

Основные Моменты Практической Будда-Дхармы*

* Будда-Дхарма – Учение Будды.

Аничча (Anicca), дукха (dukkha) и анатта (anattā) - три важнейших компоненты учения Будды.

Если вы познали аниССа (непостоянство) по настоящему, вы, как следствие, знаете также и дукху (неудовлетворенность) и анатту (отсутствие самости) как конечную истину. Потребуется время, чтобы понять их все три вместе. Аничча, конечно, существенный фактор, который должен быть пережит и понят практически. Просто чтение книг по Буддизму, или книжное знание Будда-Дхармы не будут достаточны для понимания истинной Аниччи, поскольку будет отсутствовать экспериментальный аспект. Только через опыт и понимание природы Аниччи, как процесса постоянных изменений внутри вас самих, вы сможете понять Аниччу так, как этого хотел Будда, чтобы вы ее поняли. Понимание Аниччи можно развить также, как и во времена Будды это было возможно для людей, у которых вообще не было книжного-знания Буддизма.

Чтобы понять Аниччу, нужно в точности и со старанием следовать Восьмеричному Благородному Пути, который разделен на три шага: *сила* (sīla), *самади* (samādhi) и *панна* (paññā).

Сила(Sīla) или нравственность – основа для самади, которая состоит в управлении умом, достижении его одно-направленности. Только, когда самади хорошо развита, можно развивать панну (мудрость). То есть, *сила* и *самади* – предпосылки и предусловия для *панны* (paññā). Под *панной* подразумевается понимание Аниччи, дукхи, и анатты посредством практики Випассаны. Независимо от того, был ли Будда, практика *силы* и *самади* имеет место мире людей. Фактически эти практики присутствуют во всех религиозных верованиях. Однако они не являются средством к прекращению – прекращению страдания.

В своем поиске прекращения страдания, Принц Сиддхаттха нашел и прошел Путь, ведущий к прекращению страдания. После серьезной шестилетней практики (силы и самадди) он нашел путь, стал полностью просветленным и затем обучил людей и богов, как следовать Пути, ведущему к прекращению страдания.

В связи с этим я хотел бы уточнить, что каждая активность, будь то действие, слово, или мысль, оставляют после себя силу воздействия, -санкхару (sankhara или карму (kamma)), - и для каждого она становится источником энергии для поддержания жизни, в которой неизбежны страдание и смерть. При развитии *силы*, лежащей в основе понимания *Аниччи*, *дукхи* и *анатты* возможно освободиться от санкхары, накапливаемой на личном счету каждого из нас. Процесс начинается с правильного понимания Аниччи, в то время как дальнейшее накопление новых действий и сокращение снабжения энергией для поддержания жизни происходят одновременно, время от времени, день ото дня. Потому, это может стать делом целой жизни, или нескольких, пока удастся освободиться от всех своих санкхар или кармы. Тот, кто освободился от всех санкхар или кармы приходит к завершению страдания, потому что после этого не остается больше санкхар, чтобы дать необходимую энергию жизни, чтобы поддержать ее в какой бы то ни было форме жизни.

Этот конец страданий достигают Будда и Арахаты при завершении своей жизни, когда они переходят в Париниббану (Parinibbana). Для нас сегодня, выполняющих медитацию Випассана, достаточно очень хорошо понять Аниччу и достичь состояние Ария (Ariya, Благородный): Sotapatti-ruggala (первая стадия Просветления), того, кто будет жить не более семи жизней, пока достигнет завершения страданий.

Аничча, которая открывает дверь к пониманию дукхи и анатты, а затем ведет к завершению страдания, может быть в конце концов постигнута только посредством учения у Будды, или после того, как он ушел, посредством его учения, при условии, что необходимые аспекты, относящиеся к Восьмеричному Благородному Пути и 37 Факторам Просветления (bodhi-pakkhiya) практикуются учеником.

Для прогресса в медитации Випассана ученик должен удерживать понимание Аничча как можно более непрерывно. Совет Будды монахам, пытаться поддерживать осознание Аниччи или дукхи или анатты во всех позах, сидя ли, стоя, при ходьбе, лежа. Непрерываность осознания Аниччи, а также дукхи и анатты – секрет успеха. Последние слова Будды непосредственно перед тем, как он сделал свой последний вздох и ушел в Маха-париниббану были:

Vaya-dhamma saṅkhāra;
Appamādena sampādettha.

Разрушение или анисса присущи всем составным вещам.
Работайте над своим спасением со старанием.

