

Практика ДХАММЫ



Пхра Аджан
Тхэт Десаранси

Бодхи

Пхра Десаранси
Практика Дхаммы

«ИД Ганга»

1977

УДК 294-3
ББК 86

Десаранси П. А.

Практика Дхаммы / П. А. Десаранси — «ИД Ганга»,
1977 — (Бодхи)

ISBN 978-5-907243-75-0

Предлагаемая читателю книга посвящена обсуждению двух основных видов медитативных практик буддизма Тхеравады – безмятежности (samatha) и прозрения (vipassanā). Автор книги – Почтенный мастер медитации Пхра Аджан Тхэт Десаранси из монастыря Хин Марк Пенг на северо-востоке Таиланда. Автор представляет духовный путь как путь воина, который ведет битву с загрязнениями своего ума. Развивая данную аналогию, он сопоставляет основные компоненты буддийского духовного пути с теми или иными аспектами ведения сражений. Важная особенность излагаемого здесь подхода к медитативной практике – ясное различие таких аспектов развития безмятежности (samatha), как погружение (jhāna) и медитативное сосредоточение (samādhi). Важнейшим отличием медитативного сосредоточения от погружения является его неразрывная связь с непрерывным памятованием трех признаков – изменчивости, неудовлетворительности и отсутствия самости. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 294-3

ББК 86

ISBN 978-5-907243-75-0

© Десаранси П. А., 1977

© ИД Ганга, 1977

Содержание

Предисловие автора	8
Предисловие переводчика	10
Первая книга	12
SUSSUSAM LABHATE PAÑÑAM	13
Три аспекта внимательности; сокровищница	13
Четыре разбойника	14
Буддха-манта	14
Безмятежность и прозрение (samatha vipassanā)	15
Cittaṃ dantaṃ sukhāvaṇaṃ	17
Четыре элемента (dhātu)	17
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Пхра Аджан Тхэт Десаранси Практика Дхаммы



Acharn Thate Desaransi
Dhamma in practice



Bangkok Printing Press
Thailand

*Перевод с английского Дмитрия Устьянцева
Редактор Александр Орлов*

© Сватан. Перевод, 2020
© ООО ИД «Ганга». Оформление, 2020



Пхра Аджан Тхэт Десаранси

Предисловие автора

Данная книга предназначена служить руководством для тех, кто стремится к развитию своего ума. И хотя она написана в свете того, что на самом деле происходит в процессе такого развития, в ней могут встречаться непонятные для некоторых места. Так как имеется большое количество людей, стремящихся развивать свой ум, то можно предположить, что многие из них, невзирая на искреннюю веру и преданность, скорее всего не являются в достаточной мере информированными относительно тех или иных тонкостей медитативной практики, хотя и обладают сильным желанием (*kammaṭṭhāna*) заниматься медитацией прозрения. Поэтому они часто не знают, как им быть с тем, с чем им приходится сталкиваться в ходе развития своей практики, не могут определиться, правильно ли они медитируют и насколько далеко продвинулись. Поэтому такие личности пребывают в сомнениях, беспокоясь, не оказались ли они отброшенными назад, не заблуждаются ли они относительно тех или иных аспектов медитации. Эта прискорбная ситуация показывает, что для практики Дхаммы не достаточно чисто академических знаний и имеется необходимость в конкретных практических наставлениях. Именно для таких практикующих я и решил написать эту маленькую книжку.

Тренировка *kammaṭṭhāna*, разнообразная сама по себе, может быть обобщена в виде двух следующих разделов:

1) Читать и обдумывать, созерцать предмет практики *kammaṭṭhāna*, внутренне или внешне, с намерением успокоить свой ум. Далее, «знающий» установлен; успокоенность ума поддерживается; восторг, наслаждение порождается и возвращается. Это – путь культивирования одной безмятежности (*samatha*).

2) Во втором разделе процесс рецитации или созерцания такой же, как и в начале, но покой однонаправленности исключен. Созерцаемый предмет *kammaṭṭhāna*, будь то элементы (*dhātu*) или отвратительное (*asubha*), всегда поддерживается тремя знаками, или признаками: непостоянство (*aniccam*), неудовлетворительность (*dukkham*) и отсутствие самости (*anattā*). Когда они (эти три признака) постигаются, ум способен погружаться в состояние однонаправленности, пребывать в *samādhi*, или же развивать аспект мудрости, который называется «бесстрастием на основании утраты иллюзий (*sañvega*)». Это метод безмятежности (*samatha*), которая связана с прозрением (*vipassanā*).

В этой маленькой книжке будет представлен второй комбинированный метод, поскольку он более плавный и легкий, чем первый. Другая причина этого в том, что практикующий, который привык пользоваться первым методом, то есть одной лишь практикой *samatha*, скорее всего будет привязан к ней, и поэтому для него будет трудно переключиться на второй метод. Тогда как для практикующего, который освоился со вторым методом, скорее всего будет не сложно обратиться к первому. И, на самом деле, самое лучшее, это когда практик осваивает оба метода. Лишь тогда он сможет понимать разницу между этими двумя, а также иметь возможность сравнивать один с другим.

Представленный вначале текст называется «Свет безмятежности и прозрения», что означает разъяснение для практикующего, на что указывает слово «свет», обоих направлений, то есть прямого и обратного. Что касается прямого направления, то здесь речь идет об освещении находящегося перед ним пути, т. е. о руководстве для продвижения на поступательном пути развития. Что касается обратного направления, то оно может помочь практику исследовать уже имеющиеся у него результаты развития, вместе с указанием на то, отклонился ли он от пути или же нет. Таким образом, это может определенным образом быть полезно для него. Однако же следует отметить, что это не исчерпывающий трактат, в котором все изложено подробно

и в полном объеме. Но внимательное следование за «светом» этой маленькой книжки может привести искреннего и ревностного практикующего к «исходному тексту».

Я надеюсь, что эта маленькая работа послужит некоторой помощью для тех, кто интересуется практикой Дхаммы, *kammaṭṭhāna*.

Десаранси.

