды сказал, что в практике сосредоточения есть три шага: создание, поддержание, и затем применение сосредоточения. Применение – это весело. Как только ум успокоился, вы можете использовать его в качестве основы для понимания вещей. Вы вдруг видите движения ума, когда он создаёт мысли, и этот процесс очень увлекательно наблюдать и разбирать.

А поддержание не так увлекательно. В процессе поддержания вы извлекаете много хороших уроков об уме, без которых вы не смогли бы выполнить более утончённую работу – достижение прозрения. Но всё же это самая трудная часть практики. Аchan Ли однажды сравнил это с возведением моста через реку. Забить сваи на этом берегу и на том не сложно, но установить средние сваи по-настоящему тяжело. Вам приходится противостоять течению реки. Вы делаете углубление, кладёте несколько камней на дно реки, и возвращаетесь со следующей поклажей камней, лишь чтобы обнаружить, что первые камни унесло прочь. Поэтому вам требуются методы для того, чтобы закрепить средние сваи на месте, а иначе мост так никогда и не пересечёт реку.

Если вы желаете приобрести знание и мастерство, практикуйте эти ступени, пока не сможете по желанию входить, выходить и пребывать в этом состоянии. Когда вы освоите эти ступени, вы сможете в любое время вызывать появление нимитты дыхания – блестящий белый шар или сгусток света. Когда вы захотите получить знание, успокойте ум, освободитесь от всех поглощённостей, оставляя одну лишь яркость. Подумайте раз или два о том, что вам хочется узнать, – о внутренних или внешних предметах, касающихся вас или других людей – и появится знание или умственная картинка. Для того, чтобы стать полным знатоком в этой области, вам нужно учиться по возможности у такого человека, который сам практиковал и обрёл навык в этих вопросах, потому что такого рода знание может появиться только от практики собранности ума.

Знание, которое приходит благодаря практики собранности ума, подразделяется на два класса: мирское знание (*локия*), и надмирское

(локуттара). Говоря о мирском знании, вы привязаны, вы привязаны с одной стороны к вашим знаниям и взглядам, а с другой стороны к возникающим в вашем сознании явлениям, которые дают начало вашему знанию. Ваше знание и те явления, которые дают вам знание в силу вашего мастерства, состоят из смеси истинного и ложного, – но «истинное» здесь оказывается истиной лишь на уровне умственных конструкций, а всё, что сконструировано, по природе своей изменчиво, неустойчиво и непостоянно.

Поэтому, когда вы хотите перейти на уровень надмирского, соберите всё, что вы знаете, в одной точке (*экааггаттараммана*), однонастроенность умственного погружения, и вы увидите, что все эти явления обладают одной и той же природой. Возьмите всё ваше знание и осознанность и соберите их в той же точке, пока вы ясно не увидите истину – что все эти явления по своей природе просто возникают и исчезают. Не старайтесь цепляться за вещи, которые вы знаете – ваши поглощённости – как к своим. Не старайтесь цепляться за знание, которое возникло внутри вас, как к своему. Пусть эти вещи будут в соответствии со своей собственной внутренней природой. Если вы цепляетесь за свои поглощённости, вы привязываетесь к страданиям и боли. Если вы держитесь за свои знания, они обратятся в причину страдания.

Итак: собранный и неподвижный ум даёт начало знанию. Это знание – путь. Все явления, проходящие через ваше познание, являются страданием. Не позволяйте уму привязываться к своему знанию. Не позволяйте ему привязываться к поглощённостям, появляющимся в познании. Позвольте им быть в соответствии со своей природой. Расслабьте ум. Не привязывайтесь к уму и не считайте его тем или этим. До тех пор пока вы мните себя, вы страдаете из-за омрачённого разума (*авиджджа*). Когда вы сможете действительно понять это, надмирское появится внутри вас – благороднейшее благо, высочайшее счастье, доступное познанию человека.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

У Ачана Ли есть хорошая метафора: добыть горную породу и поместить её в огонь. Когда различные вещества в горной породе достигнут своей температуры плавления, они выплавляются по одному из неё. Именно так они разделяются. Так же происходит и со всеми вещами, которые вы намерены попытаться понять и увидеть «как-они-есть». Долгое время они были вместе, собраны здесь в одно целое, а теперь они начинают разъединяться. Вам лишь нужно задать вопрос: «Что это? Это то же самое, что и то, или нет?» А дальше вы просто наблюдаете. Вы начинаете видеть, что между ними проходит естественная граница. Но пока ум не собран воедино в сосредоточении, вы не можете по-настоящему этого разглядеть. До этого вы видите только те границы, которые накладываются словами, идеями и предубеждениями.

Если подитожить, основные шаги практики таковы:

Устраните из ума все плохие поглощённости.

Пусть ум остановится на хороших поглощённостях.

Соберите все хорошие поглощённости в одну – однонастроенность медитативного погружения (*джхана*).

Рассматривайте эту поглощённость, пока вы не увидите, что она *аниччам*, непостоянна; *дуккхам*, мучительна; и *анатта*, не является вами или кем-нибудь ещё – безлична и пуста.

Позвольте всем хорошим и плохим поглощённостям следовать своей собственной природе – потому что хорошее и плохое пребывают вместе и равны по природе. Пусть ум следует своей собственной природе. Пусть знание следует своей. Знание не возникает и не пропадает. Это *санти-дхамма* – действительность покоя. Ей известна добродетель, но знание не добродетель, и добродетель не является знанием. Ей известно зло, но знание не зло, и зло не является знанием. Другими словами, знание не привязано к познаниям или к известным вещам. Его природа поистине изначальна – безупречна и чиста, подобно капле воды на листе лотоса. Вот почему это называется *асанкхата-дхату*: неконструированное свойство, подлинный элемент. Когда вы сможете проследовать по этим пяти шагам, вы обнаружите удивительные вещи, появившиеся в вашем сердце, умения и совершенства, пришедшие из практики успокоения и медитации прозрения. Вы достигните два, уже упомянутых, типа результатов:

мирской: обеспечите ваше собственное физическое благополучие и благополучие других по всему миру; а так же

надмирской: обеспечите благополучие своему сердцу, приносящее счастье, т.е. спокойствие, свежесть и процветание, ведущие прямо к Освобождению (*ниббана*) – свободе от рождения, старения, болезни и смерти.

Таково краткое разъяснение основных принципов медитации на дыхании. Если у вас есть какие-нибудь вопросы или вдруг возникли какие-либо трудности с претворением этих принципов в практику, и вы желаете учиться непосредственно у того, кто обучает такого рода практике, я был бы счастлив помочь вам по мере сил, чтобы мы все могли достичь мира и благополучия, которым учит религия.

Большинство людей считут Метод 2, следующий далее, более простым и расслабляющим, нежели Метод 1, кратко изложенный выше.

Метод 2

Он подразделяется на семь основных этапов:

Начните с трёх или семи долгих вдохов и выдохов, повторяя в уме «буд» при вдохе и «дх» при выдохе. Пусть этот медитационный слог будет таким же продолжительным, как и дыхание.

Ясно осознавайте каждый вдох и выдох.

Наблюдайте за дыханием, когда оно входит и выходит, обращая внимание на то, приятное оно или неприятное, свободное или напряжённое, проходит свободно или с препятствиями, быстрое или медленное, тёплое или холодное. Если при дыхании вы чувствуете неудобство, измените его, пока это неудобство не исчезнет. Если, например, глубокие вдох и выдох оказываются неприятными, попробуйте делать короткие вдох и выдох.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

Когда Аchan Ли говорит об комфортных и некомфортных дыхательных ощущениях, – у нас уже есть комфортные дыхательные ощущения по крайней мере в некоторых частях тела. Уже имеется потенциал для чувства полноты, чувства комфорта в различных частях тела. Это лишь вопрос применения рассуждения (витакка) и изучения (вичара). Это значит, что мы обнаруживаем эти потенциалы, а затем работаем с ними какое-то время. Слово «работа» здесь часто лишь подразумевает их защиту. Слово, которое применял Аchan Фуанг – «пракхаунг», означает, что вы следите за чем-то, чтобы убедиться, что всё в порядке, что с этим ничего не случилось.

Это как разжигать костёр в ветреный день. Вы начинаете с крошечного огонька, прикрывая его руками, чтобы убедиться, что ветер не задувает его, пока он наконец не разгорится и не начнёт распространяться, и в конце концов не станет достаточно силён, чтобы можно было убрать руки. Итак, вы можете попробовать небольшое упражнение, – обнаружьте это чувство комфорта в теле, а затем позвольте ему развиться.

Как только вы найдёте, что ваше дыхание вызывает чувство удобства, распространите это приятное ощущение дыхания на все части тела. Сначала вдыхайте у основания черепа, ощущая, как дыхание течёт вдоль позвоночника. Затем, если вы мужчина, пусть оно течёт вдоль вашей правой ноги к подошве, к кончикам пальцев и наружу в воздух. Затем снова сделайте вдох, ощущая его у основания черепа, и пусть дыхание течёт вниз вдоль

позвоночника, через левую ногу к кончикам пальцев и наружу в воздух. (Если вы женщина, сначала начинайте с левой стороны, потому что нервная система мужчины отличается от нервной системы женщины.)

Затем пусть дыхание от основания черепа распространится вниз через плечи, вдоль локтей и запястий к кончикам пальцев и наружу в воздух.

Пусть дыхание распространится от основания горла вниз по центральному нерву, вдоль передней части тела, проходя лёгкие и печень прямо к мочевому пузырю и толстому кишечнику.

Вдохните, ощущая вдох в центре грудной клетки, и пусть оно свободно течёт вниз к тонкому кишечнику.

Пусть все ваши дыхательные ощущения распространятся так, чтобы они объединились и текли вместе, и вы ощутите значительно возросшее чувство благополучия.

Научитесь четырём способам приспособления дыхания:

- А. Долгий вдох и долгий выдох,
- Б. Короткий вдох и короткий выдох,
- В. Короткий вдох и долгий выдох,
- Г. Долгий вдох и короткий выдох.

Дышите таким способом, который наиболее удобен для вас. А лучше всего, научитесь дышать удобно всеми четырьмя способами, потому что ваше физическое состояние и дыхание всегда меняются.

Ознакомьтесь с основами или точками сосредоточения ума, т.е. местами опоры дыхания, – и сосредоточьте внимание на том из них, которое кажется самым удобным. Вот несколько таких основ:

- А. Кончик носа,
- Б. Середина головы,
- В. Нёбо,
- Г. Основание горла,
- Д. Грудинка (кончик грудной кости),
- Е. Пупок (или точка сразу над ним).

Если вы страдаете каким-нибудь нервным расстройством или частыми головными болями, не сосредотачивайтесь на местах, находящихся выше основания горла. И не пытайтесь форсировать дыхание или же войти в

состояние транса. Дышите свободно и естественно. Пусть ум пребывает в спокойствии при дыхании, но при этом не позволяйте ему ускользать.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

В одной из своих бесед Аchan Ли говорит, что большие вещи должны начинаться с маленьких. Иногда приходится довольствоваться лишь небольшим сосредоточением, маленьким удобным (для дыхания) местечком, но вы постоянно над ним работаете. Вы сажаете одно банановое дерево, а спустя время оно вырастет и даст вам семена, чтобы посадить больше деревьев. Таким образом, вы вынимаете семена из банана – в Таиланде есть бананы с семенами – сажаете их, и спустя время у вас целый банановый сад. Или ещё лучше, манго: у вас есть одно дерево, за которым вы действительно хорошо ухаживаете. Вы пока не беспокоитесь о засаждении остальной вашей земли. У вас есть одно дерево, через некоторое время оно приносит плоды, и постепенно вы сможете посадить целый сад из семян, полученных из плодов этого одного дерева. В тоже время, вы получаете в качестве еды мякоть плодов манго. Вы можете наслаждаться. В конце концов, это часть пути, та, где Будда ясно упоминает восторг, удовольствие и счастье, как факторы пути. Если у вас нет этого ощущения благополучия, практика становится очень сухой.

Распространяйте осознанность, т.е. своё ощущение сознательного чувства, по всему телу.

Объедините ощущения дыхания во всём теле, позволяя им свободно течь вместе, сохраняя свою осознанность как можно более широкой. Когда вы будете полностью осознавать все аспекты дыхания в теле, которые вам уже известны, вы также придёте к пониманию других аспектов. Дыхание, по своей природе, имеет много аспектов: дыхательные ощущения, протекающие в нервах, вокруг и около нервов, ощущения, распространяющиеся от нервов к каждой поре. Благоприятные и вредные дыхательные ощущения перемешаны друг с другом по самой своей природе.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

Один из подходов к телу – считать его в основном дыхательными ощущениями. Аchan Ли приводит целый ряд подобных ощущений: дыхание, идущее по телу вверх; дыхание, идущее по телу вниз; дыхание, идущее наружу через все кровеносные сосуды, напрягая и расслабляя мышцы в них; дыхание, идущее наружу через нервы; дыхательные ощущения, кружящиеся вокруг на месте; дыхательная энергия, которая постоянно излучается из диафрагмы, дыхание, постоянно поднимающееся по позвоночнику. В теле

присутствуют самые разные дыхательные ощущения. Один из способов сделать тело более комфортным – посчитать, что всё оно является дыханием. Каждое ощущение имеет дыхательный аспект, так что сосредоточьтесь на этом аспекте. Если какой-то участок кажется сжатым или напряжённым, то не нужно его сразу сбрасывать со счетов как плотную часть тела. Считайте его дыхательным ощущением, которое почему-то сжалось. Разомните его. Отнеситесь к нему так, как будто это дыхание, которое должно двигаться через тело. Посмотрите, как это меняет ваше отношение к нему.

