

Первые шаги

*в практике осознанности с дыханием
простыми словами, доступно любому*



Буддадаса Бхиккху

Первые шаги

*в практике осознанности с дыханием
простыми словами, доступно любому*

Буддадаса Бхиккху

**Первые шаги в практике осознанности с дыханием.
Простыми словами, доступно любому.
Буддадаса Бхиккху.**

Статья написана на тайском 28 Августа 1948 г.

Английский перевод и адаптация текста: Сантикхаро

Русский перевод и редакция: Кун Ден, Мария Хмара
Вёрстка и подготовка к печати: Елена Данилова

Это электронное издание было опубликовано с разрешения Кевала Ретрит
(Парк Освобождения) (Kevala Retreat (Liberation Park) в Архиве Буддадасы
Индапанно (Buddhadāsa Indapañño Archives)
Май 2020

© Buddhadasa Foundation Все права защищены.

Все заинтересованные в издании этой книги для бесплатного
распространения должны связаться с Фондом Буддадасы Индапанно
по адресу info@bia.or.th



Только для свободного распространения

АНУМОНДАНА

(всем Дхамма друзьям, кто помогает распространять Дхамму)

Распространяйте Дхамму,
чтобы изливалось истинное знание
Вещайте величественную Дхамму,
чтобы изучалась радость долгой жизни
Раскройте неисчерпаемую Дхамму,
чтобы открыть источник добродетели
Позвольте спокойному наслаждению течь
как прохладный горный поток
Дхамма живет много лет, прорастая вновь и вновь
Раскрываясь и цветя в Дхамма центрах всех городов
Распространяйте сияющую Дхамму,
вращивайте её в своих сердцах
И уйдут сорняки печали, боль и страдания покинут нас
Когда нравственность оживает и оглашается
среди Тайского общества,
Все сердца чувствуют искреннюю любовь к тем,
кто родился, живет, и умирает
Поздравления и благословения всем Дхамма друзьям
Вам, кто вещает Дхамму,
распространяя радость всеобщего процветания
Сердечнейшее признание от Буддадасы Индапанно
Буддийское учение вечно сияй лучами Бодхи
В благодарном служении, плоды заслуг и успехов
Все посвящены Отцу Учителю Будде
Так славен будь тайский народ своею моралью
И успех в постижении Буддизма да пробудит твои сердца
Долгой жизни в триумфальной силе Королю и Его Семье
Да будет нескончаемой радость на нашей Земле

От Буддадасы Бхиккху *Buddha Dasa Indapanān*
Суан Моккхабаларама
Чайя, 2 Ноября 2530 года
Английский перевод Сантикаро Бхиккху,
3 Февраля 2531 (1988) года

*Прим. пер.: Анумодана (anumodanā) означает благодарность.

ПЕРВЫЕ ШАГИ В ПРАКТИКЕ ОСОЗНАННОСТИ С ДЫХАНИЕМ. ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ, ДОСТУПНО ЛЮБОМУ.

Сядьте ровно, спина прямая, все позвонки плотно прилегают друг к другу. Держите голову ровно и смотрите в направлении кончика носа. Видите вы его или нет, не имеет особого значения: просто смотрите в сторону носа или чуть дальше. Немного освоившись вы поймёте, что лучше начинать практику с открытыми глазами, так вас не будет клонить в сон. Практикуйте таким образом и глаза закроются сами в нужное время. (Можете начинать и с закрытыми глазами, если не испытываете сонливости).

Поместите руки на верхней части ног – одна ладонь поверх другой, или просто положите ладони на колени или на бёдра. Сделайте так, как вам удобнее. Перекрестите ноги так, чтобы ваш вес распределялся равномерно и вы не падали. Полным людям трудно скрестить ноги в «позе лотоса». Вообще, эффектные позы здесь необязательны. Просто выпрямите спину, разместите одну ногу перед другой таким образом, чтобы вы могли легко удерживать равновесие и не падать корпусом вперёд или назад, и этого будет вполне достаточно. Более сложные позы можно оставить для йогов.

В особых случаях если вы больны, плохо себя чувствуете или сильно устали, можно облокотиться на что-нибудь, сесть на стул и т.д. Те кто болен, могут практиковать лёжа. Стоя также можно медитировать.