1 ноября, 2492 эры Будды

Предисловие переводчика

Эта книга «Практика Дхаммы» состоит из пяти небольших буклетов, каждый со своим названием, которые являются по сути независимыми друг от друга текстами. Все они были собраны Почтенным мастером медитации Пхра Ниродхаранисигамбхирапанначария (Пхра Аджан Тхэт Десаранси) из монастыря Хин Марк Пенг (Большая скала) в провинции Нонгкхай, северо-восточный Таиланд. Автор этой книги является старейшим последователем последнего мастера медитации Пхра Аджан Мун Бхуридатто, биография которого была опубликована в особом разделе WFB REVIEW, журнала Мирового Товарищества Буддийских штабов управления в Бангкоке, Таиланд. Недавно эта биография была издана отдельной книжкой для бесплатного распространения. То, что Почтенный автор является старейшим последователем, следует из его пребывания в монашестве, а не из его возраста, поскольку есть множество последователей, которые старше его по возрасту.

Из пяти этих буклетов третья книга была переведена его английским учеником Паннобхасо Бхиккху из монастыря Хин Марк Пенг, тогда как остальные четыре – первая, вторая, четвертая и пятая книги – были переведены мною по просьбе Кхуньинг Сермсри Касемсри при поддержке профессора Кхун Рунджуан Интаракумханга, который любезно согласился заняться сбором пожертвований. Переводчики работали независимо друг от друга. В моем случае контакт с Почтенным автором происходил время от времени через переписку, в формате ответов на возникающие у меня вопросы или, в некоторых случаях, более детального обсуждения. Кроме того, несколько раз Почтенный автор приезжал в Бангкок и детально разъяснял по моей просьбе некоторые трудные моменты. Все эти пояснения я также включил в этот мой перевод. Также были обнаружены некоторые опечатки в тайской версии оригинального текста, которые я, конечно же, исправил уже в своем английском переводе.

Есть одна вещь, которую я бы хотел пояснить для читателей. Я уверен, что мой способ перевода может вызвать несогласие у некоторых ученых, поскольку я переводил не слово в слово. Напротив, я предпочел сделать упор на том, чтобы донести подразумеваемый смысл, и при необходимости «читать между строк». Соответственно, я выражаю идею автора своими словами, пренебрегая при необходимости буквальным смыслом слов автора, будь он составителем этой работы или кем-то другим, таким как князь Ваджирананаварорас, Почтенный Пхра Аджан Маха Буа Нанасампанно (в его Биографии Почтенного Пхра Аджана Мун Бхуридатто), и т. д. Я ставил перед собой цель в максимально простой и понятной форме донести до читателя *идею* автора, а не его *слова*. Честно говоря, мне было бы намного проще переводить слово в слово и предоставлять читателя самому себе. Я не утверждаю, что этот мой метод наилучший и совершенно лишен изъянов, но хочу лишь сказать, что это является моей попыткой избирательного перевода. Не трудно сделать сложным, но трудно сделать простым. И, конечно же, в связи с этим есть опасность чрезмерного упрощения. Но, опять же, это всего лишь страх, суеверный страх перед чрезмерным упрощением.

В связи с этим я хотел бы процитировать часть Биографии последнего Почтенного мастера медитации Пхра Аджана Мун Бхуридатто, где говорится о коммуникации посредством языка и от ума к уму:

Связь между одним умом и другим является прямой и приводящей к желаемому результату без усилий, без лишней траты времени на подбор слов и выстраивания фраз для передачи точного смысла. Как ни старайся, в вербальном и письменном языке всегда будут оставаться прорехи и упущения. Поэтому слова и фразы других всегда могут быть неправильно поняты, как бы тщательно и детально к ним ни относились. Честно говоря, слова не могут перекинуть мост над пропастью, которая всегда остается между двумя умами. Этот (мост) не является совершенным посредником; это (понимание) должно быть рождено в уме (посредством слов).

Но до тех пор, пока ум не может пользоваться прямым и максимально точным способом коммуникации, посредничество языка совершенно необходимо. И до тех пор, пока мы вынуждены довольствоваться этим способом, не следует забывать, что он не совершенен, и поэтому все содержание ума не может быть передано словами. Язык следует принимать таким, каким он является, и не более того.

Что касается цели перевода этой книги, то с точки зрения переводчика ее можно лучше всего выразить следующим тезисом, высказанным Муни Садху в его последней работе «Медитация»:

Я верю, что даже в нынешний период общего упадка нравственности и духовных ценностей все еще остаются умные и достаточно воодушевленные люди, не втягивающиеся в преобладающую на сегодня склонность к фрустрации. И именно для них я сделал этот перевод.

Сири Буддхасукха

27 октября, 2520 год эры Будды

Этот перевод посвящается всем тем
обладающим воинским духом,
кто опирается на передачу Дхаммы от писаний к их уму.

Тем, кто осмеливается принять вызов
преодоления страдания,
что ведет к завершению страдания.

А также тем, кто желает видеть «свежие» отпечатки стоп
Будды и его святых учеников.

– *Сири Буддхасукха*

Первая книга

Свет безмятежности и прозрения

Перевод: Сири Буддхасукха

...Те, кто ходит по планете Земля и дышит ее воздухом, – потенциальные мертвецы... Если мы едим, чтобы жить, значит, мы живем, чтобы умереть.

...Единство Пути, приводящего к Освобождению, не может быть осуществлено по заказу. То, что практикующий может делать, это формировать соответствующую причину, то есть безмятежность и прозрение, до тех пор пока они не достигнут необходимой глубины и соотношения. Затем это происходит спонтанно и через мгновение исчезает.

...Ум является одним, и поэтому Дхамма чистоты, которая необходима для выведения ума из загрязнений, должна быть соответственно одна. Они соединяются и растворяются друг в друге, и тогда есть этот... великий Единый миг.

SUSSUSAM LABHATE PAÑÑAM **Тот, кто слушает надлежащим** **образом, развивает свою мудрость**

Учения Будды естественным образом испускают изысканный и свежий аромат. Способные их понять слушатели следуют за ними и постигают эти истины в соответствии со своими способностями и склонностями. При этом не применяются сила и принуждение. Послание Будды само по себе не противопоставляется привычкам или общим представлениям. Оно просто указывает на то, куда необходимо следовать, а также на соответствующие причины и результаты, которые получают в результате этого следования. Следует ли индивидуум этому Посланию или нет, ему не причитается за это награда или наказание. Так, награда или наказание (то есть заслуга или зло), которые могут быть, – естественный безличный результат закона причины и результата.

