

Благородный Восьмеричный Путь Будды

- Книга Сангхаракшиты, написанная в 1990 году
- Второе издание опубликовано в 2012 году
- Перевод с английского выполнен Михаилом Андреевым

• Об авторе

- Сангхаракшита (Деннис Лингвуд) родился в 1925 году в Лондоне
- Стал буддийским монахом в Индии во время Второй мировой войны
- Основал Буддийскую Общину "Триратна" в 1967 году
- В последние годы сосредоточился на писательской деятельности

• Введение

- Автор делится своими впечатлениями от книги
- Лекции Сангхаракшиты показали ему, что его представление о буддизме было односторонним
- Сангхаракшита подчеркнул важность преобразования, а не просто видения

• Проблемы духовного роста

- Автор считает, что многие люди сталкиваются с трудностями в духовном росте
- Непонимание природы человеческих существ и духовного роста приводит к неудовлетворенности
- Противоречие между сознательными взглядами и глубинными желаниями мешает прогрессу

• Выход из тупика

- Учения Сангхаракшиты предлагают органичный рост, стимулирующий духовное видение и преобразование всех аспектов существа
- Цель буддийского пути — не просто прозрение, а глубинное изменение существа

• Глубина смысла учения

- Сангхаракшита раскрывает глубину смысла учения о Благородном Восьмеричном Пути
- Учение затрагивает множество традиционных буддийских представлений, таких как Четыре Благородные Истины и другие

• Перечни в буддизме

- Перечни в буддизме могут быть как традиционными, так и новыми.
- Сангхаракшита оживляет перечни, делая их актуальными для современного общества.

• Традиционные и новые идеи

- В книге Сангхаракшиты присутствуют как традиционные, так и новые идеи.

- Некоторые идеи, такие как принцип высшей эволюции, являются его собственными.

- **Радикальность учений Сангхаракшиты**

- Учения Сангхаракшиты радикальны, но в хорошем смысле.
- Они исходят из корней буддизма и адаптированы к современным условиям.

- **Труд и заработок в буддизме**

- Сангхаракшита критикует протестантскую трудовую этику.
- В Триратне буддисты могут зарабатывать на жизнь, превращая работу в духовную практику.

- **Совместная работа как духовная практика**

- Совместная работа в Триратне рассматривается как духовная практика.
- Работа помогает осознать свои слабости и силы, а также способствует личному росту.

- **Опыт и изменения**

- Лекции Сангхаракшиты обогатились опытом последних десятилетий.
- Изменившиеся обстоятельства требуют адаптации и смещения акцентов.

- **Значение Благородного Восьмеричного Пути**

- Благородный Восьмеричный Путь - четвертая из Четырех Благородных Истин.
- Он описывает путь к Просветлению и Нирване.
- Упоминание о Благородном Восьмеричном Пути встречается во всех буддийских традициях.

- **Значение слова "арья"**

- "арья" означает "благородный" и "святой"
- В Германии существовали две группы, спорившие о значении слова

- **Благородный Восьмеричный Путь Будды**

- Путь состоит из восьми шагов, но они следуют одновременно
- Первый шаг - самьяг-дришти, что означает "совершенное видение"

- **Путь видения и путь преобразования**

- Путь видения соответствует первому шагу - совершенному видению
- Путь преобразования включает семь остальных шагов

- **Причины возникновения совершенного видения**

- Личная трагедия, мистическое переживание, медитация, бескорыстная помощь другим
- Может возникнуть из полноты жизненного опыта

- **Важность сохранения совершенного видения**

- Важно не потерять и не забыть о переживании
- Углублять и развивать его, чтобы оно наполнило всю жизнь

- **Духовное развитие и Благородный Восьмеричный Путь**

- Духовное развитие означает достижение совершенного видения и преобразование существа.
- Благородный Восьмеричный Путь ведет к этому видению и преобразению.

- **Природа бытия и совершенное видение**

- Совершенное видение не связано с изучением буддийской философии.
- Это непосредственное духовное переживание, которое можно выразить интеллектуально.
- Видение природы бытия не сводится к философским системам.

- **Три образа природы бытия**

- Колесо жизни символизирует обусловленное бытие и его страдания.
- Будда и мандала пяти будд представляют собой необусловленное бытие и просветление.
- Путь связывает колесо жизни и Будду, показывая путь к просветлению.

- **Четыре Благородные Истины**

- Истина о страдании, его причине и прекращении.
- Истина о пути к прекращению страдания.
- Эти истины соответствуют образам колеса жизни, Будды и пути.

