

Аджан Буддадаса

# ОСНОВЫ БУДДИЗМА

Медитация развития  
осознанности с дыханием

Обсуждение осознанности  
с дыханием



# ОСНОВЫ БУДДИЗМА

## МЕДИТАЦИЯ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ С ДЫХАНИЕМ

### ОБСУЖДЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ С ДЫХАНИЕМ

**Буддадаса Биккху**

Английский перевод: Stephen R. Schmidt

Русский перевод: Кун Ден.

Перевод с английского книги

THE A, B, C OF BUDDHISM

MINDFULNESS WITH BREATHING DISCOURSE

THE MEDITATIVE DEVELOPMENT OF MINDFULNESS OF BREATHING

Только для бесплатного распространения  
Опубликовано Dhammadana Foundation, 2013  
Buddhadasa Foundation



# **ОСНОВЫ БУДДИЗМА**

МЕДИТАЦИЯ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ С ДЫХАНИЕМ

ОБСУЖДЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ С ДЫХАНИЕМ

БУДДАДАСА БИККХУ

Английский перевод: Stephen R. Schmidt

Русский перевод: Кун Ден

Дизайн обложки Наталья Пономаренко

Верстка и подготовка к печати Елена Данилова

Перевод с английского книги

THE A, B, C OF BUDDHISM

MINDFULNESS WITH BREATHING DISCOURSE

THE MEDITATIVE DEVELOPMENT OF MINDFULLNESS OF BREATHING

Dhammadana Foundation

c/o Suan Mokkhabalarama

Chaya, Surat Thani 84110

THAILAND

Tel & Fax: +66-7743-1597

<http://www.suanmokkh.org>

e-mail: [dhammadana@hotmail.com](mailto:dhammadana@hotmail.com)

[anapanasati.ru@gmail.com](mailto:anapanasati.ru@gmail.com)

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие переводчика с тайского на английский.....	5
Основы буддизма (the abc of buddhism) .....	6
Медитация развития осознанности с дыханием (Анапанасати – Бхавана).....	12
Предисловие английского переводчика.....	12
Медитация развития осознанности с дыханием.....	14
Введение.....	14
Подготовка.....	15
Первая тетрада. Развитие осознанности через созерцание тела ( <i>кайянуассана-сатипаттхана</i> ).....	19
Вторая тетрада. Развитие осознанности через созерцание чувств. <i>Веданануассана – сатипаттхана</i> .....	24
Третья тетрада. Развитие осознанности через созерцание ума. ( <i>Читтануассана – сатипаттхана</i> ).....	26
Четвёртая тетрада. Развитие осознанности через созерцание объектов ума. <i>Дхаммануассана – сатипаттхана</i> .....	27
Сокращённый метод.....	29
Комбинированный метод анапанасати.....	30
Обсуждение осознанности с дыханием.....	32
Введение.....	32
Община монахов.....	33
Развитие осознанности с дыханием.....	35
Первая тетрада.....	35
Вторая тетрада.....	36
Третья тетрада.....	36
Четвёртая тетрада.....	36
Четыре основы осознанности ( <i>сатипаттхана</i> ).....	37
Семь факторов пробуждения ( <i>боддхжанга</i> ).....	38
Знание и освобождение.....	39
Об авторе.....	40

## **ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА С ТАЙСКОГО НА АНГЛИЙСКИЙ**

Настоящая работа представляет собой текст речи, прочитанной Достопочтенным Буддадасой Биккху 14 Октября 2525/1982 в лесном монастыре Ват Суан Моккх, Округ Чайя, Провинция Сурааттхани, Южный Таиланд.

Короткую речь, прочитанную на английском, записали на видео для того, чтобы те представители англоговорящей аудитории, кто не смогли лично присутствовать при данном событии, могли бы воспользоваться этой записью.

Тот факт, что достопочтенный Буддадаса согласился произнести речь на английском и записать её на видео говорит о его большом сострадании и энтузиазме, который он проявляет в разьяснении Дхаммы. Данная речь давалась Достопочтенному Буддадасе нелегко по двум важным причинам.

Во-первых, запись речи на видео для Достопочтенного Аджана далеко не привычный способ передачи знаний, потому как он привык выступать только перед аудиторией, находящейся перед ним непосредственно. Помимо того, что при таком выступлении перед публикой Достопочтенный Буддадаса создаёт определённый контакт со своей аудиторией, ему ещё и свойственно пускаться в пространные объяснения, снова и снова повторять одни и те же вещи, следуя своему вдохновению. Однако, при видеозаписи этой речи для англоговорящей аудитории с Запада, Достопочтенный Буддадаса был вынужден придерживаться определённых временных рамок и воздержаться от повторов и отвлечений.

Вторая причина, по которой ему было нелегко произносить эту речь, объяснил сам Достопочтенный Буддадаса. Дело в том, что ему было непросто говорить на английском языке, который никогда не изучал академически и уровень которого оставляет желать лучшего.

В большей части разговоров о Дхамме присутствуют палийские термины. Как правило, они тут же представлены их английскими (русскими) эквивалентами. В некоторых случаях, они более подробно разьясняются в конкретном контексте. Палийские термины всегда выделены курсивом.

Пусть все разумные существа постигнут Путь, ведущий к прекращению страданий.

# ОСНОВЫ БУДДИЗМА (THE ABC OF BUDDHISM)

14 Октября 2525/1982

Буддадаса Бхиккху

Друзья! Я вижу ваш интерес к изучению буддийского пути к оставлению всех проблем, связанных с рождением, старением, недугами, и смертью, которые сопровождают наши жизни.

Я постараюсь изложить вам данную тему настолько хорошо, насколько я смогу. Однако, должен заметить, что мой английский не совершенен. Я никогда как следует не занимался его изучением, можно сказать, что я самоучка. Поэтому, призываю вас быть особенно внимательными, чтобы понять тот смысл, который я хочу до вас донести. Так как у нас нет возможности для аудиторной лекции, моя речь сегодня будет проходить в виде приватной беседы.

Вы уже слышали, что Будда открыл Дхамму в своём просветлении. Я бы хотел сегодня поговорить об этой Дхамме. Мы можем назвать эту Дхамму Законом *Идаппаччаята*. Это закон Природы, или Естественный Закон Причины и Следствий.

В английском языке слово закон близко по смыслу тайскому слову "*гот*". То есть, на тайском мы скажем *гот Идаппаччаята*. Однако, тайское слово *гот* означает несколько больше, чем просто закон. Тем не менее, мы будем пользоваться именно словом закон, так как это наиболее подходящее в данном случае слово.

Закон Идаппаччаята это Высший Закон. Его можно назвать "Бог". Будда достиг просветления, постигнув этот закон. Сразу же после этого, он преклонился перед этим Законом. Он объявил, что все Будды, будь то в прошлом или будущем, поклоняются этому Закону во имя Дхаммы.

Этот Естественный Закон состоит из шести качеств, которые люди принимают за божественные, а именно: качество быть Создателем, Управителем (контролировать) и Разрушителем, а также быть Всемогущим, Вездесущим и Всеведущим. Любой, кто обладает шестью вышеперечисленными качествами, может называться "Богом". Для нас, буддистов, Богом является Естественный Закон. Мы рассматриваем этот закон как Бога, так как он обладает всеми шестью требуемыми характеристиками.

Это единственный Бог, которого принимает современная наука. Естественный Закон не может быть кем-то установлен. Если существует нечто или нечто, устанавливающее какую-то вещь, то данную вещь нельзя назвать Законом, она не является тайским словом *гот*, и, тем более, она не будет *гот Идаппаччаята*. Так как *гот Идаппаччаята* это единый закон, то он включает в себя все остальные законы – все естественные законы, возникшие без влияния человека. Этому закону подчиняются все атомы, которые составляют нашу вселенную, или все вселенные, как физические, так и ментальные.

Мы должны хорошо знать этот закон, так как ему подвластны как мы все, так и все наши проблемы. Люди будут счастливы или несчастны в зависимости от того, следуют ли они должным образом данному Закону, а не силе персонального Бога или даже результату прошлой Кармы. Мы обсудим этот пункт позже.

Будет или нет наш мир спокойным – зависит от того, будем ли мы следовать этому Закону или нет.

Я хочу, чтобы вы подумали о следующем предположении для того, чтобы оценить силу данного закона. Допустим, что все личные боги хотят нас наказать. Нам удастся преодолеть всю их силу и освободить себя от их наказания, если мы будем поступать правильно согласно Закону. Или, предположим, что все личные боги хотят нас благословить. В этом случае, если не следовать Закону *Идаппаччаята*, то мы не сможем получить благословение этих богов. Данный Закон подчиняет себе все вещи, как одушевлённые, так и нет.

Закон *Идаппаччаята* может быть представлен как Бог. Этот Бог неопишем и находится вне любых классификаций. Мы не можем назвать его “он”, потому что он безличен, не похож на кого-либо, известного нам в этом мире. *Идаппаччаята* есть Бог, первопричина и поддерживающий фактор, всегда и во все времена в нашей Вселенной. Этот Закон создаёт как позитивное, так и негативное. Как позитивные, так и негативные факторы, существуют только благодаря Естественному Закону. Если бы “он” был личным Богом, то “он” бы создавал только позитивное. Если мы не хотим получать “негатив”, мы должны знать законы позитивного. Мы будем получать “позитив” в нашей жизни практикая в соответствии с этим законом.

Способ практики, который позволяет нам этого достигать, называется Дхамма. Насущной проблемой человечества, как индивидуальной личности, так и общества в целом, является страдание. Существа, наделённые сознанием, вынуждены страдать, когда в момент контакта (*пхасса*), они не поступают в соответствии с Законом *Идаппаччаята*. Я бы хотел, чтобы вы хорошо усвоили только что сказанное, так как оно является сутью Дхаммы. Поэтому я повторю. Все живущие существа вынуждены страдать, если они поступают против Закона *Идаппаччаята* в момент контакта (*пхасса*). Они не будут страдать, если будут поступать правильно, то есть, не будут идти против этого Закона. Эта истина особенно справедлива для момента контакта (*пхасса*).

Теперь давайте обсудим естественный Закон в деталях. Мы можем назвать его Основами Будды – Дхаммы. Иногда мы зовём его *патичча – самуппада*. Вместе, *Идаппаччаята – патичча – самуппада* означает закон причины и следствия. Это означает, что возникновение всех вещей зависит от их условий. Коротко, мы можем назвать это взаимозависимым возникновением всего сущего. Но в данном случае, мы будем рассматривать только проблемы человеческих существ – все виды страданий и неудовлетворённости.

Чтобы понять процесс *Идаппаччаята*, давайте начнём с рассмотрения термина *аятана*, который означает шесть чувств, основанных на шести

соответствующих объектах. Внутренние *аятана* – это органы чувств: глаза, уши, нос, язык, тело и ум. Они находятся в нас. Внешние *аятана* – это форма, звук, запах, вкус, прикосновение, и идеи, либо мысли ума. Вы знаете, что глаз вступает в контакт с формой, ухо со звуком, нос входит в контакт с запахом, язык со вкусом, тело с соприкосновением и ум со своими идеями. Итого, мы имеем шесть пар *аятана*.

Давайте изучим эти явления в процессе *Идаппачаята*. Рассмотрим, как они работают. В качестве примера, возьмём работу первой пары, то есть глаз и форму. Глаз, обусловленный формой, порождает глазное сознание (зрение). Таким образом, мы получаем три понятия: глаз, форма и зрение. Когда они все приходят во взаимодействие, возникает контакт (*пхасса*). Этот пункт очень важен для понимания. Контакт – это момент, в котором невежество либо возникает, либо нет. Если в момент контакта возникает невежество, то он будет развиваться неправильным путём, что приведёт к возникновению проблемы страдания.

Если в момент контакта мы обладаем надлежащей осознанностью и мудростью для того, чтобы им управлять, то у невежества нет шансов на возникновение, ему нет места. Такой контакт не может стать причиной возникновения страдания. Нужно изучать, практиковать, работать для того, чтобы обладать необходимой осознанностью и мудростью в тот момент, когда происходит контакт. Мы еще вернёмся к данной теме чуть позже.

Сейчас я ещё расскажу вам про процесс *Идаппачаята* – *патичча* – *самуппада*. Если *пхасса* невежественна (мы называем это слепым, или невежественным контактом), то такой контакт породит слепые, или невежественные чувства. Они могут быть как приятные, так и неприятные, но они в любом случае содержат в себе невежество. Мы называем такое чувство слепым, или невежественным. Такое чувство (*ведана*) породит невежественное, или слепое желание. Обычно, такое желание мы называем страстью (*танха*). Здесь мы имеем ввиду не просто желание, а слепое, невежественное, или неправильное желание. Вы должны это знать. Под термином страсть мы подразумеваем слепое желание, то есть желание, исходящее из невежества, или желание, обусловленное невежеством.