Digha-nikāya, Sutta 16

Фактически, это суть всего его учения, которому он обучал сорок пять лет. Если вы будете поддерживать осознание Аниччи, которая есть неотъемлемая часть всех составных вещей, то вы, определенно, со временем достигните цели.

А пока что, по мере того, как вы развиваете понимание Аниччи, ваш инсайт (проникновение в суть) в то, «что есть истинная природа» будет становиться глубже и глубже. Настолько, что в конечном счете, у вас не будет никаких сомнений относительно трех характеристик Аниччи, дукхи и анатты. И только после этого вы будете в состоянии идти дальше к намеченной цели.

Теперь, когда вы знаете Аниччу, как первый существенный фактор, вы должны попробовать понять, что есть Аничча, со всей ясностью и силой, насколько это возможно, - и таким образом, вас невозможно будет сбить с толку в ходе практики или дискуссии.

Реальный смысл Аниччи - это непостоянство или распад, т.е. непостоянство и распад, присущие природе всего, что существует во вселенной, будь то живое или неживое.

Чтобы облегчить мои объяснения для сегодняшних поколений, я представляю вашему вниманию строки, открывающие главу «Атомное Содержание» книги «Внутри Атома» Айзека Азимова, а

также отрывок, содержащийся на странице 159 книги о химических реакциях, проходящих во всех частях тела живых существ, таких как человек.

Я думаю этого достаточно, чтобы удостовериться в точке зрения, что все вещи, какими бы различными они ни казались, состоят из мельчайших частиц, называемых «атомами». Как доказала наука, эти атомы находятся в состоянии возникновения и распада, или изменения. Соответственно, мы должны принять и концепцию Будды, что все составные вещи подвержены изменению, распаду, или Аничче.

Но излагая теорию Аниччи, Будда начал с поведения материи, и материя, как ее познал Будда намного мельче, чем атом, открытый наукой сегодняшней. Будда дал понять своим ученикам, что все, что существует во вселенной, будь то живое или неживое, состоит из калап (kalapas) (значительно меньших, чем атом), каждая из них одновременно умирает и возрождается. Каждая калапа – масса образованная восемью элементами природы, а именно, pathavi, apo, tejo, vayo, vanna, gandha, rasa, oja (твердое, жидкое, жар, движение, цвет, запах, вкус и пища). Первые четыре указывают на материальные качества, которые преобладают в калапе. Остальные четыре – вспомогательны, зависят и возникают из первых. Калапа, мельчайшая частица физического плана, - все еще за рамками того, что знает наука сегодня.

Только когда восемь элементов природы (которые обладают лишь характеристиками и поведением) находятся вместе, образуется сущность калапы (самой маленькой частицы физического плана). Другими словами, сосуществование в некоторый момент времени этих восьми элементов поведения, образует массу, только на данный момент, - она в Буддизме и известна как калапа. Размер калапы примерно 1/46,656 часть частицы пыли с колеса колесницы летом в Индии. Время жизни калапы – момент, которых триллион в мигании глаза человеческого существа. Эти калапы находятся в состоянии постоянного изменения или движения. По мере продвижения ученики медитации Випассана могут их ощущать как поток энергии. Человеческое тело не есть сущность, как это может казаться, а континуум сосуществующих агрегатов материи (рупа) и жизненной силы (нама).

Знание того, что само наше тело состоит из мельчайших калап, и все они в состоянии изменения, это знание истины о природе изменения или распада. Эта природа изменения или распада (anicca), проявляемая постоянным распадом и замещением калап в процессе горения, с необходимостью отождествляется с дукхой (dukha), истиной о страдании. Только когда вы испытаете на собственном опыте непостоянство (anicca) как дукху (страдание или болезнь), вы придете к пониманию Истины о Страдании, одной из Четырех Благородных Истин, которым в учении Будды придается такое огромное значение. Почему? Потому что, если вы осознаете тончайшую природу дукхи, от которой вы в данный момент не можете уйти, вы действительно ужаснетесь, испытаете отвращение, не будете склонны продолжать само существование рупы и намы (rupa and nama), и будете искать путь спасения в состоянии вне дукхи, к прекращению страдания. Что это за состояние завершения страдания вы сможете вкусить, даже будучи человеческим существом, когда достигните уровня Сотапати (Sotāpatti), и будете достаточно развиты с помощью практики,

для вхождения в необустроенное состояние внутреннего Мира Нирваны (Peace of Nibbana within).

Как бы то ни было, в повседневной жизни, как только вы сможете действительно поддерживать осознание Аниччи, вы узнаете, что в вас физически и ментально происходят изменения к лучшему.

