



Досточтимый Прамоте Памоджо

ВИПАССАНА

Иллюстрированное руководство
по буддийской медитации
для начинающих

СУММАРНЫЙ МИРОВОЙ ТИРАЖ — БОЛЕЕ 200 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ!



САМАДХИ



Випассана

ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО БУДДИЙСКОЙ МЕДИТАЦИИ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Основано на беседах о Дхамме
Досточтимого Прамоте Памоджо



Художник
Удом Руангпайситпорн



Москва
ОРИЕНТАЛИЯ

УДК 294.311
ББК 86.35
П 15

By arrangement with the copyright holder Dr Surapol Saipanich, Bangkok, Thailand

Досточтимый Прамоте Памоджо и Уат Суан Сантидхам даруют Дхамму бесплатно, не получая никакого вознаграждения за издание, распространение и продажу этого или любых других учений. Более полную информацию и материалы для бесплатного скачивания вы найдёте на сайте www.dhamma.com

Издательство «Ориенталия» выражает глубокую признательность всем тем, кто внёс свой вклад в реализацию этого проекта

Перевод с английского: Евгений Бузятов

Памоджо, П.

П 15 Випассана. Иллюстрированное руководство по буддийской медитации для начинающих / Прамоте Памоджо; [пер. с англ. Е. Бузятова]. — М.: Ориенталия, 2014. — 128 с.: ил. — (Самадхи).

ISBN 978-5-91994-036-4

Буддийский монах и наставник Досточтимый Прамоте Памоджо делится на страницах этой красочно иллюстрированной книги азами буддийской мудрости. Используя доступную форму изложения и понятные всем жизненные примеры, автор учит тому, как использовать практики шаматху и випассану на буддийском пути, ведущем к успокоению ума и достижению наивысшей духовной цели — нирваны.

Ни одна часть этого издания не подлежит воспроизведению, хранению в системе поиска информации или передаче, в любой форме и любыми способами — электронными, механическими, фотокопированием, записью и т. п. без предварительного письменного разрешения издателя.

© Surapol Saipanich, compilation, 2013
© Original book design by Tomogram Studios Ltd, 2013
© Jess Peter Koffman, translation, 2013
© Перевод на русский язык. Е. Бузятов, 2013
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство Ориенталия», 2014

ISBN 978-5-91994-036-4





Становясь независимым, непредвзятым наблюдателем, мы увидим реальность своих тела и ума. В этом — суть медитации випассана

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ЗОЛОТАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ	11
УЧЕНИЯ БУДДЫ	37
ПРАКТИКА ВИПАССАНЫ	73
ДХАММА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	113

ПРЕДИСЛОВИЕ

Досточтимый Прамоте Памоджо — монах и знаток медитации тайской лесной традиции. Он объясняет учения Будды о просветлении так, что их легко понять и применить на практике. Поэтому в Таиланде возрождается интерес к медитации и практике Дхаммы в основном у молодых, современных людей, которые ищут более глубокого счастья и понимания истины. Применяя это учение на практике, многие ощущают значительные перемены к лучшему в своей жизни. То же самое теперь происходит и в других странах — благодаря переводам книг и лекций досточтимого Прамоте.

Эта книга составлена на основе десяти учений о Дхамме досточтимого Прамоте, данных летом 2008 года. В ней представлены только материалы, связанные с принципами медитации и практики Дхаммы. Для лёгкости восприятия прочитанного книга изобилует иллюстрациями, которые, как мы надеемся, послужат колесницей для дальнейшего распространения учения Будды, избавляющего нас от страданий. Мы благодарим досточтимого Прамоте за любящую доброту и безграничное сострадание в даровании учений, за разрешение на издание этой книги и за то, что он никогда ничего не просит взамен, кроме нашей открытости к слушанию учения и усердия в собственной практике.

Ответственность за любые ошибки, допущенные в ходе подготовки к изданию этой книги, несут только составитель, переводчик и редакторы.

Д-р Сурапол Сайпанич
25 марта 2013 г.



ЗОЛОТАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ

Нам очень повезло,
что мы живём во времена, когда всё ещё
существуют подлинные учения Будды.
И мы — одни из немногих, кто искренне
интересуется их изучением.
Это — особая, редкая возможность.



Какая у нас чудесная возможность: родиться людьми, способными изучать учения Будды!



Учения Будды кристально чисты,
и их истина подтверждается на нашем собственном опыте.
Когда мы применяем на практике учения Будды (Дхамму),
то получаем очевидные быстрые результаты.

Поняв Дхамму, многие ученики Будды восклицали: «Она
кристально чиста, словно то, что раньше было перевёрнуто
вверх дном, теперь встало на своё место!» Это легко!
Мы ставим перевёрнутые вверх дном вещи правильно,
на свои места.

Что в этом трудного?



«Бхагаван, твои учения столь ясны, что это подобно возвращению перевёрнутых вещей на место, открытию закрытого, указанию пути заблудившемуся или озарению светильниками тёмной дороги в надежде на то, что зрящие пройдут её до конца», — ученик Будды

Учения Будды драгоценны.

В начале они указывают нам нужное направление.

На полпути мы можем сами убедиться в истине, поняв безошибочные учения о том, что верно, а что неверно.

В конце, смывая всю грязь с сердца и ума, мы постепенно избавляемся от страданий.



Учения Будды необычайны, поскольку доступны для всех



Буддизм советует нам изучать самих себя. А что мы считаем «собой»? Конечно, свои тело и ум! Значит, их и нужно изучать.

Будда учил, что мы страдаем из-за привязанности. Всё, к чему мы привязаны, станет причиной нашего страдания. Больше всего мы дорожим своими телом и умом. Почему? Мы думаем, что они могут сделать нас счастливыми. Например, мы дорожим своими глазами и не хотим ослепнуть. Нам нравится смотреть на красоту. Если бы мы видели лишь уродливые и страшные вещи, нам не захотелось бы иметь глаза. Точно так же наши уши воспринимают приятные звуки. Если бы мы слышали только то, что нам не нравится, нам не захотелось бы иметь уши.

Когда мы начинаем исследовать свои тело и ум, то видим, что это страдание и в них нет ничего особенного. Осознав эту истину, мы откажемся от привязанности к телу и уму. А если исчезнет привязанность к уму, мы перестанем привязываться и ко всему остальному.

Благодаря нашим органам чувств — зрению, слуху, обонянию, вкусу и осязанию — мы познаём окружающий мир. Они заставляют нас верить в ценность этого мира и в то, что он может сделать нас счастливыми. Когда мир причиняет нам боль и приносит печаль, мы всё равно продолжаем надеяться на лучшее. Мы полны надежд на вечное счастье, на то, что нам всегда будет хорошо и спокойно... Но истина в том, что всё непостоянно. Поскольку мы хотим невозможного, то неизбежно страдаем. Наши мечты никогда не сбываются.



Наслаждение зрелищами,
вкусами, ароматами, звуками
и осязаемым

Наслаждение богатством,
положением в обществе
и почитанием

Нет ничего, что мы любили бы больше себя, своих тела и ума. Мы привязаны к телу и уму,
потому что не понимаем истину об их страдании

Цель буддизма — освобождение от страданий. Это называется «просветлением» или «нирваной». Страдания прекратятся, когда мы избавимся от привязанности к телу и уму, потому что страдают именно они.

Есть четыре стадии просветления:

Стадия 1. Первая цель — «вошедший в поток» (сотапанна). Такой человек устранил ложную веру в то, что личность существует, что тело и ум — это личность, или в них есть некая сущность, которую можно назвать «я». Он достиг совершенства в нравственности и в малой степени развил в себе сосредоточение и мудрость.

Стадия 2. «Однажды возвращающийся» (сакридагамин). Этот человек обладает быстрым, произвольным памятованием, которое лишает силы и власти умственные омрачения. Он достиг совершенной нравственности, среднего уровня сосредоточения и малой мудрости.

Стадия 3. «Невозвращающийся» (анагамин). Такой человек полностью освободился от привязанности к телу. У него больше нет отвращения и желания вследствие видения, слышания, обоняния, вкуса и осязания. Он достиг совершенной нравственности и сосредоточения, а также среднего уровня мудрости.

Стадия 4. Четвёртая и последняя цель — стать «арахантом». Арахант полностью просветлён, он освободился от омрачений и не привязан даже к уму. Он достиг совершенства в нравственности, сосредоточении и мудрости и свободен от страданий.



На этом пути есть четыре стадии просветления. Арахант, или полностью просветлённый, достиг своей цели



По сути, в буддизме говорится о правильном воззрении — о ясном видении и верном понимании того, что происходит в теле и уме. Осознав истину обо всех явлениях, ум освобождается от привязанности к ним. Речь идёт о кристально ясном видении Четырёх благородных истин: о страдании, его причине, его прекращении и пути к его прекращению.

Страдание — истина тела и ума. Мы должны познать истину страдания. Полностью познав страдание и ясно увидев природу тела и ума, мы избавимся от причины страдания — страстного желания. В это мгновение мы идём по пути к прекращению страдания. Если мы увидим и полностью примем истину, то больше не будем страдать.

Четыре благородные истины — глубочайшее и важнейшее учение. Не увидев страдание со всей ясностью, мы будем бесконечно блуждать в круговороте рождений и смертей.

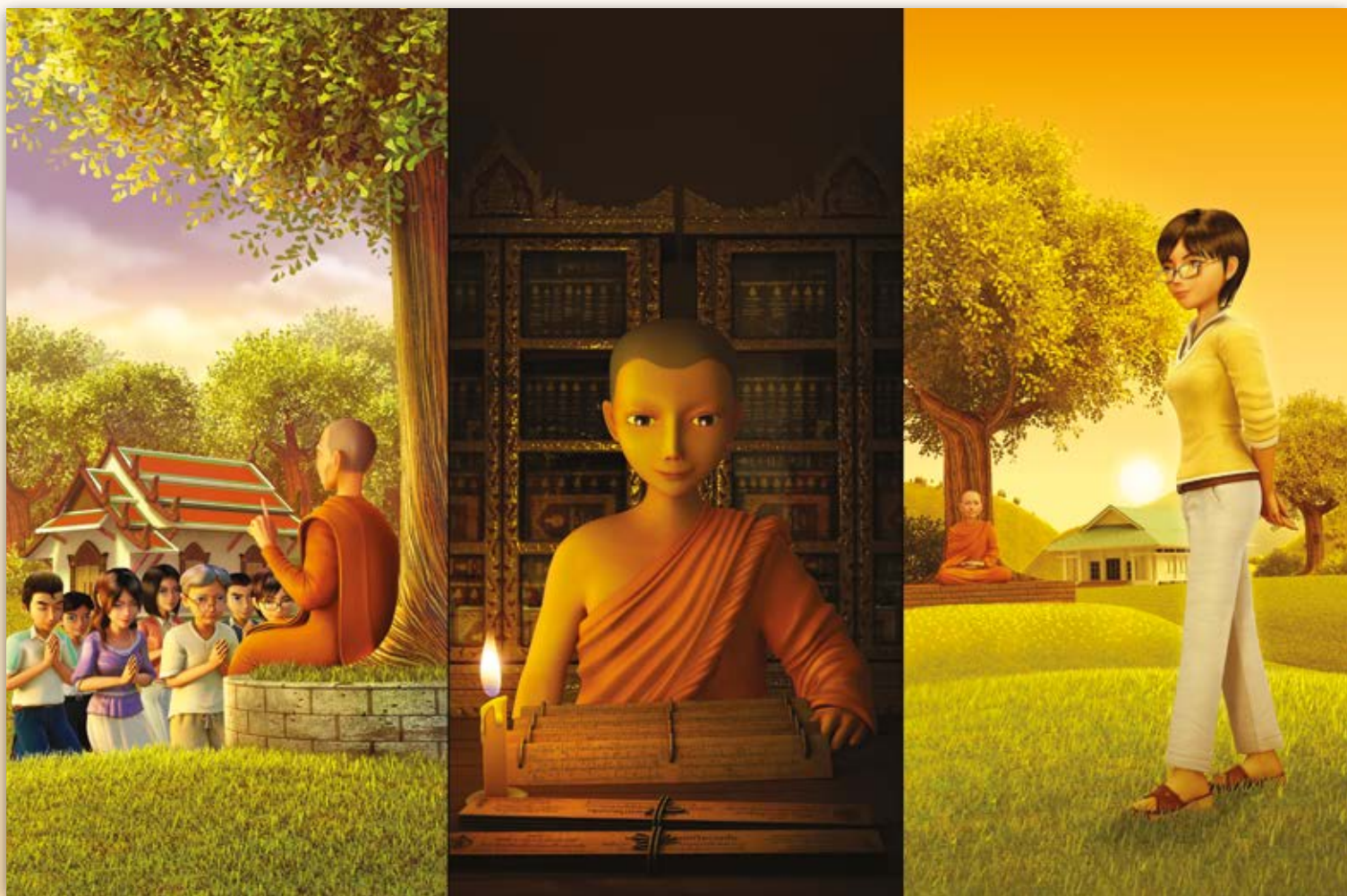


Всеобъемлющий цикл страдания: рождение, старение, болезнь и смерть



Те, кто достиг просветления, пребывают в Благородных истинах. Они видят истину нашей жизни, нашего мира, нашей вселенной.

Долг буддистов — изучать Дхамму до тех пор, пока мы не увидим истину, а затем пребывать в ней, как это делают просветлённые.



