

# **АНТОЛОГИЯ УЧЕНИЙ БУДДЫ**

*как их понял, обобщил и перевел  
монах Алокананда*

**Слава Благословенному,  
Достопочтимому,  
Просветлевшему Самостоятельно.**

*" Моим друзьям и родственникам  
Учителям и Родителям,  
в миру и Святой Жизни. "*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                        |    |
|------------------------|----|
| Предисловие.....       | 9  |
| Список сокращений..... | 10 |

## ЧАСТЬ I: Обобщенные и систематизированные Учения

|  |  |
|--|--|
| <b>Общие высказывания.....</b>                         |  |
| <b>Святая Жизнь.....</b>                               |  |
| <b>О Взглядах.....</b>                                 |  |
| Благородные Истинны. ....                              |  |
| Страдание. ....  |  |
| Причина страдания – влечение. ....                     |  |
| Растворение влечения - растворение страдания. ....     |  |
| Путь растворения страдания. ....                       |  |
| Закон Причины Перерождений. ....                       |  |
| Пять Комплексов Составляющих Личность.....             |  |
| Прозрение.....   |  |
| Причинно-следственная Связь (Карма), Перерождения..... |  |
| <b>О Мыслях.....</b>                                   |  |
| Невлечение.....  |  |
| Дружелюбие и ненасилие.....                            |  |
| <b>О Речи.....</b>                                     |  |
| Не ложь. ....  |  |
| Ведущая к миру. ....                                   |  |
| Не грубая. ....  |  |
| Вовремя, о Дамме.....                                  |  |
| <b>О Поступках.....</b>                                |  |
| Карма.....   |  |
| <b>Об Образе Жизни.....</b>                            |  |
| Монах.....   |  |
| Правила Патимокхи.....                                 |  |
| Реквизиты Святой Жизни.....                            |  |
| Уединение.....   |  |
| Удовлетворение.....                                    |  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Аскетические Практики</b> .....                         |  |
| <b>Монах Учитель</b> .....                                 |  |
| <b>Мирянин</b> .....                                       |  |
| <b>Щедрость</b> .....                                      |  |
| <b>Уважение Родителям</b> .....                            |  |
| <b>Мирянка</b> .....                                       |  |
| <b>Об Усиллии</b> .....                                    |  |
| <b>Воздерживаться и растворять Зло</b> .....               |  |
| <b>Развивать и оберегать Добро</b> .....                   |  |
| <b>Четыре Основы Духовного Успеха</b> .....                |  |
| <b>О Внимательности</b> .....                              |  |
| <b>К телу</b> .....  |  |
| <b>Шесть Чувственных Дверей</b> .....                      |  |
| <b>Защита Чувственных Дверей</b> .....                     |  |
| <b>К ощущениям</b> .....                                   |  |
| <b>К эмоциям</b> .....                                     |  |
| <b>Пять Духовных Способностей</b> .....                    |  |
| <b>Пять Сил Ума</b> .....                                  |  |
| <b>К мыслям</b> .....                                      |  |
| <b>Семь Аспектов Просветления и Пять Препятствий</b> ..... |  |
| <b>О Сосредоточении</b> .....                              |  |
| <b>Материальные Медитативные Поглощения Ума</b> .....      |  |
| <b>Нематериальные Поглощения Ума</b> .....                 |  |
| <b>Сверхспособности</b> .....                              |  |
| <b>Список используемой литературы</b> .....                |  |

## Предисловие.

Исторически считается, что Типитака (Три Корзины) - Собрание Учений Будды или Дамма Виная, как он сам ее называл, были собраны его ближайшими последователями в том виде, каком их можно найти сейчас незадолго после того, как он оставил мир. По мнению современных изучающих буддизм ученых и самим древним текстам, изначально оно состояло из двух отделений Сутта Питаки (Сборник общих бесед) и Виная Питаки (Сборник Бесед о Дисциплине). К которым впоследствии официальные Соборы последователей Благословенного стали добавлять те материалы, которые считались ими достойными этого. Так Собрание Учений Будды из около десятка книг за две с половиной тысячи лет разрослось до небольшой библиотеки из полусотни томов, большинство из которых является комментариями, субкомментариями - разъяснениями, написанными последующими поколениями практикующих Дхамму монахов.

Данный сборник является обобщенным и олитературенным упрощением Учений Благословенного, взятых по мнению составителя из изначальных, древнейших книг Палийского канона - книг являющихся его основой. Большинство повторов, некоторые примеры, истории и все что, так или иначе не относится, по мнению составителя, к практической стороне Учения было опущено.

Основным фокусом этой работы является систематическое изложение основных аспектов Учения Будды, таким образом, чтобы их можно было легко понять. Обобщение взятых из изначальных книг тезисов делалось на базе 37 Бодипакьядам (Высших Основ Учения) - того, что Просветленный охарактеризовал, как основу всего того, чему он обучал на протяжении всей своей жизни. Перевод и обобщение были сделаны для собственного вдохновения, размышления и самоанализа на основе Учений Благословенного.

Составитель просит, не относится к работе как к сколь-нибудь точному и научно адекватному произведению. Для полного и глубокого понимания Даммы Просветленного читателю, без всякого сомнения, стоит обратиться к изначальным источникам, указанным в Списке используемой литературы и, в первую очередь, заняться практикой медитации, которая по мнению автора и является сердцем и основой Учения Благословенного.

Работа осуществлялась в свободное от медитации время (иногда ночью) в условиях лесного монастыря Шри-Ланки. Данные условия не могли, не отразится на качестве этой работы.

Некоторые термины были переведены не точно, так как они упоминаются на языке, но более близко к тому, как их видит сам составитель, используя свой практические и теоретический опыт утверждения в Учении Благословенного. Несмотря на некоторые неточности, которые без сомнения могут быть найдены серьезно занимающимися изучением Буддийских Классических текстов, автор глубоко верит, что здесь представлены наиболее ранние из возможных источников Даммы Просветленного, которые переведены в соответствии с духом его Учения.

Автор верит, что копирайт на Учение Будды и его может принадлежать только самому Просветленному - поему составитель не имеет никаких претензий, если эта работа или любая ее часть будут копироваться скопированы или опубликованы свободно. Если у читающего возникло несогласие с переводом некоторых тезисов, слов, терминов - он может изменять их и если найдёт какое-либо Учение не вошедшее в этот сборник - он может свободно дополнить его. В этом случае составитель просит, чтобы редактирующий дописал свою фамилию в строку автора.

Составитель будет очень рад, если его работа поможет читателю понять о чем изначально учил Просветленный и вдохновит его на практику Истиной Даммы - ради блага его самого и всех живых существ Миров Самсары (особенно русскоговорящей ее части, которой, по мнению составителя, она действительно необходима).

Пусть силой заслуги от составления этой работы Составитель, все, кто ему помогал и как можно большее количество живых существ этого мира войдя в контакт с Учением Благословенного, начнут всерьез практиковать его и обретут Абсолютное Счастье Ниббаны.

Монах Алокананда  
Шри-Ланка Июль 2010.

## ***Список используемых сокращений.***

### ***Сутта Питака - Собрание Общих Бесед***

- Д - Дигха Никая - Долгие Беседы***
- М - Маджима Никая - Беседы Средней Длины***
- С - Самьютта Никая - Тематические Беседы***
- А - Ангуттара Никая - Беседы Разбитые по Номерам***

### ***Кхуддака Никая - Небольшие Собрания Бесед***

- СН - Сутта Нипатта - Собрание Ранних Бесед.***
- У - Уддана - Восторженные Высказывания***
- И - Итивуттака - Сказанное так***
- Дх - Дхаммапада - Слова Закона***

### ***Виная Питака - Беседы о Дисциплине***

- Патимокха - Правила Дисциплины***
- П - Параджика - Правила Исключающие из Ордена***
- Сд - Сангха Дисеса - Требующие собрания сообщества***
- Нп - Ниссагия Пачиттия - Требующие Отказа и Признания***
- Пц - Пачиттия - Требующие Признания***
- МВ - Маха Вагга - Большая Глава***

## Общие высказывания.

Д(8):21 " Татагата учит Дамме отдельных людей и целые Сообщества, отвечая на их вопросы и, своими ответами полностью удовлетворяет и радуется вопрошавших, которые впоследствии, приняв в нем прибежище, радуются, следуя Истинному Пути."

Д(16):3,7-8 " Я до тех пор не уйду, о Злой Дух, пока монахи и монахини общины и все миряне, ученики, мужи и жены, не станут верными последователями, мудрыми, окрепшими в знании, воспринявшими Дамму, живущими в соответствии с Даммой, верно соблюдающими все большие и малые Предписания, и изучив слова Учителя, будут готовы возвещать их другим, поучать других, открывать, разъяснять другим, пока они не будут готовы Даммой рассеять ложные учения, и не разнесут далеко по свету весть о чудодейственной и освобождающей Дамме.", - Будда. " Господин, монахи и монахини общины и все миряне, ученики, мужи и жены, стали такими учениками Благословенного." - Мара.

Д(16):5,8 " Существуют четыре места, способствующие росту веры и вдохновения в Татагату и его Учения. Это места - его рождения, смерти, первой проповеди Учения и достижения Абсолютного Освобождения от всех загрязнений ума. Посещение и вспоминание этих мест с радостью и верой ведет к счастливому перерождению ."

Д(20):4 " Довольно часто случается, что существа из других сфер бытия посещают Татагату и его просветленных последователей, что бы учиться у них Дамме. Так было в прошлом, есть в настоящем и будет всегда".

Д(29):36 " Мое объяснение законов, по которым работает этот мир, и других вещей, о которых можно спекулировать, правдивее и глубже, чем у других Учителей: так как в этом мире нет никого, кто был бы равен мне в мудрости".

Д(29):8-9 " После смерти Просветленного Учителя будут грустны и печальны только те, кто не реализовал его Учения до конца".

М(27):4-7 " Поистине чудесно, что образованные и умные брамины, аристократы, торговцы и отшельники, умеющие и любящие спорить и разбивать чужие теории, учения и точки зрения при помощи своих хитрых вопросов и аргументов, с подобными целями посещая Благословенного который учит, объясняет, вдохновляет их, проповедуя чистую Дамму, теряя весь свой скепсис и первоначальные намерения, становятся его учениками и последователями".

М(36):47 " Того кто не избавился от влечения к чувственному, кто утверждает в бедующем существовании, накапливая страдание и причиняя его себе и другим, я называю заблудившимся в иллюзии неведения".

М(56):16 " Не верь слепо всему, что тебе сказано, но старайся исследовать и проверить его правильность - именно это будет достойно такого мудрого и образованного человека как ты".

