Единственный Путь



Введение в Медитацию Випассана

Почтенный Аджан Тонг Сиримангало
(Пхра Тхеп Сиддхаджан Ви)

Перевод с тайского на английский и редакция
Кэтрин Чиндапон

Перевод с английского Татьяны Литвиновой и Сергея Новикова
Под редакцией Дмитрия Ивахненко



Благороднейшие Мощи
Пхра Дхаккхинамоли
(Phra Dhakkhinamolī)



в Храме Ват Пхрадхату Сри Чом Тхонг Воравихара
(Wat Phradhatu Srī Chom Thong Voravihāra)



Почтенный Аджан Тонг Сиримангало
(Пхра Тхеп Сиддхаджан Ви)

The Only Way
An Introduction to Vipassana Meditation
Venerable Ajarn Tong Sirimangalo
(Phra Thep Siddhajarn Vī)

Единственный Путь
Введение в Медитацию Випассана
Почтенный Аджан Тонг Сиримангало
(Пхра Тхеп Сиддхаджан Ви)
Перевод с тайского на английский и
редакция Кэтрин Чиндапон
Перевод с английского Татьяны Литвиновой
и Сергея Новикова
Под редакцией Дмитрия Ивахненко

Только для бесплатного распространения

Впервые опубликовано в 1999

Новое переработанное издание 2549/2006

Kathryn J. Chindaporn & Thanat Chindaporn
3424 Rockefeller Ave.,
Everett, WA 98201 USA

Wat Phradhatu Sri Chomtong Voravihara
Chomtong • Chiangmai 50160
Thailand

Фотографии ©Thanat Chindaporn 1999
Английский перевод ©Kathryn J. Chindaporn 1999
Фотография на обложке ©Kathryn J. Chindaporn

Все права защищены

Содержание

Предисловие автора английского перевода 6
Введение 8
Что такое прозрение? 10
Что такое осознанность? 11
Рассказ 12
Есть только один Путь 14
Чистота 16
Преодоление горя и печали 18
Конец боли и страданий 22
Верный путь 25
Три характеристики 30
Пять присваиваемых совокупностей 31
37 необходимых составляющих Пробуждения 33
Четыре основы осознанности 35
Четыре больших усилия 35
Четыре дороги к могуществу 36
Пять способностей. 37
Пять сил 38
Семь условий Пробуждения 38
Благородный Восьмеричный Путь 40
16 ступеней прозрения 41
Разрыв круговорота самсары 42
Нирвана 44
Четыре заверения 45
Метод 46
Основа осознанности созерцания тела 47
Медитационное упражнение 1 48
Медитационное упражнение 2 52
Медитационное упражнение 3 53
Основа осознанности созерцания чувств 54
Основа осознанности созерцания ума 55
Основа осознанности созерцания умственных процессов и качеств 55
Вспомогательные условия 57
Основные элементы практики 59
Настоящий момент 61
Прогресс в практике и випассананьяна 62
Заключение 66
Библиография и литература, рекомендованная к чтению 67
Словарь палийских терминов 69
Указатель палийских терминов в русской транскрипции 76
Указатель русских терминов 77
Указатель английских терминов 80
Аннотация и отзывы о книге 83

Предисловие автора английского перевода

С величайшим уважением я представляю этот перевод проповеди о дхамме почтеннейшего Чао Кхун Пхра Тхеп Сиддхаджана (Ви Аджан Тонга Сиримангало) по случаю его 83-й годовщины и в честь повышения его святейшества в королевском титуле по счастливому случаю празднований 60-й Годовщины Коронации его величества короля Пумипона Адульядета Рамы IX.

Я скромно пользуюсь предоставившимся случаем преподнести нашему почтеннейшему учителю все заслуги, которые я накопила, желая ему истинного счастья, долгой жизни, хорошего здоровья, и долгой жизни Буддхасасане, Учению Будды.

Эта книга – перевод проповеди о дхамме, посвящённой Сатипаттхане Випассане Камматтхане. Проповедь была прочитана почтенным Аджан Тонгом Сиримангало в день его 72-й годовщины, 21 сентября 2538 года б.э. (1995 г. н.э.) В книгу также включены выдержки из ряда вводных проповедей, прочитанных по различным поводам, в том числе, по случаю открытия курса Випассаны, который проводился в Вашингтонском районе г. Сиэтла в Мае 2537 года б.э. (1994 г. н.э.).

Я старалась, насколько это было возможно, следовать изначальному формату этой проповеди, в соответствии с транскриптом её звукозаписи. Терминология на пали приведена мною в соответствии с оригиналом проповеди с добавлением в текст переводов палийских терминов на английский. Некоторые темы в книге затронуты лишь поверхностно, при этом всё-же давая читателю общее представление о различных элементах последовательной практики. Каждая из таких тем может быть раскрыта в отдельных проповедях. Я добавила литературные ссылки на истории, которые рассказывал почтенный Аджан Тонг, включая их версии на английском из перевода Типитаки, опубликованного Обществом палийских писаний (Pali Text Society), а также из перевода Висуддхимагги (Visuddhimagga), опубликованного Буддистским издательским обществом (Buddhist Publication Society). В конце книги приведен список литературы, включающий рекомендованные для дальнейшего чтения публикации.

Почтеннейший Аджан Тонг обладает даром преподавания, которое обращено к сердцу слушателя, простым и понятным языком, где даже одно слово несёт в себе глубокий смысл. Его обучение – живое, поскольку он говорит от самого сердца Дхаммы, исходя из предмета, которому он учит и из опыта своей жизни, которую он посвятил Буддхасасане.

Пусть же это учение даст каждому из вас пищу для ума и сердца.

И пусть эта проповедь о Дхамме пойдёт вам всем на пользу.

Я выражую бесконечную благодарность почтеннейшему Аджан Тонгу Сиримангало и желаю ему долгой жизни, хорошего здоровья, истинного счастья и долгой жизни учению Будды.

С Вами в Дхамме,
Кэтрин Дж. Чиндапон.

НАМО ТАССА БХАГАВАТО АРАХАТО САММАСАМБУДДХАССА
(NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀSAMBUDDHASSA)

Почтение Благословенному и Благороднейшему
Совершенно просветлённому Будде

Экайяно айям бхиккхаве магго (Ekāyano Ayaṁ Bhikkhave Maggo)
Саттанам висуддхийя (Sattānaṁ Visuddhiyā)
Сока паридеванам саматиккамайя
(Soka Paridevānaṁ Samatikkamāya)
Дуккха доманассанам аттхангамайя
(Dukkha Domanassānaṁ Atthangamāya)
Ньяйясса адхигамайя (Ñayāssa Adhigamāya)
Ниббанасса саччхикирийяйя (Nibbānassa Sacchikiriyāya)
Ядидам чаттаро сатипаттханати (Yadidaṁ Cattaro Satipaṭṭhāna'ti).

Существует только один путь, бхикку,
К очищению существ,
К преодолению горя и печали
К исчезновению боли и страданий
К постижению истины, осуществлению Благородного Пути,
К осуществлению Ниббаны.
А именно,
Четыре основы осознанности

D.22



Введение

Благословения и лучшие пожелания всем Вам, кто хочет преодолеть совокупность страданий и стремится пройти путь к счастью, которому учит Великий Будда.

Сейчас я хочу объяснить, что такое единственный путь, путь очищения, ведущий к четырем благородным истинам и к осуществлению *Ниббáны* (*Nibbāna,* Нирваны). Этот путь – практика *сатипаттханы випассаны камматтханы (Satipaṭṭhāna Vipassanā Kammaṭṭhāna)*, медитации прозрения, базирующейся на четырех основах осознанности. Это высшее учение, данное нам Совершенно Просветленным Буддой.

Это учение – закон природы, найденный Великим Буддой, это бессмертная истина, *амата дхамма (Amata Dhamma)*, которая по-настоящему способна привести все существа к преодолению страданий.

В наши дни мир полон гнева, беспорядка и разрушения. Повсюду возникают одни и те же проблемы и стрессовые ситуации, которые очень трудно преодолеть.

Люди конфликтуют, спорят и ссорятся друг с другом. Они проклинают и дискриминируют друг друга. Люди завидуют друг другу, они лгут, мошенничают и воруют. Люди злословят, мстят и наносят удары из-за спины. Желая получить выгоды, преимущества и прославление, люди ссорятся, спорят и истребляют друг друга повсеместно в этом мире.

Такая нездоровая обстановка создана не природой. Скорее, это бедственное положение создано самими человеческими существами.

Учение любой религии пытается решить эти проблемы и привнести в мир покой и счастье, уча людей совершать благие поступки и избегать плохих.

Совершенно просветленный Будда, основатель Буддизма, не только учил людей совершать благие поступки и избегать плохих. Великий Будда также учил людей очищать сердце и ум. Как Благословенный учил в Оваде Патимоккхе (*Ovādā Paṭimokkha)*, наставлении Будды:

Сабба папасса акаранам (Sabba Papāssa Akaranaṁ)
Избегайте дурных дел
Кусалассупасампада (Kusalassupasampadā)
Способствуйте благим делам
Сачитта парийодапанам (Sacitta Pariyodapanaṁ)
И очищайте ум
Этам Буддхана сасанам (Etaṁ Buddhanā Sāsanaṁ)
Это есть учение всех Будд

Dhp1

Методу очищения ума специально не обучает ни одна религиозная традиция в мире. Этот метод содержится исключительно в учении Будды.

Великий Будда обнаружил, что для того чтобы полностью искоренить любые неблаготворные, негативные состояния и все страдания, люди должны очищать ум от *килеса* (*Kilesa*, загрязнений ума, состоящих из желания, гнева и заблуждения). Загрязнения ума суть причина всех разрушительных мыслей, речей и поступков. Таким образом, эти загрязнения являются корнем всех страданий в мире. С умом, очищенным от загрязнений, люди не творили бы злых дел. С чистым умом люди могли бы делать только хорошие и благородные дела. Таким образом, с очищением ума приходят истинные доброта и счастье. Когда ум очищен, можно быть по-настоящему счастливым. Только тогда страдания, порожденные загрязнениями ума, наконец прекращаются.

Путь очищения ума, практический метод, который просветленный Будда передал нам, называется *камматтхана* (*Kammaṭṭhāna*) – метод медитации. Основа практики, которая является наиболее совершенным и прямым методом ментального развития, ведущим к очищению ума, описана в священных текстах, в *Махасатипаттхане Сутте* из *Дигхи Никайи (Mahasatipaṭṭhāna Sutta, Dīgha Nikāya,* большая проповедь о четырёх основах осознанности из «Долгих проповедей»). Она

называется *сатипаттхана випассана камматтхана* (*Satipaṭṭhāna Vipassanā Kammaṭṭhāna*) – медитация прозрения, основанная на четырех основах осознанности.

В этом учении Великий Будда указал на то, что путь этой практики является единственным путем, который непосредственно ведет к очищению ума, к избавлению от всех страданий, позволяет пройти Благородный Путь, достичь Плода и Ниббаны. Это путь, ведущий к чистоте, истинному покою и счастью.

Что такое прозрение?

Випассана (*Vipassanā*) на языке пали означает видеть ясно, видеть особенно или видеть насквозь.(***Vi*** – четко, ясно, особенно, внутрь, сквозь, + ***passanā*** – видеть). **Випассана** означает самонаблюдение, интуитивную мудрость, интуитивное знание. **Випассана** переводится как инсайт, прозрение, видение-как-есть, проницательность, способность проникновения в суть.

Видеть ясно что? Проникновение во что?

Випассана означает проникновение в истинную природу реальности или внутреннее видение истинной природы реальности. Это значит видеть вещи такими, какие они есть на самом деле. Випассана – это прямое и интуитивное понимание истинной природы всех ментальных и физических явлений.

Випассана – это интуитивное знание или проникновение в истинную природу *нама* (*Nāma*, ум, психика) и *рупа* (*Rūpa*, тело: материя, физическая форма), которые составляют пять совокупностей, *паньча кхандха* (*Pañca Khandha*): рупа (тело, физическая форма), *ведана* (*Vedanā*, чувство), *саннья* (Saññā, память, восприятие, распознавание), *санкхара* (*Saṅkhāra*, умственные конструкции, волевые импульсы), *винньяна* (*Viññāṇa*, сознание).

Випассана – это осознание, что все ментальные и физические проявления отличаются непостоянством (*Anicca*, аничча), страданием (*Dukkha*, дуккха) и безличностью (*Anatta*, анатта). Эти три характеристики всех явлений, *тилаккхана* (*Tilakkhaṇa*) являются признаками внутренней мудрости и главными объектами медитации випассана.

Випассана – это непосредственное переживание истинной природы нама и рупа. Всем состояниям, внутренним или внешним, ментальным или материальным, свойственны непостоянство, страдание и безличность (аничча, дуккха, анатта)

Медитатор, который развивает *интуитивное знание*, *випассана ньяна* (*Vipassanā ñāṇa*), осозна́ет, что всё внутри него и снаружи постоянно изменяется, что нет ничего определённого, то есть отличается непостоянством; содержит в себе стресс, неудовлетворенность, то есть отличается страданием; не подлежит контролю, лишено основы, не принадлежит кому-либо, безличностно, то есть отличается безличностью. Эти три характеристики являются истинной природой всех явлений.

Что такое осознанность?

Випассана базируется на *четырех сатипаттхана* (*Satipaṭṭhāna 4*), на четырех основах осознанности. Таким образом, прозрение достигается путем последовательного и постепенного применения четырех основ осознанности.

Сатипаттхана, как ключ к випассане, содержится в Типитаке (*Tipiṭaka*, Палийский канон), в Махасатипаттхане сутте из *Дигхи Никайи* (Dīgha Nikāya, Большая проповедь о четырех основах осознанности, сутта №22 из сборника «Долгих проповедей») и в Сатипаттхане сутте из *Мадджхимы Никайи (Majjhima Nikāya,* №10 из сборника «Проповедей средней продолжительности»), а также в других сочинениях.

Сати (*Sati*) происходит из палийского слова *sar*, что означает помнить, вспоминать.

Сати значит больше, чем память. Сати означает: размышление, раздумье, воспоминание, забота, тщательность, невозмутимое внимание, разум или бдительность. Сати часто переводится как «осознанность».

Паттхана (*Paṭṭhāna*) происходит из палийского слова *упаттхана* (*upaṭṭhāna*), что означает: поддержка, основа, приложение, основание.

Сатипаттхана (*Satipaṭṭhāna*) значит дхамма (закон природы или природные условия), на которой сосредотачивают внимательное осознавание в соответствии с четырьмя основами осознанности.

Четыре основы осознанности таковы:

1. *КАЙЯНУПАССАНА (KĀYĀNUPASSANĀ)* – созерцание тела
2. *ВЕДАНАНУПАССАНА (VEDANĀNUPASSANĀ)* – созерцание чувств
3. *ЧИТТАНУПАССАНА (CITTĀNUPASSANĀ)* – созерцание ума
4. *ДХАММАНУПАССАНА (DHAMMĀNUPASSANĀ)* – созерцание умственных процессов и качеств

Вкратце, можно запомнить:

КАЙЯ, ВЕДАНА, ЧИТТА, ДХАММА
(KĀYĀ, VEDANĀ, CITTA, DHAMMA)
Тело, чувства, ум, умственные качества и процессы.

В практике четырех основ осознанности практикующий направляет внимание и весь свой разум на наблюдение и отслеживание (или осознание) различных состояний, возникающих в уме и теле каждый миг. Осознанность и разум направляются на наблюдение трех характеристик, возникающих из пяти конструкций бытия (панча кхандха), в частности, на наблюдение ума и тела, поскольку они существуют в данный момент.

Рассказ

Рассказывают, что однажды Великий Будда в компании 500 бхикку проезжал по землям племени Куру.

В деревне Каммасадхамма, где жили Куру (близ современного Нью-Дели в пригороде Индрапастра), Великий Будда, воспользовавшись возможностью, прочитал подробную проповедь по четырем основам осознанности.

По преданию (*Бхадантачарийя Буддхагоса*, *Bhadantacariya Buddhagosa* – DA. ii 481 f., MA. i 184), предки народа Куру были полны мудрости, их чувства и сознание были здоровыми, и по своему характеру они были склонны к глубокому размышлению.

Вся деревня практиковала осознанность в повседневной жизни, от правителей до слуг. Пахали ли они поле, дробили ли рис или руководили деревней, каждый применял четыре основы осознанности.

Они интересовались друг у друга: «Какую основу осознанности ты практикуешь сегодня?»

И они хвалили тех, кто усердно практиковал осознанность:

«Молодец! Ты не потратил время зря, родившись человеком! Ты не упустил эту редкую возможность познакомиться с учением Великого Будды, который родился на свет для блага таких людей, как ты!»

И бранили тех, кто был ленивым и беспечным:

«Хотя вы и родились человеческими существами, вы ведете себя так, как будто вы уже умерли!»

И тогда Великий Будда, вдохновленный публикой, состоящей из очень чутких, обладающих врождённой внимательностью и глубокомыслием, людей племени Куру, воспользовался

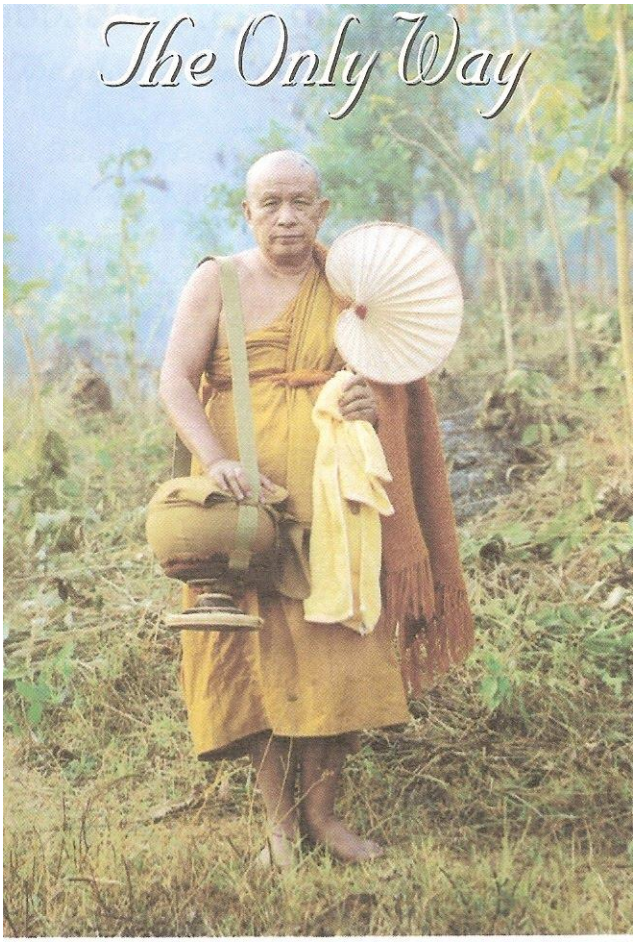
возможностью убедить бхикку (500 собратьев, сопровождавших его) в ценности и пользе этой практики.

Великий Будда произнес:

Экайяно айям бхиккхаве магго (Ekāyano Ayaṁ Bhikkhave Maggo)
Саттанам висуддхийя (Sattānaṁ Visuddhiyā)
Сока паридеванам саматиккамайя
(Soka Paridevānaṁ Samatikkamāya)
Дуккха доманассанам аттхангамайя
(Dukkha Domanassānaṁ Atthangamāya)
Ньяйясса адхигамайя (Ñayāssa Adhigamāya)
Ниббанасса саччхикирийяйя (Nibbānassa Sacchikiriyāya)
Ядидам чаттаро сатипаттханати (Yadidaṁ Cattaro Satipaṭṭhāna'ti).

