

ФИЛОСОФСКО-ПОЛИТОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА
ПРИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ

ЦЕНТР ПО ИЗУЧЕНИЮ ФИЛОСОФИИ И ПСИХОЛОГИИ
ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО БУДДИЗМА МАХАЯНЫ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ОБЩЕСТВО
«ФО ГУАН» (СВЕТ БУДДЫ)

БУДДИЗМ В ПЕРЕВОДАХ

АЛЬМАНАХ

Выпуск 1

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



„АНДРЕЕВ И СЫНОВЬЯ“

1992

- ²⁴ *Вохаратисса* (Вохарикатисса) — правитель Ланки, 263—285 гг. н. э. (по Гейгеру).
- ²⁵ См. об этом в Махавамсе, гл. 36, с. 41.
- ²⁶ *Мир Арупа* — 4 высших мира из 31.
- ²⁷ *Нарапати-чанья-суна* — бирманский правитель Нарапатиситу (1173—1210).
- ²⁸ Подробный рассказ об этой миссии дается в Чулавамсе гл. 94, 97—100. Раккхангапура — Аракан, современная провинция Бирмы.
- ²⁹ То же.
- ³⁰ *Виная, Абхидхамма, Сутанта* — три основные части буддийского канона.
- ³¹ *Язык Магадхи* — название языка пали, к языку государства Магадха отношения не имеет.
- ³² *Саналанахкронах* — вероятно, имеется в виду царь Тинличаунг (344—387, по Холлу); по бирманской хронике это событие должно было произойти при царе Чаунгдури (387—412). Паританидана — бирманское сочинение, о котором ничего не известно. Кто имеется в виду под именем Брумамти, неизвестно.
- ³³ О подробностях миссии Дантакумара см. в Махавамсе.
- ³⁴ Дерево, растущее в парке недалеко от Варанаси, где произошло просветление Гаутамы.
- ³⁵ Этот эпизод рассказывается в Буддхагхошупатти и пересказывается Ч. Ло в его книге, посвященной Буддхагхоше.
- ³⁶ «Тот, кто укреплен в принципах» — эти две строчки, с которых начинается Висуддхимагга, содержатся в Самюта-никае, т. I, гл. 76.
- ³⁷ *Нянодайя, Аттхасалини* — названия сочинений Буддхагхоши.
- ³⁸ *Сотапанна, анагами, архат* — три стадии на пути превращения в Будду; всего их четыре, здесь пропущена ступень сакадагами. (I — тот, кто вступил в поток, II — тот, кто один раз возвращается, III — тот, кто не возвращается, IV — высшая ступень святости).
- ³⁹ *Плод пути* — путь — движение к достижению освобождения; плод — освобождение; и 4 ступени (см. примеч. 38).
- ⁴⁰ *Путтхуджана* — словарное значение «человек низшего сословия». В применении к монахам означает того, кто еще не прошел церемонии посвящения.
- ⁴¹ Комментарий на Вибхангу, часть Винаи.
- ⁴² Это цитата из Саммоха-винодани (с. 431—432).
- ⁴³ Тхера Дхаммапала был тамилом.
- ⁴⁴ *Мулатика* — древний комментарий, ныне утраченный.
- ⁴⁵ *Сати и бала* — сосредоточенность на чем-либо; здесь 10 типов знания, характеризующих Будду.

СУТРА ПОЛНОГО ОСОЗНАВАНИЯ ДЫХАНИЯ (с комментариями Тхить Нят Ханя)

Существует несколько версий написания слова «сутра». Это сутра написана на санскрите и пали. Текст «Анапанасати Сутта» идет от палийского оригинала и будет вполне естественным использовать слово «Сутта» в приводимом ниже переводе. Однако, имея в виду исторические моменты, связан-

ные с текстами Махаяны на санскрите, которые более известны на Западе, мы решили использовать слово «Сутра», применяя его как уже сложившийся английский термин.

Мы используем слово «Сутта» только там, где оно является частью словосочетания соответствующего названия на пали, таких, как Анапанасати сутта или Сатипаттана сутта. Иными словами, мы используем слово «Сутра» только в отношении всего английского текста.

В этом переводе нет диакритических знаков в связи с ограниченными возможностями издателя, но мы надеемся ввести их в следующем издании.

И, наконец, мы переводим термин «Сати» различно в словах «анаяпанасати» и «сатипаттана». В последнем мы используем «полное осознание» и далее «осознавание». Так, сатипаттана известна теперь как «четыре основания осознания».

Часть 1

Это то, что я слышал:

В момент, когда Будда останавливался в Саваттхи¹ в Восточном парке со многими хорошо известными и продвинутыми учениками, включая Шарипутру, Маха-Маггалану, Маха-Кассапу, Маха-Коттхиту, Маха-Каччаяну, Маха-Чунду, Ануруддху, Ревату и Ананду, старшие бхикшу² в общине старательно обучали бхикшу, не знавших эту практику. И имели различное количество учеников, кто — 10, кто — 20, а некоторые 30 и 40. И, таким образом, бхикшу, ранее не знакомые с практикой, постепенно достигли большого успеха.

Той ночью в полную луну была проделана Паварана [церемония]³ для того, чтобы отметить конец уединенного дождливого периода. Господь Будда Совершенный сидел на открытом воздухе, и его ученики — бхикшу собрались вокруг него. Оглядев всех собравшихся, он начал говорить: «Благословенные бхикшу, мне приятно видеть плоды ваших успехов в вашей практике и я знаю, что вы можете иметь даже больший успех, и то, чего вы не достигли, вы достигнете, и то, что вы не реализовали, вы реализуете полностью. И для того, чтобы вас поддержать, я останусь здесь до следующего полнолуния».⁴

И когда они слышали, что Господь Будда собирается остаться в Саваттхи еще один месяц, бхикшу со всей страны стали собираться, чтобы учиться у него. Старшие, более продвинутые бхикшу, продолжали наставлять менее осведомленных в практике еще более старательно. Некоторые наставляли 10 учеников, некоторые — 20, некоторые 30 и 40 учеников. С их помощью новые бхикшу смогли постепенно продолжить свое совершенствование и увеличить понимание. И когда настал следующий день полной луны, Будда стал на открытом воздухе

и, оглядев присутствующих, начал говорить: «Благословенные бхикшу, наша община чиста и хороша. В своем сердце она без бесполезной и хвастливой болтовни и поэтому она заслуживает принятия подношений и увеличения своих заслуг⁵. Такая община редка, и любой странствующий, ищущий ее, не важно, каким образом, найдет ее ценной.

О бхикшу, есть бхикшу на этом собрании, которые уже реализовали плод Архатства⁶, разрушив все корни несчастий⁷, отложив в сторону все ноши и достигнув правильного понимания и освобождения. Есть такие бхикшу, кто уже обрезал первые пять пут⁸ и реализовал плод невозвращения в круг рождения и смерти⁹. Есть также и те, кто отбросил первые три путы и реализовал плод возвращения еще один раз¹⁰. Они обрезали корни жадности, ненависти и невежества, и им нужно будет вернуться в круг рождения и смерти еще раз. Есть также и те, кто отбросил три путы и достиг плода, входящего в поток¹¹, направляясь постепенно к просветленному состоянию¹². Есть также те, кто практикует Четыре Правильных Усилия¹³, и те, кто практикует Четыре Основы Успеха¹⁴. Есть также и те, кто практикует Пять Способностей¹⁵, те, кто практикует Пять Сил¹⁶, кто практикует Семь факторов Пробуждения¹⁷ и те, кто практикует Благородный Восьмеричный Путь¹⁸. Есть также и те, кто практикует Любящую Доброту, Сострадание¹⁹, те, кто практикует Девять Созерцаний²⁰, и те, кто практикует Наблюдение Преходящности. Есть также бхикшу, уже практикующие Полное Осознавание Дыхания».

Часть 2

«О бхикшу, метод полного осознания дыхания, если практиковать его постоянно, даст большую награду и принесет большую пользу. Это приведет к успеху в практике Четырех Основ Осознавания. Если метод четырех основ осознания развит и практикуется постоянно, это приведет к успеху в практике Семи Факторов Пробуждения. Если развиты семь факторов пробуждения и практикуются постоянно, то это приведет к Пониманию и Освобождению Ума.

Что же это за путь развития и постоянной практики — метод Полного Осознавания Дыхания, который ведет к награде и дает большую пользу? Это, бхикшу, как если бы практикующий шел через лес и, если под деревом или в другом пустынном месте, сел бы неподвижно в позу лотоса, держа тело совершенно прямым. Вдыхая, он знает, что вдыхает и, выдыхая, он знает, что выдыхает».

1. Вдыхая длинным вдохом, он знает: «Я вдыхаю длинным вдохом». Выдыхая длинным выдохом, он знает: «Я выдыхаю длинным выдохом». Так он практикует.

2. Вдыхая коротким вдохом, он знает: «Я вдыхаю коротким вдохом». Выдыхая коротким выдохом, он знает: «Я выдыхаю коротким выдохом». Так он практикует.

3. «Я вдыхаю и осознаю все мое тело. Я выдыхаю и осознаю все мое тело». Так он практикует.

4. «Я вдыхаю, и все мое тело становится тихим и мирным. Я выдыхаю, и все мое тело становится тихим и мирным». Так он практикует.

5. «Я вдыхаю и чувствую радость. Я выдыхаю и чувствую радость»²¹. Так он практикует.

6. «Я вдыхаю и чувствую счастье. Я выдыхаю и чувствую счастье». Так он практикует.

7. «Я вдыхаю и осознаю активность ума во мне. Я выдыхаю и осознаю активность ума во мне». Так он практикует.

8. «Я вдыхаю и привожу активность ума во мне к покою и миру. Я выдыхаю и привожу активность ума во мне к покою и миру». Так он практикует.

9. «Я вдыхаю и осознаю мой ум. Я выдыхаю и осознаю мой ум». Так он практикует.

10. «Я вдыхаю и делаю мой ум счастливым и мирным. Я выдыхаю и делаю мой ум счастливым и мирным». Так он практикует.

11. «Я вдыхаю и концентрирую мой ум. Я выдыхаю и концентрирую мой ум». Так он практикует.

12. «Я вдыхаю и освобождаю мой ум. Я выдыхаю и освобождаю мой ум». Так он практикует.

13. «Я вдыхаю и наблюдаю преходящую природу всех дхарм. Я выдыхаю и наблюдаю преходящую природу всех дхарм»²². Так он практикует.

14. «Я вдыхаю и наблюдаю исчезновение всех дхарм. Я выдыхаю и наблюдаю исчезновение всех дхарм»²³. Так он практикует.

15. «Я вдыхаю и созерцаю освобождение. Я выдыхаю и созерцаю освобождение»²⁴. Так он практикует.

