

Па Аук Саядо Знание и видение

Беседа 1 Как вам развить осознанность к дыханию до медитативного Поглощения

Перевод Лёша Тэль
Редакторы бхиккху Лугмопа
саманери Сучитта

**Намо Тасса – Почтение Ему,
Бхагавато – Благословенному,
Арахато – Достопочтенному,
Самма – Всецело
Самбуддаса – Самопробужденному**

Монахи, я говорю, что уничтожение загрязнений происходит у того, кто знает и видит, не у того, кто не знает и не видит.

*Саббасава Сутта
(вторая сутта Маггхима Никаи)*

Собственное мнение — самый слабый из всех авторитетов ...

*Достопочтенный Буддхагхоса
Сумангалавиласини
(комментарий к Дигха Никае 567-8)*

Это не мой метод. Я просто взял его из палийских текстов и комментариев.

*Достопочтенный Па-Аук Саядо,
Лесной монастырь Па-Аук, Моламьяйн, Мьянма*

Введение

Я очень рад прибыть на Тайвань по приглашению некоторых тайваньских монахов и монахинь, которые жили в центре медитации Па-Аук недалеко от г. Моламьяйн в Мьянме. Пока я здесь, я хотел бы научить вас кое-чему из системы медитации, преподаваемой в этом центре. Она основывается на указаниях из палийских¹ буддийских текстов (пали – язык, на котором записаны древнейшие из известных текстов буддизма — прим. переводчика) и «Пути очищения» (*Висуддхимагга*). Мы считаем, что в этих текстах изложена та же техника медитации, что практиковал сам Будда, и которой он обучал своих последователей при жизни.

Зачем медитировать?

¹ Оставленные без перевода палийские термины см. в Приложении 1.

Сперва мы должны спросить себя, почему Будда учил медитации? Какова цель медитации?

Цель буддийской медитации – достичь *Ниббаны*. *Ниббана* – это прекращение ума (*нама*) и материи (*рупа*). Таким образом, чтобы достичь *Ниббаны*, нам следует полностью уничтожить как благие психические состояния, коренящиеся в не-жадности, не-гневе и не-заблуждении, так и неблагие состояния, укоренённые в жадности, гневе и заблуждении. То есть все состояния, порождающие новое рождение, старение, болезнь и смерть. Если мы полностью уничтожим их с помощью знания-прозрения и знания-пути (*ариямагга*), мы достигнем *Ниббаны*. Другими словами, *Ниббана* — это избавление и свобода от страданий круга перерождений (*самсары*), прекращение рождения, старения, болезни и смерти. Мы все подвержены этим страданиям, и чтобы освободиться от многих форм страдания, нам нужно медитировать. Поскольку мы желаем быть свободными от всех страданий, нам следует научиться медитировать, чтобы достичь *Ниббаны*.

Что такое медитация?

Итак, что такое медитация? Медитация состоит из техник *Саматха* и *Випассана*, которые должны быть основаны на добродетельном поведении тела и речи. Другими словами, медитацией является развитие и совершенствование Благородного восьмеричного пути.

Благородный восьмеричный путь — это правильные воззрения, правильное мышление, правильная речь, правильные поступки, правильные средства к существованию, правильные усилия, правильная осознанность и правильное сосредоточение.

Правильные воззрения и правильное мышление составляют тренировку прозрения или мудрости. Будда называл это правильным воззрением *Випассаны* (*випассана-саммадиттхи*) и правильным воззрением пути (*магга-саммадиттхи*). Правильная речь, правильные поступки и правильные средства к существованию вместе называются тренировкой добродетельного поведения. Правильные усилия, правильная внимательность и правильное сосредоточение составляют тренировку сосредоточения, которая является медитацией *Саматха* (*саматха-бхавана*).

Благородный восьмеричный путь

Теперь я хотел бы объяснить немного больше о каждом из восьми факторов

Благородного восьмеричного пути.

Первый фактор — это правильные воззрения. Что это такое? Правильные воззрения включают в себя четыре вида знания. Первое из них — знание-прозрения Истины о страдании, которое есть пять совокупностей привязанности. Второе есть знание-прозрения Истины о причине страдания, которое распознает причины возникновения пяти совокупностей. Другими словами, это знание-прозрения взаимозависимого возникновения. Третье – это достижение и знание *Ниббаны*, что есть прекращение пяти совокупностей привязанности. Четвёртое есть знание Благородного восьмеричного пути, который есть путь практики, ведущий к реализации *Ниббаны*.

Второй фактор Благородного восьмеричного пути — правильное мышление. Правильное мышление – это мышление, направленное на Истину о страдании — пять совокупностей цепляния; мышление, направленное на Истину причины страдания – на причины пяти совокупностей цепляния; мышление, направленное на прекращение страдания – *Ниббану*; и, наконец, мышление, направленное на Путь, ведущий к прекращению страдания, – Благородный восьмеричный путь.

Таким образом, правильное мышление направляет ум на объект Истины страдания, пяти совокупностей цепляния, а правильное воззрение познает его таким, какой он есть на самом деле. Эти два фактора работают вместе, направляя ум к каждой из Четырёх Благородных Истин и познавая их. Поскольку вместе они работают таким образом, их называют тренировкой Мудрости (*паннья-сиккха*).

Третий фактор Благородного восьмеричного пути — правильная речь. Правильная речь – это воздержание от лжи, клеветы, грубой речи и пустых разговоров.

Четвёртый фактор Благородного восьмеричного пути — правильные поступки. Правильные поступки – это воздержание от убийства, воровства и неправильного сексуального поведения.

