

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Буддийская практика для мирян Бхиккху Кхантипало.

Введение.

Сейчас появилось достаточно много книг о Буддизме, как хороших так и не очень, так что буддисту, живущему в стране, где эта религия появилась лишь недавно, будет непросто понять, в чём же на самом деле заключается учение Будды. Однако эту проблему можно решить путём изучения первоисточников, то есть Палийского Канона, поэтому она не является столь уж большим препятствием. Безусловно, если последователь может обратиться за помощью к более образованному и опытному буддисту, он сможет быстрее и глубже понять суть учения Будды.

Ему также будет легче заниматься духовной практикой этого учения. Даже если человек хорошо знаком с Суттами (проповедями Будды), для него будет сложно понять, как правильно следует применять на практике записанные в них наставления. Эта проблема возрастает многократно для тех, кому приходится получать знания Дхаммы только из книг. Можно услышать вопросы таких людей: "Я буддист, но что я должен практиковать?". Здесь недостаточно дать пространный ответ типа: "Практикуйте Благородный Восемеричный Путь". И действительно, не так-то просто исповедовать учение Будды в чужеродной среде, где отсутствуют буддийские монахи, монастыри и ступы (памятники, в которых хранятся мощи святых). В буддийских странах, где все эти признаки Дхаммы на виду, у мирянина в процессе следования ей будет достаточно подсказок, а если возникнут трудности, он не останется без помощи. Но во всех остальных странах буддисту-мирянину придётся полагаться на книги. Даже если оставить в стороне те издания, которые дают заведомо ошибочную картину (обычно написанные западными авторами, которые не занимались серьёзной практикой ни в одной буддийской традиции) и прибегнуть к изучению наиболее авторитетных источников, ум человека всё равно склонен к избирательности в отношении материалов, что таит угрозу развития однобоких взглядов. Сейчас хорошим способом исправить это положение дел может быть посещение буддийской страны и проживание там в течение некоторого периода времени. Однако, такая возможность есть не у каждого.

Поэтому в этой брошюре я хотел бы рассмотреть наиболее распространённые методы буддийской духовной практики. Я постараюсь не вдаваться в детали, чтобы не описывать национальные особенности той страны, которую я знаю лучше других (Тайланд), а рассказать об общих для целого ряда буддийских традиций методах.

Ежедневная практика.

Место для духовной практики.

Лучше всего начать с тех видов практики, которыми ежедневно занимаются последователи всех буддийских традиций. Обеспеченные буддисты нередко отводят для ежедневных занятий отдельную комнату или отгораживают специально отведённое место занавесками. У некоторых для этой цели выделяется небольшое отдельное здание.

Даже у малообеспеченных людей, не обладающих просторными помещениями, на высокой полке на стене располагается статуэтка или изображение Будды наряду с традиционными подношениями. В буддийских странах образ Будды никогда не используется как одно из комнатных украшений. Он всегда занимает наивысшее положение в комнате, что символизирует почёт и уважение, которое ему оказывается. В специальной комнате, отведённой для занятий духовной практикой, этот образ находится выше всего остального убранства. Если он расположен на специальной полке (которая обычно украшена резьбой, покрашена яркими красками и золотом), то её место на стене таково, чтобы ничего выше не было. Тот факт, что человек ставит символ своего учителя на самый верх, показывает, что большое значение, которое ему придаётся. Даже по одной этой причине очевидно, что образ Будды не следует ставить на мебель или каминную полку как украшение. Кроме того, если место для занятий духовной практикой занимает часть комнаты, в которой вы спите (что не допускается в некоторых буддийских традициях), то оно должно располагаться у изголовья кровати, а не в том месте, где ноги. Причина здесь в том, что голова, как верхняя часть тела, содержащая большинство органов чувств и являющаяся физической платформой всей умственной активности, должна быть направлена в сторону того, что человек почитает более всего. В данном случае это образ Будды. Насколько бы полезными ни были ноги, они быстро загрязняются и начинают дурно пахнуть. Поэтому они не должны быть направлены на объект уважения, такой, как место для духовной практики, образ Будды или ступа.

Возможно, некоторые из читателей могут не согласиться с такими

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантисало [filosoff.org](http://filosoff.org) утверждениями. Вы можете услышать чьё-то ворчание: "Буддизм не имеет к этому никакого отношения!". Но они упускают из виду тот факт, что Дхамма применима во всех ситуациях и что Будда сам не отрицал, а восхвалял благородное поведение. Поэтому эти аспекты практики также важны, если человек заводит себе объекты почитания, такие как образы Будды. Всегда, когда мы думаем, что об этих вещах не стоит беспокоиться, проявляется наша беспечность и неосознанность. К образу Будды нужно относиться с уважением. Хорошим способом самосовершенствования является отношение к образу как к самому Будде Готаме. Почтение – это составная часть Дхаммы, которой не стоит пренебрегать, так как она помогает в преодолении самомнения. В буддийских храмах всех традиций присутствуют статуи, картины, ступы и прочее именно по той причине, что почтение является частью буддийского пути самосовершенствования. Благодаря выражению почтения в человеке развивается скромность и устанавливаются гармоничные отношения с окружающими. Будда учил, что у того, кто уважает и почитает старших, приумножаются четыре качества: "Долгая жизнь, красота, счастье и сила" (Дхаммапада, 109). Кто откажется от них?

Вернёмся ещё раз к вышеупомянутому возражению. Его может высказать человек рационалистического склада ума, прочитавший некоторое количество переводов сутт из Палийского канона, но никогда не посещавший буддийские страны или буддийских учителей. Из прочтённого, у такого человека может создаться впечатление, что учение школы Тхеравады представляет собой чистую логику, что-то вроде восточного аналога гуманизма. Но это показывает лишь избирательность ума, потому что через всё множество сутт красной нитью проходят примеры почтения и приверженности. Будда и в самом деле не советовал последователям предаваться власти чувств и их неконтролируемых выражений (в противоположность индуистским учителям, которые придают наибольшую важность преданному служению богу). Однако, он установил для монахов три формы выражения почтения: ношение одежд с непокрытым правым плечом, поклон пятью частями тела и сложение рук вместе у груди в жесте уважения (*añjali*). В суттах также часто упоминаются поклоны в ноги Будды. Миряне могут выражать своё почтение любым удобным способом. В суттах описано, как люди того времени выражали своё уважение:

Люди из рода Калама подошли к Благословенному. Подойдя к нему, некоторые поклонились Благословенному и сели рядом; другие уважительно поприветствовали Благословенного и обменявшись с ним дружественными и уважительными словами, сели рядом; другие поприветствовали его, сложив руки у груди в жесте уважения и сели рядом; другие назвали своё личное и родовое имя и сели рядом; другие ничего не сказав, сели рядом.  
Калама сутта, АН 3.7.5 (PTS 3.65)

Несомненно, выражения почтения различались в зависимости от веры и убеждённости (*saddha-pasada*) каждого из этих людей. До наших дней в традиции школы Тхеравады сохранилось множество форм выражения почтения, предназначенных для совершения перед образами Будды, ступами и общиной монахов. Поэтому скептический взгляд подобный вышеупомянутому, не согласуется с традицией и не даёт преимуществ в практике.

Кроме того, отрицание роли почтения может возникнуть и у тех людей, которые прочли об иконоборческих взглядах некоторых учителей Дзэн-буддизма или сиддхов, которые были последними околобуддийскими учителями в Индии до момента полного исчезновения Буддизма в этой стране. Сохранились заметки о поведении некоторых учителей прошлого, которые могут привести читателя к выводу, что каким бы ни был Дзэн, в нём нет места почтению. Такие люди оказываются слегка ошарашены акцентом на почтение и многообразием ритуалов выражения приверженности, включающихся в ежедневную практику монахов и мирян, пребывающих в дзэнском храме. Сиддхи также выступали против ритуалов, но только по причине чрезмерного роста числа соответствующих церемоний, последовательно накопившихся с течением времени под влиянием школ Махаяны и Ваджраяны. Что касается приверженности, то здесь, как и в других случаях, нужно помнить о Срединном Пути, которому учил Будда. Он заключается в отказе от крайностей, то есть убеждённости или вера (*saddha*) должна уравновешиваться мудростью (*pañña*), а однобокая практика не приведёт к значительным результатам.

Другим приводимым возражением является то, что в буддийской традиции формы выражения почтения являются чисто азиатскими и не подходят буддистам в других странах. Некоторые заявляют о совершенно особом британском или

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org) американском буддизме, очищенном от "азиатской специфики". Возможно, народы за пределами Индии, в которые пришёл Буддизм, также высказывали свои возражения, когда буддийские традиции вступали в противоречие с их национальной культурой. Как бы там ни было, потребуется время, чтобы Дхамма пустила корни в определённой культуре и до того как мы сможем хотя бы вообразить какие-либо западные формы Буддизма, необходимы люди из западных стран с большим сроком пребывания в Сангхе. В Буддизме главное – это должным образом обученные люди, а не дискуссии о внешних формах практики религии.

Теперь давайте вернёмся к разговору о месте для духовной практики. Миряне обычно отводят для занятий два периода времени в течение дня – утром и вечером. В те дни, когда это возможно, они проводят там больше времени, чем обычно, занимаясь развитием успокоения и видения-как-есть. В буддийских странах мирян обычно учат трём видам практики. Во-первых это бескорыстное жертвование (dana) которое человек может совершать в соответствии со своими убеждениями. Во-вторых это соблюдение правил нравственного поведения (sīlā) насколько ему позволяют обстоятельства. В-третьих это развитие ума в медитации (bhavana) в соответствии с индивидуальными способностями человека. Это значит, что люди, интерес которых к Дхамме невелик, должны хотя бы стараться быть щедрыми. Если они не дают другим ничего или очень мало в тех случаях, когда можно дать больше, то для таких людей будет практически невозможно преодолеть мирскую склонность к жажде. Человек, развивающий в себе щедрость, может не соблюдать в полной мере какие-то из правил нравственного поведения, но зато он практикует очень важную часть Дхаммы. Считается, что гораздо лучше быть щедрым и приверженным Будде, чем обладать большим количеством знаний из книг, которые не практикуются на деле. На более высоком уровне находятся люди, которые не только стараются в практике бескорыстного жертвования, но и стремятся соблюдать правила нравственного поведения. Они прилагают усилия к тому, чтобы их поступки были в рамках Пяти Правил, а на определённый срок эти люди могут принимать Восемь Правил, о которых будет рассказано ниже. На высшей ступени стоят те, кто не только практикует бескорыстное жертвование и нравственное поведение, но и занимается ежедневным развитием ума в медитации. Получается, что место для духовной практики – это пространство, в котором выполняются два из трёх перечисленных видов.

Это должно быть тихое место, отгороженное или закрытое занавесками от взглядов тех, кто не интересуется Дхаммой. Желательно, чтобы оно находилось не в комнате, где живут люди, а в специальном помещении, отведённом только для практики, где вся обстановка напоминает о Дхамме. Хотя в буддийских странах в эту обстановку входит большое разнообразие предметов, там нет ничего такого, что трудно достать. Скорее всего, наиболее дорогим и трудным для приобретения предметом, будет статуэтка Будды. Если приобрести её оказалось невозможным, допускается использование графического изображения [или фотографии статуи] Будды. При её отсутствии можно также использовать фотографию известной ступы. Что бы не использовалось в качестве объекта поклонения, оно должно вызывать гармонию и умиротворение. Для образа Будды потребуется низкий столик, чтобы, когда вы сидите, поставленный на него образ был чуть выше головы. Поэтому большим преимуществом будет наличие на полу мягкой подстилки, на которой можно сидеть, не прибегая к стульям. Сидя на ней, после совершения подношений и произнесения памятований, легко перейти к позе для медитации. Столик, на котором находится образ Будды, может быть накрыт чистой тканью, возможно яркой и с красивым узором, потому что красота в умеренных количествах стимулирует приверженность. Перед столиком с образом Будды может стоять ещё один более низкий стол для подношений, как описано в следующем разделе.

#### Подношения

Помимо образа Будды, установленного в качестве объекта наивысшего почитания, в месте для духовной практики могут присутствовать и другие предметы, такие как рисунки на свитках, буддийские символы – цветок лотоса, колесо Дхаммы, лист дерева Бодхи, небольшие ступы и другое. Однако для совершения традиционных подношений необходимо иметь хотя бы следующие три предмета: подсвечник (в некоторых традициях также используются масляные лампы), держатель для благовоний, а также ваза или поднос для цветов.

В азиатских странах можно увидеть, как люди перед образом Будды преподносят пищу, воду, напитки, фрукты и др. Такими подношениями выражается благодарность Учителю и они совершаются с той мыслью, что следует сначала

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org) символически преподнести предмет Будде, прежде чем использовать его для себя. Слово "подношение" подразумевает, что человек желает принятия даваемого предмета, но поскольку Будда совершил Париниббана, он не может [физически] принять или отвергнуть что-либо. Используемое для обозначения подношений палийское слово *sakkara* имеет более ясный смысл. Оно означает должным образом совершённый поступок, а именно гостеприимство и уважение, выражаемое гостям и, как следствие, символу своего Учителя.

На Востоке используются различные виды держателя благовоний, но наиболее способствует чистоте такой вариант: в сосуд с широким горлом насыпается чистый песок и сам сосуд ставится на блюдце или подобную плоскую посуду. Такая конструкция будет улавливать почти весь пепел.

В некоторых буддийских традициях вазы для цветов не используются, а на Шри Ланке цветы раскладываются на подносе или блюде. Конечно, здесь тоже потребуется время, чтобы цветы продемонстрировали своё непостоянство.

Люди часто спрашивают, почему преподносятся именно эти три предмета – свечи, благовония и цветы. Подношение цветов – это как мостик к размышлению о непостоянстве человеческого тела. Есть такое древнее сингальское стихотворение на Пали:

Эти цветы – яркие и красивые, благоухающие и источающие приятный запах, прекрасные и безупречные – скоро станут бесцветными, дурно пахнущими и уродливыми.

Так и это тело, прекрасное, благоухающее и хорошо сложенное, скоро станет бесцветным, дурно пахнущим и уродливым.

Моё тело имеет ту же сущность, станет таким же и не избежит этой участи.

Горящие свечи и другие подобные вещи символизируют свет Дхаммы, который нужно поместить в собственном сердце, дабы изгнать оттуда тьму пороков. В процессе совершения этого подношения можно прочесть следующую строфу из Дхаммапады (№ 387):

Солнце сияет днем, луна светит ночью. Воин сияет в доспехах, брахман сияет при размышлении. Но день и ночь напролет ярким блеском сияет Просветленный.

Благовония зажигаются с той целью, чтобы своим приятным запахом напомнить человеку о возможности обрести свет Дхаммы только с помощью нравственного поведения (*sīla*), неоднократно восхвалённого Буддой, о чём свидетельствуют следующие строфы Дхаммапады (№№ 56, 54, 55):

Слаб этот аромат, испускаемый тагарой и сандаловым деревом.

Наилучшим является аромат [=репутация] добродетельных, что достигает даже богов.

У цветов аромат не распространяется против ветра, также – у сандалового дерева, у тагары или жасмина.

Аромат же хороших людей распространяется и против ветра.

Добродетельного благоухание идёт во всех направлениях.

Сандаловое дерево или тагара, лотос или жасмин – среди их ароматов аромат благих дел – наилучший.

Когда подношения совершаются осознанно, то они приносят пользу самому человеку. [1] Кроме того, они помогают сосредоточить ум, который утром может быть слишком вялым после сна, а вечером – слишком рассеянным под бременем повседневных забот. Подношения позволяют сконцентрировать ум в процессе принятия Прибежища, Правил нравственного поведения, памятований, а также во время медитации. Отсюда становится понятно, что эти поступки согласуются с качеством Дхаммы, называемым "приближающая к Ниббана" (*оранауіко*). Однако, перед тем как мы перейдём к этим аспектам практики, нужно сказать несколько слов о традиционных способах выражения почтения.