16. «Я вдыхаю и созерцаю оставление всего. Я выдыхаю и созерцаю оставление всего»²⁵. Так он практикует.

Практикующий Полное Осознавание Дыхания, если он развивается и практикуется постоянно в соответствии с этими наставлениями, будет вознагражден сторицей и получит большую пользу.

Часть 3

Каким образом следует развивать и постоянно практиковать Полное Осознавание Дыхания, чтобы была польза в практике Четырех Основ Осознавания?

«Когда практикующий вдыхает или выдыхает длинным или коротким дыханием, осознавая свое дыхание или все тело, или

осознавая, что он приводит все свое тело к покою и миру, ясно осознавая свое состояние, которое превышает привязанности или отвращения к этой жизни, в этом случае дыхание с полным осознанием относится к первому Основанию Осознанности, а именно — к телу.

Когда практикующий вдыхает или выдыхает с осознанием ума или, приводя ум к спокойствию и миру, для того чтобы собрать ум в концентрации или освободить его, в этот момент он мирно пребывает в наблюдении ума в уме, упорно, полностью осознанно. Ясно понимает свое состояние, выйдя за пределы всех привязанностей и отвращений в этой жизни. Без полного осознания дыхания не может быть развития созерцательной стабильности и понимания.

Когда практикующий вдыхает или выдыхает и созерцает существующее непостоянство или существующее исчезновение всех дхарм, или освобождение или оставление всего, в этот момент он мирно пребывает в осознанности объектов ума, настойчиво полностью осознавая, ясно понимая свое состояние, выйдя за пределы всех привязанностей и отвращений в этой жизни.

Практика Полного Осознания Дыхания, если она развивается и практикуется постоянно, приведет к совершенству Четырех Основ Осознанности».

Часть 4

«Однако, если они развиты и практикуются, Четыре Основы Осознанности приведут к совершенству пребывания в Семи Факторах Просветления. Каким же это образом?

Если практикующий может поддерживать непрерывно практику наблюдения за телом в теле, чувствами в чувствах, умом в уме и объектами ума в уме, настойчиво полностью осознавая, ясно понимая свое состояние, выйдя за пределы всех привязанностей и отвращений в этой жизни с равной, прочной и невозмутимой созерцательной стабильностью, он достигнет первого фактора Просветления, а именно — Полного Внимания. Когда же этот фактор развит, это приведет к совершенству.

Когда практикующий может пребывать в медитативной стабильности без перерыва и может исследовать каждую дхарму, каждый объект ума, который поднимается, тогда второй фактор Просветления будет зарожден и развит в нем — фактор Исследования Дхарм. Когда же этот фактор развит, это приведет к совершенству.

Когда практикующий может наблюдать и исследовать каждую дхарму непрерывно, упорно и настойчиво, не отвлекаясь, третий фактор Просветления будет зарожден и развит в нем — фактор Энергии. Когда же этот фактор развит, это приведет к совершенству.

Когда практикующий достиг стабильного, нерушимого пребывания в потоке практики, четвертый фактор Просветления будет зарожден и развит в нем — фактор Восторга, который за пределами этого мира²⁶. Когда же этот фактор развит, это приведет к совершенству.

Когда практикующий может пребывать в ничем не нарушаемом состоянии Восторга, он наполнит свой ум легкостью и миром. С этого момента пятый фактор Просветления будет зарожден и развит в нем — фактор Легкости и Полноты мира. Когда же этот фактор развит, это приведет к совершенству.

Когда тело и ум легки и пребывают в мире, практикующий может легко войти в сосредоточение. С этого момента шестой фактор Просветления будет зарожден и развит в нем — фактор Сосредоточения. Когда же этот фактор развит, это приведет к совершенству.

Когда практикующий пребывает в глубоком покое, он отсекает различие и сравнение²⁷. С этого момента реализован и развит в нем седьмой фактор Просветления — фактор Равности²⁸. Когда же этот фактор развит, это приведет к совершенству.

Так, если Четыре Основания Осознанности развиваются и практикуются постоянно, то будет достигнуто совершенное пребывание в Семи Факторах Просветления».

Часть 5

«Как Семь Факторов Просветления, если они развиваются и практикуются постоянно, будут вести к совершенному достижению и истинному пониманию и полному освобождению?»

Если практикующий следует пути Семи Факторов Просветления, живя в тихом уединении, наблюдая и созерцая затухание дхарм, он разовьет способность оставления всего. Это будет результатом следования Пути Семи Факторов Просветления и приведет к совершенному достижению и истинному пониманию и полному освобождению».

Часть 6

Это есть то, что сказал Господь, Просветленный (Будда), и все собравшиеся выразили восхищение и благодарность, услышав его учение.

Комментарий на сутру Тхить Нят Ханя

Часть 1

Краткий исторический обзор

Сутра полного осознания дыхания, представленная выше, является переводом Анапанасати Сутты²⁹. В китайской Трипитаке есть раздел «Большая Анапана Сутта» (Да аньбань шоу

и цзин), но не «Простая Анапана сутта» (Аньбань шоу и цзин)³⁰. Обычно если в Каноне какой-то текст назван «Большим», то это значит, что данный текст представляет собой расшифрованную версию оригинала, причем это увеличение его объема произошло в ходе его устной передачи или переписывания. Поэтому писание, не содержащее слова «Большой» в заголовке, вероятно, ближе к словам, сказанным Буддой. «Да аньбань шоу и цзин»³¹ связан с именем Ань Шигао, парфянина по рождению, пришедшего в Китай при династии Поздняя Хань и переведшего этот текст. Предисловие к нему написано учителем Танг Хоем*). Этот текст кажется отличным от Анапанасати и, вероятно, является комментарием к нему, а не только более пространным и витиеватым ее пересказом. В конце текста резчик**) к нему написал: «Судя по стилю сутры, переводчик допустил ошибку: оригинальный текст и комментарии так переплетены, что невозможно их отличить».

Мы думаем, что оригинальный перевод с санскрита (или пракрита) на китайский был утерян. В китайской Трипитаке есть комментарий, который напечатан после текста сутры. И он не начинается словами, которыми обычно начинается сутра: «Это то, что я слышал». В соответствии с предисловием Танг Хоя лицом, ответственным за аннотацию и комментарий, был Чэнь Хуэй, и Танг Хой не участвовал в работе, корректуре и редакции.

Чэнь Хуэй был учеником учителя Ань Шигао, который прошел путь от Лояна до Дзяочжей (в настоящее время Вьетнам) вместе с двумя своими учениками Гань Линем и Би Е. Возможно, они принесли с собой оригинальный перевод Анапана Сутты. Комментарий и предисловие были написаны Танг Хоем*** во Вьетнаме в 229 г.

Танг Хой родился во Вьетнаме. Родители его были торговцами из Согдии, пришедшими во Вьетнам и поселившимися здесь. Танг Хой стал монахом и учился санскриту и китайскому. Перед своим путешествием в царство У в южном Китае в 255 г. он стал учиться Дхарме во Вьетнаме и переводил многие тексты на китайский. Он умер в королевстве У в 288 г.

В китайской Трипитаке много других сутр по полному осознанию дыхания: «Цзэн и ахань» (Экотаракана), раздел «Осознанность Дыхания», книги 7 и 8³²; сутра Сю син Дао, книга 5, раздел 23, «Счет Дыханий»³³. В обоих этих текстах мы обнаруживаем простой и естественный дух Мнапанасати Палийского канона.

* Вьетнамская транскрипция китайского имени Сэн-хуэй (Кан Сэн-хуэй) (примеч. пер.).

** Имеется в виду резчик ксилографической доски, с которой печатался текст (примеч. пер.).

*** Танг Хой (кит. Кан Сэн-хуэй) — проповедник буддизма и переводчик
III в. н. э.

Сутра, приведенная здесь, была переведена с английского, на который она была переведена с оригинала Анапанасати сутты Палийской Трипитаки. Во многих странах традиции Махаяны Анапанасати сутты (Полное осознание Дыхания) и Сатипатана сутты (Четыре Основания Осознанности) недоступны для изучения. Эти два текста являются основными для практики медитации, и автор этих комментариев считает важным восстановить их значение во всех местах обучения и медитации.

Полное Осознание Дыхания и Четыре Основы Осознанности относятся к наиболее важным текстам южных школ буддизма. Многие монахи учили эти тексты наизусть. Автор надеется, что эти две сутры появятся снова для изучения в северных школах буддизма; хотя дух этих сутр отражается и наблюдается в текстах Махаяны, все же лучше непосредственно с ними познакомиться.

Это фундаментальные тексты медитации, которые изучались и практиковались во времена Будды. Если вы поймете сущность этих сутр, вы будете иметь более глубокое понимание сутр, считающихся махаянскими, точно так же, как мы, увидев корни и ствол дерева, лучше понимаем суть его листьев и ветвей.

Из этих двух сутр мы можем видеть, что практиковавшие медитацию во времена Будды не имели дела с Четырьмя Медитативными Состояниями³⁴ и Четырьмя Бесформенными Концентрациями³⁵. Четыре Медитативных Состояния являются ментальными состояниями, в которых практикующий отбрасывает сферу желаний и входит в сферу форм и, т. к. его или ее ум остается полностью пробужденным, пять чувственных восприятий больше не возникают. Существуют четыре состояния прогресса (также называемых Четыре Поглощения), за которыми следуют Четыре Концентрации, лишённые форм. Эти состояния медитации, в которых практикующий уже отбросил сферу форм и вошел в бесформенную сферу:

- 1) сфера безграничного пространства;
- 2) сфера безграничного сознания;
- 3) сфера отсутствия материальности;
- 4) сфера, где нет «восприятия» и «невосприятия».

Имеются редкие ссылки в других сутрах Южных и Северных школ на Четыре Медитативные Состояния и на Четыре Безобразные Концентрации. И только в этих двух основных сутрах (Полное Осознание Дыхания и Четыре Основы Осознанности) таковых нет.

Таким образом, мы можем заключить, что Четыре Медитативных Состояния и Четыре Безобразные Концентрации были канонизированы после смерти Будды, возможно, под влиянием ведических и других школ йогической медитации, не относящихся к буддизму.

Поэтому мы можем заключить, что в соответствии с Анапанасати и Сатипатана сутрами реализация Четырех Медитативных Состояний и Четырех Безобразных Концентраций не является обязательной. Будущие поколения исследователей должны различать как можно четче разницу между основными фундаментальными медитативными практиками буддизма (Северными или Южными) и элементами, которые были привнесены из других традиций.

Анализируя их содержание, мы можем видеть, как Анапанасати и Сатипатана сутры прекрасно сочетаются друг с другом. В течение 2500 лет истории буддизма все поколения последователей Будды с почтением относились к этим работам и не приукрашивали их (что они проделывали со многими другими текстами). Анапанасати сутта была известна во Вьетнаме еще во II в., после чего вьетнамский буддизм попал под влияние Северных школ, и к этой сутре следует относиться, как к наиболее важной в связи с ее древностью.