М(68):9 " Не для унижения других учителей и Учений, не для обретения славы и даров, но для возникновения веры и радости у верующих в него людей, Татагата объявляет места будущих перерождений того или иного умершего человека. Узнав об этом, слушающие утверждают свои умы в состояниях, ведущих к их собственному благополучию и счастью в течение долгого времени".

М (84) "Человек любого социального слоя, совершивший преступление, будет поруган и наказан. Но если он будет совершенствоваться в добродетели, его будут хвалить и ставить в пример. По этому все люди равны."

М(85) " Если человек верит в Учителя, имеет хорошее здоровье и пищеварение, искренен и не притворчив, энергичен в избавлении от грешного и утверждении в добродетельном и обладает мудростью о постоянном изменении всех вещей, встретит Татагату. Ему понадобится не более семи лет, для реализации окончательной цели."

М(89):10-18 " Я не вижу другого учения, в котором его последователи жили бы так просто и дружелюбно, счастливо и уважительно по отношению к Учителю. Я не видел другого такого Учителя, к которому по разным причинам приходили люди из столь разных сообществ и выслушав его

наставления становились его последователями. Я не знаю другого такого человека, которому мои собственные слуги, получающие жалованье из моих рук, высказывали большее почтение, чем мне самому."

М(92):10 "Рожденных с 32-мя отметками сверхчеловека, имеют только две судьбы: оставшись в миру они станут Владыками всего мира, правящими за счет любви и нравственности или отрекшись от мирского, станут полностью просветленными Учителями и спасителями этого мира."

М(94):7-30 "Достойнейший в этом мире человек, тот, кто не мучает себя, обижая других, обычно встречается в сообществах людей, оставивших в стороне споры. Дразги и браки, ценности и заботы, пребывая в блаженстве святой жизни".

М(101):46 (1-10) "Если счастье и боль связаны с прошлыми поступками, посланы Всевышним, вызваны рождением в хорошей богатой семье или упорным трудом, Татагата должен восхваляться и почитаться другими людьми более чем кто либо другой потому, что он испытывает непередаваемое и абсолютное блаженство".

М(108):5 "Не существует такого монаха, который в своем уме имел качества, подобные качествам Татагаты, учителю, открывшему Путь Свободы. Все мы, монахи просто живем, следуя этому Пути, постигая его".

С(12):20 "С рождением всегда приходит и смерть, о монахи. Но когда в мире появляется Татагата, прорвавшийся в Небытие, он учит пути его достижения - Дамме. Этот Путь и место, куда он ведет, - были и будут всегда, независимо от того существует Татагата или нет. Он просто заново открывает их".

А(1):3-4(1-10) "Я не знаю другой такой вещи, которая будучи неуправляема, приносила бы своему хозяину столько бед и несчастий, как его собственный недисциплинированный ум. Я а не знаю другой такой вещи, которая будучи покорной и хорошо тренированной приносила своему хозяину столько счастья и блаженства как его собственный дисциплинированный ум".

А(1):6(1-2) "Ум по своей природе чист и сияющ. Пока человек не понял этого он не сможет развить своего ума".

А(1):6(6-9) "Все здоровые и нездоровые состояния имеют своей основой и началом ум."

А(4):5 "Существует четыре типа людей плывущих в этом мире: люди влекомые Поток (неведающие чистого Учения миряне); Люди плывущие против Потока (те кто с болью, слезами упорно идет наперерез Поток Самсары, не совершая нездорового и утверждаясь в здоровом, как это делают монахи); те, кого течение Потока уже не может сильно поколебать, потому что их ноги уже нащупали песок противоположного берега (те люди кто, практикуя, достиг Вхождения в Поток первой стадии Освобождения, став Сотапанной); те кто, одолев Поток, стоят на песке в безопасности берега (полностью Освобожденные от всех страданий - Араханты).

А(4):34 "В этом мире существуют четыре высочайших вещи - достойнейших объекта для веры и прибежища. Верящий в них - верит в величайшее, а вера в величайшее приносит величайшие результаты. Этими вещами являются:

Просветленный – Будда; Благородный Восьмеричный Путь - Дамма, которой он учит; Сообщество монахов практикующих и сохраняющих Учение Будды; уничтожение всех влечений, привязанностей и страстей - абсолютное Счастье и покой Небытия - Ниббана."

А(8):29 "Причины, по которым человек не может встретиться с Учением Будды, когда оно присутствует в мире: он переродился в Адах; он переродился животным; он переродился в мире голодных Призраков; он переродился в мире Брамм, у которых нет чувственных органов; он переродился в дремучей стране варваров; его ум не открыт для понимания правильного воззрения о бедующих перерождениях и Законе Кармы (Причинно-следственной связи); его ум туп и не способен понять Учения; появившийся Будда не учит".

А(9):12 "Умирают без влечения к чему бы то ни было в этом мире только полностью освобожденные Араханты".

А(5):143 "Редко встречаются в этом мире: Татагата; Учитель, обучающий его Дамме и Дисциплине; человек, понимающий его Учение; человек способный практиковать его; уважительный и благодарный человек".



А(4):175 " Татагата оставил все в этом мире - ...при помощи знания?" ...при помощи поведения?"...при помощи и того, и другого?" ...при помощи чего-либо еще?" " Не по этой причине, друг." "Как это понять?" "Если бы можно было оставить мир первыми тремя способами - это было бы все еще оставление с цеплянием за что-то. Если бы оставить мир можно было без следования правильному образу жизни и развития правильного понимания о его природе - любой человек мог бы сделать это. Только с развитием этих качеств человек будет способен его оставить. Но в итоге для реализации цели ему придется отказаться и от них (от всех концептов)".

А(4):192 " Монах, мудрый и внимательный человек, в течение долгого времени:

...общаясь с кем-либо (видя, насколько он скрытен или искренен): может понять о его нравственности;  
...живя с кем-либо (и видя как он ведет себя с разными людьми): может понять насколько тот честен;  
...видя, как человек встречает сложности жизни (утратой дорого): может понять о его мужественности;  
...ведя с ним беседы (по тому какими словами он говорит, с какими намерениями, как он подходит к вопросу) может понять глубину его мудрости".

А(6):47 " Наблюдая, что в твоём уме присутствуют загрязнения или, что их там нет - ты переживаешь Истинную Дамму. Именно таким образом Учение Будды видно здесь и сейчас каждым на личном опыте".

А(7):48 " Только если мужчина или женщина привязаны к качествам своего пола: его манерам, виду, голосу - они будут интересоваться противоположным полом и искать удовольствия от контактов с ним. Если же в них не будет влечения и интереса к своему телу - интереса и увлечения телами других просто не сможет возникнуть".

А(4):157,142 " Существуют болезни тела и болезни ума. Никто в этом мире, кроме Араханта, а не может правдиво заявить, что его ум здоров, хотя бы в течение одной секунды".

С(1):78 " Очень сложно, о великий царь, человеку, не имеющему сверхчеловеческих способностей, отличить Араханта от обычного монаха".

А(1):XX " Дар Даммы может быть правильно оценен только получающим, но не дающим".

А(2):38 " Даже если человек уже стар, но его ум еще пылает огнем чувственных желаний - он не считается мудрым. Тот, кто полностью избавился от них, пусть он даже юн годами - считается истинно мудрым".

А(2):39 " Если плохие, нездоровые монахи в большинстве - хорошие монахи молчат, незаметны и живут на окраинах в удаленных местах. Если же хороших и праведных монахов больше - тогда наоборот".

А(2):X1 " Два типа людей сложно встретить в мире: удовлетворенного и дающего удовлетворение".

СН(1):10 " Вера является высшим богатством; нет ничего прекраснее вкуса Истины; высший тип существования - жизнь в мудрости; в этом мире нет ничего ценнее истины, самоконтроля, щедрости и всепрощения".

У(5):1 " Нигде на этом свете ты не сможешь найти никого, кто был бы тебе дороже, чем ты сам".

Пц:(10-11) " Только люди, не ведающие об истинной природе всего в этом мире, могут считать растения или землю живыми, чувствующими существами".

Пц:(11)-(2) "Растения - это места обитания младших духов и дивов".

## Святая Жизнь.

Д(2) " Человек любой касты, став буддийским монахом, получает: радость от незанятости мирскими заботами; счастье безупречности поступков и образа жизни; уважение людей всех классов и социальных слоев; пожертвования минимума реквизитов для поддержания Святой Жизни; счастливое перерождение после смерти; блаженство глубоких медитативных поглощений ума; обретение сверхчеловеческих способностей; радость ясного понимания истинной природы всех вещей этого мира; и, если он будет старателен, Освобождение от всех страданий. Все это является плодами Святой Жизни, обучаемой Просветленным".

Д(10):1,6 " Все вещи проповедуемые, утверждаемые и вдохновляемые к практике Благословенным можно разделить на три части: Благородная Нравственность, Благородное Сосредоточение и Благородное Понимание".

Д(14):28 " Учение всех Будд: усердие и прощение - высшая жертва, Ниббана - это высочайшее счастье; не монах тот, кто обижает других; не совершайте зла, творите добро и очищайте свой ум; не обижайте других, следуйте правилам нравственности, будьте умеренными в еде, живите в одиночестве, предавайтесь мудрым размышлениям".

Д(16):2,26 " Вам следует жить, полагаясь только на себя самих, сделав утверждение в моем Учении своей единственной опорой. Как же монах живет, утверждаясь в моем Учении? Он живет, прилагая постоянное усилие для развития Четырех Основ Внимательности, при поддержке правильного Понимания истинной природы всего в этом мире. Все, кто будет жить верным подобному Прибежищу, обязательно достигнут высшего блаженства Ниббаны."

Д(16):3,50 " Вещи, являющиеся Высшими Основами Учения, открытого и проповедуемого мной, должны быть тщательно выучены, постоянно практикуемы и развиваемы вами, о монахи, это поспособствует долгой жизни моего Учения и благополучию бесконечного множества живых существ Самсары в настоящем и будущем. Этими Учениями являются - Четыре Основы Внимательности, Четыре Правильных Усилия, Четыре Основы Духовного Успеха, Пять Духовных Способностей, Пять Сил Ума, Семь Аспектов Просветления и Благородный Восьмеричный Путь".

Д(16):6,1 " Когда я покину этот мир, не говорите, что с Уходом Татагаты вы потеряли Учителя - Учение и Дисциплина оставленные мной, будут вашим Учителем".

Д(28):3 " Путь развития здравых состояний ума, за счет развития в нем тридцати семи Высших Основ Учения, которому обучает Благословенный, является непревзойденнейшим в этом мире для достижения счастья и Освобождения от всех загрязнений ума".