Пятый фактор Благородного восьмеричного пути – это правильные средства к существованию. Это означает воздерживаться от заработка на жизнь неправильной речью или неправильными поступками, такими, как убийство, воровство или ложь. Для мирян в этот фактор входят пять видов неправильной торговли: торговля оружием, людьми, животными для забоя, опьяняющими веществами и ядами.

Три фактора — правильная речь, правильные поступки и правильные

средства к существованию — составляют тренировку добродетельного поведения (*сила-сиккха*).

Шестой фактор Благородного восьмеричного пути — это правильные усилия. Правильные усилия бывают четырёх видов: усилия по недопущению возникновения неблагих состояний, которых ещё не возникло; усилия по устранению неблагих состояний, которые уже возникли; усилия, направленные на зарождение благих состояний, которые ещё не возникли; и усилия по развитию благих состояний, которые уже возникли. Чтобы развить эти четыре типа правильных усилий, нам следует практиковать и развивать эти три тренировки: добродетельное поведение, сосредоточение и мудрость.

Седьмым фактором Благородного восьмеричного пути является правильная осознанность. Правильная осознанность бывает четырёх видов: осознанность к телу, осознанность к ощущениям, осознанность к сознанию и осознанность к *дхаммам*. Здесь *дхаммы* — это пятьдесят один сопутствующий ментальный фактор за исключением ощущения. Другими словами, это пять совокупностей цепляния, двенадцать внутренних и внешних чувственных основ, восемнадцать элементов, семь факторов просветления, Четыре Благородные Истины и т. д. Эти четыре типа осознанности могут быть сведены к двум: осознанность к уму и осознанность к материи.

Восьмой фактор Благородного восьмеричного пути – это правильное сосредоточение. Правильным сосредоточением являются: первая *джхана* (медитативное поглощение), вторая *джхана*, третья *джхана* и четвёртая *джхана*. Они называются правильным сосредоточением согласно *Махасатипаттхана сутте*, «Большей сутте об основах осознанности». В «Пути очищения» (*Висуддхимагга*) правильное сосредоточение разъясняется более подробно как четыре тонкоматериальных поглощения (*рупа-джхана*), четыре нематериальных поглощения (*арупа-джхана*) и сосредоточение доступа (*упачара-самадхи*).

Некоторые люди накопили массу добродетелей (*парами*) и могут достичь *Ниббаны* просто слушая краткую или подробную беседу о *Дхамме*. Однако, большинство людей не имеют таких *парамит* и должны поэтапно практиковать Благородный восьмеричный путь. Такие люди называются "человек, которого нужно вести" (*нейя-пуггала*), они должны шаг за шагом развивать Благородный восьмеричный путь в порядке нравственности, сосредоточения и мудрости. Очистив свою нравственность, они должны развивать сосредоточение, а после

очищения ума посредством практики сосредоточения они должны тренироваться в мудрости.

Как развивать сосредоточение

Существует сорок объектов медитации сосредоточения, и человек может развивать любой из них для достижения концентрации. Тем, кто не может решить, какой предмет медитации им развивать, следует начинать с осознанности к дыханию (анапанасати). Большинство людей достигают успеха практикуя осознанность к дыханию или медитацию четырёх элементов. Поэтому сейчас я кратко объясню, как практиковать осознанность к дыханию.

Как развивать осознанность к дыханию

Развитие осознанности к дыханию (анапанасати) изложено Буддой в *Махасатипатана сутте* («Большой сутте об основах осознанности») в *Диэха Никае* («Собрании длинных поучений»). В ней он говорит:

«Монахи, в этом Учении монах, уйдя в лес, или к подножью дерева, или в безлюдное место, садится со скрещенными ногами и, держа своё тело прямо, устанавливает осознанность на объекте медитации; только осознанно он вдыхает, и только осознанно выдыхает.

1. Делая долгий вдох, он знает: «Я делаю долгий вдох», или делая долгий выдох, он знает: «Я делаю долгий выдох».
2. Делая короткий вдох, он знает: «Я делаю короткий вдох», или делая короткий выдох, он знает: «Я делаю короткий выдох».
3. «Воспринимая всё тело дыхания, буду я вдыхать» — так тренируется он.
«Воспринимая всё тело дыхания, буду я выдыхать» — так тренируется он.
4. «Успокаивая тело дыхания я буду вдыхать» — так тренируется он.
«Успокаивая тело дыхания я буду выдыхать» — так тренируется он.

Чтобы начать медитировать, сядьте в удобную позу и попытайтесь осознавать дыхание, когда оно проникает и покидает тело через ноздри. Вы должны быть в состоянии ощутить его либо на участке чуть ниже носа, либо где-то около ноздрей. Не следуйте за дыханием внутрь тела или наружу, иначе вы не сможете достичь совершенства в своей концентрации. Просто будьте осознаны к дыханию в самом

явном месте где оно касается тела, на участке над верхней губой или вокруг ноздрей. В этом случае вы сможете развить и достичь совершенства в своей концентрации.

Не уделяйте внимание индивидуальным характеристикам (*сабхава-лаккхана*), общим характеристикам (*самманнья-лаккхана*) или цвету *нимитты* (знак концентрации). Индивидуальными характеристиками являются характеристики четырёх элементов, проявляющиеся в дыхании: твёрдость, шершавость, течение, тепло, опора, давление и т. д. Общими характеристиками являются проявляющиеся в дыхании характеристики изменчивости (*аничча*), страдания (*дуккха*) или отсутствия сущности (*анатта*). Это означает, что вы не отмечаете «вдох, выдох, непостоянство», или «вдох, выдох, страдание», или «вдох, выдох, отсутствие сущности». Просто осознавайте вдохи и выдохи как концепцию.