Настало время, чтобы эта сутра заняла достойное место в традиции практики медитации.

Часть 2

Краткое изложение содержания

Шестнадцать различных методов вдохов и выдохов в сочетании с Четырьмя Основами Осознанности являются сущностью сутры Полного Осознавания Дыхания.

Дыхание — это средство пробуждения и поддержания полного внимания для того, чтобы иметь глубокое продолжительное видение природы вещей и достичь освобождения.

Все, что существует, может быть помещено в одну из Основ Осознанности, а именно — в тело, чувства, ум и объекты сознания. Сказать «все дхармы» — это все равно, что сказать «объекты психики». Хотя все дхармы делятся на четыре класса, в действительности они едины, потому что Четыре Основы Осознанности являются объектами психики. Шестнадцать методов дыхания могут быть разделены на четыре группы по четыре метода в каждой. Первая группа использует тело как объект Полного Осознавания, вторая использует чувства, третья — психику и четвертая — объекты психики. После объяснения шестнадцати методов Полного Осознавания Дыхания Будда говорил о Четырех Основах Осознанности и Семи Факторах Пробуждения. Он напоминает нам, что если методы Полного Осознавания Дыхания практикуются постоянно, они приведут к успешному достижению Семи Факторов Пробуждения. Будда в деталях говорит о Четырех Основах Осознанности в Сатипатана Сутте. Семь Факторов Пробуждения обсуждались снова в Анапана Сутте и других сутрах. Главный же момент этой

сутры заключается в том, что практика Полного Осознавания Дыхания сочетается с практикой Четырех Основ Осознанности.

Часть 3

Анализ содержания сутры

Сутра Полного Осознавания Дыхания может быть разделена на шесть частей.

Часть первая. Сцена.

Первая часть сутры описывает обстоятельства, при которых Будда проповедовал. Мы говорили об общине последователей в то время, как он проповедовал в Восточном парке, с многочисленными деревьями, весьма протяженным, и расположенном как раз напротив города Санаттхи.

Число монахов, находившихся в то время с Буддой, превосходило 400.

Старшие монахи обучали по 10, 20, 30 или 40 молодых монахов.

Каждое утро после медитации монахи ходили в город вместе с чашами в руках для сбора подаяния. Перед полуднем, когда солнце было в зените, они возвращались к себе принять пищу. Время от времени они все приглашались на обед в царский дворец или в дом богатого вельможи, или того, чей дом мог вместить так много монахов. Бедные домохозяева поджидали монахов для того, чтобы сделать им подношения. Были также и люди, которые приносили пищу к месту медитации для всей общины. Будда и его последователи принимали пищу только один раз в день перед полуднем. Еду в центре не готовили. Монахи не занимались похоронными ритуалами и не молились за здоровье больных людей, как это делается сейчас во многих странах. Вместо этого они давали краткие наставления своим попечителям до или после принятия пищи, которую они им подносили. Они говорили ясно и доходчиво, потому что они жили целостной жизнью, вводя обучение в практику.

Во время полуденной жары Будда учил своих учеников в тени деревьев. Иногда он делал это и при свете луны, как это и было в случае этой сутры. Будда первоначально объяснял аспекты практики Полного Осознавания Дыхания несколько раз (мы знаем, что было много учеников уже практикующих это), но в этот вечер он, вероятно, в первый раз изложил весь метод систематично и полно. Он, вероятно, выбрал для проповеди этот вечер, поскольку присутствовало одновременно много бхикшу со всей страны, включая и большое число вновь примкнувших учеников. Многие присутствовали здесь, поскольку завершили уединение сезона дождей на месяц раньше,

чем монахи, прибывающие для уединения в общину Восточного парка.

В том году уединение Будды и его учеников было продлено с месяца до четырех месяцев, таким образом, создалась возможность для его последователей со всей страны собраться вместе. В вечер, когда Будда излагал Сутру Полного Осознания Дыхания, присутствовало около 1000 бхикшу.

Часть вторая. Шестнадцать методов.

Вторая часть — это суть сутры. В этой части разработаны 16 методов Полного Осознания Дыхания в связи с Четырьмя Основами Осознанности.

1. Четыре подготовительных метода.

В первом и втором методах объектом осознанности является само дыхание. Психика является субъектом, а дыхание — объектом. Дыхание может быть коротким, длинным, тяжелым или легким. Мы видим, как наше дыхание воздействует на психику. Дыхание и психика становятся едиными. Мы также видим, что дыхание — это аспект тела и что осознание дыхания — это одновременно и осознание тела.

В третьем методе дыхание связывается со всем телом, а не с какой-то конкретной его частью. Осознание дыхания является в то же самое время осознанием всего тела. Ум, дыхание и все тело становятся едиными.

В четвертом методе дыхания телесные функции приостанавливаются. Успокоение дыхания сопровождается успокоением тела и психики. Психика, дыхание и тело успокаиваются в равной мере.

Только в четырех дыхательных упражнениях мы можем осознать единство тела и сознания. Дыхание — это прекрасный инструмент для успокоения и установления психики на данном этапе.

2. Следующие четыре метода.

Пятый метод приводит нас во взаимодействие с нашими ощущениями. Существуют три рода ощущений: приятное, неприятное и нейтральное (не приятное и не неприятное). В результате осознанного дыхания и успокоения тела возникает радость. Это приятное чувство естественно возникает из четвертого метода.

В шестом методе радость трансформируется в мир и чувство счастья и мы полностью осознаем это. Седьмой и восьмой методы распространяют наше внимание на все возникающие чувства и ощущения. Когда мы осознаем все телесные и все ментальные действия, мы осознаем все ощущения.

Восьмой метод успокаивает тело и психику и приводит их к умиротворению. С этого момента мы можем объединить тело, психику, ощущения и дыхание мирно и полно.

3. Следующие четыре метода.

С девятого по двенадцатый методы психика является объектом. Психика состоит из всех функций психики, включая чувства, ощущения и все психические состояния. Буддийская психология насчитывает 51 ментальную функцию. Однако психика также включает в себя и сознание, различающее и отражающее. Осознание в девятом методе включает в себя все, что бы ни возникало в психике в настоящий момент.

Десятый метод приводит психику в состояние радости, поскольку психика легче концентрируется, находясь в спокойном и счастливом состоянии, а не в состоянии горя и беспокойства. Мы сознаем, что имеем возможность практиковать медитацию и что нет более важного момента, чем настоящий. Когда успокоенная психика входит в данное состояние, возникает безмерная радость.

Используя психику для наблюдения за психикой, одиннадцатый метод приводит нас к глубокой концентрации. Психика есть дыхание. Психика есть единство субъекта, который наблюдает и освещает, и объекта, который наблюдается и освещается. Психика исполнена мира и счастья. Психика стала полем света и сил от сосредоточения.

Двенадцатый метод может освободить психику, если она все еще связана. Психика связана или причинами прошлого или будущего, или результатами скрытых желаний и гнева. Ясно наблюдая, мы можем обнаружить эти узлы и можем развязать путы, которыми связана психика. Полное Осознание Дыхания вдыхает в психику свет наблюдения, который может сделать ее свободной.

4. Четыре заключительных метода.

Психика не может быть отделена от своих объектов. Психика есть сознание, чувства, привязанности, отвращение и т. д. Сознание должно быть всегда сознающим что-либо.

Чувствование — это всегда чувствование чего-то. Любовь и ненависть — это всегда любовь и ненависть к чему-то. Это что-то и есть психический объект. Психика не может проявиться, если отсутствует ее объект. Психика не существует, если не существует психический объект. Психика в одно и то же время является субъектом сознания и объектом сознания. Все физиологические феномены, такие, как дыхание и нервная система, органы чувств и все психологические феномены, такие, как чувства, мысли и сознание, и все физические феномены, такие, как земля, вода, трава, деревья, горы и реки, являются психическими объектами. Все они могут быть названы «дхармы».

Тринадцатый метод дыхания проливает свет на постоянно меняющуюся природу всего существующего — психологическую, физиологическую и физическую. Само дыхание также непо

стоянно. Факт преходящести очень важен, поскольку он открывает для нас возможность видеть взаимно связанную и взаимно обусловленную природу, а также природу отсутствия «я» (ничто не имеет отдельного независимого «я») всего, что существует.

Четырнадцатый метод позволяет нам видеть, что каждая дхарма уже находится в процессе распада (затухания), и, таким образом, мы больше не захвачены идеей фиксации на какой-либо дхарме как на отдельной сущности, и даже на психологических и физиологических элементах в нас самих.

Пятнадцатый метод позволяет нам войти в осознанность великой радости, радости освобождения, посредством избавления от желания схватывать и удерживать какую-либо дхарму.

Шестнадцатый метод устраняет то, что должно быть оставлено, отбрасывает все оковы невежества и хватания. Быть способным оставлять (что бы то ни было) уже означает пребывать в освобождении.

Эти шестнадцать методов могут изучаться и практиковаться разумно. Хотя четыре подготовительных метода очень сильно помогают нашей концентрации, каждый момент нашей практики сам способствует этому и нет необходимости практиковать эти шестнадцать методов в этом порядке. К примеру, вам может подойти практика только четырнадцатого метода в течение нескольких дней или месяцев.

Хотя эти методы представлены очень просто, их эффект огромен. В зависимости от вашего опыта вы можете войти в них или углубленно или поверхностно.

Будда не собирался разрабатывать новые теории для того, чтобы смущать умы: привнося что-то новое в практику, он использовал такие простые термины, как преходящность, затухание, освобождение и оставление. Действительно, понятие преходящести также включает в себя концепцию несуществования «я», концепции пустотности, взаимосвязанности, отсутствия признаков (алакшана) и отсутствие цели (апранихита). Поэтому важно наблюдать то, что устраняет и ведет к освобождению.

Часть третья. Четыре Основы Осознанности.

Третья часть сутры объясняет Четыре Основы Осознанности. Они относятся ко второй части, хотя и не по названию. В этой сутре на Четыре Основы дается только краткая ссылка и толкование. Мы должны прочитать Сатипатана сутту для того, чтобы знать предмет более детально³⁶. Четыре Основы — это тело, чувства, ум и все дхармы (объекты психики).

В этой сутре работа по полному осознанию Четырех Основ ведется через осознанное дыхание.