- **Три признака обусловленного бытия**

- Обусловленное бытие характеризуется страданием, непостоянством и отсутствием истинного "я".
- Страдание включает реальное, потенциальное и метафизическое виды.
- Истинное удовлетворение можно найти только в необусловленном бытии.

- **Обусловленное бытие непостоянно**

- Все обусловленное непостоянно и преходяще
- Нет устойчивости и надежности в мирской жизни
- Важно видеть непостоянство и преходящесть вещей

- **Обусловленное бытие лишено истинного "я"**

- В обусловленном бытии невозможно найти истинное "я"
- Мысли и чувства не являются настоящими
- Истинное "я" возможно только на уровне необусловленной реальности

- **Карма и перерождение**

- Будды видели процесс кармы и перерождений
- Карма определяет счастье или страдание в этой жизни

- Перерождение зависит от прошлых действий

- **Четыре шуньяты**

- Санскрита шуньята: пустота обусловленного
- Асанскрита шуньята: пустота необусловленного
- Махашуньята: великая пустота, стирающая различия
- Шуньята шуньяты: пустота пустоты, молчание

- **Практическое применение учения**

- Изучение теории важно, но недостаточно
- Необходимо практиковать учение, чтобы достичь духовного прозрения
- Путешествие к вершине горы: изучение карты и начало пути

- **Восхождение к вершине**

- Первое появление вершины вдохновляет и ободряет.
- Вершина постоянно в поле зрения, что помогает продолжать путь.
- Восхождение соответствует прохождению остальных стадий Благородного Восьмеричного Пути.

- **Разум и чувства в духовной жизни**

- Вторая стадия Благородного Восьмеричного Пути касается отношения разума и чувств.
- Понимание учения легко, но применение на практике сложно.
- Пример с китайским императором и апостолом Павлом показывает разницу между пониманием и практикой.

- **Эмоции и чувства в духовной жизни**

- Понимание истины рассудком не всегда приводит к её практическому осуществлению.
- Эмоции и чувства сильнее рассудка и играют важную роль в духовной жизни.
- Необходимо найти эмоциональные эквиваленты интеллектуального понимания.

- **Самьяк-самкальпа - совершенные эмоции**

- Самьяк-самкальпа означает "целостные эмоции и чувства".
- Это первая стадия пути преобразования, представляющая собой преобразование эмоциональных реакций.
- Совершенные эмоции являются связующим звеном между совершенным видением и последующими стадиями пути.

- **Значение эмоций в духовной жизни**

- Духовная жизнь невозможна без участия сердца и эмоций.
- Привнесение эмоций в духовную жизнь не должно быть негативным.
- Речь идет о преобразенных эмоциях, связанных с истинным пониманием.

- **Молодежь и закат цивилизации**

- Молодежь предрекает закат цивилизации, но это не связано с совершенными эмоциями.
- Эмоции молодежи основаны на предрассудках и религиозных обоснованиях.

- **Ошибки в понимании религии**

- Религиозные эмоции, такие как инквизиция и крестовые походы, не являются совершенными.
- В них нет элемента совершенного видения.

- **Преобразование эмоций**

- Интеллектуальные убеждения не могут преобразить эмоции.
- Полное преображение возможно только через духовное прозрение.

- **Совершенные эмоции**

- Совершенные эмоции включают позитивный и негативный аспекты.
- Негативный аспект: отсутствие вожделения, злобы и жестокости.

- **Отсутствие вожделения (найшкрамья)**

- Найшкрамья означает отречение от мирских желаний.
- Это результат видения истинной природы бытия.
- Важно задавать себе вопрос: "От чего я отрекся с тех пор, как стал интересоваться буддизмом?"

- **Отсутствие злобы (авьяпада)**

- Авьяпада связана с вожделением и злобой.
- Злоба часто возникает из-за неисполненных желаний.
- Важно задавать себе вопрос: "Улучшился ли мой характер с тех пор, как я начал следовать буддизму?"

- **Отсутствие жестокости (авихимса)**

- Авихимса означает отсутствие умышленного причинения страдания.
- Жестокость хуже злобы, так как подразумевает бессмысленное причинение боли.
- Важно объяснять детям, что другие живые существа страдают.
- Важно задавать себе вопрос: "Стал ли я менее жестоким после того, как стал следовать буддизму?"

- **Охота и вегетарианство**

- Охота недопустима с буддийской точки зрения из-за жестокости.
- Вегетарианство может быть выбором искреннего буддиста.

- **Позитивный аспект совершенных эмоций**

- Включает благие чувства: даяние, любовь, сострадание, сорадость, спокойствие, доверие.
- Эти чувства образуют брахма-вихары, возвышенные состояния.