Выражение почтения

Дхамма – это путь развития ума, речи и тела. Однако некоторые люди считают учение Будды чисто интеллектуальной и теоретической системой, что угрожает

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org) уходом в сторону от практики Дхаммы как системы самосовершенствования. Для целей развития тела в состав этой практики входят различные способы выражения убежденности и почтения Трём Драгоценностям. Совершаемые с должной степенью осознанности, то они представляют собой умелую карму, накапливаемую телом [посредством жестов, поклонов и соответствующих поз]. Повторяемое многократно такое выражение почтения входят в привычку, то есть становится полезной чертой вашего характера. Вскоре после Просветления Будда задумался, что негоже жить не оказывая никому почтения. Он окинул мир взглядом Просветлённого в поисках учителя, под руководством которого он мог бы жить, почитая его самого и его учение. Но Будда не обнаружил ни одного учителя, превосходившего его самого и ни одно учение лучше открытой им Дхаммы. Но из уважения к Дхамме, он решил сделать её своим Учителем и объектом почитания. Мы, как его последователи, должны пойти тем же путём, в течение жизни выражая почтение трём аспектам Просветления: Будде, Дхамме и Сангхе.

Для этого используются следующие две формы: почтительное приветствие руками (añjalikamma) [2] и поклон пятью частями тела (pañc'aṅga-vandana) [3]

Первый жест, который обычно называется "Анджали", потому что у него нет точного перевода, совершается путём сложения вместе ладоней рук и помещения их на уровне сердца или выше, в зависимости от ситуации. Например, когда вы сели на коленях перед образом Будды в месте, отведённом для духовной практики, следует сложить руки в анджали перед совершением подношений цветов, света и благовоний. А поскольку Учитель является наивысшим существом в этом мире, и тем, кто превзошёл этот мир, то почтение ему выражается через анджали, помещаемое у лба. Однако в процессе декламации, руки в жесте анджали помещаются на уровне сердца. Это и другие описанные действия, следует совершать с осознанностью, тогда они будут смотреться красиво. При совершении жестов уважения нужно внимательно следить, чтобы не было излишних и резких движений. Как мы отмечали ранее, в практике Дхаммы не поощряются необузданные выражения чувств – они наоборот должны способствовать успокоению сердца.

Теперь, когда все предварительные замечания сделаны, мы приходим в место для духовной практики, садимся на колени, складываем руки в анджали и совершаем подношения. Вот цветы поставлены в вазы или другой подобный сосуд для подношений, свечи или лампы ярко горят и вверх поднимается синий дым от благовоний. Пришло время выразить своё почтение Учителю жестами тела. В произносимой в этот момент фразе "Namo tassa..." слово namo (почтение) происходит от корня nam, означающего "преклоняться". Поэтому после её произнесения человек преклоняет своё тело и ум, признавая, что Будда в самом деле в Совершенстве Пробудившийся, а наше собственное понимание Дхаммы незначительно. Сидя на коленях, руки в положении анджали поднимаются от сердца ко лбу, а затем опускаются вниз, так, чтобы всё предплечье лежало на полу, а локти касались колен. Руки на полу располагаются ладонями вниз, между которыми остаётся небольшое расстояние, достаточное для касания пола лбом. Положение ног не изменяется и расстояние между коленями составляет около 30 см. Это называется поклоном пятью частями тела, а именно лбом, [двумя] предплечьями и [двумя] коленями. Данный поклон совершается трижды, первый раз – Будде, второй – Дхамме и третий – Сангхе.

В соответствии с древней тайской традицией это имеет более явное выражение, благодаря фразе на Пали, которая произносится перед каждым поклоном.

Перед первым поклоном вы можете произнести:

Araham sammāsambuddho bhagavā  
Достойному, в совершенстве Пробудившемуся, благословенному

Buddham bhagavantam abhivādemī  
Я выражаю почтение Будде, благословенному.

Перед вторым поклоном:

Svākkhāto bhagavatā dhammo  
Учение, так полно им объясненное

Dhammam namassāmi

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Я преклоняюсь перед Дхаммой.

И перед последним:

Supaṭṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho  
Ученики Благословенного, которые следуют по хорошему пути

Saṅgham namāmi  
Я преклоняюсь перед Сангхой.

Некоторые люди считают, что эти поклоны являются для них чем-то чужеродным и не имеют никакой важности. Они утверждают, что это может отпугнуть людей от практики Дхаммы, если первым, что они увидят, будет такой чуждый им ритуал. Поскольку этим утверждением порождается целый ряд вопросов, сделаем ещё одно отступление. Поклон в этой или более сложных формах (как он совершается в китайском и тибетском Буддизме) не считается в буддийских странах чем-то чужеродным. Там это является традиционным образом выражения почтения и у западных людей, даже последователей других религий, почти никогда не возникает с этим трудностей. Сейчас, когда в западные страны пришёл целый ряд азиатских религий и культур, подобные вещи перестают быть чем-то необычным. Несомненно, каждый достаточно здоровый буддист может без стеснения совершать этот полный поклон, когда он находится один в своём месте для духовной практики. Но в обществе людей, где могут присутствовать и последователи других религий, целесообразно в выражении почтения ограничиваться анджали и простым поклоном. Каково бы ни было ваше отношение к данной практике, полезно помнить, что это древняя традиция выражения своего уважения, присутствующая во всех школах Буддизма и распространённая как среди членов монашеской общины, так и среди мирян. Она является частью общего наследия всех буддистов в Азии, а теперь, когда в других странах мира открываются буддийские храмы, появляются образы Будды и ступы, начинает своё развитие община буддийских монахов (Сангха), можно ожидать и последовательного распространения этой и других буддийских традиций.

Предварительное выражение почтения Будде

Хотя допускается декламировать на своём родном языке, будет полезным запомнить одно краткое предложение на Пали. Оно является очень древним и встречается несколько раз в суттах Палийского Канона.

Вот один из примеров:

Так я слышал. Однажды Благословенный находился в роще Джета в Саваттхи, в монастыре Анатхапиндики. В то время брахман Джануссоны выезжал из Саваттхи на белоснежной колеснице, запряжённой четвёркой белых лошадей. Брахман издали увидел идущего странника Пилотику, и поравнявшись, обратился к нему: "Откуда же почтенный Ваччаяна (родовое имя Пилотики) идёт так рано утром?"

"Почтенный, я иду от отшельника Готмы".

"Как ты думаешь, Ваччаяна? Обладает ли отшельник Готама чистой мудростью? Считаешь ли ты его мудрым?"

"Почтенный, да кто я такой, чтобы судить, обладает ли отшельник Готама чистой мудростью? Только человек, подобный самому отшельнику Готаме способен определить это."

"Несомненно, так оно и есть, раз сам почтенный Ваччаяна так восхваляет отшельника Готаму".

"Но кто я такой, о брахман, чтобы восхвалять отшельника Готаму? Восхваляем восхваляемыми почтенный отшельник Готама, лучший среди богов и людей..."

Услышав сказанное странником, брахман Джануссоны сошёл с белоснежной колесницы, запряжённой четырьмя конями, сложил свою верхнюю одежду на левом плече, поклонился трижды с руками в анджали в ту сторону, где находился Благословенный и произнёс: "Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa!". Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa! Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa!"

Чулахаттхипадопама сутта, МН 27

Очевидно, что эта фраза, выражающая хвалу и приверженность, была достаточно хорошо известна, раз несколько мирян – буддистов и небуддистов, несколько брахманов и как минимум один царь, произнесли её вслух. Поэтому сейчас, когда мы произносим те же самые слова, они эхом отражаются сквозь века

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
вплоть до времени жизни Будды. Мы можем продекламировать как тот брахман:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa

трижды на Пали, одновременно думая о смысле этих слов. Также мы можем декламировать попеременно на Пали и русском:

Namo tassa bhagavato[4] – Почтение благословенному

arahato – достойному

sammā-sambuddhassa – в совершенстве пробудившемуся.

(Повторить трижды на Пали и русском. Это соответствует древней тайской традиции декламации, часто используемой в школах этой страны.)

Эти три эпитета Будды Готамы означают три выдающихся качества Просветления. Bhagavato указывает на Великое Сострадание Будды (mahākaruṇā), о котором следует вспомнить в первую очередь, поскольку доброжелательность и сострадание являются необходимой основой в нашей собственной практике. Arahato означает [нравственную] чистоту Будды (visuddhi), непоколебимую и поддерживаемую без принуждения, к которой мы должны стремиться через соблюдение правил нравственного поведения. Sammā-sambuddhassa означает Мудрость (pañña), то есть непревзойдённое совершенное просветление (anuttara sammā-sambodhi), которое отличает Будду от всех других людей. Слово sammā означает "совершенство", sam – "самостоятельно", а Buddhassa – "Просветлённому" или "Пробудившемуся".

Три прибежища(Tisarana)

Когда люди спрашивают "кого следует считать буддистом", то ответом будет "того, кто принял три прибежища – Будду, Дхамму и Сангху в качестве направляющих идеалов и источников защиты".

Теперь, когда завершено выражение почтения Будде, буддисты обычно подтверждают свою приверженность прибежищу в Просветлении (bodhi). Оно имеет три аспекта: Будда, как вновь открывший Просветление; Дхамма – путь к Просветлению; и Сангха – те, кто через практику открыли для себя это Просветление. Только то прибежище является безопасным, которое обладает сущностью непревзойдённого совершенного Просветления, непротиворечиво и сияет качествами Великого Сострадания, Чистоты и Мудрости. Поэтому мы ежедневно подтверждаем приверженность этому надёжному прибежищу при помощи следующей декламации: [5]

Buddham saranam gacchāmi

Я прибегаю к Будде как к прибежищу.

Dhammam saranam gacchāmi

Я прибегаю к Дхамме как к прибежищу.

Saṅgham saranam gacchāmi

Я прибегаю к Сангхе как к прибежищу.

Dutiyampi buddham saranam gacchāmi

Во второй раз я прибегаю к Будде как к прибежищу.

Dutiyampi dhammam saranam gacchāmi

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Во второй раз я прибегаю к Дхамме как к прибежищу.

Dutiyampi saṅgham saranam gacchāmi

Во второй раз я прибегаю к Сангхе как к прибежищу.

Tatiyampi buddham saranam gacchāmi

В третий раз я прибегаю к Будде как к прибежищу.

Tatiyampi dhammam saranam gacchāmi

В третий раз я прибегаю к Дхамме как к прибежищу.

Tatiyampi saṅgham saranam gacchāmi

В третий раз я прибегаю к Сангхе как к прибежищу.

Причина, по которой слова для каждого прибежища повторяются трижды, заключается в следующем. Ум человека часто отвлекается и если в это время вы говорите или декламируете что-либо, то данное действие равносильно отсутствию какой-либо декламации. В этом случае, когда за словами нет чёткого намерения, принятие прибежища равносильно тому как если бы его произносил попугай. Троекратное повторение широко распространено во многих буддийских церемониях (напр. посвящение в монахи) и обеспечивает концентрацию ума хотя бы во время одного повторения.

Когда мы приняли прибежище, подтвердив наше следование пути, которому учит Будда, пришло время напомнить себе правила нравственного поведения в течение дня.

Пять правил нравственного поведения (Pañcasīla)

В Дхаммападе записаны следующие слова Будды:

Кто разрушает жизнь и произносит ложь, берёт то, что не дано ему в этом мире, и ходит к жене другого, человек, который предаётся пьянству – подрывает себе корень здесь, в этом мире.  
Дхаммапада, 246, 247

Если вы желаете иметь не только тело, но и ум человека, то данных поступков следует избегать. В свою очередь, человеческое рождение становится возможным в значительной степени благодаря следованию Пяти Правилам, которые также называются "Дхаммой для людей" (manussa-dhamma). Соблюдение этих правил делает возможной нормальную жизнь в человеческом мире, но, когда люди перестают следовать им, наш мир становится местом страданий и несчастий.

Поэтому, у буддистов принято напоминать себе о Пяти Правилах в процессе ежедневной практики перед образом Будды. В этот момент руки складываются в анджали и человек должен принять насколько возможно твёрдое решение соблюдать Пять Правил и не нарушать их. В этот момент произносится следующий текст:

Pānātipātā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Я принимаю правило воздерживаться от лишения жизни.

Adinnādānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Я принимаю правило воздерживаться от взятия того, что мне не дали.



Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантисало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
kāmesu micchācārā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Я принимаю правило воздерживаться от половой распущенности.

Musāvādā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Я принимаю правило воздерживаться от ложной речи.

Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Я принимаю правило воздерживаться от употребления опьяняющих веществ, ведущих к беспечности.

Для буддиста эти правила являются основным и минимальным сводом предписаний нравственного поведения. Они предназначены для предотвращения накопления им плохой кармы тела и речи и служат в качестве основы для будущего роста в практике. Если буддист желает заняться медитацией, то он должен стараться соблюдать Пять Правил. Медитация предназначена для того, чтобы отучить ум от неумелых состояний, но пока поступки тела и речи не контролируются, эта практика будет безрезультатной. Что касается Пяти Правил и медитации, следует ещё раз отметить необходимость отказаться от всех видов наркотических средств перед занятиями ей. Наркотики запутывают ум или временно изменяют сознание и поэтому подпадают под пятое правило. Медитация же является средством постепенного очищения ума.

Теперь, когда выполнено принятие прибежища и Пяти Правил, пришло время вспомнить о достоинствах трёх наиболее ценных объектов для каждого буддиста.

Памятования

Воспоминание о трёх драгоценностях

Три драгоценности (ratana): Будда, Дхамма и Сангха превосходят все другие сокровища, потому что они обладают сущностью Просветления и лежат за пределами мира рождений и смертей. Признавая столь большую их ценность, мы ежедневно декламируем строфы, говорящие о достоинствах Трёх Драгоценностей:

Воспоминание о Будде

Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho

vijjācarana-sampanno sugato lokavidū

anuttaro purisa-damma-sārathī satthā devamanussānam buddho bhagavā'ti

И действительно таков, благословенный, достойный, в совершенстве пробудившийся, наделённый знанием и добродетелями, достигший блага, знаток мира, несравненный проводник для обучения существ, учитель богов и людей, благословенный Будда.

Воспоминание о Дхамме

Svākkhāto bhagavatā dhammo

sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opanayiko

paccattam veditabbo viññūhi'ti

Хорошо рассказана Благословенным эта Дхамма, зримая уже в этом мире, неподверженная времени, приглашающая прийти и увидеть, ведущая к Ниббане,

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
познаваемая мудрыми на собственном опыте.

Воспоминание о Сангхе

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho.  
Ujupaṭipanno bhagavato sāvaka śaṅgho.  
Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvaka śaṅgho.  
Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvaka śaṅgho.  
Yadidam cattāri purisayugāni aṭṭha  
purisapuggalā. Esa bhagavato sāvaka  
śaṅgho Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhineyyo  
añjali-karaṇīyo anuttaram puññakkhettaṃ  
lokassa'ti.

Община учеников Благословенного следует по хорошему пути,

Община учеников благословенного следует по прямому пути,

Община учеников Благословенного следует по верному пути,

Община учеников Благословенного следует по совершенному пути, а именно четыре пары, восемь типов личностей – такова община учеников благословенного, достойная даров, достойная гостеприимства, достойная подаяния, достойная почтительного приветствия, несравненное поле заслуг для мира.

Польза от этих воспоминаний, когда они декламируются раз или два раза в день, заключается в постепенно растущей признательности Трём Драгоценностям. Это подобно драгоценному бальзаму в прозрачном сосуде, весь объём которого последовательно наполняется прекрасным ароматом.