Выберите спокойное место с хорошей циркуляцией воздуха. Лучше, чтобы там не было сильного шума, но абсолютной тишины ожидать тоже не следует. Громкие, монотонные, не несущие смысла звуки, такие, как шум волн или завода, не являются проблемой до тех пор, пока вы сами не сделаете из них проблемы. Звуки, передающие какой-то смысл, такие, например, как разговор, могут оказаться проблемой для начинающих. Однако, если вы не можете

найти тихое место, сделайте вид, что никаких звуков нет. Просто наберитесь решимости практиковать, и в конце концов всё получится.

Несмотря на то, что у вас нет чёткой фокусировки на кончике носа, вы можете собрать ваше внимание, или осознанность, или *сати*¹, как мы его называем, чтобы оно могло ловить и отмечать каждый вдох и выдох. С этого момента, если вам хочется, можно закрыть глаза. Если вы не хотите закрывать свои глаза, можно этого не делать. С возрастанием спокойствия и сосредоточения (*самадхи*) глаза сами постепенно закроются. Для того, чтобы было легче отмечать дыхание, в самом начале (и только вначале) необходимо дышать как можно глубже и медленнее. Дышите таким образом несколько минут, не больше пятидесяти. С усилием вдохните и выдохните несколько раз. Следите за тем, как воздух проходит через ваше тело, чего он касается на своём пути. Знайте, в каком месте живота заканчивается ваш вдох (ощущая его физически, а не основываясь на своих знаниях анатомии). Наблюдайте за вниманием с такой лёгкостью, которая ещё позволяет вам фиксировать начальную и конечную точки ваших вдохов и выдохов. Не требуйте от себя слишком большой точности, не будьте чересчур строги к себе. Ваша медитация всегда должна быть естественной и расслабленной.

Большинство людей ощутят, как дыхание «ударяет» по кончику носа, и это будет внешним концом пути ды-

¹ *сати* (пали – *sati*) – ключевой термин в буддийской медитации. Он означает воспоминание, припоминание, полное осознание, внимательность, памятование, осознанность. Всё это включает в себя настоящий момент и не задействует память или мышление. В данном тексте активность *сати* передаётся следующим набором слов: фиксировать, замечать, присутствовать, уделять внимание, быть внимательным, испытывать. (*Сати* не означает сосредоточение или фокусирование, этой функцией занимается *самадхи*). Пожалуйста, запомните эти несколько слов и их значения в каждом контексте, и у вас будет правильное понимание *сати*, то есть, чем оно является и как его использовать, чтобы освободиться от *дуккхи* (*dukkha*, неудовлетворительность, невыносимость, несостоятельность страдание, терзание, боль – прим. переводчика).

хания. У людей с курносом или плоским носом дыхание «ударяет» по краю верхней губы, у них внешняя точка дыхания находится в этом месте. Теперь почувствуйте оба конца пути дыхания: один на кончике носа, другой в пупке, и зафиксируйте их. Дыхание будет двигаться между этими двумя точками. Сделайте свой ум тем средством, которое будет преследовать дыхание или красться за ним, как тигр или шпион. Ни на мгновение не отпускайте дыхание, следите за каждым вдохом на протяжении всей сессии медитации. Это первый шаг нашей практики. Мы называем его «постоянным преследованием».

Ранее мы сказали, что вначале необходимо сделать несколько очень глубоких, сильных, энергичных или даже грубых вдохов и выдохов. Дышите так, чтобы хорошо ощущать две крайние точки, между которыми протекает дыхание. Осознавайте этапы ваших вдохов и выдохов. Знайте где и как начинается вдох, в каких местах он ощущается, где он заканчивается, когда начинается выдох, как он протекает и где заканчивается. Настанет момент, когда ум (или *сати*) сможет улавливать и фиксировать вдохи и выдохи, постоянно осознавая все их этапы. Тогда вы сможете постепенно расслабить своё дыхание, сделать его естественным. Тогда у вас больше не будет необходимости его принуждать. С этих пор будьте осторожны и никоим образом не форсируйте и не контролируйте своё дыхание! *Сати* всё ещё следит за дыханием так же, как раньше оно следило за сильными вдохами и выдохами, только теперь это происходит более спокойно.