Буддийский путь — это слушание, чтение, размышление и практика, чтобы мы могли увидеть истину того, о чём узнали



Первая благородная истина называется «истиной о страдании». Под этим имеется в виду страдание тела и ума. Понимаем ли мы, что тело и ум страдают? Пока ещё нет. Мы по-прежнему считаем, что тело то страдает, то благоденствует; и ум временами страдает, но бывает и счастливым.

Если нам до сих пор кажется, что тело и ум страдают лишь время от времени, а в остальном испытывают благоденствие и счастье, то мы не избавимся от привязанности к ним. Мы по-прежнему будем считать, что можем стать счастливыми. Мы будем продолжать любить свои тело и ум и изо всех сил заботиться о них, чтобы им было хорошо и удобно.

Если мы не видим Дхамму, если всем сердцем не понимаем Четыре благородные истины и то, что тело и ум есть страдание, то не сможем отказаться от привязанности к телу и уму. Мы будем их по-прежнему холить и лелеять.

Страдание



Рождение, старость, болезнь, смерть. Утрата того, что мы любим, и неисполнение наших желаний.
Таково человеческое страдание. По сути, тело и ум — и есть страдание

Если мы дорожим своими телом и умом, это причина страдания. Страдания возникают из-за желания и жажды. Чего мы хотим? Мы хотим сделать тело и ум счастливыми, избавить их от страданий.

Тело и ум уже так или иначе страдают, и увидеть это непросто. Но когда у нас возникает желание сделать тело и ум счастливыми и освободить их от мучений, мы понимаем, что испытываем страдание.

Желание всегда лишает ум покоя. Он начинает бороться, а борьбе неизменно сопутствует страдание. Тело и ум и так страдают, а желание лишь делает это бремя страданий ещё тяжелее!



Борьба за обретение, сохранение и изменение вещей делает поток страдания бесконечным.
Поэтому желание — причина страдания

Если мы не понимаем истину о страдании, причина страдания обязательно возникнет. Когда появляется желание, это приводит к борьбе за обретение чего-то нового, не того, что есть сейчас. Ум создаёт ложную реальность, или представление о том, что нечто другое — лучше. Так страданиям никогда не будет конца.

Прекращение страдания — нирвана. Это необусловленное состояние, когда ум свободен от всех измышлений, желания и жажды. В нирване ум обретает истинный, совершенный покой.

Прекращение страданий



Когда мы кристально ясно увидим страдание, мы перестанем к нему привязываться.
Все желания исчезнут сами собой, и мы достигнем прекращения страдания



Как только мы всем сердцем на собственном опыте полностью постигнем истину о страдании, в тот же миг сама собой прекратится и причина страдания — желание. Тогда же будет достигнута нирвана, прекращение страдания, и одновременно созреет плод Благородного пути к пресечению страдания.

Будда учил, что мы должны ясно постичь Четыре благородные истины, и объяснил, как именно этого добиться. Страдание нужно познать. Будда называл «страданием» тело и ум. Мы должны познавать тело и ум, пока не увидим, что они являются страданием. Осознав это со всей ясностью, мы отбросим причину страдания. Будет достигнуто прекращение страдания — плод Благородного пути к его окончанию. Это произойдёт само по себе, в одно мгновение.



Благородный путь ведёт нас к прекращению страдания.
Таковы три практики, ведущие к обретению восьми качеств

Путь к познанию страданий, преподанный Буддой,
называется «випассана».

Эта практика — особый способ познания
трёх признаков тела и ума.

Вот эти три признака: непостоянство (аничча),
страдание или неудовлетворённость (дуккха)
и отсутствие «я» (анатта).



Мы практикуем випассану, чтобы понять три признака тела и ума



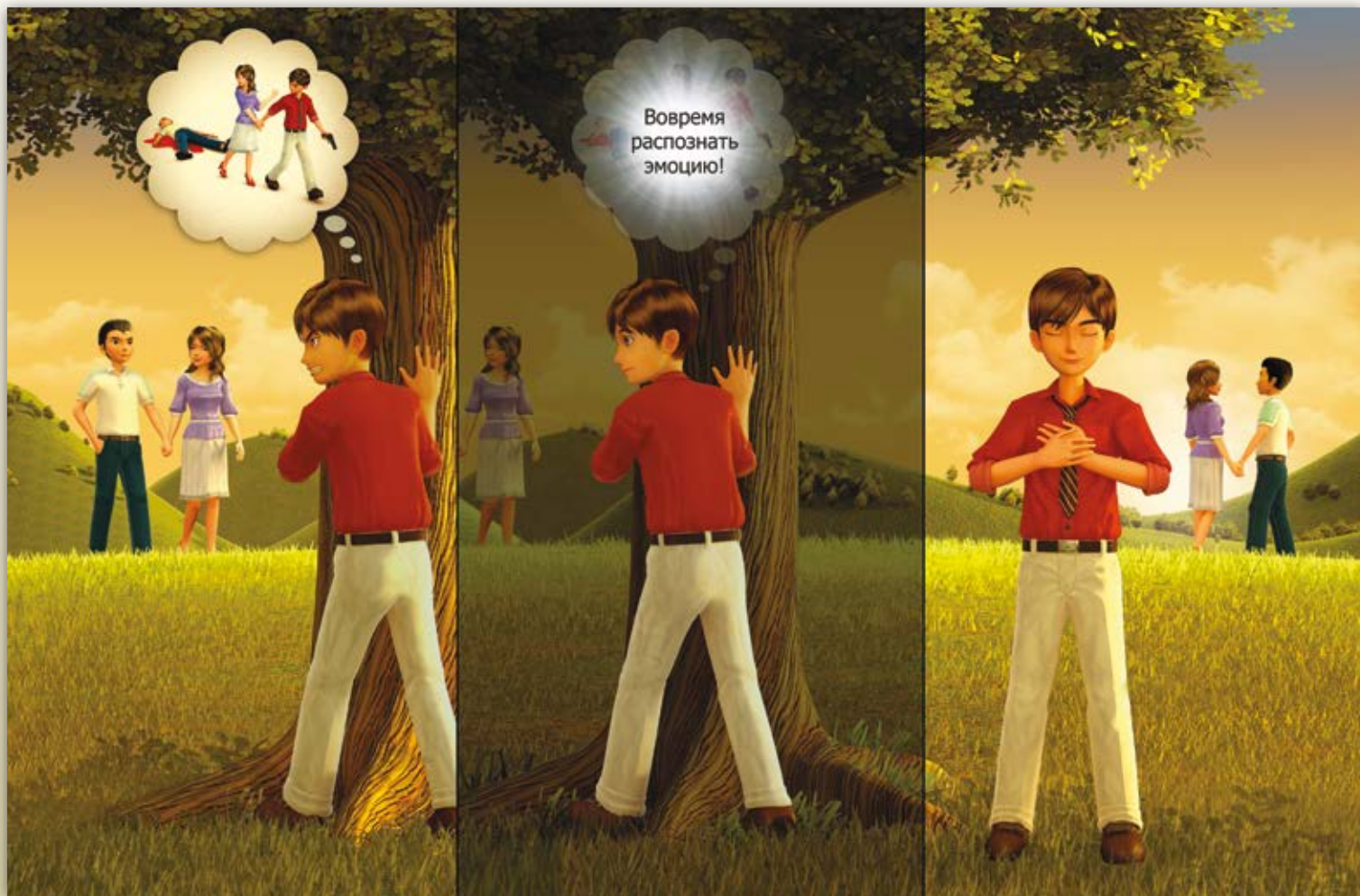
УЧЕНИЯ БУДДЫ

Будда учил трём практикам, которые мы должны освоить.

Первая практика — это нравственность.

Как добиться того, чтобы ум стал благим и неподверженным грубым омрачениям, таким как алчность, гнев и неведение, под воздействием которых наши слова и поступки становятся безнравственными?

Когда мы познаём мир посредством зрения и слуха, нам необходимо памятование — осознание того, что творится в нашем сердце. Если мы научимся замечать алчность, гнев или неведение, постепенно, благодаря практике, они перестанут овладевать нашим умом, заставляя нас вести себя безнравственно.



Практика нравственности ведёт к освобождению нашего сердца и ума от грубых омрачений, которые могут овладеть нами и заставить нас причинять вред своими словами или поступками

Например, вы женаты, но вдруг видите в парке красивую женщину. Она вам нравится и вызывает у вас желание. С помощью памятования вы осознаёте, что в вас возникло вожделение. Если вы достаточно практиковали и развили подлинное памятование, вожделение исчезнет, и вы не обманете свою жену или эту девушку.

Возможно, выяснится, что у этой девушки есть муж, и тогда вас охватит гнев или ревность и вам захочется сказать или сделать ему что-либо неприятное. Если памятование замечает гнев, он не сможет более управлять вашим умом. Гнев исчезнет, и мы никому не причиним вреда.

Как это прекрасно — обладать памятованием, которое помогает нам сохранять нравственность! Но даже если нашему памятованию ещё не хватает силы, чтобы полностью удерживать нас от причинения вреда, нам всё равно нужен моральный кодекс — набор нравственных правил, которых мы должны придерживаться в жизни. Так, нельзя убивать живых существ или вредить им, воровать, лгать, принимать алкоголь или наркотики ради опьянения. Если наша жизнь нравственна, это также поможет нам в медитации.



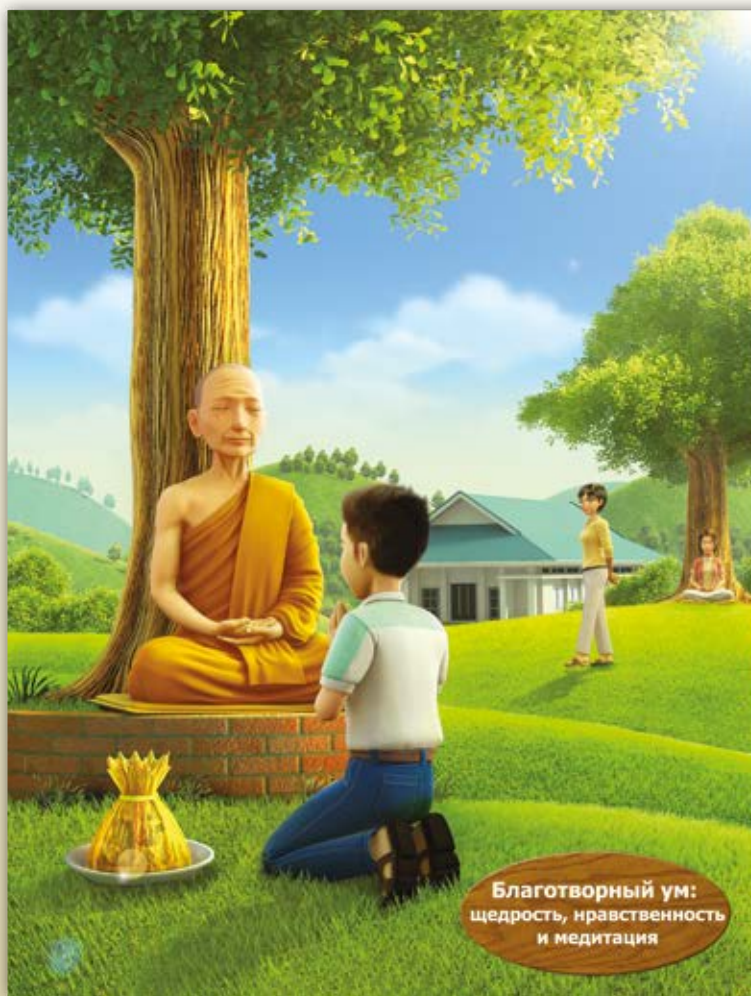
Обладая памятованием, мы будем распознавать возникающие отрицательные эмоции,
и они не заставят нас нарушить нравственные предписания

Вторая практика — это тренировка ума.

Мы учимся отличать искусные и полезные состояния ума от неуместных и вредоносных.

Существует много искусных и благотворных состояний ума. Одни из них способствуют счастливой жизни в этом мире, вторые — практике медитации и успокоению ума, третьи — практике випассаны, с помощью которой мы постигаем истинную природу явлений.

Когда ум видит все явления такими, как есть, это наиболее благотворное состояние ума, в высшей степени искусное и мудрое. Мы не можем искусственно вызвать в себе это состояние, оно появляется естественно, когда мы правильно практикуем випассану.



По мере развития памятования у ума возникает способность самостоятельно отличать благотворные состояния ума от вредоносных

Мы должны понять, как обрести это чрезвычайно искусное состояние ума — випассану.

Мы должны научиться тому, чтобы памятование, которое наблюдает за телом и умом, возникало само по себе.

Памятование — это осознание психического или физического явления.

Явление может быть ощущением, таким как счастье, состоянием ума, таким как лень, либо движением тела, таким как кивок головой.

Памятование возникает естественным образом, когда мы видим явление, которое хорошо запомнили.