Суммируя сказанное, вы всегда должны помнить эти семь ступеней: **(а)** в целях улучшения энергии, уже находящейся в каждой части тела, так чтобы вы могли бороться с такими явлениями как болезнь и неудобство; и **(б)** в целях прояснения уже существующего внутри вас знания так, чтобы оно стало основой навыков, ведущих к освобождению и чистоте сердца, потому что они являются абсолютно необходимыми для каждого аспекта дыхательной медитации. Когда вы освоите их, вы сократите основной путь. Что же касается боковых путей, побочных эффектов дыхательной медитации, то их существует множество, но, по сути они не так уж важны. Поэтому вы будете в абсолютной безопасности, если вы будете придерживаться этих семи ступеней и практиковать их как можно чаще.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

В чём причина того, что медитация идёт неважно? Чего не хватает? Аchan Фуанг однажды посоветовал запомнить семь факторов, изложенных Ачаном Ли в его Методе 2, а затем сравнивать с ними свою медитацию, чтобы увидеть, чего не хватает. Если у вас присутствуют все семь составляющих факторов, тогда ум непременно станет спокойным: внимательным, цельным и неподвижным. Так что проверяйте, чего не хватает. Вы не осознаёте продолжительность дыханий? Вам не ясно, приятно ли дыхание? Вы не распространяете приятные дыхательные ощущения? У вас нет места отдыха для ума, для дыхания в теле? Просто пройдитесь по списку и если заметите, что какой-либо из составляющих факторов упущен, постарайтесь восполнить нехватку.

Когда вы научитесь приводить в порядок своё дыхание, это как если бы вы привели в порядок всех в своём доме. Побочные эффекты дыхательной медитации подобны людям, находящимся вне вашего дома, т.е. гостям. Если у вас в доме люди ведут себя должным образом, вашим гостям придётся придерживаться той же линии поведения.

Здесь под «гостями» понимаются перцептивные образы (*нимитта*), и

неустойчивое дыхание, время от времени проявляющееся в пределах того дыхательного порядка, который вы установили. Таковы, например, различные перцептивные образы, которые возникают вследствие дыхания и которые могут появиться в виде образов – ярких огоньков, людей, животных, вас самих или в виде других образов; или же в виде звуков – голосов людей, знакомых или нет. В некоторых случаях эти перцептивные образы проявляются в виде запахов – благоуханных, или же подобных трупному смраду. Иногда вдох может вызвать у вас чувство такой сътости во всём теле, что вы не будете чувствовать потребности в еде или питье. Иногда дыхание может вызвать ощущения тепла, жара, холода или же звон во всём теле. Временами, оно может вызвать появление в уме таких явлений, которые никогда у вас не возникали ранее.

Все эти явления относятся к классу «гостей». Прежде чем принимать гостей, вам следует привести в полный порядок дыхание и ум, придать им устойчивость и надёжность. Принимая этих «гостей», вам надо, сначала, поставить их под свой контроль. Если же вы не сможете их контролировать, не связывайтесь с ними, так как они могут отвлечь вас от практики. Но если вы сможете подчинить себе их свойства, позднее они могут оказаться полезными вам.

«Подчинить их свойства», – значит, изменять их по своей воле, силой ума (*патибхага-нимитта*) – делать их маленькими или большими, послать их вдаль или приближать к себе, заставлять их появляться или исчезать, послать их наружу или вовнутрь. Только тогда вы сможете воспользоваться ими в воспитании ума.

Когда вы подчините себе эти перцептивные образы, они приведут к появлению обострённых способностей восприятия: способность видеть с закрытыми глазами; способность слышать звуки на больших расстояниях или обонять отдалённые запахи; способность чувствовать различные элементы, которые существуют в воздухе и которые могут оказаться полезными для тела в преодолении чувства голода и желания; способность по своей воле порождать определённые чувства – чувство прохлады, когда вы желаете прохлады, чувство жары, когда вы желаете жары, чувство тепла, когда вы желаете тепла, чувство силы, когда вам нужна сила, потому что различные элементы мира, которые могут оказаться вам полезными физически, придут и проявятся в вашем теле.

Что касается ума, то он тоже станет более чувствительным, вы сможете пробудить «око знания» (*няна-чакку*), т.е. способность помнить прошлые жизни; способность знать, где переродятся живые существа после смерти; и способность очистить сердце от влечений. Если вы сохраните присутствие сознания, вы можете принять этих гостей и приобщить их к работе в вашем

доме.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

Когда приходят прозрения, нужно, чтобы они были основательными. Не нужно, чтобы они сбивали вас с толку. Как же прозрения могут сбить вас с толку? К вам приходит прозрение и вы так взволнованы им, что теряете перспективу, забываете взять и взглянуть на это с другой стороны. Когда приходит прозрение, Аchan Ли всегда рекомендует вывернуть его наизнанку. Согласно пришедшему к вам прозрению, «Это должно быть так». Хорошо, пусть так, но попробуйте подумать, а что если бы это не было так. Что если всё наоборот? Можно ли и из этого извлечь урок? Иначе говоря, точно также как вам не стоит увлекаться содержимым своих мыслей, точно так же вам не стоит увлекаться и содержимым своих прозрений.

Таковы некоторые побочные явления практики медитации на дыхании. Если вы столкнулись с ними в своей практике, вам следует тщательно исследовать их. Не радуйтесь тому, что появляется, не расстраивайтесь и не отвергайте то, что появляется. Сохраняйте равновесие ума. Оставайтесь бесстрастными. Будьте осмотрительны. Тщательно исследуйте всё, что появляется, чтобы увидеть, заслуживает оно доверия или нет. В противном случае, это может привести вас к ошибочным предположениям. Добро и зло, правильное и не правильное, возвышенное и низкое – всё зависит от того, каким будет ваше сердце – проницательным или косным, а также от того, насколько вы находчивы. Если ваш ум погружен в косность, даже возвышенное может стать низким, а добро превратиться во зло.

Если вы знаете различные аспекты дыхания и его побочные явления, вы можете обрести знание Четырёх истин Благородных. Кроме того, вы также сможете облегчить физические боли, когда они возникнут в вашем теле. Осознанность – это активная составная часть лекарства, а вдохи и выдохи – растворитель. Осознанность может очистить дыхание. Чистое дыхание способно очистить кровь во всём теле, а когда кровь очищена, она может облегчить проявления многих болезней и расстройств внутри тела. Например, если вы страдаете от нервных расстройств, они совершенно исчезнут. Более того, вы сможете укрепить тело так, что вы ощутите больше здоровья и благосостояния.

Когда тело хорошо себя чувствует, ум утихает и успокаивается. Когда ум успокоен, вы обретаете силу: способность облегчать чувство боли, когда вы сидите в медитации, так, что вы сможете сидеть целыми часами. Когда тело свободно от боли, ум освобождается от помех (*ниварана*). Тело и ум становятся сильными. Это называется *самадхи-балам* – Сила сосредоточения.

Когда ваше сосредоточение приобретёт такую силу, оно породит различающую мудрость: способность видеть страдание, его причину, его прекращение и путь, ведущий к его прекращению, – всё это ясно видно внутри дыхания. Это можно объяснить следующим образом:

Вдох и выдох являются страданием: вдох это страдание возникновения, а выдох это страдание исчезновения. Не осознавать дыхание, когда оно входит и выходит, не знать характеристик дыхания, – это есть причина страдания. Осознавать когда дыхание входит внутрь и выходит наружу, ясно знать его характеристики, т.е. поддерживать ваши взгляды в соответствии с истиной дыхания – это *Правильное воззрение*, часть Благородного Пути.

Знание того, какие методы дыхания неудобны; знание, как варьировать дыхание; знание: «Этот способ дыхания неудобный; чтобы чувствовать себя спокойно, мне следует дышать вот так» – это *Правильная решимость*.

Умственные факторы, которые обдумывают и надлежащим образом изучают все аспекты дыхания, – это *Правильная речь*.

Знание различных способов того, как улучшить дыхание; например, делайте долгий вдох и долгий выдох, короткий вдох и короткий выдох, короткий вдох и долгий выдох, долгий вдох и короткий выдох, – пока вы не найдёте наиболее удобное для вас дыхание. Это *Правильная деятельность*.

Знать, как воспользоваться дыханием, чтобы очистить кровь, как дать возможность этой очищенной крови питать сердечные мышцы, как приспособить своё дыхание, чтобы оно успокоило тело и ум, как дышать таким образом, чтобы вы чувствовали полноту и свежесть тела и ума, – это *Правильный образ жизни*.

Стараться приспособить дыхание, пока оно не успокоит тело и ум, продолжать эти старания, – это *Правильное усилие*.

Все время быть внимательным к вдохам и выдохам, знать разнообразные аспекты дыхания – дыхание, текущее вверх; дыхание, текущее вниз; дыхание в желудке; в кишечнике; дыхание, текущее вдоль мышц и наружу в каждую пору тела, – не упускать всё это при каждом вдохе и выдохе, – это *Правильное памятование*.

Ум, сосредоточенный только на дыхании, не привлекающий при этом никаких посторонних предметов, пока дыхание не станет утончённым, пока оно не пробудит устойчивое поглощение, а за ним – освобождающее прозрение, – это *Правильное сосредоточение*.

Думать о дыхании – это называется *витакка*, рассуждение. Приспособить дыхание и позволить ему распространиться называется *вичара*, изучение. Когда все аспекты дыхания свободно текут по всему телу, вы чувствуете

полноту и свежесть ума и тела. Это называется *пити*, восторг. Когда тело и ум успокоены, вы ощущаете спокойствие и лёгкость. Это называется *сукха* – счастье. А когда вы обретёте удовольствие, ум склонен крепко удерживаться за своё единственное занятие и не стремится к какому-либо другому, – это называется *экаггаттараммана*, однонастроенность. Перечисленные пять факторов составляют начальную ступень Правильного сосредоточения.

Когда все эти аспекты Благородного Пути, т.е. нравственность, сосредоточение и мудрость, – полностью созрели и собраны воедино в сердце, вы обретаете прозрение во все аспекты дыхания, зная: «Дыхание такого-то типа порождает умелые умственные качества; дыхание такого-то типа порождает неумелые умственные качества». Вы не попадаете в ловушку этих факторов, т.е. дыхания во всех его аспектах, которые формируют тело, факторов, формирующих речь и факторов, формирующих ум, ведут ли они к добру или ко злу. Вы позволяете им существовать, в соответствии с их внутренней природой. Это прекращение страдания.

Ещё один, даже более краткий способ выразить «Четыре истины Благородных» заключается в следующем: вдох и выдох – это истина страдания. Когда мы не осознаём вдох и выдох – это причина страдания, омрачённый и заблуждающийся разум. Проникновение во все аспекты дыхания с такой ясностью, что вы можете освободиться от них без всякого чувства привязанности – это прекращение страдания. Постоянная осознанность и бдительность ко всем аспектам дыхания – это путь к прекращению страдания.

Когда вы можете сделать это, вы вправе сказать, что правильно следите пути медитации на дыхании. Ваша осознанность не имеет препятствий. Вы обладаете способностью ясно познать все Четыре истины. Вы можете достичь освобождения. Освобождение – это ум, который не привязан к низким причинам и последствиям, т.е. к страданию и его причине; он не привязан к повышенным причинам и последствиям, т.е. к прекращению страдания и пути, ведущего к этому прекращению. Это ум, не привязанный к вещам – причинам познания, не привязанный к знанию, не привязанный и к самому познаванию. Когда вы способны отделить эти вещи одну от другой, вы освоили искусство освобождения. Иными словами, когда вы знаете что образует начало, что образует конец и то, что находится между ними, позволяя им оставаться самими собой, в соответствии с фразой:

Саббэ дхамма анатта

т.е. все явления – «не-я».

Привязанность к вещам, которые являются причинами нашего познания,

т.е. к элементам, кхандхам, к чувствам и их предметам – называется привязанностью к чувственным удовольствиям (*камупадана*). Привязанность к знанию называется привязанностью к убеждениям (*диттхупадана*). Не обладать чистым знанием себя и о себе (*будда*) называется привязанностью к правилам и ритуалам (*силаббатупадана*). И когда мы привязаны подобным образом, мы неизбежно будем введены в заблуждение факторами, которые формируют тело, речь и ум, которые все возникают из омрачённого разума.

Будда был совершенным мастером как причины, так и следствия, без того, чтобы быть привязанным к низким причинам и следствиям или же возвышенным причинам и следствиям. Он находился за пределами причины и следствия. Как страдание, так и покой полностью находились в его распоряжении, но он не был привязан ни к одному из этих состояний. Он в совершенстве знал и добро и зло, в его распоряжении находились как «я», так и «не-я», но он не был привязан ни к тому, ни к другому. В его распоряжении также были предметы, которые могли служить как основа причины удовольствия, но он не был привязан к ним. Он обладал Путём – различающей мудростью – он знал, как принять вид или невежды или проницательного человека и как применить неведение и проницательность в его работе по распространению религии. Что же касается прекращения страдания, он обладал этой возможностью, но не был склонен или привязан к ней. И вот поэтому мы по праву можем сказать, что его мастерство было совершенным.

Прежде чем Будда оказался способен таким образом освободиться от этих состояний, ему сначала пришлось потрудиться, чтобы в полной мере пробудить их в себе. Только тогда смог он их отбросить. Его освобождение исходило от избытка в отличие от простых людей, которые «освобождались», исходя из нищеты. Даже несмотря на то, что Будда освободился от этих состояний, они по-прежнему оставались в его распоряжении. Он никогда не отбрасывал нравственность, сосредоточение и мудрость, над совершенством которых он работал до дня своего Пробуждения. Он продолжал пользоваться каждым аспектом нравственности, сосредоточения и мудрости до дня, когда он достиг полного Освобождения (*париниббана*). Даже в тот момент, когда он приближался к ниббане, он осуществлял на практике своё полное владение сосредоточением, иначе говоря, он достиг полного Освобождения, находясь между телесными и бестелесными джханами.

Поэтому нам не следует отказываться от нравственности, сосредоточения и мудрости. Некоторые люди не желают соблюдать правила, потому что опасаются стать привязанными к ним; некоторые не желают практиковать сосредоточение, так как боятся стать невеждами или сойти с ума. Но правда здесь в том, что обычно мы уже окутаны неведением, уже безумны, и что практика собранности ума как раз и является тем средством, которое покончит с нашим неведением и излечит наше безумие. Если мы

правильно себя развивали, мы взрастим чистую мудрость, подобную гранёному алмазу, который испускает свет в силу самой своей природы. Именно это считается подлинной мудростью. Она возникает у нас индивидуально и называется *паччаттам*: мы можем взрастить её и узнать только для себя самих.