Д(29):10-13 " Святая Жизнь не будет полной, если в ней не будет: опытного, искусного, долго ею живущего Учителя; опытных старших, средних и молодых монахов и монахинь, которые бы могли учить Дамме, понятно объясняя и защищая ее перед лицом других учений; мирских мужчин и женщин, верящих в нее и соблюдающих Предписания Нравственности; если Учение не распространено, известно, уважаемо и поддерживается гражданами и правительством Государства".

Д(29):16 " Мое Учение - идеально: к нему нечего добавить, от него нечего забрать. Если кто-то пытается, что-то в него добавить или что-то отсечь, думая: "Так Учение Будды будет более полным"- я же говорю, что такой человек, думая, что знает или понимает что-то, на самом деле не знает и не понимает ничего" - Будда

М(22):13 " Мое учение подобно лодке, перевозящей существ через реку страданий. Мудрый человек, оказавшись на другом берегу, не потащит лодку с собой т.к. ее назначение выполнено. Так же точно на определенной стадии просветления, вам придется расстаться с привязанностью к Учению".

М(24):15 " Монахи живут в святой жизни, проповедуемой Благословенным для достижения Ниббаны. Все остальные опыты просто этапы на пути к ней".

М(29) " Святая жизнь, проповедуемая Татагатой, не имеет своей целью достижения абсолютной нравственности, известности и уважения, медитативных поглощений ума или понимания истинной природы этой реальности. Это всего лишь этапы. И, удовлетворившись ими, может, забыв истинную цель, возгордиться, впасть в небрежность, хвалить себя и унижать других, живя в страдании. Помните, абсолютное и нерушимое освобождение ума от всех загрязнений, является целью этой святой жизни,

ее основой и ее завершением".

М(45) " Существует Четыре метода ведения святой жизни: Начинаящийся болью и ей же заканчивающийся - это путь аскета практикующего самоистязание, не приносящее хороших результатов: страдая при жизни, после смерти он обретет страдание и боль нижних миров. Люди не практикующие невозмутимости к чувственным удовольствиям - практикуют путь, начинающийся счастьем и кончающимся болью: со смертью тела, к чувственным органам которого, они развили сильную привязанность, из-за влечения к нему - они, страдая, переродятся в боли нижних миров. Некоторые люди, начинающие практиковать невозмутимость к чувственным объектам, из-за присутствия в умовлечений, отвращений и неведения, развитых неправильными поступками прошлого, испытывают боль и неудовлетворение, но эта невозмутимость, поддерживаемая мудростью, ведет к перерождению в мирах блаженства и радости - так они идут по пути, начинающегося болью и заканчивающегося счастьем. Человек же, по природе не имеющих сильных загрязнений ума, способен без усилий реализовать радость медитативных поглощений: практикует путь начинающийся счастьем и заканчивающийся счастьем - так как не страдает в этой жизни и после смерти переродится в мирах Браммы или реализует одну из четырех стадий Освобождения".

М(51):3 " Все Будды прошлого и будущего, учили и будут учить своих последователей практиковать тот же Путь, которому учу я." Благословенный.

М(70):22 " Я никогда не учил, что знание Освобождения достигается мгновенно, о монахи. Но наоборот - оно является результатом кропотливой, пошаговой тренировки".

М(76):22-31 " Существуют четыре типа святой жизни, не приносящей хороших результатов тем кто ей следует: Когда учитель лжет о том, что всевидящ и всезнающ и, прилюдно совершая нездоровые поступки, оправдывается при помощи мистических заявлений; Когда учение пришло из устной традиции предков, в которой что-то практично и полезно, а что-то пустые ритуалы, хотя все оно считается незыблемой, непреложной истиной; Когда учение в своих положениях опирается на размышления, догадки и логические выводы, в которых что-то оказывается правдой, а что-то не учтено или не раскрыто полностью; Когда Учение сомневается во всем, ничего при этом не утверждая".

М(83): 21 " Я обучаю хорошей практике ведущей к абсолютному прозрению, не вовлечению, растворению, миру и прямому переживанию просветления Ниббаны. Этой практикой является Благородный Восьмеричный Путь.

Следуйте ему, стараясь не остаться последним из тех, кто его практикует".

М(104):5 " Споры Сообщества об образе жизни или правилах Патимокки - не сильно опасны. Но если между монахами зародятся споры о Высших Основах Учения - это будет большой бедой и причиной больших страданий и горя для всех живых существ".

М(108):7 " Не существует такого монаха, которого бы Татагата после своей смерти указал как на своего наследника, прибежище и лидера Сообщества. Он говорил, что только его Учение должно быть нашим единственным прибежищем. Те правила самотренировки и предписания нравственности Патимокки, цитируемые собравшимися монахами в дни полнолуний и новолуний, признаваясь друг другу в совершенных нарушениях - это наш лидер и наше прибежище. Мы придерживаемся их не по чьему-то приказу, но из-за уважения и любви к Учителю и потому, что так велит Дамма".

М(139):4-5 " Не вовлекаясь в наслаждения чувственными объектами и страданиями аскетического самобичевания - грубы и не полезны в истинной святой жизни. Монах должен следовать Срединному Благородному Восьмеричному Пути с его наслаждениями, глубокими медитативными поглощениями ума, приносящими хорошие результаты здесь и сейчас. Этот путь проходим вне конфликтов".

С(12):19 " Основная разница между дураком и мудрецом, пребывающими в темноте неведения и скованными влечением, в том, что мудрец, живя Святой Жизнью, освобождается от них, а дурак - нет".

С(22):87 " Тебе незачем привязываться к этому непривлекательному, полному страдания телу Татагаты. Видящий мое Учение - видит меня и тот, кто видит меня - видит мое Учение." - совет последователю.

С(43):5-11 " Тридцать Семь Высших основ Учения, развитых при поддержке уединения, не влечения, растворения, успокоения и отпускания всего возникающего и являются той Святой Жизнью, ведущей к Абсолютной Свободе, которую проповедует Татагата".

С(46):11 " Все Высшие Основы Учения воплощаются на основе Добродетели, Нравственности и Самоконтроля".

С(47):40 " Единственный Путь ведущий к развитию Четырех Основ внимательности, это Срединный Благородный Восьмеричный Путь".

А(30):22 " Существуют три типа людей: те, кто войдут ли они в контакт с чистым Учением или нет не смогут реализовать его цели; те, кто реализуют цель Учения, не зависимо от того войдут ли они с ним в контакт или нет; те кто смогут реализовать цель учения только, если они встретятся с ним, поймут его и начнут его практиковать. Именно для третьего типа людей Татагата и проповедует Дамму, хотя обучать ей следует и первых двух".

А(3):129 " Три вещи в этом мире ведутся в тайне от окружающих: отношения с женщиной, древние эзотерические учения и следование неправильным воззрениям. Три вещи в этом мире сияют открыто и свободно для всех и каждого: солнце, луна и Учение Просветленного".

А(7):79 " То, что ведет к абсолютному мятежу (против увлечения чувственным), невлечению, растворению, миру, ясному пониманию истинной природы всех вещей этого мира и переживанию Ниббаны - это и есть Истинная Дамма, это и есть Учение Просветленного. Так тебе стоит проверять все вещи этого мира. Вещи не ведущие к этому - не являются моим учением." Будда

А(6):144(2) " Какие бы качества характера не доминировали в уме человека, если он был обучен чистой Дамме - он всегда будет считаться выше любого, равного ему по качествам ума, но не сведущего в учении Просветленного человека. Почему? Потому что какие бы недостатки в его уме ни были, зная о чистой Дамме и практикуя ее, он сможет полностью от них избавиться".

А(10):123-127 " Взгляды, мысли, речь, поступки, дисциплина, усилия, внимательность, сосредоточение - вне Учения Будды не могут принести практикующим их истиной выгоды, не ведут их к Ниббане."

А(10):95 " Татагату не интересуют, как много людей будут освобождены практикой его Учения. Он лишь знает, что кто бы ни сделал это в прошлом, настоящем и будущем: сделают это за счет растворения в своих умах влечения, отвращения, сонливости, возбуждения и сомнений, ослабляющих мудрость ума, за счет утверждения в Основах Внимательности и развития в нем Семи Аспектов Просветления".

А(4):25 " Эта Святая Жизнь создана не для обмана людей, не для получения материальных благ, не для осуждения других, не для притворства, но для самодисциплины, избавления, невовлечения и растворения".

А(4):47 " Четыре вещи далекие друг от друга: небо и земля; берег и океан; Запад и Восток; Учение хороших монахов и Учение плохих".

У(5):5 " Восемь чудесных качеств чистого Учения: в него погружаешься шаг за шагом - все глубже и глубже - это путь упорной, пошаговой тренировки, свободной от неожиданных погружений; люди, следующие ему, стараются не нарушать правил даже ценой собственной жизни; людей, которые не утверждают в нем честно и искренне, постепенно, но неуклонно отдаляет от правильно практикующих; приходящие его практиковать, забывают свой возраст, семью и социальное положение, становясь братьями и сестрами в Святой Жизни; сколько бы последователей не достигало цели Учения - ее не становится меньше и всегда хватает на всех; подобно воде океана, всегда соленой, каждая часть Учения имеет только один вкус - сладкий вкус Свободы; это Учение содержит в себе величайшие ценности в этом мире - тридцать семь Высших Основ Учения и достижение Четырех Стадий Освобождения, делающих вас величайшими из всех живых существ в этом мире и являющихся плодами этого Учения".

У(6):4 " Только люди, не пережившие Истину, могут спорить о том, чем она является".

У(6):10 " Подобно звездам, исчезающим с появлением Солнца - другие Учения теряют популярность и уважение с появлением Учений Татагаты".

И(1):14 " В этом мире нет вещи более опасной и ведущей к страданию всего живого, чем раскол Сангхи - Сообщества монахов".

П(1):11-12 " Насколько я понял очень непросто жить Святой Жизнью обучаемой Благословенным оставаясь мирянином".

## О Взглядах.

Д(1):1,36 " Татагата точно знает, к какому перерождению ведет привязанность к одному из тридцати шести неправильных воззрений".

Д(1):1.36(1) " Отшельники и аскеты, верящие в то или иное воззрение, даже не подозревают, что в своем выборе управляются ощущениями тела. Их умы постоянно колеблются, беспокоятся и объаты влечениями".

Д(1):3,72 " Кто бы и когда бы ни философствовал о прошлом, настоящем, будущем или природе возникновения этого мира - все его точки зрения будут входить в сеть из шестидесяти двух ложных воззрений, объясненных Татагатой".

Д(9):20-43 " Существует три типа существ: материальные, имеющие тела собранные из четырех великих элементов; созданные умом и имеющие форму, но невидимые чувственными органами - это духи и девы; бесформенные сущности, состоящие из чистого восприятия - Браммы. Я учу своих последователей избегать загрязняющих ум состояний и утверждать свои умы в процессах, ведущих к освобождению от них, что бы, уничтожив все загрязнения ума, они освободились от перерождения любым из трех типов сущностей".