Прежде чем преступить к практике Випассана-медитации, то есть после того как самади (samadhi) развита до должного уровня, ученик должен сначала познакомиться с теоретическим знанием рупы (rupa, - материя) и намы (nama – ум и ментальные свойства). Если он понял их хорошо в теории и достиг надлежащего уровня самади, то есть немалая вероятность, что он поймет Аниччу, дуккху и анатту в истинном смысле, как учил Будда.

В медитации Випассана мы созерцаем не только изменяющуюся природу (anicca) рупы (rupa) материи, но также и изменяющуюся природу (Аничча) намы, мысленных-элементов внимания, направленных на процесс изменения рупы или материи. Временами внимание будет только на Аничче рупы или материи и только. Временами внимание может быть на Аничче элементов мысли (нама, nama). Когда наблюдают Аниччу рупы или материи, осознают также, что мысленные элементы, возникающие одновременно с осознанием Аниччи рупы или материи, тоже находятся в состоянии перехода или изменения. В таком случае вы познаете Аниччу и рупы, и намы вместе.

Все, что я сказал до сих пор, относится к пониманию Аниччи посредством телесных ощущений, к пониманию изменений рупы или материи, а также к мысленным элементам, зависящим от процесса изменений. Вы должны также понимать, что Аничча может быть постигнута и через другие виды чувств.

Аничча может быть развита посредством чувства

- (i) При контакте видимой формы с органом чувства зрения;
- (ii) При контакте звука органом чувства слуха;
- (iii) При контакте запаха с органом чувства обоняния;
- (iv) При контакте вкуса с органом чувства вкуса;
- (v) При контакте прикосновения с органом чувства осязания;
- (vi) При контакте мысли с органом чувства мышления (умом).

Фактически можно развить понимание Аниччи посредством любого из шести органов чувств. На практике мы обнаружили, однако, что из всех видов чувств, чувство контакта прикосновения с составными частями тела в процессе изменения покрывает широкую область интроспективной медитации. И кроме того, чувство посредством контакта через прикосновение (посредством трения, излучения и вибраций калапа внутри) к составным частям тела, более ощутимо, чем другие

типы чувств, и поэтому начинающий в Випассана-медитации может через чувство осознания легче прийти к пониманию Аниччи, природы изменений рупы или материи. Именно поэтому мы выбрали чувство осознания средством быстрого понимания Аниччи. Каждый может попробовать другие средства, но мое предложение состоит в том, что сначала следует хорошо освоить понимание Аниччи посредством чувства тела (осознания), прежде чем пытаться это сделать через другие типы чувств.

Есть десять уровней знания Випассаны, а именно:

- (i) Sammasana: понимание Аниччи, дукхи и анатты посредством пристального созерцания и анализа, разумеется, теоретически.
- (ii) Udayabhaya: познание возникновения и расстворения рупы и намы.
- (iii) Bhanga: познание быстроменяющейся природы рупы и намы – как быстрое течение или поток энергии.
- (iv) Bhaya: познание факта, что само данное существование ужасно.
- (v) Adinava: познание факта, что само данное существование полно зла.
- (vi) Nibbida: познание факта, что само данное существование отвратительно.
- (vii) Muccitu-kamyata: познание срочной необходимости освободиться от этого существования.
- (viii) Patisankha: познание факта, что пришло время работать с полной отдачей для спасения, на основе Аниччи.
- (ix) Sankharupekkha: познание факта, что достигнута ступень, открепления от санкхар (sankhara) и освобождения от эго-центризма.
- (x) Anuloma: знание, которое ускоряет попытку достичь цели.

Таковы уровни достижений, через которые проходят в процессе курса медитации Випассана, но для тех, кто достигает цели быстро, они видны только ретроспективно. По мере продвижения в понимании Аниччи мы проходим через эти уровни достижения; однако, на определенных уровнях это возможно лишь при условии уточнений или помощи компетентного учителя. Не следует ожидать или предвкушать такие достижения, поскольку это будет отвлекать от непрерывности сознания Аниччи, без чего не возможен желаемый результат.

Теперь давайте рассмотрим Випассана-медитацию с точки зрения мирянина в его повседневной жизни и я покажу пользу, которую можно получить здесь и сейчас, в этой жизни.

Начальная цель Випассана-медитации состоит в активации Аниччи в своем я и увидеть свое внутреннее я в Аничче, и в конечном итоге придти ко внутреннему и внешнему успокоению и равновесию. Это достигается, когда происходит погружение в чувство Аниччи.