Подтверждение приверженности Трём Драгоценностям

Перед тем, как перейти к декламации других памятований, можно прочесть эти строфы, пришедшие к нам со Шри Ланки и предназначенные для укрепления своей приверженности Трём Драгоценностям. Незрелый и несконцентрированный ум с лёгкостью принимает прибежище в непостоянных и изменчивых вещах этого мира, пренебрегая истинным прибежищем, которое подобно брильянту несравненного блеска и твёрдости, лежащему в основе вашей практики Дхаммы. Чтобы отрешиться от догматичных и материалистических прибежищ, вы декламируете:

Natthi me saranam aññaṃ

Нет для меня другого прибежища,

Buddho me saranam varam

воистину Будда – моё прибежище,

Etena saccavajjena

пусть благодаря провозглашению этой истины

Vaddheyyam satthusāsane

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантисало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
я буду продвигаться по пути Учителя.

Natthi me saranam aññam

Нет для меня другого прибежища,

Dhammo me saranam varam

воистину Дхамма – моё прибежище

Etena saccavajjena

пусть благодаря провозглашению этой истины

Vaddheyyam satthusāsane

я буду продвигаться по пути Учителя.

Natthi me saranam aññam

Нет для меня другого прибежища,

Saṅgho me saranam varam

воистину Сангха – моё прибежище

Etena saccavajjena

пусть благодаря провозглашению этой истины

Vaddheyyam satthusāsane

я буду продвигаться по пути Учителя.

Ум человека, который твёрдо привержен Трёх Прибежищам не страдает от неуверенности и колебаний. У него не возникает мыслей, таких как "Был ли Будда в самом деле просветлённым?". Когда развита твёрдая приверженность Трёх Драгоценностям, скептицизм (*vicikicchā*), являющийся препятствием к достижению глубоких состояний медитации, больше не беспокоит ваш ум.

Пять тем для ежедневного обдумывания (для женщины или мужчины, мирянина или монаха)

Существуют и другие доступные нам памятования, которые помогают ценить рождение в форме человека. Люди стремятся избежать контактов со всем, что напоминает о старости, болезнях и смерти, в то же время сильно привязываясь к живым существам и неживым объектам. Некоторые также пытаются отрицать моральную ответственность за свои поступки. Приведённые ниже памятования высвечивают эти заблуждения, и помогают нам чётко распознать их. Поэтому Будда сказал, что все его последователи должны ежедневно заниматься этой практикой.

1. Jarādhammohi, jaram anatito.

Я подвержен старению. Я не преодолел старость.

2. Vyādhidhammohi, byādhim anatito.

Я подвержен болезням. Я не преодолел болезни.

3. Maranadhammohi, maranam anatito.

Я подвержен смерти. Я не преодолел смерть.

4. Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo.

Всё, что у меня есть, всё любимое и приятное, изменится и исчезнет.

5. Kammassakomhi, kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammaṭṭisarano. Yam kammam karissamī: kalyanam va papakam va: tassa dayado bhavissamī.

Я – хозяин своей кармы, наследник своей кармы, рождён благодаря моей карме, связан со своей кармой, живу, поддерживаемый моей кармой. Какую бы карму я не накопил – хорошую или плохую, именно её я и унаследую.

Это памятование особенно эффективно для развития умственных качеств настойчивости и избавления от лени и сонливости. При ежедневном повторении данные строфы позволяют развить чувство ценности человеческой жизни и подталкивают к использованию этих редких условий наилучшим образом.

Развитие доброжелательности

Есть ещё одно полезное памятование, которое противодействует состояниям ума, основанным на ненависти (dosa). Это медитация доброжелательности (mettā-bhāvanā), широко распространённая в буддийских странах. Она даёт множество преимуществ, начиная от возрастания личного счастья и приобретения множества хороших друзей, вплоть до облегчения медитативной практики и обретения благоприятного перерождения благодаря отсутствию спутанности ума в момент смерти. Поэтому, в процессе ежедневной практики вы можете, в соответствии с широко распространённой во всех буддийских странах Юго-Восточной Азии традицией, продекламировать следующие строфы:

Aham avero homi

Пусть во мне не будет враждебности

abyarajjho homi

пусть я не буду приносить страданий

anigho homi

пусть у меня не будет умственных и телесных страданий

sukhi – attanam pariharami

пусть я смогу сохранить собственное счастье

Sabbe satta avera hontu

какие бы ни были существа – пусть у них не будет ненависти

Sabbe satta abyarajjha hontu

какие бы ни были существа – пусть они не приносят страданий

Sabbe satta anigha hontu

какие бы ни были существа – пусть у них не будет умственных и телесных страданий

Sabbe satta sukhi – attanam pariharantu

какие бы ни были существа – пусть они смогут сохранить собственное счастье

При декламации всех приведённых в этом разделе памятований, нужно стараться избегать спешки. Уделите всем им достаточно времени, делая паузу после чтения каждой фразы. Так вы подготовите ум к следующей части ежедневной практики.

#### Медитация

Когда произнесён текст последнего памятования, необходимо перейти к наиболее удобной позе со скрещенными ногами. Те, кому трудно опустить колени близко к полу, могут попробовать изображённую на рисунке позу, подложив под ягодицы жёсткую подушку или сложенное одеяло шириной от 7 до 15 см. Сидеть необходимо на достаточно мягкой поверхности, а дополнительное удобство для коленей обеспечит лежащий на полу сложенный коврик, мягкий ковёр и т. п.

Когда вы уселись и приготовились к медитации, следует поддерживать тело вертикально и в то же время расслабленно. Обратите внимание на физическое напряжение, имеющееся в вашем теле, и постарайтесь его устранить. Также до [начала] медитации необходимо обеспечить должное равновесие и удобство для тела, что может потребовать движений. Когда медитация началась, тело не должно двигаться. Одежда также не должна двигаться. Она не должна быть обтягивающей или сдавливать где-либо.

Из всех поз для медитации лучшей и наиболее устойчивой является поза лотоса. Но далеко не все люди способны сложить ноги в эту позу без должной тренировки, поэтому можно попробовать позу полулотоса, обеспечивающую столь же устойчивое положение тела. Некоторые считают наилучшей позу льва, но если всё перечисленные позы для медитации у вас не получаются, тогда можно прибегнуть к обычной позе со скрещенными ногами. Главное – поддерживать спину вертикально. [6] Если поддержание спины в этом положении оказалось слишком трудным или вам мешает сонливость из-за происходящего наклона вперёд, то можно облокотиться спиной о стену, подложив между ними подушку. Это позволит удерживать спину ровно, в том числе тем, чья спина недостаточно сильна. Если ни одна и перечисленных поз не подошла, то можно заниматься медитацией на стуле, хотя устойчивость такой позы всё же хуже перечисленных.

Когда ноги начинают сводить, можно попробовать следующее упражнение для расслабления трёх суставов: бедра, колена, и лодыжки. В положении стоя поднимите одну ногу на 30 см от пола, не сгибая её. Для поддержания равновесия ухватитесь рукой с другой стороны за что-нибудь твёрдое. Вращайте ступню от лодыжки, описывая максимально возможную окружность. Остальная часть ноги должна быть неподвижной. Вращайте ступню несколько раз по и против часовой стрелки. Затем поднимите ногу, чтобы она была параллельна полу и начинайте вращать ногу от колена, описывая наиболее широкую окружность. Не двигайте бедро. Измените направление вращения и выполните его несколько раз. Затем вытяните ногу и начинайте вращение всей прямой ногой в обоих направлениях, описывая ей наибольшую окружность. Повторите эти три упражнения другой ногой. Весь приведённый комплекс упражнений можно выполнять два или три раза в день, однако чрезмерное занятие им может привести к боли в суставах. Через месяц или два суставы станут более гибкими, а мышцы ног расслабленными. Так вы сможете сделать для себя доступными позы со скрещенными ногами и станете способны поддерживать их в течение долгого времени. На этом мы закончим описание положения тела при медитации.

Зафиксировав тело в нужном положении и условившись не двигаться в процессе медитации, мы переключаем своё внимание на ум. Большинство людей сталкиваются с тем, что ум быстро перескакивает с одного объекта рассмотрения на другой и поэтому нам трудно зафиксировать его на чём-либо одном.

Таким образом, его внимание может быть захвачено сознаниями пяти органов чувств или сознанием интеллекта, в качестве объекта которого выступает что-то из прошлого, настоящего или будущего. Кроме того, это может быть

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантисало [filosoff.org](http://filosoff.org) элемент dhamma, принимающий три вида состояний. Это не элемент ума, который представляет собой пассивное состояние ума во время глубокого сна. Это может быть собственно ум, тот, который действует во время глубокого сна. Ум или, точнее говоря, последовательность "умов", который воспринимает столько разнообразных данных, невозможно хорошо сконцентрировать. Даже когда "умы" не заняты обработкой информации от органов чувств, а погружены только в собственные размышления, они будут отвлекаться на слова, идеи, образы и чувства. В процессе медитации мы стараемся пресечь даже эти внутренние отвлечения, путём фиксации ума на объекте, который их не вызывает. Это подтолкнёт наши "умы" к умелым состояниям (kusāladhamma), которые способствуют концентрации и умиротворению. Последовательность "умов", озабоченных неумелыми состояниями (akusāladhamma, обычно подпитываемые внешними воздействиями через органы чувств) и загрязнённых пороками, благодаря тому, что они основываются на алчности, ненависти и неведении (lobha, dosa, moḥa), является несконцентрированной. Вышеперечисленные пороки ума приводят к психическим проблемам, среди которых неспособность сконцентрироваться, тупость, скука, сонливость, похоть, привязанность и отвращение. Но отсутствие пороков приводит к росту прочных умелых состояний и тем самым увеличивает ясность и усиливает концентрацию.

Поэтому, когда вы уселись в удобной позе, напомните себе, что сейчас не время размышлять о прошлом или будущем. Даже мысли о настоящем следует оставить в стороне. Настало время успокоить и сконцентрировать ум. Пора последовать дороге Будды, сделав ум твёрдым и непоколебимым. С этого момента я буду наблюдать только за объектом моей медитации... Вдох... Выдох... Вдох...

Для буддиста, у которого нет связи с учителями, лучше всего подходят следующие два объекта медитации: Первый – это осознанность дыхания, а второй – развитие доброжелательности. Есть и множество других объектов, но два вышеприведённых используются наиболее широко и с должной степенью осторожности могут использоваться теми, у кого нет связи с учителями медитации. В этом издании я рассмотрю их лишь кратко, поскольку есть книги, описывающие эти методики более подробно.

В буддийской традиции считается, что осознанность дыхания была предметом медитации Сиддхатхи Готамы, при помощи которого он достиг Просветления. Она лучше всего подходит для достижения спокойного и сконцентрированного состояния и позволяет утихомирить беспокойный ум. Есть несколько методов его практики, но все они сходятся в том, что практикующий должен выбрать одну точку для наблюдения за процессом дыхания. Концентрация на дыхании путём наблюдения за воздухом, который входит и выходит из ноздрей или движется над верхней губой, стимулирует ясность и концентрацию ума. Исключением могут быть люди, которые ощущают напряжение головы или находят этот объект медитации слишком трудноуловимым. Для них, а также для тех, кто испытывает подобные неудобства, подойдёт концентрация на поднятии и опускании диафрагмы во время дыхания. Когда вы сели и начали медитацию, рекомендуется не изменять её объект (за исключением случаев возникновения страха или сильного влияния других пороков), но иногда, по мере изменения качества медитации в худшую или лучшую сторону, точка концентрации или даже сам объект может быть изменён в случае необходимости.

Объект медитации следует считать лекарством для излечения болезней ума (отвлечений, сонливости и др.), и по мере того, как симптомы болезни изменяются, может изменяться и объект медитации. Например, человек, практикующий осознанность дыхания, может столкнуться с мыслями о причинении вреда. Для обуздания таких мыслей ему может потребоваться переход к медитации доброжелательности. Однако, перед сменой объекта очень полезной может быть консультация с опытным учителем медитации.

Выбрав точку для наблюдения за дыханием, концентрируйте ум на ней. Вы сами можете определить, насколько успешно вам это удалось. Если ум непрерывно зафиксирован на вдохах и выдохах, не отвлекаясь на другие объекты чувств, другие части тела и отвлечённые размышления, то у вас всё нормально, потому что медитация идёт глубоко и спокойно. Если вы испытываете другие объекты чувств, например громкие или тихие шумы с улицы, но при этом концентрация ума на вдохах и выдохах не нарушается, а есть только осознанность этих объектов, немедленно возвращаясь к дыханию при их исчезновении, без отвлечённого мышления, то концентрация является хорошей. Если ум большую часть времени сконцентрирован на дыхании, но иногда отвлекается на сознание тела (контакт в разных частях тела) и при этом не занимается отвлечёнными

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org) размышлениями, то всё не так уж плохо. Но если концентрация на вдохах и выдохах часто прерывается мыслями, образами и подобным, то впереди у вас ещё много работы. Даже если ваша медитация соответствует первому из перечисленных описаний, то следует избегать самодовольства, потому что вы находитесь лишь в начале пути. На более глубоких стадиях медитации вам обязательно потребуются консультации, поэтому следует приложить все усилия для установления надёжной связи с учителями.

Количество времени, отводимого на медитацию, будет у всех разным, в зависимости от возможностей человека, однако уделять ей менее 15–20 минут нет смысла, за исключением случаев, когда ум очень хорошо поддается концентрации. Очень полезным будет решение медитировать каждый день и в одно время (конечно, если вам это позволяют внешние условия, такие как работа). Будет ошибкой заниматься практикой лишь время от времени, не каждый день. Это указывает на колеблющийся ум и не приведет к сколь-нибудь серьезному прогрессу. Если вы приняли решение медитировать каждый день, следует также установить четкий период времени, который вы на это отводите. Неправильно в один день посвящать занятиям 20 минут, а в другие – 5. Если ваша практика страдает от нерегулярности, это показывает слабость ума, который так и норовит придумать очередное оправдание: "сегодня слишком жарко" или "сегодня я слишком устал" и др. Лучшее время для медитации – это раннее утро, пока есть тишина, а ум и тело уже отдохнули. Если вы медитируете раз в день – то это наилучшее время. Некоторые занимаются медитацией дважды в день, отводя для неё ещё один период времени вечером. Однако в скором времени вы на собственном опыте поймете, что медитацию затрудняет как чувство голода, так и полный желудок. В вечернее время усталость также может сказать своё слово.

Другим полезным видом медитации является развитие доброжелательности. Она ставит своей целью уничтожение состояний ума, основанных на злобе и ненависти и развитие качества любви, которая спокойна, распротранима на всех и лишена собственнических составляющих. Остановимся немного на понятии "любовь". В нашем языке есть только это одно слово, которому приходится описывать большую гамму чувств, однако в Пали имеется несколько слов, описывающих три различных уровня.

На низшем находится чувство, общее для людей и животных. Это страсть, основанная на мощном и полностью эгоистическом желании приятных ощущений. Этот вид любви не принимает во внимание других существ и озабочен только удовлетворением самого себя. На Пали он называется *kāma* (это слово имеет более широкое значение, в которое включаются как внешние объекты, стимулирующие чувства и загрязнённая пороками чувственная стимуляция, испытываемая умом). Когда *kāma* полностью уничтожена, добровольное вступление в половую связь становится невозможным (как у Архатов). *kāma* придаёт сексу привлекательность и она усиливается, когда "двери чувств" не охраняются. По этой причине Будда учил монахов обуздывать свои чувства (сейчас в эту практику входит, например, ограничение времени просмотра телевизора и других отвлекающих развлечений). Это позволяет уменьшить разрастание *kāma* и приводит к большему спокойствию ума. Второй вид любви – это *sneha*, сильная привязанность, которая связывает семьи. Эта любовь не является полностью эгоистичной, она скорее представляет собой привязанность как сделку, от которой сам человек и другие люди получают что-либо. Например, муж получает домашнюю еду, в то время как жена получает необходимое обеспечение для ведения домашнего хозяйства и воспитания детей. Условия этой сделки могут довольно сильно различаться. Но *sneha* распространяется только на тех немногих, кто вступил в эту сделку. В отличие от других видов любви, истинная доброжелательность (*mettā*) лишена огня страсти и уз привязанности. Она спокойна и не ищет личной выгоды. Человек, наделённый доброжелательностью, задумывается о счастье других, перед тем как думать о себе. Человеческие отношения, основанные только на первых двух видах любви не могут продлиться долго и принести столь большое благо, поскольку только *mettā* может распространяться на всех существ в целом, а не на какую-то определённую группу. Наши отношения с другими людьми иногда основаны на *kāma*, часто на *sneha*, временами с примесью *mettā*. С точки зрения влияния на медитацию, *kāma* препятствует ей, а *mettā* способствует.