Концепция дыхания является объектом практики осознанности к дыханию. Именно на этом объекте вам следует сосредоточиться для развития концентрации. В процессе такого наблюдения за естественным дыханием, если вы уже практиковали эту медитацию в предыдущей жизни и развили свои *парамы* (добродетели), вы легко сможете сосредоточиться на вдохах и выдохах.

Если нет, то *Висуддхимагга* рекомендует считать вдохи и выдохи. Вам следует мысленно считать после окончания каждого выдоха: «вдох-выдох-один, вдох-выдох-два» и т. д.

Считайте так хотя бы до пяти, но не более чем до десяти. Мы предлагаем вам считать до восьми, потому что это будет напоминать вам о Благородном восьмеричном пути, на котором вы пытаетесь утвердиться. Так вам следует считать, по своему усмотрению, до любого числа между пятью и десятью, твёрдо решив, что в течение этого времени вы не позволите своему уму отвлекаться или думать о чём-то ещё, но лишь спокойно осознавать дыхание. Считая таким образом вы обнаружите, что способны сосредоточить свой ум и сделать его спокойно осознающим лишь дыхание.

Сосредотачивая свой ум таким образом хотя бы полчаса, вам следует перейти ко второму этапу:

1. Делая долгий вдох, он знает: «Я делаю долгий вдох», делая долгий выдох, он знает: «Я делаю долгий выдох».
2. Делая короткий вдох, он знает: «Я делаю короткий вдох», делая короткий выдох, он знает: «Я делаю короткий выдох».

На этой стадии вам необходимо развить внимательность к тому, длинные или короткие ваши вдохи и выдохи. «Длинный» или «короткий» здесь не относятся к измерению в футах или дюймах, но относятся к продолжительности. Вы должны сами решить, какой промежуток времени будете считать длинным, а какой коротким. Будьте внимательны к продолжительности каждого вдоха и выдоха. Вы заметите, что дыхание иногда бывает долгим, а иногда и коротким. Просто знать это — всё, что вам нужно делать на данном этапе. Не отмечайте: «Вдох-выдох-длинный, вдох-выдох-короткий», но просто «вдох-выдох», и осознавайте, долгие они или короткие. Вы должны знать это, просто пребывая внимательным к длительности времени, в течении которого дыхание касается и скользит по участку на верхней губе или вокруг ноздрей в процессе вдоха и выдоха. Иногда дыхание может быть длинным или коротким на протяжении всего периода медитации, не пытайтесь его контролировать.

На этом этапе может появиться *нимитта*. Если вы можете спокойно осознавать длину дыхания в течении часа, а *нимитта* не появляется, вам следует перейти к третьей стадии:

3. «Воспринимая всё тело дыхания, буду я вдыхать» — так тренируется он.
«Воспринимая всё тело дыхания, буду я выдыхать» — так тренируется он.

Здесь Будда учит осознавать весь процесс дыхания от начала до конца. Когда вы это делаете, может возникнуть *нимитта*. Если это случилось, не перемещайте внимание на неё сразу, но оставайтесь с дыханием.

Если вы спокойно осознаёте своё дыхание от начала до конца около часа, и *нимитта* не появляется, следует перейти к четвёртой стадии:

4. «Успокаивая тело дыхания я буду вдыхать», так тренируется он. «Успокаивая тело дыхания я буду выдыхать», так тренируется он.

Чтобы выполнить это упражнение, вы должны решить сделать своё дыхание спокойным, но при этом оставаться внимательными к нему от начала до конца и не делать что-либо ещё для его успокоения. Если вы будете делать что-то ещё, сосредоточенность нарушится и ослабнет. *Висуддхимагга* перечисляет четыре фактора, делающих дыхание спокойным: размышление (*абхога*), памятование (*саманнахара*), внимание (*манасикара*) и исследование (*виманса*). Итак, всё что нужно сделать на этом этапе — решить успокоить дыхание и продолжительно оставаться внимательным к нему. Таким образом, вы обнаружите, что дыхание становится спокойнее и может появиться *нимитта*.

Незадолго до появления нимитты многие практикующие сталкиваются с трудностями. Главным образом они обнаруживают, что дыхание становится очень тонким и неотчётливым. Они даже могут подумать, что дыхание пропало. Если это произошло, вы должны удерживать своё внимание на том участке, где последний раз отмечали дыхание и ждать его там.

Мёртвый человек, эмбрион в утробе матери, утопленник, человек потерявший сознание, человек, вошедший в четвёртую джхану, человек достигший прекращения (*ниродха-самапатти* – состояние, когда сознание, сопутствующие-ума и материя-создаваемая-сознанием приостанавливаются) и *брахма* — только эти семь типов существ не дышат. Подумайте о том, что вы не один из них, что вы на самом деле дышите, просто ваша осознанность недостаточно сильна, чтобы воспринять дыхание.

Когда дыхание утончённое, не следует менять его, чтобы сделать более отчётливым. Такое усилие вызовет возбуждение, мешающее развитию концентрации. Просто будьте внимательны к своему дыханию, как оно есть, и, если оно стало неотчётливым, подождите его там, где вы в последний раз его отмечали. Вы обнаружите, что если применять свою осознанность и мудрость таким образом, дыхание снова появится.

Нимитта в практике осознанности к дыханию варьируется в зависимости от индивида. Некоторым она является чистой и ясной подобно вате или дрожащим на сквозняке волокнам хлопка, яркому свету, подобному сиянию утренней звезды, яркому рубину или самоцвету, яркой жемчужине. У других она проявляется как стебель хлопка или заострённый кусок дерева. У кого-то *нимитта* похожа на длинную верёвку или струну, цветочный венчик, облако дыма, растянутую паутину, пелену тумана, цветок лотоса, колесо, луну или солнце.