Далее, слепое желание (*танха*) порождает привязанность (*упадана*). Привязанность, возникающая из слепого, или невежественного желания, также невежественна. Все с чем мы приходим в контакт при невежественном желании, порождает привязанность, включая привязанность к тем или иным значениям слов, или привязанность к вещам, ассоциируя их с понятиями “я” или “моё”. Вам нужно знать о пяти агрегатах (или совокупностях), которые называются *кхандха* на Пали или *скханда* на Санскрите. Их важно знать, так как наши привязанности есть по сути цепляния к этим пяти агрегатам. Первая *кхандха* – это тело. Когда тело выполняет свои функции, невежественный ум привязывается к нему в некоторых случаях как к “я”, в остальных случаях как к “моё”. Иногда мы видим, что кто-то может даже



злиться на своё тело. Он воспринимает это тело как “себя”, как своё “я”. Или, в других случаях, он воспринимает его как “своё”, то есть “своё тело”. Это есть первая *кхандха*, или агрегат материальности (*рупа – кхандха*).

Вторая *кхандха* – это чувства, или *ведана – кхандха*. Когда в уме возникают какие-либо чувства, невежественный ум привязывается к ним и начитнает относиться к ним как к “своим” чувствам. Они воспринимаются как “я” или “моё”, что также порождает привязанность.

Третья *кхандха* называется восприятие (*санна – кхандха*). Под этим подразумевается восприятие чего-либо как то или иное, как те либо эти, как моё счастье, моё страдание, как хорошее или плохое. В некоторых случаях, восприятие ума привязано к “я” того, кто воспринимает. В других случаях, восприятие привязано к понятию “моё” – моё восприятие. Вы можете понять, что некоторые вещи могут быть привязаны двумя способами: как то, что производит действие, или как конечный продукт такого действия.

Следующая, четвёртая *кхандха*, или агрегат цепляния, называется *санкхара – кхандха*. *Санкхара* в данном случае обладает особым значением. Буквально, это означает формировать, но здесь формирование выступает в особом значении, присущем уму, то есть оно выражено в мыслительном процессе. Как глагол, *санкхара* означает обуславливать, то есть вызывать или побуждать что-либо. Как существительное, оно означает “формирование” то есть, это либо процесс формирования, либо конечный его продукт, либо оба значения вместе. Здесь мы используем значение “думать”, потому что “думать”, это значит порождать или вызывать какую-либо концепцию, которая занимает ум того, кто невежествен в данный момент. И он привязывается к этому как “я думаю”, или “мои мысли”. Попробуйте понаблюдать за мыслями, которые вы замечаете. Рассмотрите, как привязанности работают одним из двух вышеописанных способов.

Теперь, перейдем к пятой, или последней *кхандха*. Агрегат сознания (*виньяна – кхандха*) означает знать обо всех вещах, что приходят во взаимодействие с глазом, ухом, носом, языком, телом или умом. Тот, кто невежественен, будет привязываться к сознанию, или к телу сознания как к “я”, то есть “я” является тем, что сознаёт в одном случае. В другом случае, он будет привязан к этому как “моё сознание”.

Итого, у нас есть пять групп привязанностей. Вы видите, что мы начинаем привязываться ко многим вещам, как внутри нас, так и вовне. Мы привязываемся, цепляемся к ним. Все это происходит на ментальном уровне, эти привязанности к “я” или “моё”. Эти концепции невежественны, так как они не реальны. В любом случае, только вследствие невежества такие идеи как “я” или “моё” могут возникать по отношению к вещам.

Теперь, давайте вернёмся к тому месту, где в процессе *Идаппаччаята* появляется привязанность. Такая привязанность порождает становление или существование (*бхава*). Это возникновение чего – либо, появление иллюзорного “я”. Возникновение понятий “я”, “себя” происходит из

привязанности. Посредством иллюзорных мыслей возникает привязанность к иллюзорным вещам, что приводит к иллюзорному возникновению, или становлению (*бхава*). В этом месте появляется понятие “я”, пусть даже еще в своей ранней стадии. Мы называем это *бхава*, или становление.

Становление даёт почву для рождения (*джати*). Здесь понятие “я” уже полностью раскрывается во всей силе своего смысла. В этот момент проявляется самость вещей, они уже представлены здесь терминами “я”, или “себя”. с этого момента в процессе *Идапачаята* начинает присутствовать иллюзорное “я”.

“Я” думает, действует и говорит посредством наших привязанностей. Далее, “я” начинает говорить и действовать исходя из невежества (невежественных концепций), например, “это я”, или “это моё”, или даже: это моё рождение, это моё старение, это моя болезнь, это моя смерть. Все вещи становятся проблемами для такого “я”. Это приносит уму проблемы, ум начинает страдать, в нём появляется страдание и все виды неудовлетворённости. Таким образом, *Идапачаята* описывает последовательность возникновения проблем, связанных с неудовлетворённостью или страданием нашего ума. Реалии таковы, что страдание возникает в уме, но, как мы только что заметили, оно представлено так, как будто случается с самим человеком.

Однако, если мы обладаем адекватной осознанностью и мудростью, то сможем привести их в данный процесс точно в момент контакта. Чтобы наглядно проиллюстрировать это, мы повторим процесс с самого начала.

Глаз, обусловленный формой, побуждает глазное сознание (зрение). Таким образом, мы получаем три понятия: глаз, форма и зрение. Взаимодействие трёх этих вещей называется контактом (*пхасса*). И теперь, в случае, когда это происходит с человеком, обладающим надлежащей осознанностью и мудростью, он может использовать данные качества для управления этим контактом. Такой контакт называется мудрым.

Этот контакт породит не слепое чувство, но мудрое. Благодаря присутствию мудрости, следствием данного контакта станет мудрое чувство. Мудрое чувство не сможет породить слепое желание, оно породит мудрое желание, или желание с мудростью. Здесь хорошо видна разница с первым случаем, где мы рассматривали невежественный контакт. Далее, мудрый или осознанный контакт породит мудрое чувство, которое может быть как приятным, так и неприятным. Данное чувство является мудрым при наличии осознанности. Такое чувство не может явиться причиной слепого желания или страсти, но сможет послужить началом мудрого желания, которое нельзя назвать страстью.

Итак, мы получили мудрое желание. Мудрое желание не сможет породить привязанность. Таким образом, нет привязанностей к иллюзорным концепциям “я” или “моё”, не существует личности и не рождается эго. Не существует эго, что значит, нет места понятиям “я” или “моё”. И тогда ничего не приходит в контакт с “я”, и, в связи с отсутствием такового, ум не

получает никаких проблем. И так, мы увидели *Идаппаччаята* в том варианте развития, когда в жизни человека не возникают проблемы.

Как вы видите, существует два вида *Идаппаччаята*. Первый основан на невежестве, и приводит к появлению проблем, связанных со страданием. Второй управляется при помощи осознанности и мудрости, и прекращает все проблемы.

Это Закон, Естественный Закон. Он не был кем-то учреждён, это закон в себе. Мы должны это знать. Эту истину Будда открыл в своём просветлении. Его просветление стало открытием истин, известных как Высшая Дхамма, он исповедовал Дхамму всю остальную жизнь, будучи уже пробуждённым. У нас есть Дхамма – Закон *Идаппаччаята*, как Высшая Истина. Этот Закон может быть назван буддийским Богом. Это бессмертный, или безличный бог. Я хочу, чтобы вы это знали. Дхамма – это буддийский путь к освобождению от всех проблем.

Теперь, я бы хотел повторить, о чём было сказано выше. Это есть Основы, или Главные Понятия Буддийской Дхаммы. Каждый должен начинать изучать или практиковать Будда – Дхамма с этих основ. Изучайте свою повседневную жизнь через глаза, уши, нос, язык, тело и ум, когда они функционируют посредством зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания, и мыслей. Учитесь её не по учебникам, а непосредственно из своей жизни. Есть тело, и существуют его органы, которые входят в контакт с тем, что находится вокруг. В повседневной жизни, к вашему распоряжению есть ваши глаза, ваш нос, ваш язык. Вы должны изучать их функции в реальной жизни. Если вы хотите изучать и знать Будда – Дхамма, вам нужно начинать вашу учёбу с того, о чём мы только что говорили, с Основ Буддизма. Не начинайте свою учёбу с непомерно большой, огромной системы до – буддийской индийской философии, или каким – то другим подобным путём. Такой метод бесполезен. Я бы хотел, чтобы вы изучали Будда – Дхамма, начав с познания шести пар *аятана*: шести органов чувств и их шести объектов, когда они функционируют в вашей реальной жизни. Не начинайте с книг, церемоний или молитв. Это бесполезно, если вы хотите проникнуть в самую суть Дхаммы.

# МЕДИТАЦИЯ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ С ДЫХАНИЕМ

(Анапанасати – Бхавана)

**Достопочтенный Аджан Буддадаса Биккху**

*Английский перевод сделан Стефеном Шмидтом*

*(Из речи, прочитанной 13 Августа 2515/1972)*

## **ПРЕДИСЛОВИЕ АНГЛИЙСКОГО ПЕРЕВОДЧИКА**

Пусть все разумные существа узнают путь, который приведет их к прекращению всех страданий.

Данному переводу, как и вообще любому переводу, присуща определённая степень неточности. Для того чтобы познакомить читателя с тем, какого рода неточности могут присутствовать в тексте, с которым вам предстоит познакомиться, я бы хотел сделать небольшой обзор работ Аджана Буддадасы, а также рассказать о моих усилиях по переводу части этих книг.

На протяжении последних 50 лет Аджан Буддадаса практиковал и проповедовал знание, известное как Будда – Дхамма, проживая в лесном монастыре Суан Моккх, который находится на юге Таиланда. Несмотря на то, что Достопочтенный Аджан приветствовал средства современных технологий, которые используются для распространения Дхаммы, сам он мало что написал для непосредственной публикации. Его работа состоит в основном из устного толкования Дхаммы. Бессчётное количество публикаций на тайском, которые сделали имя Аджана Буддадасы известным, большей частью основаны на его проповедях, лекциях и беседах за период времени последних двадцати пяти лет, то есть того промежутка времени, когда речи Достопочтенного Аджана записывались на плёнку. На основании этих записей и появились практически все его работы, как на тайском языке, так и их английские переводы.

Стиль изложения Аджана Буддадасы очень традиционен. Он говорит медленно и спокойно, любит повторять. Порой он даёт целую серию речей, посвящённых различным аспектом одной из главных тем. Сидеть у его ног и слушать его речи по несколько раз в неделю на протяжении трёх или четырёх месяцев, как этого довелось мне, означает быть свидетелем того волшебства, как Будда – Дхамма буквально расцветает в его речах, полных спокойствия, сострадания и жизненного оптимизма. Как символично, что цветущий лотос, традиционный символ Дхаммы, повсеместно встречается в Суан Моккхе как в своём природном цветении, так и в произведениях изобразительного искусства. Отсутствие у читателей данной книги такого контакта является первым элементом, способствующим неопределённости перевода работ Аджана Буддадасы. Его речь есть живое слово: спокойное и сострадательное, тёплое, ободряющее и очаровывающее. Эта живость

остаётся незаметной для письменного изложения, которое, заключая слова мудрости в грамматически правильные конструкции, лишает нас всей полноты их восприятия.

Ещё одним элементом, обедняющим перевод работ Достопочтенного Аджана Буддадасы, есть его “дзенская” склонность представлять вещи в поразительном, необычном или провокационном на вид образе. Эта характерность его работ ярко выражена как тайским языком, так и тайской культурой, и, зачастую, она теряет свою силу в переводах.

Но фактом остаётся то, что Достопочтенный Буддадаса представляет Дхамму с такой свежестью, ясностью и пронизательностью, что многие переводчики все же приняли вызов, основанный на желании и надежде, что другие читатели также смогут вынести пользу из работ этого Великого Человека. В попытке сделать данную работу наиболее полной, я, с позволения Достопочтенного Буддадасы, сделал некоторые добавления к тексту данной речи.

И последнее замечание. Будда – Дхамма есть практическое руководство к правильному образу жизни, а никак не философский диспут или дебаты на данную тему. И хотя, можно извлечь несомненную пользу, изучая Дхамму в философском, филологическом, психологическом, историческом ключе, всё же абсолютная её ценность приобретает только при наличии практики. Я хочу, чтобы этот небольшой текст послужил руководством, пусть даже неполным, для тех, кто намерен практиковать Дхамму.

Наконец, позвольте мне сказать слова благодарности всем тем людям, кто помогал и поддерживал меня в данной работе. Прежде всего, я хочу выразить свою глубокую признательность Достопочтенному Аджану Буддадасе за то огромное сострадание, тепло и понимание, которые он проявлял, отвечая на мои вопросы и давая советы. За неизменное участие и поддержку как моего физического и материального благополучия, так и моего духовного процветания я выражаю свою благодарность Достопочтенному Аджану Буддадаммо, или Аджану По, как он наиболее известен. Как за проверку рукописи, так и за его бесценную поддержку и советы, я говорю спасибо Гелонгу Тхуптелу Чопену, тибетскому монаху, который во время перевода данной книги проживал в Суан Моккх. Наконец, за постоянную поддержку, вдохновение и советы, я выражаю благодарность Достопочтенному Висудхачара (Родни Смит) и достопочтенному Кемананда (Гари Бак).