Я хочу сказать немного относительно выражения «наблюдение тела в теле», «наблюдение чувства в чувствах», «наблю-

дение психики в психике» и «наблюдение объектов психики в психике». Ключ к медитации наблюдения в том, что наблюдающий субъект и наблюдаемый объект не являются двумя отдельными сущностями. Ученый может попытаться отделить себя от объекта своего наблюдения или измерения, но изучающий медитацию должен отбросить разделение между субъектом и объектом. Когда мы наблюдаем что-либо, мы уже есть этот объект. Недвойственность — вот ключевое слово. Наблюдение тела в теле означает, что в процессе наблюдения мы не стоим в стороне от нашего тела как независимый наблюдатель, но мы идентифицируемся с объектом, который наблюдается. И это единственный путь, который может привести нас к проникновению и непосредственному переживанию реальности. В медитации наблюдения тело и психика — это одна сущность, и субъект и объект медитации — это тоже одна и та же сущность. В медитации наблюдения нет меча разделения, который рассекает реальность на части. Медитирующий — это полностью вовлеченный участник, а не обособленный наблюдатель. Медитация наблюдения — это ясная осознанность того, что происходит с Четырьмя Основами: телом, чувствами, умом и всеми дхармами, «настойчивость, полная пробужденность, ясное понимание своего состояния, выходящее за пределы всякого влечения и отвращения к этой жизни».

«Жизнь означает то, что существует. Упрямое хватание за то, что существует или отвержение его, или отвращение от него — обе эти противоположности ведут к утрате ясности пробужденного ума. Для того чтобы иметь успех в практике наблюдения, мы должны идти за пределы влечения и отвращения».

Часть четвертая. Семь Факторов Пробуждения.

В четвертой части сутры Будда обсуждает возникновение, рост и достижение Семи Факторов Пробуждения посредством пребывания их в связанном с сознанием дыхании.

1. Полное Внимание — это главный Фактор Пробуждения. Полное Внимание — это полностью пробужденное осознание. Если Полное Внимание развито и сохранено, практика наблюдения ясно освещает все, что существует, и оно будет воспринято должным образом.

2. Работа наблюдения по освещению и ясному видению всего, что существует, есть исследование дхарм.

3. Энергия — это настойчивость и старание.

4—5. Восторг, легкость и мир являются радостными чувствами, питаемыми энергией.

6. Концентрация дает начало пониманию. Когда мы имеем понимание, мы можем выйти за пределы всех сравнений, измерений, различий и взаимодействия с влечением и отвращением.

7. Запредельный выход — это Равностность. Тот, кто достиг Равностности, будет обладать внутренней улыбкой, которую дают сострадание и правильное понимание.

Часть пятая. Освобождение.

В пятой части, очень короткой по размеру, Будда напоминает нам, что Семь Факторов Пробуждения, если они правильно практикуются, приведут к правильному пониманию и освобождению.

Часть шестая. Заключение.

Шестая часть — это заключительное слово сутры. Такое заключение обычно имеется в конце каждой сутры.

Часть 4

Взгляд на практику

Ни в Сутре Полного Осознавания Дыхания, ни в Сутре Четырех Основ Осознанности не упоминается метод счета дыханий. Нет также и упоминания о Шести Чудесных Дверях Дхармы: счете, следовании, остановке, наблюдении, возвращении и успокоении. Также нет никаких ссылок и на (признак) медитации, Четыре Медитативных Состояния и Четыре Безобразные Сосредоточения. Эти учения, вероятно, были развиты позднее, для того чтобы ученики разных уровней смогли ими воспользоваться. Мы не собираемся их критиковать за то, что они были созданы в более позднее время, каждый может вынести свою собственную оценку и убедиться, как хорошо они работают³⁷. Счет — это прекрасный метод для начинающих. Вдыхая, считаем «один», выдыхая, считаем «один». Снова вдыхая, считаем «два», выдыхая, считаем «два». Продолжаем до десяти и затем снова от единицы до десяти. Если в какое-то время мы забываем, где находимся, — снова начинаем с единицы. Метод счета помогает нам избавиться от беспокоящих мыслей, вместо этого мы сосредоточиваемся на дыхании и счете. Когда мы разовьем определенный контроль над нашим мышлением, счет может стать обременительным, и мы можем отойти от него и следовать только самому дыханию. Это называется «следование».

Хорошо известные комментарии, такие как Патисамбхида Магга (Путь Непокосимости) и Висуддхи Магга (Путь Очищения) учат, что, когда мы вдыхаем, мы должны концентрироваться на ноздрях в месте, где воздух входит и покидает тело. Это как если бы мы, распиливая бревно, смотрели на место

соприкосновения пилы с бревном, а не на зубья пилы, мы удерживаем внимание на ноздрях, а не на воздухе, проходящем через тело. Многие комментаторы отмечают, что если вы следите за дыханием, входящим в тело, тогда объект вашего внимания не является простым объектом и сосредоточение будет затруднено. Поэтому говорят, что слова «все тело» в третьем методе означает все тело дыхания, а не все тело практикующего. Если мы исследуем сутру, мы увидим, что их объяснения не вполне правильны. В третьем дыхательном методе объектом внимания является не только дыхание. Это все тело практикующего, таким же образом, как и в седьмом методе объектом являются все чувства и объектом девятого метода является вся психика.

В четвертом методе («Я вдыхаю и привожу все мое тело к спокойствию и миру») выражение «все тело» не может означать также только все тело дыхания.

Все четыре подготовительных метода берут физическое тело как объект, поскольку тело — это первая из Четырех Основ Осознанности. Даже если в первых двух методах объектом является только дыхание, которое включает тело, поскольку дыхание — это часть физического организма, в третьем и четвертом методах все физическое тело является объектом.

Смысл комментариев, таких, как Патисамбхида Магга (Путь Непокослемости), написанный Маханамой, Вимутти Магга (Путь Освобождения), написанный Упатиссой, Висуддхи Магга (Путь Очищения), написанный Буддхагхошей, заключается в предпочтительности концентрации внимания на кончике носа, а не на следовании за дыханием по мере его вхождения в тело, поскольку, как они говорят, если «психологические факторы» следуют дыханию в теле, то практикующий будет рассеян и не сможет войти в Четыре Медитации.

Вимутти Магга была написана в конце IV в., а Патисамбхида Магга в начале V в., Висуддхи Магга несколько позднее. Все три текста делают упор на остановку (Шаматха) как на предварительное необходимое условие для наблюдения (випашьяна). Здесь остановка означает Четыре Медитации и Четыре Безобразные Концентрации. Если практикующий сфокусирует свой ум на кончике своего носа и осознает момент контакта воздуха в месте его вхождения в тело (точно так же, как столяр смотрит только на то место, где зубья пилы входят и выходят из дерева), постепенно его грубое неровное дыхание становится тонким и едва заметным, и тогда всякое различие исчезнет. С этого момента проявится признак (карина) легкий, как комок хлопка, принося чувство свежести, легкости и удобства, подобное дуновению прохладного ветерка. Если он следует этому признаку, он войдет в сосредоточение, первую из четырех медитаций. За первой медитацией следуют второе, третье и четвертое медитативные состояния. В каждом состоянии медитативного сосредоточения пять органов чувств не

функционируют, в то время как ум практикующего ясен и осознающ.

После Четырех Концентраций приходят Четыре Безобразные Концентрации: сфера безграничного пространства, сфера безграничного сознания, сфера, где нет ничего, и сфера, где нет ни восприятия, ни невосприятия.

Нам нужно проследить, насколько йогические системы Упанишад повлияли на буддийскую медитацию. Перед тем как Будда Шакьямуни реализовал Путь, он обучался у многих брахманских йогов, от которых узнал о Четырех Медитациях и Четырех Безобразных Концентрациях. Испытав их, он отметил, что концентрации, подобные «сфере, где нет материального» и «сфере, где восприятие и невосприятие больше не применимы», которым учили учителя Арада Калама и Удрака Рамапутра, не могут привести к окончательному освобождению. Как мы видели, он не упомянул о Четырех Медитациях и Четырех Безобразных Концентрациях в Анапанасати и Сатипатана — двух основных сутрах по медитации. Поэтому мы должны заключить, что практики Четырех Медитаций и Четырех Безобразных Концентраций не являются необходимыми для получения плода от практики — Пробужденного Сознания.

Методы осознанности, проповеданные Буддой в Сутре Четырех Основ Осознанности, могут быть оценены как несравненный путь, ведущий к освобождению. Среди обучавшихся медитации есть такие, которые практикуют многие годы, и такие, которые, не достигнув Четырех Медитаций, думают, что у них нет способностей к реализации Просветления. Есть также и такие, которые впали в нездоровую практику медитации и потеряли мир в уме только потому, что они слишком хотели войти в Четыре Медитации. Только правильно практикуя в соответствии с поучениями Будды в Анапанасати и Сатипатана сутрах мы можем быть уверены в том, что не собьемся с пути и не будем разочарованы.

Во Вьетнаме, стране, где жил автор, с начала III в. н. э. учитель медитации Танг Хой в своем предисловии к Анапанасати на китайском языке ссылался на Четыре Медитации, но эти Четыре Медитации Танг Хоя сочетались с созерцаниями — наблюдением тела, наблюдением неба и земли, благополучия и упадка, приходящего и уходящего и т. д. Танг Хой также говорил о Шести Чудесных Дверях Дхармы (счет дыхания, следование дыханию, концентрация ума, наблюдение и высвечивание того, что существует, возвращение к источнику ума и выход за пределы концепций субъекта и объекта). Однако Танг Хой ссылался на метод сосредоточения ума на кончике носа. В сутте «Сюсин дао ди» в главе, называющейся «Счет»³⁸, также есть ссылка на Четыре Медитации, метод счета дыхания, Шесть Чудесных Дверей Дхармы и метод сосредоточения ума на кончике носа. Сутта «Цзэн и ахань» (Екоттарагама сутта)³⁹

в главе о дыхании также ссылается на Четыре Медитации и метод сосредоточения ума на кончике носа, но в ней нет упоминания о счете дыхания или о Шести Чудесных Дверях Дхармы.

Нам следует помнить, что сутры учились наизусть и передавались устно за сотни лет до того, как они были записаны. Поэтому многие сутры, должно быть, претерпели некоторые изменения в соответствии с различными влияниями и обстоятельствами в течение этих столетий. Анапанасати и Сатипатана сутты могут быть рассмотрены как драгоценности практики медитации раннего буддизма, сохраненные монахами с особой бережностью. И поэтому ошибок и дополнений, привнесенных извне, должно было быть очень мало.

В истории буддизма существуют классические сутры, которые были подвергнуты изменениям извне в процессе их передачи как в Южных школах, так и в Северных, но особенно в Северных школах. Это нужно помнить при изучении сутр Махаяны, обращаться вспять и открывать глубины фундаментальных сутр-источников. Зерна всех важнейших идей Махаяны уже содержались в этих сутрах-источниках. Если мы обращаемся к источнику, мы развиваем ясное и непоколебимое видение сутр Махаяны. Если мы просто сядем на два огромных крыла птицы — Махаяны, мы можем улететь очень далеко и потерять всякую связь с источником, от которого эта птица возникла.