- **Даяние (дана)**

- Главная буддийская добродетель.
- Включает даяние материальных вещей, времени, знаний, бесстрашия, тела и жизни.
- В буддийских странах даяние пронизывает все аспекты жизни.

- **Любовь (майтри)**

- Любовь к близким друзьям, распространяемая на всех живых существ.
- В буддизме есть практики для развития майтри.

- **Сострадание (каруна)**

- Любовь превращается в сострадание при виде страдания.
- Сострадание характерно для будд и бодхисаттв.
- Авалокитешвара олицетворяет сострадание, его образ символизирует бесконечное желание помочь.

- **Сострадание в буддизме**

- Сострадание в буддизме Махаяны ставится чрезвычайно высоко.
- Будда говорит, что для достижения Просветления достаточно освоить только сострадание.
- Сострадание к мукам других существ приводит к Просветлению.

- **Легенда о молодом человеке и старом монахе**

- Молодой человек, растративший состояние, решает стать монахом.
- Настоятель предлагает ему сыграть в шахматы с монахом, проигравшему отрубят голову.
- Молодой человек из сострадания намеренно проигрывает, чтобы спасти монаха.
- Настоятель принимает его, видя в нем будущего бодхисаттву.

- **Мудита, или сорадость**

- Мудита — радость при виде счастья других.
- Тайная радость по поводу чужих неудач можно искоренить через осознанность и благие усилия.
- Радость — типично буддийское чувство, ассоциирующееся с религией.

- **Упекса, или спокойствие**

- Упекса — безмятежность или покой.
- Покой в буддизме — положительное состояние, близкое к блаженству.
- Упекса — важный аспект совершенных эмоций.

- **Шраддха, или вера и преданность**

- Шраддха — вера и преданность, направленные на три драгоценности: Будду, Дхарму и Сангху.
- Будда олицетворяется изображением, Дхарма — священными текстами, Сангха — монахами.
- К этим символам относятся с великим уважением.

- **Семичленная пуджа**

- Практика для развития веры и преданности.
- Состоит из семи частей, представляющих последовательность набожных настроений и поз.

- **Первая стадия Семичленной Пуджи**

- Подношение даров: цветы, свет, благовония, вода, пища, музыка
- Эти подношения символизируют приветствие Будды как гостя

- **Вторая стадия Семичленной Пуджи**

- Вандана: поклонение телом, выражение уважения и благоговения
- Различные виды поклонения: соединение ладоней, простираание на полу

- **Третья стадия Семичленной Пуджи**

- Обращение к Прибежищу: вверение себя Будде, Дхарме и Сангхе
- Формальное принятие Прибежища через повторение текста и шил

- **Четвертая стадия Семичленной Пуджи**

- Раскаяние в ошибках: освобождение от чувства вины
- Психологический смысл раскаяния, важность освобождения от вины

- **Пятая стадия Семичленной Пуджи**

- Сорадование бдагу: вдохновение добродетелями других людей
- Примеры вдохновляющих личностей и их добродетели

- **Шестая стадия Семичленной Пуджи**

- Мольба: готовность ученика получить учение
- Легенда о Будде и Брахме Сахампати, важность желания ученика

- **Седьмая стадия Семичленной Пуджи**

- Посвящение заслуг и самоотречение: желание разделить заслуги с другими
- Развитие чувства, что все существа выполняют практику вместе с вами
- Обет Бодхисаттвы: стремление к Просветлению для всех живых существ

- **Значение духовной общины**

- Положительные эмоции легче развивать в группе
- Духовная община помогает преобразовать эмоциональную природу
- Важность развития положительных эмоций в сообществе

- **Духовная община и её функции**

- Духовная община существует для развития и преображения эмоций.
- Если община не выполняет этих функций, лучше её не иметь.

- **Благородный Восьмеричный Путь Будды**

- Совершенное видение — это духовное переживание, а не просто интеллектуальное понимание.

- Видение должно проникнуть во все сферы жизни и изменить её на всех уровнях.
- Просветление наступает, когда жизнь меняется в соответствии с совершенным видением.

- **Совершенная речь**

- Совершенная речь — это третий аспект Благородного Восьмеричного Пути Будды.
- Речь важна и должна подчиняться духовной жизни.
- В буддизме речь, тело и ум составляют равнозначную триаду.

- **Значение речи в культуре и духовности**

- Речь отличает человека от животных и играет ключевую роль в культуре и знаниях.
- В Ваджраяне речь связана с горловым центром, символизирующим выражение мыслей и чувств.

- **Качества совершенной речи**

- Совершенная речь характеризуется правдивостью, дружелюбием, полезностью и способностью приводить к согласию.
- Эти качества представляют четыре уровня речи, каждый из которых глубже предыдущего.