Мир сейчас сталкивается с серьезными проблемами, опасными для человечества. Именно сейчас подходящее время для всех обратиться к Випассана-медитации и узнать как найти глубокое пространство покоя, посреди того, что происходит сегодня. Аничча внутри каждого. Она с каждым. Она доступна каждому. Просто взгляд в себя и она там, - Аничча, которую можно испытать. Когда мы можем почувствовать Аниччу, когда можно испытать Аниччу на опыте, и когда оказывается возможным углубиться в Аниччу, можно по желанию отключиться мира внешних мыслеформирований. Аничча для мирянина это жизненная драгоценность, которую он должен хранить как драгоценность, чтобы создать источник покоя и энергии равновесия как для своего блага, так и для благоденствия общества. Когда Аничча развита должным образом, она рассекает корень физических и умственных проблем человека, и постепенно удаляет все плохое в нем, то есть источники физических и умственных проблем. Во времена Будды в Саваттхи и селениях вокруг, в царстве Пасенади Косала, было около семидесяти миллионов людей. Из них около пятидесяти миллионов были Ариями, которые вошли в поток Соттапатти. Число мирян, которые занялись Випассана-медитацией, наверное было еще больше¹.

Аничча не только для тех, кто отрекся от мира для жизни без дома. Она также и для мирян. Несмотря на помехи, которые беспокоят мирян в наши дни, компетентный учитель или руководитель может помочь ученику активировать анису в сравнительно короткое время. Когда же получится ее активировать, все что ему нужно будет делать это чувствовать ее и поддерживать ее, и он должен стремиться, при любой возможности ее улучшать, работать над стадией Бханга (Bhanga), - третьим уровнем знания в Випассане. Как только он достигнет этого уровня, трудности будут минимальные, или их вообще не будет, поскольку он сможет испытывать Аниччу без особых усилий, почти автоматически. В этом случае Аничча станет основой для него, чтобы возвращаться к ней, как только бытовые нужды повседневной жизни, физические и ментальные активности завершены. Однако, для тех, кто еще не достиг состояния Бханга, возможны некоторые трудности. Это может выглядеть для него как «перетягивание каната» (tug-of-war for him) между Аниччей - внутрь тела, - и физическими и умственными активностями - наружу. Поэтому было бы разумно, чтобы он следовал девизу «Работай, когда работаешь; играй, когда играешь». Нет необходимости для него активизировать Аниччу все время. Достаточно регулярно выделять для упомянутой цели определенные периоды в течение дня или ночи. По крайней мере, в это время он должен попытаться удерживать ум/внимание внутри тела и осознавать исключительно Аниччу, другими словами, осознание Аниччи должно быть непрерывным настолько, что не позволит каким бы то ни было хаотичным или негативным мыслям, наносить ущерб прогрессу. В случае, если это не получается, он должен вернуться к концентрации на дыхании, поскольку *Самади* это ключ к *Аничче*. Чтобы достичь хорошей *Самади*, *Сила (sila)* должна быть совершенной, поскольку самади строится на *sila*. Для хорошей Аниччи, самади должно быть хорошим. Если самади превосходно, сознание Аниччи тоже становится превосходным.

¹ См. Комментарий к Дхаммападе (I, 4)[Буддийские Легенды, I, 147]. Комментарий говорит, двадцать миллионов человек не достигли состояния Ария.

Нет никаких особых техник активизации Аниччи, кроме как войти в состояние совершенного равновесия и внимания, и сосредоточиться на объекте медитации. В Випассане объект медитации – Аничча, и поэтому те, кто привык возвращать внимание к телесным ощущениям (осязанию), ощущают Аниччу непосредственно. При получении опыта Аниччи на поверхности или внутри тела, сначала ее нужно обнаружить в области, где можно легко сосредоточить внимание, перемещая область внимания с одного места на другое, с головы до ступней, и от ступней к голове, временами исследуя внутренние области. На данной стадии, следует ясно понять, что нужно особое внимание уделять не анатомии тела, а непосредственно формированию частиц материи (kalapas) и природе их постоянного изменения. Если эти инструкции соблюдаются, то определенно будет прогресс, но прогресс зависит также от личных парамис (paramis) (Совершенств), а также само-отдачи медитативной работе. Если человек достигает высоких уровней знания, его сила понимания трех характеристик – *аниччи*, *дукхи* и *анатты*, - возрастет, и он будет подходить все ближе и ближе к цели Ария, которую каждый мирянин должен иметь перед собой.

Наш век – век науки. Люди сегодня не верят утопиям. Они не примут ничего, если результаты не будут хорошими, конкретными, отчетливыми, личными и «здесь и сейчас».