Существует только один путь, бхикку, [*]
К очищению существ,
К преодолению горя и печали
К исчезновению боли и страданий
К постижению истины, осуществлению Благородного Пути,
К осуществлению Ниббаны.
А именно,
Четыре основы осознанности

[*] Под словом «бхикку» здесь имеются ввиду не только те, кто получил высшее посвящение в монахи в общине Владыки Будды. Под этим словом также имеются ввиду те, кто осознал опасность круговорота самсары, бесконечной череды перерождений, и кто ищет освобождения из этого порочного круговорота. Часто эту строку переводят так: «Постойте, вы же видели угрозы самсары…»



Есть только один Путь

Экайяно айям бхиккхаве магго
Есть только один путь, Бхиккху,

Великий Будда учил *экайяно магге* (*Ekāyano Magg*а), что означает «путь по единственной дороге» или «только один путь».

Этот путь называют путь по единственной дороге, единственный путь или путь одного, так как Великий Будда – единственный, кто смог обнаружить этот путь.

Этот путь содержится исключительно в учениях Будды. Поэтому он называется дорога или путь одного.

Этот путь обязательно нужно практиковать и проходить самому, «в одиночку». Каждый должен практиковать этот путь для себя, чтобы самому постичь истину. Поэтому его называют «одинокий путь».

Этот путь ведет только в одном направлении. Это путь по единственной дороге, у которой нет ответвлений, поэтому этот путь называют исключительный путь, он ведет исключительно в одном направлении.

Этот путь непосредственно приводит только в один пункт назначения, Ниббану. Ниббана – это конечный пункт назначения. Это Единственный Путь к осуществлению Ниббаны.

Все в совершенстве пробудившиеся будды (*Саммасамбуддха, Sammāsambuddhā*), безмолвные будды (*Паччекха Будда*, *Paccekha Buddhā*), и благородные ученики (*Арийя Савака*, *Ariya Savākā*) в конечном счёте достигли Ниббаны, идя по этому пути.

Все из 84 тысяч учений Будды в конце концов соединяются в этом пути. Поэтому этот путь является вершиной учения Будды, ведущим к наивысшему благу, к высочайшему счастью Ниббаны.

Это конечный путь,

Это единственный путь.

Практика сатипаттханы випассаны состоит из интеллекта и сущности, и является вершиной всех 84 тысяч учений совершенно просветленного Будды.

Это истинное учение Великий Будда передавал всем благородным ученикам с момента основания его общины и до своего ухода в паринибану (Parinibbāna) 45 годами позже. Великий Будда не только вел неисчислимое множество его учеников к осуществлению Ниббаны посредством этого пути, Великий Будда также передавал свое учение будущим поколениям последователей с такой гарантией:

Йенева Йянти Ниббанам Буддха Десаньча Савака
(Yeneva Yanti Nibbānaṁ Buddhā Desañca Savākā)
Эка Йянена Маггена Сатипатхана Санньинати
(Ekā Yanena Maggena Satipaṭṭhāna Saññinā'ti).

Все Будды и благородные ученики достигли Ниббаны,
Следуя единственным путем озонанности.



Чистота

Сатанам висуддхия
К очищению существ

Этот путь очищает умы существ. Жадность, гнев и заблуждения, загрязнения ума, килеса, которые разлагают умы людей и являются причиной их страданий, могут быть искоренены и разрушены в результате практики сатипаттханы. Существа, практикующие этот путь, смогут очиститься.

Практика сатипаттханы випассаны очищает ум практикующего, сначала ослабляя загрязнения ума, а затем искореняя и разрушая латентные загрязнения ума, *анусайя килеса* (*anusāya kilesā*,). Процесс очищения может быть постепенным, в зависимости от достойных поощрения, полезных качеств, *пуннья кусала* (*puññā kusala)*, и наработанных качеств, совершенств, *парами (pāramī)*, а также в зависимости от нездоровых ментальных качеств каждого человека.

Благодаря такому процессу очищения, ум несовершенного человека с грубыми непроявившимися загрязнениями, заурядного обывателя, или *путхуджана (puthujjāna)*, возможно очистить и усовершенствовать, до тех пока у человека не разовьются высшие человеческие и моральные качества в уме и сердце, делая его добродетельной личностью, *калйянадджана (kālyanajjāna)*. Если такой очищенный и добродетельный человек, будет практиковать

сатипаттхану випассану, анусайя килеса могут быть в итоге искоренены и уничтожены, тем самым очищая ум до момента, когда человек достигнет Ниббаны и станет благородной личностью или *арийя пуггала (Ariyā Puggāla)*.

Даже животные, только соприкоснувшись с этой практикой, способны достичь великого умелого момента ума, *махакусала читты (Mahakusala citta)*, и могут обрести следующее рождение в высших сферах, вступая, таким образом, на путь очищения, как иллюстрирует история из прошлого:

Однажды, когда Великий Будда пребывал в Джетаване, в бурю сильным ветром в храм принесло попугая. Он лежал мокрый и раненый, пока его не нашла старшая монахиня. Она стала заботится о нём, пока он не выздоровел.

Попугай остался жить в женском монастыре и сёстры научили его повторять четыре основы осознанности. Попугай летал вокруг и счастливо пел: «Тело, чувства, ум, умственные качества и процессы...» и так целыми днями. Однажды его поймал ястреб и в момент своей смерти попугай повторял: «Тело, чувства, ум, умственные качества и процессы...». И благодаря силе своего здравого ума он сразу же переродился на небесах.

Но только человеческие и божественные существа в небесном царстве или царстве Брахмы могут достичь Ниббаны, как в случае *мандуккхи девапутты (Mandukka Devaputta)*, лягушки-бога, которая переродилась на небесах перед тем как достичь первой ступени Пробуждения, *сотапанны (Sotāpanna)*, (Vsm. VII, 51):

Однажды, когда Благословенный учил Дхамме жителей города Кампа, на берегах озера Гаггара, одна лягушка, слушая проповеди, развила в себе благородное сознание, слушая голос Великого Будды. В этот момент пастух облокотился на свой посох, случайно придавив голову лягушки, и она сразу же переродилась на небе 33 богов, оказавшись внутри небесного дворца *Вимана (Vimāna)*, как будто пробудившись ото сна.

Думая про себя: «Так, теперь я здесь? Какой поступок я совершил?», лягушка-бог осознал, что переродился на небесах *Таватимса (Tavatiṁsa)*, поскольку его ум был чист в тот момент, когда он внимал речам Будды.

Он сразу же отправился со своей небесной свитой к Благословенному и преклонился к его стопам. Хотя Будда и так всё знал, он всё-же спросил:

«Кто мне сейчас оказывает почтение у ног моих,
Сияя славой и успехом,
Освещая все вокруг
Такой непревзойденной красотой?»

«В прошлой жизни я был лягушкой,
Воды пруда были моим домом;
Посох пастуха лишил меня жизни
Когда я внимал вашей Дхамме.»

Затем Благословенный преподал ему Дхамму. 84 тысячи живых существ смогли познать истину и Мандуккха Девапутта, лягушка-бог достиг состояния сотапанны и, улыбнувшись, исчез со всей своей небесной свитой.

Таким образом, следуя этим путём, умы существ могут очиститься силой практики сатипаттхана випассана.

Преодоление горя и печали

Сока Паридеванам Саматиккамайя

К преодолению горя и печали

Этот путь помогает тем, кто страдает от горя и печали, преодолеть неудачный опыт прошлого и избавиться от бед и отчаяния. Когда ум уже очистился, загрязнения постепенно ослабли и исчезли, тогда ум становится уравновешенным и горе с печалью могут легко уйти.

Однажды к нам приехала женщина-пилот из Англии, чтобы практиковать випассану. До этого она и ее муж вели небольшой бизнес по авиаперевозкам. В один день она опоздала на аэродром и ее муж полетел без неё. Во время полета сломался мотор и самолет разбился. Женщина была полна горя, ужаса и угрызения совести. Ничто не могло умалить ее страданий.

Через несколько месяцев она решила поехать на отдых в Азию, в Таиланд. Во время путешествия по стране ей порекомендовали практику медитации и она приехала в медитационный центр в Чианг Май. В начале её ум был полон горя и сожаления. Она не могла сосредоточиться и плакала каждый день. Но по мере того, как день за днём она продолжала практиковать осознанность, ей становилось легче и её ум успокоился. Вскоре она осознала, что все в этом мире

непостоянно; что даже счастье не длится вечно; что мы не можем контролировать жизнь, делая её всегда такой, как нам хочется; и что иногда мы не можем контролировать события в своей жизни. В результате этого осознания она почувствовала, что её горе и печаль как будто испарились, и теперь она лучше готова к тому, чтобы начать новую жизнь.

Это только один из примеров наших дней, но даже во времена Великого Будды многие люди были исцелены силой этой практики, и благодаря её силе тоже стали просветлёнными.

История Патачары Тхери (Patacara Theri) является таким примером.

Рассказывают, что когда Великий Будда пребывал в Джетаване, красавица-дочь одного богатого купца в Саваттхи по имени Патачара влюбилась в раба своей семьи. Когла пришло время ей выходить замуж за молодого человека из хорошей семьи, она сбежала со своим возлюбленным и они стали жить в хижине в маленькой деревне на краю леса. Они пытались жить так хорошо, насколько позволяли возможности. Ее муж днем работал в поле, а она занималась домашним хозяйством.

Вскоре она забеременела и стала настаивать на возвращении в свой родительский дом. В Индии тех времен это считалось традицией. Но ее муж откладывал путешествие под различными предлогами, боясь гнева её семьи при его появлении... Прошли месяцы и когда приблизилось время родов, она решила идти одна. Сообщив об этом соседям, она отправилась в путь пешком.

Муж, вернувшись домой обнаружил, что она ушла и поспешил за ней вдогонку. Догнав её на дороге, он начал молить её вернуться с ним обратно. Но она не соглашалась. Пройдя ещё немного, она почувствовала, что начинаются родовые схватки. В муках она родила сына и вместе они вернулись домой.

Через некоторое время Патачара снова забеременела и опять захотела посетить свою семью. И снова муж отказал ей и она после долгого времени всё-же отправилась снова в путь, в этот раз неся своего первенца на бедре.

Вечером Патачара почувствовала начало родов. В этот момент набежали грозовые тучи и началась буря не по сезону. Муж догнал её как раз в тот момент, когда начинался ливень. Он поспешил в джунгли за ветками, чтобы построить навес для жены и сына. Когда полил дождь, Патачара припала к земле, склонившись над сыном, и родовые схватки усилились. Её муж, войдя в джунгли, наступил на ядовитую змею. После трудных и болезненных родов, Патачара провела ночь сжимая в объятиях

своих детей, пытаясь защитить их от дождя и холода и ожидая возвращения своего мужа.

Утром она обнаружила его тело и обезумев от горя направилась домой к своим родителям. На её пути была река, которая вышла из берегов после бури. Из-за бурного течения и глубины она была вынуждена начать переносить детей по очереди. Оставив старшего ребенка на берегу, она перенесла новорождённого младенца через реку, положив его на своё платье. Затем она стала переходить реку обратно, чтобы забрать старшего мальчика. Когда она была на середине реки, откуда ни возьмись, подлетел орёл и схватил новорождённого младенца, который был ещё красным будто кусок мяса… Патачара стала неистово размахивать руками и кричать, пытаясь отогнать орла. Старший мальчик, подумав, что мать зовет его, прыгнул в реку и она унесла его прочь своими стремительными потоками. Стоя посередине реки, Патачара впала в истерику. Рыдая, она дошла до берега и направилась к дому родителей.

На окраине деревни она расспросила о своей семье фермера, на что тот ответил ей: «Пожалуйста, не спрашивай об этой семье». Но поскольку она настаивала, фермер с большой неохотой объяснил, что во время потопа этой ночью их дом обрушился и в все кто был внутри погибли. Их тела уже жгли на общем погребальном костре. Всего за одну ночь и день Патачара лишилась всей своей семьи. С того момента она потеряла рассудок и стала сумасшедшей от горя. Срывая с себя одежду, она бродила по деревне, рыдая и причитая:

«Оба моих сына мертвы, мой муж лежит мертвый у дороги, мои мать, отец и брат горят на общем погребальном костре!». Жители деревни поносили её, бросая в неё камни и мусор и крича: «Убирайся прочь! Ты сумасшедшая!»

Однажды она забрела в Джетавану, когда Будда читал проповедь. Его ученики пытались не пустить нагую и сумасшедшую женщину, но Великий Будда, чувствуя её заслуги и достоинства, остановил их и воззвал к женщине:

«Сестра, образумься!»

В тот же миг к Патачаре вернулось сознание и поняв, что она нагая, она вся сжалась и была до смерти напугана. Ученик-мирянин дал ей платье, чтобы она накрылась. Надев платье, она поклонилась Великому Будде и рассказала ему свою историю.

Она сказала: «О, почтенный господин! Стань моим прибежищем! Одного из моих сыновей унёс орёл, другого моего сына унесла река. Мой муж лежит мёртвый на дороге. Мой родительский дом разрушен ветром. Мои отец, мать и брат, все

погибли под его обломками и сейчас их тела пылают на общем погребальном костре!»

Великий Будда тогда ответил: «Патачара, перестань горевать. Ты пришла к тому, кто действительно способен стать твоим прибежищем. То, что ты рассказала – это правда. Одного из твоих сыновей унёс орёл, другого сына унесла река. Твой муж лежит мёртвый на дороге. Твой родительский дом разрушен ветром, и твои отец, мать и брат, все погибли под его обломками. Как сегодня, так и во время всех других предыдущих жизней, ты рыдала из-за потери сыновей и других близких тебе людей. Слёз, что ты выплакала, больше, чем воды во всех реках и всех океанах на этом свете!»

И Благословенный сказал:

Немного воды в четырёх океанах
По сравнению со слезами, что ты пролила,
Раненая горем и поражённая страданием,
Женщина, почему же ты до сих пор беспечна?

И Великий Будда прочитал проповедь о круге существования без познаваемого начала. Когда он говорил, горе, наполнявшее ум Патачары, начало убывать. Чувствуя это, Великий Будда сказал:

«Патачара, для того, кто находится на пути в иной мир, ни сыновья, ни родственники, не могут быть приютом или прибежищем. Тем более они не могут быть приютом или прибежищем в теперешней жизни! Мудрому человеку следует очищать свое поведение и таким образом прояснять свой путь к Ниббане!»

И так он обучил её Дхамме:

(288) Ни сын и ни отец не могут быть прибежищем,
Ни родственники и ни друзья,
Тот, кто атакован смертью,
В них не найдет прибежища!
(289) Осознавая всю правду такого положения,
Мудрец, удерживаемый нравственными предписаниями,
Тот час же расчисит себе путь, который ведет к Ниббане!

По завершению этой проповеди Патачара достигла состояния сотапанны и попросила, чтобы её посвятили в монахини. Великий Будда направил её в общину монахинь и распорядился о её посвящении.

Через некоторое время, ежедневно практикуя осознанность, ее ум стал спокойным и ясным. И однажды, вернувшись после сбора пожертвований, она мыла ноги и заметила, что когда она льёт воду себе на стопы, то вода, проливаясь на землю, течёт по ней немного, пока не впитается в землю. В следующий раз вода текла немного дальше и потом впитывалась. В тот момент Патачара осознала, что жизнь, как и эта вода: некоторые люди умирают в ранние годы, некоторые – в расцвете жизни, а некоторые – в старости.

Когда это понимание непостоянства ясно возникло в её уме, перед ней появился светящийся образ Великого Будды и он произнёс:

«Патачара, уж куда лучше прожить один единственный миг и осознать непостоянство пяти составляющих, чем прожить сто лет и никогда не узнать этой правды»

(113) «Пусть кто-то и сможет прожить сотню лет,
Но всё это будет напрасно
Если он не поймёт, что все приходит и уходит
Наоборот, было бы куда лучше
Прожить один единственный день
И понять, что, на самом деле, всё в этом мире появляется и исчезает.»

И в конце этой проповеди Патачара стала арахантом, одаренная всеми сверхъестественными способностями. Позже в своей жизни Патачара Тхери приносила много утешения монахиням, страдающим от несчастий, и своим примером вела других к преодолению печали и страданий.

Конец боли и страданий

Дуккха доманассанам аттхангамайя
К исчезновению боли и страданий

Этот путь ведет того, кто страдает от боли, которую причиняют болезни или раны, того, кто страдает от физических или психических мук, к преодолению этих страданий.

В наши дни есть много случаев, когда люди, практикующие осознанность, были излечены от различных болезней. Эта практика оказалась эффективной при облегчении таких недугов,

как высокое кровяное давление, болезни сердца, язва, рак и даже болезни иммунной системы.*

Действительно, чистота ума играет значительную роль в восстановлении здоровья, наряду с излечением *каммы (Kamma)* и обусловленных конструкций (санкхар). Также известны примеры, когда люди, будучи при последнем издыхании, практиковали осознанность и были способны преодолеть боль и страдания и умереть спокойно.

История старшего Тиссы является примером из времен Великого Будды. Вот она.

Старший Тисса был одним из двух сыновей очень богатого купца в Савати. После смерти родителей, Тисса стал наследником состояния в 40 кроров (40 миллионов индийских рупий).

Однажды Тиссе случилось пойти в Джетавану послушать, как Великий Будда проповедует Дхамму. Будда, ощущая заслуги и добродетели Тиссы, прочитал такую проповедь, которая попала прямо в сердце молодого человека. Будда говорил о том, что все деньги и сокровища мира, которые мы можем унаследовать, не помогут нам, когда мы умрём. Единственное богатство, которое мы можем взять с собой, это хорошие (или же плохие) поступки.

Слушая проповедь, Тисса осознал тщетность мирской жизни и решил принять монашество. Покидая своего младшего брата, Тисса передал ему семейное наследство и сказал: «Теперь ты наследник всего этого богатства в 40 кроров. Мне оно больше не нужно.»

Так он и ушёл в Джетавану, где был посвящён в монахи. Через какое-то время старший Тисса получил наставления в медитации от Великого Будды и отправился жить в укромное место в лесу. Там он проводил все ночи и дни, усердно медитируя.

Со временем брат старшего Тиссы женился и его новоиспечённая жена стала распоряжаться домом и семейным наследством. Однажды у неё появились зависть и страх за то, что старший Тисса может оставить монашество и вернуться в мирскую жизнь с требованием вернуть себе его наследство. С такими мыслями она наняла разбойников, чтобы убить своего деверя.

---

*Медицинские исследования Центра Осознанности в Медицине, Здравоохранении и Обществе при Медицинском центре Университета штата Массачусетс документально подтвердили, что количество симптомов болезней сердца снижается на 45% , высокого кровяного давления – на 43%, болей - на 25% и стрессов – на 31%.

Однажды поздно ночью, когда старший Тисса медитировал особенно усердно, перед ним с шумом и грохотом возникли разбойники.

Кто это там мешает мне медититровать? –спросил старший

Увидев бандитов, он их спросил:

– Что вам нужно?

– Ты нам нужен! – ответили разбойники.

– Так что же вам от меня нужно? – спросил старший Тисса.

– Страшась потери наследства, нас наняла твоя невестка, чтобы убить тебя. – ответили они.

– Но я еще не закончил медитировать – сказал старший, –

приходите утром и делайте свою работу.

– Ты хочешь обмануть нас – закричали бандиты – ты хочешь выиграть время, чтобы убежать.

– Я не убегу – ответил старший – вот мои гарантии!

И с этими словами старший Тисса взял двумя руками большой камень и начал долбить им по своим бедрам, дробя кости.

- Теперь вы видите, что я не убегу, оставьте меня одного, чтобы я мог медитировать – сказал старший Тисса, мучаясь от боли.

После ухода бандитов, старший Тисса провел ночь, наблюдая возникающие ощущения боли «боль, боль, боль» и размышляя над чистотой своих добродетелей, и в усердных стараниях, с восходом солнца старший Тисса стал арахантом.