- **Уровень правдивости**

- Правдивость включает в себя не только фактическую точность, но и честность, откровенность.
- Важно говорить то, что действительно думаешь и чувствуешь.
- Большинство людей не знают, о чем думают, и не могут говорить правду в полном смысле.
- Говорить правду — значит быть самим собой и выражать свои истинные мысли и чувства.

- **Уровень дружелюбия**

- Совершенная речь должна быть не только правдивой, но и дружелюбной, полной любви.
- Дружелюбие означает осознание другого человека и умение говорить с ним.
- Часто мы не смотрим на собеседника и не осознаем его существование.
- Любовь в общении означает осознание другого человека, а не эмоциональную реакцию на него.
- Мы часто общаемся с проекциями собственного ума, а не с реальными людьми.

- **Незнание друг друга**

- Люди часто не знают друг друга, несмотря на длительное совместное проживание.

- Они приписывают друг другу свои эмоциональные реакции, а не истинные качества.
- Это приводит к недоразумениям и конфликтам в отношениях.

- **Необходимость осознанности**

- Осознание и любовь помогают понять истинные потребности других людей.
- Это позволяет говорить правду и помогать, а не проецировать свои желания.

- **Уровень полезности**

- Речь должна способствовать духовному росту собеседника.
- Важно иметь позитивный настрой и восприимчивость.
- Конструктивная критика, основанная на положительных эмоциях, полезна.

- **Уровень согласия, гармонии и единства**

- Речь должна вести к взаимной помощи и самопреодолению.
- Это достигается через взаимную правдивость и осознание нужд друг друга.
- Взаимное самопреодоление ведет к гармонии и единству.

- **Молчание как высшая форма общения**

- Молчание — это высшая форма общения, когда ум передает себя без слов и знаков.
- Это прямое воздействие духа на дух, без посредников.
- Пример: Раману Махариши, который долгое время не произносил ни слова.

- **Молчание как энергия**

- Молчание обладает удивительной энергией, которая успокаивает и утешает.
- Настоящее молчание редко встречается в современной жизни.
- Речь часто предшествует мысли, что делает молчание исключением.

- **Совершенная речь**

- Совершенная речь — это идеал общения, правдивый, дружелюбный и полезный.
- Она способствует согласию, гармонии и единству.

- **Совершенное действие**

- Совершенное действие — это проникновение совершенного видения в деятельность.
- Вопрос о совершенном действии подводит к сущности этики.

- **Падение нравов**

- Падение нравов связано с упадком религии и традиционных моральных устоев.
- Многие люди считают, что если им хорошо, то это правильно.

- **Иудейско-христианская этика**

- Западная этика имеет иудейско-христианские корни.
- Нравственность рассматривается как закон Божий, навязанный человеку.
- Христианская этика также основана на принципе принудительного действия.

- **Традиционная этика**

- Большинство людей в Великобритании понимают мораль как обязанность, возложенную извне.
- Это приводит к тому, что люди делают не то, что хотят, а то, чего не хотят.

- **Буддийский критерий этики**

- В буддийской традиции нравственность определяется состоянием ума, а не теологией.
- Действия делятся на искусные и неискусные, где искусные свободны от страстных желаний и ненависти.
- Нравственность зависит от интеллекта и интуитивного проникновения.

- **Модели нравственного поведения**

- Шилы (наставления) Будды не являются сводом правил, а скорее образцами поведения.
- Соблюдение шил помогает достичь состояния ума, выраженного в этих наставлениях.
- Примеры шил: воздержание от причинения вреда живым существам и практика любви и дружелюбия.

- **Пять шил и пять дхарм**

- Пять шил носят негативный характер, но имеют позитивные соответствия.
- Пять дхарм (этических принципов) дополняют негативные наставления.
- Воздержание от причинения вреда живым существам соответствует практике любви и дружелюбия.

- **Выражение любви через действия**

- Любовь должна проявляться в действиях, а не только в мыслях.
- Пример: муж не дарит жене цветы, несмотря на долгие годы брака.
- Окружающие не обязаны принимать любовь как должное, она должна быть видна в поступках.

- **Воздержание от взятия и щедрость**

- Воздержание от взятия того, что не отдано по доброй воле, включает честность и щедрость.
- Щедрость включает не только чувства, но и акт дарения.

- **Воздержание от причинения вреда в сексуальной сфере и удовлетворенность**

- Воздержание от причинения вреда включает изнасилование, похищение и прелюбодеяние.
- Удовлетворенность означает позитивное состояние свободы от использования секса для невротических потребностей.