Первым объектом, с которого начинается практика *metta*, должны быть вы сами. Дело в том, что невозможно любить других, до тех пор, пока любовь не укоренилась в собственном сердце. Пытаться распространять доброжелательность на других, не развивая её по отношению к себе, подобно

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org) бедняку, предлагающему отдать свои деньги на благо другим. Доброжелательность к себе самому означает относительное отсутствие внутренних конфликтов, наличие умиротворения внутри себя. Поэтому, первым делом в этой медитации следует [мысленно] повторить несколько раз: "Пусть я буду счастлив". Когда ум успокаивается и вы испытываете блеск доброжелательности в своём собственном сердце, пришло время распространить её на других людей. Накопив доброжелательность в своём сердце, можно представить глубоко уважаемого вами человека, и многократно пожелать ему: "Пусть он (или она) будет счастлив!". Распространив на этого человека такую же или более сильную доброжелательность, как на себя, мы переходим к человеку, с которым мы дружны, а затем к тому, к кому мы равнодушны. Только после этого следует переходить к людям, к которым вы испытываете неприязнь или ненависть. В каждом случае, эмоциональный тон, сопровождающий каждый образ, должен быть одинаковым. Переходить к следующему человеку следует только тогда, когда этот тон достиг той же интенсивности, как и при рассмотрении предыдущего. Бесполезно начинать медитацию с человека, к которому испытывается неприязнь, поскольку такая практика только увеличивает уже существующее качество – ненависть, вместо того, чтобы развивать новое – доброжелательность. Если вы начнёте с неприятного человека, то не достигните ничего кроме усталости. В этой медитации мысли о доброжелательности должны поддерживаться основанным на ней искренним чувством, если вашей целью действительно является уничтожение ненависти.

Сила этого чувства способна разбить стены, которыми мы окружаем себя, стены ненависти и неприязни, поэтому доброжелательность при должной практике и глубоком сосредоточении начинает охватывать не просто большие пространства, а становится бесконечной. Для того, кому каждый человек и любое живое существо в равной степени дороги, кто желает счастья всем им, видимым и невидимым, во всех направлениях и на всех уровнях существования, чьё сердце "пронизано доброжелательностью, наполненное, возвышенное, безмерное, свободное от враждебности и печали", тот достиг успеха в этой практике.

Но когда доброжелательность склоняется к одной из двух следующих крайностей, она теряет свой эффект. Первая крайность зовётся "ближним врагом", которым является эгоистичное чувственное желание (kāma). Поэтому, в этой медитации не следует направлять своё внимание на того, к которому вы испытываете такое желание. Вторую крайность называют "дальним врагом". Это противоположность доброжелательности – враждебность, злоба и т. п. На этом мы закончим описание медитации доброжелательности.

Помимо ума, у человека есть два других канала связи – речь и телесные поступки. Поэтому, помимо совершаемого в месте для духовной практики, нужно стараться проявлять доброжелательность и этими двумя способами. Что касается речи, то следует приложить усилие, чтобы с вашего языка не срывались колкие и грубые высказывания, особенно когда вы злитесь. Одновременно следует стараться развивать добрую речь. А чтобы речь была убедительной, она должна подкрепляться поступками тела, которое также должно выражать доброжелательность. Обратите внимание, совершаются ли им поступки, такие как помощь и работа на благо окружающих. Подумайте, чисты ли ваши руки, то есть, не липнут ли к ним вещи, которые лучше отдать другим. Дело в том, что щедрость – это верный спутник и помощник доброжелательности. Когда человек совершает подобное усилие речью и телом, это окажет большую поддержку в медитации доброжелательности, а она, в свою очередь, обеспечит, что ваши благие поступки не являются одной лишь ширмой.

Объект этой медитации столь же обширен, сколь сложен ум, с которым она работает. Есть несколько различных методов, подходящих для разных умов, с их индивидуальными пороками. В этом кратком изложении упомянуты только два метода и их развитие было приведено только в направлении успокоения. Развитие успокоения совершенно необходимо перед развитием видения-как-есть, в процессе которого исследуется непостоянство, неудовлетворённость и безличность. Для этого ваш ум должен быть достаточно сильным и невозмутимым, чтобы видение-как-есть смогло совершить прорыв к просветлению. Здесь невозможно в полной мере рассмотреть развитие успокоения, поскольку ни одна книга не может заменить совет учителя медитации.

Возможно, что при достижении глубокой концентрации ума, у практикующего могут внезапно возникнуть совершенно новые для него ощущения, что в свою очередь породит страх. Страх также может стать препятствием при возникновении образа, наводящего на вас ужас. В этом случае практикующий



Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org) медитацию должен отвести внимание от этого объекта и перейти к памятованию о трёх драгоценностях, повторяя про себя: "И действительно таков, Благословенный, достойный, в совершенстве пробудившийся...". Если благодаря воспоминанию о Будде страх исчез, то медитацию можно продолжить, в противном случае следует перейти к воспоминанию о Дхамме "Хорошо рассказана.." и о Сангхе "Община учеников Благословенного.." до тех пор, пока страх не будет побеждён. Страх непременно пройдёт, потому что, в соответствии со словами Будды в Дхаджагга Сутте (СН 11.3), человек вспоминает качества Будды, Дхаммы и Сангхи, которые "свободны от алчности, свободны от ненависти и свободны от невежества" и, следовательно, свободны от страха. Здесь-то как раз и проявляется ценность сильного и надёжного прибежища, которое предоставляют Три Драгоценности. Если вы обладаете твёрдой уверенностью в них, у страха нет ни единого шанса. Но ум, в котором присутствует неуверенность, легко поколебать и страх легко завладевает им. Хорошо сбалансированная практика Дхаммы должна развеять причины, вызывающие страх, но если они всё равно остаются, необходимо проконсультироваться с учителем медитации, который укажет способ борьбы с ними.

По завершении медитации следует плавно перевести ум в его обычное состояние контакта с чувствами. В это время не следует резко двигаться, а если ваши части тела остыли или "уснули", их можно немного помассировать. Если вы готовы, то можно приступить к посвящению заслуг (Anumodanā).

Посвящение заслуг (Anumodanā)

Слово Anumodanā трудно поддается переводу. Дословно оно означает "радость поступкам других", но его смысл – "просьба к существам возрадоваться совершённой мной хорошему поступку и получить от этого благо". Иногда данный термин переводят как "благословение", но это создаёт неверную картину, потому что здесь человек приглашает существ порадоваться благому поступку. Это совсем не похоже на ниспослание им благословений или других благ.

Тот, кто приглашает других присоединиться к общей радости, не выполняет какой-либо "передачи заслуг", хотя такое выражение часто употребляется. Как можно поделиться заслугами (это не очень точный перевод слова рийña, который означает все виды поступков, которые очищают ум человека, их совершающего)? Поскольку рийña является хорошей кармой, как ей можно делиться с другими, раз мы сами декламируем "Я хозяин своей кармы, наследник своей кармы.."? Хорошая карма не похожа на пирог, который можно разрезать и раздать другим. Здесь человек не делится своей хорошей кармой, а посвящает её другим (определённым существам, которые испытывают страдания, таким как родители, родственники, друзья; или всем существам в целом). Существа, которым посвящаются благие поступки, могут быть как живущими в этом мире, так и переродившимися на других уровнях существования. Совершая такое посвящение, вы просите их возрадоваться, и, радуясь этому, они сами накапливают хорошую карму, являющуюся непосредственной причиной их счастья. Упомянутый в приведённых далее строфах "безопасный путь" является Вхождением в поток, когда человек впервые в течение короткого времени уже испытал Ниббану и познал истину Дхаммы. Для него становится невозможным перерождение в мирах ниже человеческого.

Эти строфы являются частью более длинного стихотворения на Пали, сочинённого королём Таиланда Рамой IV. Вероятно, оно было написано в его бытности принцем и буддийским монахом, занимавшим должность настоятеля монастыря в Бангкоке.

Puññassidani katassa

Пусть накопленная мной заслуга

Yanaññani katani me

сейчас или в другое время

Tesañca bhagino hontu

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
пойдёт на благо всех здешних существ

Sattanantaramanaka

бесконечная, безмерная

Maṃa dīnnaṃa piññaṃaṃ

Возрадовавшись этому

Anumodanaḥetuna

дару моих заслуг

Sabbe satta sada hontu

пусть все живые существа вовеки

Avera sukhaḥivino

живут счастливо и без ненависти

Khemappadañca pappontu

и пусть они найдут Безопасный путь.

Tesasa sījjhaṃaṃ subha.

и все их благие желания сбудутся!

Закончив эту декламацию, следует в течение небольшого промежутка времени мысленно направить свою доброжелательность на всех живых существ. Затем, по завершении ежедневной практики, следует трижды выполнить поклон пятью частями тела.

#### Декламация

В странах Буддизма Тхеравады во время служб в храмах и других местах отдельные строфы, сутты и фрагменты из них декламируются на Пали, языке, на котором говорил Будда. В разных странах методика декламации и произношения Пали немного различаются. (В странах, где доминируют другие формы Буддизма также существуют традиции декламировать буддийские писания на устаревших формах родного языка.) В Таиланде и других странах, наряду с традиционной декламации на Пали, иногда проводится чтение буддийских сутт на родном языке местного населения. Лишь немногие миряне владеют грамматикой Пали, хотя достаточно многие знакомы с рядом важных фраз и терминов. Поэтому миряне (а иногда и монахи) декламируют так, что после фразы на Пали читается её перевод на родной язык. Это широко распространено в Таиланде, где школьники декламируют стихотворения на тайском, говорящие об уважении, которое необходимо оказывать Будде, Дхамме, Сангхе, родителям и учителям (пяти драгоценностям).

В тех странах, где Буддизм появился совсем недавно или возродился после длительного упадка, совсем мало людей, понимающих Пали, в то время, как многие буддисты хотят ежедневно практиковать выражение почтения и памятования. Поэтому все приводимые здесь тексты даются с переводом. Здесь возникает вопрос: как следует декламировать? Миряне, услышав как некоторые монахи декламируют нараспев, должны обратиться к следующим словам Будды:

Монахи, когда Дхамму декламируют протяжно, нараспев, возникают следующие пять опасностей:

- Он [монах] доволен собой в отношении издаваемых звуков (= гордость),
  - другие получают удовольствие от этого звука (им нравится пение, а не Дхамма),
  - миряне смотрят на него свысока (поскольку музыка – это удел тех, кто наслаждается чувственными удовольствиями),
  - в попытках поддерживать должное звучание нарушается его концентрация (он не обращает внимание на смысл декламируемых слов),
  - слушатели приобретают различные взгляды (говоря: "наши учителя и наставники пропели это так". Комментарий: что является источником гордости и ссор среди будущих поколений буддистов).
- Виная Питака, II.108

Исходя из этих пяти опасностей мы можем заключить, что декламация учения Будды нараспев, при котором теряется смысл слов, является недопустимым поведением для монаха. [7] Разумеется, это правило не относится к мирянам, но в буддийских странах они почти не используют музыку в религиозных целях, беря пример с окружающих их монахов. В конце концов, чего мы стремимся добиться с помощью декламации слов, говорящих о Будде и его учении? Разве не успокоения ума, благодаря его концентрации на Дхамме? Музыка же, напротив возбуждает ум, т. е. её вектор направлен в сторону от нашей цели. Здесь снова следует подчеркнуть, что в отличие от западных религий, у Буддизма другая цель. В тех религиях целью декламации и пения является создание звуков, приятных для Бога-творца, и эти действия совершаются из-за любви и страха перед ним. Но буддисты не отягощены такими взглядами, поскольку их цель находится внутри себя, она достижима собственными усилиями, без необходимости вымаливать её у некоей внешней силы. Будда сам восхвалял тишину и самоограничение, поэтому, в процессе подготовки к практике, во время которой соблюдается тишина, нужно соблюдать умеренность в декламации.

Различные фрагменты, приведённые здесь для этой цели, сопровождаются достаточным количеством пояснений, поэтому те практикующие, которые желают использовать эти и другие понравившиеся им тексты, могут скопировать их, создав отдельную книгу для использования во время декламации. Остаётся лишь то, что приходится благодаря ежедневным занятиям: выучить эти тексты наизусть. Даже когда вы далеко от дома, можно тихо прочесть их вслух, не делая перерывов в ежедневной практике.

В буддийских странах имеется большое разнообразие декламируемых текстов и памятований, так, что даже в соседних монастырях традиции декламации и подбор материалов для неё могут различаться. Те, что приводятся в этом издании, являются наиболее популярными и распространёнными в большинстве традиций. В соответствии с вашими знаниями и предпочтениями могут добавляться и другие материалы. В буддийских храмах и монастырях нет строго определённого стандарта на утреннюю и вечернюю службу, между которыми даже в одном и том же храме могут быть различия. На этом закончим рассказ о том, чем буддисты-миряне могут заниматься в месте для духовной практики.

#### Практика Дхаммы мирскими последователями

Какой практикой должен заниматься буддист-мирянин помимо той, что совершается им дома перед образом Будды? Данная тема выходит за рамки этой брошюры. Все наиболее важные аспекты практики Дхаммы мирянами вне дома изложены в других книгах. Здесь я могу лишь упомянуть следующие виды:

#### Бескорыстное жертвование (dāna)

Сюда входит пожертвование материальных предметов (āmīsa-dāna), например подаяние монахам, милостыня бедным, пища голодающим и т. п. Для этого вида практики всегда есть возможность в нашем перенаселённом мире. Те буддисты, у которых достаточно в необходимых для жизни вещей (денег, одежды, пищи, жилья и лекарств) должны практиковать бескорыстное жертвование с мыслью, что отданное ими сохранено наилучшим образом, а оставленное себе – потеряно. Данный поступок, вектор которого направлен в противоположную сторону мирской тенденции жадности и привязанности, очень важен в нашей материалистической цивилизации с её акцентом на приобретение и накопление личного имущества. Совсем немногого достижимо в практике Дхаммы до тех пор, пока вы не откроете своё сердце и свою щедрость для окружающих.

Пожертвование Дхаммы (dhamma-dāna) представляет собой дар полезного учения и совета людям. Необходимо знать, что принесёт им пользу, чтобы ваш дар послужил своей благой цели. Будда сказал, что в этом мире Дхамма является наивысшим даром:

Дар дхаммы превосходит всякий дар;  
сладость дхаммы превосходит всякую сладость;  
Радость дхаммы превосходит всякую радость;  
уничтожающая жажду, она побеждает любые страдания (dukkha).  
Дхаммапада, 354

По мере использования материальных предметов, они изнашиваются, но в процессе практики Дхамма возрастает. Материальное приносит пользу только в этой жизни, но благотворное влияние практикуемой Дхаммы зримо как в этой жизни, та и в будущих.

Пожертвование бесстрашия (abhaya-dāna). Это значит поступать таким образом, чтобы у других существ не было повода для страха. Пожертвование бесстрашия является ещё одним названием практики доброжелательности (mettā), которая основана на нравственном поведении (sīla).

### Нравственное поведение

Пять правил нравственного поведения уже рассматривались выше. В процессе рассмотрения практики во время дней Упосатхи мы также коснёмся Восьми правил нравственного поведения. Помимо собственно правил, направляющих нас в должном поведении, следует также изучить проповеди Будды, такие как Сигаловада сутта (ДН 31), в которой даются принципы, ведущие к созданию гармоничного общества. Оно должно быть основано на умелых умственных качествах человека, для развития которых совершенно необходим следующий вид практики:

### Развитие ума (Bhāvanā)

четыре "божественных" состояния ума (brahmvihāra: доброжелательность, сострадание, радость успехам других и беспристрастность) приносят двойное благо: внутренняя гармония и мирные отношения с другими людьми. Важность этого вида буддийской практики трудно переоценить. Четыре состояния являются учителями для сердца и чувств и, с буддийской точки зрения, лучше быть мягким и не агрессивным человеком, пусть даже и не обладающим глубокими познаниями Дхаммы. Такой человек демонстрирует, что он был обуздан Дхаммой непричинения вреда, в то время как одни лишь знания, не подкреплённые реальной практикой, приводят лишь к большему самомнению и росту всевозможных воззрений (diṭṭhi).