Когда жил Будда, он говорил Каламасу:

«Теперь смотри, ты, Каламас. Да не введут тебя в заблуждение ни рассказы, ни традиции, ни слухи. Да не введут тебя в заблуждение ни знатоки (религиозных) текстов, ни логика, ни размышления, ни подтверждения некой теории; ни совпадения с личными склонностями, ни авторитет учителя.

Но Каламас, когда ты сам знаешь, что эти вещи не-благие, эти вещи заслуживают порицания, эти вещи осуждаются умными; эти вещи, когда их практикуют и наблюдают, способствуют потерям и горестям, то окажись от них. Но когда ты знаешь сам, что эти вещи благостны, эти вещи безупречны, эти вещи хвалят умные; эти вещи, когда их практикуют и наблюдают, способствуют благу и счастью, тогда Каламас, практикуя их, пребывай с ними.»

Сейчас пришло время Випассаны – то есть возрождению Будда-Дхармы (Учения Будды), Випассана на практике. У нас нет сомнений относительно определенных результатов, которые получают те, кто с открытым умом искренне пройдут курс под руководством компетентного учителя. Я имею в виду результаты, которые будут восприняты как хорошие, конкретные, отчетливые, личные, «здесь и сейчас», результаты, которые сослужат хорошую службу, поддержат состояние благополучия и счастья всей оставшейся жизни.

**ПУСТЬ ВСЕ СУЩЕСТВА БУДУТ СЧАСТЛИВЫ,
И ПУСТЬ МИР ВОСТАОРЖЕСТВУЕТ
В ЭТОМ МИРЕ.**

Отрывок из «Внутри Атома» Айзека Азимова

Глава 1: Атомное Содержимое, Из чего состоят все вещи.

В мире столь много вещей, и они так различны, что это разнообразие приводит в замешательство. Куда бы мы ни посмотрели вокруг, мы понимаем это.

Например, я здесь сижу за столом, который сделан из дерева. Я печатаю на пишущей машинке, сделанной из стали и других металлов. Лента печатной машинки из шелка, покрытого углеродом. Я печатаю на листе бумаги, сделанном из древесной массы, и я ношу одежду из хлопка, шерсти, кожи, и других материалов. Я сам состою из кожи, мышц, крови, костей и других живых тканей, все они отличны друг от друга.

Сквозь стеклянное окно я могу видеть тротуарные дорожки из размельченного камня, и дороги покрытые смолистой субстанцией, называемой асфальтом. Идет дождь, и видны капли воды. Дует ветер, поэтому я знаю, что есть что-то невидимое вокруг нас, называемое воздухом.

Хотя все эти вещества столь различны, как нам кажется, у них есть одна общая вещь. Они все – дерево, шелк, стекло, плоть и кровь, все они – сделаны из маленьких отдельных частиц. Сама земля, луна, солнце и все звезды, состоят из маленьких частиц.

Правда, вы не можете видеть эти частицы. Действительно, если вы возьмете лист бумаги или какой-то деревянный или металлический предмет, он вообще не выглядит состоящим из частиц. Он кажется цельным куском.

Но предположим, что вы посмотрите на пустынный пляж с самолета. Пляж выглядит сплошной, желтоватой полосой земли. И только, если вы станете на колени и локти на этом пляже и посмотрите вплотную, вы увидите, что он состоит из маленьких отдельных песчинок.

Частицы же, из которых состоит все вокруг нас, намного меньше песчинок. Они настолько малы, что даже самый сильный микроскоп, из тех, что изобретены до сих пор, не может сделать их достаточно большими, чтобы их можно было увидеть. Частицы столь малы, что в песчинке их больше, чем песчинок на большом пляже. Их больше в стакане воды, чем стаканов воды во всех океанах мира. Если сотню миллионов частиц разместить рядом друг с другом, получим линию в пол дюйма.

Эти мельчайшие частицы, из которых состоят все вещи, называются атомы.

Отрывок со страницы 159:

. . . У химиков теперь есть новый инструмент, для исследования химии живых материй. (Эта ветвь науки называется биохимия). В каждом живом существе, в том числе и человеческом, одновременно идут тысячи тысяч химических реакций, во всех частях тела. Естественно, химики хотели бы знать, что это за реакции. Если бы они их знали и понимали, огромное множество проблем здоровья и болезни, жизни, старения и смерти, возможно были бы на пути к решению.

Но как эти реакции можно разгадать? Они не только происходят в одно и то же время, но в разных частях тела идут разные реакции, и в одной и той же в разное время разные.

Это подобно тому, как смотреть миллион телевизоров одновременно, каждый показывает свой канал, а все программы постоянно меняются.