- **Воздержание от лживой речи и правдивость**

- Лживая речь коренится в привязанности, ненависти и страхе.
- Правдивость включает искренность и честность.

- **Воздержание от спиртного и наркотиков и осознанность**

- Воздержание от спиртного и наркотиков может означать как полное воздержание, так и умеренность.
- Осознанность является критерием для выбора между питьем и воздержанием.

- **Бхикшу самвара-шила и бодхисатва самвара-шила**

- Бхикшу самвара-шила включает 150 наставлений для монахов, стремящихся к Нирване.
- Бодхисатва самвара-шила включает 64 наставления для бодхисатв, стремящихся к Просветлению на благо всех существ.

- **Целостное действие**

- Совершенное действие должно быть целостным, в котором участвует все "я" человека.
- Даже правильное действие может быть несовершенным, если не целостно.
- Просветленный ум может действовать с полной отдачей, как Будда Амогхасидхи.

- **Совершенное действие и Просветление**

- В моменты действия мы можем полностью выразить себя.
- Удовлетворение и покой, которые мы испытываем, невозможно получить иначе.
- Стремление к состоянию будды или Просветления помогает понять принципы этики.

- **Сны наяву и их значение**

- Сны наяву возникают из-за скучной повседневной жизни.
- Грезы о лучшем мире могут быть предвестниками будущего.

- Великие мечтатели прошлого, такие как Платон и Герберт Уэлс, создавали образы идеального общества.

- **Буддийские грезы об идеальном обществе**

- Буддизм предлагает образ Сукхавати, чистой земли без страданий и конфликтов.
- В Сукхавати нет деления на мужское и женское, и не нужно работать.
- Буддизм стремится создать идеальное общество здесь и сейчас.

- **Совершенный способ зарабатывания средств к существованию**

- Пятый этап Благородного Восьмеричного Пути Будды связан с изменением коллективного бытия.
- Буддизм призывает к преобразованию общества для достижения идеала.
- В буддизме есть социальные, политические и экономические учения.

- **Социальные учения Будды**

- Будда не одобрял кастовую систему, считая, что положение человека должно определяться достоинствами.
- В политической сфере буддизм выдвигает идеал дхармараджи, царя, руководствующегося этическими и духовными принципами.

- **Пример дхармараджи**

- Царь Ашока из династии Маурьев был примером дхармараджи.
- Он расширил царство Магадху и стал буддистом, покорив множество государств.

- **Ашока и его обращение**

- Ашока осознал ужас страданий, причиняемых войнами, и отказался от захватнических планов.
- Он стал называться Дхармашока, или Ашока Справедливый, и провозгласил служение людям главной целью своего правления.
- Ашока поддерживал буддизм и направлял миссионеров в разные страны.

- **Экономический аспект коллективного бытия**

- Буддизм учит совершенному способу зарабатывания средств к существованию.
- Экономический аспект важен, так как каждый человек должен трудиться.
- Будда включил этот аспект в Благородный Восьмеричный Путь, так как считал его более существенным, чем социальный и политический аспекты.

- **Влияние работы на ум и тело**

- Работа оказывает сильное влияние на ум и тело человека.
- Ум может быть изуродован, как в случае с Дорианом Греем.
- Примеры: биржевой брокер, букмекер на скачках, работник скотобойни.

- **Психические нарушения на скотобойне**

- Исследования показали, что у двух третей работников скотобойни серьезные психические нарушения.
- Работники часто не выдерживали больше двух лет из-за серьезных психических проблем.

- **Важность правильного способа зарабатывания средств**

- Зарабатывание средств к существованию влияет на духовное развитие.
- Примеры из скотобойни показывают, что неправильный способ заработка мешает духовному росту.

- **Буддизм и правильный способ заработка**

- На Западе буддисты осознали важность правильного способа заработка.
- Некоторые буддисты меняют работу из-за её несовместимости с буддийскими принципами.

- **Запрещенные профессии по Будде**

- Торговля живыми существами, приготовление ядов, продажа спиртных напитков и наркотиков.
- Изготовление оружия и его продажа.
- Гадание, астрология и колдовство.
- Актерское ремесло, усиливающее алчность и ненависть.

- **Современные условия и пересмотр принципов**

- Современная жизнь требует пересмотра принципов правильного способа заработка.
- Профессии делятся на четыре группы: неправильные, увеличивающие алчность, которые можно улучшить, и не требующие чрезмерного умственного напряжения.

- **Призвание и его значение**

- Призвание — лучший способ заработка, связанный с важными жизненными целями.
- Творческие профессии могут стать призванием, если не превращаются в коммерцию.