Большинство из нас склонно неправильно понимать природу мудрости. Мы берём искусственно созданную мудрость, загрязнённую понятиями и используем её для того, чтобы заглушить истинную вещь, подобно человеку, который покрывает ртутью кусок стекла, чтобы можно было видеть своё отражение и отражение других, и думающему при этом, что он нашёл умелый способ видения истины. В действительности же он подобен обезьяне, смотрящей в зеркало: одна обезьяна становится двумя, и она будет играть со своим отражением до тех пор, пока ртуть не сотрётся. Тогда обезьяна станет разочарованной, не зная, откуда с самого начала появилось отражение. То же самое происходит, когда мы невольно приобретаем псевдомудрость, раздумывая и строя догадки в соответствии с понятиями и поглощённостями, когда мы полагаем, что постигли истину: когда же мы встретимся лицом к лицу со смертью, нас непременно будет ожидать печаль.

Таким образом, самый существенный фактор естественной мудрости проистекает исключительно из воспитания ума, пока он не станет подобным алмазу, который излучает собственный свет, всегда окружённый сиянием, будь то в тёмных местах или освещённых. Зеркало полезно только там, где уже есть хорошее освещение. Если же вы отнесёте его в темноту, вы вообще не сможете им воспользоваться, чтобы увидеть своё отражение. Но гранёный алмаз, излучающий собственный свет, сияет везде. Как раз это имел в виду Будда, когда он учил, что в мире нет скрытых или тайных мест, куда не могла бы проникнуть различающая мудрость. И эта «Драгоценность различающей мудрости» (*пання-ратанам*), и есть то, что даёт нам возможность разрушить жажду (*танха*), присвоение (*упадана*) и омрачённый разум., позволяет достичь высочайшего превосходства – Освобождения, свободы от боли, смерти, уничтожения и угасания, естественно существующего в силу реальности бессмертия (*амата-дхамма*).

В большинстве своём, мы склонны интересоваться только мудростью и освобождением. В одну минуту мы хотим начать прямо с учения о страдании, непостоянстве и отсутствии «я», и если так обстоят дела, мы никогда ничего не достигнем. Прежде чем Будда начал учить непостоянству вещей, он сначала трудился над их познанием, пока они не выявили своё постоянство. До того, как преподавать учение о том, что вещи суть страдание, он превратил это страдание в удовольствие и лёгкость. И до того, как учить, что вещи суть «не-я», он превратил то, что является «не-я» в «я». Таким образом, он сумел увидеть постоянное и истинное, скрытое в том, что непостоянно,

что источник страдания и «не-я». Затем, он собрал все эти качества воедино. Он собрал всё, что непостоянно, что источник страдания и «не-я» в единственную вещь – конструкции (*санкхара*), рассматриваемые в понятиях этого мира – единственный класс, неизменный во всём мире. Что же касается того, что постоянно, приятно и «я», это было другим классом – конструкции, рассматриваемые в понятиях Дхаммы. И затем он освободился от обоих классов. Он не был привязан к «постоянному» или «непостоянному», «страданию» или «покою», «я» или «не-я». Вот почему мы можем сказать, что он обрёл освобождение, чистоту и Ниббану, так как он не имел никакой надобности замыкаться на конструкциях, рассматриваемых в понятиях мира или в понятиях Дхаммы.

Такова была природа практики Владыки Будды. Но что касается нашей собственной практики, большинство из нас поступает, как если бы у нас всё было заранее рассчитано, и как если бы мы добились успеха даже до того, как начали практику. Иными словами, мы хотим просто освободиться, достичь мира и свободы. Однако, если мы не заложили для этого прочную основу, наше освобождение непременно окажется недостаточным – наш покой неизбежно будет лишь частичным, а освобождение – ложным. Те из нас, кто искренне благонамерен и желает лишь наивысшего блага, должны задать себе вопрос: заложили мы надлежащее основание или нет? Если мы не заложили надлежащего основания для освобождения и покоя, как сможем мы когда-либо стать свободными?

Будда учил, что нравственность может преодолеть обычные пороки, недостатки, возникающие через слова и поступки; что сосредоточение способно преодолеть такие, средние пороки, как чувственные желания, недоброжелательность, косность, неугомонность и неуверенность; что мудрость способна преодолеть такие тонкие пороки, как жажда (*танха*), присвоение (*упадана*) и омрачённый разум. Однако, некоторые люди, обладающие острой мудростью и способные ясно объяснить трудные места Дхаммы, кажутся неспособными стряхнуть с себя более распространённые пороки, которые может преодолеть даже нравственность. Следовательно, в их нравственности, сосредоточении и мудрости, должно быть, чего-то не хватает. Все их добродетели, вероятно, поверхностны, их сосредоточение загрязнено и запятнано, их мудрость подобна испачканной поверхности зеркала – вот почему они не способны достичь цели. Их действия подпадают под старую поговорку: «хранить меч вне ножен», т.е. практиковать путь на уровне слов и теорий и не иметь центра для ума; «класть яйца мимо гнезда» – искать блага только во внешнем, не развивая собранности ума; «закладывать фундамент на песке» – стараться найти безопасность в вещах, лишённых субстанции. Всё это непременно принесёт несчастье. Таким людям ещё предстоит найти достойное прибежище.

Итак, нам следует заложить фундамент и привести причины в хороший рабочий порядок, так как всё, что мы надеемся обрести приходит, как результат определённых причин.

Аттана чодаяттанам

Патимансे таматтана

Пробудитесь! Воспитывайте своё сердце.

Начинайте изучать свои вдохи и выдохи.

Джхана

Теперь мы подытожим методы медитации на дыхании под названиями "джхана".

Пребывать в джхане означает быть сосредоточенным или настроенным на один-единственный предмет или поглощённость, например, на дыхание.

Первый уровень джханы имеет пять факторов:

А. Рассуждение (*витакка*): думайте о дыхании, пока не сможете ясно распознавать его, не позволяя уму отвлекаться при этом;

Б. Однонастроенность (*экаггаттараммана*): удерживайте ум на дыхании, не позволяя ему отклоняться к другим предметам. Наблюдайте за своими мыслями так, чтобы они имели дело только с дыханием до той точки, где дыхание становится удобным. (Ум становится единым и успокаивается в дыхании);

В. Изучение (*вичара*): обретите чувство того, как позволить этому приятному ощущению дыхания распространиться вместе с другими дыхательными ощущениями внутри тела и действовать в согласии с ними. Пусть все эти дыхательные ощущения распространяются, пока они не сольются вместе. Когда тело будет успокоено дыханием, утихнут и ощущения боли. Тело будет наполнено полезной энергией дыхания. (Ум сосредоточен исключительно на вопросах, связанных с дыханием.)

Эти три качества, взятые вместе, надо привести в связь с тем же самым потоком дыхания, чтобы возник первый уровень джханы. Тогда этот поток дыхания сможет привести вас к самому четвёртому уровню джханы.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

Помните, это навык: принятие этой установки, поддержание этой установки, сосредоточение в теле, но сосредоточение со всеобъемлющим чувством комфорта, так что оно не становится угнетающим. Работайте над наполнением тела осознанностью так, что если кто-то сделает снимок вашего чувства себя, умственного чувства себя, то это будет подобно образу в Каноне: человек, полностью, с головы до ног, обёрнутый белой тканью. Или как образ Ачана Ли, – кожух лампы Коулмана – все нити которого купаются в ярком, белом, неподвижном свете. Попробуйте пропитать своё тело этим чувством расслабленного, но стойкого осознавания, и посмотрите, что

получится в результате.

Рассуждение, однонастроенность и изучение действуют в качестве причин. Когда причины полностью созрели, появятся результаты -

Г. Восторг (*пити*): непреодолимое чувство полноты и свежести тела и ума, идущее прямо к сердцу, независимое от всего прочего;

Д. Счастье (*сукха*): физический покой, возникающий благодаря спокойствию и невозмутимости тела (*кая-пассадхи*); удовлетворённость ума, возникающая вследствие собственной лёгкости ума, невозмутимости, безмятежности и счастья (*читта-пассадхи*).

Следовательно, пити и сукха представляют собой результаты. Таким образом, факторы первого уровня джханы сводятся просто к двум видам: причина и результат.

По мере того, как пити и сукха усиливаются, дыхание становится всё более тонким, т.е. чем дольше мы пребываем в состоянии сосредоточения, тем более сильными становятся результаты. Это даёт вам возможность отбросить витакка и вичара (т.е. предварительную подготовку почвы); и тогда, целиком полагаясь на один фактор, однонастроенность, вы вступаете во второй уровень джханы (*магга-читта, пхала-читта*).

Второй уровень джханы(*магга-читта*) имеет три фактора: восторг (*пити*), счастье (*сукха*), однонастроенность (*экаггатта*). Здесь имеется в виду состояние ума, вкусившего результаты, пришедшие на первом уровне джханы. Если вы вступили во второй уровень, пити и сукха усиливаются, потому, что они опираются на единственную причину – однонастроенность, которая отсюда начинает следить за работой, сосредотачиваясь на дыхании так, что оно становится всё более утончённым, сохраняя устойчивость и спокойствие с чувством свежести и спокойствия тела и ума. Ум даже более устойчив и внимателен, нежели раньше. По мере того, как вы продолжаете сосредотачиваться, пити и сукха усиливаются и начинают расширяться и сокращаться. Продолжайте сосредотачиваться на дыхании, продвигая ум глубже, к более тонкому уровню, так чтобы избегнуть движений пити и сукха, – и вы поднимитесь на третий уровень джханы.

Третий уровень джханы имеет два фактора: счастье и однонастроенность. Тело спокойно, неподвижно и пребывает в уединении. Не возникают никакие беспокоящие его чувства. Ум тоже пребывает в спокойствии и уединении. Дыхание утончено, течёт свободно и беспрепятственно. Всё тело наполнено сиянием, белым, подобно вате; оно

успокаивает все ощущения физического и умственного дискомфорта. Продолжайте сосредотачиваться, наблюдая только за свободным, утончённым дыханием. Ум свободен: его не беспокоят никакие мысли о прошлом или будущем, он пребывает в самом себе. Четыре свойства – земля, вода, огонь и ветер, – находятся в гармонии во всём теле. Вы почти можете сказать, что во всём теле они чисты, потому что дыхание обладает силой подчинять себе все прочие свойства и следить за ними, поддерживать их в гармонии. Внимательность существует совместно с однонастроеннстью, которая действует в качестве причины. Дыхание наполняет всё тело.

Сосредоточьтесь на этом: ум яркий и сильный, тело наполнено светом. Чувства счастья утихли. Ваше ощущение тела сохраняется непрерывным и ровным, без каких-либо отклонений или провалов в осознании; и таким образом вы можете освободиться от своего чувства счастья. Проявления счастья утихают, потому что четыре свойства уравновешены и свободны от движения. Однонастроеннность, причина, обладает силой более прочного внутреннего сосредоточения, которая приводит вас к четвёртому уровню джханы.

Четвёртый уровень джханы имеет два фактора: безмятежное наблюдение (*упекха*) и однонастроенность или внимательность, которые на четвёртом уровне джханы обладают мощным сосредоточением – прочным устойчивым и надёжным. Элемент дыхания абсолютно спокоен, свободен от волнений и провалов. Ум нейтрален и спокоен, он свободен от всякой поглощённости прошлым или будущим. Дыхание, которое и составляет настоящее, спокойно подобно океану или воздуху, когда в них нет никаких течений или волн. Вы сможете познавать отдалённые образы или звуки, потому что равномерное и неколебимое дыхание действует наподобие экрана кинематографа, где ясно отражается всё, что на него проецируется. Знание появляется в уме: но хотя вы знаете нечто, вы остаётесь безмятежными и спокойными. Ум безмятежен и спокоен; дыхание безмятежно и спокойно; прошлое, настоящее и будущее – все они безмятежны и спокойны. Это истинная однонастроенность ума, сосредоточенного на невозмутимом спокойствии дыхания. Все аспекты дыхания в теле протекают совместно, так что вы можете дышать через каждую пору тела. Иначе говоря, вам нет необходимости дышать через ноздри, потому что вдох, выдох и другие аспекты дыхания в теле создают единое и нераздельное целое. Все аспекты дыхательной энергии выровнены и полны. Все четыре свойства обладают теми же признаками. Ум совершенно спокоен.

Настроенность сильна; свет зажёгся.

Это чтобы познать всеобщий способ

установления памятования.

Ум, лучезарный и яркий,
Подобен свету солнца, свободного от
облаков или тумана,
освещает землю своими лучами.

Ум излучает свет во всех направлениях. Дыхание лучезарно, ум полностью лучезарен благодаря сосредоточенной внимательности.

Настроенность сильна; свет зажёгся...

Ум обладает силой и властью. Все четыре способа установления памятования собраны воедино. Иными словами, нет ощущения «это тело..., это чувство..., это ум..., это умственная конструкция». Нет чувства, что их четыре. И этот способ установление памятования (*сатипаттхана*) называется всеобщим, потому что все эти четыре способа нераздельны.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

Однажды Аchan Ли отметил, что когда ваш ум находится с дыханием, то прямо здесь у вас присутствуют все четыре основы памятования, все четыре возможных способа установления памятования, которые вы можете применить в своей практике. Есть тело, чувства, состояния ума и качества ума, помогающие или препятствующие вам в наблюдении. Все они здесь. Если вы хотите увидеть взаимоотношение этих вещей, вы наблюдаете прямо здесь. Вы не наблюдаете где-то ещё.

Ум утвердился во внимательности,
Собранный и истинный
Благодаря силе своего сосредоточения.

Осознанность и бдительность слиты здесь воедино: это и значит единственный путь (*экаяна-магга*), т.е. согласие между свойствами и способами установления памятования, четыре в одной, порождающие великую энергию и пробуждённость, очищающий внутренний огонь (*тапас*), который способен полностью рассеять всякую тьму, закрывающую свет.