Д(24):1 " Я никогда не прошу повиноваться мне, обещая в ответ показывать чудеса или давать ответы на философские вопросы о природе этого мира. Я учу избавлению от всех страданий, к которому эти вещи не имеют никакого отношения".

Д(25):7 " Людям, привязанным к философским воззрениям, имеющим другие цели в жизни и обучаемым другими учителями, будет сложно понять Учение Татагаты".

Д(15):32 " С того момента, как монах больше не относится к ощущениям как к себе, не видит в них себя или себя в том, кто их ощущает - он более не может быть взволнован ничем в этом мире. Он достиг полного и абсолютного Освобождения. И кто бы потом при нем ни начал рассуждать о философских концепциях или природе возникновения этого мира, он будет считать эти темы ошибочными и не подходящими для беседы. Почему так? Как только все границы значений, языка, концепций и понимания были пересечены - он достиг Освобождения. Для него поддержание в уме вещей, относящихся к этим сферам, будет казаться ошибочным недопониманием истинной природы вещей этого мира".

М(22):21 " Татагата обучает последователей Даме: для растворения всех их точек зрения, предпочтений, наваждений, принципов и глубоко укорененных привычек ума, для успокоения и отказа от всех привязанностей, для уничтожения и растворения всех влечений, для переживания Ниббаны".

М(63):5-6 " Даже если какой-либо монах заявит, что оставит святую жизнь, если Благословенный не ответит ему на десять пустых философских вопроса - Татагата останется молчалив. Он не будет пояснять их, даже если от этого будет зависеть жизнь этого монаха. Придерживаясь и размышляя об этом невозможно практиковать святую жизнь. В этом мире - здесь и сейчас существуют постоянные перерождения, страдание, смерти, горести, утраты и боль, избавлению от которых я учу. Будучи объектом подобных страданий, пускаться в философские дебаты, - будет так же глупо, как раненому ядовитой стрелой человеку, не давать доктору вынуть эту стрелу и обезвредить яд, пока он не узнает имя, клан, пол и возраст человека, выпустившего ее, дерева из которого сделан лук, названия и свойства яда, типа материала тетивы лука и .т.п."

М(64):5 " Обычный человек живет с умом обманутым и поработанным личными взглядами, точками зрения, страстями, злобой и сомнениями, не понимая их природы и метода избавления от подобных состояний, уже ставших для него привычными и неискореняемыми".

М(74):4-8 " Мудрый человек понимает - что если он будет жестко придерживаться каких-либо взглядов, то при общении с людьми придерживающимися противоположных точек зрения - он скорее всего будет вовлечен в спор, который может вызвать раздражение у обоих спорящих сторон. Нежилая развития подобных состояний в себе и других, он осознанно отказывается от привязанности к фиксированным точкам зрения".

М(76): " Некоторые учителя говорят, что после смерти нет новых рождений или, что поступки не приносят плохих или хороших результатов их совершившему или, что живые существа существуют и

перерождаются по воле могучего колдуна, всевышнего бога или закона природы, без возможности что-либо изменить или, они учат, что просветление наступит автоматически для каждого живого существа через определенный промежуток времени. Истинно мудрый человек не будет следовать ни одному из выше перечисленных Учений, понимая, что если все действительно обстоит так - то между живыми существами нет никакой разницы: все они равны. Все они живут без возможности что-либо изменить. И практикой они эти учения или нет - никакой разницы не будет и эти учителя, живущие как отшельники, ничем не лучше мирянина живущего в роскоши и влечении к чувственному. Зачем же следовать их примеру, если по их же словам никаких результатов это не принесет?"

М(95):14-33 "Существуют пять вещей, которые могут вести к истине, а могут и не вести: слепая вера, общественное мнение, традиции, точки зрения мудрых и логические умозаключения. Что то, о чем они говорят, может быть правдой, но что то может быть не учтено. Мудрый человек высказывается так: "Я верю в это, никогда не говоря, что только это правда - остальное ложь".

М(102) "Татагата понимает, что некоторые отшельники, отказавшиеся от мыслей о прошлом и будущем, и достигшие состояний глубоких медитационных поглощений, думая: "Я переживаю мир. Я достиг Ниббаны" на самом деле идут по пути обратному от нее, все еще привязанные к точкам зрения и ощущениям глубокого мира и покоя, рожденным от одиночества и уединения ума. Подобные состояния грубы и обусловлены, но существуют состояния их полного растворения и свободы. Поняв это, Татагата, избегает привязанности к ним".

М(149):1 "Когда человек правильно понимает этот мир, его мысли и намерения в нем правильны. Они в свою очередь способствуют его правильной речи, поступкам и образу жизни, в котором этот человек живет с правильной внимательностью к тому, чтобы совершать правильные усилия и утверждению в правильном сосредоточении. Это и есть Благородный Восьмеричный Путь, развивающий в человеческом уме 37 Высших Основ Учения, которые являются причинами переживания Просветления. В этих вещах стоит утверждаться пошагово - одну за другой".

С(1):3-4 "Жизнь коротка и проходит быстро. Ни что в ней не может служить прибежищем. Видя это человеку следует совершать хорошие поступки (Карму)." Дева.

"... видя это человеку следует оставить Самсару". Будда.

С(33):1 "Люди придерживаются философских идей и размышляют над природой возникновения этого мира подобным образом: "Мир – постоянен"; "Мир не постоянен"; "Мир - постоянен и мир не постоянен одновременно"; "Мир ни постоянен, ни не постоянен"; "Мир не имеет конца"; "Мир имеет конец"; "Мир не имеет конца и имеет конец одновременно"; "Мир не имеет конца и ни не имеет конца"; "Тело и душа – одно"; "Тело и душа отдельны"; "И то и другое вместе"; "Ни одно из них"; "Татагата после своей смерти – существует"; "Татагата после своей смерти не существует"; "И то и другое вместе"; "Ни одно из них", - просто потому, что еще на личном опыте не познали истинной природы всех вещей в этом мире".

С(41):3 "В основе всех точек зрения об этом мире лежит ложная точка зрения о существовании философствующего".

С(44):1-6 "Только привязанный, увлеченный, наслаждающийся объектами этого мира человек будет занимать ум философствованиями о его природе".

А(1):10-5(1-3) "Утвердившийся в Правильном воззрении, человек уже не будет относиться к любой из вещей этого мира, как к чему то неизменному, имеющему постоянную сущность и приносящему счастье".

А(3):47 "Три характеристики любого зависимого (от каких-либо причин) объекта (мира Самсары) - он изменяется: появляясь и исчезая в зависимости от внешних факторов. Абсолютная Свобода Ниббаны имеет противоположные характеристики".

А(3):65 "Будьте скептиками - сомневайтесь и проверяйте: не следуйте слепо обычаям и традициям популярным Учениям, мнения большинства, написанному в священных книгах, логичности доводов, умозаключениям о них, о собственным ощущениям и предпочтениям, точкам зрения харизматичных лидеров. проверяйте все сами, о миряне, (исследуя вещи в соответствии с тем, какие результаты плохие или хорошие, они принесут) на личном опыте, понимая: что хорошо и полезно, а что нездорово и не

ведет к собственному счастью. И только поняв это, начинайте прикладывать все усилия для избежания нездорового и совершения хорошего".

А(5):25 " Развитию Правильных Воззрений (взглядов, точек зрения) способствуют нравственность, глубокое знание теории Учения, частое обсуждение Учения с другими; спокойствие и прозрение".

А(10):96 " Следовать воззрениям - полагаться на них; полагаться на них - утверждаться в них; утверждаться в них - быть захваченным ими; быть захваченным ими - увеличивать их; увеличивать их - укореняться в них. Я не делаю всего этого, именно потому, что знаю и вижу Истину". уваж. Ананда

А(4):77 " Об этих четырех вещах не стоит размышлять: о границах и природе ума Будды и медитативных поглощений; о действиях Кармы; о природе возникновения Самсары (круга постоянных перерождений). Размышления на эти темы могут привести лишь к расстройству ума и сумасшествию".

А(10):29(3) " Высшая точка зрения, из всех существующих в этом мире это: " Я могу не быть. Это все может не быть мной. Так пусть же я не существую. Пусть это не будет мной".

А(3):134 " Существует ли Татагата в мире или нет - это всегда будет Законом Природы: все в этом мире болезненно, изменчиво и не имеет постоянной сущности".

У(6):8(2) " Дамму сложно познать и пережить. Это способен осуществить только понявший пустоту всего в этом мире. Состояние Нарождения, Не жизни, Не бытия - существует. Реализовавший его полностью, освобождается от страдания новых перерождений".

М(9) " Когда последователь полностью осознает и переживет нижеследующие вещи (причины их возникновения, все их возможные вариации и причины их растворения) - он абсолютно утвердится в Правильных Воззрениях, обретя нерушимую веру в Учение Просветленного и достигнет его цели:  
- Нездоровое и Здоровое:

Нездоровое (убийство, неправильное сексуальное поведение, воровство, ложь, грубая речь, сплетни, пустая речь, страсть, злость, неведение) возникает из-за влечения, отвращения и неведения.

Здоровое (неубийство, половая сдержанность, неворовство, правдивая речь, мягкая речь, речь объединяющая людей, сказанные вовремя веские слова о Дамме и Дисциплине, невовлеченность в чувственное, дружелюбие, понимание) возникают из-за наличия в уме невовлечения, дружелюбия и понимания.

- Питание (материальная пища, контакт с внешними объектами, умозаключения, сознание) появляется из-за наличия влечения. С исчезновением влечения растворяется и оно.

- Четыре Благородные Истины: наличие страдания (перерождение, старение, болезни, горе, депрессии, боль тела, не получение желаемого, встреча с нежелательным, смерть, Пять Составляющих Личности) возникает из-за наличия влечения и радости (от чувственных объектов, от жизни, от смерти). С исчезновением влечения растворяется и оно.

- Старость и смерть (серая кожа, выпадающие зубы и волосы, старение физического тела, ослабевание ума и чувственных органов) возникают из-за перерождений. С исчезновением перерождений исчезают и они.

- Перерождения (различными типами живых существ) возникают из-за процесса существования. С растворением процесса существования растворяются и они.

- Процесс существования (в Чувственной, Материальной и Нематериальной Сферах бытия) возникает из-за наличия привязанностей. С растворением привязанностей исчезает и он.

- Привязанности (к чувственным удовольствиям, к точкам зрения, к бессмысленным ритуалам и практикам, вере в существование постоянного и неизменного "Я") возникают из-за наличия влечений. С исчезновением влечений растворяются и они.