- **Продолжительность и её влияние**

- Люди проводят большую часть времени на работе, что важно для духовного развития.

- **Средства к существованию и буддизм**

- Автор считает, что добыванию средств следует уделять как можно меньше времени.
- Он обращается к молодежи, призывая их зарабатывать столько, чтобы хватало на скромную жизнь, а остальное время посвящать буддизму.
- Возможны два способа: неполная занятость или работа шесть месяцев в году с последующим отпуском для занятий буддизмом.

- **Буддийский Орден "Триратна"**

- Орден "Триратна" стремится создать промежуточную категорию людей между мирянами и полностью посвященными буддизму.
- Такие люди будут служить мостом между миром и духовными измерениями.

- **Совершенный способ зарабатывания средств**

- Совершенный способ зарабатывания средств к существованию требует преобразования общества.
- Это включает экономический, социальный и политический аспекты.
- Буддийский орден "Триратна" олицетворяет идеальное общество в миниатюре.

- **Духовная община и сангха**

- Сангха, или духовная община, основана на этических и духовных принципах.
- Качество отношений между членами общины имеет чрезвычайное значение.
- Настоящее буддийское движение в странах Запада может возникнуть только из сообщества людей, объединенных духовной связью.

- **Совершенное усилие**

- Шестой аспект Благородного Восьмеричного Пути - совершенное усилие.
- Духовная жизнь требует активной деятельности, умственной, духовной и эстетической.
- Буддизм предназначен для активных людей, готовых к самостоятельным усилиям.
- Буддизм не для пожилых дам, а для энергичных и молодых людей.

- **Общее совершенное усилие**

- Усилие необходимо на всех этапах пути
- Включает в себя четыре старания: предупреждение, устранение, развитие и сохранение

- **Четыре старания**

- Предупреждение: предотвращение возникновения неискusstных мыслей
- Устранение: искоренение уже существующих неискusstных состояний ума
- Развитие: создание искусных состояний ума
- Сохранение: поддержание уже существующих искусных состояний ума

- **Психологический характер усилия**

- Усилие носит психологический характер
- Включает непрестанную работу над собой и своим умом

- **Трудности и инерция**

- Энтузиазм легко улетучивается из-за внутренних сил инерции
- Примеры: необходимость вставать рано утром для медитации

- **Честность и самопонимание**

- Важно узнать себя, чтобы приступить к четырем стараниям
- Честность по отношению к себе необходима для практики

- **Предупреждение неискusstных состояний ума**

- Неискusstные состояния ума возникают из страстного желания, ненависти и заблуждения
- Чувства являются непосредственным источником неискusstных мыслей
- Бдительность и осознанность помогают предотвратить проникновение неискusstных мыслей

- **Устранение неискusstных состояний ума**

- Устранение включает в себя борьбу с пятью помехами: жаждой материальных вещей, ненавистью, беспокойством и тревогой, апатичностью и вялостью, сомнением и нерешительностью
- Важно быть честным с собой и понимать свои истинные состояния ума

- **Современное западное общество и его проблемы**

- Общество характеризуется беспокойством, тревогой и спешкой.
- Люди не создают впечатления покоя, что мешает медитации.

- **Помехи в буддизме**

- Беспокойство, озабоченность, тревога и спешка.
- Апатичность и вялость, которые часто являются реакцией на беспокойство.
- Сомнение и нерешительность, неспособность принять решения.

- **Сравнение ума с водой**

- Ум, как вода, может быть загрязнен пятью помехами.
- Ум, исполненный страстного желания, сравнивают с водой, смешанной с красками.
- Ум, одержимый ненавистью, сравнивают с кипящей водой.
- Ум, обуреваемый беспокойством и тревогой, сравнивают с взволнованной водой.
- Ум, объятый апатичностью и вялостью, сравнивают с заросшим водорослями прудом.
- Ум, находящийся под влиянием сомнения и нерешительности, сравнивают с водой, загрязненной черным зловонным илом.

- **Методы устранения помех**

- Размышление о последствиях неискusstного состояния ума.
- Развитие противоположности, например, любви к ненависти.
- Давать неискusstным мыслям уйти, не уделяя им особого внимания.
- Подавление неискusstных мыслей усилием воли.

- **Развитие искусственных состояний ума**

- Развитие более высоких состояний сознания и бытия через медитацию.

- Медитация в контексте духовной жизни, называемая бхаваной.
- Цель медитации - преобразование сознания и достижение дхьян.

- **Дхьяны и их описание**

- Первая дхьяна сравнивается с мыльным порошком, смешанным с водой.
- Все психологическое бытие насыщается высшим сознанием.
- Будда часто выражал свое учение в поэтических и художественных образах.