*Суан Моккх*

*17 Октября 1925/1982*

## МЕДИТАЦИЯ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ С ДЫХАНИЕМ

### ВВЕДЕНИЕ

Осознанность с Дыханием (*Анапанасати*) есть совершенная, самодостаточная практика медитации. Она представляет собой логически завершённую систему, и приводит к высшей реализации (*магга-пхала*), которой является *Ниббана* (*Нирвана* – санскр.). Благодаря своей полноте, *Анапанасати* отличается своим объектом от других медитационных практик. (*кам-маттхана*). В этой практике единственным объектом медитации является дыхание. Именно поэтому нам не нужно делать никаких предварительных приготовлений, чтобы начать практиковать. Дыхание всегда с нами.

Осознанность с Дыханием (*Анапанасати*) исключительно удобной метод практики потому, что как это было только что замечено, не требует от нас поиска каких-либо предметов или дополнительных приготовлений. Когда практикующий готов заниматься, дыхание всегда здесь, к его услугам. В различных школах существует большое разнообразие объектов медитации, где изучающие медитацию зависят от каких-либо предметов, таких как, цветные диски, мертвое тело и так далее. Принимая в качестве объекта дыхание, медитирующий всегда будет иметь этот объект при себе, так как дыхание сопровождает нас повсюду, где бы мы ни были. Таким образом, мы имеем полное право сказать, что *Анапанасати* является удобной практикой.

Еще одной, заслуживающей внимания деталью практики является тот факт, что техника Осознанности с Дыханием не сопряжена с разного рода опасностями. Дыхание является исключительно изысканным объектом медитации, работа с которым не приводит к появлению страхов, эмоционального возбуждения, нервных потрясений или состояний замешательства. В этом смысле, оно сильно отличается от тех видов медитации, где, например, объектом созерцания является мёртвое тело. В результате созерцания трупа у практикующих зачастую появляется большое чувство страха или отвращения.

Иногда можно услышать истории о том, как кто-то повредился рассудком в результате своей практики. Хотим заметить, что тот, кто решил осваивать технику Осознанности с Дыханием, не подвергает себя риску сойти с ума. Иногда случается так, что у кого-то просто не получается практиковать, он не может войти в процесс. Этот факт говорит лишь о том, что такой человек оказался не способен медитировать и не более того. Это отнюдь не значит, что существует опасность того, что он сойдёт с ума. Если кто-то заявляет, что он или она, практикуя медитацию *Анапанасати*, повредился рассудком, это будет неправдой. На самом деле иногда находят тех, кто делают подобные заявления, но эти люди находятся во власти недоразумений, вот почему я говорю, что их подозрения ошибочны. Возможно, они практикуют какой-то другой вид Осознанности с Дыханием, не тот, о котором пойдет здесь речь. То есть, эти люди практикуют не тот вид *Анапанасати*, которому учил Будда, что записан в палийских рукописях и который я принял

за стандарт в практике. Стандартная техника Осознанности с Дыханием никогда не приведёт к помешательству. Если кто-то не может практиковать, то это лишь означает, что у него не получается, вот и всё.

По поводу тех, кто повредился рассудком, мы сделаем два предположения: либо изначально намерения таких людей не были чисты, либо они уже находились на краю сумасшествия.

В первом случае, такой практикующий преследует некую свою цель, отличающуюся от постижения Дхаммы. Он ищет результаты, которые заключаются не в успокоении и умиротворении ума, что, как учил Будда, является задачей медитации. Скорее, эти люди идут против Дхаммы и медитируют для того, чтобы добиться каких-либо магических или сверхъестественных способностей, или же преследуют ещё какие-то свои эгоистические интересы. Действительно, медитация при неправильных побуждениях легко может стать причиной помешательства.

Во втором случае, речь идёт о том, кто уже стоит на пороге сумасшествия. Можно сказать, что он уже во власти безумия, но либо об этом не догадывается, или же просто не показывает этого остальным. Когда такой человек серьёзно приступает к развитию своего ума, он может легко перешагнуть этот порог и проявить признаки сумасшествия.

И, конечно же, в обоих случаях было бы неправильным сказать, что кто-то повредился рассудком, практикуя Осознанность с Дыханием. Для обычных, нормальных людей, кто практикует *Анапанасати* так, как об этом пойдёт речь в данной книге, не существует никакой опасности повредить свой ум.

## **ПОДГОТОВКА**

### **Предварительные процедуры (церемонии):**

Многие люди, особенно на Востоке, утверждают, что для успешной медитации необходимо придерживаться определённых церемоний. Они зажигают свечи и благоговения, или декламируют нараспев палийские тексты, такие, как например “Прибежище в Будде, Дхамме и Сангхе”. Такие люди склонны рассматривать данные ритуалы как нечто, обладающее магической силой. Фактом является то, что сами по себе эти церемонии и песнопения полностью нейтральны. При слепом выполнении они могут принести практике больше вреда, чем пользы. Однако, если выполнять данные церемонии или декламацию текстов с вдохновением, то они могут оказать пользу в преумножении усилий практикующего медитацию. Использовать или нет такой вид практики является сугубо личным делом каждого. Медитирующим нужно осторожно относиться к таким ритуалам и церемониям, считая что в них кроется некая магическая сила.

### **Здоровье и позы для медитации:**

Важно общее здоровое состояние. Это просто означает, что здоровье того, кто намерен заняться медитацией, должно быть в порядке, хотя, при

приложении некоторых усилий даже будучи в болезненном состоянии можно практиковать Осознанность с Дыханием. Умеренность тут будет идеалом. Не нужно с одной стороны искать малейших оправданий для прекращения практики, а с другой делать чрезмерных усилий, заставляя себя заниматься.

Так как мы будем иметь дело с дыханием, надо должным образом подготовить нашу дыхательную систему. Мы должны как следует прочистить свои ноздри, чтобы они могли беспрепятственно впускать и выпускать воздух. Наберите воду в ладони, втяните немного её в ноздри и затем выдуйте наружу. Но не втягивайте её слишком глубоко, чтобы не поперхнуться. Сделайте так несколько раз, и вы готовы нарабатывать концентрацию, следя за тем, как воздух беспрепятственно проходит через ваши ноздри.

Традиционной позой для медитации считается поза лотоса. Это означает сидеть, скрестив ноги, правая ступня находится на левом бедре а левая ступня на правом. Для многих практикующих с Запада сидеть подобным образом будет болезненно и некомфортно. Тогда пробуйте сесть в полуплотос, в позицию, при которой только одна из ступней лежит на противоположном бедре. Можно просто сидеть, скрестив ноги, в так называемой позе "портного". Преимущество полного лотоса заключается в том, что тело может сидеть в нём прямо, не напрягаясь, находясь в естественном состоянии. Очень важно сидеть неподвижно, держа спину прямо на протяжении всего периода медитации. Если ни одна из вышеперечисленных позиций вам не подойдёт по причине боли или дискомфорта, то воспользуйтесь стулом или прямым и жёстким креслом. Но, опять же, следите за тем, чтобы ваша спина была ровной.

### **Боль и другие телесные помехи:**

Если сидеть неподвижно со скрещенными ногами в течение длительного периода времени, то это может стать причиной появления сильной боли в коленях, голеностопных суставах и спине, а также онемения различных частей ног. Комары, муравьи и другие насекомые могут быть как причиной боли, так и вызывать зуд и другие отвлекающие ощущения. В любом случае, когда практикующий медитацию начинает переживать одно из вышеперечисленных неудобств, он не должен цепляться за это ощущение, а продолжать удерживать своё внимание на объекте медитации, то есть на дыхании. Если боль, зуд, или другие отвлекающие факторы слишком сильны или настойчивы, то медитирующий должен обратить внимание на условную природу боли или другого переживания: все данные феномены возникают благодаря причинам и условиям, продолжают какое-то время и затем уходят. По своей сути они являются природными явлениями и не принадлежат тому, кто медитирует. В этом случае утверждения "я чувствую боль" или "моя боль так велика!" будут несправедливы. Вместо этого можно сказать "появилась боль, и скоро она уйдёт". Чаще всего, такой подход заставляет боль уйти или понизит её до такой степени, что практикующий



медитацию сможет спокойно продолжать следить за своим дыханием. Однако, если помеха настолько сильна, что не отступает, а даже наоборот, несмотря на наше наблюдение данного феномена становится еще сильнее, то стоит, проявляя полную осознанность, попытаться ослабить действие отвлекающего симптома. Например, спокойно, не делая быстрых и резких движений, сменить позу, или же отогнать комара прочь, или почесать место, в котором ощущается зуд. Затем нужно вернуть своё внимание к дыханию. И снова, ключевым словом здесь будет “умеренность”. Несомненно, медитирующий должен оказывать определённые усилия для того, чтобы добиться успеха, но при этом необходимо избегать крайностей, как в виде самоистязания с одной стороны, так и излишне мягкого или изнеженного подхода к себе с другой. По мере прогресса в *Анапанасати* наступает такой момент, когда все эти помехи не смогут оказывать воздействие на сосредоточенный ум, о чём в тексте данной книги будет сказано чуть позже.

### **Время и длительность медитации:**

Наиболее подходящее для медитации время у каждого индивидуально. Начинать лучше с регулярных занятий, в заранее определённое время. По мере прогресса, практикующий видит, что он уже может медитировать при различных обстоятельствах в течение дня, например, находясь в автобусе по дороге на работу. Наиболее важным является то наблюдение, что его внимательность и понимание становятся всё чище и тоньше. Качества, выработанные в результате медитационной практики, становятся всё больше и больше присущи каждому моменту нашего бодрствования по мере того, как происходит это наблюдение. И тогда медитация уже больше не ограничена временем формальной практики.

Как долго заниматься? Сколько дней, недель, месяцев? Не беспокойте себя этими вопросами. Просто начните, и все! Говоря с практической точки зрения, практикующий должен определить для себя некоторое минимальное время, в течение которого он будет медитировать, и стараться не заканчивать практику, не уделив ей этого минимума. По мере продвижения в медитации, можно увеличивать время формальной практики. Наиболее целесообразным было бы начать осваивать технику в медитационном центре, храме, или просто вместе с каким-либо человеком или группой людей, которые регулярно медитируют. Преимущества таких условий заключаются в групповой помощи, стабильном графике занятий и наличии более опытных людей в качестве руководителей или “учителей”.

### **Место для медитации:**

Тому, кто собирается практиковать *Анапанасати*, палийские тексты рекомендуют уйти в лес или какое-либо другое уединённое место. Хотя и существует определённое преимущество в том, чтобы иметь какое-то своё конкретное место, хочется обратить ваше внимание на то, что медитацию

можно практиковать везде, даже находясь в центре оживлённого, беспокойного, шумного рынка. Однако, делать первый шаг в практике всё-таки лучше в наиболее тихом из всех доступных мест. И опять же, если поблизости нет лесного монастыря, это совсем не означает, что медитацию и вовсе не надо начинать.

### **Учителя:**

Наличие учителя, руководителя или просто хорошего друга, кто может осваивать медитацию, явилось бы хорошим подспорьем. И, тем не менее, в Развитии Осознанности с Дыханием наиболее важный учитель для нас это сама практика. Это похоже на то, как учиться ездить на велосипеде. Можно слушать величайших тренеров, прочитать массу книг на данную тему, просмотреть все видео с величайшими велогонщиками мира, но до тех пор, пока сам не сядешь на велосипед и не начнёшь крутить педали, ездить не научишься. Сама езда есть лучший учитель, и по аналогии можно сказать, что нет лучшего учителя медитации, чем сама практика.

### **Безличность:**

Наконец, практикующему предлагается поразмышлять над одним из самых значимых пунктов в учении Будды – безличности, или отсутствии “я” (*анатта*). Несмотря на необходимость использовать личные местоимения и другие лингвистические обозначения для описания личной или намеренной активности, фактом остаётся то, что “совершающим действие”, “медитирующим”, “познающим” является ум, но никак не “я”, “он”, “личность”, “персона”.

### **Четыре тетрады: описание системы в целом**

Давайте теперь сделаем обзор всей системы, используемой в практике Осознанности с Дыханием. Рассмотрим, как она объясняется в палийских рукописях. *Анапанасати* представлена здесь в четырёх группах, или тетрадах, каждая из которых, в свою очередь, состоит из четырёх шагов.

- ПЕРВАЯ ТЕТРАДА: Первые четыре шага направлены на развитие сосредоточения (*самадхи*). Практика на этом этапе очищает дыхание, делая его тонким и спокойным, в результате чего развивается сосредоточение.
- ВТОРАЯ ТЕТРАДА: В следующих четырёх шагах объектами практики являются чувства восторга (*пити*) и счастья (*суккха*), которые появляются в результате хорошего сосредоточения ума. На данном этапе мы изучаем, что является причиной мыслей, отвлечения внимания, беспокойств и т.д. В ходе работы над второй тетрадой практикующий медитацию начинает узнавать, какие факторы обуславливают ум.
- ТРЕТЬЯ ТЕТРАДА: Следующие четыре шага в частности проверяют, или созерцают ум и его различные проявления. Практикуя на этом этапе, медитирующий пытается тем или иным способом его контролировать ум, рассматривая его с разных ракурсов.