В большинстве случаев чистая белая *нимитта*, подобная вате, — это уггаха-нимитта (приобретённый знак, или знак обучения). Обычно она тусклая и мутная. Когда *нимитта* становится яркой, как утренняя звезда, светящейся и ясной — это уже *патибхага-нимитта* (знак-двойник). Похожая на тусклый рубин или самоцвет — уггаха-нимитта, яркая и сияющая — *патибхага-нимитта*. Другие варианты следует различать таким же способом.

Нимитта по-разному является разным людям, потому что порождается восприятием. Различное восприятие практикующих перед появлением *нимитты* порождает различные виды *нимитт*. Хотя практика осознанности к дыханию едина

для всех, в её процессе возникают разные виды *нимитт* в зависимости от индивида.

Когда вы достигли этого этапа, очень важно не играть со своей *нимиттой*. Не позволяйте ей уходить и не меняйте намеренно её форму или внешний вид. Если вы будете заниматься этим, ваша сосредоточенность не будет развиваться, ваш прогресс остановится. *Нимитта* скорее всего исчезнет. Поэтому как только она возникает, не переносите ум с дыхания на *нимитту*. Если вы так сделаете, вы обнаружите, что она исчезает.

Если вы считаете, что *нимитта* стабильна, и ум сам по себе закрепился на ней, тогда просто оставьте его там. Заставив свой ум переместиться с неё, вы, вероятно, потеряете сосредоточенность.

Если *нимитта* появляется далеко перед вами, проигнорируйте её, поскольку она, скорее всего, исчезнет. Если вы проигнорируете её и просто сосредоточитесь на дыхании в том месте, где оно касается ноздрей, *нимитта* возникнет и останется там.

Когда *нимитта* возникает в месте касания дыхания, стабильна и проявляется так, будто является самим дыханием, а дыхание — будто является *нимиттой*, забудьте о дыхании и просто будьте внимательны к *нимитте*. Перемещая ум с дыхания на *нимитту*, вы сможете добиться дальнейшего прогресса. По мере удержания вашего ума на ней, она будет становиться всё белее и белее, и когда *нимитта* станет белой, как вата, это *угаха-нимитта* (приобретённый знак).

Вам следует принять решение удерживать свой ум спокойно сосредоточенным на белой *угаха-нимитте* в течении одного, двух, трёх или более часов. Если вы сможете удерживать свой ум на ней в течение часа или двух, она должна стать ясной, яркой и сияющей. Тогда это уже *патибхага-нимитта* (знак-двойник). Вознамерьтесь и тренируйтесь удерживать ум на *патибхага-нимитте* в течении одного, двух или трёх часов. Практикуйте до тех пор, пока не добьётесь успеха.

На этом этапе вы достигнете либо концентрации доступа (*упачара*), либо концентрации поглощения (*аппана*). Концентрация доступа называется так потому, что близка и предшествует *джхане* (поглощению). Концентрация поглощения и является *джханой*.

Оба типа концентрации имеют своим объектом *патибхага-нимитту*. Единственное различие между ними заключается в том, что при концентрации

доступа факторы *джханы* ещё не полностью развиты. По этой причине моменты сознания *бхаванга* все ещё возникают, и практик может впасть в *бхавангу* (сознание жизненного континуума). Медитирующий скажет, что все остановилось, и может даже подумать, что это *Ниббана*. На самом деле ум не остановился, просто практик не достаточно подготовлен, чтобы распознать это, поскольку состояния сознания *бхаванга* весьма тонкие.

Чтобы не впасть в *бхавангу* и развиваться дальше, вам потребуется помощь пяти управляющих способностей: веры (*саддха*), усилия (*вирия*), осознанности (*сати*), сосредоточения (*самадхи*) и понимание (*паннья*). Они подтолкнут ум и зафиксируют его на *патибхага-нимитте*. Требуется усилие, чтобы ум вновь и вновь хватался за *патибхага-нимитту*, осознанность, чтобы не забывать объект, и понимание, чтобы знать *нимитту*.

Как уравновесить пять управляющих способностей

Пять управляющих способностей (*панчиндрия*) — это пять сил, которые контролируют ум и не допускают его отклонения от пути *Саматха-Випассана* (успокоение и прозрение), ведущего к *Ниббана*. Если одна или несколько из них в избытке, это приводит к дисбалансу.

Первой является вера в те вещи, в которые следует верить, такие как Три драгоценности, *камму* и её последствия. Важно верить в просветление Будды, потому что без этого ваша медитация придёт в упадок. Важно также иметь веру в учения Будды, а именно: Четыре пути и Четыре плода, *Ниббану* и т. д. Учения Будды показывает нам путь медитации, поэтому на этом этапе важно иметь к ним полное доверие.

Допустим, практик думает: «Можно ли действительно достичь *джханы*, просто наблюдая за вдохами и выдохами? Правда ли, что *уггаха-нимитта* подобна белой вате, а *патибхага-нимитта* похожа на прозрачный лёд или стекло?». Если подобные мысли продолжаются, они приводят к таким взглядам, как «*джханы* недостижимы в наше время». Вера практика в Учение будет убывать, он не сможет сдержать себя и откажется от развития *Саматхи*.

Итак, человеку, развивающему сосредоточение с помощью метода вроде осознанности к дыханию, нужно иметь сильную веру. Он должен развивать осознанность к дыханию без всяких сомнений. Ему следует думать: «*Джхана* может быть достигнута, если я стану действовать последовательно в соответствии с

наставлениями Полностью Просветлённого Будды».