Хотя Анапанасати и Сатипатана сутры не ссылаются на Четыре Медитации и Четыре Безобразные Концентрации, мы не должны делать вывод, что они не уделяли должного внимания концентрации, ее силе и гибкости. Медитация имеет два аспекта: остановка (шаматха) и созерцание-видение (ви-пашьяна). Остановка — это концентрация, видение — понимание.

Полное Осознавание дыхания или другого объекта, такого, как тело, чувства, сознание, объекты сознания, и тому подобные методы являются вспомогательными средствами концентрации сознания на объекте, что делает возможным видеть объект во всей его глубине. Концентрация сознания — это остановка его от прыгания от одного объекта к другому и пребывание его только на одном объекте. Мы остаемся с одним объектом для того, чтобы созерцать его и смотреть в глубину его, так что остановка и наблюдение становятся едиными.

Благодаря нашей способности остановиться, мы можем наблюдать. Чем глубже мы наблюдаем, тем мощнее становится наша умственная концентрация. Остановившаяся и собирающая наш ум, мы естественным образом обретаем способность видения. Ум в наблюдении становится в высшей степени спокойным. Можно сказать, что если нет остановки, то нет и наблюдения, и если нет наблюдения, то нет и остановки. Хотя Анапанасати

и Сатипатана сутты и не ссылаются на Четыре Медитации и Четыре Безобразные Концентрации, сущность учения этих двух сутр заключается в том, что мы концентрируем (останавливаем) ум для того, чтобы видеть. Нам не нужно что-либо другое. Все, что нужно — это практиковать простые методы, предложенные Буддой в этих двух сутрах.

Часть 5

Методы практики

Практики остановки и наблюдения служат достижению освобождения от пут. К чему же мы привязаны? Прежде всего, к погружению в забывчивость, потере нашей осознанности. Мы живем как бы во сне. Мы или втянуты в прошлое, или направлены на будущее. Мы связаны нашими горестями, проявляем гнев, испытываем чувства закрепощения и страха. Освобождение здесь означает выход за пределы этих состояний для того, чтобы жить полностью пробужденным, радостным и свежим в раскрепощении и мире. И жить таким образом означает, что жизнь стоит того, чтобы жить. Живя таким образом, мы являемся источником радости для нашей семьи и тех, с кем мы общаемся. Буддизм часто использует термин «освобождение», т. е. выход за пределы рождения и смерти. Мы чувствуем страх перед смертью. Сколько напряжения и страха несет с собой страх смерти! Медитация помогает нам быть свободными от этих оков зажатости и страха.

Далее следуют методы, дающие возможность практиковать Анапанасати. Они даются в понятной форме в соответствии с духом сутры. Используйте методы, наиболее подходящие к конкретной ситуации, и практикуйте их первыми. Хотя все 16 методов практики полного осознания дыхания внутренне связаны один с другим, порядок, в котором они даются в сутре, не обязательно означает их расположение от простого к сложному. Каждый метод чудесен по-своему и так же легок или труден, как и любой другой.

Мы можем, однако, сказать, что предварительные разъяснения уделяют большую важность «остановке» и позднее большую важность «наблюдению», хотя, конечно, остановка и наблюдение не могут существовать отдельно друг от друга. И если есть остановка, наблюдение уже присутствует в большей или меньшей степени. И если есть наблюдение, есть и естественная остановка. Объекты полного осознания могут подразделяться на семь категорий:

- 1) следование дыханию в повседневной жизни — устраняющее забывчивость и ненужные раздумья (методы 1—2);
- 2) осознание тела (метод 3);
- 3) понимание единства тела и ума (метод 4);

- 4) воспитание в себе радости медитации (методы 5—6);
- 5) наблюдение и осознание чувств (методы 7—8);
- 6) контроль и освобождение ума (методы 9—12);
- 7) наблюдение для того, чтобы реализовать понимание истинной природы всех дхарм (методы 13—16).

Мирыне, так же как и монахи, должны знать, как практиковать первую, т. е. следование дыханию в повседневной жизни, и четвертую (воспитание в себе радости медитации). Всякий раз, практикуя сидячую медитацию, нам нужно начинать с этих двух практик. И только после этого можно переходить к другим видам. Всякий раз, когда мы заметим, что наш ум становится возбужденным, подавленным или пребывает в каком-либо ином болезненном состоянии, нам следует практиковать пятый вид (наблюдение и осознание чувств). Седьмая практика — это дверь, ведущая к освобождению от рождения и смерти, и для полного понимания чужно пройти через эти врата. И эта практика — один из самых щедрых даров, которыми Будда нас одарил.

Первые шесть практик связаны с остановкой и наблюдением, в то время как седьмая делает упор на наблюдение. вать наш ум с великой устойчивостью, великой концентрацией. Только после этого мы приобретаем способность сосредото-

Первая практика Полного Осознания: Следование дыханию в повседневной жизни — устранение забывчивости и ненужного блуждания ума (методы 1—2).

Большинство читателей этой книги не живут в лесах под деревьями или в монастырях. В нашей повседневной жизни мы водим машины и ждем автобусы, работаем на заводах и в офисах, говорим по телефону, или работаем по дому, готовим пищу, стираем одежду и т. д. Поэтому наиболее важно научиться практиковать Полное Осознание Дыхания в нашей повседневной жизни. Обычно, если мы выполняем что-либо, наши мысли блуждают, и наши радости, горести, гнев и закрепощенность следуют за нами по пятам. Хотя мы живем, мы не в состоянии привести наш ум к осознанию себя в каждый данный момент, и мы живем в забвении.

Мы можем начать осознавать наше дыхание, следуя ему. Вдыхая и выдыхая, мы знаем, что вдыхаем или выдыхаем, и мы можем улыбаться, зная, что мы есть мы, что мы контролируем себя. Через осознание дыхания мы можем бодрствовать в каждый данный момент. Будучи внимательными, мы уже вошли в «остановку», т. е. сосредоточение ума. Дыхание с полным осознанием помогает нашему уму прекратить блуждание в смущающих и никогда не прекращающихся мыслях.

Наша повседневная деятельность могла бы быть дополнена следованием дыханию в соответствии с методами сутры. Если наша работа требует особого внимания, без которого воз-

можны неприятности или даже несчастный случай, мы можем соединить Полное Осознавание Дыхания и выполнение своего задания. К примеру, если мы несем кастрюлю с кипящей водой или чиним электропроводку, мы можем каждое мгновение осознавать наши руки и поддерживать это внимание посредством нашего дыхания: «Я выдыхаю и осознаю мои руки, держащие кастрюлю с горячей водой», или «Я вдыхаю и осознаю мою правую руку, держащую электрический провод», или даже «Я вдыхаю и осознаю, что разминулся со встречной машиной. Я выдыхаю и осознаю, что ситуация находится под моим контролем». Мы можем практиковать таким образом.

В действительности недостаточно сочетать осознавание дыхания только с задачей, которая требует особого внимания. Мы должны также сочетать Полное Осознавание Дыхания со всеми положениями тела: «Я вдыхаю и при этом сижу». «Я вдыхаю и вытираю стол». «Я вдыхаю и зажигаю печь». Остановка случайных мыслей и жизни в забытьи — это огромный шаг вперед в медитационной практике. Мы можем реализовать этот шаг, следуя нашему дыханию и сочетая его с нашей повседневной деятельностью.

Есть люди, которые не испытывают мира или радости и даже приходят к безумию только потому, что не могут остановить бесполезные раздумья. Их заставляют принимать снотворное, только чтобы дать покой их мыслям. И даже во сне они продолжают испытывать страхи, возмущение и закрепощенность. Чрезмерные беспорядочные раздумья являются причиной головных болей и страданий духа.

Следуя дыханию в сочетании с Полным Осознаванием Дыхания в вашей повседневной жизни, вы можете отсечь поток беспокоящих мыслей и зажечь светильник пробуждения. Полное Осознавание входящего и исходящего дыханий есть нечто чудесное, что каждый может практиковать. Даже если вы не живете в монастыре или медитационном центре, вы можете заниматься практикой таким образом. Сочетание полного осознания дыхания с полным осознанием движений тела в течение повседневной активности — ходьбы, вставания, лежания, сидения, работы — это основная практика Дхармы для развития сосредоточения и жизни в бодрствующем состоянии. В течение первых минут медитации сидя, вы можете использовать этот метод для гармонизации вашего дыхания, и если покажется необходимым, вы можете продолжать следование вашему дыханию с полным осознанием в течение всего периода медитации.

Вторая практика Полного Осознавания: Осознание тела (метод 3).

В течение практики медитации тело и ум становятся едиными: сидя, лежа или во время ходьбы вы можете практико-

вать осознание тела, начиная с последовательного сосредоточения на отдельных участках тела и переходя позднее к охвату своим вниманием организма как целого.

Можно начать с волос и постепенно спуститься к кончикам пальцев ног. К примеру, когда вы находитесь в позе сидячей медитации, после регулирования вашего дыхания вы начинаете с выдоха и вы наблюдаете: «Я выдыхаю и наблюдаю волосы на голове». Я вдыхаю и наблюдаю содержимое моего черепа». Можно продолжать таким же образом, пока вы не достигнете кончиков пальцев ног. В процессе практики могут появиться чувства или рассуждения. К примеру, я прохожу сердце и внезапно замечаю появившееся беспокойство в связи с плохим состоянием сердца у моего друга. Я не отстраняюсь от этого чувства. Я сознаю это. Я вдыхаю и осознаю, что беспокоюсь по поводу состояния сердца моего друга. Затем вы продолжаете ваш путь наблюдения над телом под главенством Полного Осознавания Дыхания. Есть другой пример: когда мое сознание проходит по пищеварительным органам, я вижу миллионы живых существ, живущих считанные минуты и живущих параллельно со мной в моем кишечнике. И я не отталкиваю эти ощущения прочь. Я просто сознаю это: «Я вдыхаю и осознаю те организмы, которые живут во мне и параллельно со мной». Если вы видите, что ваше осознание симбиоза с этими организмами интересный объект для медитации, вы можете обозначить его таковым и сказать себе, что вы рассмотрите этот объект позднее, и продолжаете ваш путь наблюдения, проводя сознание через все ваше тело.