По мере того, как вы всё сильнее сосредотачиваетесь на сиянии ума, сила, приходящая благодаря освобождению от всех поглощённостей, даёт уму возможность пребывать в уединении. Вы уподобляетесь человеку, который поднялся на вершину горы и таким образом обрёл право смотреть во всех направлениях. Местопребывание ума, т.е. дыхание, которое поддерживает его свободу – это возвышенное состояние, поэтому ум способен ясно видеть все конструкции (*санкхара*) в понятиях Дхаммы, т.е. в виде элементов, кхандха, и

сфер чувств (*аятана*). Как человек, взявший в самолет фотоаппарат, может сфотографировать практически всё, что находится внизу, так и тот, кто достиг этой ступени, может видеть мир и Дхамму такими, каковы они есть в действительности (*локавиду*).

Вдобавок возникает также осознание другого сорта, в области ума – называемое освобождающим прозрением или умением освобождения. Элементы, или свойства тела, приобретают мощь (*кая-сицхи*); а ум – гибкую силу. Когда вам потребуется знание мира или Дхаммы, сильно иочно сосредоточьте ум на дыхании. Когда сосредоточенная сила ума столкнётся с чистым элементом, в элементе возникнет интуитивное знание – совершенно так же, как игла проигрывателя, соприкасаясь с пластинкой, породит звуки. Когда ваша осознанность будет сосредоточена на каком-нибудь чистом предмете, если вы захотите видеть образы, появятся образы; если вы пожелаете слышать звуки, возникнут звуки, близкие или далёкие; возникнут предметы размышления о мирских вопросах или о Дхамме, относящиеся к вам или другим людям, в прошлом настоящем или будущем, – иначе говоря всё, что вы захотите узнать. Когда вы сосредотачиваетесь, подумайте о том, что вам хочется узнать, и появится ответ. Это *няна*, интуитивная восприимчивость, способная знать прошлое, настоящее и будущее – важный уровень осознания, который вы сможете познать только для самих себя. Элементы подобны радиоволнам, проходящим сквозь воздух. Если ваш ум и внимательность сильны, если вы искусны, тогда вы сможете воспользоваться этими элементами, чтобы войти в соприкосновение с целым миром так, чтобы внутри вас могло возникнуть знание.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

Аchan Ли приводит пример добычи золота из горной породы. Вы не можете просто пойти к горе и киркой извлечь золото. Вы должны добыть горную породу и нагреть её. Огню нужно время, чтобы достичь температуры плавления, но когда это произойдёт – золото вытечет само. Другими словами, когда ваше сосредоточение наберёт достаточно сил, дойдя до точки готовности, тогда работа различающей мудрости пойдёт намного легче. Вещи разъединяться прямо на ваших глазах и вам не нужно будет проводить огромных исследований. Когда ум сосредотачивался достаточно долго и основательно, вы лишь формулируете вопрос и вещи проясняются, потому что вы создали среду, где они могут проясниться, где ум твёрд и неподвижен.

Когда вы освоите четвёртый уровень джханы, он сможет послужить основой для восьми навыков:

Випассана-няна: интуитивное проникновение в психические и физические явления по мере того, как они возникают, остаются и разрушаются. Это особый вид прозрения, приходящий исключительно благодаря воспитанию ума. Такое прозрение может возникнуть двумя способами: (а) Знание, при котором мы никогда ничего не думали о данном предмете; (б) Знание, возникающее благодаря продумыванию предмета, – но не после долгих размышлений, как это бывает в случаях обычного мышления. Подумайте на мгновенье, и всё немедленно станет ясным, – точно так же, как пропитанный бензином клочок ваты моментально вспыхнет ярким пламенем, как только вы поднесёте к нему спичку. Здесь прозрение и интуиция, как раз и будут этой быстрой вспышкой, отличной в этом отношении от обычной мудрости.

Маномайдхи: способность пользоваться умом, чтобы предрешать события.

Иддхивидхи: способность проявлять свои силы, например, создавать в некоторых случаях такие образы, которые будут видны определённым группам людей.

Диббасота: способность слышать отдалённые звуки.

Четопарья-няна: способность знать уровень ума других людей – утончённый или обыденный, добрый или злой.

Пуббенивасануссати-няна: способность помнить прошлые жизни. (Если вы достигли этого навыка, вам более не придётся задавать себе вопрос о том, что следует за смертью: уничтожение или повторное возрождение.)

Диббачаккху: способность видеть грубые и тонкие образы, как приближенные, так и отдалённые.

Асавакхайя-няна: способность уменьшать возбуждение и нечистоту, и устранять их из сердца.

Эти восемь навыков приходят исключительно благодаря практики собранности ума; и вот поэтому я написал это сжатое руководство по сосредоточению и поглощённости, основанное на технике памятования о дыхании. Если вы стремитесь к благу, которое может прийти благодаря этим методам, вы должны направить своё внимание на воспитание собственных сердца и ума.

Уроки самадхи

Подготовка почвы

30 июля 1956 г.

Если во время сидения вы ещё не способны наблюдать дыхание, скажите себе, «Сейчас я собираюсь вдохнуть. Сейчас я собираюсь выдохнуть.» Другими словами, на этом этапе *вы* тот, кто выполняет дыхание. Вы не позволяете дыханию входить и выходить, как это происходило бы естественно. Если вы способны помнить об этом каждый раз когда вы дышите, то вскоре вы сможете ухватиться за дыхание.

Удерживая разум внутри своего тела, не пытайтесь пленить его там. Другими словами, не старайтесь заставить войти ум в состояние транса, не пытайтесь форсировать дыхание или удерживать его до точки, где вы чувствуете неудобство или стеснение. Вы должны позволить уму иметь свою свободу. Просто внимательно наблюдайте за ним, чтобы убедиться, что он отделён от своих мыслей. Если вы попытаетесь форсировать дыхание и принудить ум, ваше тело будет ощущаться ограниченным, и вы не почувствуете себя удобно во время своей работы. У вас начнёт болеть здесь и ныть там, а ваши ноги могут затечь. Так что просто позвольте уму быть самим собой, следите, чтобы он не убежал за посторонними мыслями.

Когда мы удерживаем ум от ускользывания после его понятий и понятия от проскальзывания в ум, это подобно тому как закрыть наши окна и двери, чтобы удержать собак, котов и воров от проникновения в наш дом. Это означает, что мы заблокировали наши двери чувств и не обращаем никакого внимания на видимое, воспринимаемое глазами, звуки, слышимые ушами, запахи, улавливаемые носом, вкусы, ощущаемые языком, тактильные ощущения, чувствуемые телом и поглощённости, возникающие на основе ума. Мы должны отсечь все восприятия и понятия, – хорошего или плохого, старого или нового, – появляющиеся через эти двери.

Подобное отсечение понятий не означает, что мы прекращаем думать. Это просто значит, что мы помещаем наше мышление во внутрь, чтобы найти ему хорошее применение, наблюдая и изучая тему нашей медитации. Если мы заставим работать ум таким образом, мы не причиним никакого вреда ни себе, ни ему. Фактически наш ум имеет тенденцию работать всё время, но работа в которую он вовлечён обычно во многом бессмысленна, во многом суетна и беспокойна без чего-либо действительно существенного. Таким образом мы должны найти для него действительно ценную работу – что-нибудь, что не навредит ему, что-нибудь действительно стоящее. Поэтому мы занимаемся медитацией на дыхании, сосредотачиваемся на нашем дыхании,

сосредотачиваемся на нашем уме. Отложите всю вашу прочую работу и сконцентрируйтесь только на этом и ни на чём больше. Такого рода позиция необходима вам во время медитации.

Помехи, исходящие из наших понятий прошлого и будущего, подобны сорнякам, растущим на нашем поле. Они крадут все питательные вещества из почвы, таким образом лишая питания наши зерновые культуры, и создают беспорядок. Они абсолютно бесполезны и лишь только служат пищей для коров и других забредших животных. Если вы позволите своему полю засти сорняками подобным образом, ваши зерновые культуры не смогут вырасти. Аналогично, если вы не очищаете свой ум от поглощённости понятиями, вы неспособны очистить своё сердце. Понятия являются пищей для невежественных людей, считающих их восхитительными, но мудрые не едят их совсем.

«Пять помех» – чувственное желание, недоброжелательность, косность и сонливость, неугомонность и тревожность, а также неуверенность – подобны разным сортам сорняков. Неугомонность и тревожность, вероятно наиболее ядовитый из них, потому что он делает нас рассеянными, неуравновешенными и беспокойными одновременно. Это сорт сорной травы с шипами и острыми как лезвие листьями. Если вы столкнётесь с ним, то заработаете жгучую сыпь по всему телу. Так что если вы натолкнётесь на него, уничтожьте его. Никогда не позволяйте ему расти на вашем поле.

Медитация на дыхании – постоянное памятование о дыхании – лучший метод, которому учил Будда для устраниния этих помех. Мы пользуемся рассуждением, чтобы сосредоточиться на дыхании и изучением, чтобы приспособить его. Рассуждение как плуг; изучение как борона. Если мы продолжаем пахать и боронить наше поле, у сорняков не будет шанса вырасти и наши зерновые культуры непременно будут процветать и приносить обильные плоды.

Здесь поле это наше тело. Если мы направим много рассуждения и изучения на наше дыхание, четыре свойства тела будут уравновешены и спокойны. Тело будет здоровым и сильным, ум расслаблен и широко раскрыт, свободен от помех.

Когда ваше поле очищено и выравнено подобным образом, зерновые культуры вашего ума – качества Будды, Дхаммы и Сангхи – обязательно будут процветать. Как только вы направите ум на дыхание, вы ощутите чувство восторга и свежести. Четыре основы могущества (*иддхипада*) – желание практиковать, настойчивость в практике, тщательность и осмотрительность в вашей практике, разовьются шаг за шагом. Эти четыре качества подобны четырём ножкам стола, поддерживающим его прочно и прямо. Они представляют вид силы, поддерживающей нашу интенсивность и наше

продвижение к высшим уровням.

Другое сравнение, – эти четыре качества подобны ингредиентам целительного бальзама. Кто бы ни принял его, будет иметь долгую жизнь. Если вам хочется умереть, вы не должны принимать его, но если вы не хотите умирать, вам нужно принять побольше. Чем больше вы примете, тем быстрее пройдут болезни вашего ума. Другими словами, ваши пороки исчезнут. Итак, если вы знаете, что у вашего ума много болезней, этот бальзам для вас.

Искусство отпускать

17 августа 1956 г.

Когда вы сидите и медитируете, даже если вы не приобретаете какие-нибудь интуитивные прозрения, удостоверьтесь, по крайней мере, в том, что вы хорошо знаете следующее: когда дыхание входит в лёгкие, вы это знаете, когда оно выходит, вы это знаете; когда оно глубокое, вы это знаете, когда оно поверхностное, вы это знаете; вы знаете, приятно ли оно или неприятно. Если вы хорошо это осознаёте, вы действуете прекрасно. Что же касается различных мыслей и образов, *саннья*, приходящих на ум, отметьте их независимо от того, какими они будут – хорошими или плохими, относятся ли они к прошлому или к будущему. Не позволяйте им вмешиваться в то, что вы делаете, – и не гонитесь за ними, чтобы привести их в порядок. Когда промелькнёт мысль подобного рода, просто дайте ей промелькнуть. Поддерживайте своё осознавание неколебимым, пребывающим в настоящем.

Когда мы говорим, что ум уходит туда или сюда, в действительности это уходит не ум. Уходят только понятия. Понятия подобны теням ума. Если тело неподвижно, как может двигаться его тень? Движение тела – вот что приводит в движение тень, а когда тень движется, как вам её удержать? Тень трудно поймать, трудно стряхнуть, трудно сделать неподвижной. *Осознание, которое формирует настоящее, – это и есть настоящий ум.* Осознание же, которое устремляется за понятиями – это всего лишь тень. Подлинное осознание – «знание» – остаётся на месте. Оно не стоит, не идёт, не приходит и не уходит. Что же касается ума, т.е. осознания, которое не проявляется в виде приходящего или уходящего, движущегося вперёд или назад, – оно пребывает спокойным и неколебимым. И когда ум, таким образом, пребывает в своей нормальной, уравновешенной, не рассеянной сущности, когда он не отбрасывает тени, мы можем пребывать в спокойствии. Но если ум неустойчив и изменчив, он колеблется: понятия возникают и продолжают мелькать, и мы продолжаем гоняться за ними, в надежде вернуть их обратно. Погоня за ними – вот где мы поступаем неправильно. Именно это нам нужно исправить. Скажите себе: с моим умом не происходит ничего плохого. Просто будьте настороже по отношению к теням.

Вы не можете улучшить свою тень. Скажем, ваша тень черна. Вы можете тереть её до самой смерти, но она по прежнему будет чёрной, – потому что в ней нет субстанции. Так же дело обстоит и с вашими понятиями. Вы не в состоянии их исправить, потому что они представляют собой лишь обманывающие вас образы.

Будда учил, что тот, кто не знаком с «я», с телом, с умом и его тенями,

страдает от *авиджджа*, темноты, от заблуждающегося сознания. Тот, кто думает, что ум – это «я», а «я» – это ум, что ум – это его понятия, у кого всё смешано подобным образом, тот потерян как человек, заблудившийся в джунглях. А если человек заблудился в джунглях, это становится причиной его бесчисленных лишений: приходится опасаться диких зверей, возникают сложности с тем, как найти что-нибудь поесть, где спать. В какую бы сторону вы ни глядели, вы не видите выхода. Но если мы оказались затеряны в этом мире, это будет во много раз хуже, чем потеряться в джунглях, потому что мы не в состоянии отличить день от ночи, потому что не имеем возможности найти свет, потому что наш ум затемнён *авиджджа*.

Ум тренируют находиться в покое для того, чтобы упростить вещи. Когда вещи упрощены, ум может обрести равновесие и успокоиться; а когда ум успокоился, он постепенно сам по себе становится светлым, и дает начало знанию. Но если мы позволяем, чтобы вещи усложнялись, если позволяем уму вовлекаться в зрительные образы, звуки, запахи, тактильные ощущения и идеи, – то это тьма. У познания тогда нет возможности возникнуть.