Три аспекта внимательности; сокровищница

Именно благодаря великому состраданию Будды, без какого бы то ни было ожидания благодарности, данное Послание было даровано этому миру. Оно уже было благословлено абсолютной чистотой, совершенно лишенной таких загрязнений, как предубеждения. Кроме того, оно всегда было наделено тремя аспектами внимательности. Этими тремя являются:

- а) отсутствие ликования и восторга, когда какой-то индивидуум следует его учениям;
- б) отсутствие уныния или обескураженности, когда никто не следует его учениям;
- в) отсутствие радости или разочарования, когда некоторые следуют его учениям, а другие нет.

С неколебимой решительностью, возникающей в силу этих аспектов внимательности, он давал наставления в разных местах, преодолевая все встречающиеся на его пути препятствия, устанавливая тем самым учения относительно предписаний (*sīla*), медитации (*samādhi*), мудрости (*paññā*)... трех последовательных ступеней практики, которые увенчиваются высшим освобождением (*vimutti*).

Поэтому очень желательно, чтобы мы, буддисты, родившиеся как люди, не впадали в самодовольство. Наше нынешнее существование наполнено такими ценностями, как Возвышенные сокровища, взыскуемые добродетельными людьми. Кроме того, это очень редкая возможность, что за время наших бесчисленных рождений нам довелось столкнуться с этими учениями Просветленного, которые раскрывают для нас эту невидимую сокровищницу. И теперь это превосходное наследие было даровано нам... это наследие, которое может приносить все желаемые, но еще не обретенные плоды, а именно сокровища людей, небесные сокровища и сокровища ниббаны (*nibbāna*). Почему же мы не стремимся к обретению пользы от него? Благодаря наличию этого наследия и его указаниям, могущим сообщать нам, как его следует использовать себе на благо, давайте примем его, поблагодарим и воспользуемся им прямо сейчас. Таким образом, благодаря этой сокровищнице мы сможем получить большую пользу. Не следует это откладывать, попадая в ловушку Мары (Соблазнителя). Необходимо прямо сейчас избавляться от всего обременяющего. Будда многими способами сообщает это своим последователям, объясняя, как наилучшим образом использовать эту бесценную сокровищницу. Далее будут представлены некоторые разъяснения отдельных пунктов учения из всего этого богатства. Однако же их не следует рассматривать как мои собственные изобретения. Поскольку

они на самом деле часть содержания, изложенного самим Буддой, слишком многообразного и сложного с точки зрения среднего индивидуума, здесь они кратко формулируются, чтобы соответствовать нуждам современных практикующих. Соответственно, учитывая это, я собираюсь довести до вас лишь некоторые ключевые моменты, которые необходимы для практических целей.

Четыре разбойника

Любой, кто собирается использовать эту «сокровищницу» себе на благо, скоро пробудится от сна неведения. Для этого ему следует избавиться от следующих друг за другом рождений и смертей, которые чреваты страданием. Все это является обманчивым, ограничивая и искушая своим влиянием, воздействующим абсолютно на всех, на молодых и на старых, и даже на детей. Все ослепляются и подвергаются мучениям из-за своих собственных ненасытных желаний. Известно, что когда старики находятся на грани смерти и даже не могут двигаться, в это время им ничего не может помочь, кроме их собственных накоплений заслуг (добродетелей). Рождение, старость, болезни и смерть являются индивидуальными переживаниями, и поэтому нет никого, с кем можно было бы поделиться связанными с ними страданиями. Мы продолжаем оставаться теми, кто слепо бредет по пути и вынужден сталкиваться с великими опасностями, такими как болезни и смерть, которые ждут впереди каждого. Поняв ценность «сокровищницы» Будды, а также то, как ее следует использовать, мы должны применять это как оружие, чтобы отражать нападения четырех разбойников, которые скрываются в местных джунглях, то есть среди пяти совокупностей. Путешественники, которые следуют своим маршрутом, никогда не могут избежать опасности их нападения.

Среди этих четырех первый позволяет путнику свободно идти в своем неведении, но подает сигнал своим трем друзьям, чтобы они обращали на него внимание и постоянно следили. Второй разбойник неумолимо преследует путника, пока к нему не присоединяется третий разбойник, который время от времени устраивает путнику засады, постепенно лишая его сил и имущества. И, в конце концов, приходит четвертый разбойник, который наносит последний решающий удар, легко и быстро лишая неосведомленного путника жизни.

Мы постоянно сталкиваемся с этими четверьмя разбойниками. В дождь и в ясную погоду, во времена процветания и бедности, счастья и горестей, они никогда не отстают от нас, словно близкие друзья. Их хитрости и коварные уловки очень тонки. Поэтому никому, кроме Будды и архатов, не под силу полностью распознать все их трюки и скрытые действия. Тем, кто способен различить маскировку этих разбойников, соответственно рекомендуется использовать «Буддийскую магию (*buddha manta*)», чтобы защищать себя на пути (на протяжении всех жизней). Говорится, что всего есть два вида *буддха-манты*. Далее рассказывается то, чем они являются и какой пользы можно от них ожидать.

Буддха-манта

Первым является *изучение* того, что было записано в текстах. На палийском языке это называется *pariyatti*, то есть простой первый шаг принятия, или практики. Буддист, который принимает эту *буддха-манту*, но не может ее повторять, напоминать себе о ней или же следовать ей надлежащим образом, не сможет извлечь из нее никакой пользы. Четыре разбойника всегда рады видеть таких буддистов, но чувствуют опасения при виде путников, которые принимают эту *манту* с усердием и энтузиазмом. Таким образом, есть три следующие категории *манты* на уровне *pariyatti*.

а) Принятие, которое сопровождается ошибочным памятованием, ошибочным пониманием и ошибочным настроем ума. Это называется изучением, которое подобно ядовитой змее (*agaladdūpama pariyatti*).

б) Принятие, сопровождающееся правильным памятованием, пониманием, а также желанием преодолеть океан рождений и смертей. Это называется изучением, направленным на выход (*nissarṇaattha pariyatti*).

в) Принятие со стороны арахатов, которые искоренили все загрязнения. Это называется изучением, которое подобно кладовщику (*bhaṇḍāgārika pariyatti*).

Таковы различные категории первого вида *буддха-манты*.

