

Вкус свободы - сущность учения Будды

Введение

- Книга "Вкус свободы - сущность учения Будды" написана Суваннавирой (Андрей Пашкевич)
- Первое издание вышло в 2020 году
- Книга основана на лекциях, прочитанных Суваннавирой в Москве с 2018 по 2019 год

• Содержание и структура

- Лекции основаны на лекции "Вкус свободы" Сангхаракшиты, прочитанной в 1979 году
- Свобода рассматривается как фундаментальное качество Дхаммы
- Книга содержит благодарность Сергею Золотых за редактирование и Катажин Моник за дизайн обложки

• Основная идея

- Буддизм - это духовный путь, ведущий к Просветлению
- Дхамма-Виная (Дхамма и Виная) - это принципы и практики, ведущие к просветлению
- Будда сравнивает Дхамма-Виная с океаном, имеющим восемь качеств

• Первое качество

- Постепенное обучение и развитие без внезапных скачков
- Переход от одного этапа к следующему происходит естественно

• Второе качество

- Ученики не нарушают наставления Будды, даже ценой жизни
- Стабильность и постоянство в духовной жизни

• Третье качество

- Изгнание из общины тех, кто не ведёт подлинную духовную жизнь
- Не может быть номинальных членов сангхи

• Четвёртое качество

- Потеря прежних имён и кланов при переходе к бездомной жизни
- Люди становятся "отшельниками, сынами Сакьев"

• Развитие индивидуальности в духовной общине

- В духовной общине человек теряет национальную идентичность и становится подлинным индивидуумом.
- Будда сравнивает это с системой каст в Индии, где человек теряет своё место в кастовой системе, становясь саманом.

• Вкус свободы в учении Будды

- Будда описывает восемь качеств Дхамма-Виная, сравнивая их с океаном.
- Пятое качество: Ниббана неизменна, несмотря на освобождение учеников.

- Шестое качество: Дхамма-Виная имеет вкус свободы.
- Седьмое качество: Дхамма-Виная полна духовных сокровищ.
- Восьмое качество: Дхамма-Виная населена могучими существами.

• **Странность и чудестность Дхамма-Виная**

- Будда жил вдали от океана, и океан казался ему чужим.
- Дхамма-Виная кажется странной и незнакомой, так как она связана с запредельным и трансцендентным.
- Будда и его учение кажутся странными, так как они пришли из другого мира.

• **Чудесная природа Дхамма-Виная**

- Океан чудесен из-за своей обширности и движения.
- Дхамма-Виная полна жизни и движения, постоянно приспособляется к нуждам живых существ.
- Духовное общение и медитация кажутся чудесными, если воспринимать их как нечто живое и яркое.

• **Свобода на духовном пути**

- Сангхаракшита рассматривает свободу в контексте духовной жизни.
- Свобода в духовной жизни отличается от гражданской или политической свободы.
- Ученики Будды радуются, видя качества Дхамма-Виная вновь и вновь, находя в них что-то новое и интересное.

• **Разные мнения о свободе в России**

- Некоторые считают свободу в материальных благах
- Другие видят свободу в независимости от семьи
- Третьи считают свободу в освобождении от общепринятых правил

• **Свобода в Дхамма-Виная**

- Будда использует выражение *vimutti-rasa*, что переводится как вкус свободы
- Свобода занимает высокое место в схеме духовного развития

• **Путь по спирали**

- Двенадцать стадий духовного пути, каждая из которых является продолжением предыдущей
- Свобода (вимукти) — предпоследняя стадия, ведущая к Просветлению

• **Четыре рупа дхьяны**

- Восторг, покой, блаженство и самадхи — четыре стадии, представляющие высшее состояние ума
- Переход от самадхи к "знанию-видению вещей такими, как они есть" — глубокое изменение

• **Три оковы в буддизме**

- Первая окова — сатка-дристи, фиксированное представление о собственном Я
- Вторая окова — привязанность к нижним сферам существования
- Третья окова — привязанность к группе, восприятие себя через других людей

• **Анатта и новый человек**

- Анатта означает "не-я", возможность постоянно реализовывать новую самость
- Новый человек действует творчески, не следуя старым шаблонам и привычкам
- Другие люди мешают процессу становления новым человеком, воспринимая нас по-старому

• **Подлинная личность и член группы**

- Будда покинул дом и стал отшельником, оставив социальное положение.
- Подлинный индивидуум характеризуется пятью качествами: осознанность, восприимчивость, ответственность, креативность, непопулярность.
- Подлинный индивидуум и группа часто движутся в разных направлениях.