Мы можем формально осваивать памятование, медитируя сидя или при ходьбе



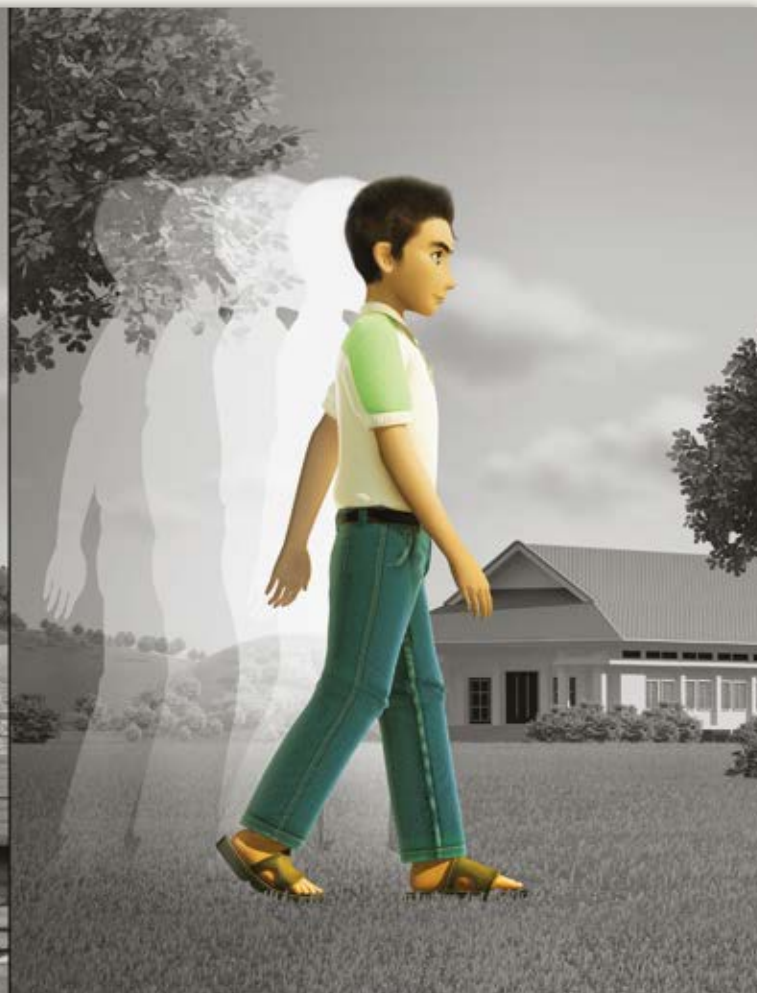
Как добиться того, чтобы памятование возникало само по себе?
С помощью практики.

Чтобы практиковать памятование о теле,
просто обращайтесь внимание на его движения.

Осознавайте свои вдохи.

Осознавайте свои выдохи.

Осознавайте, как поднимается и опускается живот.
Осознавайте, как ваше тело наклоняется и выпрямляется.

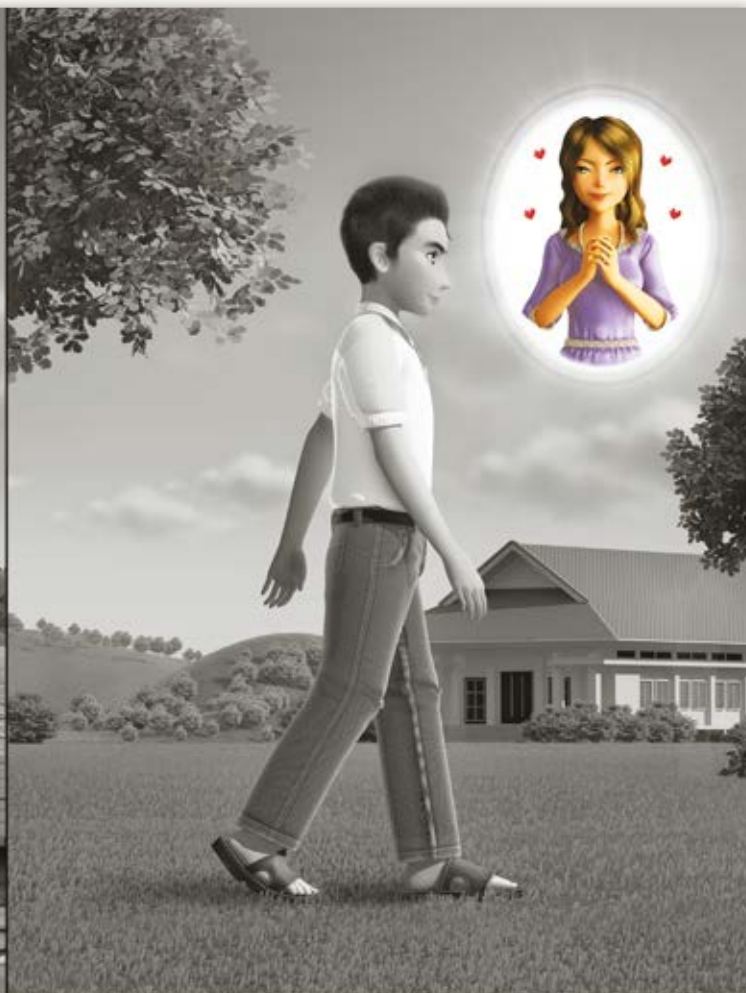


Чтобы практиковать наблюдение за физическими явлениями,
нужно постоянно осознавать свои вдохи и выдохи и следить за движениями тела



Для развития памятования об уме учитесь замечать приятные и неприятные ощущения, различные состояния ума и эмоции. Когда у нас появляется гнев или алчность, когда мы рассеянны, очень важно это отслеживать. Когда в уме нет гнева, алчности или рассеянности, мы также должны это осознавать. Попробуем поддерживать в себе внимательность, замечая возникающие состояния ума. Благодаря такой практике памятование постепенно начнёт расти само собой.

Важно позволять телу и уму вести себя естественно и отслеживать все их действия. Например, разговаривая с другим человеком, мы жестикулируем, а затем осознаём, что наши руки двигались. Или мы видим пищу, и у нас возникает алчность, после чего мы это понимаем. Если мы теряемся в потоке мыслей, то вскоре осознаём: «Мой ум начал блуждать!»



Для практики наблюдения за психическими явлениями нужно осознавать неприятные ощущения в теле или в уме.
Также следите за своим умом, когда он занят бурной деятельностью



Когда мы таким образом регулярно наблюдаем
за физическими и психическими явлениями,
ум начинает запоминать то, что заметил.

В конечном итоге наш ум так хорошо запомнит
эти состояния, что памятование начнёт замечать
их сразу же, как только они возникнут,
без намерения и усилий с нашей стороны!
Памятование начнёт самостоятельно осознавать,
что творится в теле, уме и сердце.



Подлинное памятование рождается само по себе, когда ум в точности запоминает явление



Для практики випассаны необходимо произвольное памятование, которое самостоятельно распознаёт истинные признаки любых возникающих физических и психических явлений. Если памятование намеренно, значит, мы практикуем успокоение ума, но не прозрение в реальность. Например, мы можем направить памятование на вдохи и выдохи или на движения живота и поддерживать полное сосредоточение на дыхании, ни на секунду не отвлекаясь. Мы также можем отслеживать каждое движение ног при ходьбе. Если у нас хорошее сосредоточение, то, протягивая руку к бутылке с водой, мы способны увидеть каждый момент своего движения как отдельные кадры мультфильма.

Эти практики, требующие высокого уровня сосредоточения, направлены на успокоение ума. Это медитация шаматха, а не випассана. Если мы сосредоточиваемся на том или ином объекте, сохраняя памятование, это — практика шаматхи. Во время випассаны мы не должны сосредоточиваться: скорее, нам нужно рассматривать истинные признаки тела и ума, физических и психических явлений.



Мы практикуем випассану неверно, если на чём-то сосредоточиваемся, например, на своём животе или на ногах



Чтобы увидеть истинные признаки психических и физических явлений, необходимо правильное сосредоточение, при котором ум становится «устойчивым наблюдателем» — свидетелем всего происходящего.

Есть несколько способов достичь правильного сосредоточения — состояния «устойчивого наблюдателя».

1) Во-первых, это практика глубокого медитативного погружения (джханы), вплоть до второго уровня погружения, на котором «устойчивый наблюдатель» возникает самопроизвольно. Когда мы выходим из состояния глубокой медитации, «устойчивый наблюдатель» не исчезает, а остаётся активным до семи дней. Тогда, наблюдая за телом, мы осознаем, что оно — не «я». Нам будет очевидно, что тело, которое сидит, стоит и движется, — лишь скопление материи. Мы тут же увидим истинный признак тела — отсутствие «я». Тело с его движениями предстанет перед нами просто как объект познания, но не как реальное «я».

Кто-нибудь верит в то, что он — стул? Никто! Потому что стул — наблюдаемый объект. Между нами и стулом есть расстояние. Можем ли мы увидеть здесь сходство с телом, став «устойчивым наблюдателем»? Тело будет восприниматься отдельно от ума. Уместна ли аналогия со стулом, когда мы являемся «устойчивым наблюдателем» тела? Ведь тело тоже будет восприниматься на некотором расстоянии от ума. Мы увидим тело и ум как две отдельные друг от друга вещи.



Когда ум совершенно устойчив, существует «наблюдатель», или «познающий», и «наблюдаемое», или «познаваемое»



Когда ум устойчив, а тело и ум воспринимаются отдельно друг от друга, становится ясно, что ум — наблюдатель, а тело — это наблюдаемый объект. Тело дышит, а ум наблюдает; тело стоит, ходит, сидит и ложится, а ум наблюдает; тело движется или пребывает в покое, а ум наблюдает.

Когда мы видим истину, с буддийской точки зрения это называется «мудростью». Если мы воспринимаем ум и тело отдельно друг от друга, возникает осознание того, что мы — не тело. Тело кажется просто материальным объектом, грудой элементов, но не личностью. Такой опыт появляется в начале нашего пути к мудрости.

Развитие мудрости — третья практика, которой учил Будда.

Благодаря правильному сосредоточению мы осознаем, что такие умственные омрачения, как гнев и алчность, возникают и исчезают, подобно прохожим, которых мы видим, сидя на крыльце своего дома. Мы их не останавливаем: они просто уходят и пропадают из виду. У нас с ними нет ничего общего.



Если мы станем «устойчивым наблюдателем», то сможем увидеть физические и психические явления, состояния тела и ума, как нечто совершенно отдельное друг от друга. Мы увидим, что всё это — лишь объекты познания ума



2) Второй путь к достижению правильного сосредоточения предназначен для тех, кто не освоил глубокую медитацию. Состояния «устойчивого наблюдателя» также можно достичь, если мы просто продолжаем практиковать памятование, наблюдая за возникающими психическими и физическими явлениями. Тем не менее оно будет появляться лишь на миг, и именно поэтому данную разновидность правильного сосредоточения называют «кратковременной». Конечно, нам всем хотелось бы, чтобы состояние «устойчивого наблюдателя», которое рождается в глубокой медитации, было сильным и продолжительным, но большинству из нас трудно этого достичь. Мы можем прийти к тому же состоянию ненадолго, снова и снова замечая, как ум то отвлекается на мысли, то возвращается к объекту медитации. Медленно, но верно ум отстранится от наблюдаемых объектов.

Таково «кратковременное» правильное сосредоточение. Ум становится «устойчивым наблюдателем» лишь на мгновение, а затем «соскальзывает» и снова начинает липнуть к явлениям. Этот опыт не сравнить с состоянием длительного «устойчивого наблюдателя», которое обретается благодаря глубокому сосредоточению, но, если мы усердны, он всё же может пойти нам на пользу. Если мы искусны в глубоком медитативном погружении (джхана), лучше заниматься этой практикой. Если нет, то хороших результатов можно достичь и с помощью «кратковременного» сосредоточения.

Например, мы отвлеклись на посторонние мысли — и вдруг осознали, что ум только что отвлёкся. Тогда можно заметить, что мышление отлично от самого ума. Это не ум, а то, что воспринимается умом.

Допустим, в нашем уме возникает алчность. Если мы с помощью памятования замечаем, что она возникла, алчность становится отдельной от ума. Мы видим, что алчность — это не сам ум, а объект его познания.

Или, допустим, мы разгневались. Если у нас есть памятование, которое замечает появление гнева, мы можем отделить гнев от ума, осознавая, что это не ум, а объект его познания.



При «кратковременном» сосредоточении ум устойчив лишь на мгновение, и в этот миг каждый раз распознаёт психическое или физическое явление. Этот вид сосредоточения могут освоить даже новички

Во времена Будды было много духовных учителей. Многие из них осознавали, что мы — не наше тело, но не могли понять, что мы — также не наш ум. Увидеть это намного сложнее, потому что мы так давно привязаны к своему уму! Будда был уникальным наставником, поскольку учил людей тому, что они — не их ум.

Если мы честны с самими собой, то поймём, что тело, которое мы считаем своим, постоянно меняется, и эти изменения нам неподвластны. Сейчас наше тело выглядит совершенно по-другому, чем в детстве и отрочестве. В старости оно будет выглядеть иначе, чем в зрелом возрасте. Очевидно, что тело ни внутренне, ни внешне не обладает неизменностью, тем обликом, который мы хотели бы сохранить навсегда.



Нам легче увидеть, что тело — не мы, чем то, что ум — не мы.
Ум нам кажется более постоянным, чем тело

Хотя это тело непрерывно меняется, нам кажется, что в нём есть личность. Мы думаем, что ребёнок из прошлого и человек в настоящем — одно и то же. Мы заблуждаемся, полагая, что мы — конкретная личность, или, на более глубоком уровне, что мы — наш ум. Нам трудно осознать, что мы — не наш ум. Но когда мы наконец постигнем это на собственном опыте и полностью примем как истину, то станем просветлёнными первого уровня — «вошедшими в поток».