Если же человек позволит вере стать чрезмерной, в данном случае — вере в медитацию осознанности к дыханию, из-за избытка веры мудрость не будет ясной и ослабнут остальные управляющие способности: усилие, осознанность и сосредоточение. Усилие не сможет возвести ассоциированные ментальные образования² в *нимитту* и удерживать их там. Осознанность будет неспособна установить ясное знание *патибхага-нимитты*; сосредоточение будет не в состоянии предотвратить отвлечения ума на другой объект; мудрость не сможет проникнуть в суть *нимитты*. Поскольку мудрость не будет способна постичь объект, и этим поддержать фактор веры, то избыток веры в итоге приведёт к упадку веры.

Если усилие будет чрезмерным, то остальные способности: вера, осознанность, сосредоточение и мудрость, не смогут соответственно вызывать решительность, обеспечить осознанность, предотвратить отвлечение и пронизательно различать. Таким образом, чрезмерное усилие мешает уму оставаться спокойно сосредоточенным на *патибхага-нимитте*, а факторы просветления — спокойствие, сосредоточение и невозмутимость — не проявятся с достаточной силой.

Обеспечивать баланс между верой и мудростью, сосредоточением и усилием — вот что восхваляется мудрецами. Если, например, вера сильна, а мудрость слаба, человек будет развивать веру и уважение к чему-либо без извлечения пользы и проникновения в суть. Скажем, он будет возвращать веру и почтение к объектам, уважаемым в религиях помимо ортодоксального буддизма: духам-защитникам или божествам-хранителям.

Если же, с другой стороны, мудрость будет слишком сильной, а вера слабой, человек может стать весьма хитрым. Не медитируя, он будет просто тратить время на рассуждения. Вылечить это столь же сложно, как расстройство от передозировки лекарствами.

Если вера и мудрость уравновешены, человек будет верить в то, во что стоит верить: в Три Драгоценности, в камму и её последствия. Он будет уверен, что, медитируя согласно наставлениям Будды, он сможет достичь *патибхага-нимитты* и *джханы*.

² Ментальные образования (*нама-дхамма*) включают в себя как сознания (*читта*), так и ментальные факторы (*четасика*).

Опять же, если сосредоточение сильное, а усилие слабое, человек может стать ленивым. Если же усилие сильное, а сосредоточение слабое, он может стать беспокойным. Но когда сосредоточение и усилие сбалансированы, практик не станет ни ленивым, ни беспокойным, и сможет достичь *джханы*.

Когда человек желает развивать объект *Саматхи*, полезно иметь очень сильную веру. Если он думает: «Я без сомнений достигну *джханы*, если буду развивать сосредоточение на *патибхага-нимитте*», — то силой своей веры и благодаря сосредоточению на *нимитте* он непременно достигнет *джханы*. поскольку *джхана* опирается в первую очередь на сосредоточение.

Для человека, развивающего *Випассану*, хороша сильная мудрость, поскольку, когда она сильна, он может пронизательно знать и видеть три характеристики: непостоянство, страдание и отсутствие сущности.

Когда сосредоточение и мудрость сбалансированы, могут возникнуть мирские *джханы* (*локия-джханы*). Поскольку Будда учил развивать *Саматху* и *Випассану* вместе, сверхмирские *джханы* (*локуттара-джханы*) также могут возникнуть только когда сосредоточение и мудрость уравновешены.

Осознанность же необходима в любом случае, поскольку защищает ум от беспокойства, обусловленного чрезмерными верой, усилием или мудростью, и от лени, возникающей от избыточного сосредоточения. Она уравнивает веру и мудрость, сосредоточение и усилие, сосредоточение и мудрость.

Таким образом, осознанность необходима всегда, как соль в любом соусе, или как премьер-министр во всех королевских делах. Поэтому в древних комментариях написано, что Благословенный говорил: «Осознанность всегда необходима в любой медитации». Почему? Потому что она является убежищем и защитой для медитирующего ума. Осознанность является прибежищем потому, что помогает уму достичь особых и возвышенных состояний, которых он никогда до этого не достигал и не познавал. Без осознанности ум не способен достичь никаких экстраординарных состояний. Она защищает ум и не позволяет потерять объект медитации. Вот почему для того, кто познает её своим знанием-прозрения, осознанность предстает фактором, защищающим как объект медитации, так и ум самого практика. Без осознанности он не сможет возвысить или обуздать ум. Поэтому Будда и назвал её необходимой в любых ситуациях. (См. также *Висуддхимагга* Глава IV, параграф 49. Махатика 1, 150-154).

Как уравновесить семь Факторов Просветления

Если вы хотите достичь *джханы* путём осознанности к дыханию, также важно сбалансировать семь Факторов Просветления:

1. Осознанность (*сати*), которая удерживает в памяти *патибхага-нимитту* и различает её снова и снова.
2. Исследование Феноменов (*дхаммавичая*), которое проникательно познает *патибхага-нимитту*.
3. Усилие (*вирья*), которое собирает все факторы просветления вместе и уравнивает их на *патибхага-нимитте*. Оно усиливает само себя и фактор исследования феноменов.
4. Восторг (*пити*) — радость ума при восприятии *патибхага-нимитты*.
5. Спокойствие (*пассаддхи*) — спокойствие ума и ментальных факторов, имеющих *патибхага-нимитту* своим объектом.
6. Сосредоточение (*самадхи*) — однонаправленность ума на *патибхага-нимитту*.
7. Невозмутимость (*упеккха*) — уравновешенность ума, который не приходит в взволнованность и не отвлекается от *патибхага-нимитты*.

Медитирующий должен развивать и гармонично сочетать все семь Факторов Просветления. При недостаточном усилии ум отвлечётся от объекта медитации, которым в данном случае является *патибхага-нимитта*. В таком случае практику не следует развивать спокойствие, сосредоточение и невозмутимость, а нужно культивировать исследование феноменов, усилие и восторг. Таким образом ум будет возвращён на путь развития.