- Влечения (к видимому, слышимому, обоняемому, ощущаемому, вкушаемому, обдумываемому) возникают из-за ощущений. С растворением этих ощущений растворяются и они.

- Ощущения (приятные, болезненные и нейтральные) возникают из-за присутствия контакта с чувственными объектами. С их растворением растворяются и они.

- Контакт с чувственными объектами (видение, слышание, обоняние, ощущение, вкушение, обдумывание) возникает из-за наличия чувственных органов. С растворением чувственных органов исчезает и он.

- Чувственные органы (глаза, уши, нос, тело, язык, ум) существуют из-за процесса связи ума и материи. С растворением процесса связи ума и материи исчезают и они.

- Процесс связи ума и материи.

Материя - это материальное тело состоящее из четыре Великих элементов: воды (сил сжатия и расширения), огня (температуры - тепла и холода), земли (сил тяжести и легкости), воздуха (сил движения и опоры). Ум- это ощущения, восприятие, намерения поступков, контакт с внешними объектами и точка сборки внимания. Связь ума и материи возникает из-за существования сознания. С растворением сознания растворяется и она.

- Сознание (основание глаза, уха, носа, тела, языка, ума) возникает из-за существования потока умозаключений.

- Потоки, порожденные умозаключениями (поступков тела, речи и ума,) возникают из-за наличия в уме неведения. С его растворением исчезают и они.

- Неведение (незнание о наличии страдания, причины его возникновения и растворения, пути ведущего к растворению страдания) возникает из-за наличия в уме загрязнений. С растворением загрязнений растворяется и оно.

- Загрязнения (влечения к чувственным объектам, существования, неведения) порождаются из-за наличия в уме неведения. С его растворением растворяются и они.

Каждый из выше перечисленных элементов исчезает из-за следования Благородным Восьмеричным Путем. Если монах полностью осознает хотябы один из них - он абсолютно избавился от всех тенденций ума к страсти, влечению, отвращению, гордости "Я есть" и, растворив неведение, полностью достиг окончания всех своих страданий."

М(101):11 " Существуют Пять вещей, которые могут, казавшись правдивыми, оказаться ложными или, казавшись не логичными и неверными, оказаться правдой. Это: вера; мнение большинства; обычаи или традиции; логические доводы; точки зрения, основанные на долгих размышлениях."

## **Благородные Истины.**

М(28):2 " Подобно огромному следу слона, в который может поместиться след любого другого живого существа, Четыре Благородные Истины включают в себя все возможные здоровые состояния ума".

М(43):3 " Человек, понявший Благородные истины, является самым мудрым в этом мире".

М(63):8-9 " Почему я не даю ответа на десять пустых философских вопроса? Потому, что они не имеют отношения к этой святой жизни, не ведут к разочарованию миром, к уединению, невлечению, растворению, покою, просветлению и Ниббанае. Я учу лишь тому, что существует страдание, его причина, избавления от страдания из-за растворения этой причины и о Пути, следуя которому, ты обретишь избавление от всех страданий".

М(141) " Недалеко от Беһареса Татагата провел свою первую беседу, открыв миру Истинное Учение, ведущее к Свободе и Счастью, развитие которого уже невозможно остановить ни одному существу.

Так миру были открыты Четыре Благородные Истины. Истина о том, что это существование болезненно из-за постоянной разлуки с теми, кто дорог тебе, встречами с не приятным, болезнями, болью, старостью, смертью и последующими перерождениями, ведущими к их повторениям. Истинная причина этих страданий - радость и влечение к материальному, желания существовать и желания умереть. Истина о прекращении всех страданий и достижения счастья путем отказа, растворения этих трех влечений. Истина о пути, ведущему к этому Благородному Срединному Восьмеричному Пути".

С(56):19 " Благородные Истины имеют бесконечное число нюансов, деталей и вариаций".

С(56):30 " Тот, кто полностью пережил одну Благородную Истину - познал их все".



С(56):31 " Неисчислимы вещи, полностью познанные мною. То, что я открыл вам, по сравнению со всем пережитым мною в момент Просветления, подобно горсти листьев по сравнению с количеством всех листьев в этом лесу. Я не открываю вам всего потому, что это не ведет к достижению Ниббаны. Четырех Благородных Истин, объясненных мною, достаточно для освобождения от всех страданий".

С(56):34 " Монаху для переживания Четырех Благородных Истин следует приложить такие же стремления, энергию, старание и энтузиазм, внимательность и самоисследование, какие бы приложил человек, на котором загорелась одежда, к тому, чтобы ее сорвать".

С(56):35 " Я никогда не учил, что переживание Благородных Истин является страданием и самобичеванием. Это переживание - великое счастье и наслаждение. Оно стоит того, чтобы за это ежедневно получать 300 ударов копьем каждый в течение тысячи лет".

С(56):41 " Размышления об аспектах и нюансах Благородных Истин способствуют достижению Ниббаны".

С(56):48 " Как слепой на один глаз черепахе, живущей на дне океана и каждые сто лет поднимающейся на его поверхность глотнуть воздуха, будет сложно попасть головой в обод от сломавшегося на поле плуга (который не был подобран хозяином или другими людьми, не ушел в землю, но был смыт дождем в реку и не прибил ни к одному берегу, не утонул, но был вынесен в океан и свободно дрейфует по его поверхности) увидеть своим зрячим глазом солнце. Также редко живому существу, странствующему в Самсаре, может посчастливиться родиться в теле человека, в то время, когда Татагата или его Учение существует в мире, и, получив правильные инструкции, избавиться от всех страданий. Практикуйте же, о монахи, чтобы на личном опыте пережить Благородные Истины. Ибо без этого не положить конец Страданию."

С(56):XX " Страдание, оставшееся пережить тем, кто, став монахом, осознал Благородные Истины, по сравнению со страданием, переживаемым сейчас и которые произойдут в будущем любого другого живого существа Самсары, подобно весу кучки песка на моем ногте по сравнению с весом планеты Земля".

А(9):13 " Монах живет Святой Жизнью не для того - ...что бы в будущем переживать то, что переживает сейчас; ...чтобы переживать болезненное как приятное; ...чтобы избежать результатов прошлой Кармы (намерений поступков прошлого); ...чтобы пережить результаты прошлой Кармы; ...чтобы испытывать как легкое то, что тяжело; ...и чтобы избежать переживания того, что он должен пережить." "Конечно же нет уважаемый." "С какой целью мы тогда живем Святой Жизнью?" "Чтобы увидеть, понять, постичь и осознать то, что нужно увидеть, понять, постичь и осознать." "Но что же нам следует увидеть и т.п.?" " Это - Страдание. Это - причина возникновения Страдания. Это причина его растворения. Это Путь, ведущий к растворению Страдания. Именно это нам следует увидеть, понять, постичь и осознать. Для этого мы и живем Святой Жизнью обучаемой Благословенным". Уваж. Маха Кохитта и уваж. Сарипутта.

А(4):184: Это Абсолютные Истины этого мира: " Ни одно живое существо не должно страдать."; "Все чувственные наслаждения непостоянны, изменчивы и болезненны в своей изначальной природе."; " Все сферы существования непостоянны, изменчивы и болезненны в своей изначальной природе."; "Термин "Я" не может быть употреблен по отношению к чему-либо в этом мире." Объявляя их, вы говорите правду - не ложь. Если при помощи их вы начнете растворять мысли гордости: "Я тот.", "Я этот.", "Я лучше, чем", "Я хуже, чем.", "Я такой же, как." - вы сможете полностью пережить всю их глубину и освободить умы от страдания".

### 3.1.1 Страдание.

Д(9):33 " Друг, живя в мире, можешь ли ты сказать, что это абсолютно счастливое место?" "Нет." "Можешь ли ты сказать, что за всю свою жизнь, ты прожил хотя бы один год,... один месяц,... один день,... один час абсолютно счастливо?" "Нет" "Слышал ли ты от кого-либо в этом мире, даже от могущественного дева, что ведя себя каким-либо образом, он достиг состояния абсолютного и вечно-длющегося покоя?" " Нет".

М(22):38 " И в прошлом и сейчас я буду учить только осознанию страдания и избавлению от него".

М(149) " Пять Комплексов Личности человека, горящего в огне влечения, страстей и привязанностей, от момента к моменту все больше утверждаются в привычке существовать, разжигая еще большую

страсть к внешним объектам. Это сильно увеличивает умственную и телесную тяжесть, боль, жар и ведут к переживанию еще большего страдания в будущем”.

C(15):1 " Невозможно определить или найти начало нашего бесконечного странствия в Самсаре (Круге Перерождений). Блуждая в ней, вы уже столько раз умирали, болели, были ранены, переживали дряхлость, старость, проливали слезы из-за потери близких, утраты дорогих вам вещей, войн и неудовлетворенности, убивали себя, были убиты, покалечены, замучены, поруганы, избиты, обворованы, обмануты, съедены будучи животным и не только. Пора. Пора уже, обретя отвращение к чувственным объектам, приложить все усилия для избежания опасностей и страданий, укорененных в новых перерождениях".

C(15):9 " У Круга Перерождений Самсары не существует начала, которое можно было бы найти. Живые существа после смерти перерождаются то в счастье миров Брамм, дивов и людей, то в страдании Адов, Царства Животных и Голодных Призраков, с непредсказуемостью подброшенной вверх палки. Удар об землю одного из концов которой - ведет к одному типу этих перерождений, а другого конца - к другому. Так происходит из жизни в жизнь и будет происходить бесконечно. Достаточно уже страдать. Пора приложить все усилия для освобождения от пут существования. Скелеты тел, в которых вы страдали за время блужданий в Самсаре, сваленные друг на друга будут выше и массивнее всех горных хребтов Земли. Крови и слез, пролитых вами, будет больше, чем воды в четырех ее океанах".

C(15):11 " Видя любое, страдающее или достойное жалости существо, вам немедленно следует сравнить его с собой, так как за время ваших бесконечных перерождений в Самсаре вы много раз были и много раз будете такими же, переживая подобное и еще большее страдание."

C(35):90 " Существовать, жить в этом мире, это подобно быть раненым, зачумленным, больным. Поэтому вам следует тренировать себя, утверждаясь в Учении Татагаты, чтобы более не существовать и освободиться от всего этого страдания".

C(42):11 " Из-за страдания людей, которых ты знаешь, любишь, о которых заботишься и волнуешься, в тебе также возникают горе, боль и страдание, укорененные в глубоком влечении к ним."

C(56):XX " Как не соизмеримо мало количество песка на кончике моего ногтя по сравнению с планетой Земля, так же мало существ, умирающих в любом из миров Самсары, после смерти перерождающихся в счастливых мирах дивов, Брамм или людей. Остальному их множеству предстоит страдать в мирах асуров, голодных призраков, животных и Адов".