Сати может следить за дыханием на всей его протяжённости, от внутреннего конца (пупка или живота) до внешнего (кончик носа или верхняя губа). Каким бы тихим и мягким не было дыхание, *сати* постоянно за ним следит. Если вы не можете заметить (или почувствовать) вдох из-за его мягкости или тишины, тогда вдохните с небольшим усилием, но не с такой силой, как вы это делали раньше, а просто достаточно сильно для того, чтобы чётко ощутить своё дыхание. Снова сосредоточьте внимание на

дыхании, пока *сати* не станет следить за ним без всяких пропусков. Практикуйте так до тех пор, пока даже самый обычный, естественный вдох не останется без внимания. Знайте, длинный он или короткий. Знайте, тяжёлый он или лёгкий. Чётко осознавайте, как *сати* наблюдает за каждым вдохом и выдохом на протяжении всей сессии медитации². Если вы можете сделать это, значит, вы успешно прошли подготовительный уровень, который называется «постоянное преследование».

Неудача может случаться у вас из-за неспособности *сати* (или внимания) постоянно оставаться со своим дыханием. Вы не знаете, когда «упустили след». Вы не знаете, когда ум «убежал» домой, на работу или играть. Вы замечаете это, когда ум уже отвлёкся. И вы не знаете когда, как и почему это произошло. В то мгновение, когда вы осознали, что ум отвлёкся от наблюдения за дыханием, мягко поймайте своё дыхание и снова следите за ним до тех пор, пока не добьётесь успеха на этом уровне. Делайте так по крайней мере десять минут в каждой сессии медитации, прежде чем перейти на следующую ступень.

Следующая ступень, второй уровень подготовки, называется «ожидание в засаде» или «стоять на страже у ворот». Вторую ступень лучше практиковать после успешного завершения первой. Но если вы можете начать сразу со второй, это также не возбраняется. На этом уровне *сати* (или немедленное припоминание) перестаёт преследовать дыхание и уже «лежит в засаде», фиксируясь в определённом месте. Вначале нужно заметить точку, в которой дыхание входит в наше тело. Оставайтесь в этой точке, пока дыхание продолжает свой путь. Как только мы заметили, что дыхание достигло области пупка, снимите внимание с внешней точки и переместите его во внутреннюю.

² не пытайтесь убрать ничего из поля осознания, иначе это создаст напряжённое состояние. Просто находясь в равновесии, следите за дыханием, за каждым вдохом и выдохом. Отпустите всё, что отвлекает вас от дыхания.

Оставайтесь здесь до тех пор, пока выдох не дотронется до другого конца (кончика носа), и, когда это произойдёт, тут же переместите своё внимание во внешнюю точку (кончик носа), где оставайтесь до конца выдоха. Пребывайте в этой точке, пока продолжается выдох. Когда начнётся вдох, переключите внимание только тогда, когда дыхание дойдёт до внутреннего конца (пупка). Продолжайте так ничего не меняя. В те мгновения, когда вы переключаете внимание, ум не «убегает» домой, в поле, офис или куда бы то ни было ещё. Это означает, что *sati* следит за двумя конечными точками – внутренней и внешней, и не следит за всем тем, что происходит между ними.

Когда вы сможете спокойно наблюдать за внешней и внутренней точками, не обращая внимание на то, что происходит между ними, тогда уже можно оставить внутреннюю точку и сфокусироваться только на внешней, то есть на кончике носа. Теперь *sati* постоянно наблюдает только кончик носа. Осознавайте каждый свой вдох и выдох. Это называется «стоять на страже у ворот». Вас интересуют только те ощущения, как вдохи и выдохи проходят через ваш нос. Весь остальной путь дыхания остаётся «пустотным» или «тихим». После того, когда вы добились чёткой осознанности ощущений, возникающих у кончика носа, ваше дыхание постепенно замедляется и успокаивается. Таким образом, вы можете почувствовать только то движение, которое происходит у кончика носа. В местах, где пусто или тихо, когда вы ничего не чувствуете, ум не убегает домой или куда-либо еще. Способность хорошо выполнять данную практику означает успех на подготовительном уровне, называемом «ожидание в засаде у ворот».

Неудача случается тогда, когда ум куда-то убегает, и вы этого не осознаёте. Он не возвращается к воротам как должен, или же после возвращения всё время пытается ускользнуть. Обе эти ошибки происходят потому, что период пустоты и тишины оказывается неправильным и неполным. Это означает, что вы неправильно приступили к выполнению этой ступени. Поэтому, чтобы заложить

основательный фундамент для вашей практики, вы с самого начала, с первой ступени, должны работать осторожно, полноценно, искусно. Пытайтесь снова и снова до тех пор, пока у вас не получится.