Когда же интуитивное знание возникает, оно сможет, если вы умеете им пользоваться, привести вас к освобождающему прозрению. Но если вы позволите себе быть унесённым знанием прошлого или будущего, вы не выйдете за пределы мирского уровня. Иными словами, если вы слишком поглощены познанием физических явлений, не приобретая мудрости относительно того, как работает ваш ум, это может оставить вас в состоянии духовной незрелости.

Скажем, например, у вас возникло видение, и вы оказались им захвачены: вы приобрели знание своих прошлых жизней. То, что вы ранее никогда не знали, вы теперь знаете и видите, – и они могут стать причиной вашей чрезмерной радости или печали. Почему? Потому, что вы воспринимаете всё это слишком серьёзно. Вы можете увидеть образ самого себя, увидеть себя процветающим лицом, облечённым властью, или учителем, великим императором, царём, богатым и влиятельным. Если вы позволите себе почувствовать удовольствие, это будет потворством удовольствию, следовательно, вы отклонились от Срединного Пути. Или вы можете увидеть себя таким, кем бы вам не хотелось быть, – свиньёй, собакой, птицей или крысой, искалеченным или изуродованным. Если вы позволите себе опечалиться, это будет потворством жалости к себе, и вы снова отклонитесь от Пути. Некоторые люди действительно позволяют себе быть унесёнными: как только они начинают что-то видеть, они начинают думать, что они особенные, чем-то лучше других. Они позволяют себе быть гордыми и самодовольными, тогда истинный Путь исчезает, а они даже не знают об этом. Если вы не будете осмотрительны, мирское знание может привести вас именно сюда.

Но если вы прочно сохраните в уме один принцип, вы сумеете удержаться на правильном пути. *Что бы ни появлялось, хорошее или плохое, истинное или ложное, не позволяйте себе чувствовать радость или быть охваченным горчением.* Сохраняйте равновесие и безмятежность ума, и тогда возникнет мудрость. Вы увидите, что видение или знак обнаруживает истину страдания: он возникает (рождается), угасает (стареет) и исчезает (умирает).

Если вы оказались захваченными своими интуитивными переживаниями, вас ожидает беда. Знание, которое оказывается ложным, может повредить вам. Знание, которое оказывается истинным, также может принести вам вред, при том **настоящий** вред. Если то, что вы знаете истинно, и вы рассказываете об этом другим людям, вы хвастаете. Если оно оказывается ложным, оно может дать обратную вспышку. Вот почему те, кто обладает истинным знанием, говорят, что знание – это сущность страдания, и оно может повредить вам. Знание является частью стремнин воззрений и убеждений (*дитхи-огха*), которую нам предстоит пересечь. Если вы держитесь за знание, вы пошли по неверному пути. Если вы знаете, просто знайте и освободитесь от своего знания. Вам не следует быть возбуждённым и охваченным удовольствием. Вам нет надобности рассказывать об этом другим.

Люди, учившиеся за границей, возвращаясь на свои рисовые поля, не рассказывают своим домашним, чему они научились. Они как всегда говорят о самых обыкновенных вещах. Они не рассказывают о том, чему они научились по двум причинам: во-первых, их никто не поймет, во-вторых, такие разговоры ничему не помогут. Даже перед людьми, которые **хотели** бы их понять, они не рассказывают о своей учёности. Так должно быть и тогда, когда вы практикуете медитацию. Не важно как много вы знаете, – вам надо действовать так, как если бы вы ничего не знали, потому что именно так действуют в нормальных условиях люди с хорошими манерами. Если же вы хвалиетесь перед другими, это достаточно плохо. И будет ещё хуже, если они не поверят вам.

Поэтому что бы вы ни знали, просто осознавайте это – и будьте свободны от этого. Не должно быть предпосылки «Я знаю». Когда вы сможете сделать это, ваш ум сможет достичь надмирского, свободы от привязанности.

Всё в мире имеет свою истину. Даже ложные вещи, являются истинными – т.е. их истина заключается в том, что они неверны. Поэтому мы должны отпустить и то, что истинно, и то, что ложно. Как только мы познаем истину и сможем её отпустить, мы почувствуем себя легко. Мы не будем бедны, потому что истина – Дхамма – всё ещё будет там с нами. Мы не останемся с пустыми руками. Это как иметь много денег: чтобы всюду не таскать их с собой, мы храним накопленное дома. Возможно в наших карманах пусто, но мы всё ещё

не бедны.

Так же и с истиной у действительно знающих людей. Даже когда они отпускаю своё знание, оно всё ещё там. Поэтому умы Благородных не остаются плыть по течению. Они отпускают вещи, но не делают это расточительно или безответственно. Они делают это подобно богачам: даже если они отпускают, у них всё ещё груды богатства.

Что же до тех, кто отпускает подобно нищим, то они не знают, что является стоящим, а что нет. Когда они выбрасывают стоящие вещи, их ждёт беда. Например, они могут подумать, что ни в чём нет правды – нет правды в кхандхах, нет правды в теле, нет правды в страдании, в его причине, в его прекращении, нет в пути, ведущем к его прекращению, нет правды в Освобождении. Они абсолютно не шевелят мозгами. Им настолько лень сделать что-либо, что они всё отпускают, всё выбрасывают. Это называется отпускать подобно нищему. Как многие современные мудрецы: когда они *возвратятся* после смерти, они снова будут бедны.

Будда же отпустил только истинные и ложные вещи, появившиеся в его теле и уме – но он не покидал своего тела и ума, именно поэтому он закончил богатым, с изобилием богатства, оставленного своим потомкам. Поэтому его потомкам никогда не нужно страшиться нищеты.

Таким образом, нам следует обратиться к Будде как к образцу. Если мы увидим, что кхандхи бесполезны, т.е. непостоянны, мучительны, не-я и тому подобное и просто отпустим их, оставив без внимания, мы непременно закончим в нищете. Подобно глупцу, чувствующему такое отвращение от гноящейся раны на своём теле, что он не станет к ней прикасаться и таким образом запустит её, не заботясь о ней: рана не сможет зажить. Умные же люди знают как промыть свои раны, приложить лекарство и забинтовать их, так что со временем они непременно затянутся.

Так же происходит, и когда люди видят только недостатки кхандх, не замечая их хорошей стороны, и отпускают их, не найдя им достойного и умелого применения, из этого не выйдет ничего хорошего. Но если мы достаточно умны, чтобы увидеть, что кхандхи имеют и свою хорошую сторону и плохую, а затем найдём им хорошее применение в медитации, чтобы обрести мудрость различения физических и умственных явлений, то мы непременно разбогатеем. Раз у нас есть истина – Дхамма – в качестве нашего богатства, то мы не будем страдать, если у нас есть деньги, и не будем страдать из-за их отсутствия, поскольку наши умы будут надмирскими (*локуттара*). Отпадут все разнообразные формы загрязнений – жадность, злость и заблуждение, затемняющие наши ощущения. Наши глаза, уши, нос, язык и тело будут совершенно чистыми, ясными и сияющими, поскольку, как сказал Будда, Дхамма – различающая мудрость – подобна светильнику. Наш

ум, сильно отдалённый от всех форм беспокойства и страдания, будет находиться в потоке, текущем в сторону Освобождения.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

Это не значит, что вы не можете смотреть на красивые вещи. Просто когда вы смотрите на что-нибудь красивое, вам нужно напоминать себе, что у этого также есть и другая сторона. Когда вы смотрите на то, что по-настоящему ненавидите, напоминайте себе, что у этого также есть и другая сторона. Как часто говорил Аchan Ли, «Будьте человеком с двумя глазами». То же применимо и к тому, что вы слышите, что обоняете, что пробуете на вкус, что осязаете, и в особенности к тому, о чём вы думаете.

На кончике вашего носа

26 августа 1957 г.

Если вы сидите в медитации, и при этом возникают чувства боли или неудобства, исследуйте их, чтобы увидеть, откуда они приходят. Не позволяйте себе погружаться в боль или расстраиваться. Если есть части тела, которые ведут себя не так, как вам этого хотелось бы, не беспокойтесь о них. Пускай так, – потому что ваше тело такое же, как и всякое другое тело, человека или животного, во всём мире: оно непостоянно, источник страдания, не поддаётся принуждению. Поэтому уделяйте основное внимание той части, которая всё же ведет себя так, как вам хотелось бы, и поддерживайте для неё комфортные условия. Это называется *дхамма-вичая*, т.е. различение умелых качеств.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

Как вы используете счастье? Прямо сейчас сосредоточьтесь на дыхании и проверьте, как оно ощущается. Затем поэкспериментируйте с ним, чтобы узнать, как ваш способ дыхания может вызвать счастье, или боль. Разница между ними может быть едва заметной, но она есть. Мы приучились уменьшать свою восприимчивость к этому аспекту нашего осознавания, так что его восстановление займёт некоторое время, прежде чем мы заметим закономерности. Поэтому мы и практикуем. Всё продолжайте и продолжайте возвращаться к дыханию. Попытайтесь стать более чувствительным к этой области своего осознавания, более умелым в изучении способа максимизации потенциала для счастья прямо здесь и сейчас, просто тем способом, которым вы дышите, не только вызывая счастье, но и поддерживая его. Всё-таки чувства счастья и восторга – часть пути. Они расположены в разделе «Правильное сосредоточение» Благородного Восьмеричного Пути. И как часть пути, их необходимо развить и поддерживать. Как сказал Будда, такое счастье безукоризненно.

Кроме того, оно полезно, потому что с его помощью вы можете рассмотреть боль, которая может присутствовать в других частях тела. Иногда сложно во время сидения пролитать всё тело счастьем. Могут быть части, которые вы не можете им наполнить, – как говорит Аchan Ли, не ложитесь там. Как если бы вы знали, что у вас дома в этом месте прогнили доски. Если вы попробуете лечь на прогнившую часть пола, то провалитесь в подпол. Поэтому ложитесь на прочные доски.

Когда счастье, на которое вы опираетесь, становится всё основательней, вы приобретаете хорошую позицию для наблюдения за болью. И будем надеяться, что медитация уже научила вас пытливости: вы узнали о дыхании, о частях тела, которые вы можете приспособить по своему вкусу, а что же с теми которые вы не можете приспособить? Что же там? Связана ли проблема с дыхательной энергией? Вот как вы можете поступить. Представьте, что дышите сквозь боль. Посмотрите, что это даёт. Или вы можете заметить, как вы обозначаете боль. Может присутствовать умственная картинка, с которой можно поработать. Попробуйте убрать картинку или изменить её, и посмотрите, что осталось.

Тело подобно дереву: ни одно дерево не бывает совершенным. Каждый раз на нём бывают новые листья и старые листья, листья зелёные и жёлтые, свежие и увядшие. Увядшие листья опадут первыми, тогда как свежие засохнут постепенно, а потом опадут и они. Некоторые ветви длинные, некоторые – толстые, а некоторые – маленькие. Неравномерно распределены и плоды. Человеческое тело в действительности немногим отличается от дерева. Удовольствие и боль распределяются неравномерно. Те его части, которые чувствуют боль, и те, которые чувствуют удобство, перемешаны совершенно произвольно. Иногда вы чувствуете себя очень хорошо, иногда лишь сносно. Вы не можете полагаться на это чувство. Сделайте всё возможное, чтобы сохранить в состоянии удобства те части тела, которые уже чувствуют себя удобно. Не тревожьтесь о тех его частях, которым вы не в состоянии сообщить это чувство удобства.

Это подобно тому, как если бы мы вошли в дом, где полы начинают подгнивать: если вам хочется сесть, не выбирайте место на подгнившей доске. Найдите такое место, где доски еще прочны. *Сердце не должно испытывать тревогу по поводу неконтролируемых явлений.*

Вы можете сравнить тело с плодом манго: если на нём есть подгнившее или червивое место, возьмите нож и вырежьте его. Ешьте только оставшиеся пригодные места. Если же вы настолько глупы, чтобы есть червивую часть, вам грозит беда. Таково же и ваше тело, и не только тело, но также и ум: он не всегда ведёт себя так, как хотелось бы вам. Иногда он находится в хорошем настроении, а иногда нет. Именно здесь вам нужно как можно больше пользоваться рассуждением и изучением.

Рассуждение и изучение подобны выполнению работы. Здесь стоит задача сосредоточения, созиания ума в одно целое в состоянии покоя. Установите ум на каком-то одном предмете и затем, отдавая ему полное внимание, изучайте его, размышляйте о нём. Если вы используете лишь ограниченное количество рассуждения и изучения, ваше сосредоточение тоже

даст ограниченные результаты. Если вы выполняете грубую работу, вы получите грубые результаты, если же вы выполняете тонкую работу, у вас будут тонкие результаты. Грубые результаты стоят немного. Тонкие результаты имеют высокое качество и приносят пользу всевозможными способами – как ядерные излучения, настолько тонкие, что проникают даже сквозь горы. Грубые предметы – это предметы низкого качества, ими трудно пользоваться. Иногда вы можете целый день вымачивать их в воде, а они по-прежнему будут твёрдыми. Но всё, что требуется для тонких предметов, – это немного влаги в воздухе и они растворятся.

Так же обстоит дело и с качеством нашего сосредоточения. Если ваши рассуждение и изучение оказываются тонкими, основательными и продуманными, ваша «работа в сосредоточении» принесёт в результате всё большую и большую тишину ума. Если же ваши рассуждение и изучение небрежны, вы не достигнете значительного спокойствия ума: тело будет испытывать боль, вы почувствуете беспокойство и раздражительность. Когда ум сможет стать весьма спокойным, тело ощутит лёгкость и удобство, а сердце – открытость и ясность. Боли исчезнут. Элементы тела почувствуют себя нормально: тепло в теле окажется умеренным, вам не будет ни слишком жарко, ни слишком холодно. Как только ваша работа закончится, её результатом будет высочайшая форма счастья и покоя – ниббана – Освобождение. Но до тех пор, пока вам всё ещё нужно выполнить какую-то работу, сердце не получит мира в полной мере. Куда бы вы ни шли, за спиной вашего ума будет чувствоватьсь что-то неотступное. А когда работа будет выполнена, вы сможете пребывать без забот в любом месте.