A(10):89 " Тяжело описать срок жизни в мирах Ада. "Можно все-таки описать, насколько он долгод?" "Можно. Представь себе большую телегу, на которую поместится двадцать мер кунжутных зернышек. В конце каждого столетия снимай с нее одно семечко. Время, за которое эта телега полностью опустеет, будет примерно равно сроку жизни в самом высшем круге Ада. Добавь к этому сроку еще двадцать таких телег и ты получишь время жизни в следующем круге, находящемся на уровень ниже этого. Так увеличивается длина срока жизни от высочайшего - первого круга ада, до нижайшего – восьмого".

A(6):145 " Нищий страдает из-за того что: беден и не имеет ничего, унижается прося в долг, став должником - должен платить кредиторам, когда не может отдать то, что взял - мучим ими; за долги попадает тюрьму".

A(10):65 "Что такое страдание? Что такое счастье?" "Рождение это страдание. Не рождение это счастье".

A(7):62 " После невообразимо-долгого периода времени (сотни тысяч лет) вся растительность - деревья, кусты и травы станут мелкими и сухими; впоследствии, после многих сотен тысяч лет, в небе возникнет второе солнце - это высушит ручьи и маленькие речушки; третье солнце, возникнув после долгого промежутка времени - высушит все большие реки; с появлением четвертого солнца высохнут остатки озер; пятое солнце превратит четыре великих океана в несколько неглубоких луж; с приходом шестого солнца Земля начнет куриться от жары и зноя; когда в небе будет светить семь солнц - Земля превратится в массу пылающего огня и магмы. Мир непостоянен и обречен на гибель. Не цепляйтесь за него, о монахи, не ищите в нем удовлетворения, но всеми силами постарайтесь оставить все это страдание".

И(3):34 " Увядают цветы венков на их головах, их одежда покрывается пылью, их тела, красивые и ароматные в прошлом, начинают потеть и пахнуть и жизнь перестает радовать обитателей Рая, которым вскоре предстоит его оставить."

М(130) " Попав в Ад и, будучи допрошен о своих нездоровых поступках, грешник в течение бесконечно долгого, по человеческим меркам, времени испытывает страдания, за совершенное им. Его конечности протыкают нагретыми докрасна стальными копиями; его рубят топорами; подвешивая вверх ногами, распиливают; волокут по горячей, пылающей земле; заставляют лазить по огромной горе пылающего угля; держат в котле, полном расплавленной до жидкого состояния стали; сажают в большую стальную кубическую комнату, со всех поверхностей которой, хлещут волны пламени. В каждой из стен которой есть одна дверь открывающаяся один раз в очень долгий промежуток времени и на очень короткое время. Долгое время грешник, крича и воя от боли, пытается покинуть это место, и в итоге ему это удается; Он падает в огромный океан испражнений, населенный множеством иглоротых червей, которые едят его тело, пронзая кожу и внутренние органы; кидают в большой костер; заставляют лазить по дереву, полному раскаленных шипов или имеющему лист- лезвия; заставляют плавать в кислоте; в ответ на просьбу о еде или воде его кормят раскаленными стальными шарами и поят расплавленной, до жидкого состояния, сталью. Все эти мучения повторяются циклично одно за другим, в течение необыкновенно долгого времени. Все это время грешник испытывает непередаваемо сильные болевые ощущения и не может умереть, что в этом случае было бы для него благословением, пока не искупит все намерения своих нездоровых поступков прошлого".

### **3.1.2 Причина Страдания – Влечение.**

Д(26):10-24 " Из-за неразделения богатства с нуждающимися появляется воровство, со временем вызывающее появление наказаний за него, которые порождают убийства свидетелей воровства и грабеж. Из-за этого появляется ложь о собственной невинности и лжеобвинение других. Со временем появляется явное разделение людей на красивых и уродливых: нравственные люди с легким умом - менее зажаты и более красивы, уродливые - наоборот. Из-за своих ненависти и зависти уродливые мужчины начинают совращать и насиловать жен красивых, это порождает злословие, грубость и пустые сплетни, вызывающие рост возбуждения и ненависти, приводящих к помутнению ума и росту неправильных воззрений, что сильно увеличивает половое влечение, способствуя появлению гомосексуализма, инцеста и секса с детьми, что со временем порождает отсутствие уважения к родителям, учителям, правителям и Святым людям.

Все эти загрязнения и нездоровые поступки, возникая один за другим в течении сотен тысяч лет, будут вполнину уменьшать красоту, здоровье и срок жизни у детей, совершающих их родителей, ведя их от восьмидесяти тысяч лет к десяти годам. В это несчастное время (срок жизни десяти лет) миром правят те, кто больше всего погряз в нездорово. У людей этого времени нет слова для термина, обозначающего "нравственности". Культура, наука и ремесла находятся в глубочайшем упадке. В слепой ненависти и безграничной животной страсти люди убивают друг друга и совокупляются с любой женщиной, не разбирая, родитель ли это, дитя или родственник. В это время у всего человечества случаются массовые помутнения ума, когда человек начинает видеть окружающих его, как диких зверей и в слепом страхе, пытаясь спасти свою жизнь, убивает всех без разбора. Подобные массовые помутнения послужат причиной того, что некоторые люди, не желая быть убитыми, начнут искать убежища в лесах. Оставшись в живых, они, видя горы мертвых тел, начнут испытывать отвращение к убийству и практиковать воздержание от него и контроль состояний гнева, возникающих в их умах, что вдвое увеличит жизнь следующего поколения. Которое, в свою очередь, постарается еще больше усилить свою нравственность путем контроля неправильного сексуального поведения. Так, шаг за шагом, в

течении многих сотен тысяч лет красота, здоровье и срок жизни будут медленно возрастать. Во время, когда они достигнув своего пика, спадут до восьмидесяти тысяч лет, в мире родится Абсолютный Мировой Властитель, который будет править не за счет насилия и страха, но за счет доброты и нравственности. Так эпоха процветания будет длиться, пока один из поколения этих властителей не перестанет делиться богатством с нуждающимися. Этот послужит началом уменьшение срока жизни, что циклично повторялось, повторяется и будет повторяться всегда".

Д(27):10-25 " Рано или поздно придет время, когда эта Земля разрушится. В это время, большинство, населявших ее людей переродится в мире Браммы в телах, созданных мыслью. Когда, через очень долгое время, Земля соберется внове, существа одно за другим начнут перерождаться на ней в светящихся, созданных мыслью, бесполок телах. В это время вся поверхность планеты покрыта водой. Существа не знают о Солнце и Луне, дне и ночи т.к. сами излучают свечение. Через очень долгое время в воде появится водоросль и люди, склонные к страсти, начнут ею питаться. Вскоре все человечество начинает развивать привычку регулярно питаться, потребляя все более и более грубые виды пищи. В итоге, эта привычка сделает их тела настолько грубыми, что они потеряют самосветимость и начнут видеть внешний свет. Так жители Земли познают день и ночь. Из-за огрубения тел люди начнут делиться на более и менее красивых. Вскоре они станут жить на появившихся на воде континентах. Страсть к собственному телу постепенно перерастет в увлечение телами других, что поспособствует развитию двуполости у обитателей Земли. Усталость от постоянных сношений сделает человека ленивым - он перестает собирать еду и начинает выращивать ее в одном месте, хранить в амбарах и воровать. Воровство вызовет появление наказаний, лжи о собственной невиновности и вынудит людей выбирать одного - самого умного и красивого для того, чтобы вершить суд над провинившимися. Все остальные за это будут отдавать ему часть выращенной ими еды. Так влечение к чувственным объектам постоянно ведет к деградации человечества, вызывая появление плохих привычек".

М (13):8 " Как же человек страдает из-за влечения к чувственным объектам? Он страдает, тяжело работая, зарабатывая деньги на них. Горюя, если не заработал достаточно, постоянно боясь потерять нажитое. Страдает, потеряв его (ничто не вечно); ссорясь и соперничая с другими людьми ради материальных благ; воюя за них; убивая за них; воруя и грабя других ради них; испытывая стыд и страх наказания за совершенные злодеяния; перерождаясь из-за них в более нижние миры; получая порицание общества и наказания от власть имущих; совершая нездоровые поступки в опьянении внешними объектами. Все эти страдания и горести имеют основой влечение и наслаждение объектами шести чувственных дверей (глаз, носа и т.п.). Именно по этому я учу, что они опасны и недостойны вашего внимания".

М(26):5 " Существует два типа исканий: поиск неблагородного человека, который, являясь предметом для будущих перерождений, старости, болезней, горя, боли, смерти и страданий, проводит жизнь в страстной погоне за материальными благами, влекомый страстью к тому, что также является предметом для старения и смерти.

А поиск воистину Благородного и Святого человека, ясно понимающего опасность в перерождениях и смертях, ищет того, что не подвластно им. Он ищет не рождения, не жизни, не существования, а абсолютного блаженства и безопасности Ниббаны, где не существует рождения, старости, смерти".

М(75):16 " В прошлом, в настоящем, в будущем - в любое время соприкосновение с чувственными объектами будет неприятным и болезненным. Однако - живые существа, чье восприятие замутнено неведением, будут воспринимать их как счастье и радость".

МN(87): 9 " Пережив смерть матери, она сошла с ума. Безучастно блуждая по улицам, она спрашивала окружающих: Где моя мама? Не видели ли вы ее? Именно так горе, печаль, боль и отчаяние переживаются из-за тех, кто дорог и любим".

М(122):5 " Я не вижу ни одной формы в этом мире при изменении которой человек, привязанный к ней, не испытал бы горя, печали, боли и страдания".

М(106):2 "Чувственные удовольствия не постоянны, изменчивы и обманчивы. Во всех перерождениях они всегда будут оставаться полем действия, ловушкой, ленным владением и охотничьими угодами

смерти (Мары). Ибо они являются причиной для возникновения нездоровых состояний ума и создают постоянные помехи людям, утверждающимся в святой жизни”.

А(4):70 " Если правители недобродетельны - министры недобродетельны; если министры недобродетельны - учителя и религиозные лидеры недобродетельны; ...горожане недобродетельны; ...крестьяне недобродетельны; ...если люди недобродетельны солнце и луна меняют курс; ...звезды меняют свое положение на небе; ...меняется длина дней, ночей, месяцев, сезонов, лет; ...меняется роза ветров; ...дожди перестают выпадать в нужное время; ...растения меняют свои свойства и начинают расти неправильно; если растения меняют свои свойства и начинают расти неправильно - у тех, кто ими питается, уменьшаются срок жизни, здоровье и внешнее обличье".

А(3):56 " Мудрые говорят, что раньше людей на Земле было больше чем сейчас. Почему так?" "Потому что в людях появилось больше желаний. Из-за неконтролируемых страстей они убивают друг друга, создают неверные и злые Учения и идут против природы. Так дожди перестают выпадать вовремя, растения меняют свои свойства и все обитатели Земли живут меньше, начинают больше болеть, становясь уродливыми и слабыми".