Чтобы осознать, что мы — не ум, нам нужно достичь состояния «устойчивого наблюдателя» и увидеть, что мы — не тело, не ощущения и не многочисленные благие и неблагие состояния ума и эмоции. Всё это — просто объекты познания.

После этого мы наконец начнём замечать, что иногда ум является «устойчивым наблюдателем», а иногда он просто думает. Мы поймём, что ум то пробуждён и занимается наблюдением, то теряется в мыслях. Если мы часто занимаемся такой практикой, то осознаем, что состояния ума постоянно самопроизвольно меняются. Однако не следует приступать к этой практике преждевременно. Просто позвольте мне заронить в ваш ум семя, и он постепенно сам начнёт всё замечать, как только будет к этому готов.



Чтобы увидеть, что мы — не наш ум, вначале мы должны понять, что мы — не тело, а также не ощущения и все создаваемые нами умственные состояния и эмоции. Всё это — объекты познания

Для того чтобы обрести непроизвольное памятование, вначале мы учимся как можно чаще пребывать в осознанности и пробуждённости, замечая движения тела и ума (эмоции и ментальные состояния). Когда ум отслеживает физические и психические явления, памятование возникает само по себе. Непроизвольное памятование замечает то или иное явление, и ум лишь на мгновение становится «устойчивым наблюдателем». В этот миг мы можем ощутить, что тело и ум находятся на расстоянии друг от друга. Кроме того, мы замечаем приятные и неприятные ощущения, а также эмоции, такие как гнев и алчность, и психические состояния, например, рассеянность ума. Всё это видится на расстоянии от самого ума.

Давайте перестанем считать постоянным и этот ум. Он невероятно быстро возникает и прекращается — с каждым познаваемым объектом. Нам может казаться, что он перемещается с места на место, но в действительности он состоит лишь из множества кратких мгновений, как мультфильм — из кадров. Движение в мультфильме — лишь иллюзия. Таков и ум, который каждый раз заново рождается и исчезает.

Ум всё время меняется. Он вновь и вновь появляется и исчезает. Мы думаем, что, когда мы были детьми, у нас был тот же ум, что и сейчас. Нам кажется, что этот ум будет таким же и в следующем году, и в будущей жизни! И хотя мы — не ум, не надо искать в этом оправдание дурным поступкам или пренебрежению к своему уму! Важно как следует заботиться об уме и развивать здоровое, мудрое мышление.



Ум последовательно возникает и исчезает с такой скоростью, что кажется: в нашей жизни постоянно существует лишь один ум.
Работа ума подобна иллюзорным кадрам в мультфильме



Нам нужно регулярно выполнять практику, осознавая, что мы — не тело, не приятные и неприятные ощущения и не различные состояния ума. После этого нужно осознать, что даже «устойчивый наблюдатель» — не мы. Этот «наблюдатель» то познаёт явления, то мыслит: он движется и меняется, не находится в нашей власти и не является постоянной личностью. Такой личности не существует.

Когда-нибудь мы ясно познаем эту истину на собственном опыте, и ум непроизвольно войдёт в глубокое сосредоточение, а с заблуждением о существовании личности будет раз и навсегда покончено. Это называется «порождением Благородного пути». Когда всего через несколько мгновений ум выйдет из состояния глубокого сосредоточения, вера в существование «я» не способна будет более его одурачить. У нас не останется ни тени сомнения в том, что «я» нет, потому что мы познали эту истину на собственном опыте. Как только мы обретём Благородный путь, ощущение «я» навсегда и бесследно исчезнет.

Тот, кто видит, что тело и ум — не личность, что личности не существует, достиг пробуждения «вошедшего в поток».

На этом уровне «вошедший в поток» продолжает выполнять ту же самую практику, что и раньше. Он наблюдает за телом и умом, физическими и психическими явлениями, и видит их истину, пока Благородный путь не возникнет во второй раз. Тогда все омрачения ума, такие как гнев и алчность, существенно ослабеют и станут гораздо менее продолжительными. Так будет достигнут уровень «однажды возвращающегося».



С ясным видением и принятием истины о том, что тело и ум, или физические и психические явления, — это не мы, мы вступаем в поток просветления



Затем мы продолжаем практику, постепенно переключая внимание на тело. Тело перестаёт казаться особенным, оно не может принести вечного счастья. Оно видится лишь грудой страданий, не более. Как только ум осознаёт, что тело — лишь грудa страданий, эта мудрость полностью прекращает привязанность к телу. А если больше нет привязанности к телу, нет и привязанности к тому, что переживается посредством органов чувств. Это означает, что мы прекращаем борьбу с объектами чувственного восприятия; они нас больше не беспокоят. Ни тело, ни окружающий мир больше не причиняют нам неприятности и не могут вызвать у нас раздражение. Мы до сих пор привязаны к телу и поэтому страдаем, но лишь из-за веры в то, что тело и объекты его чувственного восприятия могут принести нам наслаждение.

У нас есть глаза, и мы можем видеть прекрасные вещи. У нас есть уши, и мы можем слышать приятные слова и звуки. С помощью носа мы обоняем приятные запахи. Понимаем ли мы, что любим это тело из-за веры в то, что его чувственное восприятие может принести нам что-то хорошее? Но если однажды мы увидим, что тело — лишь страдания, нас перестанут очаровывать зрительные образы, звуки, запахи, вкусы и тактильные ощущения, которые входят в соприкосновение с нашими глазами, ушами, носом, языком и всем остальным телом. Поэтому мы перестанем восхищаться переживаниями тела и органов чувств либо им сопротивляться. У нас не будет ни желания, ни отвращения. Мы достигнем третьей ступени просветления — состояния «невозвращающегося». На этом этапе физические ощущения перестанут оказывать положительное или отрицательное воздействие на наш ум. Наш ум полностью избавится от привязанности к телу, потому что мы ясно постигли, что тело — лишь грудa страданий.

Любой практикующий Дхамму, искусный в памятовании о психических явлениях, видит, что ум страдает, когда в нём есть страсть или привязанность. Но если в уме нет страсти и привязанности, то нет и страданий. После осознания этого факта ум перестаёт привязываться к внешним явлениям и становится «устойчивым наблюдателем», не отвлекающимся ни на какие объекты. Благодаря мудрости он знает, что привязанность приводит к страданию. Такой ум больше не цепляется за тело и чувственные удовольствия, он к ним безразличен. В нём больше нет желания и отвращения, это ум «невозвращающегося». Таков другой путь к третьему уровню пробуждения.



Когда ум явственно видит, что тело — всего лишь страдание, он перестаёт привязываться к телу. Это означает, что он не будет вязнуть в органах чувств и тонуть в боли и наслаждениях внешнего мира. Таково переживание «невозвращающегося», или третья стадия просветления

Когда мы достигнем состояния «невозвращающегося», наше сосредоточение (самадхи) станет совершенным. Наш ум с утра до вечера будет «устойчивым наблюдателем». Нам будет казаться, что «наблюдатель» — особое состояние, на которое можно опереться, что в нём нет страданий, а все проблемы возникают лишь тогда, когда ум теряется в объектах. Ум прилипнет к состоянию «наблюдателя», как клей, не отпуская его, считая, что это единственное достойное и счастливое состояние ума.

Но однажды, если наше памятование и мудрость достаточно сильны, «устойчивый наблюдатель» сам собой изменится: то, что раньше было нашим спасением, превратится в очередное страдание. Размышлять об этом бесполезно: на понятийном уровне мы никогда не поймём, как «наблюдатель» может превратиться в страдание. Но если наши памятование и мудрость сильны, мы увидим, что «наблюдатель» причиняет нам ещё более невыносимые страдания, чем всё остальное. Эти страдания страшнее любой печали или горя. И чем больше мы будем это осознавать, тем больше у нас будет боли. Нам будет казаться, что мы умрём от этой боли или по меньшей мере точно сойдём с ума. Чтобы освободиться и стать полностью просветлённым существом, арахантом, важно испытать эти страдания. Как сказал один великий буддийский учитель, ради нирваны мы должны быть готовы умереть. Чтобы ум освободился от привязанности, мы должны дойти до самого края, иначе наша ограниченность не позволит нам достичь нирваны.



Когда мы глубоко осознаем, что тело и ум — не что иное, как страдание, мы избавимся от привязанности к ним.
Ум полностью очистится от всех омрачений и перестанет страдать.
Это — ум араханта, полностью просветлённого существа





ПРАКТИКА ВИПАССАНЫ

Практика випассаны

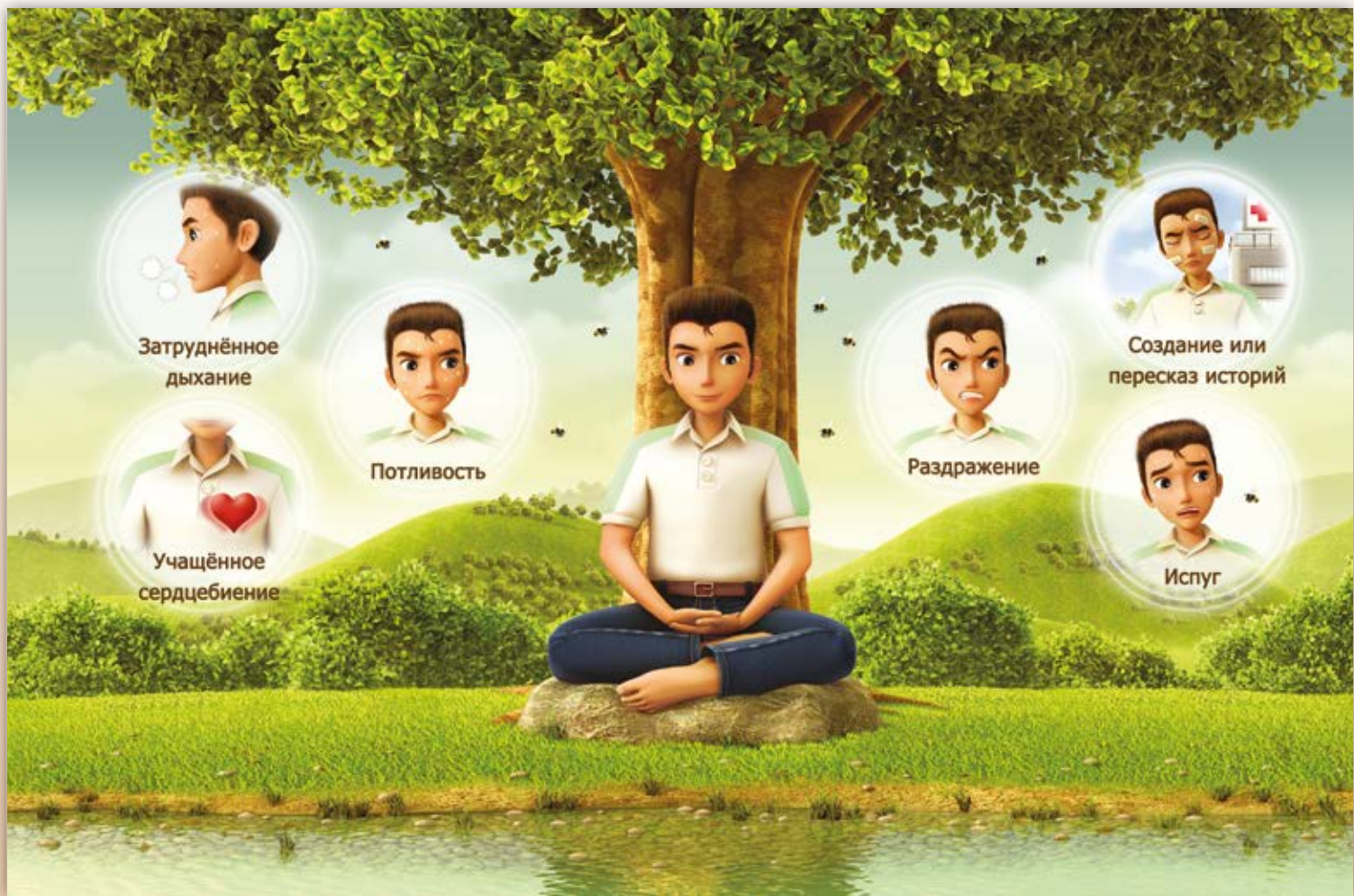
Чтобы практиковать випассану, необходимо памятование, познающее тело и ум такими, какими они являются в настоящий момент. Если мы хотим практиковать випассану правильно, во-первых, нам нужно научиться осознавать свои тело и ум. Во-вторых, нам нужно позволить телу и уму оставаться в их естественном состоянии, чтобы увидеть их три истинных признака: непостоянство (аничча), страдание (дуккха), отсутствие «я» (анатта).

Развивая памятование, нам нужно как можно чаще замечать, что происходит с телом и умом. Враг памятования — это рассеянность, когда мы не осознаём, что делаем. Мы можем погрузиться в свои мысли или не отслеживать то, что видим и слышим. Другой враг памятования — это сосредоточение на теле или уме, когда мы начинаем пытаться ими управлять, препятствуя их естественному состоянию. Если мы ими управляем, нам трудно увидеть три их истинных признака.