Чтение буддийских сутт, в особенности из Ангуттара Никаи, позволит вам получить множество ценных советов, которые Будда дал мирянам по их практике. Может быть полезным составить из этих сутт отдельный сборник и читать его время от времени. Вы можете включить чтение этих актуальных сутт в ежедневную вечернюю практику или по дням Упосатхи. Это подводит нас ко второй части книги.

### Упосатха

Слово "Упосатха" дословно означает "вход для [временного] пребывания". В буддийском смысле оно означает пребывание в монастыре. Эта традиция существовала в среде брахманов задолго до появления Буддизма. Они оставляли свои дома и семьи на одни сутки, уходя в священные места для совершения ведических ритуалов и жертвоприношений. Считалось, что это пребывание в уединении приносит очищение. По окончании всех церемоний, брахманы возвращались домой. Дни, в которые должен был проводиться этот ритуал, определялись по фазам Луны, среди которых наиболее важными считалось полнолуние и новолуние. Кроме того, особые предписания соблюдались в дни первой и последней четверти.

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантисало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Здесь необходимо подробнее рассказать о лунном месяце. Этот месяц длится 29 с половиной дней. (Заметим, что слово "месяц" произошло от названия Луны). Два месяца, в одном из которых – 30 дней, а в другом 29, составляют в сумме 59 дней. В течение первых двух недель каждого месяца Луна растёт, а в течение последующих двух недель – убывает. Половина лунного месяца приходится на 14 или 15 день и нумерация начинается с первого дня после новолуния, когда Луна начинает нарастать вплоть до 14 или 15 дня. Затем нумерация продолжается с первого дня убывающей Луны вплоть до 14 дня. В буддийской традиции новый лунный месяц начинается с первого дня нарастания Луны. Восьмой день нарастающей или убывающей Луны считается днём первой и последней четверти соответственно.

Во времена Будды, различные группы аскетов и странников использовали дни полнолуния и новолуния для изложения своих учений и методов практики. Будда разрешил монахам собираться вместе в эти дни и слушать чтение Патимоккхи (правил для монахов), а также учить Дхамме мирян, пришедших в монастырь.

С тех пор вплоть до нашего времени, монахи и миряне в буддийских странах, соблюдают дни Упосатхи. Известная автору практика соблюдения этих дней в Таиланде имеет некоторые различия в зависимости от местности. Но общий принцип таков: рано утром миряне совершают подношение пищи монахам, собирающим подаяние на улице, или их приглашают в дом мирянина. Кроме того, пищу приносят непосредственно в монастырь. Обычно в этот день миряне не едят до тех пор, пока не накормят монахов. Кроме того, они употребляют пищу один раз в день, особенно в тех местах, где едят сами монахи. В любом случае, приём пищи заканчивается до полудня. Перед тем как поесть, миряне просят дать "восемь правил", которые принимаются ими для соблюдения в течение одного дня и ночи. Часто они идут в ближайший монастырь и проводят там весь день и ночь. Программа пребывания в разных монастырях различается. Отличие в том, на какой аспект Дхаммы делается наибольший акцент – на изучение или практику. Когда упор делается на изучение, миряне читают книги, слушают три или четыре лекции по Дхамме, которые читаются старшими монахами, или посещают занятия по Абидхамме. Они могут сами распределять своё время на медитацию, обсуждение Дхаммы с монахами и т. п. В монастыре, где упор делается на медитацию, миряне получают меньше наставлений. Их обучают в основном практике Дхаммы, а большинство времени отводится на различные формы медитации (сидя и при ходьбе). В эти дни миряне также помогают монахам в их повседневных обязанностях. Таким образом, все сутки посвящаются Дхамме. Особенно усердные практикующие даже ограничивают время для сна вплоть до того, что вообще не спят. В дни Упосатхи монахи должны собраться вместе, если их четверо или более. Один из монахов должен прочесть наизусть 227 правил Патимоккхи. Эта встреча длится в течение часа или дольше. В соответствии с традицией монастыря, на неё могут допускать и мирян. Помимо соблюдения повседневных правил, некоторые монахи могут заняться более суровой практикой, такой как воздержание от лежачего положения в течение всей ночи. В это время они стараются медитировать в трёх положениях – на ходу, стоя и сидя.

Такова вкратце практика дней Упосатхи в монастырях Азии. Очевидно, что буддисты, проживающие в небуддийских странах и не имеющие таких условий, вынуждены проводить дни Упосатхи по-другому. Возможно, первое, о чём необходимо подумать – это стоит ли вообще соблюдать эти дни? Почему они соблюдаются по лунному календарю? Происхождение дней Упосатхи в буддийских писаниях описывается следующим образом:

Однажды Благословенный пребывал в Раджагахе на горе Гиджхакута. В это время отшельники других сект собирались вместе для проповеди своих учений. В соответствии с их традицией, такие встречи проводились в полнолуние, новолуние, первую четверть нарастающей Луны и последнюю четверть убывающей. Миряне приходили слушать их учения, благодаря чему возрастала вера и заинтересованность в этих отшельниках. Тем самым количество последователей их учений росло.

Когда король Магадхи по имени Сеня Бимбисара пребывал в уединении, он, размышляя на эту тему, подумал: "Почему бы досточтимым тоже не встречаться в эти дни?". Затем он отправился к Благословенному и рассказал ему о своём замысле, добавив: "Владыка, было бы хорошо, если досточтимые тоже собирались вместе в эти дни".

Получив от Благословенного наставление по Дхамме, король отправился домой. Затем Благословенный, использовав этот момент для проповеди Дхаммы, обратился к монахам: "Монахи, я разрешаю вам собираться вместе в

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантисало [filosoff.org](http://filosoff.org) полнолуние, новолуние, первую четверть нарастающей Луны и последнюю четверть убывающей".

С тех пор монахи стали собираться вместе в разрешённые Благословенным дни, но при этом они сидели молча. Люди приходили к ним слушать Дхамму. Они выражали недовольство, шепча и протестуя:

"Почему монахи, потомки рода Сакья, встречаются в эти дни и сидят молча, будто воды в рот набрали? Не стоит ли им проповедовать Дхамму в это время?" Услышав такие слова, монахи пошли к Благословенному и рассказали ему о случившемся. Благословенный использовал этот момент для проповеди Дхаммы и обратился к монахам: "Монахи, если вы собираетесь вместе в дни полнолуния, новолуния, первой четверти нарастающей Луны и последней четверти убывающей, я разрешаю в это время проповедовать Дхамму [мирянам]". (Виная Питака, Мv.II.1.4)

Из этого фрагмента понятно, что соблюдение дней Упосатхи в то время уже было распространено. Фактически, в Индии действовал лунный календарь. Иногда Будда разрешал следование существовавшим традициям, если в результате рассмотрения они оказывались полезными. В этом случае он распознал преимущества особой практики в дни Упосатхи и поэтому разрешил соблюдать их. Но мы должны чётко понимать, что Будда никогда не стремился в процессе проповеди Дхаммы следовать учениям существовавших в то время религий. (Сколь часто мы слышим заявления: "Будда соглашался и учил индуистской доктрине о карме и перевоплощении!") Он учил Дхамме на основе своего Просветления, познав всё таким, каким оно есть на самом деле. Поэтому он излагал любое учение, например, учение о карме, именно по той причине, что проверил эту истину самостоятельно. То же самое и с днями Упосатхи, важность которых подчёркивается в целом ряде проповедей, изложенных в "Книге восьмёрок" Ангуттара никаи.

Но раз дни Упосатхи в буддийской традиции были установлены в соответствии с существовавшим тогда лунным календарём и связанным с ним соблюдением различных предписаний, то сегодня во многих странах, где лунный календарь не используется, эти дни являются рабочими. Находящимся в этих условиях буддистам есть смысл соблюдать Упосатху по выходным. Есть ли какой-то другой смысл в том, что дни Упосатхи приходятся на определённые фазы Луны? Сравнительно недавно появилась новая ветвь биологии, называющаяся хронобиологией, которая изучает ритмические процессы в природе. Эта наука говорит в пользу соблюдения дней Упосатхи, особенно в полнолуние. Доктор В. Менакер из Нью-Йорка поместил в Американском журнале акушерства и гинекологии (77:905, 1959) результаты анализа данных о рождении и зачатии. В статье говорится, что взаимосвязь между лунным циклом в 29,53 дня и средней длительностью менструального цикла в 29 1/2 дней "указывает на синодический лунный месяц как на единичу временного цикла репродуктивной системы человека". Вероятно, именно соблюдение дней Упосатхи большим количеством буддистов-мирян вплоть до настоящего времени способствует ограничению численности населения в буддийских странах. Некоторые люди также замечали, что максимум сексуального желания приходится как раз на полнолуние. Те, кто понимают пользу самоограничения в этом и других чувственных удовольствиях, сочтут обоснованным соблюдать Упосатху хотя бы в полнолуние. Учёные-хронобиологи сейчас работают над предположением, что раз океаны подвержены влиянию Луны, то и вода в нашем теле также подвержена её влиянию. В той же статье доктор Менакер пишет: "Поскольку наши тела на 2/3 состоят из воды, то нам приходится испытывать приливные явления". Это утверждение кажется правдоподобным, если рассмотреть его с точки зрения учения Будды, пусть даже приведённая здесь цитата относится к развитию видения-как-есть: "Где бы ни был внутренний элемент воды и где бы ни был внешний элемент воды – всё это – элемент воды" (Махарахуловада Сутта, МН 62). В любом случае, прогресс в практике Дхаммы идёт в сторону уменьшения подверженности чувственным желаниям, связанным с телом, поскольку их наличие свидетельствует о том, что ум загрязнён пороками.

Пороки и страсти легче всего контролировать тогда, когда они проявляют себя наиболее сильно. Невозможно бороться со своими пороками, если они не проявляются, хотя их влияние в этот момент не ослабевает. Например, человек, хорошо обеспеченный вещами и удобствами, может не обнаружить в себе действия алчности или ненависти. Эти пороки просто не вышли на поверхность, поскольку "море" удовлетворённых желаний, в котором они "плавают", достаточно глубоко. Но поместите такого человека в ветхий маленький шалаш с возможностью принимать скудную пищу раз в день и строгой дисциплиной, направляющей его поступки, и посмотрите, что будет! Чудовища всплывут на поверхность и громкими криками потребуют более просторного

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантисало [filosoff.org](http://filosoff.org) "водоёма". С другой стороны, отношение хороших монахов [к чувственным удовольствиям] показывает верный путь борьбы с пороками. Наиболее сильные пороки – жажда чувственных удовольствий и лень проявляются ночью, поэтому Будда рекомендовал ночь как лучшее время, чтобы справиться с ними. Врага, которого вы никогда не видели и не узнали, невозможно победить. Но если враг хорошо изучен и вы атакуете его оружием "Правильного усилия", "Правильной осознанности" и "Правильного сосредоточения", то у него нет шансов на победу.

То же и с днями Упосатхи. Пороки, которые проявляются в это время, могут быть обузданы и ограничены с помощью особых правил дисциплины, называемых "восемью правилами".

Рассмотрим это с другой точки зрения. Отрешение красной нитью проходит через практику Буддизма. Человек, занимающийся бескорыстным жертвованием (*dāna*), отрешается от удовольствий, которые можно было бы приобрести при помощи пожертвованных средств. В процессе соблюдения "пяти правил" он отказывается от указанных в них поступков, которые, хоть и кажутся некоторым людям приятными и волнующими, но являются в любом случае неумелыми. Когда искренний человек начинает заниматься медитацией, он вскоре понимает, что определённые удовольствия и развлечения этого мира препятствуют спокойствию ума и развитию осознанности. По этой причине он отрешается от них.

"Восемь правил", речь о которых пойдёт дальше, являются частью этого способа практики, они представляют мирянам правила дисциплины для периода временного отрешения. В вышеупомянутой сутте Будда говорит об ученике, думающем таким образом: "Соблюдая эту восьмифакторную Упосатху в течение дня и ночи, я отрешаюсь от образа жизни обычного человека и живу так, как Архаты проводят всю жизнь – милосердный, чистый и мудрый". Поэтому "восемь правил" – это на самом деле испытание способности человека к самодисциплине. Другими словами, до какой степени умелые состояния ума, порожденные практикой Дхаммы, преобладают над неумелыми желаниями, основанными на алчности, ненависти и неведении? Следование "восьми правилами" даёт возможность выяснить это. Подобное исследование себя самого можно производить четыре раза в месяц.

Ранее было сказано, что в буддийских странах миряне время от времени посещают монастырь и пребывают там в течение 24 часов для особой практики Дхаммы. Но что делать, если рядом нет монастырей, нет монахов, и нет возможности отлучиться с работы?

Во-первых, во все или хотя бы в некоторые дни Упосатхи следует больше времени проводить в месте для духовной практики. В ваши занятия может входить принятие "восьми правил" вместо пяти и, если вы знаете какую-либо особую проповедь Будды, на Пали или на своём родном языке, её можно прочесть или продекламировать. Для этих целей очень хорошо подходит проповедь Висакхе о "восьмифакторной Упосатхе" (АН 8.43), а также другие известные сутты, такие как Карания Метта Сутта (СНп 1.8) или Маха-Мангала Сутта (СНп 2.4). Также подойдёт Ратана Сутта (СНп 2.1) и Дхаммачаккапаватана Сутта (СН 56.11).

Помимо принятия правил и декламации, в эти дни следует уделять больше времени медитации, поэтому, если вы обычно занимаетесь духовной практикой один раз в день, в дни Упосатхи целесообразно заниматься два раза, стараясь уделить этому гораздо больше времени, чем обычно. Развитое в медитации твёрдое спокойствие ума способствует тому, что "восемь правил" становится легко соблюдать.

Программа практики, совершаемой в дни Упосатхи, являющиеся для вас рабочими, должна определяться самим человеком в зависимости от его личных качеств и тех конкретных условий, в которых он находится. Разумеется, следует стараться держать своё поведение в рамках "восьми правил" и делать только то, что не идёт в разрез с их духом. Кто-то может счесть возможным заниматься в эти дни бескорыстным жертвованием (*dāna*), а практике Памятований уделить небольшое время. Каждый волен сам составлять себе программу.

Восемь правил

Сейчас мы приступим к рассмотрению "восьми правил" и пояснений к ним.

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантисало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Восемь правил таковы:

Pānātipātā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Я принимаю правило воздерживаться от лишения жизни.

Adinnādānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Я принимаю правило воздерживаться от взятия того, что мне не дали.

Abrahmacariyā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Я принимаю правило воздерживаться от нецеломудрия.

Musāvādā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Я принимаю правило воздерживаться от ложной речи.

Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Я принимаю правило воздерживаться от принятия опьяняющих веществ, ведущих к беспечности.

Vikālabhojanā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Я принимаю правило избегать принятия пищи в неположенное время.

Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā  
mālā-gandha-vilepana-dhārana-mandanavibhūsanāṭṭhānā veramanī sikkhāpadam  
samādiyāmi.

Я принимаю правило воздерживаться от танцев, пения, музыки, посещения развлекательных мероприятий, ношения гирлянд, использования духов и косметики для украшения тела.

Uccāsayana-mahāsayanā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Я принимаю правило воздерживаться от использования высоких или больших постелей.