Когда разбойники вернулись, он сказал им:

Я раздробил кости моих обеих ног,
Чтобы дать вам обещание, которое вы от меня требовали.
Я возмущён и пристыжен,
От того, что смерть идёт рука об руку с жадностью.
И после того, как я осмыслил это
И мудро использовал прозрение,
Когда солнце взошло и осветило меня,
Я стал арахантом

(MA. i,233, Vsm. I 137)

И после произнесения этих слов старший Тисса скончался, уйдя в Ниббану в тот же миг.



Верный путь

Ньяйясса адхигамайя

К осуществлению верного пути

Тот, кто практикует этот путь, непременно осуществит Благородный восьмеричный путь, *Арийя Магга (Ariya Magga)*

Каким образом практика сатипаттхана випассана ведет к Благородному восьмеричному пути?

Однажды Великий Будда находился в Джетеване в Савати, когда поздно ночью перед Благословенным появилось некое божество и спросило следующее:

«Внутренняя путаница и внешняя путаница,
Это поколение запуталось в какой-то путанице
И потому я спрашиваю Готаму:
Кто может распутать эту путаницу?»

И Благословенный ответил:

«Когда кто-то полон мудрости и добродетели,
Развивает сосредоточение и понимание
Тогда, будучи отшельником, ревностным и проницательным,
Он добьется успеха в распутывании путаницы.»

S.i,13

Все существа в мире страдают от множества внутренних и внешних смятений и замешательств, вызванных загрязнениями ума. Как же вообще существа могут освободиться от этих страданий? Только когда человек разовьёт нравственную добродетель, сосредоточение и мудрость, *сила*, *самадхи*, *паннья*, *(Sīla, Samādhi, Paññā)*, тогда все страдания будут преодолены.

Как это можно осуществить в практике сатипаттхана випассана?

Где бы сила, самадхи, паннья ни возникали, во время ли ходячей медитации (пусть даже и в одном шаге) или же во время наблюдения подъёма, падения (пусть даже и на одно мгновение), там присутствует практика и развитие силы, самадхи, панньи.

Ум, внимательно наблюдающий подъём и падение, есть сила, то есть нравственность.

Ум, сосредоточенный на подъёме и падении, есть самадхи, то есть сосредоточение. И ум, который знает и понимает подъём и падение, есть паннья, то есть мудрость. В этом случае нравственность, сосредоточение и мудрость присутствуют в подъёме и падении.

Сила, самадхи, паннья или нравственная добродетель, сосредоточение и мудрость существуют на двух уровнях – обычном, мирском (л*окийя, Lokiya*) и надмирском уровне (*локуттара, Lokuttara*)

Резюмируя вышесказанное о добродетели:

СИЛЕНА СУГАТИМ ЙЯНТИ (SĪLENA SUGATIM YANTI),
СИЛЕНА БХОГАСАМПАДА (SĪLENA BHOGASAMPADA)
Добродетель – это проводник к счастью,
Добродетель – это проводник к прогрессу

Эти два вида добродетели и их результаты являются мирскими.

Рождение в божественных или счастливых сферах является результатом земной, мирской нравственности. Накопление богатства и материальный прогресс также являются результатом мирской нравственности, *локийя сила (Lokiya Sīla)*.

Локия сила – это обычная, земная нравственность, которая состоит из правил поведения или нравственных предписаний. Это пять предписаний и восемь предписаний, выполняемых мирянами, а также десять предписаний и 227 обетов для послушников и монахов. Эти правила поведения помогают каждому практикующему стать лучше. Выполнение этих предписаний является обязательным для развития благотворных состояний ума и сосредоточения. Эти предписания необходимы для развития понимания и мудрости, которые помогают различать правильное и неправильное, плохое и хорошее, благотворные и неблаготворные состояния и условия, ведущие к спокойной, счастливой и мирной жизни и мирному, цивилизованному обществу.

СИЛЕНА НИББУТИМ ЙЯНТИ (SĪLENA NIBBUTIM YANTI)
Добродетель – это проводник в Ниббану.

Человек может достичь Ниббаны в результате практикования *локуттара силы* (*Lokuttara Sīla*), надмирской нравственности, то есть нравственности, предметом которой служит надмирское.

Локуттара сила – это мораль ведущая к осуществлению трансцендентного, то есть Ниббаны, и в то же время проистекающая из трансцендентного, то есть из Ниббаны. Локуттара сила это трансцендентная мораль, возникающая в результате проникновения (инсайта) в четыре благородные истины. Это добродетель, возникающая при осуществлении благородного пути.

Локия самадхи (*Lokiya Samādhi*) — это мирское сосредоточение или сосредоточение, основанное на концептуальных абстракциях, таких как различные стадии погружения, *джханы (jhāna)*, или развитие мирских сверхъестественных способностей *локийя абхиннья (lokiya abhiññā)*.

Локуттара самадхи (Lokuttara Samādhi) – это надмирское сосредоточение или сосредоточенное погружение, предметом которого служит ниббана.

Локия паннья (*Lokiya Paññā*) это мирская или земная мудрость. Как, *сутамайя паннья (Sutamaya Paññā)*, мудрость, приобретенная благодаря обучению, так и *чинтамайя паннья (Cintamaya Paññā)*, мудрость, приобретенная благодаря размышлению, являются внешними, земными знаниями, полученными в учёбе.

Локия паннья может заполнить рот и насытить желудок человека. Локия паннья может строить и развивать мир. Она может создавать богатство и содержать семью. Земная мудрость может сберечь человеку жизнь, но не может сберечь его ум.

Локуттара паннья (*Lokuttara Paññā*), надмирская мудрость возникает внутри человека. Это мудрость, возникающая в результате медитации сатипаттхана випассана. Она называется *бхаванамайя паннья (Bhāvanamaya Paññā*), мудрость, приобретенная благодаря практике развития ума. Мирские знания, локия паннья, могут спасти человеческую жизнь. Надмирские знания, локуттара паннья, это мудрость, которая может спасти ум человека.

Где бы сила, самадхи и паннья ни появлялись, там же возникает и Благородный Восьмеричный Путь.

Благородный Восьмеричный Путь состоит из восьми факторов:

1. Правильное видение – *самма диттхи (Sammā Ditthi)*
2. Правильная решимость – *самма санкхаппа (Sammā Saṅkhappa)*
3. Правильная речь – *самма вача (Sammā Vācā)*
4. Правильный образ действий – *самма камманта (Sammā Kammanta)*
5. Правильные средства к существованию – *самма аджива (Sammā Ājīva)*
6. Правильные усилия – *самма вайяма (Sammā Vāyāma)*
7. Правильное памятование – *самма сати (Sammā Sati)*
8. Правильное сосредоточение – *самма самадхи (Sammā Samādhi)*

Эти восемь факторов пути можно рапределить по трём группам. Это называется тройное обучение, *три сиккха* (*Tri Sikkha*), которая является основой всех учений Великого Будды.

1. Сила – нравственность или мораль
2. Самадхи – сосредоточение
3. Паннья – мудрость

Такие факторы Благородного пути, как правильное видение и правильные мысли образуют группу мудрости тройного обучения.

Факторы правильной речи, правильных действий и правильных средств к жизни входят в группу нравственности в обучении добродетели.

Факторы правильных усилий, правильного памятования и правильного сосредоточения входят в группу сосредоточения в тройном обучении.

Где бы сила, самадхи и паннья ни возникали, там же присутствует и Благородный Восьмеричный Путь. Сила, самадхи, паннья и факторы Благородного Восьмеричного Пути – всё это можно обнаружить в каждый миг настоящего.

Следовательно, где бы ни возникали четыре основы осознанности, там возникает и Благородный Восьмеричный Путь.

Как же Благородный Восьмеричный Путь возникает в практике сатипаттхана випассана?

Каждый шаг и каждый вздох, сделанный осознанно в настоящем моменте, активизирует факторы Благородного Восьмеричного Пути.

Даже когда мы делаем всего лишь шаг «правая идёт так» с полным вниманием, с осознанностью, возникают факторы Благородного Восьмеричного Пути.

В каждый момент, когда человек осознанно наблюдает «правая идёт так», «левая идёт так» или «подъём», «падение» с четким осознанием и тщательным вниманием, отслеживая движение стопы или живота, эти тщательное внимание и забота суть нравственность, сила.

Тщательное усилие и забота о том, чтобы оставаться с объектом медитации, не теряясь в желаниях, ненависти и неосмотрительности, внимательное усилие оставаться с медитационным упражнением является нравственным поведением.

В каждый момент, когда ум умело обращается к объекту медитации и остается осознанным в настоящем моменте, осознанно отслеживая «правая идет так», осознанно отслеживая «левая идет так», сосредотачивается на «подъём», сосредотачивается на «падение», без замешательства, не блуждая или теряясь, остаётся сфокусированным на объекте медитации, прилагает усилие, чтобы остаться с объектом медитации, осознавая тело, чувства, ум, умственные качества и процессы, это направленное усилие ведет к развитию мгновенного сосредоточения, *кханика самадхи (Khaṅika Samādhi)* и более глубоким уровням сосредоточения.

Ум, сосредоточенный таким образом, составляет группу сосредоточения Благородного Восьмеричного Пути.

Когда человек развивает сосредоточение, возникает мудрость. Осознавание «подъём», осознавание «падение», разглядывание ума, разглядывание тела, понимание причины и следствия, постижение и понимание непостоянства, страдания, безличность, глубокое осознание трех характеристик и осуществление Благородного Восьмеричного Пути.

Это есть знание и мудрость жизненной истины, верного пути, истинного пути, пути, ведущего к прекращению всех страданий. Это правильное понимание составляет группу мудрости Благородного Восьмеричного Пути.

Таким образом, в осознанном отслеживании «подъём» и «падение» сила, самадхи, паннья и Благородный Восьмеричный Путь способны возникнуть и быть доведены до совершенства.

Три характеристики

Тилаккхана

Каким образом три характеристики всех явлений (тилаккхана) проявляются в практике сатипаттхана випассана?

В каждый момент осознанного отслеживания дыхания, «подъёма» и «падения» живота, могут появиться три характеристики, которые можно полностью осознать.

Осознанное наблюдение «подъём» и «падение» может привести к пониманию характеристики непостоянства, аничча.

Наблюдая возникновение, существование и исчезновение, появление и исчезновение «подъёма» и «падения», человек осознает природу непостоянства.

По мере того, как человек продолжает созерцать «подъём» и «падение», возникают разнообразные болевые ощущения. Если осознанно отслеживать болевые ощущения «боль, боль, боль», они могут передвигаться и изменяться, становясь более интенсивными, невыносимыми и тягостными. Осознание этих рапространяющихся, невыносимых и болезненных состояний есть осознание страдания, дуккха.

Осознанно наблюдая за вдохом, «подъём», человек не может остановить живот от «падения», от выдоха. С появлением «подъёма» за ним автоматически должно возникнуть «падение», просто потому что за вдохом должен следовать выдох. Когда возникают болевые ощущения, человек не может предотвратить их появление. Будут ли это «подъём» и «падение» или болевые ощущения, невозможно контролировать возникающие состояния. Понимание этого неподконтрольного закона природы есть осознание безличности, анатта.

Таким образом, в те моменты, когда человек осознанно созерцает тело, чувства, ум и объекты ума, тогда три характеристики – аничча, дуккха, анатта – возникают в уме и теле. Нет необходимости идти искать эти три характеристики вне себя.

Три характеристики находятся в уме и теле каждого человека. Где бы не существовали ум и тело, там существуют и три характеристики. Подобно тому, как, когда человек видит тигра, то он видит и полосы на его теле. Вот так же и три характеристики существуют в созерцании «подъёма» и «падения».



Пять присваиваемых совокупностей

Панчупаданаккхандха

В практике сатипаттхана випассана, согласно священным писаниям, пять присваиваемых совокупностей (*паньчаупаданаккхандха, Pañcaupadanakkhandha*) являются истинными объектами медитации.

Пять присваиваемых совокупностей – это тело, чувства, распознавание, умственные конструкции и сознание (рупа, ведана, саннья, санкхара и винньяна). Рупа значит тело или материальная форма, физическая или инертная материя. Ведана значит чувство. Саннья – это память, распознавание и осмысление. Санкхара – это умственные конструкции, волевые импульсы или привычные склонности. Виньяна – это сознание или состояния ума и сенсорного сознания. Рупа – это совокупность тела (*рупа кхандха, Rūpa Khandha*, состоящая из четырех великих элементов: земля, воздух, вода и огонь). Ведана, санья, санкхара и виньяна составляют ум или совокупность психики (*нама кхандха, Nāma Khandha*). Если распределить эти пять совокупностей по двум группам, то мы получим только тело и ум.

Созерцание тела и ума, как объектов медитации – это созерцание пяти присваиваемых совокупностей. Где бы не существовали ум и тело, там существуют и пять присваиваемых совокупностей.

Как же пять присваиваемых совокупностей проявляются в «подъёме» и «падении»?



Физическое движение «подъём» или «падение» живота – это физическая совокупность тела, рупа кхандха.

Чувство счастья или страдания, приятные, неприятные или нейтральные чувства – это совокупность чувств, или *ведана кхандха (Vedanā Khandha)*.

Осмысление того, что стенка живота поднимается или падает это совокупность памяти, рапознавания или осмысления, *саннья кхандха (Saññā Khandha)*.

Конструкция или обусловленное качество подъёма и падения, таковы, что «долгий подъём» или «быстрое падение», это совокупность умственных конструкций или *санкхара кхандха (Saṅkhāra Khandha)*.

Знание «подъёма», знание «падения» – это совокупность сознания, *виньяна кхандха (Viññāṇa Khandha)*.

Даже в одном вздохе, отслеженнном осознанно, существуют эти пять совокупностей. Именно так они проявляются в процессе развития осознанности и прозрения.

Как же пять совокупностей проявляются в «правая идёт так», «левая идёт так»?

Движение правой стопы или движение левой стопы – это совокупность тела, рупа кхандха.

Чувства счастья, страдания или нейтральности – это совокупность чувств, ведана кхандха.

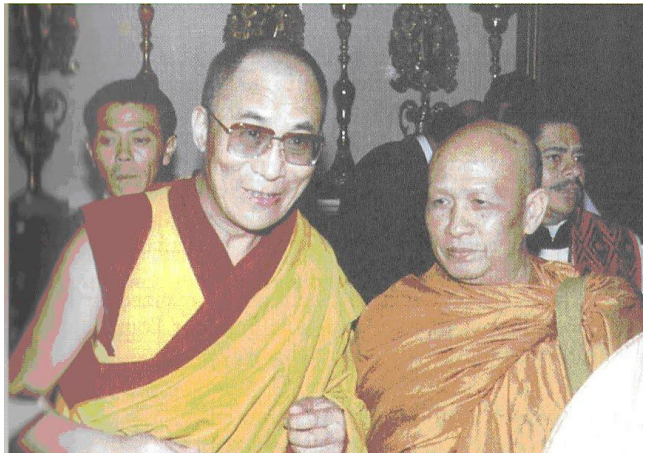
Осмысление движения правой стопы или левой стопы – это совокупность осмысления, санья кхандха.

Условия ходьбы – быстро или медленно, длинный или короткий шаг, обусловленная природа движения – это совокупность умственных конструкций, санкхара кхандха.

Знание «правая идёт так», знание «левая идёт так» – это совокупность сознания, виньяна кхандха.

Так же как и при созерцании «подъём» и «падение», даже в единственном шаге «правая идёт так» или «левая идёт так»,

сделанным осознанно, проявляются эти пять совокупностей. Именно так они проявляются в процессе медитации ходьбы.



37 необходимых составляющих Пробуждения

Бодхипаккийядхамма 37

Созерцание «подъём» и «падение» имеет неоценимое значение. Это можно сравнить с лекарством, всего одна таблетка которого содержит десятки лечебных и полезных элементов.

«Подъём» и «падение» содержит так же и десятки полезных свойств в каждом своём моменте. Здесь есть не только сила, самадхи, паннья и три характеристики всех явлений, здесь также появляются 37 *бодхипаккийя дхамма (Bodhipakkhiya Dhamma)*, 37 необходимых составляющих Пробуждения (или факторов участвующих в Пробуждении), в «подъёме» и «падении».

37 необходимых составляющих Пробуждения следующие:

1. Четыре основы осознанности – сатипаттхана 4
   Созерцание тела – кайянупассана
   Созерцание чувств – ведананупассана
   Созерцание ума – читтанупассана
   Созерцание умственных процессов и качеств – дхамманупассана

2. Четыре великих усилия – *самападдхана 4 (Samapaddhāna 4)*
Усилие по предотвращению – *самвара падхана (Saṁvara Padhāna)*
Усилие по устранению – *пахана падхана (Pahāna Padhāna)*
Усилие по развитию – *бхавана падхана (Bhāvana Padhāna)*
Усилие по удержанию – *анураккхана падхана (Anurakkhanā Padhāna)*

3. Четыре дороги к успеху – *иддхипада 4 (Iddhipāda 4)*
Воля, рвение, стремление – *чанда (Chanda)*
Усердие, настойчивость – *вирийя (Viriya)*
Чистота сознания – *читта (Citta)*
Изучение, исследование – *вимамса (Vīmaṁsa)*

4. Пять способностей – *индрийя 5 (Indriya 5)*
Вера, доверие – *саддха (Saddhā)*
Усердие, настойчивость – вирийя
Памятование, осознанность – сати
Сосредоточение – самадхи
Мудрость – паннья

5. Пять сил – *бала 5 (Bala 5)*
Вера, доверие – саддха
Усердие, настойчивость – вирийя
Памятование, осознанность – сати
Сосредоточение – самадхи
Мудрость – паннья

6. Семь условий Пробуждения – *бодджханга 7 (Bojjhaṅga 7)*
Памятование, осознанность – сати
Исследование – *дхамма вичайя (Dhamma Vicaya)*
Усердие, настойчивость – вирийя
Восторг, интерес – *пити (Pīti)*
Расслабление, спокойствие – *пассаддхи (Passaddhi)*
Сосредоточение – самадхи
Невозмутимость – *упеккха (Upekkha)*

7. Благородный Восьмеричный Путь – арийя магга 8
Правильное видение – самма диттхи
Правильная решимость – самма санкхаппа
Правильная речь – самма вача

Правильный образ действий – самма камманта
Правильные средства к существованию – самма аджива
Правильные усилия – самма вайяма
Правильное памятование – самма сати
Правильное сосредоточение – самма самадхи

Каждое из этих нравственных качеств присутствует в осознанном созерцании «подъём» и «падение».

Четыре основы осознанности

Сатипаттхана 4

Как четыре основы осознанности возникают с наблюдением: «подъём» и «падение»?

Осознанность и отслеживание движений «подъём» и «падение», внимательное отслеживание подъём, когда вдыхаю, падение когда выдыхаю – это кайянупассана сатипаттхана, основа осознанности созерцания тела.

Осознанное отслеживание боли, страданий и неприятных или мучающих ощущений по мере их возникновения – это ведананупассана сатипаттхана, основа осознанности созерцания чувств.

Осознанное отслеживание мыслей и состояний ума по мере их возникновения – это читтанупассана сатипаттхана, основа осознанности созерцания ума.

Осознанное наблюдение и внимательное отслеживание пяти совокупностей, пяти помех и шести сфер чувств и т.д., по мере их возникновения – это дхамманупассана сатипаттхана, основа осознанности созерцания умственных процессов и качеств.

Четыре больших усилия

Самападхана 4

Как же четыре больших усилия проявляются в «подъёме» и «падении»?

Внимательность и осторожность при осознанном отслеживании «подъём» «падение» это самвара падхана, усилие по предотвращению вредных состояний.

Активный процесс осторожного отслеживания и внимательного наблюдения объекта медитации и различных возникающих состояний избавляет от вредных состояний и предотвращает появление новых загрязнений. Это пахана падхана, усилие по устранению или преодолению вредных состояний.

Сознательное усилие напрячь ум и раз за разом применять осознанность к объекту медитации – это бхавана падхана, усилие по развитию полезных состояний.