Даже начальная ступень, «постоянное преследование», не всем даётся легко. Но, когда вы сможете выполнять эту практику, её результаты – как физический, так и духовный – превзойдут любые ожидания. Поэтому вам следует приложить усилия для того, чтобы справиться с этой практикой. Делать это нужно последовательно, так, как если бы вы играли в одну из спортивных игр, к которой привыкли. Даже если у вас есть всего пара свободных минут, пожалуйста, практикуйте. Вдохните с усилием. Если у вас затрещали кости, это хорошо. Сильно выдохните до характерного свиста, не бойтесь этого звука. Затем постепенно расслабьтесь, успокойте дыхание до его естественного состояния.

Обычное дыхание у большинства людей не является естественным или нормальным, его скорее можно назвать «грубым» или «поверхностным», чем «нормальным», хотя мы этого и не замечаем³. В те моменты, когда мы проявляем активность или испытываем дискомфорт, мы начинаем дышать более грубо, не осознавая этого. Так что стоит начинать с сильного, энергичного дыхания, а потом ослаблять его до нормального состояния. Таким образом вы придёте к такому дыханию, которое можно назвать «золотой серединой» или просто «умеренным дыханием». Такое дыхание делает тело естественным, нормальным и здоровым. Оно подходит в качестве объекта медитации в начале практики Анапанасати. Этот вид подготовки к медитации следует практиковать до тех пор, пока он не станет для вас чем-то естественным в любых обстоятельствах. Это принесёт огромную пользу вашему телу и уму.

³ на самом деле большинство из нас неправильно дышит, что приводит к множеству физических и душевных расстройств. Пожалуйста, научитесь дышать естественно и свободно. Это потребует времени и терпения, но наша настоящая природа предполагает свободное, естественное, спокойное дыхание и существование.

На самом деле разница между «постоянным преследованием» и «ожиданием в засаде у ворот» не так велика. Последняя из этих двух ступеней является более тонкой и расслабленной. Пространство, за которым наблюдает *сати*, уменьшается. Чтобы лучше это понять, можно сравнить этот процесс с действиями женщины, качающей ребёнка в гамаке⁴. В начале, когда ребёнка только положили в гамак, он не хочет спать и пытается из него вылезти. На этой стадии женщина просто внимательно наблюдает за ребёнком. Гамак качается из стороны в сторону, и она сопровождает его движением головы, поворачивая её то вправо, то влево, ни на секунду не упуская ребёнка из вида. Когда ребёнок начинает засыпать, женщине уже не нужно постоянно поворачивать голову. Она видит ребёнка только в те мгновения, когда гамак оказывается прямо напротив её лица. Наблюдение гамака только в одной точке, когда тот оказывается точно напротив лица, не позволит ребёнку выбраться, потому что он уже готов заснуть. (Несмотря на то, что ребёнку позволительно уснуть, медитирующему этого делать нельзя!)

Итак, первая ступень подготовки – «постоянное преследование» – заключается в том, чтобы следить за дыханием так же, как это делает мать, когда поворачивает голову из стороны в сторону, следя за своим ребёнком, ни на минуту не упуская его из вида. На второй ступени – «неподвижном ожидании в засаде», слежение за дыханием осуществляется на кончике носа, подобно тому, как женщина видит гамак с ребенком только тогда, когда он проходит перед её взглядом, а ребёнок уже засыпает.

После уверенного прохождения второй ступени можно приступить к сокращению пространства, за которым наблюдает *сати*. Для этого необходимо повысить своё сосредоточение и сделать его ещё более устойчивым, увеличивая шаг за шагом, до обретения состояния

⁴ в Индии и Таиланде маленькие гамаки и подвесные койки используются чаще, чем колыбели.

джхан⁵. Эти состояния характеризуются гораздо более глубоким сосредоточением чем те, которые мы получаем на первых этапах практики. Большинству они даются очень нелегко. Состояния *джхан* очень тонкие, очень точные и требуют строгого выполнения определённых принципов и условий. Чтобы практиковать *джханы*, вы должны обладать сильной решимостью и интересом. А сейчас просто полностью углубитесь в практику первых ступеней, пока они не станут для вас привычными и знакомыми. Потом вы сможете перейти на более высокие уровни.