Второй вид соответствует тому, что называется тренировкой безмятежности и прозрения (*samatha vipassanā kammaṭṭhāna*). Есть буддисты, которые, приняв первый этап *манты* с правильным настроем ума, с усердием и энтузиазмом следуют второму этапу. Такие путники вызывают наибольший страх у четырех разбойников. И это несмотря на то, что такие «путники» в некоторых случаях не занимались теоретической подготовкой, но сосредоточивались лишь на том, что связано с практикой безмятежности и прозрения.

Эти два вида *буддха-манты* – оружие для самообороны при встрече с четырьмя разбойниками. Все буддисты должны усердно выковывать себе это оружие. Следует быть всегда внимательным в своем принятии, повторении и развитии *манты* Будды, благодаря которой можно безопасно и надежно достичь своей цели.

Безмятежность и прозрение (*samatha vipassanā*)

Теперь мы приступаем к обсуждению второго вида *буддха-манты*, которая называется практикой безмятежности и прозрения. Эта стадия, которую необходимо главным образом добросовестно применять на практике. Теоретическое изучение в данном случае не имеет большого значения. Здесь важна следующая, состоящая из пяти сил, группа: вера (*saddhā*), энергичность (*viriya*), внимательность (*sati*), медитация (*samādhi*) и мудрость (*paññā*). Благодаря надлежащему развитию этих пяти точек опоры, даже такая простая тема, как «смерть обязательно настигнет нас», достаточна для самообороны в этом сражении (с четырьмя разбойниками). В Сутте было отмечено, что даже мирянин, не обладающий большими интеллектуальными знаниями учения Будды, также может постичь Истину *при условии, что он осознанно применяет на практике свои убеждения*. Ведь когда начинает светить Истина, она озаряет именно ум, а не какое-то другое место. Разнообразные и обширные послания Будды, которые были записаны в виде текстов (*pariyatti dhamma*), передавались в соответствии со способами выражения мысли и процессами, происходящими в уме. Чем глубже у той или иной личности знание этих способов выражения мысли и процессов, тем тоньше и глубже ее указания на них. Поэтому четыре вида Освобождения (*vimutti*) соответствуют четырем категориям практикующих, достигающих плода арахата (*arahat*)¹.

Достигнув того же Освобождения и той же *ниббаны*, они постигают ту же сущность (т. е. Истину) и поэтому никогда не имеют никакого разногласия и не спорят друг с другом. Это отличает их от мирян, которых можно сравнить со слепцами, ощупывающими разные части слона. Начиная с утверждения, что именно та часть слона, к которой они прикасаются, является всем слонем, они затем переходят к спору и заканчивают дракой. Чтобы не допускать подобных разногласий и споров, Будда изложил набор из восьми формул, регламентирующих то, как

¹ а) Овладевшие лишь медитацией прозрения (*sukkhavipassako*); б) овладевшие, помимо медитации прозрения, еще и Тройным Знанием (*tevijjo*); в) овладевшие, кроме медитации прозрения, еще шестью чудесными (сверхъестественными) способностями (*chaḷabhiñño*); г) овладевшие, кроме медитации прозрения, еще четырьмя видами проницательности (*paṭisambhidappatto*).

допустимо дискутировать в рамках его Учения, то есть нормы и правила буддизма. Из этих восьми первой является характеристика отсутствия стимуляции страстей. Реализовав Высшую Дхамму благодаря своим собственным усилиям, Будда учил и руководил своими последователями. И когда они следовали ему надлежащим образом, Дхамма, или Истина, естественным образом проявлялась перед их умами. Вместе с пробуждением Истины появляется Знание, Мудрость, Освобождение и Постижение всех вещей как есть на самом деле. Все это достигается благодаря методам или путям, которые были указаны Буддой. Благодаря избавлению от таких загрязнений, как привязанность к совокупностям существования (*khandhūpadhi*), они (последователи) больше не опираются на умозаключения или простую веру (убежденность). Для тех, кто не достиг Освобождения, всякая понятая, или усвоенная Истина является лишь относительной, условной, интеллектуальной, или умозрительной (*sammuti*). Чем больше слов используется для описания, тем больше условностей и умозаключений нагромождается друг на друга. Но для тех, кто достиг Освобождения, все слова, которые используются для указания на любой аспект Истины, всегда наполнены смыслом, служат предназначенной для них цели, а также в итоге направляют к Освобождению, которое стало подлинной природой их умов.

«Прямой метод». Безмятежность и прозрение являются «прямым методом», благодаря которому учеников направляют к Освобождению и достижению Плода (*paṭivedha*). Таким образом, любое указание на Истину естественным образом поддерживается постижением (реализацией). Из этих двух безмятежность (*samatha*) преодолевает радости в сферах чувственных желаний (*kāma bhava*), раскрывает прямой путь через лабиринт чувственных радостей. Это становится возможно благодаря силе погружения (*jhāna*) и медитации (*samādhi*). Прозрение (*vipassanā*) предполагает прямое и спонтанное постижение таких Истин, как Страдание, Причина [страдания], Прекращение [страдания] и Путь [прекращения страдания], а также наличие знания реализации Благородных Истин, характеризуемое безошибочностью и абсолютной уверенностью. Благодаря этому постижению ум устанавливается в Невозмутимости, избавляется от всех Привязанностей (цепляний) к идее самости, а также прерывает поток трех состояний существования (*bhava*), а именно [сфер] желания, формы и отсутствия формы. Это становится возможным благодаря силе прозрения.

Имеется довольно много практик (видов тренировок), которые связаны с безмятежностью, но они различаются лишь в начале. То, что достигается в конце, является одним и тем же, и это называется однонаправленным умом (*ekaggatārammaṇa*). Соответственно, Почтенный Буддхагосшачария, автор текста под названием «Путь к очищению (*visuddhimagga*)», описывал безмятежность, погружение (*jhāna*) и медитацию (*samādhi*) как одно и то же. Эта однонаправленность может быть развита посредством любой из сорока тем для медитации, перечисленных в этой книге. Их отличает то, что они попеременно могут служить причинами и результатами друг для друга. Это будет детально объясняться позже, в главе под заголовком «Погружение, опирающееся на материальную форму (*rūpa jhāna*)», и «Медитация (*samādhi*)».