Защита и сохранение осознанности и собранного внимания с последовательным удержанием понимания объекта медитации и осведомленности о нём – это анураккхана падхана, усилие по удержанию полезных состояний.

Именно так четыре больших усилия появляются в осознанном «подъёме» и «падении».

Четыре дороги к могуществу

Иддхипада 4

Каким образом четыре дороги к успеху или могуществу возникают в осознании «подъёма» и «падения»?

Сосредоточение усердия и намерения вместе с усилием воли в процессе сознательного наблюдения – это чанда, воля или стремление.

Сосредоточение энергии, усердия и напряжения вместе с усилием воли в практике – это вирийя.

Сосредоточение сознания или природной чистоты ума в осознанном отслеживании вместе с усилием воли – это читта.

Сосредоточение интеллекта вместе с усилием воли в практике – это вимамса, изучение или исследование.

Это и есть четыре дороги к могуществу или успеху. Они проявляются в «подъёме» и «падении», когда человек развил и сосредоточил способности восторженного намерения, энергии и усилия, природной чистоты ума и силу мысли.

Четыре дороги к могуществу ведут медитатора к окончательному успеху в практике.

Пять способностей.

Индрийя 5

Каким образом пять способностей проявляются в «подъёме» и «падении»?

Пять конролирующих способностей – это искусные навыки, которые укрепляют ум. Эти способности призваны доминировать над негативными состояниями ума.

Когда практикующий осознанно отслеживает «подъём» и «падение», его внимание становится остро заинтересованным и сфокусированным, способным проникать в ум и тело, с готовностью отслеживать настоящий момент с силой, самадхи и паньей. Это способность веры.

Непоколебимое усилие продолжать отслеживание намеренно и последовательно, не пересыпая, не переедая, не разговаривая слишком много – способность энергии и усилия.

Осознанность и внимание при осторожном и аккуратном отслеживании возникающих разнообразных состояний ума и тела – это способность осознанности.

Привязка ума к объекту медитации, тщательное укоренение и фокусировка ума на осознанности, как объекте, поглощенное внимание, не блуждающее или уклоняющееся от созерцания ума и тела – это способность сосредоточения.

Понимание настоящего момента, понимание ума и тела с осознанием трех характеристик, осознанием внутренней мудрости и *магги (Magga)*, *пхалы (Phala)*, ниббаны – это способность мудрости.

Все пять управляющих способностей проявляются в ходе отслеживания «подъём» и «падение». Развитие и упрочнение пяти способностей ведет к развитию пяти сил или пяти достоинств, ментальных стойкостей.

Пять сил

Бала 5

Каким образом пять сил возникают в «подъёме» и «падении»?

Пять сил – это пять состояний ментальной силы или стойкости. Пять сил – это неослабевающая сила ума, которая ведёт к развитию знания прозрения и осуществлению Благородного Пути.

Непоколебимая и надёжная вера в практику – это сила веры или доверия, *садха балам (Saddhā Balaṁ)*.

Терпеливые усилия в практике – это сила усердия, *вирия балам (Viriya Balaṁ).*

Заботливое, осторожное внимание и способность наблюдения в практике – это сила памятования, *сати балам (Sati Balaṁ).*

Заострённость и сосредоточенность ума на объекте медитации – это сила сосредоточения, *самадхи балам (Samādhi Balaṁ).*

Ум, который проникает в истинную природу возникновения различных состояний и понимает её – это сила мудрости, *паннья балам (Paññā Balaṁ)*.

Именно таким образом пять сил усиливают созерцание «подъёма» и «падения».

Семь условий Пробуждения

Бодджханга 7

Как же семь условий Пробуждения проявляются в «подъёме» и «падении»?

Практика четырех основ осознанности – это фактор Пробуждения, благодаря осознанности, *сати самбоджхагна (Sati Sambojjhaṅga)*.

Когда появляется сати, ум становится пытливым и заинтересованным процессом возникновения различных состояний. Это заинтересованное намерение называется *дхамма вичайя самбодджханга (Dhamma Vicaya Sambojjhaṅga)*, фактор Пробуждения, благодаря исследованию.

Когда исследование дхамм уже проявилось, тогда появляется вдохновенное усердие. Это называется *вирийя самбодджханга (Viriya Sambojjhaṅga)*, фактор Пробуждения, благодаря энергии и усердию.

Когда энергия и усилие уже возникли, тогда возникают интерес и восторг, удовлетворение от процесса осознания. Это *пити самбодджханга (Pīti Sambojjhaṅga)*, восторг как фактор Пробуждения.

Когда возник восторг и наполнил собой ум и тело, тогда ум становится радостным и спокойным. Это называется *пассадхи самбодджханга (Passadhi Sambojjhaṅga)*, расслабление и спокойствие как фактор Пробуждения.

Когда возникло спокойствие, возникает заострённость ума, сфокусированное сосредоточение. Это называется *самадхи самбодджханга (Samādhi Sambojjhaṅga)*, сосредоточение как фактор Пробуждения.

Как только возникло сосредоточение, сердце и ум становятся безмятежными, невозмутимыми по отношению к различным возникающим обусловленным конструкциям. Это называется *упеккха самбодджханга (Upekkha Sambojjhaṅga)*, безмятежное наблюдение как фактор Пробуждения.

Именно таким образом семь условий Пробуждения возникают в «подъёме» и «падении».



Благородный Восьмеричный Путь

Арийя магга 8

Как же возникает Благородный Восьмеричный Путь?

Благородный Восьмеричный Путь начинает возникать, когда человек практикует силу, самадхи и паннью, как уже объяснялось выше.

Благородный Восьмеричный Путь можно сравнить с поездом состоящим из локомотива и семи вагонов.

Правильное видение можно сравнить с локомотивом, который тянет за собой семь вагонов. Остальные факторы продвижения по Пути можно сравнить с семью вагонами, которые тянет локомотив правильного видения.

Как только локомотив правильного видения оказывается способен потянуть первый вагон, правильные мысли, тогда и второй вагон, правильная речь, и третий с четвертым, правильные действия и правильные средства к жизни также последуют за ним. Затем пятый вагон, правильные усилия, и шестой с седьмым, правильная осознанность и правильное сосредоточение все вместе последуют за локомотивом правильного видения.

Таким образом, Благородный Восьмеричный Путь будет возникать и развиваться. Точно так же как этот поезд с его семью вагонами в конце концов прибудет к пункту своего назначения, так и медитатор, который осознаёт правильное видение и остальные факторы продвижения по Благородному Пути, сможет добраться до предельного пункта назначения, Ниббаны.

Благородный Восьмеричный Путь возникает в каждом моменте полной осознанности.

С возникновение правильного видения, приходят правильные мысли .

За приходом правильных мыслей, следует правильная речь.

С возникновением правильной речи, возникает правильный образ действий.

С возникновением правильного образа действий, возникают правильные средства к существованию.

С возникновением правильных средств к существованию, появляются правильные усилия.

С возникновением правильных усилий, приходит правильное памятование.

С приходом правильного памятования, возникает правильное сосредоточение.

С правильным сосредоточением возникает правильная мудрость (*самманьяна, Sammāñāṇa*), которая ведёт к правильному освобождению (*самма вимутти, Sammā Vimūtti*)

Правильное освобождение – это освобождение от загрязнений, то есть разрушение загрязнений через реализацию знания Благородного Пути (*магганьяна, Maggañāṇa*).

16 ступеней прозрения

Когда медитатор последовательно применяет четыре основы осознанности и практикует силу, самадхи и паннью, 16 стадий прозрения возникают в следующей последовательности:

1. Знание различения ума и тела – *нама-рупа париччеданьяна (Nāma-Rūpa Paricchedañāṇa)*
2. Знание обусловленности – *паччайя париггаханьяна (Paccaya Pariggahañāṇa)*
3. Знание понимания – *саммасананьяна (Sammasanañāṇa)*
4. Знание подъёма и падения – *удайябхайяньяна (Udayabhayañāṇa)*
5. Знание растворения – *бханганьяна (Bhangañāṇa)*
6. Знание ужаса внешнего вида – *бхайяньяна (Bhayañāṇa)*
7. Знание недостатков – *адинаваньяна (Ādīnavañāṇa)*
8. Знание пресыщения – *ниббиданьяна (Nibbidañāṇa)*
9. Знание желания освобождения – *муньчиту камайятаньяна (Muñcitu Kamayatañāṇa)*
10. Знание размышления – *патисанкханьяна (Paṭisaṅkhañāṇa)*
11. Знание невозмутимости от конструкций – *санкхарупеккханьяна (Saṅkhārupekkhañāṇa)*
12. Знание приспособления – *ануломаньяна (Anulomañāṇa)*
13. Знание изменения родословной – *готрабхуньяна (Gotrabhuñāṇa)*
14. Знание Пути – магганьяна
15. Знание Плода – *пхаланьяна (Phalañāṇa)*
16. Знание рефлексии – *паччавеккханьяна (Paccavekkhañāṇa)*

Эти шестнадцать стадий прозрения пройдёт тот, кто совершенствуется в применении четырёх основ осознанности и эти стадии будут появляться в указанной выше последовательности.

Разрыв круговорота самсары

Практика сатипаттхана випассана очищает сердца и умы существ от загрязнений *лобха, доса и моха (lobha, dosa, moha)*, жадности, гнева и заблуждения. Эти загрязнения являются причиной бесконечного перерождения существ в порочном круговороте самсары, то есть круговороте рождения, смерти, опять рождения, снова и снова, бесконечно.

Великий Будда указал на то, что люди не могут достичь магги, палы и ниббаны, потому что они захвачены круговоротом самсары. А захвачены они этим бесконечным круговоротом, потому что они отравлены умственными загрязнениями, которые вызывают в уме появление искаженных состояний, иллюзий, *випалласа дхамма (vipallāsa dhamma)*. Эти иллюзии – спицы в колесе бесконечного страдания, а именно:

1. *Камарага випалласа дхамма (Kāmarāga vipallāsa dhamma)* – Иллюзия чувственных желаний
2. *Сукха випалласа дхамма (Sukha vipallāsa dhamma)* – Иллюзия чувственных наслаждений
3. *Ничча випалласа дхамма (Nicca vipallāsa dhamma)* – Иллюзия постоянства
4. *Атта випалласа дхамма (Atta vipallāsa dhamma)* – Иллюзия личностности.

Мир охвачен огнём, сгорая в лихорадке этих четырех иллюзий. Умы людей яростно лихорадит от этих четырех иллюзий видения, вызванных скрытыми загрязнениями. Из-за этих иллюзий существа пойманы в круговорот самсары и не могут оттуда выбраться. Они сгорают в лихорадке умственных загрязнений и смогут обрести освобождение лишь в Ниббане.

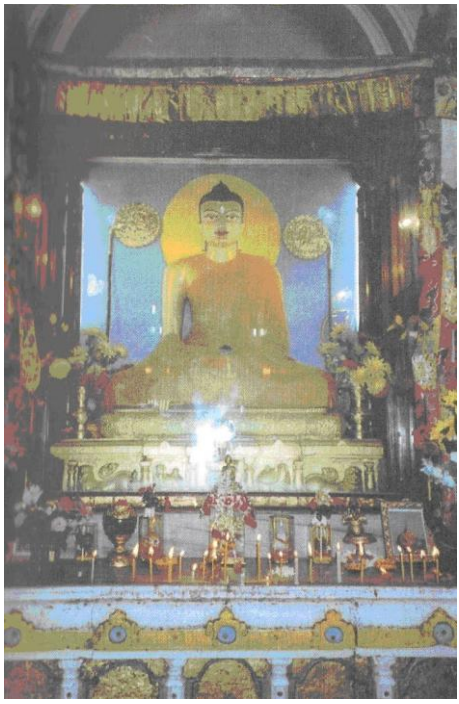
Цель практики сатипаттхана випассана – исцелить от этой лихорадки иллюзий и разорвать круговорот самсары.

1. Тот, кто практикует осознанность тела, исцеляется от лихорадки чувственных желаний (*кама рага, kāma rāga*), которая создает иллюзию красоты. При этом разрушается представление о том, что тело – это что-то красивое и доставляющее наслаждение, и что к этому нужно стремиться. Когда практикующий действительно осознает свое тело, загрязнение чувственными желаниями исчезнет из его ума, ум станет спокойным и человек не будет заражён ни чувственными желаниями или чувственными контактами, ни даже небесными желаниями. Он будет стремиться только к Ниббане.

2. Тот, кто практикует осознанность чувств исцеляется от лихорадки чувственных наслаждений, приятных чувств или счастья *(сукха, sukha)*, очищая ум от представления, что чувственные удовольствия приносят счастье. Когда человет отслеживает чувства, он понимает действительную природу чувств, что даже приятные, счастливые чувства мимолётны и иллюзорны, и поэтому ведут к страданию. И что неприятные чувства тоже мимолётны и иллюзорны. Человек больше не будет заражаться приятными, счастливыми чувствами. Он будет удовлетворен только Ниббаной.

3. Тот, кто практикует осознанность ума исцеляется от лихорадки постоянства (*ниччам, niccaṁ*). Отслеживая реальную природу ума, он осознает непостоянство. Сначала думая об этом, потом думая о том, он поймет постоянно движущуюся, изменяющуюся природу ума и всех явлений. Понимая преходящую природу ума, он оставит представления о стабильности и постоянстве и будет лишь стремится оказаться под защитой Ниббаны.

4. Тот, кто практикует осознанность умственных процессов и качеств исцеляется от лихорадки существования «Я» (*атта, atta*). Созерцая ум и тело, он начинает понимать обусловленную природу всех явлений, непостоянство, страдание и безличность. При созерцании состояния оно иногда меняется, иногда боль уходит, что выявляет непостоянство. Иногда состояние становится невыносимым, или более болезненным, что выявляет характеристику страдания. В момент наблюдения состояния его нельзя контролировать, оно не изменится согласно чьей-то воле, то есть оно существует в соответствии со своей собственной природой, это и есть безличность. Понимая безличность, человек сможет очистить ум и разорвать круговорот самсары. Он не впадёт в заблуждение и не будет одурманен появлением новых разнообразных состояний, он будет практиковать сатипаттхану випассану с целью достичь Ниббаны.



Нирвана

Нибанасса саччхикирийяйя
К осуществлению Нирваны

Тот, кто практикует этот путь в конце концов достигнет Ниббаны в соответствии с накопленными заслугами и совершенствами, и в соответствии с усилиями и твердой решимостью в процессе практики.

Великий Будда утверждал, что если начать искренне практиковать осознанность, то начиная с этого момента, за семь лет или до момента смерти можно достичь одного или двух результатов: стадии *Анагами* (Anāgāmi - не возвращающийся, без остатков желания и гнева) или стадии араханта (Arahant - достойнейший, высшее достижение, без остатков загрязнений и поэтому не подлежащий перерождению).

Практика сатипаттхана випассана является сердцем всех учений Великого Будды. Это наиболее важное из всех учений, центральное и ключевое учение всех Будд, это ключ к Пробуждению и путь практики, который прошли все совершенно просветленные Будды, тихие Будды и благородные последователи.

На этом пути к чистоте существует пять целей:

Очищение существ, преодоление горя и несчастья, разрушение боли и страданий, осуществление правильного пути и осуществление Ниббаны.

Способ достижения этих целей – это практика четырех основ осознанности. Именно они являются истинными выгодами, которые можно получить в этой жизни.

Четыре заверения

Более того, Великий Будда гарантировал осуществление Ниббаны с такими заверениями:

1**. Осознанность – сати**: когда человек находится при смерти, у него появляется осознанность. Все полезные и добродетельные поступки, накопленные человеком объединятся в уме, делая его счастливым и осознанным в момент смерти.

2. **Счастье – *сукхати (Sukkhati):*** после смерти он переродится в счастливых местах обитания или в божественных сферах.

3. **Судьба, склонности – *упаниссая (Upanissaya):*** потенциал к осуществлению Ниббаны был зарожден, если не в этой жизни, то в будущем существовании. Подобно Ясе Тера, который мгновенно достиг Пробуждения после прослушивания проповеди Великого Будды:

Рассказывают, что когда Великий Будда пребывал в Исипатане (близ Бенареса) после поворота колеса дхаммы, Яса, выходец из очень богатой казначейской семьи в Бенаресе, проснулся однажды ночью и увидел слуг, спящих в разных отвратительных позах. Он был настолько шокирован ужасом увиденного, что, надев свои золотые сандалии, сбежал из своего особняка и направился в Исипитану, крича в расстройстве:

Ах! Что за ужас! Какое расстройство!

Великий Будда увидев его издалека, обратился к нему:

Подойди, Яса! Здесь нет ужаса и нет расстройства!

Взволнованный от восторга, Яса снял свои сандалии и сел рядом с Буддой, который прочитал ему проповедь. В конце проповеди Яса осознал дхамму.

Вскоре отец Ясы пришёл за сыном и, полный беспокойства, он приблизился к Великому Будде с вопросом, не видел ли благословенный его сына. Великий Будда с помощью своих

сверхъестественных способностей сделал Ясу невидимым для его отца.

Благословенный дал наставления в дхамме отцу Ясы, который затем принял прибежище в трёх драгоценностях (Будде, Дхамме и Сангхе: таким образом, став первым учеником-мирянином, принявшим прибежище в трёх драгоценности), а Яса, который также слушал проповедь, стал арахантом.

Когда Яса предстал перед своим отцом, отец попросил его вернуться домой. Будда сказал, что мирская жизнь больше не привлекает Ясу, поскольку он стал арахантом, и тогда отец Ясы дал ему разрешение вступить в орден. На следующий день отец старшего Ясы пригласил Будду и старшего Ясу на угощение к себе домой. В конце трапезы Великий Будда дал наставления матери Ясы и всем слугам, которые приняли прибежище в тройной драгоценности (таким образом, мать Ясы стала первой ученицей-мирянкой, принявшей прибежище в Будде, Дхамме и Сангхе).

Затем старший Яса вернулся в Олений парк в Исипатане, где жил Будда со свитой монахов. Другие монахи, которые получили посвящение намного раньше и старались изо всех сил, чтобы достичь Пробуждения, были удивленными такими быстрами достижениями Ясы. Будда объяснил, что Яса Тхера усердно работал в прошлых жизнях, что он посеял семена Пробуждения очень давно, во времена прежних Будд. А в этой жизни он пожал плоды своего искреннего желания.

4. **Нирвана – Ниббана:** если последовательно практиковать сатипаттхану випассану семь лет, человек достигнет одного из двух результатов в этой жизни: либо стадии не возвращающегося, анагами, того кто будет перероджён в чистом обиталище в последний раз перед осуществлением Ниббаны, либо достойнейшего, араханта, просветлённого человека, которому больше не нужно перерождаться и кто проследует в Ниббану.

Метод

Йядидам чаттаро сатипаттхана

То есть, Четыре основы осознанности

И что же это за четвёрка?

1. Созерцание тела – кайянупассана
2. Созерцание чувств – веданаупассана
3. Созерцание ума – читтанупассана
4. Созерцание умственных процессов и качеств– дхамманупассана

Четыре основы осознанности и пять присваиваемых совокупностей связаны таким образом:

1. Кайянупассана сатипаттхана – основа осознанности созерцания тела: осознанное созерцание тела или рупа кхандха (совокупность тела или физической формы), то есть созерцание всех движений, поз и частей тела.

2. Веданаупассана сатипаттхана – основа осознанности созерцания чувств: осознанное отслеживание чувств или ведана кхандха (совокупность чувств), то есть созерцание приятных, неприятных и нейтральных чувств.

3. Читтанупассана сатипаттхана – основа осознанности созерцания ума: осознанное созерцание ума, виньяна кхандха (совокупность сознания), то есть созерцание ума и состояний сознания.