Однако если усилие чрезмерно, ум станет беспокойным и рассеянным. В этом случае необходимо действовать наоборот, то есть развивать не исследование феноменов, усилие и радость, а спокойствие, сосредоточение и невозмутимость. Таким образом, взволнованный и рассеянный становится ум сдержанным и умиротворённым.

Так следует уравнивать пять управляющих способностей и семь факторов просветления.

Как достичь *джханы*

Когда пять управляющих способностей (вера, усилие, осознанность, сосредоточение и мудрость) развиты в достаточной мере, сосредоточение

преодолеет уровень доступа и перейдёт в концентрацию поглощения. Достигнув *джханы*, ваш ум будет созерцать *патибхага-нимитту* непрерывно. Это может продолжаться в течение нескольких часов, даже всю ночь или целый день.

Если ваш ум пребывал продолжительно сосредоточенным на *патибхага-нимитте* в течение одного или двух часов, попытайтесь исследовать область в районе сердца, так называемую материю сердечной основы, на которую опирается дверь ума (сознание *бхаванга*). Сознание *бхаванга* яркое, светоносное. Комментарии объясняют, что оно является дверью ума (*манодвара*). Если вы будете пытаться много раз, вновь и вновь, то в итоге сможете различить и дверь ума, и возникающую там *патибхага-нимитту*. Затем следует различить пять факторов *джханы*, по одному за раз. Практикуя продолжительно, вы научитесь различать их все одновременно. Пять факторов *джханы*:

1. Направление мысли (*витакка*). Направление и размещение ума на *патибхага-нимитте*, возникающей из наблюдения за дыханием.
2. Удержание мысли (*вичара*). Удержание ума на *патибхага-нимитте*, возникающей из наблюдения за дыханием.
3. Восторг (*пити*). Удовольствие от *патибхага-нимитты*, возникающей из наблюдения за дыханием.
4. Радость (*сукха*). Счастье от *патибхага-нимитты*, возникающей из наблюдения за дыханием.
5. Однонаправленность (*экаггата*). Однонаправленность ума на *патибхага-нимитту*, возникающую из наблюдения за дыханием.

Собранные вместе факторы *джханы* и являются *джханой*. Когда вы только начинаете практиковать её, следует входить в *джхану* на длительные периоды и не тратить много времени на различение факторов. Вам следует овладеть мастерством (*васи-бхава*) *джханы*. Существует пять видов такого мастерства:

1. Обращаться к факторам *джханы*.
2. Входить в *джхану* в любое время по своему желанию.
3. Принимать решение (*адхиттхана*) оставаться в *джхане* определённое время и держаться этого решения.
4. Выходить из *джханы* в заранее определённое время.

5. Обозревать (пересматривать) факторов *джханы*.³

В *Паббатейягави Сутте* из *Ангуттара Никаи* («Беседы, связанные с числами») Будда сказал, что не следует пытаться переходить ко второй *джхане* без полного освоения первой. Он объяснил, что если кто-либо, не освоив тщательно первую ступень, пытается перейти к более высоким, он потеряет первую *джхану* и не сможет достичь других. Он потеряет все *джханы*.

Когда вы достигаете совершенства в первой *джхане*, вы можете попробовать перейти ко второй. Для этого вам нужно войти в первую *джхану*, выйти из неё, задуматься о её несовершенстве и о преимуществах второй. Несовершенство состоит в том, что первая *джхана* близка к пяти препятствиям и имеет грубые факторы — направление мысли и удержание мысли. Таким образом, она менее спокойна, чем вторая *джхана*, в которой этих факторов нет. Теперь, не желая этих двух факторов, но только восторга, радости и однонаправленности, вы должны снова сосредоточиться на *патибхага-нимитте*. Так вы сможете достичь второй *джханы*, обладающей только этими тремя факторами: восторгом, радостью и однонаправленностью. Затем следует развивать пять видов мастерства для второй *джханы*.

Когда вы преуспели в этом и желаете развивать третью *джхану*, вам следует выйти из второй *джханы*, задуматься о её недостатках и преимуществах третьей. Недостатки в том, что вторая *джхана* близка к первой и имеет общий с ней грубый фактор восторга. Из-за этого она менее спокойна, чем третья, в которой этот фактор отсутствует. С желанием достичь теперь третьей *джханы*, вы должны сосредоточиться на *патибхага-нимитте*. Так вы сможете достичь третьей ступени поглощения, обладающей только факторами радости и однонаправленности. Затем вам следует развить пять видов мастерства третьей *джханы*.

Когда вы преуспели в этом и хотите развивать четвёртую *джхану*, вы должны выйти из третьей, задуматься о её недостатках и о преимуществах четвёртой ступени поглощения. Третья имеет грубый фактор радости и является менее спокойной, чем четвёртая, в которой он отсутствует. С желанием теперь достичь

³ Обращение и обозрение происходят в одном мыслительном процессе двери ума (*манодвара-витхи*). Обращение происходит обращающимся сознанием двери ума (*манодвараваджжана*), которое в данном случае имеет в качестве объекта один из пяти факторов *джханы*, например, направление мысли. Далее незамедлительно следуют четыре, пять, шесть или семь обзирающих импульсов сознания, которые имеют тот же объект. Более подробное объяснение смотрите в пятой беседе.

четвёртой *джханы*, вы должны снова сосредоточиться на *патибхага-нимитте*. Так вы сможете достичь четвёртой *джханы*, обладающей лишь факторами невозмутимости и однонаправленности. Затем следует развить пять видов мастерства четвёртой *джханы*.