Cittaṃ dantaṃ sukhāvanam **Хорошо натренированный ум приносит счастье**

Как уже было отмечено выше, есть сорок тем тренировки (*kammaṭṭhāna*), начиная с десяти *kaṣiṇa* и заканчивая памятованием о непривлекательности пищи. Когда данные темы применяются к нашим телу и уму, это приводит к раскрытию того факта, что сгусток, или груды, элементов, которую мы принимаем за себя, на самом деле является общей массой (конгломератом) всех тем для медитации, а также местопребыванием безмятежности, погружения, медитации и мудрости, вместе с Освобождением. Причина принятия этой груды элементов за самих себя заключается в нашем пренебрежении к созерцанию этого тела так, как рекомендуется делать Буддой, из-за чего мы не осознаем отмеченную выше возвышенную Дхамму. Поэтому далее будут кратко описаны некоторые темы *kammaṭṭhāna*, связанные с телом. И благодаря надлежащей проработке этих тем для тренировки *kammaṭṭhāna* могут быть без особого труда освоены и другие их виды. Темы, связанные с телом (*kāyagatā*), такие как «элементы» и десять трупов, используются различными способами. Далее они будут кратко описаны в главе под названием «Отвратительное (*asubha*)».

Четыре элемента (dhātu)

Ученику, который достиг определенной степени безмятежности посредством рецитации таких тем, как Буддхо, дается совет каждый раз в соответствующее время применять это состояние безмятежности к созерцанию тридцати двух частей тела. Этими тридцатью двумя являются волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожа и т. д. Ученик должен некоторое время фиксировать свое внимание лишь на одном предмете, исключая все остальные. Например, созерцая волосы, следует направлять свое внимание на волосы, а также на их природу, каковой является так называемый «элемент земли». Созерцание других предметов, если имеется соответствующее предпочтение, осуществляется подобным образом. Когда какой-либо один предмет проявляется для «глаз ума», или умственного взора, остальные будут следовать этому примеру. Ученику рекомендуется не менять объект слишком часто, иначе соответствующая тема *kammaṭṭhāna* не будет выделяться среди остальных и должным образом прорабатываться. Когда объект выбирается, следует продолжать оставаться с ним, пока он не станет устойчивым и ясным. Следует отметить, что некоторые ученики могут испытывать болезненные ощущения со стороны созерцаемого. Это происходит по причине того, что ум все еще беспокоится, и еще не были освоены надлежащие методы.

И даже когда применяют правильный предмет или метод, отношение ума также важно. Например, при созерцании волос не следует обращать внимание на то, что это *мои* волосы на *моей* голове. Где бы ни были эти волосы и сколько бы их ни было, это не следует принимать во внимание. Ученику необходимо созерцать, что это *просто* волосы. Кроме того, также может обращать внимание на более специфические характеристики (цвет и т. д.) волос. Если же это не проявляется для глаз ума, тогда следует сравнить «элемент земли» внутри своего тела с «элементом земли» снаружи или наоборот, пока их общий фактор, их естественная тождественность, не станет ясно видимой. Это будет основанием, или отправной точкой, ведущей к погружению (*jhāna*) и медитации (*samādhi*), и это далее развивается до тех пор, пока все объекты не станут устойчивыми и ясными, пока не осуществится постижение их природы, не избавятся от привязанности и не преодолеют заблуждение, достигнув устойчивой внимательности и крепкой веры. Это «видение» осуществляется на основании и посредством медитации (*samādhi*). И теперь, благодаря силе безмятежности, которая происходит из основания в виде медитации, мудрость (*paññā*) прилагается к дальнейшему внимательному рассмотрению

(исследованию) того, как четыре так называемых элемента являются общими составляющими как внутри, так и снаружи тела, как в грубом, так и в тонком аспектах. Материальный (физический) мир состоит и формируется из этих четырех элементов. *Тысячи и тысячи тел, в которые облакался индивидуум, всегда состояли из этих четырех составляющих*. Это «видят» на основании и посредством мудрости.

Когда эти аспекты «видения» собираются и приобретают достаточную силу, наступает время, когда автоматически, без сознательного намерения или усилия, исследующий ум приходит к однонаправленности. Иногда это очень похоже на бессознательность, тогда как в ином случае это действительно является бессознательным. Данный феномен называется глубиной (или высотой) ума (*bhavaṅga*), который, как бы ни был велик, все же не отделен от привязанности (*upadhi*). *В этом состоянии пять совокупностей (khandha) (тела и ума), прежде действовавшие снаружи, теперь как бы отзываются из внешней сферы, чтобы функционировать глубоко во внутренней сфере*. В результате созерцаемый объект (в некоторых случаях) становится устойчивым и ясным. Например, волосы ясно проявляются как действительно являющиеся «элементом земли». Причина этого в том, что это наблюдается с точки зрения внутренней, более очищенной совокупности, а не с более грубой внешней точки зрения. Однако в других случаях внешнее видение, став отсутствующим, может быть замещено чудесными манифестациями экстаза (*piti*). В таком случае тело может трястись и вращаться, с рыданием и слезами, а также с некоторым воодушевлением. Но, опять же, видения могут проявляться в бесконечном многообразии, склоняя практикующего к наслаждению ими. С окончательной точки зрения эти видения и манифестации экстаза (радости) называются «загрязнениями прозрения» (*vipassanūpakilesa*) для *практикующих прозрение*, которые все еще погружены в мирскую сферу, но для тех, кто уже избавился от привязанности (*upadhi*) (т. е. для арахатов), такие проявления экстаза способствуют их здоровью, пока их тела все еще находятся на земле. Однако же для *практикующих безмятежность* все это, как уже было выше отмечено, – результат состояния *bhavaṅga*. Эти продвинутые этапы переживания (благодаря безмятежности, прозрению и арахатству) называются *pañcakkhāsiddhi*.