4. Дхамманупассана сатипаттхана – основа осознанности созерцания умственных процессов и качеств: осознанное созерцание умственных процессов и качеств или саннья кхандха (совокупность памяти и восприятия) и санкхара кхандха (совокупность умственных конструкций или хотения), то есть созерцание пяти совокупностей, пяти препятствий, шести сфер чувств, семи условий Пробуждения, четырёх благородных истин и Благородного Восьмеричного Пути.

Основа осознанности созерцания тела

Кайянупассана сатипаттхана
Что такое созерцание тела?

Созерцание тела – это практика осознанного созерцания различных состояний, которые появляются через тело или рупу кхандху, физическую присваиваемую совокупность.

Созерцание тела включает направление внимания на наблюдение и ментальное отслеживание (или осознание) движений стоп во время осознанной медитации ходьбы: «правая идёт так» «левая идёт так». Человек созерцает движение в каждом шаге в тот момент, когда он осуществляется.

Созерцание тела также включает осознанное отслеживание естественных движений живота при обычном дыхании во время сидячей медитации. Человек становится осознанно

осведомлённым и отмечает каждое движение живота по мере его возникновения: «подъём, падение, подъём, падение».

Созерцание тела включает созерцание главных и второстепенных движений и поз, *ирийяпатха (Iriyapatha)*, которые включают в себя все функции тела, его деятельность.

Человек осознанно созерцает и умственно отслеживает главные положения тела: стоит, идёт, сидит и лежит;

и второстепенные, такие как: сгибается, вытягивается, поворачивается, поднимается, опускается и т.д., и все другие положения, движения тела и его деятельность.

При правильной медитационной практике практикующий сначала делает упражнение «осознанный поклон», медленно двигаясь и внимательно отмечая, осознавая движения рук и тела. Практикующий созерцает движение стоп во время осознанной медитации ходьбы и наблюдает, умственно отмечает естественные восходящие и нисходящие фазы дыхания или движения живота, как «подъём» и «падение», пребывая в сидячей медитации.

Медитационное упражнение 1

Осознанный поклон

Для начала:

Начните с положения сидя на коленях (если это возможно), положите руки на бёдра ладонями вниз, правая ладонь на правом бедре, левая ладонь на левом бедре, пальцы рук соедините вместе и проследите, чтобы плечи были выпрямлены, но при этом расслаблены. В Таиланде традиционно мужчины сидят на пятках, опираясь на пол согнутыми носками, а женщины сидят со ступнями, развернутыми назад, подсовывая их под ягодицы. Однако, если нет возможности сидеть таким образом, то подойдет любое положение. При необходимости можно использовать стул или подушку.

1. Сосредототочьте свою осознанность (внимание) на наблюдении вашего сидячего положения, и умственно отмечайте: «сидит, сидит,сидит», каждый раз поддерживая ясную осведомлённость об этом положении сидя.
2. Затем направьте вашу осознанность на кисть правой руки. Медленно поверните кисть на 90 градусов по часовой стрелке, умственно отмечая: «поворачивается, поворачивается, поворачивается», удерживая сознание на движениях правой руки.

3. Затем медленно поднимите правую руку, большим пальцем поднося её к груди и отмечая: «поднимается, поднимается, поднимается».

4. И коснитесь посередине груди большим пальцем правой руки (точнее сказать, местом на стыке фаланг), отмечая: «касается, касается, касается».

5. Затем перенесите внимание на левую руку и поворачивая её кисть на 90 градусов против часовой стрелки, отмечайте про себя: «поворачивается, поворачивается, поворачивается».

6. Поднимите левую руку большим пальцем к груди, отмечая: «поднимается, поднимается, поднимается».

7. Сомкните ладони, касаясь груди большими пальцами рук (*аньджали, añjali*) и отмечая: «касается, касается, касается».

8. Не размыкая ладони, поднимите руки ко лбу, отмечая «поднимается, поднимается, поднимается».

9. Коснитесь руками лба, отмечая: «касается, касается, касается».

10. Опустите обе руки к груди, отмечая «опускается, опускается, опускается»

11. Коснитесь руками груди, отмечая: «касается, касается, касается»».

12. Наклоните туловище вперёд на 45 градусов, отмечая: «наклоняется, наклоняется, наклоняется»

13. Опустите правую руку к полу, отмечая «опускается, опускается, опускается».

14. Касаясь ребром правой ладони (мизинцем) пола, отмечайте «касается, касается, касается»».

15. Поверните руку, накрывая ладонью пол, отмечая «накрывает, накрывает, накрывает» (локти должны быть выпрямлены, часть вашего веса может переместится на правую руку)

16. Затем опустите левую руку, отмечая: «опускается, опускается, опускается».

17. Касаясь пола ребром левой ладони, отмечайте: «касается, касается, касается»».

18. Поверните левую руку, накрывая ладонью пол, и отмечая: «накрывает, накрывает, накрывает». (локти прямые, большие пальцы прижаты, пальцы смотрят прямо, расстояние между большими пальцами примерно 7-8 см).

19. Наклонитесь вперед, пока локти не коснутся пола, и лоб будет на расстоянии примерно 2-3 см от больших пальцев, отмечая: «наклоняется, наклоняется, наклоняется».

20. Касаясь лбом пола, отмечайте: «касается, касается, касается»».

21. Затем медленно разогните туловище, выпрямляя локти и отмечая: «поднимается, поднимается, поднимается.

22. И поворачивая правую руку на 90 градусов, отмечайте: «поворачивется, поворачивется, поворачивется».

23. Затем медленно поднимите правую руку к груди, отмечая: «поднимается, поднимается, поднимается»

24. Касаясь груди посередине, отмечайте: «касается, касается, касается»».

25. Затем поверните левую руку на 90 градусов, отмечая: «поворачивется, поворачивется, поворачивется».

26. Затем медленно поднимите левую руку к груди, отмечая: «поднимается, поднимается, поднимается»

27. Касаясь руками груди, отмечайте: «касается, касается, касается»».

28. Поднимите руки ко лбу, отмечая: «поднимается, поднимается, поднимается»

29. Коснитесь руками лба, отмечая «касается, касается, касается»».

30. Опустите руки к груди, отмечая: «опускается, опускается, опускается»

31. Касаясь руками груди, отмечайте «касается, касается, касается»».

32. Повторите шаги 12-31 еще два раза.

33. Опустите правую руку к правому бедру, отмечая: «опускается, опускается, опускается».

34. Касаясь ребром правой руки правого бедра, отмечайте: «касается, касается, касается»»

35. Поверните правую руку, накрывая ладонью бедро и отмечая: «накрывает, накрывает, накрывает».

36. Опустите левую руку к правому бедру, отмечая: «опускается, опускается, опускается»

37. Касаясь ребром левой руки левого бедра отмечайте: «касается, касается, касается».

38. Поверните левую руку, накрывая ладонью бедро и отмечая: «накрывает, накрывает, накрывает».

39. Сейчас вы вернулись к начальному положению сидя, отметьте: «сижу, сижу, сижу»

(Упражнение «осознанный поклон» следует выполнять медленно, но не слишком медленно. Оно должно занимать примерно от 1-й до 3-х минут. Движения должы быть достаточно медленными, чтобы поддерживать осознанность и понимание, но не настолько медленными, чтобы ум начал блуждать. Также не следует делать движения поспешными, пытаясь

направить внимание на грядущий объект. Осознанность должна пребывать в настоящем моменте.)

Вставая

Продолжайте медитационное упражение, медленно вставая и осторожно отмечая каждое движение при переходе из положения на коленях в положение стоя.

(примечание: будьте особо внимательны, если ваши ноги или ступни оцепенели или онемели. Перед тем как вставать, осознанно подождите, пока ощущения вернутся к вашим стопам, просто отслеживая: «ждёт, ждёт, ждёт» или «онемение, онемение, онемение», таким образом осознавая свои ощущения.)

Когда будете готовы, медленно и осторожно встаньте, наблюдая каждое движение, так подробно, как можете и настолько естественно, насколько можете. Старайтесь не совершать «искусственных» действий только для того, чтобы их отследить.

Когда встаёте, внимательно отмечайте каждое движение. Например : «наклоняется, наклоняется, наклоняется», «касается, касается, касается»», «опирается, опирается, опирается» или «стоит, стоит, стоит» и т.д. в зависимости от того, как вы обычно встаёте.

В положении стоя удостоверьтесь, что ваши плечи, шея и голова выпрямлены и при этом расслаблены.

Опустите глаза на такой угол, чтобы вы могли видеть вперёд на расстояние длины плуга (то есть примерно на 45 градусов).

Медленно выровняйте ступни так, чтобы носки смотрели вперед, а сами ступни находились на комфортном расстоянии друг от друга, умственно отслеживая: «ступает, ступает, ступает». Затем соедините руки вместе, перед собой либо за спиной, отмечая: «двигается, двигается, двигается», затем «касается, касается, касается»», затем «держит, держит, держит». Левая руку должна обхватить правую подобно некрепкому рукопожатию.

Медитационное упражнение 2

Медитация ходьбы

Созерцайте текущее положение стоя: «стоит, стоит, стоит».

Затем перенесите свою осознанность на правую ступню и просто сделайте шаг вперед на длину, примерно равную длине ступни. Как только вы приступили к движению ступнёй, начните осознавать и внимательно отмечать это движение: «правая идёт так».

Ступню нужно приподнять, пронести вперед и поставить на пол одним движением. Когда вы касаетесь пола, ваше внимание должно быть сконцентрировано на завершении движения и ваше осознание этого завершения должно совпасть с «так». Другими словами, когда вы приступаете к движению ступнёй, вам нужно отметить: «правая», когда перемещаете ступню вперед, вам нужно отметить: «идет» и когда опускаете ступню на пол вам нужно отметить «так», в текущем моменте, по мере естественного процесса движения.

После завершения шага правой не двигайтесь пока дальше. На долю секунды зафиксируйте ваше положение с твердо стоящими на полу ступнями, тем временем перенося внимание на левую ступню и затем снова приступайте к ходьбе, опять отмечая синхронно с движениями: «левая идет так».

Осторожно отслеживайте каждый шаг: «правая идет так, левая идет так, правая идет так, левая идет так», один шаг – за один раз.

В конце пути поставьте ступни вместе, отмечая: «останавливается, останавливается, останавливается».

Затем отследите положение стоя : «стоит, стоит, стоит».

Поверните правую ступню на 90 градусов, отмечая «поворачивается», затем поверните левую ступню на 90 градусов, отмечая «поворачивается». Снова поверните правую ступню на 90 градусов, отмечая «поворачивается», затем поверните левую ступню на 90 градусов, отмечая «поворачивается».

Сейчас вы развернулись на 180 градусов и готовы продолжать ходьбу в другом направлении.

Снова созерцайте положение стоя, отслеживая про себя: «стоит, стоит, стоит».

Затем продолжайте медитацию ходьбы, отмечая «правая идет так, левая идет так, правая идет так, левая идет так» и т.д., пребывая в настоящем моменте с каждым шагом.

Продолжайте практиковать этот метод осознанной медитации ходьбы в течение назначенного вам времени или 10-15 минут, если вы начинающий.

Медитационное упражнение 3

Медитация сидя

По завершении медитации ходьбы, медленно и осознанно примите положение сидя, внимательно отслеживая каждое движение.

Рекомендуется сидеть в позе лотоса, полу-лотоса или по-бирмански: правая нога поверх левой ноги или перед ней, правая рука поверх левой руки, руки лежат на коленях (верхней части ног), кончики больших пальцев касаются друг друга.

Туловище следует держать прямо. Голову, шею и плечи также следует держать прямо, но при этом они должны быть расслаблены.

Закройте глаза и спокойно дышите носом, с закрытым ртом и расслабленным языком.

Если вы дышите спокойно и расслаблено, перенесите ваше внимание на наблюдение области вашего живота.

Заметьте, что когда вы вдыхаете, живот раширяется, поднимается. Когда вы выдыхаете, живот сокращается, падает.

Наблюдайте «подъёмы» и «падения» вашего живота.

Осознанно отслеживайте «подъём», когда вдыхаете и «падение», когда выдыхаете, в соответствии с естественными движениями живота.

Продолжайте отслеживать «подъём, падение, подъём, падение, подъём, падение» и т.д. в течение всей сидячей медитации. (примерно 10-15 минут для начинающих)

(Примечание: обычно осознанный поклон, медитацию ходьбы и медитацию сидя выполняют в одном и том же месте. Для медитации достаточно небольшой комнаты. Вполне подойдет комната малой или средней площади, где спокойно и достаточно места для ходьбы туда и обратно. Рекомендуется выполнять медитацию ходьбы без обуви. Если нет возможности сидеть на полу, можно использовать подушку, скамеечку или стул. Положение сидя должно быть расслабленным, но устойчивым.)

Отдых и сон

Если вы собрались лечь ночью спать или отдохнуть в течение дня, осознанно прилягте, отмечая «облокачивается, облокачивается, облокачивается» или «ложится, ложится, ложится».

Когда вы уже лежите и отдыхаете, отмечайте про себя: «подъём, падение», пока не заснете.

Когда пробуждаетесь, старайтесь сразу же начать наблюдать и отмечать «подъём, падение», как только поймёте, что проснулись.

Второстепенные положения тела.

Необходимо осознанно созерцать и любые другие движения тела и его положения, с момента утреннего пробуждения и до момента ночного отхода ко сну. Это значит осознанно отмечать каждое событие, как только оно возникло. Например, вы можете отмечать: «поднимаю, опускаю, наклоняю, растягиваю, достаю, вращаю, кручу, ставлю» и т.д., насколько возможно. Каждое движение следует отмечать в настоящем моменте.

Осознанное отслеживание этих главных и второстепенных положений и движений тела во время медитационных упражнений и в повседневных делах, всё это входит в основу осознанности тела.

Основа осознанности созерцания чувств

Веданаупассана сатипаттхана

Что такое созерцание чувств?

Основа осознанности созерцания чувств включает осведомлённое и внимательное созерцание разнообразных состояний, возникающих через совокупность чувств, ведана кхандха. Сюда входят созерцание трех видов чувств: созерцание чувств счастья, *сукха ведана (Sukha Vedanā)*, созерцание чувств страдания, *дуккха ведана (Dukkha Vedanā)* и созерцание нейтральных чувств, *упеккха ведана (Upekkha Vedanā)*.

С четким осмыслением и осознанностью человек отмечает : «боль, боль, боль» и т.д., когда возникают чувства боли или страдания. Это созерцание дуккхи веданы.

С четкими осведомлённостью и осознанностью человек отмечает : «приятно, приятно, приятно» или «счастливый,

счасливый, счасливый», когда появляются приятные чувства и чувства счастья, таким образом созерцая сукху ведану.

Или же когда не возникает ни чувств счастья, ни чувств срадания, человек сознаёт это и осознанно отмечает «нейтрально, нейтрально, нейтрально» или «безразлично, безразлично, безразлично». Это нейтральные чувства или упеккха ведана.

Основа осознанности созерцания ума

Читтанупассана сатипаттхана

Что такое созерцание ума?

Основа осознанности созерцания ума – это осознанное созерцание разнообразных состояний, которые возникают в уме, виньяне кхандхе, совокупности сознания. Это созерцание состояний ума, мыслей или состояний сознания в момент их появления.

Полон ли ваш ум желаний? Есть ли в вашем уме гнев ? Это заблуждающийся ум? Собранный? Рассеяный? Спокойный? Или растерянный?

Человеку необходимо сознавать эти состояниях ума и отмечать их про себя, как только они возникают:

Желание, желание, желание,
Гнев, гнев, гнев,
Заблуждение, заблуждение, заблуждение,
Сосредоточен, сосредоточен, сосредоточен,
Рассеян, рассеян, рассеян,
Спокоен, спокоен, спокоен
Растерян, растерян, растерян
или
Думает, думает, думает
и т.д.

Основа осознанности созерцания умственных процессов и качеств

Дхамманупассана сатипаттхана

Что такое созерцание умственных процессов и качеств?

Объекты созерцания в дхамманупассане сатипаттхане, основе осознанности созерцания умственных процессов и качеств или обусловленных состояний, – это саннья кхандха и санкхара кхандха.

Санья кхандха – это совокупность распознавания, памяти или осмысления, это память или оценивающая функция ума. Санкхара кхандха - это совокупность умственных конструкций, включающая хотение, привычки и обусловленные или кармические конструкции.

Когда возникает какая-либо мысль, необходимо осознанно отметить: «думает, думает, думает».

Если это приятная мысль, нужно осознанно отметить: «наслаждается, наслаждается, наслаждается». Это одна из групп умственных процессов и качеств. Она называется пять препятствий или *5 нивараna (Nivaraṇa 5).* Пять препятствий – это влечение или чувственные желания (*кама чанда, kāma chanda*), гнев или недоброжелательность (*бйяпада, byapāda*), лень или апатия (*тхина мидха, thīna midha*), беспокойство или тревога (*удачча куккучча, uddhacca kukkucca*) и сомнения или скептицизм (*вичикиччха*, *vicikicchā*).

Все эти умственные процессы и качества следует отмечать пунктуально, по мере их появления в настоящем моменте.

Как только в уме возникают разные умственные образы или видения (*нимитта, nimittā*), например такие как огни, цвета, картины, деревья, горы и т.д., будьте готовы осознанно отметить: «видит, видит, видит», как можно скорее.

Не приходите в восторг и не впадайте в беспокойство по поводу этих видений, просто осознанно отслеживайте их одно за другим, и отмечайте про себя каждое из пяти препятствий, которые могут возникнуть. Затем вернитесь к отслеживанию «подъёма» и «падения» живота.

Так же и с любым другим чувственным контактом:

- Если вы видите зрительный объект, отмечайте: «видит, видит, видит».
- Если вы слышите звук, отмечайте: «слышит, слышит, слышит».
- Если вы чувствуете запах, приятный или отвратительный, отмечайте: «чувствует запах, чувствует запах, чувствует запах».
- Если вы пробуете на вкус что-то сладкое, кислое, острое, горькое и т.д. отмечайте: «ощущает вкус, ощущает вкус, ощущает вкус».
- Если вы чувствуете прикосновение к горячему, холодному, мягкому, жесткому, влажному, сухому, вызывающему зуд и т.д. отмечайте, соответственно: «горячее, горячее, горячее, холодное, холодное, холодное» и т.д. или «ощущает, ощущает, ощущает».
- Если вы думаете о чем-то, отслеживайте: «думает, думает, думает».

Эти шесть сфер чувств также являются умственными процессами и качествами, и их также следует отслеживать в настоящем моменте, по мере их возникновения.

Подводя итог, практика четырех основ осознанности - это просто применение осознанности для созерцания в каждом настоящем моменте любых состояний, которые возникают через тело и ум.

Что мы делаем? Что мы чувствуем? О чём мы думаем? Как мы реагируем? Таким образом мы созерцаем происходящее исключительно в настоящий момент, ни в прошлом, ни в будущем, ни даже одной секундой позже.

Вспомогательные условия

Подобно тому, как когда мы хотим вырастить дерево или растение, мы должны удобрить и возделать почву, мы также можем удобрить и возделать нашу практику, применяя непрерывную осознанность к главным и второстепенным положениям тела, *ирийяпатха (Iriyāpatha)*.

Нам следует быть осознанными всё время, в каждой позе. Будет ли это ходьба, сидение, положение стоя, лежа, мы должны сознавать все наши позы и действия, без промежутка или перерыва между осознаваниями. Только в этом случае сила сати возрастёт и приведет нас к осуществлению *араханта магга, араханта пхала (Arahanta Magga, Arahanta Phala)*.

Точно как в случае с Анандой Тхерой, который после неимоверных усилий, прилагаемых в ходячей медитации в течение всей ночи, понял что он уж слишком себя перенапряг, и решив сменить позу, он начал ложиться. В момент, когда он ложился, его осознанность была такой чистой и определённой, что он стал арахантом ещё до того, как его голова коснулась подушки. Вот какое большое значение в практике имеет осознанность ирийяпатхи и поэтому не следует становиться небрежным или ленивым.