С достижением четвёртой ступени поглощения процесс дыхания полностью прекращается. Это завершает четвёртый этап развития осознанности к дыханию (*анапанасати*):

4. «Успокаивая тело дыхания, я буду вдыхать», так тренируется он. «Успокаивая тело дыхания, я буду выдыхать», так тренируется он.

Этот этап начался непосредственно перед появлением *нимитты*. С развитием сосредоточения на протяжении четырёх ступеней поглощения дыхание постепенно становилось всё более спокойным, пока полностью не остановилось в четвёртой *джхане*.

Когда медитирующий достигнет четвёртой *джханы* путём практики осознанности к дыханию и разовьёт пять видов мастерства, свет его сосредоточения станет ярким и сияющим. Далее он может, если пожелает, переключиться на развитие медитации *Випассана*. С другой стороны, он может продолжить совершенствовать медитацию *Саматха*. Это будет предметом моей следующей лекции, а именно, как развить десять *касин*.

Вопросы и ответы 1

Вопрос 1.1: Практикуя четыре этапа осознанности к дыханию (*анапанасати*), как решить, когда переходить от одного этапа к другому?

Ответ 1.1: Будда обучал осознанности к дыханию пошагово: долгое, короткое, полное и тонкое дыхание — лишь для облегчения понимания. Во время реальной практики четыре стадии могут возникнуть одновременно. Например, когда дыхание долгое, мы должны попытаться осознать его полностью; когда дыхание короткое, мы тоже должны попробовать осознать его полностью. Но это следует делать только тогда, когда концентрация достаточно сильна, например, когда вы можете сосредотачиваться на дыхании около получаса. Затем, когда вы сможете сосредотачиваться на всём процессе долгого и короткого дыхания около часа, дыхание само по себе станет тонким, и вы сможете перейти к концентрации на тонком дыхании. Если дыхание не становится тонким, просто продолжайте сосредотачиваться на нём. Вам не следует намеренно делать его тонким,

намеренно делать его долгим или коротким. Таким образом, все четыре этапа включены в одну практику. На четвёртой стадии дыхание становится просто тонким. Оно не прекращается полностью. Дыхание прекращается только в четвёртой *джане*. Это самый утончённый этап.

Вопрос 1.2: Необходима ли в медитации нимитта?

Ответ 1.2: В некоторых медитативных практиках (*камматтхана*), таких как осознанность к дыханию, медитация на *касины* и созерцание отвратительности (*асубха*), *нимитта* необходима. Если человек хочет достичь *джаны* в других методиках, таких как размышления о Будде (*Будданусати*), *нимитта* не требуется. В медитации любящей доброты (*метта-бхавана*) *нимиттой* называется разрушение барьеров.

Вопрос 1.3: Некоторые говорят, что во время практики осознанности к дыханию их душа выходит из тела. Это правда или они на ложном пути?

Ответ 1.3: Сосредоточенный ум обычно может создавать *нимитту*. Когда сосредоточение глубокое, сильное и мощное, то далее из-за разного восприятия возникают различные *нимитты*. Например, если вы хотите, чтобы *нимитта* была длинной, она будет длинной. Короткой — будет короткой. Круглой — будет круглой. Хотите, чтобы *нимитта* была красной, она будет такой. Таким образом, различные восприятия могут возникать во время практики осознанности к дыханию. Вы можете начать воспринимать себя вне тела. Это просто порождение ума, причина не в движениях души. Тут нет никакой проблемы. Просто игнорируйте это и продолжайте осознавать дыхания.

Только различив элементарные составляющие ума и материи (*параматтхана-намарупа*) внутри и снаружи, вы можете разрешить проблему души: вы нигде не обнаружите её. Вам нужно растворить целостность ума и материи, познать их элементарные составляющие.

«Нāнāдхāтуйо винибхуджитва гханавиниббхоге кате анатталаккхāнам йāтхāвасарасато упаттхāти»: «Когда мы растворим целостность, возникнет восприятие отсутствия сущности (*анатта-санья*)». Это из-за восприятия целостности возникает восприятие души.

Чтобы растворить целостность материи, сначала следует научиться распознавать *рупа-калары* (малые частицы материи). Затем вы должны уметь

видеть различные типы элементарных составляющих материи, которых минимум восемь в каждой *рупа-калапе*. Без этого опыта иллюзия души не рассеится.

Аналогично, восприятие души не исчезнет, пока не будет растворена целостность ума. Например, когда ум блуждает, вы можете подумать, что он является вашей душой. Другой пример — *висанкхарагатам читта*. *Висанкхара* означает «без составляющих» и является *Ниббаной*. Составляющие (*санкхара*) - это ум, материя и причины их возникновения. Сама *Ниббана* не имеет составляющих, но процесс восприятия *Ниббаны* требует определённой составляющей сознания. В случае Будды, это сознание плода архатства (*арахаттапхала-читта*), связанное с ментальными факторами. Если это сознание плода архатства первой *джханы*, в нем тридцать семь умственных составляющих. Те, кто ещё не достиг Знания Пути (*магга-ньяна*), Знания Плода (*пхала-ньяна*) и Знания Прозрения (*випассана-ньяна*), или кто не растворил целостность ума, могут считать сознание своей душой. Но если они растворят целостность ума, они увидят стремительное возникновение и исчезновение сознания и ментальных факторов. С восприятием непостоянства возникнет восприятие отсутствия сущности. В *Мегхия Сутте* Будда сказал: «*Аниччасаньино Мегхия анаттасанья саṅгати*»: «У тех, кто обладает глубоким знанием непостоянства, ясно возникает и понимание отсутствия сущности».