- ЧЕТВЁРТАЯ ТЕТРАДА: Последние четыре шага проверяют, или созерцают непостоянство. Здесь мы уже имеем дело не просто с умом (*читта*) а с пониманием, прозрением, мудростью (*панья*). Понимание наблюдает непостоянство до тех пор, пока ум не устаёт и не начинает отпускаться до состояния полной свободы.

Таков краткий обзор четырёх тетрад, из которых состоит система медитации, называемая Осознанность с Дыханием, или *Анапанасати*. А теперь перейдём к её детальному изучению.

## **ПЕРВАЯ ТЕТРАДА.**

### **Развитие осознанности через созерцание тела (Кайянуассана-самипаттхана)**

В первой татраде практика посвящена дыханию, то есть телу, и её результатом станет успокоение и умиротворение ума. Формирователем тела (*кайя – санкхара*) являются вдохи и выдохи, способность сделать его спокойным приводит к сосредоточению. Результатом будет переживание счастья. Когда вдохи и выдохи, которые являются функцией тела, происходят спокойно, ум сосредотачивается. Состояние счастья наступает сразу же после того, как у практикующего получается сосредоточить ум и ощущение этого чувства такое же, как то, что переживается в состоянии *Ниббаны* (*Нирваны – санскр.*). Единственное отличие от состояния *Ниббаны* состоит в том, что в данном случае это переживание ещё пока ограничено и непостоянно.

Задачей первого шага является изучение долгих вдохов и выдохов. Второй шаг посвящён изучению коротких вдохов и выдохов. На третьем этапе мы узнаём как длинные и короткие вдохи и выдохи обуславливают (формируют) физическое тело. Четвёртый этап заключается в том, чтобы успокаивать формирователь тела (дыхание) до тех пор, пока не разовьётся концентрация (*самадхи*). Таковы первые четыре шага практики, и каждый из них должен как следует быть проработан. Сейчас я детально объясню каждый шаг.

**ШАГ ПЕРВЫЙ:** На данном этапе мы изучаем долгое дыхание до тех пор, пока не узнаем все его аспекты, все характеристики. Что такое долгое дыхание? Когда вы делаете долгий вдох, вы должны знать, что вы делаете долгий вдох. Когда вы делаете долгий выдох, знайте, что вы делаете долгий выдох. Изучайте долгие вдохи и выдохи до тех пор, пока вы полностью с ними не познакомитесь. Что они из себя представляют? Когда в вашем теле возникают долгие вдохи и выдохи, на что они похожи? Знайте свои долгие вдохи и выдохи. Изучайте их до тех пор, пока не узнаете, как они влияют на тело.

**ШАГ ВТОРОЙ:** Наблюдайте за своим коротким дыханием, чтобы понять, на что оно похоже, какие его качества, чем его влияние на тело отличается от воздействия долгого дыхания. Сравните короткое дыхание с долгим. Существует некое дыхание, которое мы договорились называть долгим. На что оно похоже? Каким эффектом оно обладает? Далее, существует дыхание, которое мы условились называть коротким. Какое оно? Насколько оно

короткое? Каким эффектом обладает такой вид дыхания? Практикуйте до тех пор, пока вам не станет ясно о дыхании всё: само дыхание, факторы, вызывающие определённый вид дыхания, их следствие и влияния. Сейчас мы ещё ничего об этом не знаем. Практикуйте до тех пор, пока полностью не познакомитесь как с долгим, так и с коротким дыханием.

Во время практики Анапанасати будут возникать отвлечённые мысли. Не цепляйтесь за них. Продолжайте наблюдать за своим дыханием. Это указание справедливо для всех шестнадцати шагов практики.

**ШАГ ТРЕТИЙ:** На этом этапе вы увидите, как оба вида дыхания, долгое и короткое, связаны с физическим телом. Из-за этой связи долгие и короткие вдохи и выдохи называются “формирователем тела” (*кайя-санкхара*), то есть тем, что обуславливает, или формирует тело. Если дыхание грубое и неровное, физическое тело тоже будет грубым и неровным, то есть неспокойным. Если дыхание тонкое и ровное, то и физическое тело будет тонким и ровным, то есть мирным и спокойным. Большую часть времени у нас долгое дыхание, и как следствие, наше тело находится в своём нормальном состоянии. Дыхание будет коротким, когда состояние тела не соответствует нормальному, обычно это бывает, когда мы испытываем гнев или усталость. Когда ум выведен из нормального состояния, дыхание будет коротким, что, в свою очередь приведёт к тому, что тело также будет выведено из своего нормального состояния. Познайте секреты того, как дыхание формирует, или обуславливает физическое тело в каждый момент. Вот о чём в палийских рукописях говорится под термином “все тела”, которые как раз являются предметами изучения на третьем шаге практики. Познайте все тела. Всеми телами мы называем дыхание, которое формирует физическое тело каждым из способов, вот что мы имеем ввиду под этим названием. Дыхание называется “телом”, и физическое тело тоже называется “телом”. Вы должны познакомиться с обоими телами, для того, чтобы действительно знать обо всех телах. Любое из них состоит из многих частей и проявляет себя самыми разнообразными способами. Посмотрите на каждую часть, или каждое проявление, и вы сможете детально понять тело дыхания и физическое тело. И тогда вы придёте к пониманию того, что они связаны, что они формируют друг друга. Когда вы будете осознанными в течение каждого вдоха и выдоха, то сможете понимать ту истину, что тело дыхания формирует физическое тело. Это будет означать завершение третьего шага практики.

**ШАГ ЧЕТВЁРТЫЙ:** к данному моменту мы уже развили хорошее сосредоточение (*самадхи*). Телесная функция (дыхание) спокойно. Вдохи происходят спокойно, выдохи происходят спокойно. По мере того, как дыхание становится всё более и более спокойным, тело также становится спокойнее, а ум обретает сосредоточение. В отличие от предыдущих этапов практики, четвёртый шаг содержит в себе искусные приёмы или упражнения, при помощи которых мы успокаиваем дыхание. Это механические манипуляции

дыханием, которые сделают его очень тонким. Итого мы имеем пять техник, которые успокаивают дыхание.

Первое упражнение заключается в преследовании дыхания. Неотступно наблюдайте за дыханием, следуя за ним на всей его протяжённости. Установите своё внимание наблюдать за вдохами и выдохами, как будто они протекают между двумя точками. Одна из этих точек внешняя, другая внутренняя. Это чисто воображаемые точки. Пусть внешняя находится на кончике носа, а внутренняя в области пупка. Вдох начинается с кончика носа и доходит до пупка. Выдох начинается из области пупка и заканчивается на кончике носа. Не нужно наблюдать своё дыхание ни в одной из любых других областей: сосредоточьтесь только на двух данных точках и движении воздуха между ними. Ум должен чётко знать два момента: точка начала и конечная точка, как для вдоха, так и для выдоха. Сидите и таким образом какое-то время наблюдайте за своими вдохами и выдохами. Следите за дыханием так, как будто ум неотступно следует за ним.

Во время вдоха ваше внимание зафиксировано на движении от кончика носа к области пупка. На выдохе сосредоточьтесь на том, как дыхание движется в обратном направлении, от пупка к носу. Для того, чтобы это было легче себе вообразить, представьте, что между вашим носом и пупком находится труба, или проведён некий канал. Когда дыхание протекает по этому тракту, ум, не отвлекаясь, следует за ним. Этот метод также поможет вам преодолеть сонливость. Если дыхание становится слишком спокойным и тихим, то если хотите, начните вдыхать с приложением некоторых усилий, сделав дыхание шумным. В таком случае вам будет легче следить за своим дыханием, так как его звук не позволит внимательности уснуть. И, как уже было сказано, таким образом вы справитесь с сонливостью.

Второе упражнение в технике успокоения дыхания называется **“Наблюдение”**; или “на посту охраны”. с этого момента уже не надо следовать за дыханием, вместо этого мы будем пристально наблюдать за ним в одной точке. Лучшим местом для наблюдения за дыханием являются ноздри. Когда вдох или выдох ощущаются в области носа, не следуйте за ними. Просто наблюдайте за вашим дыханием в этой точке. Если вы бдительны и наблюдаете за вдохами и выдохами, у ума не будет шансов отвлекаться на другой вид деятельности.

Вы должны заметить, что между моментами времени окончания вдоха и начала выдоха, как и в свою очередь между окончанием выдоха и началом вдоха, существуют короткие временные промежутки. Может существовать множество коротких промежутков, в течение которых внимательность нужно особо поддерживать, так как в эти моменты наше внимание начинает отвлекаться в поисках чего-либо более интересного. (Обратите внимание на очень важный принцип, который нужно постоянно помнить: каждый шаг практики должен быть проделан полностью и тщательно, и только после этого надо переходить к следующему. Когда один из предыдущих

этапов практики не проделан как следует, практикующий не сможет правильно работать над следующим). На этом этапе практики вам уже не надо следовать за дыханием. Просто и внимательно наблюдайте за ним в области ноздрей, точно так же, как охранник внимательно следит за потоком людей, проходящих через городские ворота. Если дыхание грубое, знайте, отдавайте себе отчёт в том, что оно грубое. Если дыхание тонкое, знайте что оно тонкое. Вдыхая, знайте, что вы делаете вдох. Выдыхая, знайте, что вы делаете выдох. Это упражнение называется “Наблюдение”.

Как только вы научились успешно выполнять упражнение “Наблюдение”, можно переходить к третьему упражнению, которое называется **“Появление Ментального Образа”** (*нимитты*). *Нимитта* – это ментальный образ, который существует только в нашем воображении. Он возникнет в точке, где установлено наблюдение за дыханием, то есть в области ноздрей или кончика носа. На данном этапе практики наблюдение становится настолько устойчивым, что в результате появляется зрительный образ. Он может выглядеть в виде звезды или чего-нибудь наподобие того, и далее может использоваться в качестве объекта медитации, находясь в том месте, где вдохи и выдохи входят в контакт с нашим носом. Появляющаяся *нимитта* представляет собой сугубо зрительный образ. Он может быть похож на драгоценный камень, небольшое солнце или луну. Он может быть цветным, выглядеть как облако, как капля росы или как паутина, сияющая в солнечном свете. Появление ментального образа чем-то схоже с тем, что мы называем “видеть звёздочки” с закрытыми глазами.

Разные люди видят разные вещи, не существует такого понятия, как “правильная *нимитта*”. Это всего лишь зрительный образ, произведённый умом в процессе практики медитации. Ум создаёт это изображение, чтобы помочь нам сосредотачивать внимание в определённом месте. Его появление означает, что как тело, так и ум стали спокойными и утончёнными. Если понаблюдать за состояниями тела и дыхания во время упражнений “Преследование”, “Наблюдение” и “Появление Ментального Образа”, то мы сможем увидеть, как они постепенно прогрессировали от упражнения к упражнению. Эта техника используется для того, чтобы вызвать *уггаха-нимитта* (изображение, произведённое умом или “Приобретённый Образ”).

Четвёртое упражнение называется “Контроль Ментального Образа”, или **“Контроль Приобретённого Образа”**. *Нимитта* изменяется, трансформируясь в то, что называется Подобный Образ (*Патибхага-нимитта*). Практикующий медитацию фокусирует своё внимание на Приобретённом Образе, чем бы он ни был, а затем манипулирует им по своему желанию. Ум, который теперь очень тонок и спокоен, производит изменения *нимитты*. Она меняется с каждым вдохом и каждым выдохом.

Ум медитирующего постепенно, плавно и аккуратно меняет Приобретённый Образ, приближая и удаляя его, или делая его всё больше и больше, или всё меньше и меньше. Он изменяет его цвет, форму, расположение

любимым способом по своему усмотрению. Если вы думаете, что все это происходит в реальности, что эти феномены не являются продуктом вашего ума, то это значит, что вы, наверное, не в своём уме. Но если отдавать себе отчёт в том, что всё происходящее есть результат манипулирования образом, что это нужно для того, чтобы сделать ум ещё тише и тоньше, то тогда никаких проблем, всё в порядке. Если вы можете делать эту технику, хорошо. Если не можете, тоже хорошо. Нет никакой опасности сойти с ума, не волнуйтесь по этому поводу.

К данному моменту, мы выполнили четыре упражнения: Преследование, Наблюдение, Появление Ментального Образа и Контроль Ментального Образа. Если вы способны выполнять все четыре упражнения, то можно сказать, что вы научились контролировать ум, тело и дыхание. Можно наблюдать, как контроль дыхания воздействует на тело, успокаивая его. Это в свою очередь влияет на ум, и он также успокаивается. Единственное, что нам осталось сделать, это достигнуть уровня Поглощённости (*джхана*), что является предметом последнего упражнения.

Пятое упражнение, развитие *джханы*, сопровождается развитием искренности при обращении с *патибхага-нимитта*. Образ теперь остаётся неподвижным и становится очень чётким. К этому моменту созданы все условия для развития *джханы*. Практика продвигается хорошо, ум искусен и подвижен при манипуляциях с *нимиттой*. Теперь начнут себя проявлять пять факторов Первой Поглощённости: наблюдение (*витака*), переживание (*вичара*), восторг (*нийти*), счастье (*суккха*) и однонаправленность (*экаггата*). Не важно, способны ли вы помнить эти имена или нет. Как только достигнута состояние первой поглощённости, все эти факторы проявят себя в независимости от того, знаете ли вы как они называются или нет.