Великий Будда учил, что практика осознанной медитации ходьбы имеет пять полезных следствий:

1. Медитация ходьбы способствует развитию выносливости при ходьбе на очень большие расстояния.
2. Медитация ходьбы развивает настойчивость и терпимость для того, чтобы упорно добиваться цели.
3. Медитация ходьбы помогает в пищеварении и усвоении пищи.
4. Медитация ходьбы устраняет заболевания и недомогания в теле.

5. Медитация ходьбы увеличивает силу сосредоточения.

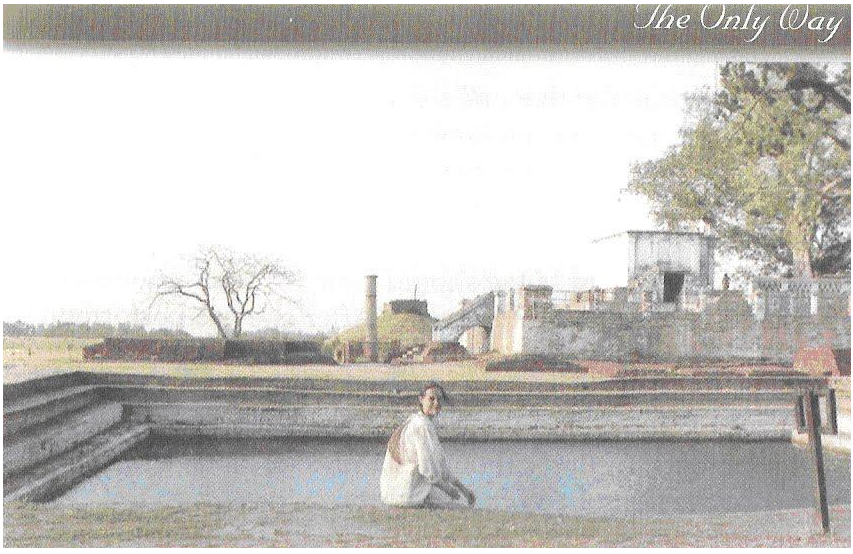
Осознание, например, «так» в «правая идет **так**» или «-ём» в «подъ-**ём**» - это способ повышения силы мгновенного сосредоточения, кханика самадхи. Такой способ умственного отслеживания развивает силу осознанности и тогда человек становится способным осознать различные стадии прозрения. Этот способ даёт уму возможность напрямую постигать тело и ум, и ясно воспринимать три характеристики.

(В тайском языке объекты медитации умственно отслеживаются с добавлением суффикса «но», означающим «так» или «вот так». Осознавание с «но» («понг но», «юп но» - «подъём вот так», «падение вот так» и т.д.) усиливает осознавание и понимание объекта, а также развивает целостную осознанность, которая, в свою очередь, совершенствует мудрость и улучшает способность к сосредоточению.)

Нам не следует также отказываться от осознавания шести сфер чувств. Каждое состояние, которое возникает через сферы чувств, *айятана 6 (Āyatana 6)* - глаза, уши, нос, язык, тело или же ум - должно быть отмечено, как «видит, слышит, чувствует запах, чувствует вкус, чувствует прикосновение или же думает». Человеку следует быть внимательным и осознанным по отношению к шести сферам чувств, так как все хорошие и плохие состояния проникают в ум именно через эти сферы. Также необходимо отмечать «думает», как «думает с хорошими мыслями» либо «думает с плохими мыслями». И тогда способности шести чувств, индрийя, очистятся.

Согласно *патисампиде аттакатхе (Patisampida Atthakatha)*, прогресс медитатора в практика может быть ускорен разнообразными полезными условиями, в зависимости от его предрасположенностей и совершенств. Существуют семь вспомогательных условий, которые содействуют прогрессу и развитию интуитивного знания.

1. Человек должен избегать работы.
2. Человек должен избегать пересыпания.
3. Человек должен избегать разговаривать.
4. Человек должен избегать общения.
5. Человек должен избегать посещения развлекательных мероприятий.
6. Человек должен избегать переедания.
7. Человек должен охранять шесть сфер чувств.



Основные элементы практики

В практике сатипаттхана випассана очень полезно использовать следующие основные элементы:

1. **Настоящий момент** – *паччуппанна дхамма (Paccuppanna Dhamma)*. Очень важно поддерживать осознанность в настоящем моменте. Когда практикующий созерцает «подъём» и «падение» или «правая идет так», «левая идет так», совершенно необходимо продолжать отмечать объект медитации именно в момент его возникновения .

Отмечание умом «подъём» и собственно подъём живота должны происходить строго одновременно – ни раньше, ни позже. Отмечание умом «падение» и собственно падение живота должны происходить строго одновременно, синхронно.

В тот момент, когда медитатор начинает отслеживать «правая...», он должен немедленно приступить к движению правой ступнёй.

В момент, когда он отслеживает «идет…», он должен немедленно перейти к перемещению ступни вперёд.

В тот момент, когда практикующий отслеживает «так…», ему следует поставить ступню на пол в то же самое мгновение. «левая идет так» следует выполнять таким же образом, как и «правая идет так».

2. **Непрерывность**: практиковать следует, таким образом, чтобы непрерывно и постоянно применять осознанность. После выполнения упражнения осознанного поклона, следует внимательно и осознанно встать и перейти к осознанной

медитации ходьбы, а затем к упражнению сидячей медитации, отмечая любые движения, чувства, мысли и состояния, которые возникают во время сеанса медитации.

Когда практикующий отдыхает, ему следует отслеживать второстепенные движения и позы, такие как умывание лица, принятие душа, еда или питье, смена позы, растяжение, наклон, даже лежание, наблюдая «подъём» и «падение», пока он не заснёт. Нужно отслеживать все эти действия настолько внимательно, насколько это возможно.

Осознанный поклон придаёт осознанность каждому движению рук. Медитация ходьбы придаёт осознанность каждому движению ступней. Сидячая медитация воспитывает осознанность движений живота.

3. **Усердие, осознанность и исчерпывающая осведомлённость** – *атапи, сатима, сампаджано (Ātāpi, Satima, Sampajaṇo)*:

Медитатор должен прилагать усердие, атапи, чтобы практиковать безоговорочно и искренне.

У него должны быть память и воспоминания, то есть он должен быть памятующим - сатима, чтобы аккуратно отслеживать, какие состояния возникают в теле и уме в определенный момент.

Он должен использовать осведомлённость и понимание, то есть он должен быть осознающим - сампаджано, во время осознавания тела и ума в каждое мгновение, оберегая свой объект медитации, подобно тому, как одноглазый человек должен быть внимательным и осознанным, постоянно оберегая оставшийся глаз.

4. **Равновесие способностей/сил**: медитатору следует держать пять способностей (или сил) в точном равновесии.

Вера (*саддха, Saddhā*) должна быть уравновешена мудростью (паннья).

Усердие, настойчивость (вирийя) должны быть уравновешены сосредоточением (самадхи).

Осознанность (сати) - это управляющая и уравновешивающая способность. Чем сильнее осознанность, тем лучше.

Если сильна вера, но слаба мудрость, возникнет желание (лобха).

Если сильна мудрость, но слаба вера, то возникнет сомнение (вичи-киччха).

Если сильны энергия и усилие, но слабо сосредоточение, то возникнут беспокойство или нетерпеливость (uddhacca-kukkucca).

Если сильно сосредоточение, но слабы энергия и усилие, тогда возникнут лень и апатия (тхина-мидха).



Настоящий момент

Почему же так много внимания уделяется применению осознанности в настоящем моменте?

Если осознанность не развита и не поддерживается в настоящем моменте, практика не приведет к целевой интуитивной мудрости. Мгновенное сосредоточение может возникнуть только в том случае, если практикующий способен постоянно отслеживать состояния именно в настоящем моменте. Если он способен поддерживать осознанность в настоящем моменте и строго отслеживать каждое состояние, то возникнет мгновенное сосредоточение, приводя к развитию пяти способностей и пяти сил, которые, в свою очередь, приведут к прогрессу в прозрении и мудрости.

На каждой стадии практики, осознанность в настоящем моменте просто необходима. Именно осознанность в настоящем моменте позволяет кханике самадхи возникнуть и стать сфокусированной, делая возможным возникновение интуитивного знания. Мгновенное сосредоточение служит для фокусирования на объекте медитации, ведя к прозрению, которое рапознаёт тело и ум, постепенно прогрессируя к более высоким стадиям интуитивного знания.

Когда человек достиг 14-й стадии прозрения, магганьяна, знания пути, тогда одновременно возникнут окрепшие способности и силы, которые автоматически разрушат

загрязнения, без какой-нибудь внешней помощи. Необходимо только практиковать правильно в соответствии с четырьмя основами осознанности.

Ментальное отслеживание или сознавание является сердцем практики сатипаттхана випассана.

Именно сати призвана наблюдать, сознавать и быть осведомленной обо всём, что возникает в каждое мгновение. Процесс отслеживания прерывает любые возникающие негативные состояния ума. Сати обостряет и поддерживает силу мгновенного сосредоточения и с непрерывным осознанием не даёт любым вредным состояниям проникнуть в ум.

Непрерывность осведомлённости действует как щит, который не допускает проникновения загрязнений в ум. Уравновешенные и отточенные способности действуют как нож, отрезающий возникшие загрязнения.

Прозрение и осознание истины возникнут тогда, когда человек пылко практикует четыре основы осознанности. Истинную ценность жизни можно познать в настоящем моменте.

Прогресс в практике и випассананьяна

Если вы продолжите практиковать, прилагая упорные усилия с осмыслением и непрерывной осознанностью, то вы пройдёте 16 ступеней интуитивного знания (випассананьяна*),* начиная с намы рупы (знания различения ума и тела), последовательно проходя магганьяну, пхаланьяну и паччавеккхананьяну, заключительные ступени мудрости.

Не становитесь неосторожными или ленивыми. Практикуйтте каждый день, утром и вечером, и применяйте осознанность в течение всего дня. Подобно тому, как полив и возделывание почвы, в которую посажены рисовые семена, будут способствовать росту и созреванию семян, так же и ваши упорные усилия создадут условия для высших достижений по мере того, как вы продолжаете основную практику.

В практике сатипаттхана випассана для очищения ума нет необходимости становиться посвященным в монахи или монахини на всю жизнь. Тот, у кого нет возможности быть посвященным, также сможет получить пользу от этой практики, потому что очищение ума – это истинное состояние жизни, истинный закон природы, который не дискриминирует людей по половому признаку, расе или социальному статусу.

Как только человек начинает практиковать с открытым сердцем, он пожинает благотворные результаты. Единственное отличие в том, как скоро и до какой степени эти результаты будут

достигнуты, и это зависит от накопленных благородных качеств данного человека, его заслуг и совершенств (*пуннья парами*, *Puññā Pāramī*) и непрерывности практики.

Польза, полученная от сатипаттханы випассаны зависит от сознавания в настоящем моменте, поддержания непрерывной осознанности, применения атапи, сампаджано, сатима и от уравновешивания пяти способностей и сил.

Как же эти принципы применяются?

Путём осознанного отслеживания всех состояний, которые возникают в настоящем моменте в соответствии с четырьмя основами осознанности. Осознанность - это ключ, который запускает систему 37-ми необходимых составляющих Пробуждения. Для того, чтобы три характеристики явлений стали условием для возникновения випассананьяны, они должны возникнуть из изначальных состояний, *парматтха дхамма (Paramattha Dhamma)*, а не из абстрактного объекта, *панньятти-араманна (Paññatti-aramanna)*. Когда человек понимает через прямое осознание и опыт, что тело и ум (пять совокупностей) преходящие, характеризуются страданием и безличностью, не применяя каких-либо абстрактных методов или уловок, но только используя того, кто изучает и объект, который изучается, это и есть осознание тилаккханы, которое приводит к появлению випассананьяны.

Для того, чтобы совершенствоваться в випассане и осознать тилаккхану, человек должен тренировать осознанность, чтобы всегда оставаться с существующим объектом (медитации). Когда сосредоточение становится совершенным, ум который раньше радовался, следуя за чувственными контактами и состояниями, станет спокойным и умиротворённым. Ум сосредоточится, сфокусируется на познаваемом объекте.

Такой спокойный и сосредоточенный ум даст стимул знанию и видению. Возникнут мудрость и понимание, которые до этого медитатор никогда не испытывал, позволяя ему увидеть и понять в настоящем моменте, что есть только тело и ум.

Когда понимание и осознанность в настоящем моменте улучшаются, человек поймёт, что только один объект, *араманна* (aramanna), возникает в какой-то момент и затем исчезает, тут же позволяя возникнуть другому объекту. Он увидит, что каждый объект или состояние появляется и затем исчезает, возникает и уходит прочь. Понимание того, что всё в теле и уме преходяще и

всё время меняется называется созерцанием непостоянства, *аниччанупассана (Aniccanupassanā)*.

По мере того, как человек продолжает изучать непостоянную природу вещей, начинают возникать болезненные чувства, боль и онемение, появляются тяжелые и невыносимые состояния. Понимание тягостной и невыносимой природы тела и ума называется созерцанием страдания, *дуккханупассана (Dukkhnupassanā)*.

Когда человек продолжает созерцать и убеждаться в возникновении и исчезновении и в болезненной, невыносимой и страдальческой природе тела и ума, он начинает понимать что эти состояния ему не подконтрольны, что они возникают согласно их собственной природе и что они никому не принадлежат, они безличностны. Это понимание называется созерцанием безличности, *анаттанупассана (Anattanupassanā)*.

Прямое осознание тилаккханы является истинным прозрением. Если человек усовершествовал випассану до этого уровня, то дальше он может развить интуитивную мудрость, до тех пор пока не будут реализованы магга, пхала, ниббана.

Существуют четыре стадии Пробуждения, которые являются результатом успешной практики сатипаттхана випассана:

1. *Сотапанна (Sotāpanna)* – вошедший в поток.
2. *Сакадагами (Sakadāgāmī)* – однажды возвращающийся.
3. *Анагама (Anāgāmā)* – не возвращающийся.
4. *Архант (Arahant)* – достойный.

16 стадий прозрения, которые проявляются в каждой из четырёх стадий Пробуждения, те же самые, просто они в большей или меньшей степени совершенны, в зависимости от того, на какой стадии они работают. Знание пути, магганьяна, на каждом отдельном уровне, способно уничтожить загрязнения в большей или меньшей степени, в зависимости от самого́ уровня.

Знание Пути возникающее с осуществлением первой стадии, называется *сотапаттимагганьяна (Sotapattimaggañāṇa)*. Оно призвано уничтожить очень грубые загрязнения.

Знание пути, возникающее с осуществлением второй стадии, называется *сакадагами-магганьяна (Sakadāgāmī-Maggañāṇa)*. Оно призвано уничтожить менее грубые загрязнения путём ослабления жадности и гнева.

Знание пути, возникающее с осуществлением третьей стадии, называется *анагами-магганьяна (Anāgāmī-Maggañāṇa)*. Оно

призвано уничтожить наименее грубые загрязнения, таким образом, полностью искореняя жадность и гнев.

Знание пути, возникающее с осуществлением четвёртой стадии, называется *араханта-магганьяна (Arahanta-Maggañana)*. Оно призвано полностью уничтожить оставшиеся едва различимые загрязнения. Оно полностью уничтожает загрязнения жадности, гнева и заблуждения, без остатка. Такой человек становится благородным.

Тот, кто прошёл первую стадию Пробуждения, сотапану, уничтожил три вида заблуждений:

Уничтожено *сакайядиттхи (Sakāyadiṭṭhi)*, ошибочное представление о личности или представления о вечной душе.

Также уничтожены *вичикиччха (Vicikicchā)*, сомнения в Будде, Дхамме и Сангхе, сомнения в законе каммы (поступки и их результаты) и сомнения в Пути к Ниббане.

Уничтожена *силаббатапарамаса (Sīlabbataparāmāsa),* приверженность ритуалам, церемониям и доверие к ошибочным практикам. Эти три вида грубых загрязнений и ошибочного видения полностью искореняются.

Осуществление сотапаттимагганьяны также разрушает грубые уровни чувственных желаний, кама рага, ненависти, *патигха (paṭigha)*, таким образом, полностью закрывая дверь к перерождению в мирах страданий (миры животных, голодных духов, демонов, адские миры).

Сотапанна переродится в счастливых сферах, *сукхати (Sukhati*, человеческая или божественная обитель), не более семи раз, перед тем как достичь Ниббаны.

Тот, кто достиг стадии сотапанны, достойный и добрый человек. Сотапанна не завистливый и не скупой, обладает абсолютной верой в тройную драгоценность и строго выполняет пять предписаний.

Это чистота сотапанны, это настоящая чистота ума. Благодаря этой чистоте видения, сотапанна – это человек, достойный уважения, он – один из благородных, арийяпуггала.

Согласно писаниям, когда человек достигает второй стадии интуитивного знания, *паччайя-париггаханьяна (Paccaya-Pariggahañāṇa),* он становится *чула-сотапанна (Cula-Sotāpanna)*, частично вошедший в поток. В следующей жизни он не переродится в адских мирах или других сферах страдания.

В следующей жизни чула-сотапанна переродится в счастливой обители, но в ходе дальнейшего существования его место назначения может быть неопределённым. Возможно, что этот человек переродится и в несчастном мире.

Если человек желает быть застрахованным от такого падения, ему нужно продолжать практику сатипаттхана випассана до момента осуществления Благородного Пути и Плода, ария магга и ария пхала.

Поняв эту истину, он должен продолжать посвящать себя практике до тех пор пока он не постигнет высшие пути и затем Плод.

Ему следует заново пройти те стадии прозрения, которых он достиг, вплоть до окончательного истребления *самйёджаны (saṁyojana)*, десяти оков, которые удерживают существ в перерождении в круговороте самсары, и достижения окончательной цели и конечного пункта назначения в жизни, Ниббаны.

Заключение

Среди путей очищения ума у вас есть только один Путь, а именно путь, указанный Великим Буддой, то есть четыре сатипаттханы. Если мы хотим преодолеть страдания и обрести истинный мир и счастье в жизни, нам следует прилежно практиковать сатипаттхану випассану камматтхану, потому что только так мы сможем действительно избавиться от страданий.

Жизнь без практики медитации подобна пустому и неиспользуемому полю. Жизнь без умственного развития, *бхаваны (Bhāvana)*, подобна тарелке без еды, она становится ненужной.

Этот бесконечный круговорот самсары можно сравнить с безбрежным океаном, дальний берег которого не виден. Все чувствующие существа падают в этот океан и не могут достичь другого берега.

Но если человек практикует сатипаттхану випассану камматтхану вплоть до осуществления магга, пхала, даже будучи на более низких ступенях, и становится *арийя (Ariya)*, то он сможет поплыть на другую сторону и увидеть впереди себя берег, он начнет переплывать море самсары. Если он продолжит плыть вперед, то есть, если он будет продолжать практику, то вскоре он достигнет другого берега, он достигнет Ниббаны. Это значит, что он больше никогда не переродится.

Дорогие последователи и приверженные буддисты, увидеть благородного, пхра ария чхао, или посетить благородного – это хорошее дело для всех вас, но гораздо лучшее дело - это практика и саморазвитие с целью самому стать благородным.

Я искренне хочу, чтобы все вы направляли свои усилия не на накапливание и увеличение бремени всех тех вещей, которые вы не сможете взять с собой, но на ослабление и избавление от этого

тяжелого бремени, которое вы пронесли сквозь все эти бесконечные века и которое всех вас удерживает в круговороте самсары, с тем чтобы вы смогли достичь окончательного пунка назначения, высшей квалификации в жизни, то есть Ниббаны.

Садху! Садху! Садху!

Как указал в совершенстве пробудившийся Будда:
Ниббана существует.
Путь к Ниббане существует.
Существует, тот кто указывает этот путь
Если вы не идете по этому Пути,
Как же вы тогда вообще достигнете Ниббаны?