Вы знаете, что уделяете очень мало внимания органам вашего тела, вы осознаете их только в случае боли и когда начинаете заболеть. Вы проводите полжизни в поисках богатства и славы, не удерживая бодрствующее осознание даже на мизинце между пальцами. Ваш мизинец очень важен, вы знаете. Он был очень добр к вам в течение многих лет, и если когда-то вы заметите признаки рака в нем, что же вы сделаете? Возможно, что вы думаете, что осознавать свое тело не так важно. Но это не так. Каждый физиологический, психологический и физический феномен может быть дверью, которая ведет вас к истине. Вы можете медитировать на мизинце и достичь цели реализации. Секретом этой практики является концентрация ума для наблюдения каждого органа тела в сочетании с полным осознанием. Если вы практикуете таким образом, однажды (может быть завтра или даже сегодня) вы сможете увидеть глубокие и чудесные вещи, которые могут поменять и ваши воззрения и образ жизни. Волосы на голове могут выглядеть очень заурядно, но вам следует знать, что ваши волосы — это посол истины. Пожалуйста, получите верительные грамоты от этих волос. Пронаблюдайте их тщательно и откройте каждое послание, которое каждый волос

несет в себе. А глаза? Обычный ли это физиологический феномен? Это окна, открытые в волшебную реальность. Ничем не пренебрегайте. Смотрите глубже — и вы увидите. Такова практика медитации.

Третий объект Полного Осознавания: Реализация единства тела и ума (метод 4).

Во время другого периода медитации пронаблюдайте все ваше тело, не проводя различий между его частями: «Я вдыхаю и осознаю все мое тело» (метод 3). С этого момента соберите ваше тело, ваш наблюдающий ум в одно целое. Дыхание и тело едины. Во время наблюдения ум не является некой сущностью, которая независимо существует вне вашего дыхания и тела. Границы между субъектом и объектом наблюдения больше не существует. Мы наблюдаем «тело в теле». Ум не находится во вне объекта, для того чтобы наблюдать его. Ум един с объектом, который он наблюдает. Этот первый принцип — «субъект и объект — пусты (субъект и объект едины)» был тщательно разработан в традиции Махаяны.

Практикуя таким образом 10 или 20 минут, вы почувствуете, что ваше дыхание и тело станут очень тихими, и ваш ум станет более расслабленным. Когда вы начинаете эту практику в первый раз, это дыхание выглядит довольно грубым, как пшеница в начале помола мелется грубо или как приручается дикий конь. Но мука становится тоньше и тоньше, и выездка коня становится все более и более ровной. Четвертый дыхательный метод приводит нас к этому пути: «Я вдыхаю и привожу все тело к покою и миру». Это как питье стакана прохладного сока в жаркий день и ощущение вашего тела, охлажденного внутри. Когда вы вдыхаете, воздух входит в ваше тело и приводит к покою все клетки вашего тела. В то же самое время каждая «клетка» вашего дыхания становится более успокоенной и каждая «клетка» вашего ума также становится успокоенной. Так все три становятся одним и каждый есть все три. Это ключ к медитации. Если лошадь бежит мирно, наездник мирно скачет. И чем расслабленнее чувствует себя наездник, тем спокойнее становится лошадь. То же справедливо и в случае колокола, барабанной перепонки и самого слышащего. Дыхание дает большую радость в медитации. «Тонкая радость в медитации» — это большое счастье, которое приносит медитация. Это пища. Если вы питались радостью медитации — вы стали радостным, свежим и терпимым, и каждый вокруг вас получит пользу от вашей радости.

Хотя цель четвертого метода дыхания, предложенного Буддой — вдыхания и выдыхания для успокоения и умиротворения тела заключается в привнесении покоя во все движения вашего тела, его следствием является также успокоение вашего дыхания и ума. Успокоение одного приводит к успокоению всех трех.

И в этом успокоении разграничения тела и ума не существует, вы пребываете в состоянии покоя, когда тело и ум приходят к единству, и нет больше чувства, что субъект медитации существует вне объекта медитации.

Четвертый предмет Полного Осознавания: Источник радости медитации (методы 5—6).

Тем, кто практикует медитацию, следует знать, как питать себя радостью медитации, миром и радостью медитативной концентрации для того, чтобы достичь подлинной зрелости и помочь миру. Жизнь в этом мире двойка — она и мучительна, и волшебна. Буддийские традиции Южных школ делают акцент на мучительности жизни, в то время как буддийские традиции Северных школ помогают постичь и оценить чудо жизни. Фиолетовый бамбук, желтые цветы, белые облака и полная луна — чудесные выражения Дхармакайя, Тела Дхармы. Тело человеческого существа, хотя и преходящее, лишнее независимого «я», связанное со страданием, — также чудесно, бесконечно чудесно. Внутренняя радость медитации похожа на отъезд из города с его чрезмерной суетой и утомляющими противоречиями, уход на природу для того, чтобы в одиночестве сесть под деревом. И мы тогда ощущаем огромное облегчение, мир и радость. Что за радость, что за облегчение. Это все равно, что вы закончили трудный экзамен и чувствуете, что все беспокойства остались далеко позади. В конце буднего дня вы можете выключить телевизор, зажечь благовонную палочку, чтобы наполнить комнату благоуханием, сесть скрестив ноги и начать практику дыхания с полуулыбкой на губах. И вы ощутите огромную радость! Это внутреннее ощущение мира и радости от медитации в пятом методе дыхания «Я вдыхаю и ощущаю радость. Я выдыхаю и чувствую радость» помогает нам осознавать эти ощущения. Если вы можете отстраниться от стрессов и трудностей повседневной жизни, вы войдете в медитацию, наполненную радостью. И из этого состояния легче перейти к состоянию мира и счастья.

Шестой метод устанавливает осознанность мира и счастья: «Я вдыхаю и чувствую счастье, я выдыхаю и чувствую счастье». И это счастье возникает, когда мы освобождаемся от непрекращающихся забот и беспокойств и того, что тело и ум получили облегчение.

Когда у нас болит зуб, мы знаем, что отсутствие боли — это очень приятное ощущение. Но когда зуб не болит, большинство из нас не осознает этого приятного чувства. Только после прозрения мы можем оценить, что имеем глаза, и понять, что видеть белые облака — поистине чудесно. Радость подпитывает медитирующего и нет никакой необходимости искать ее вовне. Все, что нужно, так это осознавать существование счастья, и оно проявится немедленно. Приятное чувство подобно воздуху

вокруг нас — мы можем наслаждаться им, сколько захотим. В буддийской психологии считается, что существуют три рода чувств: приятные, неприятные и нейтральные (не приятные и не неприятные). Но когда мы медитируем, мы знаем, что мы можем трансформировать нейтральные чувства в приятные и поддержать себя. Приятные чувства, полученные из нейтральных, более здоровы и более продолжительны, чем другие приятные чувства. Когда мы постоянно подпитываемся радостью медитации, мы становимся просты с собой и другими. Мы становимся терпимыми и сострадательными, и наше счастье переносится на всех окружающих. Только тогда, когда вы обрели внутренний мир, вы можете разделить его с другими. Только тогда вы действительно будете иметь достаточно сил и терпения, чтобы помогать другим, встречая лицом к лицу многие трудности с терпением и настойчивостью.

Пятый объект Полного Осознавания: Наблюдение чувств (методы 7—8).

Седьмой и восьмой методы дыхания помогают в наблюдении за чувствами приятными или неприятными. Чувства раздражения, гнева, беспокойства, скуки — это неприятные чувства. Когда мы переживаем какое-либо чувство, медитирующий определяет, что оно имеет место, и направляет свое осознание для того, чтобы его высветить.

Такова практика наблюдения. К примеру, если вы раздражены, вы должны знать: «Это раздражение во мне. Я раздражен», и вы вдыхаете и выдыхаете с этим осознанием.

В буддийской практике медитация наблюдения основывается на не-двойственности. Поэтому мы не должны рассматривать раздражение как внешнего врага, пришедшего поработить нас. Мы видим, что мы в данный момент и есть это самое раздражение. Благодаря этому пониманию, нам больше не нужно сопротивляться, развеивать или разрушать это раздражение. Когда мы практикуем медитацию наблюдения, мы не возводим в себе барьеры между хорошим и плохим, а превращаем себя в поле брани. Это главное, чего буддизм старается избежать. Мы должны лечить раздражение с состраданием и непротивлением. Мы можем встретить лицом к лицу наше собственное раздражение с сердцем, наполненным любовью, так же, как мы встречались лицом к лицу с нашей маленькой сестрой. Мы можем зажечь свет осознанности, который возникает из медитативной стабильности, посредством вдыхания и выдыхания, осознанно давая возможность свету светить ровно. И под светом осознанности раздражение постепенно трансформируется (не подавляется). Каждое чувство наполнено энергией. Приятное чувство — это энергия, которая питает. Раздражение — это чувство, которое может разрушать. В свете осознанности энергия раздражения превращается в творческую энергию. Чувства

возникают или из телесных ощущений, или из наших восприятий. Если мы страдаем бессонницей, мы чувствуем усталость или раздражение. Эти чувства возникают из телесных ощущений. Если нам неприятен человек или какой-то другой объект, мы можем почувствовать гнев, разочарование или раздражение. Эти чувства коренятся в восприятии. По буддизму, наши восприятия часто неадекватны и ведут к страданию. Практика Полного Осознавания — это глубокое видение для того, чтобы узреть подлинную природу всего и выйти за пределы обыденных неадекватных восприятий. Если вы живете в вашей повседневной жизни в умеренности, поддерживая свое тело в хорошем здоровье, вы можете уменьшить болезненные чувства, возникающие в теле. Посредством ясного наблюдения и обнаружения узлов в нашем понимании, вы можете уменьшить болезненные чувства, происходящие из восприятия. Наблюдать чувство для того, чтобы ясно его увидеть, — это возможность распознать множество причин, находящихся в непосредственной близости и в удалении. Глубокое вхождение в то, что мы обнаружили, — это путь раскрытия подлинной природы чувств.

Когда присутствует чувство раздражения или страха, мы можем осознавать это, стимулируя осознанность через дыхание. Полностью осознавая свое дыхание с терпением, мы подходим к более глубокому видению подлинной природы этого чувства. В видении мы приходим к пониманию, а это свобода. Седьмой метод обращается к активности ума: «Я вдыхаю, и я осознаю активность ума во мне. Я выдыхаю и осознаю активность ума во мне». «Активность» — это возникновение чувств, их продолжительность, их исчезновение и превращение в нечто другое.

Восьмой метод помогает в трансформации энергии чувств: «Я вдыхаю и привожу активность ума к покою и миру. Я выдыхаю и привожу активность ума к покою и миру». Наблюдая подлинную природу любого чувства, мы можем превратить эту энергию в энергию мира и радости. Когда мы кого-нибудь понимаем, мы можем его принять и полюбить его. Приняв его, мы теряем чувства упрека или раздражения против него. Энергия чувства раздражения в этом случае может быть превращена в энергию любви.

Шестой объект Полного Осознавания: Работа и освобождение ума (методы 9—12).

Девятый метод — это дыхание, определяющее все функции психики, кроме чувства: «Я вдыхаю и осознаю мою психику. Я выдыхаю и осознаю мою психику». Психика (читта) — это физиологический феномен, включающий в себя восприятие, обдумывание, рассуждение, различение, представление, а также всю деятельность подсознания. Как только возникает психологический феномен, нам следует определить его осознание

параллельно с дыханием. Мы продолжаем наблюдать его, чтобы высветить его и увидеть его в связи со всей нашей психикой.