Избавление от представления Самости. Это массивное тело – местопребывание представления Самости (*attānuditṭhi*), что приводит к привязанности, цеплянию к нему как к прекрасному и приятному. Тема отвратительного (*asubha*) предназначена для устранения такой врожденной склонности, которая приводит к заблуждению, и для последующего понимания природы тела как есть. На самом деле это наше тело состоит из нечистот, поскольку оно было зачато в материнской утробе, а затем родилось в результате взаимодействия клеток матери и отца. На начальном этапе формирования эмбриона он был погружен в материнскую кровь, питался этой кровью, похожий на извивающегося червя в выгребной яме. Тогда как черви питаются отходами при помощи своих ртов, эмбрион получает пищу через материнскую пуповину. Он рождается вымазанным отвратительными и дурно пахнущими жидкостями, которые напоминают нам разлагающееся тело в гробу. Малое число людей, кроме родителей и близких родственников, могут смотреть на это без отвращения. И даже после рождения рост органов и частей тела ребенка зависит от потребляемой им пищи, которая естественным образом разлагается и гниет. Независимо от того, насколько искусно она приготовлена, после того, как пища попадает в рот, она становится некрасивой. Она обволакивается и смешивается со слюной, которая вызывает отвращение как у нас самих, так и у других. После проглатывания эта пища, которая недавно так красиво выглядела и аппетитно пахла, приобретает невероятно отвратительный вид и запах, подобно отходам в выгребной яме. Именно это содержимое выгребной ямы затем вытекает через края этой ямы и накапливается в девяти отверстиях тела. Оно является естественным образом привлекательным и приятным для мух и поедающих отбросы насекомых, которые притягиваются этим запахом и начинают бороться друг с другом за облада-

ние этими вкусными для них субстанции на нашем теле. Таким образом, очевидно, что нельзя ожидать найти ничего хорошего или красивого, если внимательно рассмотреть свое тело. Оно кажется чистым, приятным и красивым по той причине, что индивидуум заблуждается относительно своего поверхностного восприятия. И для того чтобы сделать его приятным, или, строго говоря, сделать его обманчиво привлекательным, используются духи и косметика. Но пытаться сделать тело прекрасным в конечном итоге сводится к гипнотизированию себя, когда не осознается тот факт, что на самом деле скрывают его неприятный запах и тем самым скрывают его истинную природу. Это подобно плотно закрытому красивому гробу. Конечно же, благодаря изысканным украшениям и ярким краскам, он может выглядеть прекрасно, но если просто подумать о гниющем внутри него трупе, то сразу приходит понимание того, каким он является – красивым или уродливым, приятным или отвратительным. Таково краткое общее обсуждение темы отвратительного (*asubha*). Для более детального исследования ученик может рассмотреть каждую из тридцати двух перечисленных частей тела, такие как волосы на голове, волосы на теле и т. д., созерцая таким образом то, насколько каждая из них является грязной и уродливой. Когда такая отвратительность устанавливается и становится очевидной для глаз ума, заблуждения ученика относительно тела будут устранены.

Созерцание тела как подверженного страданиям (dukkhasaññā). Это можно наблюдать с момента зачатия в материнском чреве. Тело (эмбрион), пока оно находится там, несколько месяцев пребывает в скованном состоянии. И только благодаря своей карме (то есть родившись человеком) можно пережить это испытание. Он питается не через рот, но через связанную с плацентой пуповиной. Дыхание также возможно лишь через дыхательную систему матери, поскольку при этом находятся зажатыми в очень тесной камере. Пищеварительная система также связана с материнской. Все, чем питается мать, достаточная или недостаточная, холодная и горячая пища, непременно влияет на развитие эмбриона. Пока он питается своей кармой, до тех пор будут продолжаться эти испытания. Но также могут быть случаи, когда страдания становятся слишком большие (т. е. в случае кармы убийцы, *upaccheda*). Тогда ребенок рождается мертвым. После перенесения всех этих страданий внутри материнского чрева ребенка ожидают следующие испытания во время рождения. Их можно сравнить с тем, как, спасаясь от охотника, слон протискивается через узкий проход между скалами. Страдания нахождения в материнском чреве похожи на страдания в выгребной яме, тогда как страдания во время рождения подобны встрече с Ямой (бог мертвых, судья и экзекутор для душ) и получением от него наказаний.

Страдания, которые следуют после рождения, только возрастают и увеличиваются, проявляясь многообразными способами, как жажда и голод, проблемы из-за негативных воздействий материальных элементов, укусы насекомых и животных, внутренние и внешние боли, болезни внутренних органов и кожи, выглядящие отвратительно зараженные раны и т. д.

Также есть другая категория случающегося время от времени, хотя и неизбежного происходящего страдания. Это такие ментальные страдания, как печаль, горе и слезы, которые могут рассматриваться как связанные с «выгребной ямой». Кроме того, есть многочисленные страдания, связанные с зарабатыванием на жизнь, которые называются *pariyesika dukkha*. Соответственно, земледелец вынужден находиться во власти стихий, работая в грязи и отбросах. Иногда ему приходится работать от рассвета до заката, иногда от заката до рассвета, а иногда день и ночь. Когда занимаются торговлей, то случаются жульничество, обман, мошенничество и т. д., которые приводят к спорам, дракам и убийствам, а затем к возмездию и мщению. Эти страдания в некотором смысле можно сравнить с теми, что имеются у голодных духов (*peta*), которые страдают от остатков своей негативной кармы, но когда основная ее часть уже истощена. В таком случае существа вынуждены тяжело трудиться и страдать в дневное время, но имеют возможность отдыхать ночью, поскольку была накоплена некоторая добродетельная карма. В

других случаях имеется возможность отдыхать днем, работая ночью. Таким образом, во всех этих случаях страдание и некоторый покой или счастье сменяют друг друга.

В целом можно сказать, что эта телесная масса всегда наполнена разнообразными страданиями, начиная с момента зачатия, во время рождения и взросления, вплоть до периода старения, болезней и смерти. При этом никогда нет такого момента, когда были бы полностью избавлены от того или иного вида страдания. Только несведущему глупцу все это может казаться счастьем. Поэтому в буддизме часто говорится, что *лишь страдание рождается и исчерпывается (уничтожается), а также ничто не рождается и не исчерпывается, кроме страдания.*

Таково памятование о страданиях тела, призванное вызвать усталость и следующую из этого попытку отыскать Путь, при помощи которого можно выйти за его пределы.