Когда мы осознаём, чем занят наш ум, мы не забываемся, теряясь в своих мыслях. Мы пробуждаемся от грёз мыслей и встаём на верный путь практики випассаны.

Пробудившись и освободившись от мыслей, мы затем должны правильно сосредоточиться, стать «устойчивым наблюдателем», чтобы увидеть, что собой представляют наши тело и ум, не вмешиваясь в их действия. Мы увидим три их истинных признака, тем самым ступив на путь мудрости, и начнём практику випассаны.

По-настоящему пробудившись, мы освободимся от вымышленного мира своих мыслей и снов. Мы окажемся в реальности, где правит истина о том, каким всё существует на самом деле. Это — ключ к практике випассаны.



Начиная практиковать випассану, мы замечаем состояния своих тела и ума, какими они являются в настоящий момент



Практика випассаны

Большинству практиков Дхаммы не хватает правильного сосредоточения (самадхи), и им нужно развивать его усерднее. Многие люди неверно занимаются медитацией, так как у них нет настоящего сосредоточения. Они не знают, какой вид сосредоточения полезен, а какой — нет. Но если наше сосредоточение ошибочно, мы не познаем в полной мере три признака явлений. Только правильное сосредоточение, или самадхи, приведёт к мудрости, постигающей истинную природу вещей.

Собственно говоря, в нашем уме ежесекундно присутствует тот или иной вид сосредоточения, даже когда он загрязнён болезненными эмоциями, такими как гнев. Однако добиться правильного сосредоточения — непростая задача. Пытаясь сосредоточиться, большинство людей устанавливает и удерживает свой ум на объекте медитации. Но тогда ум не является устойчивым, отстранённым «наблюдателем».

Давайте на минуту сосредоточимся на вдохах и выдохах. Приложите усилие, намереваясь не отвлекаться от дыхания. Видим ли мы, как наблюдаем за процессом дыхания? Это памятование. Памятование — это удержание внимания на дыхании. Также у нас есть сосредоточение. Но заметьте, что ум уже «поскользнулся» и теперь цепляется за дыхание. Он не познаёт дыхание устойчиво — скорее, погружается в него. Так мудрость не зародится. Когда большинство медитирующих наблюдают за дыханием, их ум цепляется за дыхание; когда они наблюдают за тем, как вздымается и опускается живот, их ум находится в животе; когда они наблюдают, как поднимаются и опускаются ступни во время ходячей медитации, их ум пребывает в ступнях. Во всех этих случаях ум «теряется» в том смысле, что не осознаёт, что его направили на объект медитации. Таковы примеры практики шаматхи, когда ум удерживают на объекте, чтобы его временно успокоить.

Этот вид сосредоточения не ведёт к мудрости. Практикой шаматхи не обрести мудрости, в ней ум лишь становится неподвижным.

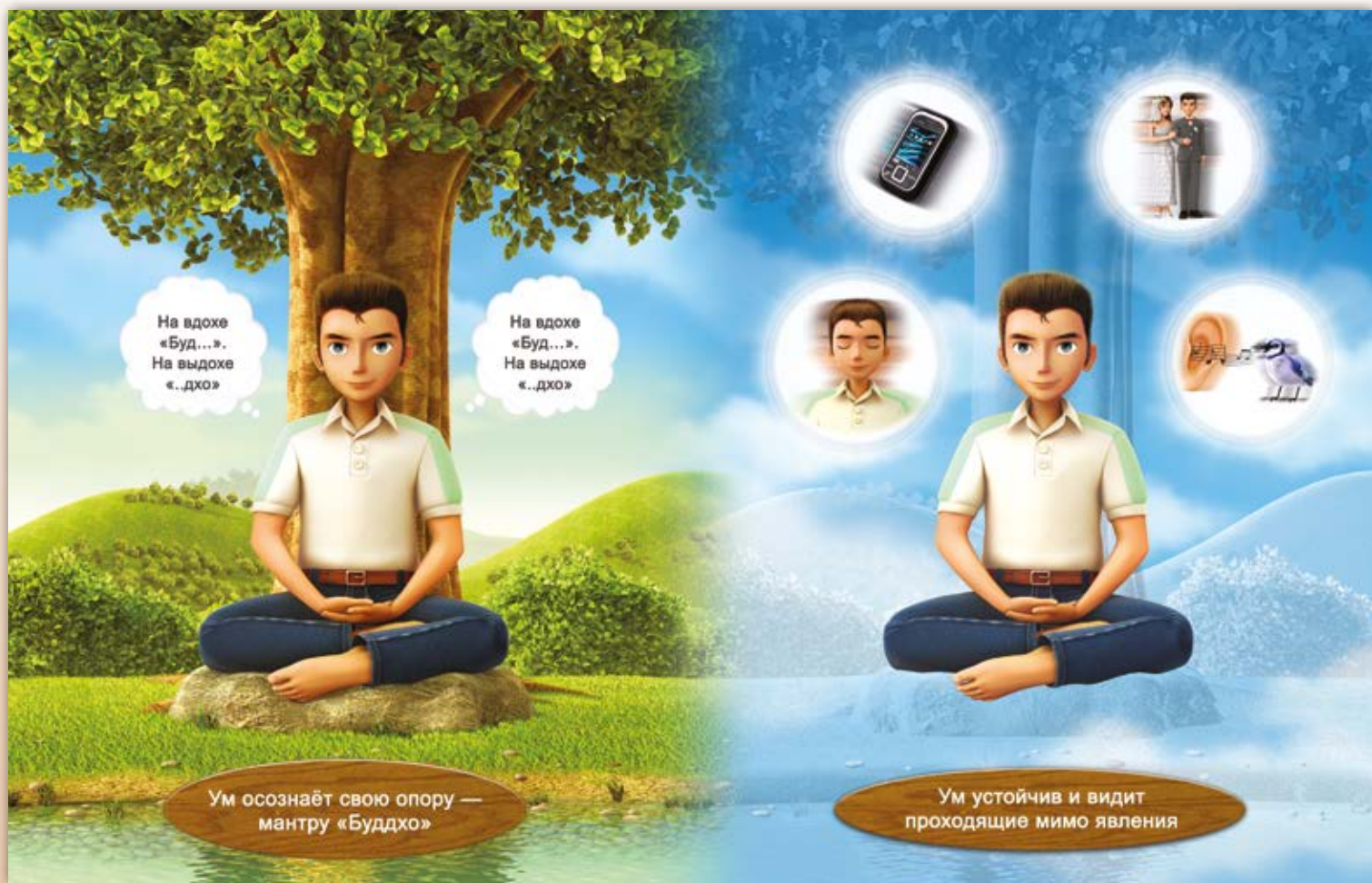


Правильное сосредоточение приводит к мудрости. Мудрость — это видение истинных признаков тела и ума

Наша задача — быть как можно более осознанными. Нам может помочь опора — дыхание или мантра — чтобы следить, что происходит в уме. В Таиланде многие любят повторять как мантру слово «Буддхо», что означает «Пробуждённый». Мы повторяем это слово и, не заставляя ум пребывать на мантре, наблюдаем, что с ним творится. Если ум сосредоточен на мантре, мы осознаём, что это так. Если ум отвлекается от «Буддхо» и начинает думать о чём-то другом, мы также это осознаём. Что бы ни происходило, мы за этим наблюдаем. Если у нас возникает хорошее или плохое чувство или мысль, мы это понимаем. Мы используем опору, в данном случае мантру, как «штаб-квартиру», из которой наблюдаем за умом.

Когда ум осознаёт, какие явления в нём возникают, он становится «устойчивым наблюдателем», и в нём может зародиться мудрость. Но нам важно убедиться, что уму комфортно, спокойно и легко. В нём не должно быть напряжения, тяжести или загрязнений. Он должен быть мягким и гибким, а не грубым, окостеневшим или напряжённым.

При правильном сосредоточении ум будет лёгким, мягким, гибким, а также ясным и честным в отношении всего, что он наблюдает. Когда возникает гнев или жадность, мы это осознаём. Эти состояния подобны людям, которые проходят мимо нашего дома. Когда ум отвлекается на мысли, мы остаёмся непоколебимым «наблюдателем», как будто следим за тем, как отвлекается ум другого человека. Осознавая это, мы чувствуем счастье и комфорт.



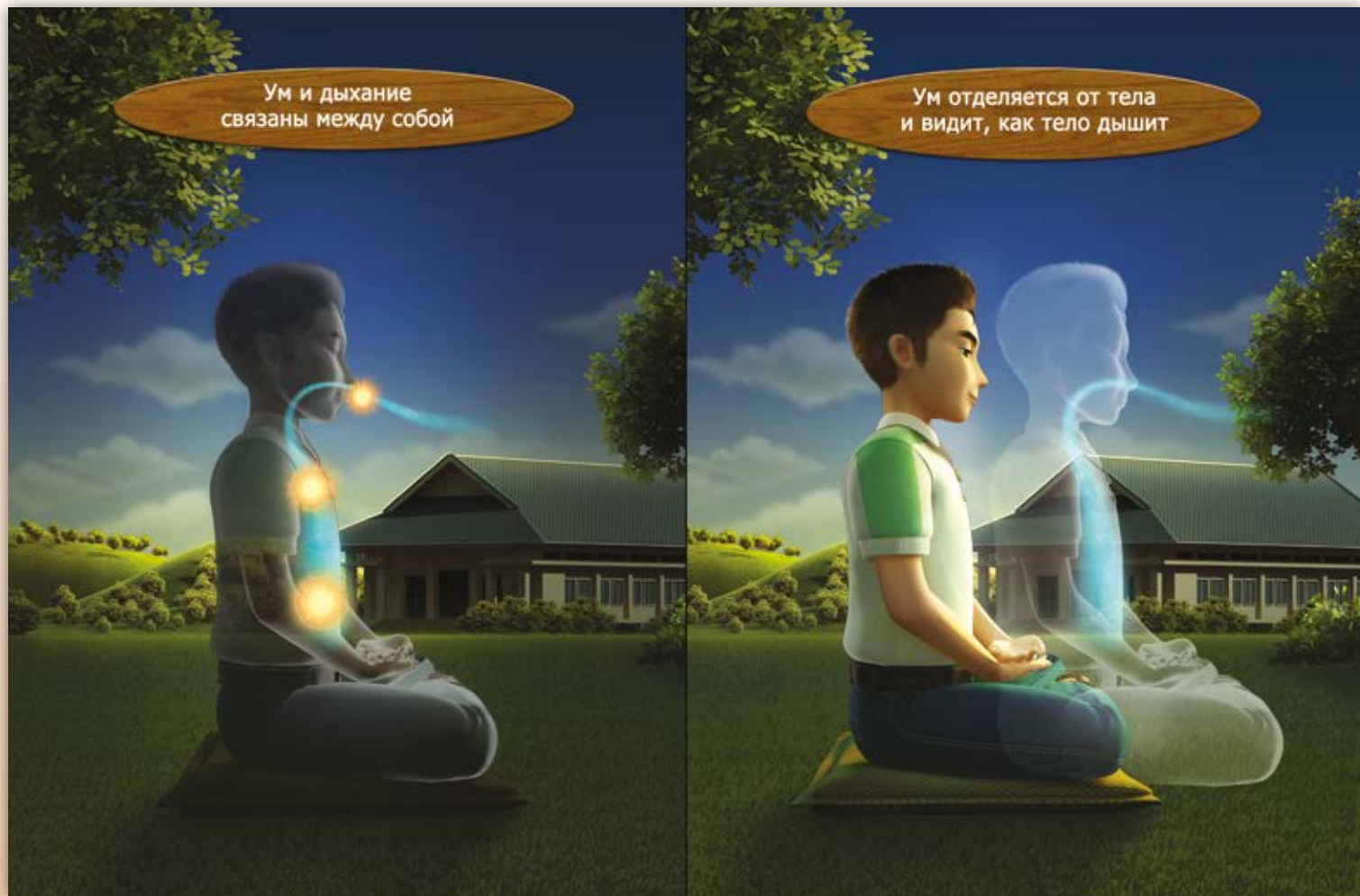
Если у нас есть опора для ума — вдохи-выдохи или мантра,
и мы за них цепляемся, то достигнем правильного сосредоточения, прочного, лёгкого и гибкого.
Мы ясно видим возникающие и исчезающие явления тела и ума

Самадхи — это устойчивость ума, а не просто сосредоточение. Как сделать ум устойчивым при наблюдении за дыханием? Если мы скажем, что нужно установить его на дыхании, это будет ошибкой. Между дыханием и познающим, наблюдающим умом должно быть расстояние. Ум и дыхание должны отличаться друг от друга. Точно так же, когда ум устанавливают на познании, то при возникновении загрязнений, таких как стресс или гнев, они будут находиться на расстоянии от ума, познающего их появление. Когда ум устойчив и мы наблюдаем за движениями тела, мы увидим, что тело отдельно от наблюдающего ума. Будет казаться, что между ними есть пространство, промежутки, что тело и ум — два совершенно разных явления.

Тому, кто наблюдает за дыханием, направляя к нему свой ум, дыхание и ум будут казаться единым процессом. Между ними не будет пространства. Это происходит в практике сосредоточения — шаматхе. Но если наш ум — «устойчивый наблюдатель», он видит дышащее тело словно на расстоянии, как будто это дышит чужое тело.

Достигнув состояния «устойчивого наблюдателя», мы будем созерцать проделки нашего тела и ума со стороны. Это просто ощущение дистанции, а не настоящее отделение или «выход из тела». Ум, или сознание, не покидает тело, хотя кажется совершенно отдельным от него.