“Наблюдение” означает, что ум мирно и непоколебимо сосредоточен на одном единственном объекте – Подобном Образе. “Переживание” означает что ум как следует знает и пропитан Образом. Наблюдайте. Здесь самый момент чтобы попробовать чувство восторга – восторга удовлетворения. Этот восторг ни имеет ничего общего с чувственной страстью. Для каждого он будет разным, для кого-то сильный, для кого-то слабый. Переживая успех, мы удовлетворены, это называется восторгом. Далее, наблюдайте чувство счастья. Существует большая радость, высокое блаженство, которое называется счастьем. Здесь, также, наблюдайте, как ум собран в одной точке. Без каких бы то ни было отвлечений, он целиком сосредоточен на Образе. Это называется однонаправленностью.

Одновременное появление всех пяти факторов называется “Первой Поглощённостью”, или Первой *Джханой*. В этом состоянии каждый вдох и выдох сопровождается этими пятью факторами. Достижение состояния Первой Поглощённости нелегко, потому как это исключительно тонкое состояние. Если практика сопровождается отвлекающими факторами, достичь Первую *Джхану* будет затруднительно. Но все равно делайте, пробуйте. Практикуйте

дома, в своей комнате, или где-бы то ни было ещё, где ничто не будет вас отвлекать. Если вы сможете уединиться, практикуйте, и у вас всегда будет возможность достичь состояния Первой Поглощённости. Вот чем хороша практика в лесу или каком-либо другом тихом месте. Достижение Первой *Джханы* означает полное успокоение телесной функции, то есть дыхания, которое становится здесь тихим и спокойным.

Сейчас давайте проанализируем, пересмотрим первую тетраду. Первый шаг – это фиксирование внимания на долгих вдохах и выдохах до тех пор, пока мы не станем знакомы с долгим дыханием. На втором шаге мы изучаем короткие вдохи и выдохи таким же образом, каким изучали долгое дыхание. Третий шаг – знать, как все виды дыхания обуславливают (формируют) тело и как они с ним связаны (соединены). Шаг четвёртый начинается с контроля дыхания и постепенного очищения его при помощи техники Преследования и Наблюдения. Далее, возникает Приобретённый Образ, и затем он видоизменяется до тех пор, пока не приобретает вид Подобного Образа. к этому моменту, ум будет способен воспринять Пять Факторов Поглощённости.

Это всё, что касается первой тетрады, которая называется *кайянуппассана-сатипаттхана*. Если у вас есть какие-то проблемы с пониманием данного материала, то для того, чтобы снять все вопросы, начинайте практиковать.

Если вы хотите войти во вторую, третью или четвёртую *джхану*, это не просто. Они являются неполными аспектами первой *джханы* в том смысле, что каждая последующая Поглощённость содержит меньше Поглощающих Факторов. Но, так как здесь я хочу сделать полный обзор Анапанасати, то не буду детально объяснять остальные *джханы*.

## **ВТОРАЯ ТЕТРАДА.**

### **Развитие осознанности через созерцание чувств.**

#### ***Ведананупассана – сатипаттхана***

В данной тетраде мы имеем дело с чувствами (*ведана*). Откуда приходят чувства, которые являются объектами нашей медитации? Они являются частью Факторов Поглощённости, которые мы переживали в ходе работы на первой тетрадой. Чувство восторга и чувство счастья, являющиеся факторами Первой Поглощённости, мы будем использовать в качестве объектов медитации в течении следующих четырёх шагов (второй тетрады).

**ШАГ ПЯТЫЙ:** На данном этапе мы работаем только с чувством восторга. Ум переживает восторг с каждым вдохом и выдохом. При этом мы испытываем огромный комфорт и удовольствие. Почувствуйте и познайте это чувство также подробно, как мы изучали долгое дыхание. Изучайте только данный восторг: узнайте его свойства, причину и влияние. Таков первый шаг второй тетрады, и пятый шаг всей практики в целом.

После того, как восторг можно считать изученным, переходите к **ШЕСТОМУ ШАГУ:** созерцание чувства счастья. Теперь счастье становится



объектом медитации с каждым вдохом и выдохом. Очень важно видеть разницу между *пити* и *сукха*. *Пити* похоже на удовлетворение, и оно более грубо, чем *сукха*, которая представляет собой радость. Чувство счастья более тонко и спокойно. Например, когда вы с успехом закончили какое-либо дело то можете испытать чувство, которое на уровне тела проявляется как дрожь, или раскачивание, или какие-то телесные спазмы. Таково чувство восторга.

После появления восторга приходит чувство счастья. Когда оба этих чувства присутствуют в определённый момент одновременно, их невозможно различить. Таким образом, восторг уходит, оставляя при этом только чувство счастья, которое становится все чище и тише. Оно более мирно и приятно, чем восторг. Ум созерцает чувство счастья до тех пор, пока он полностью его не познает, пока мы с уверенностью не сможем сказать, что являемся экспертами в данной области. Какова природа счастья? Каковы его качества, причины, следствия и влияние? Мы выясняем это также тщательно, как делали при изучении долгого и короткого дыханий.

**ШАГ СЕДЬМОЙ:** Здесь мы принимаем формирователь ума (*читта* – *санкхара*) за объект медитации. *Пити* и *сукха*, именуемые чувствами, являются функцией ума, или тем, что определяет ум. Эти чувства формируют ум. Они заставляют нас думать тем или иным путём. Например, когда возникают счастье или удовольствие, они определённым способом обуславливают ум. Если чувство счастья возникает при контакте с той или иной вещью, то у нас может возникнуть желание ей обладать. В данном случае, то, что последует за чувством счастья, называется *дуккха* (неудовлетворённость или страдание), потому как желание иметь или обладать является загрязнением ума (*килеса*).

*Сукха* обуславливает ум одним способом, *дуккха* другим. Когда мы говорим о чувствах (*ведана*), мы говорим о том феномене, что обуславливает наш ум. В седьмом шаге мы наблюдаем как *пити* и *сукха* различными способами обуславливают ум до тех пор, пока полностью не поймём этот процесс. Делая вдохи и выдохи, наблюдайте за тем, что обуславливает (формирует) ум. Мы делаем это для того, чтобы знать, как ослабить влияние чувств. Это знание нужно нам для работы над восьмым шагом, последним этапом второй тетрады.

**ШАГ ВОСЬМОЙ:** То, что обуславливает ум, становится всё слабее и слабее. Не позволяйте этой причине (*читта* – *санкхара*) обуславливать (формировать) ум по своему желанию. Не позволяйте формирователю ума замутнить его. Например, когда мы переживаем чувство счастья, то обычно привязываемся к тому, что вызывает это чувство. Теперь, мы должны ослабить эту тенденцию при формировании ума, наблюдая и отдавая себе отчёт в том, что чувство счастья непостоянно. Оно обманчиво, иллюзорно. В этом случае сила счастья при формировании ума потеряет свою силу, так как ум перестаёт испытывать удовлетворение теми факторами, что его обманывают. Если мы позволим уму продолжать его собственным

тенденциям, он будет буквально очарован тем, что побуждает нас к переживанию *пити* и *сукха*. Но если мы поймём, что результатом является загрязнение, которое приводит к страданию, то не будем предоставлять чувства самим себе, чтобы они свободно формировали ум. Их могущественное влияние на нас, порождающее море привязанностей, будет автоматически снижаться в результате работы над восьмым шагом практики *Анапанасати*.

### **ТРЕТЬЯ ТЕТРАДА.**

#### **Развитие осознанности через созерцание ума.**

##### **(Читтанупассана – сатипаттхана)**

В данной тетраде предметом нашего изучения является собственно ум.

**ШАГ ДЕВЯТЫЙ:** Девятый шаг всей системы в целом, или же первый шаг третьей тетрады заключается в непосредственном созерцании ума. Каково состояние ума в те моменты, когда вы делаете вдохи и выдохи? Возможно, ум сейчас в состоянии *пити* или *сукха*. Может быть он наполнен жадностью (*лобха*) или же свободен от жадности (*алобха*). Возможно, он испытывает злобу (*патигха*), или находится в состоянии страха или бесстрашия. Список возможных состояний достаточно велик. Мы должны знать различные состояния ума, когда они возникают. Хорошие или плохие эти состояния, возвышенные или приземлённые, мы знаем их, так как они переживаются умом. Таким образом, сидите и отдавайте себе отчёт о состоянии вашего ума до тех пор, пока вы хорошо его не познаете.

**ШАГ ДЕСЯТЫЙ:** Заставьте ум восхищаться, просто восхищаться. Управляйте им, заставляйте его, или используйте что-либо ещё для того, чтобы он вошёл в состояние свежести, удивительного восхищения, на протяжении каждого вдоха и выдоха. Это не легкое задание, но если его выполнять, ум будет в нашей власти, мы заставим его пребывать в постоянном восхищении.

**ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ:** Мы меняем состояние ума, заставляя его быть постоянно ровным, спокойным, устойчивым и безмятежным. От чувства восхищения не должно остаться никаких следов. Сделайте ум твёрдым, устойчивым и заставьте его остановиться для того, чтобы получить тот вид сосредоточения (*самадхи*), который не является частью Факторов Поглощённости и не похож на что-либо подобное. Практикуйте успокоение ума с каждым вдохом и выдохом.

**ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ:** Полностью освободите свой ум. Если в него что-либо приходит, если он за что-нибудь цепляется, то просто отбросьте это – освободите ваш ум от всех вещей. Вы это можете. Оторвите ум ото всего, к чему он привязан, или же можно оторвать все эти вещи от ума. Результат будет тем же. с каждым вдохом и каждым выдохом, освобождайте свой ум, делайте его свободным от всего, за что он цеплялся. На этом мы заканчиваем работу над третьей тетрадой, в результате выполнения которой ум приобретает осознанность.

## ЧЕТВЁРТАЯ ТЕТРАДА.

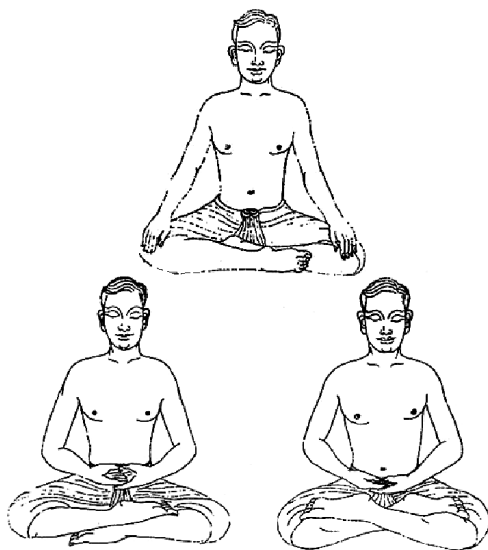
### Развитие осознанности через созерцание объектов ума.

#### **Дхамманупассана – сатипаттхана**

В ходе практики четвёртой тетрады, объектами медитации будут объекты ума, называемые дхаммы.

**ТРИНАДЦАТЫЙ ШАГ:** Здесь мы наблюдаем непостоянство (*аничча*) до тех пор, пока оно не становится явно заметным. Это непостоянство присуще всем обусловленным вещам (*санкхара*). Ясно осознавая непостоянство, медитирующий делает вдох; ясно осознавая непостоянство, медитирующий делает выдох.

Где мы видим непостоянство? Вы должны видеть его внутренне. В практике Осознанного Дыхания, мы не обращаем наше внимание на внешние вещи или на других людей. Скорее, мы видим непостоянство в себе. Рассмотрите его в самых подробных деталях. Постарайтесь увидеть, что даже долгие и короткие вдохи и выдохи, как и тихий, спокойный ум, непостоянны. Первая *джана* непостоянна. Наблюдение, переживание, восторг, счастье, однонаправленность непостоянны. Разглядите всё, как непостоянное.



Теперь, давайте на время вернёмся ко второй тетраде. *Пити* и *сукха* непостоянны. Не забавно ли? Они тоже, когда-то, перестают формировать ум. Даже тихий ум меняется, он тоже не постояен. Старайтесь видеть непостоянство на каждом этапе. Различные состояния ума в третьей тетраде также непостоянны. Восхищенный, сосредоточенный и освобождённый ум тоже непостоянен.

Даже *джхана* и *самадхи* не постоянны. Не забавно ли? Мы говорим, что ум стал устойчив и сосредоточен, но, когда мы смотрим опять ... ага, мы видим, что он также непостоянен. Не старайтесь искать непостоянство вокруг вас; вы легко найдёте его внутри себя. Таким образом, мы практикуем тринадцатый шаг, или наблюдение непостоянства.

Тринадцатый шаг самый важный шаг всей практики. Здесь мы либо выживаем, либо терпим неудачу. Если практикующий не способен наблюдать непостоянство, он не извлечёт пользы из такой практики. Когда мы замечаем непостоянство, нас ожидает дальнейший прогресс. Если с каждым моментом вы видите непостоянство более чётко, более глубоко, более явно, и более детально, то результатом станет переход к следующему этапу, созерцанию бесстрастия (*вираганупассана*), что является увяданием привязанностей.