Пусть все люди воспользуются возможностями медитации, получая от практики физическую и духовную пользу. Медитация предназначена не только для монахов, монахинь или каких-то особых людей. Она для всех. Пусть каждый практикующий выполняет основные требования нашей практики, прежде чем переходит к более сложным вещам. Практикуйте эти первые шаги, обретая *сила* (*sīla*, нравственность), *самадхи* (*samādhi*, сосредоточение) и *панна* (*paññā*, мудрость), чтобы полностью вступить на Благородный восьмеричный путь. Попытаться – это лучше, чем вообще никогда не начинать. По мере продвижения вашей практики к более высоким уровням *самадхи* ваше тело станет более здоровым. Вы найдете нечто такое, что не позволит вам упустить возможность, данную нам самим нашим рождением.

ОБ АВТОРЕ

Буддадаса Бхиккху родился в 1906 году. Его мать была представительницей южного Таиланда, а отец – этническим китайцем. Следуя тайским традициям, в 1926 году Буддадаса стал монахом одного из местных монастырей. В течение нескольких лет он обучался в Бангкоке, а в 1932 году основал своё собственное прибежище для

⁵ *джханы* (*jhanas*) – это состояния однонаправленности (объединения, интеграции), которые являются результатом высокого развития, направленного внутрь сосредоточения. В этих состояниях человек осознаёт только один определённый объект и некоторые факторы ума, но не осознаёт ничего внешнего, даже собственного тела.

учебы и практики – монастырь Суан Моккх на юге Таиланда, в провинции Сураттхани, неподалёку от места своего рождения. Начиная с этого времени, Достопочтенный Буддадаса оказал очень серьёзное влияние не только на тайский буддизм, но и на другие религии Сиам, а также на последователей буддизма на Западе. Его наиболее важные достижения заключаются в том, что он:

- бросил вызов гегемонии поздних комментаторских текстов, сделав упор на изначальные беседы Будды;
- объединил глубокое изучение Дхаммы, интеллектуальное творчество и строгую практику;
- объяснил Будда-Дхамму в пределах этой жизни, включая возможность переживания Ниббаны на собственном опыте;
- смягчил различия в практике между монахами и мирянами, делая упор на то, что Благородный восьмеричный путь доступен каждому;
- предлагал поддержку для решения социальных и экологических проблем с опорой на буддийское учение, помогая развивать социально вовлеченный буддизм в Сиаме;
- основал свой лесной монастырь «Сад освобождения», создав на его основе инновационную педагогическую среду.

Буддадаса Бхиккху умер в 1993 году, после ряда болезней, включая несколько инсультов. Его кремировали без обычной помпезности и больших расходов.

ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ЧТЕНИЯ

Более подробную и глубокую инструкцию по технике Анапанасати можно найти в книге Буддадасы Бхиккху «Анапанасати: Развитие осознанности с дыханием. Руководство для серьёзных начинающих». Эту книгу, а так-

же другие книги и статьи автора на всех основных языках, включая русский, вы сможете найти на следующих Интернет-ресурсах:

www.bia.or.th

www.suanmokkh.org

www.liberationpark.org



BUDDHADASA FOUNDATION (ФОНД БУДДАДАСЫ)

Основанный в 1994 году, Фонд Б уддадасы стремится способствовать изучению и практике Будда-Дхаммы согласно учения Достопочтенного Буддадасы Бхиккху. Он занят составлением и переводом его работ с тайского на иностранные языки, а также публикацией этих переводов для бесплатного распространения.



LIBERATION PARK (ПАРК ОСВОБОЖДЕНИЯ)

Парк освобождения – это убежище Дхаммы на Среднем Западе США, вдохновлённое тайским монастырём Суан Моккх. Здесь Сантикхаро и его друзья, в соответствии с учением Адджана Буддадасы, работают над созданием Сада освобождения. В этом месте последователи пути Будды-Дхаммы могут исследовать Дхамму как в непосредственном контакте с природой, так и при помощи палийских сутт.



BUDDHADĀSA INDAPAÑÑO ARCHIVES (АРХИВ БУДДАДАСЫ ИНДАПАННО)

Созданный в 2010 году, Архив Буддадаса Индапанно собирает, хранит и предоставляет оригинальные произведения Буддадасы Бхиккху. Известный также как Суан Моккх Бангкок, архив является инновационным местом для укрепления взаимопонимания между традициями, изучения и практики Дхаммы.