В заключение. Пусть же добродетельная сила этой проповеди о дхамме на тему маха сатипаттханы сутты ведет всех вас йогов випассаны и практикующих дхамму к скорейшему осуществлению магги, пхалы и Ниббаны!

Садху! Садху! Садху!

Библиография и литература, рекомендованная к чтению

1. Maha Satipatthana Sutta – The Great Discourse on the Four Foundations of Mindfulness – No. 22 – Digha Nikaya, The Long Discourses of the Buddha, translated by Maurice Walshe. Boston: Wisdom Publications, 1995.
2. Sattipathana Sutta - The Discourse on the Four Foundations of Mindfulness – No. 10 – Majjhima Nikaya, The Middle Length Discourses of the Buddha, translated by Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi. Boston: Wisdom Publications, 1995.
3. Sattipathana Sutta - The Discourse on the Four Foundations of Mindfulness – Discourses in Samyutta Nikaya, The Kindred Sayings of the Buddha and Anguttara Nikaya, The Gradual Sayings of the Buddha, translated by Mrs. Rhys Davis. Oxford: Pali Text Society, reprinted 1996.
4. The Visuddhimagga, The Path to Purification – Translated by Bhikkhu Nanamoli. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1979.
5. The Legends of the Buddha, The Dhammapada in Translation, by Burlingame, Oxford: Pali Text Society, reprinted 1995.

6. Dictionary of Pali Proper Names, by G.P. Malalasekera, D. Litt, Ph.D., M.A. (Lond.), O.B.E. London: Pali Text Society, 1974.
7. The Four Foundations of Mindfulness, by Ven. Usilananda. Boston: Wisdom Publications, 1990.
8. Mindfulness in Plain English, by Ven. Henepola Gunaratana. Boston. Wisdom Publications, 1992.
9. The Path to Nibbana, by Ven. Phra Dhamma Theerarach Maha Muni (Jodok), Translated by Vorasak & Helen Jandamit, Bangkok: Wat Maha Dhatu, 1988.
10. Buddhism in Translations, by Henry Clark Warren. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, Ltd., reprinted 1992.
11. Dictionary of Buddhism, by Phra Dhamma Pitaka (P.A. Payutto). Bangkok: Maha Chulalongkornrajavidyalaya, 2538.

Словарь палийских терминов

Статьи в словаре пронумерованы для пользования указателями, которые даны после словаря.

1. ādcnavaññāṇa (адинаваньяна) - знание недостатков - Knowledge of Disadvantages
2. amata dhamma (амата дхамма) - бессмертная истина - Eternal Truth
3. anāgāmā (анагама) - не возвращающийся - Non-Returner
4. anāgāmi (анагами) - не возвращающийся - Non-Returner
5. anāgāmī-maggañāṇa (анагами-магганьяна) - знание пути, возникающее с осуществлением третьей стадии Пробуждения - Path Knowledge which arises with the third stage of Enlightenment
6. anatta (анатта) - безличность - Non-self
7. anattanupassanā (анаттанупассана) - созерцание безличности - Contemplation of Non Self
8. anicca (аничча) - не вечный, преходящий, непостоянство - Impermanent, Impermanence
9. aniccanupassanā (аниччанупассана) - созерцание непостоянства - Contemplation of Impermanence
10. añjali (аньджали) - жест приветствия, представляющий собой сомкнутые перед грудью ладони рук - greeting gesture which consists of putting the palms together in front of the chest
11. anulomañāṇa (ануломаньяна) - знание приспособления - Knowledge of Adaptation
12. anurakkhanā padhāna (ануракхана падхана) - усилие по удержанию - Effort to Maintain
13. anusāya kilesā (анусайя килеса) - латентные загрязнения ума - latent mental impurities
14. arahant (арахант) - достойнейший - Worthy One
15. arahanta magga (араханта магга) - путь осуществления - Path of Accomplishment
16. arahanta phala (араханта пхала) - результат осуществления - Fruit of Accomplishment
17. arahanta-maggañana (араханта-магганьяна) - знание пути, возникающее с осуществлением четвертой стадии Пробуждения - Path Knowledge which arises with the fourth stage of Enlightenment
18. ariya (арийя) - благородный - Noble One
19. ariya magga 8 (арийя магга 8) - Благородный Восьмеричный Путь - True Path, the Noble Eightfold Path
20. ariyā puggāla (арийя пуггала) - благородная личность - Noble One
21. ariya savākā (арийя савака) - благородные ученики - Noble Disciples
22. ātāpi (атапи) - усердие - Diligent Effort
23. atta (атта) - «Я», личносность - self
24. atta vipallāsa dhamma (атта випалласа дхамма) - иллюзия личностности - perversion of self
25. āyatana 6 (айятана 6) - шесть сфер чувств - Six Sense Bases

26. bala 5 (бала 5) - пять сил - Five Powers
27. bhangañāṇa (бханганьяна) - знание растворения - Knowledge of Dissolution
28. bhāvana (бхавана) - развитие ума, медитация - Mental cultivation or development; meditation
29. bhāvana padhāna (бхавана падхана) - усилие по развитию - Effort to Develop
30. bhāvanamaya paññā (бхаванамайя паннья) - мудрость, приобретенная благодаря практике развития ума - wisdom arising from mental development
31. bhayañāṇa (бхайяньяна) - знание ужаса внешнего вида - Knowledge of the Appearance as Terror
32. bodhipakkhiya dhamma (бодхипаккийя дхамма) - 37 необходимых составляющих просветления - 37 Requisites of Enlightenment
33. bojjhaṅga 7 (бодджханга 7) - семь факторов Пробуждения - Seven Enlightenment Factors
34. buddhasasana (Буддхасасана) - учение Будды - Buddha's Teaching
35. byapāda (бйяпада) - гнев, недоброжелательность - anger, ill-will
36. chanda (чанда) - воля, рвение, стремление - Will, Zeal, Aspiration
37. cintamaya paññā (чинтамайя паннья) - мудрость, приобретенная благодаря размышлению - thought based knowledge
38. citta (читта) - чистота сознания - Purity of Consciousness
39. cittānupassanā (читтанупассана) - созерцание ума - Mindfulness Of The Mind
40. culla-sotāpanna (чулла-сотапанна) - частично вошедший в поток - lesser-Streamwinner
41. dhamma (Дхамма) - Дхамма (закон природы) - Dhamma (natural law or condition)
42. dhamma vicaya (дхамма вичайя) - исследование - Investigation
43. dhamma vicaya sambojjhaṅga (дхамма вичайя самбодджанга) - исследование как фактор Пробуждения - Enlightenment Factor of Investigation
44. dhammānupassanā (дхамманупассана) - созерцание умственных процессов и качеств - Mindfulness Of Mind Objects
45. dīgha nikāya (Дигха Никайя) - сборник «Долгих проповедей» - Long Discourses
46. dosa (доса) - гнев - anger
47. dukkha (дуккха) - страдание, страдания - Suffering
48. dukkha vedanā (дуккха ведана) - осознанность чувств страдания - mindfulness of Suffering
49. dukkhnupassanā (дуккханупассана) - созерцание страдания - Contemplation of Suffering
50. ekāyano magga (экайяно магга) - путь по единственной дороге; только один путь; путь, неизбежно ведущий к единой цели - one way path, the only way
51. gotrabhuñāṇa (готрабхуньяна) - изменения родословной - Knowledge of Change of Lineage
52. iddhipāda 4 (иддхипада 4) - четыре дороги к успеху (или могуществу) - Four Roads to Success (or Power)
53. indriya 5 (индрийя 5) - пять способностей - Five Faculties
54. iriyāpatha (ирийяпатха) - положения тела - Positions of the Body
55. jhāna (джханы) - стадии погружения - stages of absorption
56. kālyanajjāna (калйянадджана) - добродетельная личность, добродетельный человек - virtuous person

57. kāma chanda (кама чанда) - влечение или чувственные желания - Craving or sensual desires
58. kāma rāga (кама рага) - чувственные желания - sensual desires
59. kāmarāga vipallāsa dhamma (камарага випалласа дхамма) - иллюзия чувственных желаний - perversion of sensual desires
60. kamma (камма) - камма - karma
61. kammaṭṭhāna (камматтхана) - метод медитации - meditational exercise
62. kāyā, vedanā, citta, dhamma (кайя, ведана, читта, дхамма) - тело, чувства, ум, умственные качества и процессы - Body, Feelings, Mind and Mind Objects
63. kāyānupassanā (кайянупассана) - осознанность тела - Mindfulness Of Body,
64. khaṅika samādhi (кханика самадхи) - мгновенное сосредоточение - Momentary Concentration
65. kilesa (килеса) - загрязнения ума - defilements, mental pollutions
66. lobha (лобха) - жадность - greed
67. lokiya (локийя) - мирской уровень - conventional, or mundane level
68. lokiya abhiññā (локийя абхиннья) - мирские сверхъестественные способности - mundane supernatural faculties
69. lokiya paññā (локия пання) - мирская (земная) мудрость - worldly (mundane) wisdom
70. lokiya samādhi (локия самадхи) - мирское сосредоточение - mundane concentration
71. lokiya sīla (локийя сила) - мирская нравственность - mundane virtue
72. lokuttara (локуттара) - надмирской уровень - supramundane level
73. lokuttara paññā (локуттара паннья) - надмирская мудрость - supramundane wisdom
74. lokuttara samādhi (локуттара самадхи) - надмирское сосредоточение (сосредоточенное погружение, предметом которого служит ниббана) - supramundane concentration (concentrated absorption with Nibbāna as the object)
75. lokuttara sīla (локуттара сила) - надмирская нравственность (нравственность, предметом которой служит надмирское) - supramundane virtue (morality with the supramundane as its object)
76. magga (магга) - путь, дорога - way, road
77. maggañāṇa (магганьяна) - знание благородного пути - Knowledge of the Noble Path
78. maggañāṇa (магганьяна) - знание пути - Knowledge of the Path
79. mahakusala citta (махакусала читта) - великий умелый момент ума - wholesome consciousness
80. mahasatipaṭṭhāna sutta of the dīgha nikāya (Махасатипаттхана Сутта) - Большая проповедь по «Четырём основам осознанности» - Great Discourse on the Four Foundations of Mindfulness of the Long Discourses
81. majjhima nikāya (мадджима никая) - сборник «проповедей средней продолжительности» - Middle Length Discourses
82. moha (моха) - заблуждение - delusion
83. muñcitu kamayataññāṇa (муньчиту камайятаньяна) - знание желания освобождения - Knowledge of Desire for Deliverance
84. nāma (нама) - ум, психика - mind: consciousness, mentality

85. nāma khandha (нама кхандха) - совокупность психики, включающая четыре из пяти присваиваемых совокупностей (ведана, санья, санкхара и виньяна) - Mental Aggregate including four of the Five Grasping Aggregates (Vedanā, Saññā, Saṅkhāra and Viññāṇa)
86. nibbāna (Ниббана) - Ниббана - Nirvana
87. nibbidañāṇa (ниббиданьяна) - знание пресыщения - Knowledge of Dispassion
88. nicca vipallāsa dhamma (ничча випалласа дхамма) - иллюзия постоянства - perversion of permanence
89. niccaṁ (ниччам) - постоянство - permanence
90. nimittā (нимитта) - умственные образы или видения - mental images or visions
91. nivaraṇa 5 (ниварана 5) - пять препятствий - Five Hindrances
92. ovādā paṭimokkha (овада патимоккха) - краткое наставление по правилам общины - Admonition of the Buddha
93. paccavekkhañāṇa (паччавеккханьяна) - знание рефлексии - Knowledge of Review
94. paccaya-pariggahañāṇa (паччайя-париггаханьяна) - вторая стадия интуитивного знания - second stage of Insight Knowledge
95. paccekha buddhā (Паччекха Будда) - самостоятельный, безмолвный Будда - Silent Buddha
96. paccuppanna dhamma (паччуппанна дхамма) - настоящий момент - Present Moment
97. pahāna padhāna (пахана падхана) - усилие по устранению - Effort to Abandon
98. pañca khandha (паньча кхандха) - пять совокупностей - Five Aggregates of Existence
99. pañcaupadanakkhandha (панчаупаданаккхандха) - пять присваиваемых совокупностей - Five Grasping Aggregates
100. paññā (паннья) - мудрость - Wisdom
101. paññā balaṁ (паннья балам) - сила мудрости - Power of Wisdom of the Five Powers
102. paññatti-aramanna (панньятти-араманна) - абстрактный объект - conceptual object
103. paramattha dhamma (парматтха дхамма) - изначальное состояние - Ultimate conditions
104. pāramī (парами) - наработанные качества, совершенства - accumulated perfections
105. passaddhi (пассаддхи) - расслабление, спокойствие - Tranquillity
106. passadhi sambojjhaṅga (пассадхи самбодджанга) - расслабление, как фактор Пробуждения - Enlightenment Factor of Tranquillity
107. paṭigha (патигха) - ненависть - hatred
108. paṭisaṅkhañāṇa (патисанкханьяна) - знание размышления - Knowledge of Reflection
109. paṭṭhāna, upaṭṭhāna (паттхана, упаттхана) - поддержка, основа, способ применения, способ установления - support, establishment, base, application, or foundation
110. phala (пхала) - плод, результат, следствие - fruit, result, consequence
111. phalañāṇa (пхаланьяна) - знание плода - Knowledge of Fruition
112. pīti (пити) - восторг, интерес - Rapture, Zest

113. pīti sambojjhaṅga (пити самбодджанга) - восторг как фактор Пробуждения - Enlightenment Factor of Rapture
114. puññā kusala (пуннья кусала) - благотворные, умелые качества - wholesome qualities
115. puthujjāna (путхудджана) - заурядный обыватель - ordinary worldling
116. rūpa (рупа) - тело: материя, физическая форма - body, materiality, physical form
117. rūpa khandha (рупа кханда) - совокупность тела, одна из пяти присваиваемых совокупностей - Material or Physical Aggregate of the Five Grasping Aggregates
118. saddhā (саддха) - вера, доверие - Confidence, Faith
119. saddhā (саддха) - вера - Faith
120. saddhā balaṁ (садха балам) - сила веры - Power of Faith of the Five Powers
121. sakadāgāmī (сакадагами) - однажды возвращающийся - Once-Returner
122. sakadāgāmī-maggañāṇa (сакадагами-магганьяна) - знание пути, возникающее с осуществлением второй стадии Пробуждения - Path Knowledge which arises with the realization of second stage of Enlightenment
123. sakāyadiṭṭhi (сакайядиттхи) - ошибочное представление о личности или представления о вечной душе - wrong view about self or the idea of a permanent soul
124. samādhi (самадхи) - сосредоточение - Concentration
125. samādhi balaṁ (самадхи балам) - сила сосредоточения - Power of Concentration of the Five Powers
126. samādhi sambojjhaṅga (самадхи самбодджанга) - сосредоточение, как фактор Пробуждения - Enlightenment Factor of Concentration
127. samapaddhāna 4 (самападдхана 4) - четыре великих усилия - Four Great Efforts
128. sammā ājīva (самма аджива) - правильные средства к существованию - Right Livelihood
129. sammā ditthi (самма диттхи) - правильное видение - Right View
130. sammā kammanta (самма камманта) - правильный образ действий - Right Action
131. sammā samādhi (самма самадхи) - правильное сосредоточение - Right Concentration
132. sammā saṅkhappa (самма санкхаппа) - правильная решимость - Right Thought
133. sammā sati (самма сати) - правильное памятование - Right Mindfulness
134. sammā vācā (самма вача) - правильная речь - Right Speech
135. sammā vāyāma (самма вайяма) - правильные усилия - Right Effort
136. sammā vimūtti (самма вимути) - правильное освобождение - Right Liberation
137. sammāñāṇa (самманьяна) - правильная мудрость - Right Wisdom
138. sammāsambuddhā (Саммасамбуддха) - в совершенстве пробудившийся - Perfectly Enlightened Buddhas
139. sammasanañāṇa (саммасананьяна) - знание понимания - Knowledge of Comprehension
140. sampajaṇo (сампаджано) - полная осознанность - Comprehensive Awareness
141. saṁvara padhāna (самвара падхана) - усилие по предотвращению - Effort to Prevent
142. saṁyojana (самйёджана) - десять оков, которые удерживают существ, чтобы они продолжали перерождаться в круговороте самсары - ten fetters which bind beings to rebirth in the cycle of saṁsāra

143. saṅkhāra (санкхара) - умственные конструкции, волевые импульсы - mental formations, volition
144. saṅkhāra khandha (санкхара кхандха) - совокупность умственных конструкций, из пяти присваиваемых совокупностей - Aggregate of Mental Formations of the Five Grasping Aggregates
145. saṅkhārupekkhañāṇa (санкхарупеккханьяна) - знание невозмутимости от конструкций - Knowledge of Equanimity about Formations
146. saññā (саннья) - память, восприятие, распознавание - memory, perception
147. saññā khandha (саннья кхандха) - совокупность распознавания, из пяти присваиваемых совокупностей - Aggregate of Memory and Perception of the Five Grasping Aggregates
148. sati (сати) - памятование, созерцание, осознанность - Mindfulness, to remember, to recollect
149. sati balaṁ (сати балам) - сила памятования, как одна из «пяти сил» - Power of Mindfulness of the Five Powers
150. sati sambojjhaṅga (сати самбоджхагна) - памятование как фактор Пробуждения - Enlightenment Factor of Mindfulness
151. satima (сатима) - осознанность - Mindfulness
152. satipaṭṭhāna (сатипаттхана) - дхамма (закон природы или природные условия), на которой сосредотачивают внимательное осознавание в соответствии с четырьмя основами осознанности - Dhamma (natural law or condition) upon which one's attentive awareness may be applied in four bases. The Four Foundations of Mindfulness.
153. satipaṭṭhāna 4 (сатипаттхана 4) - четыре основы осознанности - Four foundations of mindfullness
154. satipaṭṭhāna vipassanā kammaṭṭhāna (сатипаттхана випассана камматтхана) - медитация прозрения, основанная на четырех основах осознанности - Insight Meditation based on the Four Foundations of Mindfulness
155. sīla (сила) - нравственная добродетель - Moral Virtue
156. sīla, samādhi, paññā (сила, самадхи, паннья) - нравственная добродетель, сосредоточение и мудрость - Moral Virtue, Concentration and Wisdom
157. sīlabbataparāmāsa (силаббатапарамаса) - приверженность ритуалам, церемониям и доверие к ошибочным практикам - Adherence to rites, rituals and belief in wrong practice
158. sotāpanna (сотапанна) - первая ступень пробуждения, вошедший в поток - first stage of enlightenment, The Stream Winner
159. sotapattimaggañāṇa (сотапаттимагганьяна) - знание пути возникающее с осуществлением первой стадии Пробуждения - Path Knowledge which arises with the attainment of the first stage of Enlightenment
160. sukha (сукха) - чувственные наслаждения, приятные чувства или счастье - sensual pleasures, pleasant feelings or happiness
161. sukha vedanā (сукха ведана) - осознанность чувств счастья - mindfulness of Feelings
162. sukha vipallāsa dhamma (сукха випалласа дхамма) - иллюзия чувственных наслаждений - perversion of sensual pleasures
163. sukhati (сукхати) - счастливые сферы, царства (человеческая или божественная обитель) - Happy Realms

164. suttamaya paññā (суттамайя паннья) - мудрость, приобретенная благодаря обучению - knowledge from learning
165. thīna-midha (тхина-мидха) - лень и апатия - sloth and torpor
166. tilakkhaṇa (тилаккхана) - три характеристики всех явлений - Three Characteristics of all Phenomena
167. tipiṭaka (типитака) - палийский канон, буквально «три корзины» - Pali Canon, literally "three baskets"
168. tri sikkha (три сиккха) - тройное обучение - Threefold Training
169. udayabhayañāṇa (удайябхайяньяна) - знание подъема и падения, возникновения и исчезновения - Knowledge of the Rise and Fall
170. uddhacca-kukkucca (удачча-куккучча) - беспокойство и нетерпеливость - worry or anxiety
171. upekkha (упеккха) - безмятежное наблюдение, невозмутимость - Equanimity
172. upekkha sambojjhaṅga (упеккха самбодджанга) - безмятежное наблюдение, как фактор Пробуждения - Enlightenment Factor of Equanimity
173. upekkha vedanā (упеккха ведана) - осознанность нейтральных чувств - mindfulness of Neutral Fellings
174. vedanā (ведана) - чувства - feeling
175. vedanā khandha (ведана кхандха) - совокупность чувств, одна из пяти присваиваемых совокупностей - Feeling Aggregate of the Five Grasping Aggregates
176. vedanānupassanā (ведананупассана) - созерцание чувств - Mindfulness Of Feelings,
177. vicikicchā (вичикиччха) - сомнения, скептицизм - doubt, skepticism
178. vīmaṁsa (вимамса) - изучение, исследование - Reason, Investigation
179. vimāna (вимана) - небесный дворец - celestial palace
180. viññāṇa (виньяна) - сознание - consciousness
181. viññāṇa khandha (виньяна кхандха) - совокупность сознания, одна из пяти присваиваемых совокупностей - Aggregate of Consciousness of the Five Grasping Aggregates
182. vipallāsa dhamma (випалласа дхамма) - иллюзии, искаженные состояния (ума) - states of perversion
183. vipassanā (випассана) - прозрение (инсайт, проницательность, способность рассмотрения, проникновения в суть) - Insight
184. vipassanā ñāṇa (випассана няна) - интуитивное знание - Insight Knowledge
185. viriya (вирийя) - усердие, настойчивость - Energy, Effort, Exertion
186. viriya balaṁ (вирия балам) - сила усердия, как одна из «пяти сил» - Power of Effort of the Five Powers
187. viriya sambojjhaṅga (вирийя самбодджанга) - усердие как фактор Пробуждения - Enlightenment Factor of Energy and Effort

Указатель палийских терминов в русской транскрипции

Цифры в указателях ниже соответствуют номерам статей в Словаре палийских терминов (см. выше).