**ШАГ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ:** Бесстрастие это увядание, угасание, прекращение, исчезновение, утомление, это как цветная ткань, которая полностью выцветает. Это полное увядание загрязнений (*килес*). По мере того, как практикующий способен видеть непостоянство всё более отчётливо, начинается увядание всех привязанностей. На четырнадцатом шаге практики мы занимаемся созерцанием этого увядания. Делая вдохи и выдохи, мы наблюдаем это увядание всё более и более отчётливо. Вдох и выдох, цепляния угасают, привязанности угасают. Тленные цепляния, которыми являются чувственные страсти к тому, что обусловлено, увядают и увядают.

Наблюдение этого увядания является следствием практики предыдущего шага. Чем лучше вы понимаете непостоянство, работая над тринадцатым шагом, тем лучше будет результат работы на данном этапе. Насколько ясно практикующий видит непостоянство, настолько хорошо его ум будет свободен от замутнений.

**ШАГ ПЯТНАДЦАТЫЙ:** Этот этап называется созерцание прекращения (*ниродханупассана*). Загрязнения и *дуккха* будут выдыхаться при постоянном созерцании прекращения цепляний и *дуккхи*. По мере наших вдохов и выдохов, по мере того, как замутнения будут терять силу, мы будем наблюдать прекращение страдания (*дуккхи*).

По факту, достижения этого шага практики достаточно. Здесь мы обретаем Плоды нашего Пути. Шаг четырнадцать и пятнадцать тесно взаимосвязаны. Чем сильнее увядание загрязнений, тем сильнее прекращение страдания. Увядание называется "Путём" (*магга*) и прекращение называется "Обретением Плодов" (*пхала*).

Остаётся еще один шаг. **ШЕСТНАДЦАТЫЙ ШАГ** это наблюдение выполненной задачи и он называется "Созерцание Оставления" (*патиниссаганупассана*). Вдыхая и выдыхая, практикующий наблюдает оставление. Это как видеть окончательный выход, конец всему тому, что порождает страдания. Мы покончили со всеми привязанностями. Метафорически, мы отбросили все вещи, которые принесли нам так много проблем, за которые мы цеплялись и которые копили. Мы практиковали до тех пор, пока не прекратилась

вся дуккха и теперь отбросили все те вещи. Мы когда-то украли их у настоящего владельца, которым является Дхамма, или природа. Мы воровали. Сейчас мы всё вернули. Больше не существует иллюзии обладания, больше нет привязанностей. Это последний шаг, на этом практика подошла к своему завершению. Только посредством метафоры мы можем подобающе описать данный процесс.

Непостоянство, бесстрастность, прекращение и отказ представляют собой четыре вида дхамм (объектов ума). Эта тетрада завершает практику, так как все замутнения преодолены и страдание прекращено, Праведная Жизнь (*брахмачария*) подошла к концу.

Эти четыре тетрады соответствуют Четырём Основам Осознанности, или четырёх *сатипаттхана*. Тот, кто полностью развил в себе Четыре Основы Осознанности, в результате освобождается от всех страданий. Когда Четыре Основы хорошо развиты, одновременно появляются семь *боддханга*, или семь Факторов Просветления. Вот эти факторы: осознанность (*сати*), изучение реальности (*дхаммавичая*), энергия (*вирия*), восторг (*пити*), спокойствие (*пассаддхи*), сосредоточение (*самадхи*) и невозмутимость (*упеккха*).

Когда эти Семь Факторов Просветления совершенны, высшее знание (*виджа*) и освобождение (*вимутти*) также совершенны. Это знание (*ньяна*) есть выражение совершенной мудрости. Освобождением является оставление всех страданий и всех видов неудовлетворённости, которые есть дуккха. Таким образом, когда мы совершенствуем *Анапанасати* посредством всех шестнадцати шагов, мы в то же самое время совершенствуем Четыре Основы Осознанности, а так же Семь Факторов Пробуждения, Мудрость и Освобождение.

Видите, как совершенна и подробна система Осознанности с Дыханием? Но, возможно, вы решили, что она вам не по силам. Быть может, сначала вы решили, что будете практиковать, но как только увидели её в деталях, то решили, что этого делать стоит. Однако, если вы все ещё полны решимости заниматься, то практикуйте эту систему, шаг за шагом, чтобы не просто понять теорию, но на собственном опыте почувствовать результаты медитации *Анапанасати*.

## СОКРАЩЁННЫЙ МЕТОД

Сейчас, я бы хотел представить другую, более короткую систему практики. Я уже сказал, что *Анапанасати* достаточно объёмна. Однако, в этом новом наборе практических шагов тема представлена несколько проще. Этот набор не содержит шестнадцать шагов, но следует тем же путём. Метод заключается в следующем: Во – первых, нужно развить достаточное *самадхи*, любым возможным путём. Допустим, для этого мы воспользуемся первой тетрадой *Анапанасати*. После того, как мы развили *самадхи* до должного уровня, переходим к созерцанию непостоянства, и как результат получаем бесстрастие и прекращение. Таким образом, практикуя сокращённый

метод, вы придёте к тому, как сделать свой ум комфортным, полностью прозрачным, крепким и светлым.

Я посоветую вам практиковать *Анапанасати*, чтобы обрести внутренний свет, силу и счастье. И затем перейти к созерцанию непостоянства внутри себя: в теле, в радостных или неприятных чувствах, в сознании, в умственной формации, идеях и восприятии. Во всём этом вы должны видеть непостоянство. Даже если вы не называете эти вещи их буддийскими именами, всё равно постигайте их преходящую природу. Элементы Воды, Земли, Огня и Воздуха, шесть чувственных врат, шесть объектов чувств - понимайте их непостоянство. Поймите непостоянство до такой степени, чтобы больше не обманываться, считая, что этот хороший вкус вечен, или тот плохой вкус никогда не закончится. На протяжении каждого вдоха и выдоха, знайте непостоянство таким образом.

Итак, вы должны обладать осознанностью для того, чтобы знать об этих вещах без промедления. Когда что-либо возникает в уме, знайте непостоянную природу этого возникновения. Формы, запахи, хороший или плохой вкус – знайте эти явления как преходящие. Здесь рассматривается быстрый путь: развив надлежащее *самадхи*, переходите к непостоянству. То есть, нужно проделать первую тетраду, а затем сразу перейти к тринадцатому шагу. И насколько вы совершенны в понимании непостоянства, настолько сильно проявят себя бесстрастность и прекращение.

Это трёхшаговая система: (1) Развить надлежащую самадхи, (2) Созерцайте непостоянство, затем возникнет неудовлетворённость, (3) Когда возникнет неудовлетворённость, она уйдёт само по себе, что приведёт к состоянию освобождения от страданий. Мы можем отпускать, практикуя эти три шага, используя дыхание так, как об этом говориться в полной системе Анапанасати. Вдохи и выдохи это основа практики. Успокоив дыхание, мы сможем успокоить тело и ум. В этом заключается особая польза, извлекаемая из контроля дыхания. На деле, некоторые люди практикуют *Анапанасати* только лишь для обретения спокойствия, тишины и комфорта.

## **КОМБИНИРОВАННЫЙ МЕТОД АНАПАНАСАТИ**

Мы можем развивать свой ум каким-либо другим путём, но навряд ли какой-то из них будет лучше чем тот, которому учил Будда. Если у вас есть время и возможность, практикуйте полную шестнадцатишаговую систему. Если этих условий нет, следуйте только что описанному трёхшаговому методу: привести ум к требуемой степени сосредоточения, понимать при помощи такого ума непостоянство, и ослаблять привязанности согласно степени этого понимания. По сути, это та же система *Анапанасати*, но менее детальная и завершённая. Если вы не можете делать полную систему, делайте хотя бы сокращённую.

Тем не менее, если вы даже не можете практиковать и трёхшаговый метод, то остаётся осознанность (*сати*), как существенный компонент. *Сати*

должна присутствовать и быть всегда начеку, тут же, перед тем, как мы что-то говорим, думаем, или делаем. Например, если мы вот-вот готовы на кого-то разозлиться, то обладая в данный момент надлежащей осознанностью, мы уже никого не оскорбим, никому не навредим.

Если практиковать полную систему *Анапанасати*, осознанность будет совершенной. Мы ничего не будем делать спонтанно. Но такая осознанность развивается очень целеустремлённо посредством внутренней работы. Для упрямого ума, мы практикуем особенно сильно, так, чтобы никакие наши мысли, слова или действия не происходили без контроля со стороны *сати*. Это Комбинированный Метод. Если правильно практиковать, то осознанность, сосредоточение, мудрость и полное понимание развиваются в сочетании, "комбинированно". Эта практика называется *Анапанасати* потому, что развитие идёт при вдохах и выдохах. Наконец, результатом такого развития становится хорошо развитая осознанность.

Итак, у нас есть комбинированный метод, неполный трёхшаговый метод и полная шестнадцатиступенчатая система *Анапанасати*. Остаётся сделать несколько добавлений напоследок. Если вам хочется спать, встаньте, умойте лицо, глаза и опять садитесь. Если сон сильно вас одолевает, хлестните себя палкой через голову. В храмах Дзен буддизма обычно есть смотрящий, который ходит за рядами медитирующих и ударяет тех, кого клонит в сон. Они используют бамбуковые палочки, так что это не опасно для здоровья. Но сразу приводит в тонус. Вы можете найти для себя что-то подобное. Также не наедайтесь. Не спите много. Делайте все правильно, и вас не будет клонить в сон. Вообще, мы не должны уделять этому так много внимания.

## ИТОГ

*Анапанасати* всегда связана с вдохами и выдохами. Осознанность постоянно связана с дыханием. Есть четыре основы, на которые настроен ум во время вдохов и выдохов: тело, чувства, ум, и объекты ума. Практика завершается созерцанием объектов ума: практикующий видит непостоянство всех *санкхар*, всего того, что состоит из компонентов, на протяжении каждого вдоха и выдоха.

## ОБСУЖДЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ С ДЫХАНИЕМ (Анапанасати сутта)\*

### Введение

Так я слышал: В своё время Благословенный останавливался возле Саваттхи<sup>1</sup>, во дворце матери Мигары, в Восточной Роще. Вместе с ним были многие хорошо известные старшие ученики: Преподобный Сарипутта, Преподобный Маха-Моггаллана, Преподобный Маха-Кассапа, Преподобный Маха-Качаяна, Преподобный Маха – Коттита, Преподобный Маха-Каппина, Преподобный Маха-Кунда, Преподобный Ревата, Преподобный Ананада и другие тоже хорошо известные ученики.

В то время, эти почтенные старшие ученики обучали и подготавливали новых монахов (бхиккху)<sup>2</sup>. Некоторые из старших обучали и готовили десять монахов, некоторые из них обучали и готовили двадцать монахов, некоторые из них обучали и готовили тридцать монахов, некоторые из них обучали и готовили сорок монахов. Эти новые монахи, будучи обучаемыми и подготавливаемыми старшими, лучше, чем раньше понимали, какое знание является более высоким и совершенным.

В то время, Благословенный<sup>3</sup> сидел на открытом месте в окружении общества монахов на пятнадцатый день лунного месяца в ночь полной луны последнего месяца Сезона Дождей<sup>4</sup>. Благословенный обвёл взглядом спокойное и безмолвное общество монахов, и начал говорить.

“Монахи, мы уверены в этом пути практики. Монахи, мы убедились в правильности пути этой практики. Монахи, по этой причине вы должны набраться ещё больше сил, чтобы достичь, чего ещё не достигли, объять то, чего ещё не охватили, чтобы постичь то, что ещё не постигли. Я буду ждать здесь, в Саваттхи, до конца четвёртого и последнего месяца дождей, времени цветения белого лотоса (*комуди*)”.

Местным монахам стало известно, что Благословенный останется в Саваттхи до четвёртого и последнего месяца Сезона Дождей, времени цветения белого лотоса. Они начали стекаться в Саваттхи для того, чтобы присоединиться к Благословенному. И тогда почтенные старшие стали учить и подготавливать вновь прибывших монахов, проявляя большое усердие.

---

\* Переводчики не очень хорошо знакомы с пали. Это изложение основано на переводе Аджана Буддадасы с палийского на тайский и его построчном объяснении. Также, мы воспользовались помощью I. V. Horner, Биккху Нанамоли, и Биккху Нагасена, которые уже переводили эту *сутту* на английский.

<sup>1</sup> Будучи в те времена столицей королевства Косала и, располагаясь между Гималаями и рекой Гангой, Саваттхи был географическим центром учения Будды при его жизни. Там он провёл двадцать пять из сорока пяти сезонов дождей.

<sup>2</sup> “Нищий”, “бедняк”, или “тот, кто видит опасность” в перерождениях эго. Будда использовал слово *бхиккху* (монах) чтобы обращаться к тому, кто оставил свой дом для того, чтобы вести возвышенный образ жизни вместе с Благословенным.

<sup>3</sup> *Бхагава*, часто так называют Будду. Этот эпитет является широко распространённой формой обращения в Индии, но буддисты называют им только Будду.