Если вы не закончили свою работу, это произошло или потому, что не настроили свой ум на неё, или потому, что не проделали её по-настоящему, уклонились от выполнения своего долга, стали прогульщиком. Если вы действительно утвердите ум на выполнении работы, вы, несомненно, её закончите.

Когда вы поняли, что тело непостоянно, источник страданий и не поддаётся принуждению, вы не должны позволить, чтобы ум вследствие этого оказался возбуждён или потрясён. Сохраняйте нормальное состояние ума, на одном уровне. «Непостоянное» означает здесь его изменчивость. «Источник страданий» не относится исключительно к болям. Оно также подразумевает и удовольствие – потому, что удовольствие непостоянно и ненадёжно. Небольшое удовольствие может превратиться в большое или в страдание. Страдание может снова превратиться в удовольствие и так далее. (Если бы мы испытывали только страдание, мы бы умерли.) Поэтому нам не следует быть озабоченными только удовольствием и страданием. Думайте о теле, как имеющем две части, как манго. Если вы сосредоточите внимание на той его части, которая чувствует удобство, ваш ум сможет пребывать в мире. Пусть

боли останутся в другой части. Когда у вас есть предмет медитации, для вашего ума есть удобное место, где он может пребывать. Вам не нужно задерживать своё внимание на болях. У вас есть удобное жильё – так зачем же продолжать спать в грязи?

Все мы стремимся к благу, но если мы не в состоянии отличить полезное от омрачённого, вы можете сидеть и медитировать до самой смерти и никогда не найти ниббану. Однако, если вы можете утвердить ум на том, что делаете и удерживать его там, это окажется не так уж трудно. В действительности ниббана – это простое дело, потому, что она всегда есть. Она никогда не изменяется. Что трудно, так это мирские дела, потому, что они всегда изменчивы и ненадёжны. Сегодня они одни, завтра – другие. Если вы что-то сделали, вам нужно заботиться о сделанном. Но заботиться о ниббане вам совсем не нужно. Как только вы осуществили её, вы можете освободиться от неё. Продолжайте осознавать и отпускать – как человек, который ест рис: после того, как он положил его в рот, он его выплёвывает.

Это означает, что вы продолжаете делать добро, но не утверждаете, что оно ваше. Делайте добро и затем выплёвывайте его. Это *вирага-дхамма*: бесстрастие. Для большинства людей во всём мире, сделанное ими представляется их собственностью. И таким образом им приходится непрестанно заботиться об этом «своём». Если они не позаботятся о сделанном, оно или будет похищено или износится само по себе. Таким образом они устремляются к разочарованию. Как человек, глотающий рис: после того как он его проглотит, ему придётся опорожнять кишечник. А после опорожнения кишечника он снова голоден, так что ему придётся есть и ещё испражняться. Никогда не наступит день, когда он будет удовлетворён. Но с ниббаной дело обстоит иначе: вам не нужно глотать. Вы можете съесть рис и затем выплюнуть его. Вы можете сделать доброе дело и освободиться от него. Как если бы вы вспахивали поле – грязь сама отваливается от плуга, и вам нет надобности собирать её и складывать в мешок, привязанный к ноге вашего быка. Кто будет настолько глуп, чтобы собирать грязь, когда она отваливается от плуга, и складывать её в мешок, тот никогда ничего не достигнет. Или его бык не сможет идти дальше, или сам он будет бегать за мешком и упадет лицом вниз прямо посреди поля. Поле никогда не будет вспахано, рис никогда не будет посеян, урожай никогда не будет собран. А пахарю придётся голодать.

Наше слово для медитации «*буддхо*» – это имя Будды после его Пробуждения. Оно означает того, кто расцвёл, кто пробудился, кто внезапно пришёл в себя. Шесть долгих лет до своего Пробуждения Будда странствовал в поисках истины от одного учителя к другому – и всё безуспешно. И вот он ушёл искать истину самостоятельно, и вечером в майское полнолуние он сел под деревом Бодхи, дав обет не вставать, пока не достигнет истины. Наконец

к рассвету, когда он медитировал, сосредоточившись на дыхании, он обрёл Пробуждение. Он нашёл истину – прямо на кончике своего носа.

Ниббана не лежит где-то далеко; она здесь, прямо на наших губах, на кончике нашего носа. Но мы продолжаем ходить вокруг да около, и никогда её не находим. Если вы действительно серьёзно намерены найти истину, найти чистоту, утвердите свой ум на медитации и ни на чём ином. Что касается чего-то другого, что может встретиться вам на пути, вы можете сказать: «Нет, спасибо!» Удовольствие? «Нет, спасибо!» Добро? «Нет, спасибо!» Зло? «Нет, спасибо!» Достижение? «Нет, спасибо!» Ниббана? «Нет, спасибо!» Если всему этому будет сказано: «Нет, спасибо!», что же у вас останется? **Вам не нужно ничего оставлять.** Здесь и находится **ниббана**. Возьмите человека без денег, к примеру: как могут воры его ограбить? Если у вас есть деньги и вы стараетесь их удержать, вас убьют – не этот вор, так другой. Если вы будете носить с собой «своё», вы, в конце концов, упадёте под этой тяжестью и никогда от неё не освободитесь.

Нам придётся жить в этом мире, как с добром, так и со злом. Люди, развившие освобождённость, наполнены добром и вполне знают зло; но они не держатся ни за одно из них, не заявляют претензий на обладание ни тем, ни другим. Такие люди отбрасывают их и избавляются от них, а потому способны странствовать легко и свободно. Ниббана – не такое уж трудное дело. Во время Будды, некоторые люди стали арахантами, когда ходили собирать милостыню, некоторые становились ими, когда мочились, ещё одни, когда наблюдали, как крестьяне пашут поля. То, что в высочайшем благе бывает трудным, – то лежит в самом начале; и это – закладка фундамента, т.е. постоянная внимательность, проверка и оценка дыхания в любое время. Но если вы сможете продолжить эту практику, вы непременно добьётесь успеха.

Забота об уме и его подпитывание

7 мая 1959 г.

Дыхание – это зеркало ума. Если зеркало недоброкачественно, оно даёт неправильное отражение. Скажем, вы смотрите в выпуклое зеркало, и отражение оказывается выше вас. Если же вы смотрите в вогнутое зеркало, ваше отражение получается ненормально малым. А если вы посмотрите в плоское зеркало, гладкое и нормальное, оно даст вам ваше истинное отражение. Если вы отполируете зеркало до чистоты и блеска, т.е. если вы примените изучение, чтобы приспособить и расширить дыхание, чтобы оно стало удобным – ваше отражение будет отчётливым и ясным.

Уметь приспосабливать дыхание, приводить его в надлежащий порядок – это равносильно приведению в надлежащий порядок также и ума. И это может принести бесчисленные дополнительные выгоды. Хорошая кухарка умеет разнообразить приготовляемую пищу: иногда она меняет цвет блюда, иногда его вкус, а иногда форму; так что её кулинарное искусство никогда не надоедает хозяину. Если же она целый год будет готовить одну и ту же пищу, например, сегодня кашу, завтра кашу, послезавтра кашу, хозяин наверняка начнёт искать другую кухарку. А если она знает, как сделать свои блюда разнообразными, чтобы хозяин всегда был доволен, она обязательно получит прибавку к жалованию, а может быть, и особую награду.

Так же обстоит дело и с дыханием. Если вы умеете приспосабливать и варьировать дыхание, т.е. если вы всегда думаете о дыхании (*витакка*), если вы изучаете его (*вичара*), вы станете вполне внимательным, а также станете знатоком во всех делах, относящихся к дыханию и другим элементам тела. Вы всегда будете знать, как обстоят дела с телом. Сами по себе придут пити, сукха и экаггатта. Тело станет более крепким, ум приобретёт удовлетворённость. Тело и ум будут пребывать в мире. Все элементы обретут мир, свободу от беспокойства и расстройств.

Это подобно умению ухаживать за маленьким ребёнком: если он начинает плакать, вы знаете когда ему надо дать молоко, когда леденец, когда его выкупать, когда вынести на воздух, когда посадить в манеж и дать игрушку. Ребёнок сразу же перестаёт плакать и визжать, и даёт вам полную свободу для окончания той работы, которой вы заняты. Ум похож на меленькое, невинное дитя. Если вы искусно за ним ухаживаете, он будет послушным, счастливым и удовлетворённым, будет развиваться с каждым днём.

Когда тело и ум сыты и удовлетворены, они не будут испытывать голод. Им не нужно будет открывать горшки и кастрюли на плите или бродить повсюду, выглядывая в окна и двери. Они могут мирно и спокойно спать. Призраки и бесы, – боли кхандх, – не появятся и не овладеют ими. Таким образом мы можем чувствовать себя легко, потому что когда мы сидим, мы сидим с людьми. Когда мы ложимся, мы ложимся с людьми. Когда мы едим, мы едим с людьми. Нет проблемы, когда люди живут с людьми; но когда они живут с призраками и бесами, они непременно повздорят и никогда не достигнут мира. Если мы не умеем изучать и приспосабливать наше дыхание, наша медитация не сможет принести никаких результатов. Сиди мы хоть до самой смерти, нам не приобрести абсолютно никакого знания или понимания.

Был один старый монах, – 70 лет, 30 лет в монашестве, – который услышал хорошие отзывы о том, как я преподаю медитацию и приехал, чтобы учиться у меня. Первым, что он спросил было: «Какому методу вы учите?»

«Медитация на дыхании», – сказал я ему. «Знаете – буд-дхо, буд-дхо.»

Услышав это, он сказал: «Я практиковал этот метод, со времён Аджана Мана – буддхо, буддхо, с юных лет – и я никогда не видел никакой пользы от этого. Только буддхо, буддхо и нет абсолютно никакого продвижения. И теперь вы собираетесь учить меня буддхо ещё? Зачем? Хотите, чтобы я выполнял буддхо пока не умру?»

Вот что бывает, когда люди не понимают, как приспосабливать и изучать своё дыхание: они никогда не найдут того, что ищут, – именно поэтому приспособление и распространение дыхания играет очень важную роль в медитации на дыхании.

Познание себя – это знакомство со своим телом, со своим умом, с элементами – землёй, водой, огнём, ветром, пространством, сознанием. Это знание того, из чего они происходят, как возникают, как разрушаются, как они непостоянны, источник страдания и «не-я» – всё это вам предстоит найти самим благодаря исследованию самих себя. Если ваше знание просто следует за тем, что сказано в книгах, или за тем, что вам говорят другие люди, тогда это будет знанием, которое приходит из ярлыков и понятий, а не из вашей собственной мудрости. Такое знание не будет подлинным. Если вы знаете только то, что вам говорят другие люди, вы следуете за ними по их дороге, – и что хорошее может получиться из этого? Ведь они могут повести вас не по той дороге, которая вам нужна. И если эта дорога окажется пыльной, они могут

засыпать пылью ваши глаза и уши. Поэтому в своих исканиях истины не верьте просто тому, что говорят другие люди. Не верьте ярлыкам. Практикуйтесь в собранности ума, пока не обретёте собственного знания. Только тогда оно будет прозрением, только тогда оно будет надёжным.

«Как раз подходящее» сосредоточение

4 октября 1960 г.

Когда вы медитируете, вам необходимо думать. Если вы не думаете, вы не можете медитировать. Иными словами, мышление составляет необходимую часть медитации. Возьмите, к примеру, джхану. Витакка: приведите ум к данному предмету. Вичара: проявляйте изучение в своём выборе предмета. Исследуйте предмет своей медитации, пока не увидите, что он в точности вам подходит. Вы можете выбрать медленное дыхание или быстрое дыхание, суженное или расширенное дыхание, горячее, прохладное или тёплое дыхание, дыхание, которое идёт лишь до носа, или не далее горла, или такое, которое идёт прямо до сердца. Когда вы нашли предмет, соответствующий вашему вкусу, держитесь за него. Экаггатта: сделайте ум единым, сосредоточенным на единственном предмете. Когда вы сделаете это, вы воспользуетесь витакка – заставьте предмет выделиться. Не позволяйте уму покинуть предмет. Не позволяйте и предмету покинуть ум. Скажите себе, что это подобно еде: положите пищу на уровне рта, приблизьте рот к уровню пищи. Не промахнитесь. Если вы промахнётесь и поднесёте пищу к уху, к подбородку, к глазу или ко лбу, вы в своей еде ничего не достигнете.

Так же обстоит дело и с медитацией. Иногда «единственный» предмет вашего ума делает резкий поворот в сторону прошлого – на сотни лет назад. Иногда же он устремляется в будущее, а затем возвращается, принося с собой всевозможные предметы, вызывающие в уме беспорядок. Это как раз похоже на то, как если бы вы принимали пищу, перенося её через голову, и она падала за спиной. Наверняка ею воспользуются собаки. Или это похоже на то, как если бы вы подносили пищу ко рту, и потом бросали её перед собой. Когда вы обнаруживаете, что дело происходит таким образом, это будет признаком того, что вашему уму не удалось почувствовать себя уютно с этим предметом. Ваша витакка оказывается недостаточно прочной. Вам нужно привести ум к предмету и затем удерживать его там, удостоверившись, что он остаётся на месте. Опять-таки это похоже на еду: удостоверьтесь в том, что пища находится около рта, и кладите её прямо туда. Это и будет витакка – пища около рта, рот около пищи. Вы знаете наверняка, что это пища; и вы знаете, что это за пища – первое блюдо или десерт, грубая пища или утончённая.

И если вы знаете, что есть что, и пища находится у вас во рту, пережёвывайте её как следует. Это вичара, т.е. проверка, оценка своей медитации. Иногда она наступает при «сосредоточении доступа»: мы рассматриваем грубый предмет, так что он становится всё более и более утончённым. Если вы находите дыхание долгим, рассматривайте долгое дыхание. Если вы находите его коротким, рассматривайте короткое дыхание.

Если вы находите дыхание медленным, рассматривайте медленное дыхание, – чтобы увидеть, захочет ли ум оставаться с этим видом дыхания, и чтобы увидеть, захочет ли дыхание этого вида оставаться с умом, увидеть, будет ли это дыхание плавным или беспрепятственным. Это вичара.