Временами ум будет перемещаться к телу или к дыханию, а иногда — блуждать где-нибудь ещё. Если мы способны осознавать, что ум движется, он всё чаще будет «устойчивым наблюдателем».



При правильном сосредоточении ум устойчив в наблюдении за дыханием, но не в неподвижности или в фиксации на объекте



Если мы «устойчивый наблюдатель» и осознаём тело и ум, то сразу видим, что тело, совершающее движения, — это не «я». Мы также понимаем, что приятные, неприятные и нейтральные ощущения — тоже не «я», потому, что эти явления находятся на расстоянии, как стол или стул. Никто не думает, что стол — это «я». Вы понимаете, как это работает?

Когда ум устойчив и у нас есть памятование и мудрость, мы чувствуем, что наша рука — это не мы, а нечто находящееся на расстоянии. И даже ощущаем отчуждение от всего своего тела. Ум становится отстранённым «наблюдателем», который видит то, что не является нами, или личностью.





Когда ум станет «устойчивым наблюдателем», мы увидим, что тело, приятные, неприятные и нейтральные ощущения и возникающие у нас эмоции — наблюдаемые или познаваемые объекты. Они — не личность, не мы



Практика випассаны

Ум большинства людей неустойчив. Он блуждает от одного объекта к другому, от одной истории к другой, неосознанно и бесцельно. Это можно назвать «беспокойным умом». Если же ум, напротив, неподвижно пребывает на одном объекте, мы можем называть это «фиксацией» или «чрезмерным сосредоточением».

Две ошибки в практике випассаны — это блуждание в мыслях и фиксация на одном объекте.

Наш ум бывает похож на обезьяну, которая прыгает с ветки на ветку, то так, то эдак, следуя за каждой мимолётной мыслью. Такой «обезьяний» ум бесцельно перескакивает с одного на другое, он лишён осознанности и теряется в каждой появляющейся мысли. Он занят и неугомонен.

Но временами, желая обуздать свой ум, мы перемещаем его на один конкретный объект и на нём закрепляем. Ум, словно Тарзан или обезьяна, держащиеся за одну ветку, застывает без движения, никуда больше не убегая. Такова шаматха, и в ней практикуется чрезмерное сосредоточение, из-за которого не может возникнуть мудрость.



Ум, неосознанно следующий за мыслям и историями, называют «неугомонным» или «обезьяньим» умом.
Он — противоположность устойчивого ума с правильным сосредоточением

Практика випассаны

Знаменитый «Срединный путь» Будды — место, где ум не теряется в мыслях и не должен подчиняться нашей воле, фиксируясь на объекте либо оставаясь без движения. Как же нам найти этот срединный путь, где мы ни теряемся, ни управляем? В первую очередь, если мы одержимы желанием сохранять неподвижность ума или удерживать его на одном объекте, то есть застряли в шаматхе, нам нужно прекратить практику. Застрявшие в шаматхе должны это осознать и затем на время забыть о медитации. После этого они должны замечать моменты, когда ум теряется или движется к объектам. Он может подчиняться зрению, например, быть очарован прекрасной статуей Будды или храмом, либо слуху, наслаждаясь красивой мелодией... Когда мы слышим звук, нам нужно заметить, как ум выходит наружу, чтобы его услышать. Заметить, что когда мы слушаем звук, то забываем о теле и об уме. Это происходит потому, что наш ум неустойчив, лишён корня осознания. Поэтому когда он мыслит, видит, слышит, обоняет или вкушает, то неосознанно устремляется к этому объекту.

Хорошо одно: если ум в чём-то потеряется и мы это сразу же заметим, ум на мгновение станет устойчивым. Но если мы управляем умом или на чём-то фиксируем своё внимание, осознавая это, у ума не будет устойчивости. Он, по всей вероятности, будет по-прежнему липнуть к объекту. Дело в том, что обуздание ума и его успокоение — достойное занятие. Занимаясь шаматхой, мы полны самых лучших намерений. Осознание благого настроения ума, в котором мы пребываем, не лишает нас этого настроения, если только, увидев его, мы не освободимся от него по своей воле. Однако если мы находимся в неблагом состоянии ума, например, нас одолевают бесцельные мысли, то это состояние исчезнет, когда мы это осознаем. Ум обретёт устойчивость. Памятование полезно и не может сосуществовать с неблагом состоянием ума. Поэтому каждый раз, когда мы памятуем о том, что возникла отрицательная эмоция или неблагое состояние ума, это состояние мгновенно исчезает!



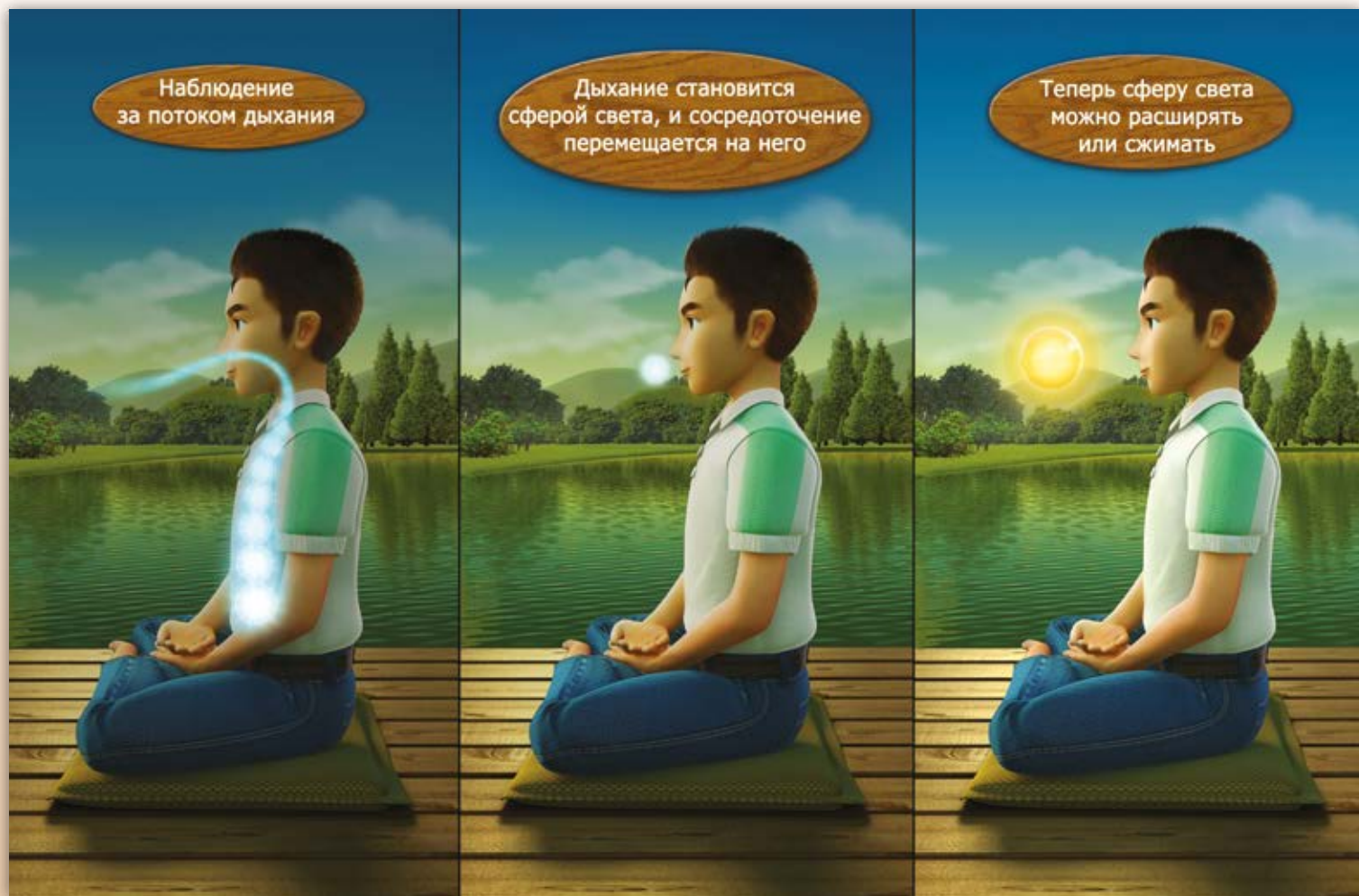
Сосредоточение внимания на одном объекте может помочь нам на какое-то время достичь покоя и умиротворения, но не приведёт к мудрости



Существует много разных типов личности, и поэтому есть множество способов достичь устойчивости ума, которая ведёт к мудрости.

Один из них — практика глубокого медитативного погружения (джхана). Это практика наблюдения за объектом, например за дыханием. Важно делать это расслабленно, чтобы нам было удобно. Не следует принуждать ум или давить на него, пытаясь сделать его неподвижным или привязать к дыханию. Ум не любит принуждения: вместо того чтобы успокоиться, он станет напряжённым.

Если мы наблюдаем за дыханием расслабленно, постепенно оно будет становиться всё более поверхностным. Сначала мы будем глубоко дышать животом, но по мере успокоения дыхание станет короче и мягче и в конце концов будет ощущаться только на краю ноздрей. После этого оно превратится в сферу света, воспринимаемую внутренним взором. На данном этапе следует изменить объект и сосредоточиться на этом свете, а не на дыхании. Когда сосредоточение на свете станет достаточно сильным, мы сможем расширять и сжимать эту сферу по желанию. Ум (или сердце) ощутит великую радость и счастье. Теперь наша задача — памятовать об этих ощущениях. Затем ум спокойно выйдет из сосредоточения на свете. Он перестанет его созерцать или о нём думать. Останется только единение ума, самадхи или сосредоточение, «устойчивый наблюдатель». Больше не будет ни объекта, ни сосредоточения — только «устойчивый наблюдатель».



Мы можем медитировать на дыхании, чтобы достичь глубокого сосредоточения и состояния «устойчивого наблюдателя»



Когда мы выходим из глубокого сосредоточения и возвращаемся в обычный мир, единение ума — «устойчивый наблюдатель» — будет оставаться с нами без усилий. Тело будет восприниматься лишь как объект наблюдения.

Вышеупомянутая глубокая медитация — это идеал, но она очень сложна для современных людей с деятельным умом и множеством обязанностей.

Есть ещё один более простой способ достичь состояния «устойчивого наблюдателя». Мы выбираем объект для наблюдения, например дыхание, подъём или опадание живота или всё тело, наблюдая, как оно стоит, сидит, ходит или лежит. Мы видим, что тело стоит, а ум это осознаёт; тело сидит, а ум это осознаёт; тело дышит, а ум это осознаёт. Таким образом между умом и телом появится расстояние и будет достигнуто состояние «устойчивого наблюдателя», пусть и ненадолго.



Мы можем развивать сосредоточение посредством движений тела



Практика випассаны

Для тех, кто не может достичь состояния «устойчивого наблюдателя» вышеупомянутыми средствами, существует ещё один способ.

Мы можем практиковать памятование в повседневной жизни. Мы поддерживаем осознанность, когда ум движется и теряется в мыслях, и в конце концов видим, что между телом и умом есть расстояние. Давайте просто постараемся быть как можно осознаннее, и тогда у нас на короткое время будет появляться «устойчивый наблюдатель». Мы научимся видеть, когда он возникает.

Вот как это происходит. Как только мы замечаем то или иное препятствие нашей медитации, это препятствие исчезает, и взамен приходит мгновение правильного сосредоточения. Препятствия сосредоточению — это чувственные удовольствия (желание видеть, слышать, обонять, вкушать или прикасаться), недоброжелательность, нетерпение и беспокойство, лень и вялость, а также сомнения. Если мы можем ясно осознать любое из этих состояний, когда оно появляется, оно исчезнет и ему на смену придёт мгновение «наблюдателя». Эти препятствия — загрязнения, неблагие состояния ума. Они — враги сосредоточения. Когда возникает памятование, любое неблагое состояние исчезает и в уме на миг возникает устойчивое сосредоточение.

Самая распространённая из всех помех — беспокойный ум, который начинает мыслить. Достаточно замечать, что ум снова и снова отвлекается на мысли, чтобы достичь состояния «устойчивого наблюдателя».



Каждый раз, когда памятование распознаёт препятствие медитации, ум на мгновение становится устойчиво сосредоточенным



Когда возникает состояние «устойчивого наблюдателя», мы словно покидаем себя и появляется второй человек — «наблюдатель».