А(9):23 " Девять поступков порожденных влечением: поиски вещи, желание ее получить, желание ею обладать, привязанность к обладаемому, восприятие - "это мое", хранение и накопление вещей, зависть-жадность, кражи и споры (ссоры, драки, войны и убийства из-за того, что считаешь своим)".

А(3):62 " Родители и дети страдают, когда против своей воли разлучены, беспокоясь о здоровье друг друга. Живя вместе и видя как их любимый, близкий человек болеет, стареет и умирает - они не хотят этого и страдают. Так были бы близкие вместе или разлучены – они обречены страдать".

А(3):71 " Находясь под контролем страсти, человек не понимает, что хорошо, а что плохо; совершает зло телом, речью и умом; не видит пути, ведущего к покою и счастью".

У(2):6 " По-настоящему счастливый не имеет ничего, ибо владеющий чем-либо живет в постоянном беспокойстве за его сохранность"

У(8):8 " Имеющие много близких и дорогих им людей, переживают много страданий, связанных с их смертями, болезнями и горестями. Те, чье счастье не зависит от состояния окружающих, живут без горя, стенаний и слез".

## **Растворение Влечения - растворение Страдания.**

Д(21):2,2.5 " Зависть рождается в отвращении. Отвращение укоренено во влечении к вещам, создаваемыми умозаключениями, порождаемыми глубоко укорененной человеческой привычкой обдумывать все в этом мире - которая уничтожается путем развития здоровых состояний ума".

С(12):4 " Монахи. Перед своим просветлением Бодхисатва Пиедасси задумался: " О боже мой! Все живое в этом мире находится в большой беде - живые существа постоянно рождаются, стареют и умирают, не понимая, как можно избежать этих страданий, укорененных в бесконечных Перерождениях. Полное и абсолютное растворение процесса Существования - вот решение всех этих проблем".

С(1):2 " При помощи полного уничтожения наслаждения жизнью, растворения сознания и восприятия, умиротворения ощущений - я познал Полное освобождение".

С(22):20 " Если кто-либо спросит вас: "Что проповедует ваш Учитель?" вам следует ответить: "Уничтожение влечения и страсти." "Страсти к чему?" "К каждому из Пяти Комплексов Составляющих Личность и их совокупности." "Зачем нужно уничтожать эти страсть и влечение?" "Если человек сильно привязан к этим составляющим, с их изменением или исчезновением, он будет испытывать горе, боль и страдание. Если эта привязанность будет отсутствовать, с их изменением, человек не

будет страдать." "Какие выгоды ваш Учитель видит в этой практике?" "Постоянно меняющиеся Составляющие Личности более не вызывают горя и боли - так он живет со счастливым умом и, умирая со счастливым умом, перерождается в мирах счастья и радости".

С(22):53 " Вовлеченный во что-либо в этом мире не является свободным, о монахи. Только человек, достигший абсолютного невовлечения - истинно освобожден".

С(22):152-154 "Привязанность к физическому телу, его ощущениям, сознанию, восприятию или умозаключениям, порождает иллюзию постоянной сущности, предпочтения, привычки, загрязнения ума и неправильные взгляды".

У(2):7 " В этом мире люди и боги скованы предпочтениями и желаниями приятного. По-настоящему старательный и мудрый, видя в них корень страдания, приложит все усилия для избавления от них".

У(2):10 " Несмотря на то, что в мирской жизни я жил в, хорошо охраняемых королевских покоях, я пребывал в постоянном страдании страха, возбуждения и неудовлетворенности. Став монахом, я избавился от них, обретя истинное блаженство".

У(3):10 " Этот мир заражен болезнями связи с чувственными объектами и иллюзией о наличии постоянной сущности. Зараженный жизнью, радуется ей, боясь ее потерять. Чтобы оставить все страхи и их причину - существование, вам следует вести жизнь избавления от влечения к чувственному и ведущую к переживанию Небытия".

## **Путь Растворения страдания.**

Д(18):27 " Правильные Воззрения порождают правильные Намерения и Мысли, порождающие Правильную Речь и Правильные Поступки, образующие Правильный Образ Жизни, лежащий в основе Правильных Усилий к Правильной Внимательности, развивающей Правильное Сосредоточение ума, помогающее Правильному Пониманию истинной природы всех вещей в этом мире, которое ведет к переживанию Счастья Просветления".

С(12):65 " Этим Срединным Благородным Восьмеричным Путем следовали, следуют и будут следовать все Просветленные в этом мире. Именно он, растворяя влечения, уничтожает страдания будущих перерождений".

С(35):244 " Все в этом мире, что приятно и желаемо вами, о монахи, является помехой на Восьмеричном Благородном Пути. Этих вещей следует избегать, относясь к ним с такой же опаской и осторожностью, которые бы применялись вами при контакте со смазанным смертельным ядом шипом".

С(45):6 " Святой Жизнью в моем Учении является Благородный Восьмеричный Путь".

С(45):8 " Благородный Восьмеричный Путь, это:

Правильные Воззрения - знание о Страдании, о его причине - влечении, о его растворении, о Пути, ведущем к его растворению.

Правильные Намерения- мысли отречения, дружелюбия и не жестокости.

Правильная Речь – речь правдивая, успокаивающая и мягкая, объединяющая и вдохновляющая, слова Учения, сказанные в подходящее для этого время.

Правильные Поступки - отказ от убийства, воровства и неправильного сексуального поведения.

Правильный Образ Жизни - образ жизни, не ведущий к собственному страданию и страданию других живых существ.

Правильные Усилия - избавления от имеющихся в уме и не вовлечение его в новые нездоровые состояния, а также поддержка в сохранении старых и развитии новых добродетельных состояний ума.

Правильная Внимательность – постоянно, осознанно, с мощным усилием и правильным пониманием наблюдать за изменением тела, его ощущений, эмоций и составляющих ума.

Правильное Сосредоточение - утверждение ума в четырех медитативных поглощениях."

С(45):55 " Утверждаясь в Благородном Восьмеричном Пути, человек автоматически развивает все остальные Высшие Основы Учения".

А(6):50 " Самоконтроль является основой нравственности. Нравственность помогает Сосредоточению ума. Сосредоточение ума дает Видение истинной природы всех вещей этого мира, вызывающие невлечение и мятеж (против господства в уме влечения к ним). Они же приводят к абсолютному избавлению от этих влечений и переживанию Ниббаны".

А(10):1 " Нравственность порождает безупречность; безупречность порождает удовольствие; удовольствие порождает восторг; восторг порождает безмятежность; безмятежность порождает счастье; счастье порождает сосредоточение (спокойствие); сосредоточение порождает видение (истиной природы всех вещей этого мира); видение порождает мятеж (по отношению к влечению к чувственным объектам) и невозмутимость к ним, способствующих возникновению знания собственного Освобождения - Ниббаны. Возникновение последующего шага не надо желать - он возникнет когда ты полностью утвердишься в предыдущем. Эта причинно-следственная связь является Законом Природы и основой Учения Просветленного".

А(10):61-62 " Высшее знание Освобождения порождается развитием Семи Аспектов Просветления, возникающих за счет развития Четырех Основ Внимательности, развитыми при помощи правильного поведения, ускоренного в защите чувственных дверей; порожденной осознанностью и правильным пониманием; появившихся из-за внимательности и самоисследования; вдохновленных верой и уверенностью; возникших из-за участия в беседах об истинном Учении и Дисциплине, случающихся при посещении искусного Учителя".

А(10):76 " Избежать старости, болезни и смерти невозможно: не избавившись от влечения, отвращения и неведения; оставить их невозможно, без растворения точек зрения: о существовании постоянного Я, скептических мыслей-сомнений в Учении и привязанности к пустым обетам и несведущего к Просветлению аскетизму; избавиться, от которых невозможно, если не практикуешь: мудрой внимательности, не следуешь мудрым воззрениям и имеешь ленивый ум; которые невозможно оставить, если: невнимателен, не имеешь ясного понимания и постоянно возбуждаешь свой ум; от которых не избавиться, если еще: осуждаешь других, избегаешь компании Учителя и не веришь его словам; которые не оставить, не оставив: беспокойства, не защищая чувственных дертей и не следуя правилам нравственности; которые невозможно оставить, не оставив: неверия в Учение и Учителя, недружелюбия и ленивости; которые невозможно оставить, не оставив: неуважительности, упрямства и компании глупых людей; которые невозможно оставить, не оставив: отсутствия стыда и страха нездорового и небрежности - отсутствие в уме трех предыдущих загрязнений является причиной растворения трех последующих".

## Закон Причины перерождений.

С(12):84-93 " Монахи, те из вас, кто еще не познал истинной природы этой реальности через Закон Причины Перерождения, должны утвердившись в непреклонном намерении, воле и энтузиазме, приложить все силы, что бы внимательно, с ясным пониманием, усердно практиковать с целью переживания появления и исчезновения каждого звена его цепи".

С(12):45 " Этот Закон Причины Перерождений относится к Основам Святой Жизни, проповедуемой Татагатой."

Д(15) " Закон Причины Перерождений очень сложен для постижения и переживания. Только из-за непонимания его, живые существа остаются привязанными к кругу Перерождений Самсары."

М(38) " Закон Причины Перерождений: неведение (о том, что нет постоянного Я) порождает намеренную активность, образующую поток сознания; который (считая новорожденное тело собой) образует феномен ума-материи, служащий основой для шести чувственных органов,; которые, приходя в контакт с объектами внешнего мира, вызывают появление телесных ощущений; к которым возникает влечение, образующее привязанности и привычки ума, поддерживающие поток существования; ведущий к повторным перерождениям, потерям, горестям, боли, болезням, старениям и смертям. Уничтожение начала этой бесконечно повторяющиеся цепи - неведения о том, что не существует постоянного Я - ведет к уничтожению страдания новых перерождений и смертей. Поняв это, монахи уже никогда не скажут, что следуют словам Учителя из уважения, не оставят святой жизни, не будут спорить о философских идеях и концепциях, не будут верить в пустые ритуалы и обеты, но будут говорить только о том, что знают и пережили на личном опыте".

С(12):1 " С абсолютным растворением неведения, об истинной природе всего в этом мире, происходит растворение умозаключений и потока сознания, который они образуют; который, в свою очередь, является причиной образования совокупности ум-материя, являющийся базовой основой Шести Чувственных Органов(дверей); без которых не может произойти контакта с чувственными объектами этого мира, который, в свою очередь и создает возникновение ощущений тела и ума; служащих источником влечений, переходящих в привязанности и привычки; с исчезновением, которых растворяется поток Существования, который они образуют; если этого потока жизни не существует - не будет и будущих перерождений, болезней, горестей, боли, потерь, старения и смертей. Так и происходит растворение всей этой огромной массы страдания. Именно это и называется правильным применением Закона Причины Перерождений".