Когда ум порождает витакка и вичара, вы обладаете как сосредоточенностью, так и различающей мудростью. Витакка и экаггатта подпадают под рубрику сосредоточения. Вичара – под рубрику различающей мудрости. Когда же вы обладаете и сосредоточенностью и мудростью, ум спокоен. Тогда может возникнуть знание. Если, однако, налицо слишком много вичара, она способна разрушить спокойствие вашего ума. Если же окажется чрезмерным спокойствие, оно может заглушить мысль. Вам нужно наблюдать за тишиной ума, удостовериться, что эти явления присутствуют у вас в должных соотношениях. Если у вас нет чувства «в самый раз», вас ждёт беда. Если ум слишком спокоен, ваш прогресс будет слишком медленным; если вы слишком много думаете, ум убежит прочь вместе с вашим сосредоточением.

Поэтому оценивайте обстоятельства со всей полнотой. Опять же, это похоже на еду. Если вы будете без конца пережёвывать пищу, это может кончиться тем, что вы захлебнётесь и умрёте. Вам надо задать себе вопрос: хороша ли для меня эта пища? Могу ли я с ней справиться? Достаточно ли крепки мои зубы? У некоторых людей нет ничего, кроме голых дёсен, а они всё ещё хотят грызть сахарный тростник; это ненормально. Некоторые люди всё ещё хотят есть хрустящую пищу, даже несмотря на то, что их зубы болят и выпадают. То же самое и с умом. Как только ум всего лишь чуточку успокоился, нам хочется видеть это, знать – то, мы хотим взять больше, нежели способны съесть. Сначала вам нужно удостовериться в том, что ваше сосредоточение имеет прочную основу, что ваши мудрость и сосредоточение как следует уравновешены. Этот пункт очень важен. Ваша вичара должна быть зрелой, ваша витакка – прочной.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

Аchan Ли говорит, что сосредоточение это в основном три действия – рассуждение (витакка), изучение (вичара) и однонастроенность поглощенности (экаггаттараммана) – и все три крутятся вместе. Когда вы приступаете к ним очень тщательно, они показывают свои результаты. Другими словами, вы продолжаете напоминать себе оставаться с дыханием. Замечая, что ум сбился, вы немедленно возвращаете его на место. Страйтесь почувствовать, что ум готовится уйти, ещё до того, как он это сделает. Так вы сможете пресечь отвлечения на корню.

Итак, у вас есть буйвол, и вы привязали его к столбу. Если буйвол

силён, он просто может уйти прочь вместе со столбом. Вам нужно знать силу буйвола. Если он действительно силён, забейте столб так, чтобы он прочно держался в земле. Это значит, что если вы находите, что ваше мышление отビлось от рук, что оно переходит пределы духовного спокойствия, верните ум обратно и сделайте его более спокойным. Но не делайте его настолько спокойным, чтобы при этом оказался утрачен самый след вещей. Если ум чересчур спокоен, это подобно сумеречному состоянию: вы вообще не осознаёте происходящего, всё погружается в темноту, всё становится стёртым. Или же у вас появляются приятные и неприятные видения, они то исчезают из виду, погружаясь в глубину ума, то вновь всплывают на поверхность. Это – сосредоточенность без рассуждения (*витакка*) и изучения (*вичара*), без способности различать, – «Ошибочное сосредоточение».

Примечание из "Джханы не по номерам" Тханиссаро Бхиккху:

Лучшее состояние сосредоточения для развития всестороннего прозрения, – это такое, которое включает в себя состояние осознанности во всём теле. В практике Ачана Фуанга не отождествлять себя с конкретными медитативными состояниями было два исключения. И оба эти состояния являются неправильным сосредоточением. Первое состояние наступает, когда дыхание становится настолько приятным, что острота вашей осознанности начинает соскальзывать с дыхания на ощущение самого этого состояния приятности. Внимательность начинает расплываться и ощущение собственного тела и всего, что вас окружает, тонет в приятном тумане. Когда вы выходите из такой медитации, вам трудно понять на чём конкретно вы сосредотачивались. Аchan Фуанг называл это "моха-самадхи", или невежественное сосредоточение.

Второе состояние однажды случилось со мной одной ночью, когда сосредоточение было неимоверно однонастроенным и настолько утончённым, что ум отказывался заметить даже самый мимолётный предмет ума, или же утвердиться на этом предмете. Я впал в состояние, в котором потерял всякое ощущение тела, пропали внешние и внутренние звуки, не было никаких мыслей и восприятий – хотя крошечный островок осознанности позволил мне, когда я вышел из медитации, сказать о том, что я не спал. Я обнаружил, что могу пребывать в этом состоянии долгие часы, а время пролетает мгновенно. Два часа казались двумя минутами. Я также мог «запрограммировать» себя, чтобы выйти из него в определённое время.

После такой практики в течение нескольких ночей подряд, я рассказал Ачану Фуангу об этом, и его первым вопросом было: «Тебе это нравится?». Я ответил, что нет, потому что чувствовал себя немного заторможенным после того, как в первый раз из него вышел. «Хорошо» – сказал Ачан – «Пока это

тебе не нравится, ты в безопасности. Некоторым людям оно очень нравится и они думают, что это ниббана или прекращение [чувствования и распознавания]. На самом деле это состояние отсутствия распознавания (асаньи-бхава). Это даже не есть правильное сосредоточение, потому что в таком состоянии нет возможности исследовать что-либо, нет возможности приобрести мудрость. Но в нём есть другая польза». Потом он рассказал мне, что когда проходил операцию на почках, не доверяя анестезиологу, он вошёл в это состояние на время операции.

В обоих случаях неправильными эти состояния делал ограниченный спектр осознавания. Если в обоих состояниях ваше осознавание заблокировано, то как вы можете получить всестороннее прозрение? И потом, как я заметил годы спустя, люди, которые научились отключать крупные участки осознавания за счёт мощной однонастроенности ума, зачастую вместе с тем психологически приучились к отчужденному наблюдению и отрицанию [неудобных фактов]. Вот почему Аchan Fuang, следуя Ачану Ли, учил форме медитации на дыхании, нацеленной на всестороннее осознавание энергии дыхания, протекающей во всём теле, учил играть с ней для того, чтобы достичь ощущения комфорта, а затем успокоить её, чтобы она не мешала ясному видению тончайших движений ума. Эта всесторонняя осознанность помогла устраниТЬ слепые пятна там, где любит скрываться невежество.

Поэтому вам нужно быть изобретательным. Пользуйтесь своим здравым смыслом, но не позволяйте, чтобы ум уносился мыслями. Ваше мышление – это нечто отдельное; ум пребывает с предметом медитации. Где бы ни крутились ваши мысли, ум всё ещё остаётся на прочной основе, как если бы вы держались за столб и всё время крутились вокруг него. Вы можете продолжать вертеться и всё же это не истощает вас. Но вот если вы отойдёте от столба и повернётесь три раза, у вас закружится голова, и вы упадёте, да ещё прямо вниз лицом. Так же обстоит дело и с умом. Если он остаётся со своим одним предметом, он способен думать и не утомляться. Чем больше вы думаете, тем надёжнее ваше положение. Чем дольше вы сидите и медитируете, тем дольше вы думаете. Ум становится всё более точным, пока не отпадут все помехи (*ниварана*). Ум более не стремится к представлениям и понятиям. Теперь он способен дать начало знанию.

Здесь под «знанием» понимается не обычное знание. Оно смывает ваше старое знание. Вам не нужно такое знание, которое приходит из обыкновенного мышления и рассуждений; освободитесь от него. Вам не нужно знание, приходящее от витакка и вичара. Остановитесь. Сделайте ум тихим и спокойным. Когда ум спокоен и свободен от помех, это и есть сущность всего, что является благом. Когда ваш ум находится на этом уровне, он не привязан ни к каким понятиям и представлениям. Все известные вам понятия и

представления, относящиеся к миру или дхамме, многие или немногие – оказываются смыты. И новое знание имеет возможность возникнуть только тогда, когда они смыты.

Вот почему вам надо отказаться от понятий, всех ярлыков, от наименований, которые имеются у вас для обозначения вещей. Вы должны позволить себе быть бедными. Как раз в том случае, если человек беден, он становится изобретательным. *Если вы не разрешите себе быть бедными, вы никогда не приобретёте мудрость.* Иными словами, вам не нужно бояться быть глупыми или ошибаться в вещах. Вам не нужно опасаться, что вы окажетесь в тупике. Вам не нужны никакие прозрения, приобретённые благодаря слушанию других или чтению книг, потому, что это – только понятия, они не будут личным опытом. Пусть же все эти понятия исчезнут, оставив только ум, сосредоточенный, не отклоняющийся ни влево, ни вправо, т.е. ни к неудовольствию, ни к удовольствию. Сохраняйте ум тихим, спокойным, безмятежным, бесстрастным – вознесите его ввысь. И вот это и будут *Правильным сосредоточением.*

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

Это позволяет вам достичь следующего уровня, называемого «пороговым сосредоточением», «сосредоточением доступа» или «предварительным сосредоточением». Оно поблизости от действительного успокоения, но пока ещё не совсем там. Здесь ум становится совершенно спокойным, но всё же на данной ступени он может легко утратить своё средоточие. Я уже говорил, что проблема «моментного сосредоточения» в том, что оно не может противостоять неудовлетворённости. Что ж, а проблема «сосредоточения доступа» в том, что оно не может противостоять счастью. Оно утрачивает средоточие, когда сталкивается с подлинным счастьем. Таков наш ум. Настолько привыкший засыпать, когда приходит расслабление, что он просто отпускает. Люди, склонные к видениям, видят их в этом состоянии. Другие всё ещё обнаруживают, что их сносит слишком легко. Они попадают в состояние, называемое Аchanом Ли «сосредоточение заблуждения»: "моха-самадхи". Всё мирно, приятно, спокойно, но вы понятия не имеете о том, где вы.

На этом уровне важным является дать уму работу, связанную со счастьем. Также как с «моментным сосредоточением», вы сосредотачиваетесь прямо на проблеме – на бессилии ума перед лицом боли или неудовлетворённости – здесь же проблема это бессилие ума перед лицом счастья, так что вы сосредотачиваетесь на счастье. Поэтому Аchan Ли советует вам распространять дыхание по всему телу: во-первых чтобы дать вам

занятие, связанное со счастьем, а также чтобы расширить ваш способ установления памятования. Обычно, когда вы успокаиваетесь, то и дыхание становится мягче и тоньше, тогда отслеживать его всё труднее и труднее. Поэтому вам необходимо расширить ваш способ установления памятования, чтобы объять всё тело. Так вы можете отслеживать дыхание, даже если вдохи и выдохи стихают.

Когда в уме возникает «Правильное сосредоточение», оно отбрасывает тень. Когда вы способны уловить появление тени, это и есть **випассана**: освобождающее прозрение.

Знание, приобретаемое вами через «Правильное сосредоточение», не приходит в форме мыслей или идей. Оно приходит как «Правильное воззрение». То, что кажется вам неправильным, действительно неправильно. Если то, что выглядит правильным, в действительности неправильно, это будет «Ошибочным Воззрением». Если то, что выглядит неправильным, в действительности правильно, это опять-таки будет «Ошибочным воззрением». А вот при «Правильном воззрении», правильное выглядит правильным и неправильное выглядит неправильным.

Выражая это в понятиях причины и следствия, вы видите «Четыре истины Благородных». Вы видите страдание, и оно действительно является страданием. Вы видите причину возникновения страдания, и она действительно вызывает страдание. Таковы истины Благородных – они истинны абсолютно, несомненно, неоспоримо. Вы видите, что страдание имеет причину: если есть причина, должно быть и страдание. Что же касается пути к прекращению страдания, то вы видите, что путь, по которому вы следите, без сомнения приведёт к ниббане. Независимо от того, прошли вы его до конца или нет, то, что вы видите – правильно. Это «Правильное воззрение». И в том, что касается прекращения страдания, вы видите, что такая вещь действительно существует. Вы видите это: пока вы находитесь на пути, страдание действительно отпадает. Это факт. Когда вы приходите к постижению таких фактов в своём сердце, это и есть **випассана-няна**.

Выразим это даже проще: вы видите, что все вещи, как внутри, так и снаружи, ненадёжны. Тело ненадёжно, ненадёжна смерть, ненадёжна старость. Они представляют собой неопределённые роли и постоянно меняются по отношению к вам. Увидеть это, значит увидеть аниччам, непостоянство. Не позволяйте себе испытывать удовольствие от непостоянства; не давайте ему и расстраивать вас. Сохраняйте ум безмятежным, не отклоняйтесь от прямой линии. Это и означает **випассану**.

Рассмотрим теперь **страдание**, дуккхам. Скажем, мы услышали, что наш враг страдает. Вы думаете: «Рад это слышать. Надеюсь, он скоро умрёт».

Ваше сердце содрогнулось. Или, скажем, мы слышим, что наш друг разбогател, и мы становимся счастливыми при этом известии; заболевает наш сын или наша дочь, и мы опечалены, наш ум погрузился в страдание. Почему это происходит? Потому, что мы неискусны. Ум не собран, т.е. не находится в состоянии «Правильного сосредоточения». Мы должны следить за умом, не позволяя ему погружаться в страдание. Пусть страдает то, что страдает; но не позволяйте уму страдать вместе с ним. Тело может испытывать боль, но ум не подвержен боли. Сохраняйте безмятежность ума. Не получайте удовольствие от удовольствия: ведь удовольствие – это вид страдания. Каким образом? Оно может изменяться, возникать и исчезать, может быть возвышенным или низким, сильным или слабым, т.е. оно не может быть постоянным. **Именно это и есть страдание.** Боль также является страданием – удвоенным страданием. Когда вы достигаете такого прозрения в страдание, т.е. когда вы действительно **увидите** страдание, в вашем уме возникает **випассана**.