адинаваньяна 1
айятана 6 25
амата дхамма 2
анагама 3
анагами 4
анагами-магганьяна 5
анатта 6
анаттанупассана 7
аничча 8
аниччанупассана 9
ануломаньяна 11
ануракккхана падхана 12
анусайя килеса 13
аньджали 10
арахант 14
араханта магга 15
араханта пхала 16
араханта-магганьяна 17
арийя 18
арийя магга 8 19
арийя пуггала 20
арийя савака 21
атапи 22
атта 23
атта випалласа дхамма 24
бала 5 26
бйяпада 35
бодджханга 7 33
бодхипаккийя дхамма 32
Буддхасасана 34
бхавана 28
бхавана падхана 29
бхаванамайя паннья 30
бхайяньяна 31
бханганьяна 27
ведана 174
ведана кхандха 175
ведананупассана 176
вимамса 178
вимана 179
винньяна 180
виньяна кхандха 181
випалласа дхамма 182
випассана 183
випассана няна 184
вирийя 185
вирийя самбодджанга 187
вирия балам 186
вичикиччха 177
готрабхуньяна 51
джханы 55
Дигха Никайя 45
доса 46
дуккха 47
дуккха ведана 48
дуккханупассана 49
Дхамма 41
дхамма вичайя 42
дхамма вичайя самбодджанга 43
дхамманупассана 44
иддхипада 4 52
индрийя 5 53
ирийяпатха 54
кайя, ведана, читта, дхамма 62
кайянупассана 63
калйянадджана 56
кама рага 58
кама чанда 57
камарага випалласа дхамма 59
камма 60
камматтхана 61
килеса 65
кханика самадхи 64
лобха 66
локийя 67
локийя абхиннья 68
локийя сила 71
локия пання 69
локия самадхи 70
локуттара 72
локуттара паннья 73
локуттара самадхи 74
локуттара сила 75
магга 76
магганьяна 77
магганьяна 78
мадджима никая 81
махакусала читта 79
Махасатипаттхана Сутта 80
моха 82
муньчиту камайятаньяна 83
нама 84
нама кхандха 85
Ниббана 86
ниббиданьяна 87
ниварана 5 91
нимитта 90
ничча випалласа дхамма 88
ниччам 89
овада патимоккха 92
паннья 100
паннья балам 101
панньятти-араманна 102
панчаупаданаккхандха 99
паньча кхандха 98
парами 104
парматтха дхамма 103
пассаддхи 105
пассадхи самбодджанга 106
патигха 107

патисанкханьяна 108
паттхана, упаттхана 109
пахана падхана 97
паччавеккханьяна 93
паччайя-париггаханьяна 94
Паччекха Будда 95
паччуппанна дхамма 96
пити 112
пити самбодджанга 113
пуннья кусала 114
путхудджана 115
пхала 110
пхаланьяна 111
рупа 116
рупа кханда 117
саддха 118
саддха 119
садха балам 120
сакадагами 121
сакадагами-магганьяна 122
сакайядиттхи 123
самадхи 124
самадхи балам 125
самадхи самбодджанга 126
самападдхана 4 127
самвара падхана 141
самйёджана 142
самма аджива 128
самма вайяма 135
самма вача 134
самма вимути 136
самма диттхи 129
самма камманта 130
самма самадхи 131
самма санкхаппа 132
самма сати 133
самманьяна 137
Саммасамбуддха 138
саммасананьяна 139
сампаджано 140
санкхара 143
санкхара кхандха 144
санкхарупеккханьяна 145
саннья 146
саннья кхандха 147
сати 148
сати балам 149
сати самбоджхагна 150
сатима 151
сатипаттхана 152
сатипаттхана 4 153
сатипаттхана випассана камматтхана 154
сила 155
сила, самадхи, паннья 156
силаббатапарамаса 157
сотапанна 158
сотапаттимагганьяна 159
сукха 160
сукха ведана 161
сукха випалласа дхамма 162
сукхати 163
суттамайя паннья 164
тилаккхана 166
типитака 167
три сиккха 168
тхина-мидха 165
удайябхайяньяна 169
удачча-куккучча 170
упеккха 171
упеккха ведана 173
упеккха самбодджанга 172
чанда 36
чинтамайя паннья 37
читта 38
читтанупассана 39
чулла-сотапанна 40
экайяно магга 50

Указатель русских терминов

«Я», личносность 23
37 необходимых составляющих просветления 32
абстрактный объект 102
безличность 6
безмятежное наблюдение, как фактор Пробуждения 172
безмятежное наблюдение, невозмутимость 171
беспокойство и нетерпеливость 170
бессмертная истина 2
благородная личность 20
благородные ученики 21
благородный 18
Благородный Восьмеричный Путь 19
благотворные, умелые качества 114
Большая проповедь по «Четырём основам осознанности» 80
в совершенстве пробудившийся 138
великий умелый момент ума 79
вера 119
вера, доверие 118
влечение или чувственные желания 57
воля, рвение, стремление 36
восторг как фактор Пробуждения 113
восторг, интерес 112
вторая стадия интуитивного знания 94
гнев 46

гнев, недоброжелательность 35
десять оков, которые удерживают существ, чтобы они продолжали перерождаться в круговороте самсары 142
добродетельная личность, добродетельный человек 56
достойнейший 14
дхамма (закон природы или природные условия), на которой сосредотачивают внимательное осознавание в соответствии с четырьмя основами осознанности 152
Дхамма (закон природы) 41
жадность 66
жест приветствия, представляющий собой сомкнутые перед грудью ладони рук 10
заблуждение 82
загрязнения ума 65
заурядный обыватель 115
знание благородного пути 77
знание желания освобождения 83
знание невозмутимости от конструкций 145
знание недостатков 1
знание плода 111
знание подъема и падения, возникновения и исчезновения 169
знание понимания 139
знание пресыщения 87
знание приспособления 11
знание пути 78
знание пути возникающее с осуществлением первой стадии Пробуждения 159
знание пути, возникающее с осуществлением второй стадии Пробуждения 122
знание пути, возникающее с осуществлением третьей стадии Пробуждения 5
знание пути, возникающее с осуществлением четвертой стадии Пробуждения 17
знание размышления 108
знание растворения 27
знание рефлексии 93
знание ужаса внешнего вида 31
изменения родословной 51
изначальное состояние 103
изучение, исследование 178
иллюзии, искаженные состояния (ума) 182
иллюзия личностности 24
иллюзия постоянства 88
иллюзия чувственных желаний 59
иллюзия чувственных наслаждений 162
интуитивное знание 184
исследование 42
исследование как фактор Пробуждения 43
камма 60
краткое наставление по правилам общины 92
латентные загрязнения ума 13
лень и апатия 165
мгновенное сосредоточение 64
медитация прозрения, основанная на четырех основах осознанности 154
метод медитации 61
мирская (земная) мудрость 69
мирская нравственность 71
мирские сверхъестественные способности 68
мирское сосредоточение 70
мирской уровень 67
мудрость 100
мудрость, приобретенная благодаря обучению 164
мудрость, приобретенная благодаря практике развития ума 30
мудрость, приобретенная благодаря размышлению 37
надмирская мудрость 73
надмирская нравственность (нравственность, предметом которой служит надмирское) 75
надмирское сосредоточение (сосредоточенное погружение, предметом которого служит ниббана) 74
надмирской уровень 72

наработанные качества, совершенства 104
настоящий момент 96
не вечный, преходящий, непостоянство 8
не возвращающийся 3
не возвращающийся 4
небесный дворец 179
ненависть 107
Ниббана 86
нравственная добродетель 155
нравственная добродетель, сосредоточение и мудрость 156
однажды возвращающийся 121
осознанность 151
осознанность нейтральных чувств 173
осознанность тела 63
осознанность чувств страдания 48
осознанность чувств счастья 161
ошибочное представление о личности или представления о вечной душе 123
палийский канон, буквально «три корзины» 167
памятование как фактор Пробуждения 150
памятование, созерцание, осознанность 148
память, восприятие, распознавание 146
первая ступень пробуждения, вошедший в поток 158
плод, результат, следствие 110
поддержка, основа, способ применения, способ установления 109
полная осознанность 140
положения тела 54
постоянство 89
правильная мудрость 137
правильная речь 134
правильная решимость 132
правильное видение 129
правильное освобождение 136
правильное памятование 133
правильное сосредоточение 131
правильные средства к существованию 128
правильные усилия 135
правильный образ действий 130
приверженность ритуалам, церемониям и доверие к ошибочным практикам 157
прозрение (инсайт, проницательность, способность рассмотрения, проникновения в суть) 183
путь осуществления 15
путь по единственной дороге; только один путь; путь, неизбежно ведущий к единой цели 50
путь, дорога 76
пять препятствий 91
пять присваиваемых совокупностей 99
пять сил 26
пять совокупностей 98
пять способностей 53
развитие ума, медитация 28
расслабление, как фактор Пробуждения 106
расслабление, спокойствие 105
результат осуществления 16
самостоятельный, безмолвный Будда 95
сборник «Долгих проповедей» 45
сборник «проповедей средней продолжительности» 81
семь факторов Пробуждения 33
сила веры 120
сила мудрости 101
сила памятования, как одна из «пяти сил» 149
сила сосредоточения 125
сила усердия, как одна из «пяти сил» 186
совокупность психики, включающая четыре из пяти присваиваемых совокупностей (ведана, санья, санкхара и виньяна) 85
совокупность распознавания, из пяти присваиваемых совокупностей 147
совокупность сознания, одна из пяти присваиваемых совокупностей 181
совокупность тела, одна из пяти присваиваемых совокупностей 117
совокупность умственных конструкций, из пяти присваиваемых совокупностей 144

совокупность чувств, одна из пяти присваиваемых совокупностей 175
созерцание безличности 7
созерцание непостоянства 9
созерцание страдания 49
созерцание ума 39
созерцание умственных процессов и качеств 44
созерцание чувств 176
сознание 180
сомнения, скептицизм 177
сосредоточение 124
сосредоточение, как фактор Пробуждения 126
стадии погружения 55
страдание, страдания 47
счастливые сферы, царства (человеческая или божественная обитель) 163
тело, чувства, ум, умственные качества и процессы 62
тело: материя, физическая форма 116
три характеристики всех явлений 166
тройное обучение 168
ум, психика 84
умственные конструкции, волевые импульсы 143
умственные образы или видения 90
усердие 22
усердие как фактор Пробуждения 187
усердие, настойчивость 185
усилие по предотвращению 141
усилие по развитию 29
усилие по удержанию 12
усилие по устранению 97
учение Будды 34
частично вошедший в поток 40
четыре великих усилия 127
четыре дороги к успеху (или могуществу) 52
четыре основы осознанности 153
чистота сознания 38
чувства 174
чувственные желания 58
чувственные наслаждения, приятные чувства или счастье 160
шесть сфер чувств 25

Указатель английских терминов

37 Requisites of Enlightenment 32
accumulated perfections 104
Adherence to rites, rituals and belief in wrong practice 157
Admonition of the Buddha 92
Aggregate of Consciousness of the Five Grasping Aggregates 181
Aggregate of Memory and Perception of the Five Grasping Aggregates 147
Aggregate of Mental Formations of the Five Grasping Aggregates 144
anger 46
anger, ill-will 35
Body, Feelings, Mind and Mind Objects 62
body, materiality, physical form 116
Buddha's Teaching 34
celestial palace 179
Comprehensive Awareness 140
Concentration 124
conceptual object 102
Confidence, Faith 118
consciousness 180
Contemplation of Impermanence 9
Contemplation of Non Self 7
Contemplation of Suffering 49
conventional, or mundane level 67
Craving or sensual desires 57
defilements, mental pollutions 65
delusion 82
Dhamma (natural law or condition) 41
Dhamma (natural law or condition) upon which one’s attentive awareness may be applied in four bases. The Four Foundations of Mindfulness. 152
Diligent Effort 22

doubt, skepticism 177
Effort to Abandon 97
Effort to Develop 29
Effort to Maintain 12
Effort to Prevent 141
Energy, Effort, Exertion 185
Enlightenment Factor of Concentration 126
Enlightenment Factor of Energy and Effort 187
Enlightenment Factor of Equanimity 172
Enlightenment Factor of Investigation 43
Enlightenment Factor of Mindfulness 150
Enlightenment Factor of Rapture 113
Enlightenment Factor of Tranquillity 106
Equanimity 171
Eternal Truth 2
Faith 119
feeling 174
Feeling Aggregate of the Five Grasping Aggregates 175
first stage of enlightenment, The Stream Winner 158
Five Aggregates of Existence 98
Five Faculties 53
Five Grasping Aggregates 99
Five Hindrances 91
Five Powers 26
Four foundations of mindfullness 153
Four Great Efforts 127
Four Roads to Success (or Power) 52
Fruit of Accomplishment 16
fruit, result, consequence 110
Great Discourse on the Four Foundations of Mindfulness of the Long Discourses 80
greed 66
greeting gesture which consists of putting the palms together in front of the chest 10
Happy Realms 163
hatred 107
Impermanent, Impermanence 8
Insight 183
Insight Knowledge 184
Insight Meditation based on the Four Foundations of Mindfulness 154
Investigation 42
karma 60
knowledge from learning 164
Knowledge of Adaptation 11
Knowledge of Change of Lineage 51
Knowledge of Comprehension 139
Knowledge of Desire for Deliverance 83
Knowledge of Disadvantages 1
Knowledge of Dispassion 87
Knowledge of Dissolution 27
Knowledge of Equanimity about Formations 145
Knowledge of Fruition 111
Knowledge of Reflection 108
Knowledge of Review 93
Knowledge of the Appearance as Terror 31
Knowledge of the Noble Path 77
Knowledge of the Path 78
Knowledge of the Rise and Fall 169
latent mental impurities 13
lesser-Streamwinner 40
Long Discourses 45
Material or Physical Aggregate of the Five Grasping Aggregates 117
meditational exercise 61
memory, perception 146
Mental Aggregate including four of the Five Grasping Aggregates (Vedanā, Saññā, Saṅkhāra and Viññāṇa) 85
Mental cultivation or development; meditation 28
mental formations, volition 143
mental images or visions 90
Middle Length Discourses 81
mind: consciousness, mentality 84
Mindfulness 151
Mindfulness Of Body, 63
mindfulness of Feelings 161
Mindfulness Of Feelings, 176
Mindfulness Of Mind Objects 44
mindfulness of Neutral Fellings 173
mindfulness of Suffering 48
Mindfulness Of The Mind 39
Mindfulness, to remember, to recollect 148
Momentary Concentration 64
Moral Virtue 155

Moral Virtue, Concentration and Wisdom 156
mundane concentration 70
mundane supernatural faculties 68
mundane virtue 71
Nirvana 86
Noble Disciples 21
Noble One 18
Noble One 20
Non-Returner 3
Non-Returner 4
Non-self 6
Once-Returner 121
one way path, the only way 50
ordinary worldling 115
Pali Canon, literally "three baskets" 167
Path Knowledge which arises with the attainment of the first stage of Enlightenment 159
Path Knowledge which arises with the fourth stage of Enlightenment 17
Path Knowledge which arises with the realization of second stage of Enlightenment 122
Path Knowledge which arises with the third stage of Enlightenment 5
Path of Accomplishment 15
Perfectly Enlightened Buddhas 138
permanence 89
perversion of permanence 88
perversion of self 24
perversion of sensual desires 59
perversion of sensual pleasures 162
Positions of the Body 54
Power of Concentration of the Five Powers 125
Power of Effort of the Five Powers 186
Power of Faith of the Five Powers 120
Power of Mindfulness of the Five Powers 149
Power of Wisdom of the Five Powers 101
Present Moment 96
Purity of Consciousness 38
Rapture, Zest 112
Reason, Investigation 178
Right Action 130
Right Concentration 131
Right Effort 135
Right Liberation 136
Right Livelihood 128
Right Mindfulness 133
Right Speech 134
Right Thought 132
Right View 129
Right Wisdom 137
second stage of Insight Knowledge 94
self 23
sensual desires 58
sensual pleasures, pleasant feelings or happiness 160
Seven Enlightenment Factors 33
Silent Buddha 95
Six Sense Bases 25
sloth and torpor 165
stages of absorption 55
states of perversion 182
Suffering 47
support, establishment, base, application, or foundation 109
supramundane concentration (concentrated absorption with Nibbāna as the object) 74
supramundane level 72
supramundane virtue (morality with the supramundane as its object) 75
supramundane wisdom 73
ten fetters which bind beings to rebirth in the cycle of saṁsāra 142
thought based knowledge 37
Three Characteristics of all Phenomena 166
Threefold Training 168
Tranquillity 105
True Path, the Noble Eightfold Path 19
Ultimate conditions 103
virtuous person 56
way, road 76
wholesome consciousness 79
wholesome qualities 114
Will, Zeal, Aspiration 36
Wisdom 100
wisdom arising from mental development 30
worldly (mundane) wisdom 69

worry or anxiety 170
Worthy One 14
wrong view about self or the idea of a permanent soul 123

Аннотация и отзывы о книге

Введение в медитацию випассана
Медитация випассана – это путь к истине, к видению вещей такими, как они есть на самом деле. В этой книге Почтеннейший Аджан Тонг Сиримангало даёт подробное введение в медитацию випассана в традиции буддизма северного Таиланда. Погружая читателя в традициии древнего царства Ланна и красочно иллюстрируя свои проповеди историями из палийских писаний, Почтенный Аджан Тонг даёт наставления начинающему медитатору випассаны и объясняет упражнения по медитации випассана, которыми может овладеть каждый.

«Медитация випассана действительно изменила мою жизнь! Обязательное чтение для всей семьи!»

К. Джонстон
Писатель, музыкант

«Пленительное и воодушевляющее введение в медитацию»

Майкл Лонг,
Компьютерный художник