• **Оковы и их преодоление**

- Первая окова: саткая-дристи, фиксированное представление о себе.
- Вторая окова: вичикитса, отрицательный скептицизм, сомнение во всём, что противоречит собственным взглядам.
- Третья окова: шилаватра-парамарша, привязанность к обрядам и моральным правилам.

• **Психологические аспекты оков**

- Вичикитса переводится как смутность, неясность.
- Шилаватра-парамарша переводится как поверхностность, отсутствие тщательности в действиях.
- Поверхностность возникает из-за разделения сознательного и подсознательного, рационального и эмоционального.

• **Прорыв оков**

- Прорыв оков требует действия единым человеком, с единой волей.
- Сангхаракшита подчёркивает важность интеграции на психологическом уровне через медитацию.
- Оковы нужно разрывать все вместе, как три способа посмотреть на одно духовное переживание.

• **Три оковы и их преодоление**

- Три оковы: страстное желание, ненависть и неведение.
- Оковы можно ослабить и разорвать через творческое действие, ясное мышление и коммитмент.

• **Путь по спирали**

- Путь по спирали — это путь от сансары к нирване.
- Состоит из двенадцати стадий, каждая из которых зависит от предыдущей.
- Движение по пути происходит по закону прогрессивной обусловленности.

• **Циклическая и прогрессивная обусловленность**

- Циклическая обусловленность: процесс действия противоположных факторов без прогресса.
- Прогрессивная обусловленность: взаимодействие факторов, усиливающих друг друга, с постоянным развитием.

• **Разрыв между ощущением и страстным желанием**

- Седьмое звено: ощущение, которое может быть приятным, неприятным или нейтральным.
- Восьмое звено: страстное желание, ненависть или заблуждение.
- Важно оставаться в разрыве между ощущением и страстным желанием.

• **Духкха, шраддха и радость**

- Духкха: неудовлетворенность, которая всегда присутствует в жизни.
- Шраддха: вера, доверие, эмоциональный отклик на запредельное.
- Радость: одна из положительных эмоций, развиваемая через практики поклонения.

• **Путь по спирали и Колесо Жизни**

- Путь по спирали начинается с духкхи (неудовлетворенности) и заканчивается самадхи (сосредоточением).
- Колесо Жизни состоит из стадий, которые мы переживаем в процессе духовной эволюции.

• **Переход из колеса в спираль**

- Если мы реагируем жадой, колесо жизни продолжается.
- Если мы осознаем духкху, возникает шраддха.

• **Шраддха и её значение**

- Шраддха появляется, когда мы принимаем повседневные переживания с точки зрения обусловленности.
- Шраддха ведет к радости, которая помогает нам стать более спокойными и дружелюбными.

• **Восторг, покой, блаженство и сосредоточение**

- Под влиянием радости возникает прити (восторг), который затем переходит в прашрабдхи (покой).
- Прашрабдхи ведет к сукхе (блаженству), где все эмоциональные энергии текут в одном направлении.
- Под влиянием блаженства возникает самадхи (сосредоточение), где все энергии едины.

• **Подготовка к медитации**

- Медитирующему необходимо осознание духкхи, шраддхи, радости, восторга, покоя, сукхи и самадхи.
- Важно соблюдать нравственность, достаточно спать, есть здоровую пищу и избегать алкоголя и наркотиков.

• **Запредельный путь**

- Под влиянием самадхи возникает "знание-видение вещей такими, как они есть".
- Переход от мирского пути к запредельному совершается через преодоление трех оков: привычки, смутности и поверхностности.

• **Коммитмент и просветление**

- Коммитмент означает посвящение и решительность.
- Преодоление трёх оков ведёт к нирване.

- Просветление неизбежно.

- **Этапы духовного пути**

- Радость ведёт к восторгу, который затем переходит в покой и блаженство.
- Отстранение (нирведа) приходит под влиянием знания-видения вещей.
- Бесстрастие (вайрагья) возникает под влиянием отстранения.
- Свобода (вимукти) приходит под влиянием бесстрастия.
- Знание о разрушенности ашрав (ашраваксяджяна) приходит под влиянием свободы.

- **Вкус свободы**

- Вкус свободы — это субъективная и объективная свобода от искажений и неверных воззрений.
- Будда говорил о вкусе свободы, сравнивая его с солёным вкусом океана.
- Сангхаракшита подчёркивал, что каждая часть Дхамма-Виная должна иметь вкус свободы.

- **Дхамма-Виная и свобода**

- Дхамма-Виная — это спонтанная последовательность запредельных духовных состояний.
- Свобода — основная характеристика Дхамма-Виная.
- Отсутствие свободы делает учение не частью Дхамма-Виная.

- **Образ дакини**

- Дакини — это фигура, символизирующая свободу.
- Она свободна лететь в любом направлении и наслаждаться вкусом свободы.