Повторим об *анатта*, отсутствии личного принципа. Когда мы рассмотрели вещи и увидели в них то, что они такое в действительности, мы ничего не провозглашаем, не показываем своего влияния, не стараемся показать, что мы имеем право или власть ставить под свой контроль вещи, которые не обладают «я». Как бы упорно мы ни старались, мы не в состоянии воспрепятствовать рождению старости, болезни и смерти. Если тело непременно состарится, пусть оно непременно состарится. Если оно должно быть повреждено, пусть оно будет повреждено. Если ему суждено умереть, пусть умрёт. Не испытывайте удовольствия от смерти, ни от своей, ни от чужой. Но и не печальтесь о смерти, ни о своей, ни о чужой. Сохраняйте ум безмятежным – невозмутимым, непоколебимым. Это и есть *санкхарупеккха-няна*, т.е. мы даём возможность санкхарам (всем сформированным, обусловленным, возникшим в силу причин вещам) следовать их собственной глубинной природе.

Короче говоря, это и будет випассаной: вы видите, что все сформированные вещи непостоянны, что они источник страдания, и что у них нет «я». Вы можете перестать цепляться за них. Вы можете освободиться. Именно здесь приобретается благо. Каким образом? Вам не нужно истощать себя, тягаясь с **санкхарами**.

Быть привязанным, значит нести бремя; и существует пять множеств, *кхандхи*, которые мы носим: привязанность к физическим явлениям, к чувствам, понятиям и ярлыкам, к умственным конструкциям и к знанию. Мы хватаемся за эти вещи и привязываемся к ним, полагая, что у них есть своё «я». Что ж, идите вперёд, несите их с собой. Повесьте один груз на левую ногу, другой на правую, положите ещё один на левое плечо, и один на правое. Последний груз положите ещё и на голову. И теперь носите всё это повсюду,

куда идёте. Какая неуклюжая, стеснённая и комичная фигура!

Бхара хаве паньчакхандха
Идите же вперёд, несите их!
Пять кхандх – тяжёлый груз
Бхарахаро ча пуггало
И, каждый в отдельности, мы отягощены
ими
Бхараданам дуккхам локе
Несите их повсюду, куда идёте;
и проводите время в страданиях в этом
мире.

Будда учил: тот, кто лишён мудрости, лишён умения, кто не практикует сосредоточения, ведущего к освобождению благодаря прозрению, непременно отяготит себя, и всегда будет носить тяжкую ношу. Это печально, это постыдно. Такие люди никогда не освободятся от тяжести. Их ноги отягощены, на плечах груз – и куда же они идут? Три шага вперёд, два шага назад. И вскоре они теряют бодрость, а затем, через некоторое время, поднимаются и снова идут.

И вот теперь, когда мы видим **аниччам**, видим, что все вещи сформированы, как внутренние, так и внешние, видим, что все они непостоянны, источник страдания, «не-я». Видим, что они просто вертятся в себе и вокруг себя, – когда мы приобретаем все эти прозрения, мы можем сбросить свой груз, т.е. освободиться от своих привязанностей. Мы можем отбросить прошлое, т.е. перестать пребывать в нем. Мы можем освободиться от будущего, т.е. перестать жаждать его. Мы можем освободиться от настоящего, т.е. перестать утверждать его как нашу личность. И поскольку мы сбросили свой груз, мы можем идти лёгкими шагами, можем даже танцевать. Мы прекрасны. Куда бы мы ни шли, люди будут рады нас видеть. Почему? Потому что мы не стеснены. Всё, что мы делаем, мы делаем с лёгкостью. Мы можем шагать, бежать, танцевать и петь – и всё это с лёгким сердцем. Мы являем собой красоту буддизма, мы – зрение для больных глаз. Мы изящны везде, куда идём. Мы более не отягощены, не стеснены, мы можем чувствовать себя легко. Это **випассана-няна**.

Приложение

Более ранние издания «Памятования о дыхании» содержат версию ступени 3 Метода 2, которую сам Аchan Ли впоследствии сократил и пересмотрел, приведя в нынешнюю форму. Однако некоторые читатели находят первоначальную версию полезной, поэтому приведём её здесь.

3. Осознавайте входящее и выходящее дыхание, отмечая, удобно ли оно или неудобно, свободно или стеснено, сдавленно или плавно, быстро или медленно, короткое или длинное, горячее или холодное. Если вы не чувствуете удобства во время дыхания, измените его так, чтобы оно стало удобным. Если, к примеру, долгий вдох и долгий выдох неудобен, попробуйте короткий вдох и короткий выдох. Как только вы при дыхании обнаружите чувство удобства, пусть это приятное ощущение дыхания распространится на различные части тела. Например, когда вы делаете вдох и выдох, думайте об одной какой-нибудь части тела, например:

Когда вы проводите дыхание по бронхиальным трубкам, думайте о том, что оно идёт прямо вниз по правой стороне живота до мочевого пузыря.

Делая ещё один вдох и выдох, думайте, что дыхание идёт по главным артериям к печени и сердцу, вниз через левую сторону к желудку и тонкому кишечнику.

Делая ещё один вдох и выдох, думайте о том, что дыхание идёт от основания горла прямо вниз по внутренней стороне позвоночника.

Делая новые вдох и выдох, думайте о том, чтобы провести дыхание от основания горла вниз по передней стенке грудной клетки до кончика грудины, а оттуда – к пупку и наружу, в воздух.

При новых вдохе и выдохе проводите дыхание к нёбу и оттуда ведите его вниз, к основанию горла, далее через середину грудной клетки к толстому кишечнику, к прямой кишке и наружу, в воздух.

Когда вы завершили эти пять кругов внутри тела, направьте дыхание вдоль наружной поверхности тела.

Делая вдох и выдох, думайте о том, что вы вдыхаете воздух у основания черепа и даёте ему возможность идти прямо вниз по наружной (задней) стороне позвоночника.

Тогда мужчина думает сначала о правой стороне вместе с соответствующими рукой и ногой. Т.е. делая вдох и выдох, думайте о правой ягодице, направляя течение дыхания прямо вниз по правой ноге, до кончиков

пальцев ноги. Женщины придерживаются противоположного порядка.

При следующих вдохе и выдохе думайте о левой ягодице и о том, чтобы направить поток дыхания прямо вниз по левой ноге, до кончиков пальцев.

Делая следующие вдох и выдох, думайте об основании черепа и о том, чтобы провести дыхание вниз, к правому плечу, по правой руке, к кончикам её пальцев.

При следующих вдохе и выдохе, проведите дыхание к основанию черепа и направьте оттуда его течение по левому плечу, по левой руке до кончиков пальцев.

Делая следующие вдох и выдох, вдохните в пространство внутри черепа, думая об ушах, глазах, носе, рте. (Мужчинам надо сначала думать о каждой части тела на правой стороне: о правом глазе, о правом ухе, о правой ноздре, о правой руке, правой ноге и т.д. Женщины сначала думают о левом глазе, левом ухе, левой ноздре, левой руке, левой ноге и т.д.)

Закончив цикл, продолжайте внимательно наблюдать за своим дыханием. Сделайте дыхание утончённым, лёгким, текущим свободно. Устойчиво и спокойно направляйте ум на текущее дыхание. Пусть ваши внимательность и бдительность будут тщательными и продуманными. Будьте полностью внимательны, осознайте себя. Пусть разнообразные ощущения дыхания внутри тела соединяются друг с другом и пропитывают всё тело. Пусть ум будет безмятежным, бесстрастным,очно установленным.

Примечание из "Медитаций" Тханиссаро Бхиккху:

Однажды Аchan Ли сравнил бдительность с верёвкой, пропущенной через шкив, так что вы можете тянуть её в обе стороны. Вы тянете её в сторону дыхания, чтобы увидеть, чем оно занято, затем назад к уму, чтобы увидеть как ум относится к дыханию, чтобы проверить, что всё ладится, всё работает. Если это не так, то вы можете подправить: потяните немного назад, чтобы снять давление, которое вы оказываете на дыхание, измените дыхание, измените центр направленности внимания.

Глоссарий

Авиджджа:

Незнание, неведение, омрачённый разум, заблуждение.

Арахант:

Достойный или Безупречный – т.е. тот, чьё сердце освобождено от влечений, и в силу этого не подвержен дальнейшему становлению. Эпитет Будды и его Благородных Учеников, достигших наивысшего уровня.

Ария сачча:

Благородная Истина. Слово Благородная (*ария*) здесь также может означать совершенная или повсеместная и в этой фразе несёт значение объективной или всеобщей истины. Их четыре: страдание, его причина, его прекращение и путь практики, ведущий к его прекращению.

Асава:

Порок; влечение – пороки ума (пристрастия к чувственным удовольствиям, быванию (*бхава*), убеждениям, и неведению), как причины потока перерождения.

Аятана:

Сфера восприятия. Внутренние сфера восприятия – глаза, уши, нос, язык, тело и интеллект. Внешние сферы восприятия – их соответствующие предметы.

Будда:

Присущее уму качество чистого познания, в отличии от перцептивных образов, которыми он поглощён, а также его знание об этих поглощённостях.

Випассана (-няна):

Освобождающее прозрение – ясное, интуитивное проникновение в суть физических и умственных явлений, как они появляются и исчезают, видение их как они есть в свете «Четырёх истин Благородных» и характеристик непостоянства, страдания и «не-я».

Джхана:

Медитативное погружение в единственное понятие или ощущение.

Дхамма:

Событие; явление; то, как явления сами по себе устроены; присущие им качества; основные правила, лежащие в основе их поведения. Также правила поведения, которым должны следовать люди, чтобы приспособиться к

правильному естественному порядку вещей; качества ума, которые им необходимо развить, чтобы осуществить заложенные в самом уме качества. В широком смысле, Дхамма также означает любую систему знаний, которая учит подобным положениям. Рассматривать вещи, умственные или физические, с точки зрения Дхаммы, – означает рассматривать их просто как события или явления, прямо воспринимаемые такими, как они есть, понимая закономерность правил, лежащих в основе их поведения. Рассматривать вещи с точки зрения мира, – значит рассматривать относительно их значения, роли или эмоциональной окраски – т.е. с точки зрения того, как они вписываются в наше мироощущение и мир.

Дхату:

Элемент; стихия; сфера; первичные свойства, составляющие внутреннее ощущение тела и ума: земля (твёрдость), вода (текучесть), огонь (тепло), ветер (энергия или движение), пространство и сознание. Дыхание считается проявлением стихии ветра, и все ощущения энергии в теле классифицируются как дыхательные ощущения. Согласно древнеиндийской и тайской физиологии болезни появляются из-за переизбытка или отсутствия равновесия в какой-либо из первых четырёх стихий. Благополучие определяется как состояние, в котором ни одна из них не преобладает: все они спокойны, не возбуждены, уравновешены и безмятежны.

Кхандха:

Совокупности чувственного восприятия; физические и умственные явления, как они прямо переживаются: *рупа* (ощущения, чувственные данные), *ведана* (приятные чувства, боль или безразличие), *саня* (ярлыки, названия, представления, ассоциации), *санкхара* (умственные процессы конструирования, мысленные конструкции), *винняна* (сознание по шести дверям восприятия).

Локавиду:

Знаток мира – эпитет, обычно употребляемый по отношению к Будде.

Магга-читта:

Состояние ума, образующее путь, ведущий к надмирским качествам, кульминация которых – Освобождение. *Пхала-читта* является умственным состоянием, немедленно следующим за магга-читтой, и переживающим её плод.

Ниббана (нирвана):

Освобождение; освобождение ума от жадности, злости и заблуждения, от физических ощущений и умственных действий. Поскольку этот термин также означает угасание огня, он подразумевает успокоение, охлаждение и

покой. (Согласно физике, преподаваемой во времена Будды, свойство огня в скрытом состоянии в большей или меньшей степени присутствует во всех предметах. Во время горения, огонь охватывает и прилипает к своему топливу. С угасанием, он освобождается.)

Ниварана:

Помеха. Умственные качества, препятствующие собранности ума, их пять: чувственное желание, недоброжелательность, косность и сонливость, неугомонность и тревожность и неуверенность.

Нимитта:

Умственный знак; перцептивный образ; или изображение.

Пали:

Наиболее древняя, из существующих, версия буддийского канона, а также, в широком смысле, название языка, на котором он был записан.

Самадхи:

Сосредоточение; поддерживание ума собранным или внимательным к единственной поглощённости. Три уровня сосредоточения – «моментальное сосредоточение», «сосредоточение доступа» и «устойчивое проникновение», можно понять в терминах первых трёх шагов в разделе Джхана: «моментальное сосредоточение» идёт не дальше шага (А), «сосредоточение доступа» объединяет шаги (А) и (В), «устойчивое проникновение» объединяет шаги (А), (Б) и (В) и идёт дальше, включая все высшие уровни джханы.

Сангха:

Община последователей Будды. На общепринятое уровне относится к буддийскому монашеству. На «Благородном» (*ария*) уровне относится к тем из последователей Будды, мирянам или посвящённым в монахи, кто, практикуя, достиг по меньшей мере первого из надмирских качеств, кульминация которых – Освобождение.

Санкхара:

Конструирование – силы и факторы, конструирующие вещи, процесс конструирования и сконструированные в результате вещи. Как четвёртая кхандха, является актом конструирования мыслей, волевых импульсов и т.п. в пределах ума. Как общий термин для всех пяти кхандх, относится ко всем вещам сконструированным, составленным или созданным природой. *Санкхарупеккха-няна* является ступенью освобождающего прозрения, на которой все санкхары рассматриваются с чувством бесстрастия.

Экаггаттараммана:

Однонастроенность на опору сосредоточения, на предмет

поглощённости.

Если что-либо в этом переводе является неточным или ошибочным, то я прошу прощения у автора и читателя за то, что непреднамеренно встал у них на пути. Я надеюсь, что читатель умело воспользуется всем тем, что передано верно, и переведет это на несколько шагов дальше, вглубь сердца, чтобы достичь истины, на которую оно указывает.

– Переводчик

Декламация для посвящения заслуг

Саббэ сатта сада хонту

Авера суккха-дживино

Катам пуння-пхалам майхам

Саббэ бхаги бхаванту тэ

Пусть все существа всегда живут
счастливо

Свободно от вражды.

Пусть все разделят блага

От принесённой мною пользы.