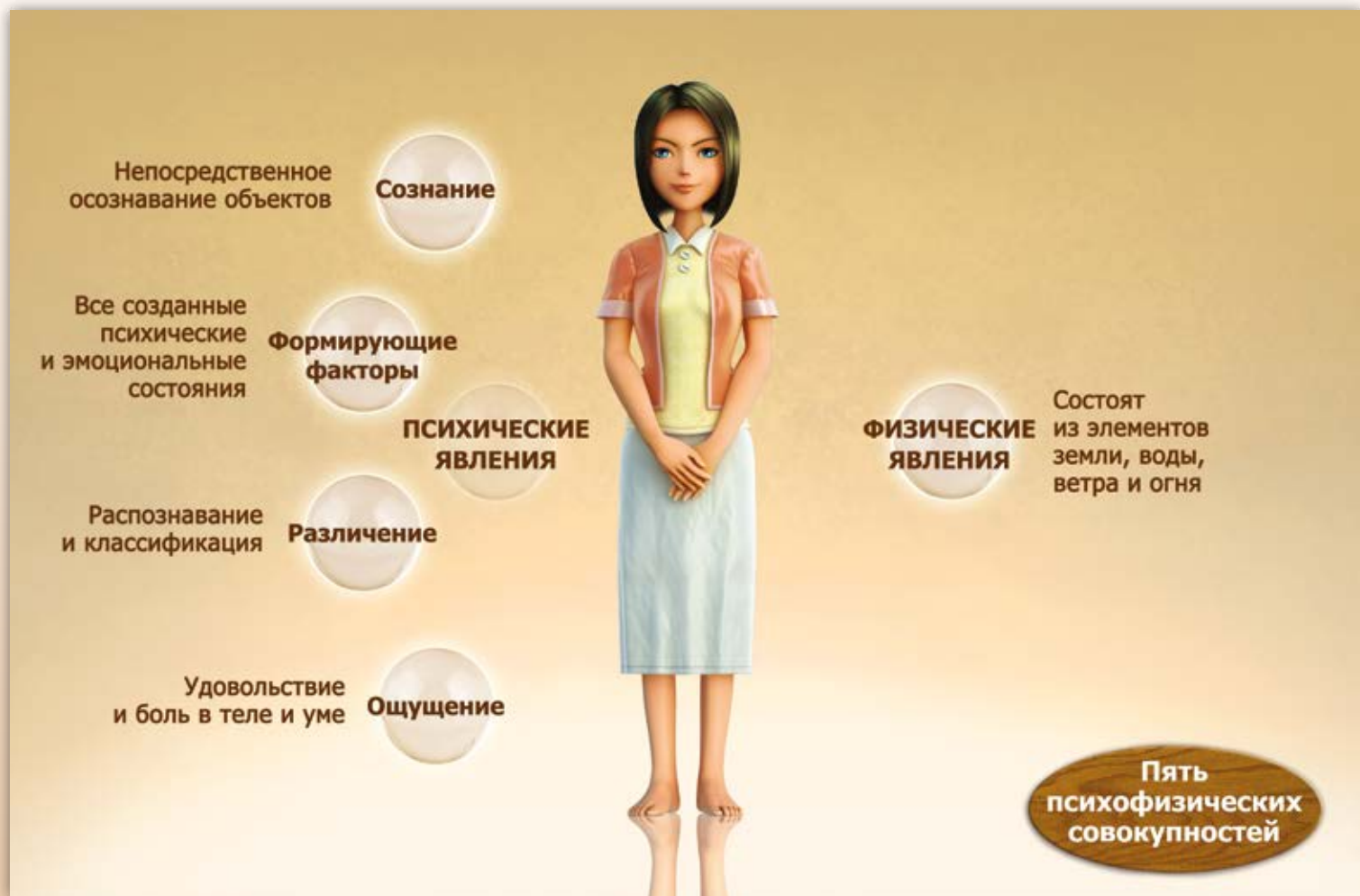
Один становится «наблюдателем», а другой — «наблюдаемым».

Тело и ум становятся просто объектами наблюдения.

Счастье, несчастье, благие состояния ума, такие как памятование и любящая доброта, неблагие состояния, например, ненависть и блуждание в мыслях, — всё это становится объектами познания, наблюдения.

За чем бы мы ни наблюдали, это не наша личность, верно?
Это просто объект наблюдения.

Мы вступаем на путь мудрости, когда начинаем проводить различие между всем тем, что считаем «собой», то есть всеми проявлениями тела и ума (и сердца).



«Я» — нет. Есть лишь собрание пяти психофизических совокупностей

Когда наше осознание обретёт силу,
мы увидим: всё то, что мы считаем своей личностью,
делится на различные объекты, или психофизические совокупности.

Это тело, чувства и ощущения, различение и способность
к классификации, эмоции и состояния ума, а также «обнажённое»
осознание, которое способно познавать эти объекты.

Ни в одном из этих объектов нет «я»,
ни один из них не является личностью.

Но когда осознание теряется и все эти совокупности снова
собираются воедино, мы ошибочно с ними себя отождествляем.



Когда у нас сильное памятование, то, что раньше мы считали «собой», поделится на различные психофизические совокупности

Если есть «я», то возникают и представления: «я старый», «я больной» и «я умру». У этого «я» есть желания, надежды и мечты, которые становятся реальностью или же никогда не сбываются. Эта личность разлучается с людьми и вещами, которые она любит, и вынуждена сталкиваться с ненавистными для неё людьми и вещами. Конечно, из-за всего этого мы страдаем. Но если мы увидим истину — что «я» не существует, больше никогда не будет и стареющего, больного и умирающего «я». Останется лишь стареющее, больное и умирающее тело. Но больше нет личности, которая бы старела, болела и умирала.

Рассмотрим ум: в нём появляются и исчезают объекты, они всё время меняются. От мгновения к мгновению ум думает то о хорошем, то о плохом. Он то счастлив, то угнетён. Он то гневается, то жадничает, то погружён в мысли... Он работает сам по себе, никому неподвластный. Явления непрерывно появляются и исчезают. В уме нет «нас».

Наблюдая тело, мы видим, что это не «мы». Мы наблюдаем ум и понимаем, что это тоже не «мы». Нас нет, есть лишь набор совокупностей разных явлений. Когда мы видим, что совокупности отделены друг от друга, то осознаём, что ни одна из них не является личностью. Это просто явления, естественные процессы.



Если есть «я», то есть жертва всех страданий, которые выпадают на нашу долю в жизни.
Если «я» нет, то страдают только тело и ум — не мы

По мере развития памятования мы ясно увидим, что мы не тело, которое является лишь грудой материи, и что наш ум отличен от тела. Тело будет казаться движущимся роботом: оно ложится, сидит, встаёт, ходит туда-сюда... Мы перестанем воспринимать тело как «я». Приятные, неприятные и нейтральные ощущения будут появляться и исчезать, как прохожие, на расстоянии от ума. Они не ум и также — не тело.

Когда наше памятование обретёт подлинную мощь, мы увидим, что ум или сознание возникает в глазах и затем исчезает; оно возникает в ушах и затем проходит; возникает в мышлении, и тогда происходит мышление, но после этого сознание прекращается. Каждое благое состояние ума возникает и исчезает. Каждое неблагое состояние также появляется и пропадает. Каждое мгновение, когда в уме появляется алчность, гнев, рассеянность, беспокойство или огорчение, приходит и уходит. Жизнь состоит из таких мгновений. Каждое состояние ума появляется и исчезает. От рождения до смерти наш ум не один и тот же — это иллюзия. В каждый момент он разный. Зачем нам эта истина? Чтобы понять, что мы — не ум. В каждую секунду это уже новый ум. Он никогда не перестаёт меняться: то осознаёт, то мыслит, то слишком сосредоточивается и так далее. Если мы увидим, что состояния ума поочерёдно возникают и проходят, представляя собой отдельные моменты, мы осознаем истину отсутствия непрерывности. Наши органы чувств, воспринимающие явления как текущие и непрерывные, обманывают нас, создавая видимость личности, которой на самом деле не существует.



Устойчивый ум приводит к рождению великой мудрости.
Он может ясно увидеть появление и исчезновение тела и ума (физических и психических явлений)

Непрерывность — иллюзия, потому что явления очень быстро возникают и исчезают. Эта иллюзия не даёт нам увидеть, что происходит на самом деле. Когда мы смотрим мультфильм, нам кажется, что персонажи движутся, но на самом деле это лишь отдельные неподвижные рисунки: быстро сменяя друг друга, они создают иллюзию движения. Сначала мы видим один рисунок, затем он исчезает, и на смену ему приходит другой, и так далее. Наша память связывает последовательные кадры воедино. Мы помним, что персонаж из прошлого кадра, с определённым положением тела, — тот же самый, что и в новом кадре, и кажется, что этот герой непрерывно движется.

Нам кажется, что наш ум носится туда-сюда, но это тоже лишь иллюзия. Мультфильм — это последовательность сменяющих друг друга кадров, и точно так же работает ум. Если наши память и мудрость ещё недостаточно сильны, если мы практиковали недолго или неправильно, мы не сможем осознать эту истину. Мы останемся в плену иллюзии, думая, что ум — нечто плотное и постоянное.

Если мы способны увидеть, что ум постоянно возникает и прекращается, и это продолжается снова и снова, вскоре (на это могут уйти дни, месяцы или годы) мы сможем правильно осознать, что ум — это не мы, что нас нет. На самом деле существует лишь последовательность явлений, которые появляются и исчезают. Если однажды мы на личном опыте убедимся, что мы — не ум, то уже не будем ошибочно отождествлять своё «я» ни с чем в этом мире.



Ум очень быстро возникает и исчезает.
Те из нас, кто никогда не доводил свою практику до такого понимания, будут верить,
что есть лишь один постоянный ум, который движется и осознаёт различные явления

Мы осознаём, что тело — не «я», намного раньше в процессе развития памятования. Как только в уме появляется пробуждённость и осознанность, тело воспринимается как нечто отдельное. Остаётся лишь увидеть, что ум — это тоже не «я». Сначала нам кажется, что ум носится туда-сюда, но, когда памятование становится сильнее, мы всё яснее понимаем, что на самом деле он не носится, а возникает и прекращается на каждом новом «месте», то есть в нашем зрении, слухе или мышлении. Когда эта непрерывность таким образом рвётся, можно сказать, что мы действительно достигли уровня практики випассаны. Если этого не происходит, это не подлинная випассана.

Нам нужно продолжать практиковать, пока мы не увидим разрыва этой непрерывности. Когда такое прозрение произойдёт впервые, оно может нас потрясти. Некоторые люди этого пугаются, другим становится скучно, третьи чувствуют пустоту, как будто потеряли свою сущность и не могут нащупать почву под ногами: у них не осталось никакой прочной опоры. Другим становится так скучно, что они теряют интерес ко всему миру, в том числе к счастью и несчастью. У них исчезают чувства ко всему и ко всем, включая мужа или жену. Бесстрастие, однако, не является омрачением ума. Это естественная ступень на пути к просветлению. Скука и бесстрастие появляются в уме из-за памятования и мудрости, которые видят, что всё иллюзорно и бессмысленно. Удовольствие и боль, хорошее и плохое, грубое и тонкое, внешние и внутренние переживания — всё это становится в равной степени скучным. На этой стадии ум бесстрастен абсолютно ко всему. Он перестаёт за чем-либо гнаться. Но некоторые люди очень сильно пугаются. Когда в результате практики они видят, как исчезает то, что они считали своим «я», они приходят в ужас.



Когда мы видим появление и прекращение ума, это подлинное переживание випассаны



Если мы чувствуем этот страх, с ним нужно работать так же, как с гневом, жадностью или блужданием ума: памятование замечает его, и он исчезает. Это точно такое же состояние, как и все остальные, оно возникает как очередное явление, и памятование способно устранить его с помощью узнавания. Когда это происходит, ум становится «устойчивым наблюдателем». Мы всё глубже познаём истину. Ум видит, что счастье и несчастье — лишь временные состояния, как и гнев, алчность, блуждание ума, беспокойство, расстройство, удовольствие и сожаление. Всё это временно. Всё, что возникает, затем прекращается.

Когда ум в конечном счёте принимает истину о том, что всё возникающее — лишь преходящие явления, он сдаётся. Он больше не пытается найти удовлетворение в приятных объектах или оттолкнуть неприятные, избежать их. Ум становится истинно безразличен ко всему, что возникает. Это безразличие появляется благодаря мудрости, а не в силу подавления или тренировки умиротворения. Это очень могущественное безразличие, и лучше назвать его равностностью ко всем явлениям.

Теперь удовольствие и боль становятся тождественны, так же как становятся тождественны рай и ад. Больше нет борьбы, потому что ум полностью пробуждён и устойчив. Он познаёт всё, что возникает и прекращается, не стремясь к объектам и не уходя от них. Все состояния кажутся равными. Когда возникает удовольствие или счастье, оно просто познаётся. Когда появляется боль или страдание, они тоже просто познаются. Всё, что появляется, затем исчезает, поэтому нет борьбы за то или иное состояние или попыток его избежать. Больше нет ни борьбы, ни историй, ни вымысла. Ум постепенно творит всё меньше вымыслов, пока неожиданно не остановится вовсе.



Мы видим, как возникают
и исчезают физические
и психические явления

Благодаря мудрости, познающей появление и прекращение психических и физических явлений, ум становится бесстрастен к вещам.
Ум перестаёт бороться за сохранение любых состояний тела или ума или за избавление от них

Когда ум остановится, он естественным образом перейдёт на более глубокий уровень сосредоточения, где больше нет мышления. Ум будет видеть возникновение и прекращение явлений лишь два-три мгновения. Он будет лишь осознавать явления, не вынося о них никаких суждений, поскольку прекратил создавать любые мысли, эмоции и отвлечения. Затем ум оставит все явления как есть и вернётся к чистой осознанности, безграничной и свободной от всех омрачений, ранее его отягощавших. В этой чистой осознанности все омрачения будут навсегда устранены.

Всё это происходит в одно мгновение, которое называется Благородным путём. В следующие два или три мгновения ум освобождается от мира и входит в нирвану. Это запредельное переживание — плод Благородного пути.