- **Сравнение дхьян**

- Вторая дхьяна: озеро, полное воды, символизирует вдохновение.
- Третья дхьяна: лотос, растущий в воде, символизирует присутствие в высшем состоянии сознания.
- Четвертая дхьяна: человек в белой простыне, символизирует защиту от внешнего мира.

- **Сферы без форм**

- Бесконечное пространство: расширение ума за его границы.
- Бесконечное сознание: осознание бесконечности ума.
- Отсутствие "невещности": неразличимость вещей.
- Отсутствие восприятия и не-восприятия: преодоление двойственности.

- **Медитация и усилие**

- Медитация с усилием: сознательное усилие для достижения высших состояний сознания.
- Сохранение искусных состояний ума: необходимость регулярной практики для поддержания достигнутого.

- **Совершенное усилие и эволюция**

- Духовная жизнь как высшая эволюция: процесс достижения новых уровней бытия.
- Эволюция: процесс становления и достижения новых уровней организации.
- Соотношение низшей и высшей эволюции: низшая эволюция как предмет науки, высшая эволюция как область религии.

- **Диаграмма эволюции**

- Точка 2: возникновение самосознания.
- Точка 3: начало трансцендентного сознания.
- Точка ∞: Нирвана, Просветление, состояние Будды.
- Отрезок А: инфра-человеческая стадия.
- Отрезок Б: человеческая стадия.
- Отрезок В: ультра-человеческая стадия.
- Отрезок Г: транс-человеческая стадия.

- **Эволюция и её стадии**

- Эволюция проходит через стадии от простейших форм жизни до сверхчеловеческой стадии.
- На стадии В находятся искусство, наука, культура и низшие виды религии.
- На стадии Г находится сверхчеловеческая или транс-человеческая стадия.

- **Совершенное усилие и сознательная эволюция**

- Совершенное усилие — шестой член Благородного Восьмеричного Пути.
- Восьмеричный Путь соответствует отрезкам С и D эволюции.
- Высшая эволюция — индивидуальное явление, требующее самосознания и усилия.

- **Уровни осознанности**

- Высшая эволюция происходит в осознанности, что приводит к прогрессу в осознанности.
- Уровни осознанности составляют седьмую часть Благородного Восьмеричного Пути.
- Пример невнимательности в повседневной жизни показывает, как легко мы отвлекаемся и забываем о важных делах.

- **Причины невнимательности**

- Невнимательность связана с забывчивостью и слабой сосредоточенностью.
- Слабая сосредоточенность объясняется отсутствием неизменной цели.
- Отсутствие неизменной цели приводит к отсутствию истинной индивидуальности и эволюции.

- **Уровни осознанности**

- Осознание вещей: восприятие материальных предметов и окружающего мира.
- Осознание себя: осознание своих мыслей, чувств и действий.
- Осознание других: понимание и взаимодействие с другими людьми.
- Осознание высшей реальности: понимание абсолютной истины и смысла жизни.

- **Осознание окружающего мира**

- Мы редко осознаем свое окружение из-за нехватки времени.
- Мы видим вещи сквозь призму своей личности и ограничений.
- Необходимо научиться смотреть на вещи ради них самих.

- **Осознание самого себя**

- Осознание тела включает осознание движений, положения рук и ног.
- Осознание эмоций и чувств помогает контролировать негативные состояния.

- Осознание мыслей помогает уменьшить поток мыслей и достичь безмолвия ума.

- **Примеры осознанности**

- Японская чайная церемония демонстрирует осознанность в повседневных делах.
- Бизнес-ланч показывает, что одновременное выполнение нескольких дел несовместимо с осознанностью.
- Осознанность помогает делать все более медленно и обдуманно, что позволяет достичь большего.

- **Осознание себя**

- Осознание тела, эмоций и мыслей необходимо практиковать постоянно.
- Осознанность изменяет и преображает характер.

- **Осознание людей**

- Осознание людей как личностей требует взгляда на них.
- Упражнения по совершенствованию навыков общения включают "просто смотреть".
- Даршан в Индии — это осознание духовного учителя как духовной личности.

- **Осознание Высшей Реальности**

- Осознание Высшей Реальности — это непосредственное созерцание.
- Практика памятования о Будде включает осознание его личности и духовных качеств.
- Осознание шуньяты требует предварительного опыта медитации.

- **Совершенное Самадхи**

- Последняя стадия пути — самак-самадхи, или совершенное самадхи.
- Чем выше стадия духовного развития, тем меньше можно о ней сказать.