В среде буддистов-мирян принято, что если кто-то принимает "восемь правил", то он должен прилагать все усилия, чтобы избежать их нарушения. "Пять правил" поведения представляют собой средство общего назначения для обычной жизни и в своей практике люди терпимо относятся к их незначительным нарушениям. Но "восемь правил" – это более серьезная ответственность и не стоит подходить к ним легкомысленно. Если человек решает принять их, то он должен быть достаточно уверен, что, как бы не сложились внутренние и внешние обстоятельства, они не будут им нарушены.

Соблюдая первое правило, человек не только должен избегать намеренного убийства живых существ, он также должен воздерживаться от работ, способных привести к непреднамеренному лишению жизни. К этому относятся такие работы, как пахота или раскопки земли, в процессе которых гибель живых существ неизбежна. В дни Упосатхи стоит избегать совершения даже тех поступков, которые могут принести хотя бы минимальный вред другим. Небольшая часть людей имеет профессию, подразумевающую совершение тех или иных актов лишения жизни. Среди них количество буддистов скорее всего совсем незначительно, потому что их род занятий неприемлем для искренних практикующих Дхамму.

Второе правило обращает внимание на использование в личных целях тех вещей, которые принадлежат вашему работодателю или взятие для себя или других



Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
большого количества материалов или вещей без соответствующего разрешения.  
Взятие того, что не дано, также включает в себя продажу поддельных вещей  
под видом подлинных и принуждение других к работе без должной оплаты.

Третье правило принимает здесь новую форму. В случае "пяти правил" "половая  
распущенность" или "недозволенные половые отношения" означают любые половые  
связи, наносящие вред партнёру, например, супружеская измена, изнасилование  
или соращение малолетних. Но здесь "нецеломудрие" означает воздержание от  
любых видов сексуальной активности, неважно являются ли они допустимыми в  
обычной жизни или нет, и вовлекаются ли в них другие люди или нет.

Будда сказал:

Избегайте беспечности!  
Сторонитесь чувственных удовольствий!  
Воистину, бдительный и созерцающий  
достигнет высшего счастья.  
(Дхаммапада, 27)

А раз придерживаться подобного воздержания приходится всего один, два или  
четыре дня в месяц, то здесь не должно быть особых трудностей.

Четвёртое правило требует особого внимания к болтливому языку. Оно означает  
приложить усилие к практике "Правильной речи", которая является правдивой,  
приносящей гармонию между людьми, мягкой и осмысленной. Дхамма обладает  
всеми этими качествами, и они должны быть присущи речи человека. Тот, кто  
принял "восемь правил", не должен увлекаться легкомысленной болтовнёй или  
участвовать в бессмысленных спорах на мирские темы. То же самое относится и  
напечатанному слову: в этот день лучше избегать чтения газет и журналов,  
отвлекающих ум. Если вам хочется что-то почитать, то это должна быть  
буддийская книга.

Строгое соблюдение пятого правила в дни Упосатхи не должно быть для вас  
особо сложным. Под это правило подпадают любые опьяняющие средства,  
употребляемые ради удовольствия и ухода от действительности. К ним  
относятся все виды наркотических средств, а также спиртные напитки. Буддист  
постоянно должен совершенствоваться в бдительности[8]:

Бдительность – путь к бессмертию,  
беспечность – путь к смерти.  
Бдительные не умирают,  
а беспечные подобны мертвецам.  
(Дхаммапада, 21)

Опьяняющие средства только увеличивают неумелые качества ума, благодаря  
чему человек становится всё более беспечным.

Шестое правило также призывает следовать образу жизни монахов и  
предназначено для борьбы с ленью, возникающей после рабочего дня и плотного  
ужина. Оно также способствует лёгкости тела, которое в этом случае лучше  
готово для медитации. В этом правиле слова "в неположенное время" означают  
время после полудня и до рассвета следующего дня, в которое следует  
воздерживаться от употребления пищи. Однако людям, которым в день Упосатхи  
приходится работать, следует отнестись к этому предписанию более гибко. Для  
них его можно трактовать как воздержание от приёма пищи после обеда вплоть  
до завтрака следующего дня. Если после работы вы испытываете усталость, то  
допускается употребление чая или кофе. Если вас мучает голод, то утолить  
его можно при помощи какао или шоколада. Среди употребляемых после полудня  
продуктов не должно быть молока, которое приравнивается к [твёрдой] пище. В  
то же время, для монахов и мирян, соблюдающих 8 правил, допускается  
употребление сахара, мёда и сливочного масла, видимо по той причине, что  
человек не может есть их в большом количестве. Кроме того, допускаются  
фруктовые соки без мякоти.

Седьмое правило составлено на основе двух из 10 правил послушника  
(samaneга). Оно состоит из двух частей, первая из которых – "танцы и  
развлекательные мероприятия", а вторая связана с ношением гирлянд и  
использованием косметики. Первая часть правила призвана оградить ум, речь и  
тело от всех видов развлечений. Хотя в буддийском учении они не считаются

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантисало [filosoff.org](http://filosoff.org) "греховными", развлечения сосредотачивают наше внимание на внешних объектах, испытываемых органами чувств, порождают рост пороков и приводят к конфликтам там, где они могли бы и не возникнуть. В настоящее время под действие седьмого правила подпадают радио, телевидение, театр, кино и спортивные соревнования. Все они являются способом выйти из спокойного состояния. Вторая часть этого правила направлена против тщеславия и самомнения, возникающего под влиянием физического тела человека. В странах Востока буддисты, принявшие 8 правил, традиционно носят простые белые одежды без украшений. Для буддиста-мирянина, отправляющегося на работу, такая одежда неприемлема, но в дни Упосатхи украшения лучше оставить дома, воздержавшись от использования духов и кремов, а также нанесения косметики. Восьмое правило относится ко сну. Аналогично отказу от других удобств, в ночь Упосатхи следует отказаться от комфорта большой и мягкой постели. В жарких буддийских странах достаточно подстилки на полу, но в холодном климате можно положить на пол жёсткий матрас или сложенные вместе одеяла. На жёсткой поверхности тело на самом деле расслабляется лучше, чем на мягкой, кроме того, возникает меньше желаний спать дольше. В ночь Упосатхи следует постараться сократить сон до минимума. "Большая постель" означает двухспальную кровать.

Буддисты, соблюдающие 8 правил, в ночь Упосатхи всегда спят одни.

Такова в общих чертах практика соблюдения дней Упосатхи. Некоторые могут счесть эти правила слишком трудными для следования в условиях общества, где доминируют другие религии. Кто-то может счесть их слишком простыми, и по этой причине недостойными внимания. Перед тем, как принимать то или иное решение, попробуйте провести нескольких дней Упосатхи, соблюдая 8 правил, и оцените полученный результат. Усилие, направленное на практику Дхаммы, никогда не приносит вреда.

В соответствии с традицией, можно следовать 8 правилам в день полнолуния, новолуния, первой и последней четверти. Соблюдение всех 4 дней – для тех, кто прикладывает действительно серьёзные усилия в практике, и кто имеет для этого необходимые условия. Все остальные могут соблюдать два дня Упосатхи – день полнолуния и день новолуния. Если вы решаете соблюдать её раз в месяц, то это должен быть день полнолуния.

Если соблюдение этих дней по лунному календарю оказалось невозможным, то Упосатху можно соблюдать по выходным. Лучше так, чем вообще никак! Но в этом случае семейные миряне могут ощутить противоречие между духовной практикой и семейными обязанностями, особенно по отношению к тем членам семьи, которые не являются буддистами. Эту проблему каждый последователь Будды должен решить самостоятельно.

Такова восьмифакторная Упосатха, которой учил Будда, достигший прекращения страданий. (Висакха сутта, АН 8.43)  
Сезон дождей \*

\* Это не следует называть "буддийским постом". Нет оснований проводить какие-либо параллели между христианским постом и буддийским сезоном дождей, поскольку в основе этих видов практики лежат различные идеи, они имеют различные предназначения и относятся к разным категориям людей.

Это трёхмесячный период, во время которого монахи должны пребывать в одном и том же жилище и не должны путешествовать. Они могут выполнять все свои обычные обязанности, при условии, что их отсутствие в месте постоянного проживания не составит более двух суток. В особых случаях им разрешается отсутствовать до 7 дней. Поскольку контакты с мирянами в этот период остаются на прежнем уровне (за исключением тех монахов, которые всё время отводят на медитацию), то термин *vassavasa* лучше переводить как "место для пребывания", а не как "уединение" во время сезона дождей.

Будда установил это предписание, чтобы предотвратить повреждение путешествующими монахами растений и животных во время сезона дождей, наступающего в Индии и юго-восточной Азии. Несомненно, в правиле проводить его в четырёх стенах и под крышей прослеживается забота о здоровье и самих монахов.

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
С древних времён в это время монаху предоставляется возможность жить рядом с учителем, обычно старшим монахом, обладающим опытом в медитации, монашеской дисциплине или учении Будды. Монаху даётся возможность заняться интенсивной практикой и научиться многому у своего наставника. После сезона дождей, особенно тогда, когда монахи в основном странствовали и монастырей было мало, учитель мог получить приглашение от других монахов и отправиться к ним, так что его связи со старыми учениками разрывались. А поскольку во время сезона дождей посетителей становится меньше, то тишина и уединённость монастырей способствует более интенсивным усилиям в практике.

В буддийских странах это время наибольшего старания. Практикующий медитацию занимается ей больше обычного, кроме того, количество аскетических практик также увеличивается. Тот, кто занимается изучением писаний, прилагает к этому больше усилий. Учитель больше преподаёт Дхамму, а писатель больше пишет. В некоторых странах многие миряне (чаще всего молодые мужчины и небольшое количество женщин) принимают на этот период монашеское посвящение. Он длится около четырёх месяцев, после чего они возвращаются к мирской жизни.

Другие миряне почитают таких людей, называя их учёными (pandit) за знания и нравственное поведение, которому они научились в монастыре и за то благо, которое они приносят своим семьям и обществу в целом, принеся с собой эти ценные качества. Общее увеличение активности в Сангхе наводит мирян на мысли о том, что они сами могут сделать.

Обычно мирянин в день начала сезона дождей принимает обет или обеты для соблюдения во время всего этого трёхмесячного периода. Мирянин может рассказать о нём старшему монаху или оставить при себе. В любом случае он даёт перед образом Будды. Это доступно любому, кто хочет приложить больше усилий в практике во время сезона дождей. Содержание обета может отличаться в зависимости от характера человека, страны его проживания и других условий. Приведём здесь несколько наиболее распространённых обетов, даваемых мирянами в начале сезона дождей и доступных для буддистов в небуддийских странах:

- Во время сезона дождей я буду каждый день жертвовать пищу монахам.
- Во время сезона дождей я откажусь от курения.
- Во время сезона дождей я буду проводить декламацию дважды в день: утром и вечером.
- Я буду посещать монастырь каждый день Упосатхи (4 раза в лунный месяц).
- Во время сезона дождей я не буду употреблять опьяняющие средства и воздержусь от развлечений.
- Во время сезона дождей я буду соблюдать Восемь Правил в каждый день полнолуния.
- Во время сезона дождей я буду заниматься медитацией дважды в день.
- В каждый день Упосатхи во время сезона дождей я буду соблюдать Восемь Правил и заниматься медитацией дважды в день.

Даваемые обеты должны быть реализуемы на практике. Бессмысленно давать обеты, пусть даже и весьма возвышенные, которые лежат вне пределов вашей досягаемости и приводят лишь к увеличению собственной гордости. Тот, кто занимается практикой Дхаммы в течение некоторого времени, начинает понимать, в чём его сила и слабость и какие обеты ему доступны. По окончании сезона дождей, когда человек осознаёт, что выполнил данные себе обещания, ни разу их не нарушив, он ощущает, что совершил что-то очень стоящее. Иногда эта временная практика приносит и более длительный эффект. Курильщик не возвращается к пагубной привычке, занимающийся медитацией обнаруживает гораздо больший прогресс и решает каждый день медитировать по два раза и т. п.

Во время сезона дождей некоторые миряне в буддийских странах принимают одну или две аскетические практики, которым Будда учил своих монахов. Почти все

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантисало [filosoff.org](http://filosoff.org) они недоступны для мирян, но Ачария Буддхагоса в Висуддхимагге пишет, что они могут заниматься практикой одноразового принятия пищи и употребления её из одной и той же посуды (глава 2 абзац 92). Для буддиста в небуддийских странах, который ходит на работу, даже это недоступно.

Практика одноразового принятия пищи заключается в том, чтобы есть один раз в день за один заход. В строгой форме она подразумевает даже отказ от употребления некоторых видов жидкой пищи, такой как молоко и молочные продукты, которые можно есть только во время этого одного раза. Съеденной пищи должно хватить на сутки.

Питание из одной посуды заключается в том, чтобы, отказавшись от использования тарелок и блюдец, поместить всё в одну посуду – сладкое вместе с первым блюдом. Перемешивание здесь не является обязательным.

Оба эти вида практики способствуют уменьшению алчности в отношении пищи, пристрастия к приятным вкусам, красивым блюдам и т. п. Миряне, следующие данным предписаниям, употребляют пищу как лекарство, необходимое для излечения мук голода. Они не используют её для удовлетворения чувственных желаний. Такой вид самоограничения особенно полезен для тех, в ком преобладает корень порока Алчность.

Но если во время сезона дождей ни один из перечисленных видов практики оказался не доступен, тогда следует хотя бы заниматься бескорыстным жертвованием, прилагая к этому наибольшие усилия и используя все имеющиеся возможности. Пожертвований без личного участия, когда из вашей зарплаты просто удерживаются определённые суммы, следует избегать, поскольку они не приносят значительного количества хорошей кармы. Может получиться, что уделять время и проявлять сочувствие, помогая другим, окажется более эффективным, нежели жертвование денег или вещей. Традиционно в сезон дождей у мирян появляется больше возможностей в практике бескорыстного жертвования, даже если вы живёте далеко от общин буддийских монахов.

Цель этой практики

Цель состоит в том, чтобы выработать в себе стремление к занятиям Дхаммой. Воплотить Дхамму в жизнь внутри себя. Перейти от одного лишь чтения буддийских книг к реальной практике того, что в них написано. Не только немного интересоваться, а сделать учение Будды основой своей жизни. Не просто изредка посещать лекции, но задуматься "что я могу СДЕЛАТЬ?". Не развлекать себя "буддийскими" идеями, защищая от них своё драгоценное эго, но проникнуть в Дхамму, так, чтобы всё прогнившее в себе смогло измениться. Не предаваться абстрактным рассуждениям о тонкостях понятий *atta* и *anatta* (личности и безличности), когда вы даже близко не подошли к должному соблюдению Пяти Правил. Не рассуждать о Пустоте, сохраняя при этом ненависть в своём сердце. Не витать в облаках, наслаждаясь познанием глубоких идей, но спуститься на землю, здесь и сейчас проявляя доброту и щедрость. Не поддаваться волнам тенденций этого мира, но в течение жизни придерживаться норм дисциплины, основанных на Дхамме.

В небуддийской стране буддист-мирянин не только окружён культурой, которая направлена против практики целого ряда аспектов Дхаммы, но он также лишён помощи монахов и опытных учителей-мирян. Даже если этот последователь старается практиковать в соответствии с тем, как здесь написано, рано или поздно он будет поглощён [мирским]. Его небольшой интерес к Дхамме сходит на нет или пропадает в джунглях противоречивых желаний.

В практике Дхаммы нельзя стоять на месте. Или человек прилагает усилия и совершенствует себя или уходит в сторону от Дхаммы и деградирует. Всё, что предлагается здесь, находится на стороне Дхаммы и ведёт к продвижению в ней. Это удобный случай воплотить на практике слова Будды:

Пусть он спешит совершить благое; от зла пусть он удерживает свой ум. Ибо ум того, кто не спешит делать добро, находит удовольствие в зле.

Если человек сделал добро (рип̄а), пусть он делает его снова и снова, пусть строит на нем свои намерения. Накопление добра – радостно.