<sup>4</sup> Третий по счёту из четырёх месяцев долгого сезона дождей.



Некоторые из старших учили и подготавливали десять монахов, некоторые из них учили и подготавливали двадцать монахов, некоторые из них учили и подготавливали тридцать монахов и некоторые из них учили и подготавливали сорок монахов. Вновь прибывшие монахи, будучи обучаемы и подготавливаемы старшими, лучше, чем раньше понимали, какое знание является более высоким и совершенным.

И вот, по прошествии (некоторого времени), Благословенный сидел на открытом месте, окружённый обществом монахов, в ночь полной луны четвёртого и последнего месяца дождей, времени цветения белого лотоса. Благословенный, будучи окружён спокойным и безмолвным обществом монахов, начал говорить.

### **Община монахов**

Монахи, эта община пуста от бесполезной болтовни. Это община основана на чистом понимании сути (Дхаммы). Монахи, эта община достойна даров, достойна гостеприимства, достойна подношений, достойна уважения, и поле этой общины более плодородно, чем что-либо ещё в этом мире, возвращающее добродетель.

Монахи, община монахов – это собрание таких людей, что тот, кто сделал ей небольшое подношение, получит больше, а тот, кто сделал большое подношение, получит ещё больше. Эта община монахов представляет собой такое собрание людей, которое трудно найти в этом мире. Эта община монахов есть такое собрание, что заслуживает того, чтобы люди запасались продовольствием и проходили бы пешком большие расстояния, чтобы видеть и наблюдать её.

Монахи, среди живущих в этой общине есть такие монахи, кто Достойный, кто стал Арахантом, не имея омрачений (*асава*)<sup>5</sup>, кто живёт возвышенной жизнью, кто сделал то, что должно быть сделано, кто скинул *всякое* бремя, добился своей цели, кто сбросил оковы существования<sup>6</sup>, и освобождён посредством правильного понимания. Вот какие монахи живут в этой общине.

Монахи, среди живущих в такой общине есть такие монахи, кто Не Возвращается, покончив с пятью нижними узами, кто возникнет спонтанно (в мире Чистых Обитателей)<sup>7</sup>, кто поймёт совершенство прохлады в том

---

<sup>5</sup> Качества, которые бродят и вытекают или вырываются из глубин ума. Обычно их три: *камасава*, всплеск чувственности, *бхавасава*, всплеск становления, и *авиджасава*, всплеск невежества. Иногда добавляется четвёртый, *диттхасава*, всплеск взглядов (воззрений). Окончание *асава* есть синоним полного пробуждения. (Другой перевод “асава” – разложение, загнивание, втекание).

<sup>6</sup> Десять *самйоджана*, которые привязывают существа к циклам существования. Это воззрения о “я”, сомнения, привязанность к правилам и ритуалам, чувственное желание, недоброжелательность, жажда к миру форм, жажда к бесформенному миру, самознижение, беспокойство, невежество.

<sup>7</sup> *Опнатика*, – означает родиться мгновенно и полностью зрелым, минуя процесс зарождения, созревания, младенчества и детства, то есть немедленное ментальное рождение (не обязательно перерождение).

существовании и по своей природе никогда не вернётся из того мира. Вот какие монахи живут в этой общине.

Монахи, среди живущих в такой общине есть такие монахи, кто вернется лишь Однажды, так как они покончили с тремя узами<sup>8</sup> и уменьшили своё невежество, вожделение и злобу, кто вернётся в этот мир лишь однажды, а затем положит конец *дуккхе*. Вот какие монахи живут в этой общине.

Монахи, среди живущих в такой общине есть такие монахи, кто Вошёл в Поток посредством окончания трёх оков, кто по своей природе никогда не родится в нижних мирах и утверждён в будущем пробуждении. Вот какие монахи живут в этой общине.

Монахи, среди живущих в такой общине есть такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике взращивания четырёх основ осознанности (*Сати-паттхана*). Вот какие монахи живут в этой общине.

Монахи, живущие в такой общине это монахи, кто посвящает свою жизнь развитию четырёх правильных усилий<sup>9</sup>.

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике четырёх путей к успеху<sup>10</sup>...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития пяти качеств<sup>11</sup>...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития пяти сил<sup>12</sup>...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития семи факторов пробуждения<sup>13</sup>...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития Восьмеричного Благородного Пути<sup>14</sup>...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития дружеского любия (*метта*)...

---

<sup>8</sup> Первые три из десяти *самйоджан*.

<sup>9</sup> Четыре *саммападхана* это: усилие, направленные на то, чтобы предотвратить или избежать нездоровые состояния, которые ещё не возникли; усилия, направленные на то, чтобы преодолеть или оставить нездоровые состояния, которые уже возникли, усилия, направленные на развитие здоровых состояний, и усилия, направленные на поддержание здоровых состояний.

<sup>10</sup> Четыре *иддхипада* – это *чанда*, желание к деятельности; *вирия*, усилия к деятельности; *читта*, вдумчивость по отношению к деятельности и *виманса*, познание деятельности через практику Дхаммы.

<sup>11</sup> Пять *индрия* – это *саддха*, вера; *вирия*, усердие, усилие; *сати*, осознанность; *самадхи*, сосредоточение и *паннья*, мудрость.

<sup>12</sup> Пять *бала* носят те же имена, как и пять *индрия*, но функционируют по-другому. Пять *бала* работают так, чтобы обеспечить силу, необходимую для преодоления и противостояния их противоположностям, таким как неуверенность, лень, небрежность, рассеянность и заблуждения. Пять *индрия* являются главными, или контрольными способностями, которые ведут каждую из групп *дхамм*, когда они имеют дело со своими противоположностями (например, недостатком веры).

<sup>13</sup> Семь *боддхжанга*, это *сати* (осознанность); *дхаммавичайя*, изучение дхаммы; *вирия*, усилие; *питти*, восторг; *пассаддхи*, спокойствие; *самадхи*, сосредоточение; и *упекка*, невозмутимость. Позже, они будут разъяснены в деталях.

<sup>14</sup> *Арийя-аттхамгика-магга* состоит из правильного понимания, правильных устремлений, правильной речи, правильных действий, правильного образа жизни, правильных усилий, правильной осознанности и правильного сосредоточения.

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития сострадания (*каруна*)...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития сорадования (*мудита*)...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития невозмутимости (*упекка*)...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития непризлекательности<sup>15</sup> ...

... такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития понимания непостоянства (*аниччасатина*)...

Вот какие монахи живут в этой общине.

Монахи, среди живущих в такой общине есть такие монахи, кто посвящает свою жизнь практике развития осознанности с дыханием (*Анапанасати*)”.

### **Развитие осознанности с дыханием**

Монахи, тому, кто развил и взрастил *Анапанасати*, это принесёт великий плод и большую пользу; тому, кто развил и взрастил *Анапанасати*, это поможет совершенствовать четыре основы осознанности. Тому, кто развил в себе четыре основы осознанности, это поможет совершенствовать семь факторов пробуждения. Тому, кто развил в себе семь факторов пробуждения, это поможет совершенствовать мудрость прозрения и освобождение.

Монахи, как же *Анапанасати* поможет принести великий плод и большую пользу тому, кто её развил и взрастил?

Монахи, когда монах делает эту практику, он уходит в лес, или идёт к основанию дерева или в пустой дом, садится, скрестив ноги, держа тело ровным, и стремится поддерживать осознанность (*сати*). Монах всегда осознан, когда он вдыхает, он всегда осознан, когда выдыхает.

#### ***Первая тетрада***

Делая долгий вдох, монах полностью осознаёт: Я делаю долгий вдох. Делая долгий выдох, монах полностью осознаёт: я делаю долгий выдох.<sup>16</sup>

Делая короткий вдох, монах полностью осознаёт: Я делаю короткий вдох. Делая короткий выдох, монах полностью осознаёт: я делаю короткий выдох.

Он обучает себя: полностью осознавая все тела, я делаю вдох. Он обучает себя: полностью осознавая все тела, я делаю выдох.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> *Асубха-бхавана* используется для противодействия вожделению и его преодоления.

<sup>16</sup> Словосочетание “полностью осознаёт” означает, что в каждый момент наблюдения за вдохами и выдохами во всех их аспектах присутствует *сати-сампаджанна* (осознанность и бдительность).

<sup>17</sup> Термин “тела” (*кайя*) относится к дыханию в аспекте формирования физического тела. “Осознавая все тела” (*саббакаям патисамведи*) относится к знанию непосредственных характеристик дыхания, таких как короткое или длинное, грубое или тонкое, спокойное или возбуждённое, то есть это знание, каким образом дыхание воздействует на физическое тело, это знание его естественных процессов изменения, а также знание других характеристик различных видов дыхания.

Он обучает себя: успокаивая формирователь тела, я делаю вдох. Он обучает себя: успокаивая формирователь тела, я делаю выдох.<sup>18</sup>

### **Вторая тетрада**

Он обучает себя: полностью осознавая *питу*, я делаю вдох. Он обучает себя: полностью осознавая *питу*, я делаю выдох.

Он обучает себя: полностью осознавая *суккху*, я делаю вдох. Он обучает себя: полностью осознавая *суккху*, я делаю выдох.

Он обучает себя: полностью осознавая формирователь ума, я делаю вдох. Он обучает себя: полностью осознавая формирователь ума, я делаю выдох.<sup>19</sup>

Он обучает себя: успокаивая формирователь ума, я делаю вдох. Он обучает себя: успокаивая формирователь ума, я делаю выдох.<sup>20</sup>

### **Третья тетрада**

Он обучает себя: полностью осознавая ум, я делаю вдох. Он обучает себя: полностью осознавая ум, я делаю выдох.<sup>21</sup>

Он обучает себя: радуя ум, я делаю вдох. Он обучает себя: радуя ум, я делаю выдох.<sup>22</sup>

Он обучает себя: сосредотачивая ум, я делаю вдох. Он обучает себя: сосредотачивая ум, я делаю выдох.<sup>23</sup>

Он обучает себя: освобождая ум, я делаю вдох. Он обучает себя: освобождая ум, я делаю выдох.<sup>24</sup>

### **Четвёртая тетрада**

Он обучает себя: постоянно наблюдая непостоянство, я делаю вдох. Он обучает себя: постоянно наблюдая непостоянство, я делаю выдох.<sup>25</sup>

Он обучает себя: постоянно наблюдая угасание, я делаю вдох. Он обучает себя: постоянно наблюдая угасание, я делаю выдох.<sup>26</sup>

Он обучает себя: постоянно наблюдая прекращение, я делаю вдох. Он обучает себя: постоянно наблюдая прекращение, я делаю выдох.<sup>27</sup>

---

<sup>18</sup> Когда дыхание тонкое и спокойное, тело тоже будет спокойным, и ум становится спокойным и сосредоточенным вплоть до состояния *джханы*.

<sup>19</sup> Знание о том, как чувства (*веданы*), особенно приятные, формируют ум с каждым вдохом и выдохом.

<sup>20</sup> Быть способным уменьшить влияние чувств при формировании ума. Уменьшить воздействие чувств при формировании ума до тех пор, когда его уже ничего не формирует, то есть в это время нет чувств, нет восприятия (*саннья*) и нет мыслей (*витака*).

<sup>21</sup> Знать точное состояние ума в этот момент, будь он чистый или затемнённый, спокойный или взволнованный, готов к работе (созерцать Дхамму) или не готов, и другие его состояния, которые могут возникнуть.

<sup>22</sup> Быть способным увлечь (развлечь) ум Дхаммой различными способами.

<sup>23</sup> Опытнo наблюдать за свойствами ума и совершенствовать его *самадхи*.

<sup>24</sup> Наблюдать за свойствами, и освобождать ум от привязанностей.

<sup>25</sup> Использовать ум, сосредоточенный правильным образом, чтобы в течение каждого вдоха и выдоха созерцать непостоянство до тех пор, пока не станут очевидными неудовлетворённость, безличность, пустотность и "таковость" всего, что сформировано.

<sup>26</sup> С каждым вдохом проверять состояние ума на предмет его неумоленности и невозмутимости по отношению к вещам, к которым он испытывал страсть или был привязан.

<sup>27</sup> С каждым вдохом проверять состояние ума на предмет его неумоленности и невозмутимости по отношению к вещам, к которым он испытывал страсть или был привязан.

Он обучает себя: постоянно наблюдая отбрасывание, я делаю вдох. Он обучает себя: постоянно наблюдая отбрасывание, я делаю выдох.<sup>28</sup>

Монахи, вот как развитие *Анапанасати* приносит великий плод и большую пользу тому, кто её взрастил.

### **Четыре основы осознанности (*самипаттхана*)**

Монахи, как же *Анапанасати*, когда она развита, помогает совершенствовать четыре основы осознанности?