- **Нирвана и Просветление**

- Будда редко говорил о Нирване и Просветлении.
- В духовной жизни чем меньше говорят о предмете, тем он важнее.

- **Благородный Восьмеричный Путь**

- Можно много говорить о других стадиях пути, но о совершенном самадхи меньше.
- Совершенное самадхи — это кульминация всего пути преображения.

- **Различие между самадхи и шаматхой**

- Самадхи может означать сосредоточенность ума или устойчивое пребывание в Просветлении.
- Шаматха — это сосредоточение ума, состояние глубокого покоя и умиротворенности.

- **Шаматха и её уровни**

- Шаматха делится на три степени: сосредоточение на грубом объекте, на тонком двойнике и слияние с ним.
- Пример практики шаматхи: сосредоточение на изображении Будды.

- **Самапатти**

- Самапатти — это переживания, достигнутые в результате практики сосредоточения.
- Переживания могут быть разными и зависят от личного темперамента.
- Распространенное переживание — свет, но могут быть и другие, например, звуки.

- **Переживания в практике сосредоточения**

- Верующие в Бога часто думают, что это Бог говорит с ними, но в буддизме это звуки из ума.
- Во время практики люди могут воспринимать запахи, что указывает на очищение ума.
- Переживания могут включать видения пейзажей, геометрических фигур, мандалы и других образов.
- Возможны изменения веса, жара и холода, которые могут восприниматься другими.

- **Развитие тонких чувств и способностей**

- Некоторые практики могут развить тонкие чувства, такие как понимание мыслей других людей.
- Некоторые люди достигают Нирваны без развития особых способностей.

- **Переживания самапатти**

- Самапатти включает ощущения радости, блаженства, экстаза и ясновидения.
- Возможны вспышки прозрения, когда человек внезапно понимает истину учения.

- **Состояние самадхи**

- Самадхи — это состояние устойчивого пребывания в Высшей Реальности.
- Отрицательное описание самадхи включает отсутствие трех пагубных склонностей: камасравы, бхавасравы и авидьясравы.
- Положительные описания включают три аспекта самадхи: без образа, без направления и пустоты.

- **Аспекты самадхи**

- Самадхи без образа — свобода от мыслей и осмысления.
- Самадхи без направления — отсутствие предпочтений и тенденций.
- Самадхи пустоты — полное постижение истинной природы бытия.

- **Связь самадхи и праджня в дзэн-буддизме**

- Хуэйнен утверждает, что самадхи и праджня — одно и то же.

- Самадхи в дзэн-буддизме означает устойчивое пребывание в просветленном состоянии.

- **Истинное самадхи и его отличие от сосредоточения**

- Хуэйнен утверждает, что самадхи не означает просто сосредоточение ума.
- Истинное самадхи равнозначно праджне и остается неизменным при любых обстоятельствах.
- В дзэнских монастырях изучают все три стадии самадхи: шаматху, самапатти и высшее самадхи.

- **Благородный Восьмеричный Путь как процесс роста**

- Цель Благородного Восьмеричного Пути — полное преобразование бытия.
- Духовный путь — это совокупный процесс роста и расширения, а не просто переход от одной стадии к другой.
- Совершенное видение воздействует на эмоции, речь и действия, преобразуя все аспекты существа.

- **Мирской и трансцендентный путь**

- Мирской путь практикуется сознательно и умышленно, как дисциплина.
- Трансцендентный путь — это естественное выражение внутреннего постижения, когда путь становится путем преобразования.

- **Различие между трансцендентным и мирским**

- В третьем и четвертом этапах Восьмеричного Пути легко различить трансцендентное и мирское.
- В первом этапе труднее отличить трансцендентное от мирского.

- **Примеры совершенного видения**

- Примеры совершенного видения, приведенные в главе, являются примерами совершенного видения, а не мирского аспекта.
- Путаница возникает из-за использования одинаковых терминов для описания трансцендентных и мирских переживаний.

- **Развитие совершенного видения**

- Совершенное видение как первая стадия Восьмеричного Пути не является полным.
- Полное совершенное видение возникает после завершения семи оставшихся этапов.

- **Связь между путями**

- Правильное сосредоточение служит основой для развития совершенного видения.
- Совершенное видение делает истины предметом внутреннего постижения.

- **Практические последствия**

- Неспособность отличить трансцендентный путь от мирского приводит к бессмысленной практике.
- Большинство тхеравадинов не понимают различия между двумя путями.

- **Традиции и воззрения**

- В Хинаяне мудрость заключается в способности видеть дхармы.
- В Махаяне мудрость заключается в сведении дхарм к шуньяте.
- В палийских рукописях Тхеравады можно обнаружить зачатки махаянского воззрения.