Когда больше нет борьбы и нет привязанности ни к одному состоянию,
ум освобождается даже от тончайших омрачений

После этого ум выйдет из глубокого сосредоточения и вернётся в обычный мир. Когда это произойдёт, он вспомнит, что произошло, и будет знать, какие омрачения уже устранены, а какие ещё остались — какую работу предстоит проделать. Если достигнуто окончательное просветление, в уме не останется загрязнений и переживание нирваны будет полным.

Нирвана — здесь и сейчас, она никогда никуда не отлучалась. Она у нас перед глазами, но мы её не видим, потому что нас ослепляют омрачения, ложное восприятие и неведение. Следуя пути мудрости и в полной мере выполняя практику випассаны, мы получим лучший из всех подарков. Нирвана — это полное освобождение от всех желаний, где больше нет привязанности и борьбы и где есть вечная свобода от омрачений. Ум становится неуязвимым: ничто больше не может к нему подступиться, захватить его и заставить страдать.



Конечная цель нашей практики Дхаммы — блаженство нирваны





ДХАММА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Если мы правильно поняли принципы Дхаммы, настало время применять учения — практиковать их в повседневной жизни. Давайте избавимся от стереотипа о том, что хороший практик випассаны или Дхаммы только и делает, что сидит скрестив ноги, закрыв глаза и заткнув уши. Важнейшая часть практики — сохранение памятования в обыденных повседневных делах. Как только в уме возникает загрязнение, мы сразу же это осознаём чем бы в этот миг ни занимались. Это и есть практика Дхаммы. Когда тело движется, и мы это осознаём — это практика Дхаммы. Когда в уме появляется мысль и эмоция и мы это знаем, в этот момент мы практикуем Дхамму.

Когда мы на работе, нам нужно сосредоточиваться на своих непосредственных обязанностях. Но в свободную минуту мы можем сразу же приступить к наблюдению за телом и умом. Или если во время работы мы чувствуем стресс, нужно это осознать. Такова практика Дхаммы «здесь и сейчас». Например, мы спешим закончить работу над проектом, а кто-то звонит нам и отнимает у нас время. Наш ум охватывает гнев. Незамедлительно приступив к практике памятования, мы осознаём, что гнев возник. Мы продолжаем работать, пока не смотрим на часы и не видим, что пора обедать. В нас возникает удовлетворение, и мы это осознаём. Именно этим занимается настоящий практик Дхаммы.

Мы идём обедать, наблюдая за тем, как движется тело. Ум становится наблюдателем, а тело — объектом наблюдения. Что бы съесть? Сегодня столько вкусных блюд! Всё выглядит таким чудесным — должно быть, мы сильно проголодались... В уме появляется нерешительность, и мы это осознаём. В иные дни ничто не вызывает аппетит и ум раздражается: «Это ужасное кафе! Неужели они не могут приготовить ничего нового?» Если у нас нет памятования, то чем сильнее мы проголодались, тем больше будем жаловаться!



Практика осознания того, чем заняты тело и ум и что они ощущают, когда мы выполняем обычные дела, — это и есть практика Дхаммы в повседневной жизни



Бывает, что нам срочно нужно в туалет. Прибежав туда, мы видим, что все кабинки заняты. Мы начинаем не на шутку волноваться. Ситуация неотложная, у нас сильно болит живот... Тогда мы бежим в уборную на другом этаже, но там тоже занято, люди стоят в очереди. Ум паникует, но мы это осознаём. Если у нас есть памятование, которое осознаёт беспокойство, наш желудок может болеть, но ум будет в порядке. Такова практика Дхаммы.

Мы наблюдаем за умом и видим, что происходит в каждый момент.

Вскоре мы заметим, что наш ум постоянно меняется: сейчас он счастлив, через секунду уже несчастен, а затем становится безразличным. Мы то благостны и радостно практикуем Дхамму, то начинаем бороться, погружаясь в очередную болезненную ситуацию. Можем ли мы это увидеть? За один миг ум меняется: в нём появляется алчность, затем гнев, а потом он забывается в мыслях.



Когда у нас есть памятование о том, что происходит в нашем сердце, и ум является «устойчивым наблюдателем», мы не создаём ложную реальность и осознаём три истинных признака тела и ума

Мы практикуем не для того, чтобы стать сверхчеловеком. Мы останемся обычными людьми, как сейчас. Мы продолжаем практику в повседневной жизни, чтобы осознать, каковы тело и ум обычного человека, их истинные признаки. Когда мы познаем эти признаки, то перестанем расстраиваться, что бы ни происходило с телом или умом. Старость, болезнь, смерть — всё это нормально. Если мы не получаем желаемого или сталкиваемся с нежеланным — это тоже нормально. Мечты сбываются или надежды крушатся — всё это нормальные и естественные переживания. Мы не можем полагаться на свои тело и ум. Они не способны принести нам комфорт и счастье, на которые можно было бы по-настоящему опереться.

Если мы это принимаем, всё, что случается в нашей жизни, будет подобно происходящему с кем-то другим.

Если нас нет, то кто совершает действия? Психофизические совокупности — тело и ум, которые действуют сами по себе. Именно они и пожинают плоды своих действий. Нет личности, которая испытывает результаты наших поступков, есть лишь совокупности тела и ума. Можно сказать, что так мы освобождаемся от круговорота кармы. Какое это великое облегчение и несравненное счастье — больше не жить в иллюзиях о существовании «я»!



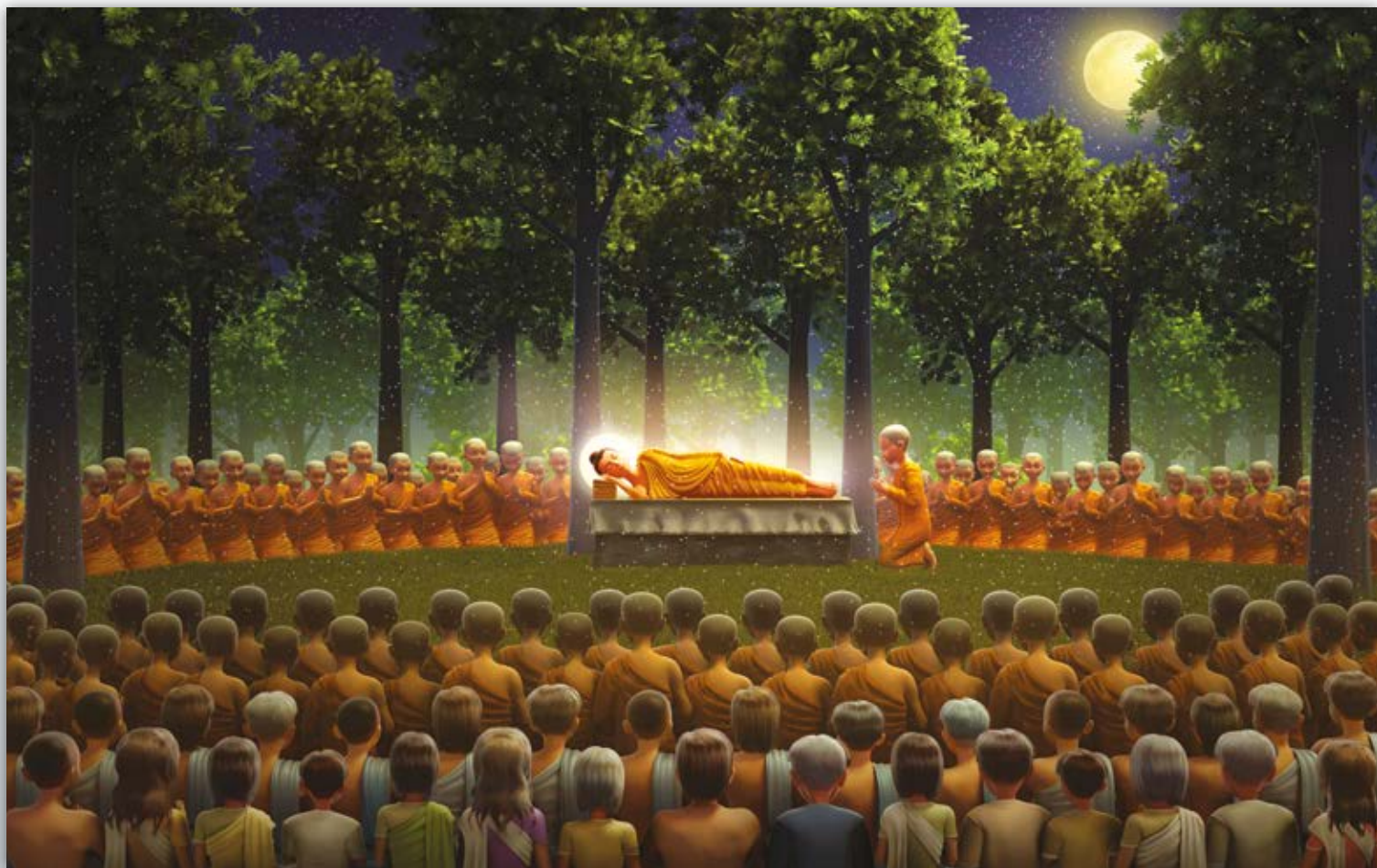
Когда больше нет «я», лишь тело и ум совершают действия и пожинают их плоды — но не мы



Совершенная мудрость осознаёт, что движутся и совершают различные действия, выполняя свои функции, именно психофизические совокупности, а не мы. А если есть только совокупности, а представление о «себе» — лишь заблуждение, тогда кто страдает? Тело и ум могут страдать, но точно не мы.

Мы освобождаемся от страданий, потому что у нас появляется правильное понимание того, как всё существует. Это — просветлённая мудрость.

Круговорот рождений и смертей длится очень долго и приносит много боли. Как редко живым существам удаётся услышать Дхамму и заинтересоваться этим учением, которое раз и навсегда освобождает из круговорота страдания! Не будем же бессмысленно и беспечно терять время. Начнём постепенно развивать осознанность тела и ума, практикуя буддийский путь к внутренней умиротворённости.



Пусть последние слова Будды вдохновят и направят нас на практику Дхаммы и освобождение от терзающих ум страданий и омрачений: «Все существа и явления, психические или физические, подвержены разложению и смерти. [Ради себя и блага многих других] мы все должны усердствовать в практике»





Мана — бизнесмен, желающий мирского счастья. Он увлечён поиском романтических приключений и финансовой прибыли. Сейчас его очень огорчает, что он не может найти девушку своей мечты.

Пити — свободный писатель, который хочет объединить учения Будды со своей жизнью и тем самым сделать её счастливее.

Джитра — подруга Пити. Она изучает различные методы формальной медитации.



Налин — современная молодая женщина. Она надеется на будущий успех в своей профессии. Сейчас она в состоянии сильного стресса и по совету обеспокоенного друга решила изучать випассану.

Павади — учительница в начальной школе. Она с детства — преданная и практикующая буддистка. Она давно посвятила себя развитию випассаны и намерена когда-нибудь достичь просветления.

Монах — досточтимый учитель практики випассаны.



Мой путь медитации

Осмысление нового опыта — важный шаг на пути к успеху в любом жизненном начинании, и медитация не является исключением. На этих страницах вы можете описать свои переживания, отметив знаки прогресса или, напротив, обозначив те препятствия, что встали на вашем пути. Пути медитации.

Випассана

ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО БУДДИЙСКОЙ МЕДИТАЦИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Составитель адъюнкт-профессор д-р Сурапол Сайпанич, surapol.saipanich@gmail.com

при участии Уат Суан Сантидхам

Руководитель проекта / дизайн Ануча Арибарг, aaribarg@hotmail.com

Перевод с тайского: Джесс Питер Коффман, jesskoffman@hotmail.com

Художник Удом Руангпайситпорн

Перевод с английского: Евгений Бузятов

Редактор Майя Малыгина

Редактор серии «Самадхи» Александр Нариньяни

Корректор Галина Калашникова

Оригинал-макет: Александр Дворниченко, Инна Горцевич

ОРИЕНТАЛИЯ

127276, Москва, ул. Ботаническая, д. 14

Тел.: (495) 212-17-98

Для писем: orient@orientbook.ru

www.orientbook.ru

Формат 60х90/32. Подписано в печать 25.03.2014

Печать офсетная. Гарнитура DG Pro. Усл. печ. л. 7.44

Тираж 1500 экз. Заказ №

СОДЕРЖИТ БОЛЕЕ 100 УНИКАЛЬНЫХ ИЛЛЮСТРАЦИЙ!



ВЫ ДЕРЖИТЕ В РУКАХ НЕОБЫЧНОЕ ИЗДАНИЕ!

Эта книга, разошедшаяся общим тиражом более 200 000 экземпляров, представляет собой ясное и наглядное практическое руководство для желающих освоить технику буддийской медитации випассана, столь популярную во всём мире.

Досточтимый Прамоте Памоджо — монах-настоятель и знаток медитации тайской лесной традиции, объясняет учения Будды о просветлении так, что их легко понять даже непосвящённому читателю.

Основной текст сопровождается большим количеством ярких информативных иллюстраций, выполненных в стиле компьютерной анимации и призванных облегчить восприятие этого глубокого материала и применение его на практике.

**НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ
ИЗДАЁТСЯ ВПЕРВЫЕ!**



ORIENTBOOK.RU

ISBN 978-5-91994-045-6



9 785919 940456



16+