Монахи, когда монах, (1) делая долгий вдох, полностью осознаёт: я делаю долгий вдох; делая долгий выдох, полностью осознаёт: я делаю долгий выдох; или, (2) делая короткий вдох, полностью осознаёт: я делаю короткий вдох; делая короткий выдох, полностью осознаёт: я делаю короткий выдох; или, (3) обучает себя: полностью осознавая тело, я делаю вдох ... делаю выдох; или (4) обучает себя: успокаивая формирователь тела, я делаю вдох ... делаю выдох; то мы считаем этого монаха тем, кто живёт, постоянно наблюдая тело в теле, стремится уничтожить загрязнение, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру.<sup>29</sup>

Монахи, я говорю, что вдохи и выдохи представляют собой определённое тело среди всех тел. Монахи, по этой причине этот монах считается тем, кто живёт, постоянно отслеживая тело в теле, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру.

Монахи, когда монах (5) обучает себя: полностью осознавая *пити*, я делаю вдох ... делаю выдох, (6) обучает себя: полностью осознавая *сукху*, я делаю вдох ... делаю выдох; или, (7) обучает себя: полностью осознавая формирователь ума, я делаю вдох ... делаю выдох; или, (8) обучает себя: полностью успокаивая формирователь ума, я делаю вдох ... делаю выдох, то мы считаем такого монаха тем, кто живёт, постоянно отслеживая чувство в чувствах, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру.<sup>30</sup>

Монахи, я говорю, что тщательное отслеживание в уме вдохов и выдохов это особое чувство из всех чувств. Монахи, именно поэтому, этот монах считается тем, кто живёт, постоянно отслеживая чувства в чувствах, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру.

---

<sup>27</sup> Изучать прекращение привязанностей и осознать это состояние как нахождение в *ниббана*, как прекращение и уничтожение дуккхи, и заботливо относиться к этому состоянию как к обычному состоянию ума.

<sup>28</sup> Понять, что все сформированные вещи свободны от привязанностей. Это условие возникает в моменты пути (*магга*) и обретения его плодов (*пхала*).

<sup>29</sup> Наблюдение тела в теле означает знание истины тел непосредственно в самих телах, и видение всех компонентов тела как видение маленьких тел в составном теле. Дыхание это одно тело. Оно формирует все виды тел, физических или ментальных, начиная с физического тела и заканчивая радостью *джаны*. Наблюдайте эти тела до тех пор, пока у вас не останется ни одной привязанности к любому из них.

<sup>30</sup> Наблюдайте чувства точно так же, как вы наблюдали тела. Наблюдайте *пити* и *сукха* до тех пор, пока вы не оставите последнюю привязанность по отношению к ним.

Монахи, когда монах (9) обучает себя: полностью осознавая ум, я делаю вдох ... делаю выдох; или (10) обучает себя: полностью радуя ум, я делаю вдох ... делаю выдох; или, (11) обучает себя: сосредотачивая ум, я делаю вдох ... делаю выдох; или (12) обучает себя: освобождая ум, я делаю вдох ... делаю выдох, то мы считаем такого монаха тем, кто живет, постоянно отслеживая ум в уме, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру.<sup>31</sup>

Монахи, я не говорю, что *Анапанасати* возможна для того, чьё внимание рассеяно, и кто не имеет достаточно понимания. Монахи, именно поэтому мы считаем такого монаха тем, кто живёт, постоянно отслеживая ум в уме, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру.

Монахи, когда монах (13) обучает себя: постоянно наблюдая непостоянство, я делаю вдох ... делаю выдох, или (14) обучает себя: постоянно наблюдая угасание, я делаю вдох ... делаю выдох, или (15) обучает себя: постоянно наблюдая прекращение, я делаю вдох ... делаю выдох, или (16) обучает себя: постоянно наблюдая отбрасывание, я делаю вдох ... делаю выдох, то мы считаем такого монаха тем, кто живёт, постоянно наблюдая Дхамму в дхаммах, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру.<sup>32</sup>

Такой монах выглядит совершенно невозмутимым, потому, что он с мудростью увидел оставление всех симпатий и антипатий к миру. Монахи, по этой причине такой монах считается тем, кто живёт, постоянно наблюдая Дхамму в дхаммах, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру.

Монахи, вот как *Анапанасати*, когда она развита, помогает совершенствовать четыре основы осознанности.

### **Семь факторов пробуждения (Боддхжанга)**

Монахи, как четыре основы осознанности, когда они развиты, помогают совершенствовать семь факторов пробуждения?

Монахи, когда тот монах, который живёт, постоянно наблюдая тело в теле<sup>33</sup> ... кто живёт, постоянно наблюдая чувство в чувствах ... который живёт, постоянно наблюдая ум в уме, который живёт, постоянно наблюдая Дхамму в дхаммах, стремится уничтожить загрязнения, легко понимает, осознан, чтобы оставить все симпатии и антипатии к миру; то неослабевающее *сати* утверждает в нём.

---

<sup>31</sup> Наблюдайте ум точно также, как вы наблюдали тела и чувства, до тех пор, пока вы не оставите последнюю привязанность к любому из его состояний.

<sup>32</sup> Наблюдайте истину Дхаммы во всех вещах (*дхаммах*) до тех пор, пока вы не оставите последнюю привязанность к любой из *дхамм*, от низких до высоких, в том числе и к *ниббане*.

<sup>33</sup> Палийские рукописи разъясняют, как все семь факторов могут развиваться на каждой из четырёх основ осознанности, рассматривая каждую из основ по отдельности. Здесь же, для краткости, мы сгруппировали все четыре основы вместе.

Монахи, когда в нём утверждается неослабевающее *сати*, то этот монах развивает осознанность как фактор просветления (*сати – самбоджжханга*) дальше, и наконец, доводит его до совершенства. Когда монах осознан таким путём, он берёт эти дхаммы и с мудростью всматривается в них.

Монахи, когда монах осознан таким образом, когда он берёт и всматривается в эти дхаммы с мудростью, то он зарождает исследование дхамм как фактор пробуждения (*дхаммавичайя – самбоджжханга*) и он развивает его дальше, окончательно доводя его до совершенства. Когда такой монах прикладывает к этому усилия, то возникает не-плотский *пити*.<sup>34</sup>

Монахи, когда не-плотский *пити* возникает у монаха, который прикладывает усилия, то этот монах зарождает *пити* как фактор пробуждения (*пити – самбоджжханга*), и он развивает его дальше, и доводит это развитие до совершенства. Когда ум такого монаха в восторге (*питу*), то его тело спокойно, и ум спокоен.

Монахи, когда тело и ум монаха спокойны, то этот монах зарождает спокойствие как фактор пробуждения (*пассаддхи – самбоджжханга*), и он развивает его дальше, и доводит это развитие до совершенства. Когда тело этого монаха спокойно, появляется радость и ум становится сосредоточен.

Монахи, когда ум такого монаха, чьё тело спокойно и кто радостен, становится сосредоточенным, то этот монах зарождает сосредоточение как фактор пробуждения (*самадхи – самбоджжханга*), и он развивает его дальше, и доводит это развитие до совершенства. Этот монах взирает на то, на чём сосредоточен его ум с совершенной невозмутимостью.

Монахи, когда монах взирает на то, на чём сосредоточен его ум с совершенной невозмутимостью, то этот монах зарождает невозмутимость как фактор пробуждения (*упекка – самбоджжханга*) и он развивает его дальше и дальше, и доводит это развитие до совершенства.

Монахи, вот как четыре основы осознанности, когда они развиты, помогают совершенствовать семь факторов пробуждения.<sup>35</sup>

## **Знание и освобождение**

Монахи, как семь факторов пробуждения, которые были развиты и совершенствованы, приведут к Совершенной Мудрости (*виджня*) и освобождению (*вимутти*)?

Монахи, монах, посредством этой практики развивает *сати – самбоджжханга*, которая основана на *вивека* (уединение, одиночество), которая

---

<sup>34</sup> Эта *пити* очищена и связана с Дхаммой; она не имеет ничего общего с плотскими чувствами. Такая *пити* происходит во время *джханы*, и вследствие понимания Дхаммы.

<sup>35</sup> *Боджжханга* развивается следующим образом. Осознанность направляется на конкретную вещь, и познание *дхамм* изучает её в деталях, прилагая к этому определённые усилия, до тех пор, пока не наступит восторг. Затем ум успокаивается до тех пор, пока не станет полностью успокоенным и сосредоточенным на объекте наблюдения. Невозмутимость твёрдо и непоколебимо наблюдает и охраняет сосредоточение, и далее проникновение в суть Дхаммы и пробуждение происходит само по себе.

основана на *вирага* (увядание), которая основана на *ниродха* (уничтожение), и приводит к *воссатта* (бросание, отпускание).<sup>36</sup>

Он развивает *дхаммачайя* – *самбоддхжанга*, которая основана на *вивека*, *вирага*, *ниродха* и приводит к *воссатта*.

Он развивает *вирья* – *самбоддхжанга*, которая основана на *вивека*, *вирага*, *ниродха* и приводит к *воссатта*.

Он развивает *пити* – *самбоддхжанга*, которая основана на *вивека*, *вирага*, *ниродха* и приводит к *воссатта*.

Он развивает *пассадхи* – *самбоддхжанга*, которая основана на *вивека*, *вирага*, *ниродха* и приводит к *воссатта*.

Он развивает *самадхи* – *самбоддхжанга*, которая основана на *вивека*, *вирага*, *ниродха* и приводит к *воссатта*.

Он развивает *упекка* – *самбоддхжанга*, которая основана на *вивека*, *вирага*, *ниродха* и приводит к *воссатта*.

Монахи, вот как семь факторов пробуждения, которые были развиты и совершенствованы, приведут к Совершенной Мудрости (*виджня*) и освобождению (*вимутти*).<sup>37</sup>

После того, как Благословенный закончил свою речь, монахи были наполнены и восхищены его словами.

## Об авторе

Буддадаса Биккху (Слуга Будды) стал бхиккху (буддийским монахом) в 1926 году, когда ему было двадцать лет. После нескольких лет учёбы в Бангкоке, он решил оставить столицу для того, чтобы, оставшись наедине с природой, исследовать Дхамму. Прошло не так много времени, и в 1932 году, неподалёку от места своего рождения, он создал Суан Моккхабаларама (Сад Силы Освобождения). к тому времени, это был единственный Дхамма центр и одно из немногих мест, специально созданных для практики *випассаны* (развитие ума, приводящее к чёткому пониманию реальности) в Южном Таиланде. Слова Буддадасы Биккху, его работа, а также Суан Моккх впоследствии получили большую популярность и, таким образом, всё вышеперечисленное легко можно обозначить как наиболее влиятельные события и места в буддийской истории Сиамы. Здесь я могу указать лишь некоторые из наиболее весомых вкладов, которые он внёс в буддизм.

Аджан Буддадаса кропотливо трудился, чтобы установить и объяснить основные и правильные принципы изначального буддизма. Эта работа

---

<sup>36</sup> *Воссатта* в данном случае означает окончание привязанности к предыдущим объектам. Это происходит потому, что ум устал от них, и сейчас склоняется к тушению *дуккхи*, или к *ниббана*. *Вивека*, *вирага*, *ниродха* и *воссатта* являются синонимами *ниббаны*.

<sup>37</sup> *Виджня* есть понимание пути (*магга-ньяна*), которое является результатом постижения, основанного на практике *Анапанасати*. Её функция заключается в тщательном проникновении и уничтожении невежества (*авиджа*). *Вимутти* является достижением плодов (*пхала-ньяна*), результатом работы, проделанной по очищению от *авиджа*. Это есть переживание умом свободы от *дуккхи*.



основана на глубоком изучении палийских текстов (Канон и комментарии), и особенно на речах Будды (*сутта – нитака*) и, конечно же, она подкреплена его личным экспериментом и практикой. Аджан Буддадаса учил тому, что в действительности способно покончить с *дуккхой*. Его целью было создание полного набора рекомендаций для настоящего и будущего исследований и для практики. Его всегда отличал научный, прямой и практичный подход.

Несмотря на то, что его формальное образование ограничивается семью годами учёбы в школе и изучением основ палийского языка, Аджан Буддадаса удостоен пяти званий Почётного Доктора нескольких тайских университетов. Его книги, основанные как на публикации речей, так и написанные независимо от них, занимают целую комнату в Национальной Библиотеке и пользуются большим авторитетом граждан Таиланда, серьёзно изучающих буддизм.

Передовые слои тайского общества, включая молодёжь, черпают вдохновение как из его речей, так и примеров его бескорыстного служения. Начиная с 1960 года, деятели и учёные в области образования, социальной жизни, сельскохозяйственного развития, зачастую обращаются к его учению и пользуются его советами.

Со времени основания Суан Моккх, Аджан Буддадаса изучал все школы буддизма, а также основные религиозные учения. Он делал это скорее для практической пользы, нежели чем просто из любопытства. Он стремиться к объединению всех действительно религиозных людей для совместной работы на благо всего человечества, во имя уничтожения эгоизма. Эта открытость взглядов помогла ему найти друзей и учеников во всех концах мира. Среди этих людей – христиане, мусульмане, хинду, сикхи.

Своё высшее служение Аджан Буддадаса сформулировал в трёх постановлениях, которые можно прочитать при входе в монастырь Суан Моккх:

- 1. Помогать людям постигать суть их собственных религий.**
- 2. Помогать установлению взаимопонимания между всеми религиями.**
- 3. Помогать миру избавляться от оков материализма.**