Дхаммапада, 116, 118

Проповедь Висакхе о восьмифакторной Упосатхе

Висакха Сутта (АН 8.43)

Ekam samayaṃ Bhagavā sāvattthiyaṃ viharatī pubbārāme migāramātupāsāde.

Так я слышал. Однажды Благословенный находился недалеко от Саваттхи в восточном монастыре в доме, пожертвованном матерью Мигары.

Atha kho visākhā migāramātā yena Bhagavā tenupasaṅkamī upasaṅkamitvā bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ nisīdi.

В то время Висакха[9], мать Мигары, подошла к Благословенному. Подойдя и поклонившись, она села в стороне.

Ekamantaṃ nisinnaṃ kho visākhā migāramātaraṃ Bhagavā etadavoca:  
'Aṅgasamannāgato kho, visākhe, uposatho upavuttho mahapphalo hoti mahānisamsa mahājutiko mahāvipphāro.

Тогда Благословенный обратился к Висакхе, матери Мигары с такими словами: Висакха, когда эта восьмифакторная[10] Упосатха принята к соблюдению, она приносит большой плод, большую пользу, ярко блистает, её блеск далеко распространяется.

Kathaṃ upavuttho ca, visākhe, aṅgasamannāgato uposatho mahapphalo hoti mahānisamsa mahājutiko mahāvipphāro?

А как же, Висакха, восьмифакторная Упосатха, будучи принятой к соблюдению, приносит большой плод, большую пользу, ярко блистает, её блеск далеко распространяется?

Idha, visākhe, ariyasāvako itī paṭisaṅkikkhati: 'yāvajīvaṃ arahanto pāṇātipātā pahāya pāṇātipātā paṭiviratā nihitadaṇḍā nihitasatthā lajjī dayāpanna, sabbapāṇabhūtahitānukampino viharanti.

Здесь[11], Висакха, благородный последователь рассуждает так: "В течение всей жизни Архаты живут, отрешившись от убийства живых существ, воздерживаясь от убийства живых существ, они отложили в сторону свой посох, отложили в сторону своё оружие, они совестливые[12], сочувствующие, милосердные ко всем живым существам.

Ahaṃ pajja imaṅca rattim imaṅca divasaṃ pāṇātipātā pahāya pāṇātipātā paṭivirato nihitadaṇḍo nihitasattho lajjī dayāpanno, sabbapāṇabhūtahitānukampī viharāmi.

Так и я буду в течение этой ночи и дня жить, отрешившись от убийства живых существ, воздерживаясь от убийства живых существ. Я буду человеком, отложившим в сторону свой посох, отложившим в сторону своё оружие. Я буду совестливым, сочувствующим, милосердным ко всем живым существам.

Imināraṅgena arahataṃ anukaromī, uposatho ca me upavuttho bhavissatīti.

Придерживаясь этого правила по примеру Архатов, я буду соблюдать Упосатху."

Iminā paṭhamena aṅgena samannāgato hoti.

Она принимается к соблюдению через это первое правило.

'Yāvajīvaṃ arahanto adinnādānaṃ pahāya adinnādānā paṭiviratā dinnādāyī dinnapāṭikākhī, athenena sucibhūtena attanā viharanti.

Он рассуждает: "В течение всей жизни Архаты живут, отрешившись от взятия того, что не дано, воздерживаясь от взятия того, что не дано. Они берут только то, что дано, желают только того, что дано, сами становятся чистыми

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантисало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
без воровства.

Ahaṃ pajja imañca rattiṃ imañca divasaṃ adinnādānaṃ pahāya adinnādānā  
paṭivirato dinnādāyī dinnapāṭikaṅkhī, athenena sucibhūtena attanā viharāmi.

Так и я буду в течение этой ночи и дня жить, отрешившись от взятия того,  
что не дано, воздерживаясь от взятия того, что не дано. Я беру только то,  
что дано, желаю только того, что дано, сам стану чистым без воровства.

Imināpaṅgena arahataṃ anukaromi, uposatho ca me upavuttho bhavissatīti.

Придерживаясь этого правила по примеру Архатов, я буду соблюдать Упосатху."

Iminā dutiyena aṅgena samannāgato hoti.

Она принимается к соблюдению через это второе правило."

''Yāvajīvaṃ arahanto abrahmacariyaṃ pahāya brahmacārino ārācārino viratā  
methunā gāmadhammā.

Он рассуждает: "В течение всей своей жизни Архаты живут, отрешившись от  
нецеломудрия, они соблюдают целомудрие, живут холостыми, воздерживаясь от  
половых связей, которые являются образом жизни простых людей.

Ahaṃ pajja imañca rattiṃ imañca divasaṃ abrahmacariyaṃ pahāya brahmacārī  
ārācārī virato methunā gāmadhammā.

Так и я буду в течение этой ночи и дня жить, отрешившись от нецеломудрия, я  
буду соблюдать целомудрие, жить как холостой, воздерживаясь от половых  
связей, которые являются образом жизни простых людей.

Imināpaṅgena arahataṃ anukaromi, uposatho ca me upavuttho bhavissatīti.

Придерживаясь этого правила по примеру Архатов, я буду соблюдать Упосатху."

Iminā tatiyena aṅgena samannāgato hoti.

Она принимается к соблюдению через это третье правило."

''Yāvajīvaṃ arahanto musāvādaṃ pahāya musāvādā paṭiviratā saccavādino  
saccasandhā thetā paccaṃyikā avisaṃvādako lokassa.

Он рассуждает: "В течение всей своей жизни Архаты живут, отрешившись от  
ложной речи, воздерживаясь от ложной речи. Они говорят правду, надёжны[13],  
укрепились в правде[14], основываются на правде[15], не лгут другим.

Ahaṃ pajja imañca rattiṃ imañca divasaṃ musāvādaṃ pahāya musāvādā  
paṭivirato saccavādī saccasandho theto paccaṃyiko avisaṃvādako lokassa.

Так и я буду в течение этой ночи и дня жить, отрешившись от ложной речи,  
воздерживаясь от ложной речи, говоря правду, надёжен, укрепился в правде,  
основываюсь на правде, не лгу другим.

Imināpaṅgena arahataṃ anukaromi, uposatho ca me upavuttho bhavissatīti.

Придерживаясь этого правила по примеру Архатов, я буду соблюдать Упосатху."

Iminā catutthena aṅgena samannāgato hoti.

Она принимается к соблюдению через это четвёртое правило.

'''Yāvajīvaṃ arahanto surāmerayamajjapamādaṭṭhānaṃ pahāya  
surāmerayamajjapamādaṭṭhānā paṭivīratā.

Он рассуждает: "В течение всей своей жизни Архаты живут, отрешившись от употребления спиртных напитков, ведущих к беспечности, воздерживаясь от них.

Ahaṃ pajja imaṅca rattiṃ imaṅca divasaṃ surāmerayamajjapamādaṭṭhānaṃ pahāya  
surāmerayamajjapamādaṭṭhānā paṭivīrato.

Так и я буду в течение этой ночи и дня жить, отрешившись от употребления спиртных напитков, ведущих к беспечности, воздерживаясь от них.

Imināpaṅgena arahataṃ anukaromī, uposatho ca me upavuttho bhavissatīti.

Придерживаясь этого правила по примеру Архатов, я буду соблюдать Упосатху."

Iminā paṅsamena aṅgena samannāgato hoti.

Она принимается к соблюдению через это пятое правило.

'''Yāvajīvaṃ arahanto ekabhaddikā rattūparatā viratā vikālabhojanā.

Он рассуждает: "В течение всей своей жизни Архаты едят раз день, воздерживаясь от употребления пищи в неположенное время, не едят ночью[16].

Ahaṃ pajja imaṅca rattiṃ imaṅca divasaṃ ekabhaddiko rattūparato virato  
vikālabhojanā.

Так и я сегодня буду есть один раз в день, воздерживаясь от употребления пищи в неположенное время, не ем ночью.

Imināpaṅgena arahataṃ anukaromī, uposatho ca me upavuttho bhavissatīti.

Придерживаясь этого правила по примеру Архатов, я буду соблюдать Упосатху."

Iminā chaṭṭhena aṅgena samannāgato hoti.

Она принимается к соблюдению через это шестое правило.

'''Yāvajīvaṃ arahanto  
nacca-gīta-vādita-visūkadassana-mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-mañḍanavibhūsan  
aṭṭhānaṃ pahāya  
nacca-gīta-vādita-visūka-dassana-mālā-gandha-vilepana-dhāraṇamañḍana-vibhūsan  
aṭṭhānā paṭivīratā.

Он рассуждает: "В течение всей своей жизни Архаты воздерживаются от танцев, пения, музыки, посещения развлекательных мероприятий, ношения гирлянд, использования духов и косметики для украшения тела.

Ahaṃ pajja imaṅca rattiṃ imaṅca divasaṃ  
naccagīta-vādita-visūka-dassana-mālā-gandha-vilepanadhāraṇa-mañḍana-vibhūsan  
aṭṭhānaṃ pahāya  
nacca-gīta-vādita-visūka-dassana-mālā-gandhavigilepana-dhāraṇa-mañḍana-vibhūsa  
naṭṭhānā paṭivīrato.

Так и я сегодня воздерживаюсь от танцев, пения, музыки, посещения развлекательных мероприятий, ношения гирлянд, использования духов и косметики для украшения тела.

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Imināraṅgena arahataṃ anukaromī, uposatho ca me upavuttho bhavissatīti.  
Придерживаясь этого правила по примеру Архатов, я буду соблюдать Упосатху."

Iminā sattaṃena aṅgena samannāgato hoti.

Она принимается к соблюдению через это седьмое правило.

''Yāvajīvaṃ arahanto uccāsayanamahāsayanam pahāya uccāsayanamahāsayanā  
paṭivīratā nīcaseyyaṃ kappenti: mañcake vā tīṇasanthārake vā.

Он рассуждает: "В течение всей своей жизни Архаты живут, отрешившись от  
высоких постелей[17] и больших постелей[18], воздерживаясь от высоких  
постелей и больших постелей. Они спят на низкой постели, жёсткой постели  
или на подстилке из сена.

Ahaṃ pajja imañca rattim imañca divasaṃ uccāsayanamahāsayanam pahāya  
uccāsayanamahāsayanā paṭivīrato nīcaseyyaṃ kappemi: mañcake vā  
tīṇasanthārake vā.

Так и я сегодня буду жить, отрешившись от высоких постелей и больших  
постелей, воздерживаясь от высоких постелей и больших постелей. Я буду  
спать на низкой постели, жёсткой постели или на подстилке из сена.

Imināraṅgena arahataṃ anukaromī, uposatho ca me upavuttho bhavissatīti.

Придерживаясь этого правила по примеру Архатов, я буду соблюдать Упосатху."

Iminā aṭṭhaṃena aṅgena samannāgato hoti.

Она принимается к соблюдению через это восьмое правило.

Evaṃ upavuttho kho, visākhe, aṭṭhaṅgasamannāgato uposatho mahapphalo hoti  
mahānisaṃso mahājutiko mahāvīphāro.

Вот таким образом, о Висакха, эта восьмифакторная Упосатха, когда она  
принята к соблюдению, приносит столь большой плод, столь большую пользу,  
столь ярко блистает, столь широко распространяется.

''Kīvamahapphalo hoti, kīvamahānisaṃso, kīvamahājutiko, kīvamahāvīphāro?

"Сколь велик этот плод? Сколь велика польза? Сколь ярк блеск? Сколь широко  
он распространяется?"

Seyyathāpi, visākhe, yo imesaṃ soḷasannaṃ mahājanapadānaṃ  
pahūtarattaratanānaṃ issariyādhipaccaṃ rajjaṃ kāreyya, seyyathidaṃ:  
aṅgānaṃ magadhānaṃ kāsīnaṃ kosalānaṃ vajjīnaṃ mallānaṃ cetīnaṃ vaṅgānaṃ  
kurūnaṃ pañcālānaṃ macchānaṃ sūrasenānaṃ assakānaṃ avantīnaṃ gandhārānaṃ  
kambojānaṃ, aṭṭhaṅgasamannāgatassa uposathassa etaṃ kaḷaṃ nāgghatī soḷasiṃ.

"Даже пусть, о Висакха, некто обладает властью, царствует[19] и правит 16  
большими странами, наделёнными семью сокровищами[20], например Анга,  
Магадха, Каси, Косала, Ваджи, Малла, Чети, Ванса, Куре, Паньчала, Мачча,  
Сурасена, Ассака, Аванти, Гандхара и Камбоджа, оно не стоит и шестнадцатой  
части принятой для соблюдения восьмифакторной Упосатхи.

Taṃ kissa hetu?

Почему?



Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Караṇaṃ, viśākhe, mānusakāṃ rajjaṃ dībbaṃ sukhaṃ upanīdhāya.

Власть над людьми ничтожна по сравнению с блаженством небесных миров.

'Yāni, viśākhe, mānusakāni paññāsa vassāni, cātumahārājikānaṃ devānaṃ eso eko rattindivo.

"То, Висакха, что у людей – 50 лет, у жителей мира четырёх богов-царей составляет одни сутки.

Tāya rattiyaṃ timsarattiyo māso.

В их месяце тридцать таких дней.

Tena māsenā dvādasamāsiyo saṃvaccharo.

В их году двенадцать таких месяцев.

Tena saṃvaccharena dībbāni pañca vassasatāni cātumahārājikānaṃ devānaṃ āyuppatānaṃ.

Продолжительность жизни богов в мире четырёх богов-царей составляет 500 таких лет.

Ṭhānaṃ kho panetaṃ, viśākhe, vijjati yaṃ idhekacco itthi vā puriso vā aṭṭhaṅgasamānāgataṃ uposathaṃ upavasitvā kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā cātumahārājikānaṃ devānaṃ saḥabyataṃ upapajjeyya.

Вот некая женщина или мужчина, приняв для соблюдения эту восьмифакторную Упосатху, после разрушения тела, после смерти, может переродиться среди богов в мире четырёх богов-царей. Такие случаи известны, Висакха.

Idaṃ kho panetaṃ, viśākhe, sandhāya bhāsitaṃ: 'karaṇaṃ mānusakāṃ rajjaṃ dībbaṃ sukhaṃ upanīdhāya.

Вот по отношению к чему я сказал: "Власть над людьми ничтожна по сравнению с блаженством небесных миров."

'Yaṃ, viśākhe, mānusakāṃ vassasataṃ, tāvatimsānaṃ devānaṃ eso eko rattindivo.

"То, Висакха, что у людей 100 лет, составляет один день жителя на небесах Тридцати Трёх Богов.

Tāya rattiyaṃ timsarattiyo māso.

В их месяце тридцать таких дней,

Tena māsenā dvādasamāsiyo saṃvaccharo.

В их году двенадцать таких месяцев.

Tena saṃvaccharena vassasahassaṃ tāvatimsānaṃ devānaṃ āyuppatānaṃ.

Продолжительность жизни в мире Тридцати Трёх Богов составляет 1000 таких лет. [21]

Ṭhānaṃ kho panetaṃ, viśākhe, vijjati yaṃ idhekacco itthi vā puriso vā aṭṭhaṅgasamānāgataṃ uposathaṃ upavasitvā kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā tāvatimsānaṃ devānaṃ saḥabyataṃ upapajjeyya.

Вот некая женщина или мужчина, приняв для соблюдения эту восьмифакторную Упосатху, после разрушения тела, после смерти, может переродиться в мире Тридцати Трёх Богов. Такие случаи известны, Висакха.

Idaṃ kho panetaṃ, visākhe, sandhāya bhāsitaṃ: 'kapaṇaṃ mānusaṃ rajjaṃ dibbaṃ sukhaṃ upanidhāya.

Вот по отношению к чему я сказал: "Власть над людьми ничтожна по сравнению с блаженством небесных миров."

'Yāni, visākhe, mānusakāni dve vassasatāni, yāmānaṃ devānaṃ eso eko rattindivo.

"То, Висакха, что у людей 200 лет, составляет один день жителя на небесах богов Яма.

Tāya rattiyaṃ timsarattiyo māso.

В их месяце тридцать таких дней.