Созерцание непостоянства (aniccāññā). Процесс изменения, которому подвергается эта телесная масса, вкратце состоит в следующем: В момент зачатия тело выглядит совсем не так, как в момент рождения и далее. После того, как в материнском чреве происходит оплодотворение, появляется очень маленькая капля жидкости, оживляемая посредством ментальной силы. Затем эта капля постепенно все более и более сгущается. Это хорошо описывается в тексте *Kāyavirati Gāthā* No. 2, 3, и 4, написанном на сингальском языке в 2424 году эры Будды, где соответствующий процесс развития зародыша в материнской утробе в течение девяти месяцев описывается так:

В первые две недели тело (т. е. эмбрион) имеет размер одной восьмой дюйма с мягкими костями и нервами. Через три недели он приобретает форму буквы «s» и выглядит как червячок. Затем у него образуются полости и выпуклости, которые позже становятся грудью и животом, а также конечностями (руками и ногами). В это время зародыш имеет размер голубинового яичка, весит же один грамм. Его большая часть затем становится головой, а меньшая ногами. В это же время у него появляется кишечник. «Пунктирная, или намеченная точками» часть в центре становится спиной. Черные пятнышки становятся глазами. Кроме того, внутри у него находится слегкадвигающаяся трубка толщиной со ствол куриного перышка, которая, развившись, становится сердцем. На второй месяц вокруг пуповины появляется волокно, которое покрывает черные пятна. Размер тела в это время приобретает размер куриного яйца, четырех дюймов в длину и весом в пять грамм. В это же время начинают выделяться рот, нос, уши, глаза, руки и ноги, и последние снабжены перепонками, подобно утиным лапкам. На третий месяц тело (в данном случае эмбрион) вырастает до размера утиного яйца, его вес достигает от пяти до шести унций, а также у него исчезают перепонки на руках и ногах. Длина зародыша и пуповины равняется примерно шести дюймам. На четвертый месяц почти полностью формируются внутренние органы, но все еще нет глаз, и ногти дорастают до половины своей длины. В это время уже можно услышать биение сердца, а также могут чувствоваться его движения. Вес тела достигает одного фунта, тогда как пуповина достигает семи дюймов в длину. На пятый месяц полностью формируются органы и конечности, волосы темнеют, глаза могут открываться, тело уже весит один фунт, а пуповина достигает десяти дюймов в длину, а биение сердца становится более отчетливым. На шестой месяц зародыш и пуповина достигают двенадцати дюймов, а вес двух фунтов. Рождение может произойти и в это время, но шансы выжить будут минимальные. На восьмой месяц полностью формируются органы и конечности, вес достигает

шести фунтов, а размеры тела и пуповины достигают шестнадцати дюймов. На девятый месяц, в который обычно происходит рождение, длина зародыша и пуповины достигает семнадцати дюймов, а вес тела зародыша – семи фунтов. Девочки обычно немного легче мальчиков, но сердцебиение у них более частое. Бывают случаи и десятимесячного вынашивания, но в среднем оно длится девять с половиной месяцев. Таково описание проявляющихся изменений в процессе формирования зародыша перед его рождением. После рождения этот процесс изменения продолжается безостановочно. Тело маленького ребенка постепенно растет, пока он не становится юношей. Затем следует старение, пока тело, наконец, не становится бесполезным, распадается на части и составляющие, или так называемые элементы (твердое, жидкое, газообразное и тепло), возвращающиеся обратно туда, откуда они произошли. Этот неизбежный и неостановимый процесс изменения раскрывает истину непостоянства и пустотности той материальной массы (груды), которую мы называем своим телом, и это служит нам знаком, побуждающим нас обнаружить то, что является более стабильным и ценным. Это полностью соответствует сказанному Буддой, что «знающие бесценное как бесценное, а бесполезное как бесполезное смогут обрести бесценную Дхамму».

Памятование несуществования Самости (anattasaññā). Будучи объектом непостоянства и распада, эта материальная масса тела всегда подвергается различным этапам изменения, непрерывно двигаясь к распаду и разложению. И это не зависит от любви или ненависти, а также от того, насколько хорошо тело кормят или же от того, насколько внимательно за ним следят и ухаживают. Когда наступает время изменения, ухудшения и разложения, бесполезно печалиться, горевать или жаловаться, пытаюсь обратить этот процесс вспять. Невзирая ни на что, оно постепенно движется вперед и своим чередом, приводя к постепенному ухудшению и разрушению. В связи с этим Почтенный Раттхапала дал царю Корабья следующее наставление: «Эти совокупности (*khandha*) неизбежно влекутся к [старости и смерти]. Они неустойчивые, беззащитные, бессильные и не владеют ничем. Обреченные, мы должны оставить (все дорогое сердцу) и умереть. Это [тело] является ущербным и ненасытным, рабом собственных желаний». Таков способ памятования, который указывает на тот факт, что в этом теле нет никакой Самости или прочной субстанции, за которую стоило бы цепляться, и которая могла быть нашей собственной Самостью. Подобное цепляние, или привязанность, возникает из ошибочного отношения ума, рождающегося из представления «Самости», которое называется воззрением, что есть некая Самость, а также из-за привязанности к совокупностям как к собственной Самости (*attānuditṭhi* и *asmināna*). Описанное выше памятование помогает избавиться от этих ошибочных представлений.

Памятование о смерти (maraṇasati). Смерть этого нашего тела наследуется нами от наших родителей, которые, в свою очередь, унаследовали ее от своих родителей. Такая же связь может быть прослежена в бесконечное прошлое. В данном случае можно сказать, что ходящие по поверхности планеты Земля и дышащие ее воздухом теперь являются потенциально мертвыми людьми. Никто не может даже надеяться остаться здесь навсегда, разница лишь в том, кто уйдет раньше, а кто позже. Эти живые теперь тела поддерживают свою жизнь благодаря потребляемой пище. Но *если мы едим для того, чтобы жить, то мы живем для того, чтобы умереть*. Это относится ко всем существам без исключения, независимо от здоровья, статуса, значимости, родословной, сословия, какими бы затворниками и святыми, обладающими многими выдающимися способностями, они ни являлись. На самом деле именно благодаря этому процессу рождения и смерти мир существует. Смерть потенциально содержится в теле уже в момент его рождения. После наступления смерти это тело отбрасывается, становится безжизненным, подобно куску дерева. Поэтому больше невозможно владеть этим телом, не говоря о

накопленном и считающемся принадлежащем нам имуществе. Те, кто считает это бесполезное тело бесценным, определенно будут страдать из-за этого своего ошибочного отношения. Им определенно недостает бесценной Дхаммы. И соответствующее памятование помогает избавиться от такого отношения.