Вопрос 1.4: Откуда приходит *анапана-нимитта* (*нимитта* в практике осознанности к дыханию)? Что заставляет её появляться?

Ответ 1.4: Большинство состояний ума, возникающих зависимо от сердечной основы, порождают дыхание. Настоящая *анапана-нимитта* происходит из дыхания. Однако не каждое состояние ума порождает *нимитту*. Только глубоко сосредоточенный ум производит её. Таким образом дыхание, обусловленное глубоко сосредоточенным умом, позволяет возникнуть *нимитте*. Если она далеко от ноздрей, то это не настоящая *нимитта*. *Нимитта* может возникнуть и из-за концентрации, но она обязательно будет настоящей *анапана-нимиттой*. Мы называем её *анапана-нимиттой* лишь в случае если она порождает *джхану*. Когда она не ведёт к *джхане*, это не *анапана-нимитта*. От сосредоточения на такой *нимитте* поглощения не произойдёт. Обычно концентрация на ней не может стать действительно глубокой и сильной. Если вы медитируете на таком объекте, он очень скоро исчезает.

Вопрос 1.5: Каковы семь этапов очищения и шестнадцать знаний-прозрения?

Ответ 1.5: Семь этапов очищения (*висуддхи*) — это:

1. Очищение добродетели (*сила-висуддхи*);
2. Очищение ума (*читта-висуддхи*);
3. Очищение воззрений (*диттхи-висуддхи*);
4. Преодоление сомнений (*канкхавита-рана-висуддхи*);
5. Знание и видение того, что является и что не является Путём (*маггамагганьянадассана-висуддхи*);
6. Знание и видение Пути (*патипададанадассана-висуддхи*);
7. Знание и видение (*ньянадас-сана-висуддхи*).

Шестнадцать знаний-прозрения – это знания (*ньяна*):

1. Анализа ума-материи (*намарупа-париччхеда-ньяна*);
2. Видения причины и следствия (*паччая-париггаха-ньяна*);
3. Ясного распознавания (*саммасана-ньяна*);
4. Возникновения и исчезновения (*удаяббая-ньяна*);
5. Растворения (*бханга-ньяна*);
6. Ужаса (*бхая-ньяна*);
7. Опасности (*адинава-ньяна*);
8. Разочарования (*ниббада-ньяна*);
9. Желания освобождения (*мунчиту-камьята-ньяна*);
10. Пересмотра (*патисанкха-ньяна*);
11. Беспристрастия к составляющим (*санкхарупеккха-ньяна*);
12. Согласованности (*анулома-ньяна*);
13. Изменения-линии-жизни (*готрабху-ньяна*);
14. Пути (*магга-ньяна*);
15. Плода (*пхала-ньяна*);
16. Обозревания (*паччавеккхана-ньяна*).

Теперь вы знаете названия этих прозрений. Вы уже пережили их? Нет. Вот почему недостаточно иметь только теоретические знания; вы должны упорно практиковать, чтобы реализовать их.

[Примечание редактора: В конце этой беседы Па-Аук Саядо добавил следующий комментарий о пяти препятствиях.]

Теперь я хотел бы кратко объяснить пять препятствий (*ниварана*). Первым препятствием является чувственное желание (*камаччанда*). Это привязанность к собственности или людям. Это желание получить воспринимаемый объект. Например, вы можете привязаться к своей *кути* (келье) или комнате. Во время медитации вы можете подумать: «О, было бы хорошо, если бы моя *кути* была красивой». Или вы можете подумать: «О, как было бы хорошо, если бы я спал в комнате один». Когда вы переполнены чувственным желанием, вы не можете хорошо сосредоточиться на объекте вашей медитации. Вы должны развить ясную осознанность и прилагать усилия, чтобы остановить возникновение чувственного желания.

Второе препятствие — это злоба (*бьяпада*). Это ненависть или неудовлетворённость людьми или вещами. Например, когда ваш сосед по медитации шуршит одеждой, садясь на пол, вы можете, рассердившись, подумать: «Ну зачем он так шумит». Если ваш ум переполнен ненавистью или неудовлетворённостью, вы тоже не сможете сосредоточиться.

Третье препятствие — лень и апатия (*тхина-миддха*). Если ум слаб или не заинтересован объектом медитации, могут возникнуть лень и безразличие. Однако иногда сонливость может быть вызвана усталостью или недостатком отдыха.

Четвёртое препятствие — беспокойство и сожаление (*уддхачча-куккучча*). Если ум беспокоен, он будет подобен куче пепла, в которую бросили камень: блуждающим и рассеянным. Наличие в уме беспокойства делает его крайне несобранным. Во время медитации не следует расслаблять ум и позволять ему отвлекаться от объекта медитации. В ином случае возникнет беспокойство. Сожаление — это укоры совести из-за совершенных плохих поступков или несовершенных благих действий. Здесь тоже следует иметь огромную осознанность и прилагать большие усилия, чтобы остановить возникновение беспокойства и сожаления.

Пятое препятствие — скептическое сомнение (*вичикичча*). Это сомнение в:

1. Будде,
2. Дхамме,
3. Сангхе;
4. Трёх практиках: нравственности, сосредоточения и мудрости;

5. Пяти совокупностях (*кандха*) прошлого;
6. Пяти совокупностях будущего;
7. Как в совокупностях прошлого, так и в совокупностях будущего;
8. Взаимозависимом возникновении (*патиччасамуппада*).

Если у вас есть сомнения относительно тренировки сосредоточения, вы не сможете практиковать усердно. Например, вы можете думать так: «Можно ли достичь *джханы* через осознанность к дыханию? Можно ли достичь *джханы*, сосредоточившись на *анапана-нимитте*?».

Пять препятствий противоположны сосредоточению *джхан*.