Первые четыре метода дыхания помогают нам быть едиными с нашим дыханием и остановить все мышление, различающие идеи и образы. Девятый метод помогает нам определить психические феномены, такие, как мысли или образы по мере их возникновения. Термин «читта» включает в себя все психологические феномены, такие, как чувства, восприятия, мысли, рассуждения и т. д. параллельно с их объектами. Он не применяется к единичному психологическому субъекту, всегда постоянному и самотождественному по своей природе. Психика — это река психологических феноменов, которые постоянно меняются — возникают и исчезают. В этой реке возникновение, существование и исчезновение одних феноменов всегда связано с возникновением, существованием и исчезновением других феноменов. Знать, как определить психические феномены, как они возникают и развиваются, очень важно в медитативной практике. Деятельность нашей психики часто нестабильна, возбудима и подобна потоку воды, омывающей камни. В традиционной буддийской литературе психика часто сравнивается с обезьяной, прыгающей с ветки на ветку, или со скачущей лошадью. И как только наша психика станет способной определить, что с ней происходит, и мы сможем ясно ее увидеть и привести к покою, мы почувствуем мир и радость в глубокой тишине.

Десятый метод дыхания успокаивает психику: «Я вдыхаю и привожу мою психику к счастью и миру. Я выдыхаю и привожу мою психику к счастью и миру». Сравните его с четвертым и восьмым методами. Четвертый успокаивает тело, восьмой успокаивает чувства. Эти три метода могут дать нам состояние сферы великого блаженства, радости, мира и расслабления при медитативной концентрации. И это состояние дает нам энергию для концентрации, но на этом не следует останавливаться. Мы можем продолжать наблюдать и «высвечивать», чтобы войти в пробужденное понимание. Только пробужденное понимание может привести нас к полному освобождению.

Одиннадцатый метод помогает сосредоточить сознание на единичном объекте. Только тогда, когда мы сможем это делать постоянно, мы сможем всесторонне обозреть его. Этот объект может быть физиологическим феноменом, таким, как дыхание, или психологическим феноменом, таким, как восприятие или чувство, или физическим феноменом, таким, как лист или камень. Все эти феномены определяются как «объекты психики», и они не существуют отдельно от психики.

Объект сосредоточенной психики выделяется светом психического созерцания как певец светом прожектора на сцене.

Объект может двигаться во времени и пространстве, поскольку он жив настолько, насколько живо сознание, наблюдающее его. В состоянии концентрации объект и субъект становятся одним. Дыхание — это тоже объект сосредоточенного ума. Когда все ваше внимание сосредоточено на дыхании, тогда сознание и дыхание сливаются. Это концентрация. Концентрация — это вектор сознания, направленный на простой объект. После практики дыхания мы можем практиковать медитацию с другими психологическими, физиологическими, физическими феноменами. Только если достигнута концентрация, может проводиться работа по наблюдению.

Двенадцатый метод призван развязать все блоки и узлы ума: «Я вдыхаю и освобождаю свою психику. Я выдыхаю и освобождаю свою психику». Наша психика может быть связана и отягощена печалью и памятью прошлого, или повергнута в беспокойство, или озабочена будущими событиями, или захвачена чувствами раздражения, страха или сомнения в настоящем, или затуманена, смущена неадекватным восприятием. Только посредством сосредоточенности сознания мы можем обрести способность к наблюдению и «высвечиванию» и можем стать свободными от препятствий. Это то же самое, как если бы мы пытались развязать узлы на веревке. Для этого мы должны быть спокойны и нам нужно время. Наблюдая свою психику во всех тонкостях в покое и ощущении самодостаточности, мы можем освободить ее от всех затруднений.

Седьмой объект Полного Осознавания Дыхания: Наблюдение с целью открытия подлинной природы всех дхарм (методы 13—16).

Тринадцатый метод, преподанный Буддой, служит постижению преходящей природы всех дхарм. Все без исключения феномены, будь то психические или физические, преходящи. Преходящность не означает буквально «сегодня здесь, а завтра нет». Медитация на преходящности глубока, проникающая и чудесна по своей сути. Нет никаких феноменов, характеризующихся особыми, продолженными во времени характеристиками. Все вещи без исключения — это бесконечная цепь изменений, и все вещи лишены самодостаточной индивидуальности. Преходящность сама по себе означает существование без индивидуальности. Это основа, признанная в буддизме в отношении природы всего существующего. Преходящность также означает взаимозависимость. Компоненты вселенной зависят один от другого в своем существовании. В Маджхима Никае сутте говорится: «Это существует, потому что существует. И если этого нет, значит и того нет». Преходящность также означает беспризначность. Реальность всего того, что существует, выше всех понятий и словесного выражения. Мы не можем подойти непосредственно к их сущностной и истинной природе,

поскольку мы привыкли схватывать феномен через посредство восприятия и мысли. Категории восприятия и мысли — это «признаки». Часто приводимый пример воды и волны помогает понять «беспризначность» природы всего того, что существует. Волна может быть высокой и низкой, может возникать и исчезать, но сущность волны — вода — не высокая, не низкая, не возникает, не исчезает.

Все признаки — высокая, низкая, возникающая, исчезающая — не могут коснуться сущности воды. Мы плачем или смеемся в соответствии с признаками, поскольку мы все еще не видим сущности существования. Сущность (свабхава) — это сама природа всего, что есть, и наша реальность. Преходящность — это также Пустотность. Реальность существующего — это беспризначность. Это реальность, которая не может быть схвачена концептуально и словесно. И поскольку она не может быть схвачена, она зовется Пустотой. Пустота не означает несуществование как противоположность существованию. Она означает беспризначность, свободу от любых понятий — смерти, рождения, существования, несуществования, возникновения, исчезновения, чистого (нечистого). В Сутре Сердца Праджняпарамиты говорится: «Все дхармы отмечены пустотностью, они не создаются, не разрушаются, они не загрязнены, не чисты, не возникают и не исчезают». Преходящность означает Бесцельность (апранихита). Наличие всего того, что существует, не означает достижения некой окончательной цели. Мы не можем ни добавить что-либо к истинной природе того, что существует, ни отнять что-либо из этого. Оно не имеет ни возникновения, ни исчезновения. Нам не надо искать реализации за пределами существующего. В самой сути каждой дхармы пробужденная природа уже существует.

Четырнадцатый дыхательный метод наблюдения «высвечивает» «затухающую» природу всех дхарм: «Я вдыхаю и наблюдаю угасание всех дхарм. Я выдыхаю и наблюдаю затухание всех дхарм». Все вещи лишены постоянства и поэтому находятся в процессе исчезновения. Роза, облако, человеческое тело, древнее дерево — все находится на пути исчезновения. Оценивая все дхармы одного момента на физическом плане, можно видеть, что все они проходят через стадии рождения, изменения и исчезновения. Начинаящий должен ясно наблюдать преходящность и исчезновение всех вещей, включая Пять групп, которые формируют наше «я».

Девять Созерцаний — суть практика наблюдения за степенями разложения трупа с момента, когда он стал раздуваться, до момента, когда он превращается в прах.

Труп, который является объектом, может быть любым трупом на кладбище, включая тело самого практикующего.

В Кхоа Хы Лук (Уроки Пустотности) король Чан Тхай Тонг созерцает следующее:

Прежде цветущие щеки и розовые губы —
Сегодня холодный прах и белые кости,
Положение, слава хотя непревзойденны,
Они всего-навсего часть долгого сна.
Как бы богаты и благородны вы не были,
От этого вы не стали менее преходящим.
Зависть, гордость и цепляние за «я», но «я» всегда пусто.
Большие усилия, способность и успех,
Но в них нет конечной истины,
Поскольку четыре элемента разделяются,
Почему мы различаем старость от юности?
Трещины разрушают даже горы,
Герой умирает еще скорее.
Прежде черные волосы на голове
Быстро становятся седыми.
Наш доброжелатель только что отошел,
Плакальщик прибыл на нашу смерть,
Только скелет из высохших костей,
Сколько усилий человек потратил, чтобы обрести это.
Эти лоскуты кожи, содержавшие кровь,
Сильно страдали в жажде любви.

Это способ видения нашего тела и в то же самое время способ видения нашей психики. Наша психика, которая тонка и быстра сегодня, может стать заторможенной и постаревшей завтра. Реки, горы, дома, богатство, здоровье — все должно таким же образом стать объектом медитации.

Возможно, вы улыбнетесь и скажете, что такой способ медитации может привести к пессимистическому состоянию ума, крушению нашей любви к жизни и нашей радости жить. И это так и не так. Лекарство может быть горьким, но оно излечивает нашу болезнь. Действительность может быть жестокой, но видение вещей как они есть может исцелить нас. Реальность — это основа эффективного освобождения. Жизнь проходит так быстро, и нет никакой возможности остановить ее. Соки радости текут через все живое от минерального мира к растительному миру и к миру живых существ. И только потому, что мы заточили себя в темницу представлений о маленьком «я», мы действительно сотворили состояние тьмы, узости, беспокойства и горя. В соответствии с нашим ограниченным видением, предполагающим веру в истинно существующее «я», жизнь — это только мое тело, мой дом, моя жена, мои дети и мое богатство. Но если мы можем выйти за пределы тех ограничений, которые вы сотворили вокруг себя, вы увидите, что наша жизнь существует во всем и что угасание феномена не может коснуться этой жизни, так же как возникновение и исчезновение волн не может влиять на существование воды. Созерцая таким образом для ясного видения всеобщего исчезновения, мы

можем улыбаться перед лицом рождения и смерти и достигнуть большого мира и радости в этой жизни⁴⁰.

Пятнадцатый метод помогает нам освободить себя от уз индивидуальности, и таким образом мы станем частью космоса: «Я вдыхаю и созерцаю освобождение. Я выдыхаю и созерцаю освобождение». Освобождение здесь есть свобода от понятий жизни и смерти, обладания и потери, возникновения и исчезновения — всех понятий, образованных желанием и привязанностью, страхом и беспокойством, ненавистью и гневом.

Освобождение здесь означает свободу (нирвану), отсутствие любых ограничений.

Шестнадцатый метод, так же как и пятнадцатый, способствует ясному наблюдению для отбрасывания всех желаний и привязанностей, страхов и беспокойств, ненависти и гнева. Видение этого — драгоценность в нашей руке; мы оставляем любое намерение, обусловленное жадностью или жадностью, как тот, кто отрешен. Видя это, мы становимся львами, не нуждающимися больше в заботе матери лани. Видя это, мы отбрасываем привычные опасения свечи быть задутой ветром, ибо мы — солнце.