Созерцание тела на основе четырех Благородных Истин – Страдания, Причины, Прекращения и Пути. Истина страдания соответствует описанному выше созерцанию тела. На основании второй Истины, то есть Причины страдания, созерцание необходимо направлять на тот факт, что тело обладает нервной системой, через которую воспринимаемое посредством таких органов чувств как, например, глаза, передается уму, и в результате этого возникают ощущения удовольствия и боли, радости и несчастья. Таким образом, это наше тело связано с Причиной страдания. Когда нервная система не функционирует надлежащим образом или же вовсе прекращает работать, органы чувств не могут служить средством передачи восприятия как прежде. Это приводит к отсутствию ощущения и поэтому называется Путем, ведущим к угасанию. То, что из этого следует в результате, состоит в полном отсутствии ощущений, передающихся через любые органы чувств. Соответственно, это называется прекращением, или угасанием. Однако же такой вид созерцания является Благородной Истиной того, кто погружается в *bhavaṅga* (где ум функционирует внутренне, независимо от грубых совокупностей). Это показывает, как одно лишь тело может быть созерцаемо относительно всех Четырех Благородных Истин, что на самом деле предполагает участие как тела (*rūpa*), так и ума (*nāma*), как это объясняется самим Буддой в *Dhammacakkappavattana-sutta*. Согласно этой Сутте, физическое и ментальное страдания, которые мы очень тяжело переживаем, являются Истиной, которую необходимо установить или исследовать при помощи уравновешенного и спокойного ума. Причина этого страдания, которая связана с привязанностью к совокупностям, а также к телу и уму, должна быть отброшена. Прекращение страдания является полным отбрасыванием его причины, которое приводит к угасанию страдания. Истина этого должна быть постигнута. Путь, который ведет к прекращению, или угасанию, предполагает наличие мудрости, которая полностью развивается и достигает своей вершины при наличии правильного воззрения (*sammādiṭṭhi*). Тем самым раз и навсегда искореняются все ошибочные представления относительно совокупностей. Соответственно постигается то, каким образом тело и ум являются отдельными вещами, а также устраняются все привязанности к совокупностям тела и ума, и тем самым им больше не приписывается Самость.

Согласно сказанному Буддой, есть три цикла, или стадии охватывания каждой из этих Четырех Благородных Истин. Первым циклом (*parivaṭṭa*) является знание того, что это Истина Страдания, это Причина, это Прекращение и это Путь, ведущий к нему. Вторым циклом является знание, что Истина Страдания должна быть установлена, что Причина должна быть устранена, что Прекращение должно быть постигнуто (реализовано) и что Путь должен быть усвоен. Третьим циклом является знание того, что Истина Страдания полностью установлена, Причина полностью устранена, Истина Прекращения полностью постигнута и Истина пути полностью усвоена. Здесь необходимо отметить, что эти три цикла охватывают Четыре Истины одновременно. Это делается возможным благодаря тому факту, что когда Страдание устанавливается, и вскоре достигается его окончательное установление, то обнаруживается Причина, то есть привязанность к страданию. Это становится двойным знанием. И теперь это двойное знание, глубокое и хорошо обоснованное, является характеристикой верного воззрения, опоры для Пути. Это способность видеть Страдание и Причину как две отдельные вещи, когда одна не является другой, и наоборот. Таким образом, формируется тройное знание. Затем, вместе с этим тройным знанием, приходит Прекращение, которое служит одновременному, синхронному завершению всего этого цикла. Таковы четыре Благородные Истины того, кто обладает

медитацией (*samādhi*) и мудростью (*paññā*). При этом медитация и мудрость развиваются до такой степени, что становятся самим Путем.

Памятование тела в связи с основанием внимательности (satipaṭṭhāna). Как уже было ранее отмечено, сюда входит созерцание тела как четырех «элементов» или же как тупа, для того чтобы искоренить внедренное в него представление о Самости. В данном случае может быть добавлено дальнейшее созерцание, чтобы ученик мог постичь тот факт, что даже четыре так называемых элемента сами по себе не обладают никакой субстанцией. Называются ли они элементами или как-то иначе, или же они совсем никак не называются, они всегда остаются как есть, объектами для органов чувств – глаз и т. д., не обладающими Самостью или чем-то подобным, будучи как есть без наименования и без Самости. Другие основания внимательности, а именно ощущение (*vedana*), состояния ума (*citta*) и явления (*dhamma*), приводят к тому же способу и сути созерцания. Здесь могут применяться и другие ведущие к Просветлению наставления (*bodhipakkhiya dhamma*), использующие физическое тело в качестве основания для всех этих практик. Таким образом, созерцание тела настолько разнообразно, что его невозможно освоить полностью во всем его многообразии, поскольку это физическое тело является великим основанием (*mahāthāna*), совокупностью всех действий и отношений, порочных и добродетельных. *Ученик, который созерцает тело в любых отмеченных выше аспектах, считает созерцающим Дхамму. И постигнув его природу, он постигает Дхамму.* Причина этого в том, что Дхамма не существует нигде, кроме как в теле и в уме. Если бы Дхамма находилась вне тела и ума, то это не способствовало бы Очищению и Освобождению. Поэтому не следует оценивать свою практику и ее результат, сравнивая их с теми, которые были у других, обладающих другими телами и умами. Некоторые, услышав о практике и результатах, достигнутых другими, восхищаются ими, и вместе с тем начинают сомневаться в эффективности собственной практики. Это делать не желательно, поскольку таким образом происходит ослабление собственной пятичастной силы (т. е. вера, энергичность, внимательность, медитация и мудрость). Известно, что те, кто развивает подобное памятование тела, могут испытывать бесконечное разнообразие необычных переживаний. Все они проявляются индивидуально, в зависимости от психических и культурных особенностей данной конкретной личности. Поэтому переживаемый опыт разных индивидуумов может очень сильно отличаться. То, что мы можем направлять или регулировать – это причины. Тогда как результаты являются естественным следствием и не могут быть «предварительно спроектированными». Поэтому усилия по развитию и усилению причин должны усердно прилагаться таким образом, чтобы результаты могли развиваться сами. Это подобно дереву, за корнями, ветвями и листьями которого внимательно ухаживают. Только в этом случае на нем рано или поздно появятся цветы и плоды.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.