Tena māsenā dvādasamāsiyo saṃvaccharo.

В их году двенадцать таких месяцев.

Tena saṃvaccharena dibbāni dve vassasahassāni yāmānaṃ devānaṃ āyuppatānaṃ.

Продолжительность жизни в мире богов Яма составляет 2000 таких лет.

Ṭhānaṃ kho panetaṃ, visākhe, vijjati yaṃ idhekacco itthi vā puriso vā aṭṭhaṅgasamānāgataṃ uposathaṃ upavasitvā kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā yāmānaṃ devānaṃ saḥabyataṃ upapajjeyya.

Вот некая женщина или мужчина, приняв для соблюдения эту восьмифакторную Упосатху, после разрушения тела, после смерти, может переродиться в мире богов Яма. Такие случаи известны, Висакха.

Idaṃ kho panetaṃ, visākhe, sandhāya bhāsitaṃ: 'kapaṇaṃ mānusaṃ rajjaṃ dibbaṃ sukhaṃ upanidhāya.

Вот по отношению к чему я сказал: "Власть над людьми ничтожна по сравнению с блаженством небесных миров."

'Yāni, visākhe, mānusakāni cattāri vassasatāni, tusitānaṃ devānaṃ eso eko rattindivo.

"То, Висакха, что у людей 400 лет, составляет один день жителя на небесах Тусита.

Tāya rattiyaṃ timsarattiyo māso.

В их месяце тридцать таких дней.

Tena māsenā dvādasamāsiyo saṃvaccharo.

В их году двенадцать таких месяцев.

Tena saṃvaccharena dibbāni cattāri vassasahassāni tusitānaṃ devānaṃ āyuppatānaṃ.

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Продолжительность жизни в мире богов Тусита составляет 4000 таких лет.

Ṭhānaṃ kho panetaṃ, visākhe, vijjati yaṃ idhekacco itthī vā puriso vā  
aṭṭhaṅgasamannāgataṃ uposathaṃ upavasitvā kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā  
tusitānaṃ devānaṃ saḥabyataṃ upapajjeyya.

Вот некая женщина или мужчина, приняв для соблюдения эту восьмифакторную  
Упосатху, после разрушения тела, после смерти, может переродиться в мире  
богов Тусита. Такие случаи известны, Висакха.

Idaṃ kho panetaṃ, visākhe, sandhāya bhāsitaṃ: 'kapaṇaṃ mānusaṃ rajjaṃ  
dibbaṃ sukhaṃ upanidhāya.

Вот по отношению к чему я сказал: "Власть над людьми ничтожна по сравнению  
с блаженством небесных миров."

'Yāni, visākhe, mānusakāni aṭṭha vassasatāni, nimmānaratīnaṃ devānaṃ eso  
eko rattindivo.

"То, Висакха, что у людей 800 лет, составляет один день жителя на небесах  
богов Нимманарати.

Tāya rattiyaṃ timsarattiyo māso.

В их месяце тридцать таких дней.

Tena māsenā dvādasamāsiyo saṃvaccharo.

В их году двенадцать таких месяцев.

Tena saṃvaccharena dibbāni aṭṭha vassasahassāni nimmānaratīnaṃ devānaṃ  
āyurpamāṇaṃ.

Продолжительность жизни в мире богов Нимманарати составляет 8000 таких лет.

Ṭhānaṃ kho panetaṃ, visākhe, vijjati yaṃ idhekacco itthī vā puriso vā  
aṭṭhaṅgasamannāgataṃ uposathaṃ upavasitvā kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā  
nimmānaratīnaṃ devānaṃ saḥabyataṃ upapajjeyya.

Вот некая женщина или мужчина, приняв для соблюдения эту восьмифакторную  
Упосатху, после разрушения тела, после смерти, может переродиться в мире  
богов Нимманарати. Такие случаи известны, Висакха.

Idaṃ kho panetaṃ, visākhe, sandhāya bhāsitaṃ: 'kapaṇaṃ mānusaṃ rajjaṃ  
dibbaṃ sukhaṃ upanidhāya.

Вот по отношению к чему я сказал: "Власть над людьми ничтожна по сравнению  
с блаженством небесных миров."

'Yāni, visākhe, mānusakāni soḷasa vassasatāni, paranimmitavasavattīnaṃ  
devānaṃ eso eko rattindivo.

"То, Висакха, что у людей 1600 лет, составляет один день жителя на небесах  
богов Паранимитавасаватти.

Tāya rattiyaṃ timsarattiyo māso.

В их месяце тридцать таких дней.

Tena māsenā dvādasamāsiyo saṃvaccharo.

В их году двенадцать таких месяцев.

Tena saṃvaccharena dibbāni soḷasa vassasahassāni paranimmitavasavattīnaṃ devānaṃ āyuramatānaṃ.

Продолжительность жизни в мире богов Паранимитавасаватти составляет 16000 таких лет.

Thānaṃ kho panetaṃ, visākhe, vijjati yaṃ idhekacco itthī vā puriso vā aṅgaṃsamannāgataṃ uposathaṃ upavasitvā kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā paranimmitavasavattīnaṃ devānaṃ saḥabyataṃ upapajjeyya.

Вот некая женщина или мужчина, приняв для соблюдения эту восьмифакторную Упосатху, после разрушения тела, после смерти, может переродиться в мире богов Паранимитавасаватти. Такие случаи известны, Висакха.

Idaṃ kho panetaṃ, visākhe, sandhāya bhāsitaṃ: 'kapaṇaṃ mānusaṃ rajjaṃ dibbaṃ sukhaṃ upanidhāyāti.

Вот по отношению к чему я сказал: "Власть над людьми ничтожна по сравнению с блаженством небесных миров."

'Pānaṃ na haññe na cadinnaṃādiye, Musā na bhāse na ca majjapo siyā. Abrahmacariyā virameyya methunā, Rattiṃ na bhuñjeyya vikālabhojanaṃ.. 'Mālaṃ na dhāre na ca gandhamācare, Mañce chamāyaṃ va sayetha santhate. Etañhi aṅgaṃkamāhuposathaṃ, Buddhena dukkhantaṅgā pakāsitaṃ..

"Не убивайте живых существ, не берите того, что не дано вам, не лгите, не употребляйте спиртное, воздерживайтесь от половых связей и нецеломудрия, ночью не ешьте неположенную пищу, не носите гирлянд и не пользуйтесь духами, спите на матрасе, расстеленном на полу: вот что называется Упосатхой, которой учит Будда, достигший прекращения страданий.

'Cando ca suriyo ca ubho sudassanā, Obhāsayaṃ anupariyanti yāvata. Tamonudā te pana antalikkhagā, Nabhe pabhāsanti disāvirocanaṃ.. 'Etasmiṃ yaṃ vijjati antare dhanam, Muttā mañi veḷuriyañca bhaddakaṃ. Singīsuvannaṃ atha vāpi kañcanaṃ, Yaṃ jātarūpaṃ haṭakanti vuccati.. 'Aṅgaṃpetassa uposathassa, Kalampī te nānubhavanti soḷasiṃ. Candappabhā tāraṅgaṇā ca sabbe.. 'Tasmā hi nārī ca naro ca sīlavā, Aṅgaṃpetam upavassuposathaṃ. Puññāni katvāna sukhudrayāni, Aninditā saggamupenti thānanti..

Прекрасный блеск, источаемый солнцем и луной, устраняющий тьму, когда они идут по небосводу, освещающий небо и все стороны света, и сокровища, лежащие между ними: жемчуг, хрусталь, бирюза, золотые самородки, изделия из золота, золото в монетах и золотой песок в сравнении с восьмифакторной упосатхой, пусть даже им и радуются, не стоят и шестнадцатой части. Это подобно блеску луны по сравнению с блеском всех звезд. Воистину добродетельная женщина и мужчина, принявшие для соблюдения восьмифакторную Упосатху и накопив заслуги[22], создающие собственное счастье, они, непорочные, перерождаются в небесных мирах.

Вассеттха Сутта (АН 8.44)

(Мирянин Васеттха, услышав эту проповедь, когда Будда закончил говорить, воскликнул:)

'piyā me, bhante, ñātisālohitā aṅgaṃsamannāgataṃ uposathaṃ upavaseyyuṃ, piyānampi me assa ñātisālohitānaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhaṃ.

"Почтенный, если бы мои дети и родственники приняли для соблюдения эту восьмифакторную Упосатху, это принесло бы пользу на долгое время.

Sabbe cepi, bhante, khattiyā... brāhmaṇā... vessā... suddā aṅgaṃsamannāgataṃ

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
uposathaṃ upavaseyyuṃ, sabbesampiṣṣa khattiyānaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya.

Почтенный, если бы благородные воины... брахманы... торговцы... рабочие приняли для соблюдения ту восьмифакторную Упосатху, это принесло бы им пользу и счастье на долгое время.

'Evametam, vāseṭṭha, evametam, vāseṭṭha! "Так и есть, Васеттха! Так и есть! Sabbe ceṇī, vāseṭṭha, khattiyā... brāhmaṇā... vessā... suddā aṭṭhaṅgasamannāgataṃ uposathaṃ upavaseyyuṃ, sabbesampiṣṣa suddānaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya.

Если бы все благородные воины... брахманы... торговцы... рабочие приняли для соблюдения ту восьмифакторную Упосатху, это принесло бы им пользу и счастье на долгое время.

Sadevako ceṇī, vāseṭṭha, loko samārako sabrahmako sassamaṇabrāhmaṇī pajā sadevamanussā aṭṭhaṅgasamannāgataṃ uposathaṃ upavaseyyuṃ, sadevakassapiṣṣa lokassa samārakassa sabrahmakassa sassamaṇabrāhmaṇīyā pajāya sadevamanussāya dīgharattaṃ hitāya sukhāya.

Васеттха, если бы боги, Мары и Брахмы, отшельники и брахманы, цари и простые люди приняли для соблюдения ту восьмифакторную Упосатху, это принесло бы им пользу и счастье на долгое время.

Ime ceṇī, vāseṭṭha, mahāsālā aṭṭhaṅgasamannāgataṃ uposathaṃ upavaseyyuṃ, imesampiṣṣa mahāsālānaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya. Ko pana vādo manussabhūtassatī!

Васеттха, даже если бы эти огромные деревья Сала, обладай они сознанием, приняли бы ту восьмифакторную Упосатху, это принесло бы им пользу и счастье на долгое время, чего уж говорить о людях."

Примечания

1

Здесь те, кто знаком с проповедями Будды, могут возразить: "Но

Будда незадолго до своей Париниббаны сказал Ананде: "деревья-близнецы в цвету, хотя цвести им не время. На тело Татхагаты ниспадают, сыплются, льются дождем цветы, воздавая честь Татхагате.

Небесные цветы Мандарава и хлопья небесного сандала дождем ниспадают с небес, сыплются на тело Татхагаты, покрывая его и воздавая честь Татхагате. Но не за то, Ананда, Татхагата почитаем, прославляем и уважаем, не за то хвала ему, прославление! Когда монахи и монахини, благочестивые мужи и жены следуют Дхамме, живут праведно в Дхамме, идут по пути Дхаммы, – вот за что прославлен Татхагата, превознесен, почтен, вот в чем почитание Татхагаты, самое драгоценное поклонение ему! Потому, Ананда, вы должны взращивать в себе устремление: "Мы будем следовать Дхамме, жить праведно по Дхамме, идти по пути Дхаммы". (Махапариниббана сутта, дН 16)

Несомненно, что практика бескорыстного жертвования, нравственного поведения, развития ума в медитации и мудрости являются наилучшим способом выразить почтение Будде. Это называется выражением почтения через практику (raṭṭirattī-rūjā). Но многие люди находят полезным совершать подношения и проводить декламацию, которая стимулирует её. Только когда выражение почтения через материальные подношения (sakkāra-rūjā) начинает занимать место основной практики (т. е. raṭṭirattī-rūjā), возникает опасность превращения "буддизма" этих людей в одни ритуалы и церемонии. С течением времени эти ритуалы становятся всё более сложными, подобно ползущему растению, заглушающему прекрасное древо учения Будды.

2

Во многих азиатских странах анджали является распространённой формой приветствия, наподобие нашего рукопожатия. Считается, то традиция пожимать

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org) друг другу руку появилась как средство показать отсутствие оружия в правой руке. Жест Анджали вероятнее всего появился как форма выражения доброго отношения к людям. Он выражает наше почтение, когда совершается в отношении духовных наставников, и как следствие, объектов, символизирующих Будду, таких как статуи и ступы. В учении Будды анджали не имеет такого смысла, как молитва в западных религиях.

3

Поклон в Буддизме не является жестом подчинения, каким он считается в религиях, основывающихся на вере. Кроме того, под ним не подразумевается самоуничижение с целью вымолить чью-либо милость, потому что буддисты никогда не обращаются к образу Будды с подобными намерениями. И, разумеется, это не есть "преклонение перед идолами". Это скорее преклонение собственного идола – гордости, перед Просветлением.

4

Слово *Bhagavā* часто употребляется в суттах в качестве уважительного эпитета Будды. Трудно найти ему подходящий эквивалент, поэтому в переводах используются разные слова: Благословенный, Блаженный, Счастливый и т. п. Его смысл таков: "Милосердный Владыка, умело обучающий Дхамме, которая полностью отвечает нуждам слушателей"

5

При желании, вместо слов "Будда", "Дхамма" и "Сангха" можно использовать слова "Просветлённый", "Путь к просветлению" и "Община благородных последователей".

6

В позе лотоса ступни помещаются на бёдра противоположной ноги, подошвой вверх. В позе полулотоса одна ступня находится на противоположном бедре, а другая под противоположной ногой. В позе льва одна нога лежит на другой, ступня на колене или рядом с ним.

7

В книге "Введение в монашескую дисциплину, том 2" говорится "Монаху запрещено проповедовать Дхамму, читая нараспев. Проповедь или декламация, когда слова специально читаются с протяжной интонацией, приводящей к неправильному произношению, не должна совершаться"

8

*appamāda* – дословно "не-беспечность", т. е. бдительность, сосредоточенность.

9

Висакха – очень щедрая мирянка, которая благодаря частому слушанию Дхаммы стала Вошедшей в Поток (*sotāraṇṇa*). Вероятно, во время прослушивания этой проповеди она уже была благородной личностью (*ariya*)

10

*aṅga*: досл. часть, фактор, практика. здесь под этим подразумевается соблюдение восьми правил

11

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Слово "здесь" означает "в этом учении", т. е. в учении Будды.

12

ṭajjī – тот, кто наделён стыдом (hiri) и страхом (ottappa) совершать дурное. Эти два качества называют "стражниками мира."

13

saccasandhā: они придерживаются правды (комм.)

14

thetā: досл. "твёрдый, укрепившийся", а именно в опыте абсолютной истины.

15

rasaaukā: истина, которая познана благодаря пониманию её обусловленного возникновения.

16

Монахи не едят твёрдой пищи с полудня до рассвета.

17

Под высокими постелями подразумеваются роскошные кровати, мягкие и хорошо подпружиненные.

18

Большая постель означает двуспальную кровать

19

rajjam: досл. "царство", что означает большую власть

20

Семь сокровищ: золото, серебро, жемчуг, хрусталь, бирюза, алмаз, коралл.

21

Если пересчитать в наши, человеческие годы, то боги на небесах Четырёх богов-царей живут 9 000 000 лет, на небесах Тридцати Трёх 36 000 000 лет, на небесах Ямы 144 000 000 лет, на небесах Тусита 576 000 000 лет, на небесах Нимманарати 2 304 000 000 лет, на небесах Параниммитавасаватти 9 216 000 000 лет. Жизнь человека составляет не более одного дня бога небес Тридцати Трёх.

22

заслуги (puñña): хорошая карма, которая очищает ум человека, совершающего благие поступки, такие как бескорыстное жертвование, нравственное поведение и медитация

Буддийская практика для мирян. Бхиккху Кхантипало [filosoff.org](http://filosoff.org)

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!