Видя, что жизнь не имеет границ, мы отбрасываем все, мы отбрасываем все тюремные ограды. Мы видим самих себя повсюду и видим нашу жизнь повсюду. Вот почему мы готовы помочь любому живому существу, всем их видам, принимая обет бодхисаттвы, того, кто достиг великого пробуждения.

И это отбрасывание не означает попытки избавиться от чего-то для того, чтобы получить взамен нечто другое. Это означает отбрасывание любого сравнения и видение того, что нет ничего, что должно быть удалено, и ничего, что должно быть добавлено, и что границ между нами и другими в действительности не существует. Практикующий не отбрасывает человеческое состояние, чтобы стать Буддой. Мужчины и женщины ищут Будду в собственном человеческом состоянии, ничего не отбрасывая и ничего не ища. Это означает «апранихита» — безустановочность, что также можно перевести как «отсутствие желаний».

Это то же самое, что и идея Отсутствия Поиска, которая развита в буддизме Махаяны. Оставление, чтобы стать всем, стать полностью свободным. Многие уже сделали это, и каждый из вас также может сделать это, если, конечно, у вас есть к этому намерение.

Подводя итог, можно сказать, что порядок шестнадцати дыхательных методов — это порядок Четырех Основ Осознанности: тела, чувств, ума и объектов психики. Вдумчивый практикующий знает, как регулировать и совершенствовать свое дыхание, тело и ум для того, чтобы увеличить энергию концентрации до того как начать практику наблюдения. Практика медитации благотворна для тела и ума, кроме того, она способ-

ствует расширению нашего видения. Распространенное видение делает возможным выход за пределы привязанности к обладанию или отвращению в жизни. Этот выход сделает нас радостными, спокойными, стабильными и сострадательными.

Для успеха в практиках, представленных здесь, читателю предлагается прочитать Сатипатана Сутту для сочетания практики учений Будды и Сатипатана с практикой учения Анапанасати Сутты.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ *Саваттхи* — столица царства Косала, примерно в 75 милях к западу от Капилавасту.

² *Бхикшуу* — монах.

³ Церемония Паравана проводилась в конце каждого уединения сезона дождей, ежегодного трехмесячного уединения буддийских монахов. Во время церемонии каждый монах приглашался на собрание, где ему указывались его недостатки, проявленные во время уединения. Полная луна отмечает конец лунного месяца. Обычно Паравана проводилась в конце месяца Ассаюджа (приблизительно октябрь), но в конце года, в котором давалась сутра, Будда увеличил уединение до четырех месяцев и церемония проводилась в конце месяца Каттика (приблизительно ноябрь).

⁴ День полной луны в уединении четвертого месяца (Каттика) назывался Комуди, или День Белого Лотоса, поскольку комуда — это разновидность белого лотоса, расцветающего поздней осенью.

⁵ Поле заслуг — поддержка хорошей общины, подобна посеву семян на плодородной почве.

⁶ *Арахат* (санскр. архат) — высшая стадия реализации согласно ранней буддийской традиции. Слово «архат» означает высоко почитаемое и уважаемое лицо. Архат — это тот, кто вырвал с корнем причины страданий и вышел за пределы колеса рождений и смертей.

⁷ *Корень страданий* (санскр.: клеша, пали: килеса) — узлы, закрепощающие психику, такие, как жадность, гнев, невежество, презрение, подозрение и ложные взгляды. Это синоним Асава (пали): страдание, боль, отравляющие психику причины, которые ведут нас к рождению и смерти, как хватание-цепляние, ложные взгляды, невежество.

⁸ Это первые 5 из 10 узлов и пут (санскр.: Самйоджана): 1) захваченность ложными взглядами о себе; 2) колебание; 3) вовлеченность в суеверные запреты и ритуалы; 4) хватание-цепляние; 5) гнев и ненависть; 6) желание мира форм; 7) желание в сфере миров, где нет никаких форм; 8) гордость; 9) возбуждение и 10) невежество. Эти узлы и связи удерживают нас в порабощенном состоянии в мирских ситуациях.

В Махаяне 10 связей и пут перечислены в следующем порядке: желание, ненависть, невежество, гордость, колебание, вера в реальность «я», крайность в воззрениях, ложные воззрения, извращенные воззрения, воззрения, связанные с не необходимыми запретами. Первые 5 называются «тупыми» и последние 5 — «острыми».

⁹ *Плод Невозвращения* (Анагами пхала) — плод, уступающий только достижению Архатства. Те, кто реализовал Плод Невозвращения, никогда не возвратятся после этой жизни в колесо рождений и смертей.

¹⁰ *Плод Одного Возвращения* (Сакадагами пхала) — плод, или достижение, предшествующее Плоду Невозвращения. Тот, кто реализовал этот плод, вернется в круг рождений и смертей один раз.

¹¹ *Плод Вхождения в Поток* (Сотапатти пхала) — четвертый, высший плод или достижение. Тот, кто реализовал Плод Вхождения в Поток, вошел в Поток Пробужденного сознания, который всегда течет в Океан Освобождения.

¹² *Четыре Основы Осознанности* (Сатипаттхана): 1) Осознание тела в теле; 2) Осознание чувств в чувствах; 3) Осознание ума в уме; 4) Осознание объектов ума в объектах ума. Более подробные разъяснения приводятся в книге «Суть Буддийской медитации» Ньянапоника Тхера или в другом переводе Сатипатана сутты. См. также Тхить Нят Хань. «Быть в мире» (Беркли Паралакс Пресс, 1987), с. 39.

¹³ *Четыре Правильных Усилия* (пали: падхана): 1) никогда не позволять возникать неправильным действиям; 2) если возникли, найти средства прекратить их; 3) зарожать причины правильных действий, если они еще не возникли; 4) найти средства развития правильных действий для их развития, если они возникли.

¹⁴ *Четыре Основы Успеха* (иддхи пада) — четыре дороги, ведущие к реализации сильной психики: старение, энергия, полное осознание и проникновение.

¹⁵ *Пять Способностей* (индриана): 1) уверенность; 2) энергия; 3) медитативная устойчивость; 4) медитативное сосредоточение; 5) правильное понимание.

¹⁶ *Пять сил* (бала) — то же что и пять способностей.

¹⁷ *Семь факторов Пробуждения* (боджджханга): 1) полное внимание; 2) исследование дхарм; 3) энергия; 4) восторг, превышающий этот мир (см. примеч. 26); 5) легкость и наполненность миром; 6) сосредоточенность; 7) равностность. Они обсуждались в четвертом разделе сутры.

¹⁸ *Благородный Восьмеричный Путь* (аттхангика-магга) — путь правильной практики, содержащий восемь элементов: 1) правильное воззрение; 2) правильное намерение; 3) правильная речь; 4) правильное действие; 5) правильный образ жизни; 6) правильное усилие на пути; 7) правильное осознание; 8) правильное медитативное состояние. Перечисленные практики, начиная с Четырех Основ Осознанности и вплоть до Благородного Восьмеричного Пути (всего 37), называются бодхипаккхья дхамма, т. е. составляющие Пробуждения.

¹⁹ *Любящая доброта, Сострадание, Радость и Равностность* (брахмавихара) — четыре прекрасных драгоценных состояния сознания, ничем не ограниченные, часто называемые Четыре Безграничные Медитации. Любящая доброта приносит радость, Сострадание удаляет страдание. Радость — это счастье и радость в радости других. Равностность — это состояние без рассуждений о приобретении и потере, без хватания, цепляния за веру как за истину, без гнева и горестей.

²⁰ *Девять Созерцаний* — практика созерцания на девяти стадиях разложения трупа, от момента вздутия до момента превращения в прах.

²¹ *Радость и счастье* — слово «пити» обычно переводится как «радость», и слово «сукха» обычно переводится как «счастье». Следующий пример обычно используется, чтобы сравнить «пити» и «сукха». Некто путешествующий в пустыне и видящий источник холодной воды испытывает «пити» (радость) и, утоляя жажду, испытывает «сукха» (счастье).

²² *Дхармы* — вещи, феномены.

²³ *Затухание* (вирага) — затухание цвета и вкуса каждой дхармы, и ее постепенное растворение, и в то же самое время затухание и постепенное растворение цвета и вкуса желания. Рага означает цвет или краску, здесь этот термин используется для того, чтобы обозначить желание. Вирага, таким образом, — это затухание и цвета, и страсти.

²⁴ Освобождение означает искоренение всех несчастий и горестей посредством изменения их.

²⁵ Оставление всего означает отбрасывание всего того, что мы считаем иллюзорным или пустым по своей сути.

²⁶ «Не этого мира» или «Восторг выше обыденного мира» — перевод слова «нирамиса». Это великая радость, которая не может быть найдена в сфере чувственных желаний.

²⁷ *Различение и Сравнение*: то есть различение субъекта от объекта, сравнение того, что дорого для нас, с тем, что мы не любим, то, что приобретено, с тем, что потеряно.

²⁸ Равностность (пали: Упеккха, санскр.: Упекша) — иногда переводится как «безразличие». Обозначает отказ от различения и сравнения субъекта/объекта, нравится/не нравится, приобретение/потеря, является основным. В буддизме школ Махаяны этот аспект полностью развит.

²⁹ *Сутта* (санскр.: сутра): проповедь Будды.

³⁰ Да аньбань шоу и цзин.

³¹ Сутра номер 602 в пересмотренной китайской Трипитаке.

³² Сутра номер 125 в пересмотренной китайской Трипитаке.

³³ Сутра номер 606 в пересмотренной китайской Трипитаке.

³⁴ Четыре Медитативных Состояния (санскр.: рупа дхьяна, пали: рупа джхана).

³⁵ Четыре Безобразных Сосредоточения (санскр.: арупа дхьяна, пали: арупа джхана).

³⁶ См. Ньянапоника Тхера.

³⁷ Метод дыхания со счетом был широко распространен и освещается в сутрах и комментариях. Экоттарагама (Цзэн и ахань) (сутра номер 126 в китайской Трипитаке, книги 7 и 8) не упоминает метод техники дыхания со счетом, но описывает метод сочетания дыхания с Четырьмя Медитативными Состояниями. Часть 23 Сю Син Дао Ди (сутра номер 606 в пересмотренной китайской Трипитаке, книга 5) называется «Раздел дыхания со счетом». В ней приводится метод Полного Осознавания Дыхания с методом счета дыхания. Сутра также ссылается на Четыре Медитации.

³⁸ Сутра номер 606 в пересмотренной китайской Трипитаке, часть 23.

³⁹ Сутра номер 125 в пересмотренной китайской Трипитаке.

⁴⁰ См. примеч. 23.

Об авторе

Тхить Нят Хань — вьетнамский буддийский монах, представитель традиции Дзэн.

Автор работ «Ключи Дзэн», «Солнце — мое сердце», «Пребывать в мире» и др.