С(12):15 " Те, кто полностью познал процесс и причины появления и растворения Пяти Комплексов Составляющих Личность и Закон Причины перерождения, я называю высшим среди отшельников и аскетов, о монахи".

С(12):24 " Многие говорят, проповедуя о Карме, что мы сами являемся причиной нашего страдания и счастья; или они зависимы от поступков других людей; или и то и другое; или просто слепой случай и желание Божества создает их. Я же скажу, что ни счастья, ни страдания не могло бы случиться, если бы не было контакта с внешними объектами".

С(12):36 " Это тело не принадлежит тебе или кому-либо другому в этом мире. Оно лишь результат твоих прошлых поступков, созданное как результат хороших и плохих намерений, который вы сейчас просто переживаете. Размышляйте о законе Причины Перерождений, чтобы избавиться от всех страданий, связанных с ним".

С(12):38 " Намерения, планы и размышления о чем-либо в этом мире являются основой потока сознания. Когда человек перестает производить подобные действия в своем уме - поток сознания прерывается и обновление процессов, порождающих новые жизни не происходит".

С(12):41 "О законе Причины Перерождений следует размышлять подобным образом:

"С появлением этого - рождается это":

Неведение порождает умозаключения; умозаключения порождают поток сознания; поток сознания порождает феномен Ума-Материи; феномен Ума-Материи порождает Шесть Чувственных Органов; Шесть Чувственных Органов порождают контакт с внешними объектами; контакт с внешними объектами порождает ощущения; ощущения порождают влечение; влечение порождает привязанность;



цепляние порождает поток существования; поток существования порождает рождения, смерти и всю эту большую массу страдания.

- "Растворение того ведет, к исчезновению этого." (тот же процесс по цепочке наоборот от "страдания и перерождения" к "неведенью")

Подобный способ размышления следует применять к каждому звену в его цепи."

А(8):83 " Если последователи других учений спросят вас: "Что является причиной возникновения всех вещей?" Вам следует ответить им: " Все вещи укоренены во влечении. Они появляются (в сознании) за счет Внимания (сфокусированного на них); Они возникают за счет контакта (с внешними объектами через чувственные органы). Проявляются как ощущения на теле. Высшее из них это сосредоточение. При помощи (переведения) Внимания можно управлять ими (не быть в них вовлеченным). Пик их полезности в понимании (истинной природы этого мира). Их растворение в Небытии".

И(2):13 " Став Арахантом, человек освободился от всех загрязнений ума и полностью прекратил поток существования в своем уме".

## **Пять Комплексов Составляющих Личность.**

М(22):40 " Монахи, оставьте не являющееся вами материальное тело, его ощущения, сознание, восприятия и умозаключения. Этот поступок ведет к вашему счастью и благополучию в течении долгого времени".

М(28):8 " Если монах, укоренный в медитации о Пяти Комплексах Личности, поругаем, унижаем и избиваем он знает, что ощущение боли, рожденное из-за внешнего звука, появилось во мне. Оно является следствием какой-то причины. Какой? Оно является следствием контакта уха с внешним звуком. Но ни это ощущение, ни звук, ни ухо, ни неприятное восприятие этого, ни его осознание - непостоянны. И его ум, при поддержке этого понимания, обретает решимость, веру и глубокое спокойствие".

М(28):28 " Зная о том, как происходит образование и составление всего происходящего в уме и материи Пяти Комплексах Составляющих Личность и помня слова Благословенного: "Видящий Закон Причины Существования (Перерождения), видит мое Учение. Тот, кто переживает мое Учение, переживает Закон Причины Перерождения". Монах осознает, что эти комплексы появились, в следствии меняющихся привязанностей, привычек, склонностей и влечений к ним, порождает страдание. Избавление от этого влечения, избавляет и от страданий. Даже с достижением этого понимания, уже можно сказать, что этот монах добился многого."

М(44):2 " Пять Комплексов - больших масс, процессов охваченных привязанностью: материальное тело, его ощущения, сознание, восприятие и умозаключения - составляют феномен, называемый Личностью".

М(72):20 " Избавившись от влечения к этим Пяти Составляющим Личности, Татагата уже не может быть описан в рамках материального тела, ощущений, сознания, восприятия и умозаключений. Он глубок и безграничен - подобно океану".

М(122):16 " Человеческая личность состоит из пяти комплексов, постоянно охваченных процессами влечения и привязанностями. Это материальное тело, ощущения, восприятие реальности, умозаключение и сознание ума, к которым монаху следует пребывать в состоянии постоянной внимательности, отмечая их возникновение и растворение. Так он учится избегать привязанности к ним и олицетворение с ними".

С(22):1 " Твое тело - просто физический процесс, наполненный нечистотами и пораженный болезнями, неминуемо заканчивающийся старением, болезнью и смертью. Если кто-либо, управляющий подобным телом, хоть на мгновение решит, что оно красиво или здорово, чем это может быть, если не иллюзией?

Поэтому вам следует размышлять так: "Если даже мое тело будет сильно болеть, я не позволю уму быть захваченным подобным состоянием. Я не буду думать о нем, его частях или Пяти Комплексах Составляющих Личность - "Это я." или "Это принадлежит мне." правильно понимая, что считать собой или своим то, что постоянно появляется и исчезает - порождать в уме большое горе и страдание." Вам следует жить утверждаясь в этом понимании и просто отмечая изменение всех этих феноменов".

С(22):9 "Монахи. эти Пять Комплексов Составляющих Личность в прошлом, настоящем и будущем будут постоянно исчезать и появляться вновь, не имея постоянной сущности и принося цепляющимся за них только страдание".

С(22):12-18 " Эти Комплексы Составляющие Личность - просто непостоянство и страдание. Более того, они порождены процессами являющимися непостоянством и страданием. Как эти комплексы могут быть вечными или приносить счастье, если даже причины их образующие не делают этого. Те кто ищет в них счастье или опирается на них, как на причину своего наслаждения, может ожидать только боли и страдания. Подобные иллюзии являются причиной горя и страданий всех живых существ Самсары."

С(22):39 " Монахам, живущим в соответствии с Чистой Даммой, следует жить в постоянном осознании - непривлекательности, болезненности, изменчивости и отсутствии постоянной сущности в Пяти Комплексах Составляющих Личность. Это позволит им полностью освободиться от всех страданий".

С(22):45 " Пять Комплексов Составляющих Личность постоянно появляются и исчезают, о монахи, цепляние за них вызывает страдание, потому что в основе этого цепляния лежит вера в то, что они имеют какую-либо постоянную и неизменную сущность, которой в них на самом деле нет. Это должно быть ясно понято вами. Когда вы полностью осознаете это, вы перестанете испытывать влечение к ним, освободив ум от всех страданий".

С(22):85 " Считаешь ли ты Татагату одним из Комплексов Составляющих Личность?" "Нет" "Считаешь ли ты, что эти Комплексы образуют Татагату?" " Нет" " Думаешь ли ты, что Татагата находится в них?" " Нет" " Думаешь ли ты, что Татагата находится вне них?" "Нет" "Ты даже не можешь определить, чем Татагата является в настоящем. Как же ты можешь рассуждать о том, что случится с ним после смерти?"

С(22):94 " Тело можно сравнить с большим куском плоти. Ощущения - с пузырями, появляющимися на воде во время дождя. Восприятие, называющее объекты и дающее им оценки с мутным миражем. Умозаключения - со слоями дерева. Снимаешь один, а за ним появляется другой. И кажется - будто за ними что-то есть, но там лишь пустота - слои, слои, слои. Сознание с иллюзией, созданной базарным фокусником. Воспринимающий эти Пять Комплексов Личности подобным образом, может испытывать к ним лишь отвращение, разочароваться в них и стараться отпустить их как можно скорее".

С(23):1 " Там, где существуют Пять Комплексов Личности, существует и убийца, смерть (Мара) и тот, кого можно убить".

С(23):3 " Влечение, страсть, наслаждение привязанность, вовлеченность, привычки, точки зрения, предпочтения, интересы по отношению к Пяти Комплексам Личности способствуют новым перерождениям".

## Прозрение.

Д(9):20 " Переживание чего-либо возникает первым, и только после этого возникает знание ума о том, что что-то произошло".

Д(25):23 " Не думайте, что я учу что бы привлечь последователей. Пусть ваш учитель, правила, образ жизни, взгляды на то, что хорошо, а что плохо остаются при вас, я учу лишь освобождению ума от состояний, ведущих к будущим перерождениям. Если вы будете практиковать в соответствии с этим Учением - вы на личном опыте переживете счастье Освобождения путем развития собственной мудрости."

Д(4):40-47 " Философы утверждают, что существует "Я" - материальное или нематериальное, бесформенное или имеющее форму. Я же учу, что существуют только загрязнения ума, относящиеся к Чувственной, Материальной и Бесформенной сферам существования. Практике освобождения, от которых, я обучаю".

М(1) " Обычный человек, переживая процессы ума и материи, внутри и снаружи, считает их собой, или видит себя в них, или видит их в себе, считая, что они принадлежат ему, наслаждаясь ими. Мудрому последователю не следует относиться к ним подобным образом - чтобы пережить их истинную природу. Арахант, полностью освобожденный человек, не имеет никаких иллюзий по поводу них - так как на своем личном опыте пережил их изначальные характеристики и полностью освободил свой ум от влечения, отвращения и неведения в отношении этих процессов. Татагата же самостоятельно открыл и пережил, что наслаждение и увлеченность ими является прочимой и истоком всех страданий и что за существованием в любой форме (Сфере Бытия) будут следовать старение и смерть."

М(8):3 " Различные мнения и философские точки зрения, возникающие в уме, полностью искореняются путем восприятия их объекта или восприятия того, кто их думает, как "не Я", как "это не мое", как "это не является мной".

М(28):4 " Пять Комплексов, образующих Личность. Охваченные влечением сознания, распознавания, умозаключения и ощущения. Материальное тело, состоящее из четырех великих элементов - огня, воздуха, воды и земли, которые можно наблюдать внутри и снаружи. Внутренние органы - кости, мышцы и т.п. и все, что ощущается за счет тяжести внутри тела, это внутренний элемент земли. Все процессы, переживаемые в теле, которые можно описать через температуру, давление и движение, это внутренний огонь, вода и воздух. Все образованное этими элементами и внутри и снаружи следует сознать, как "не Я", "не Мое", "не являющееся Мной", но просто собранные вместе элементы. Понимая внешние объекты так, монах разочаровывается в них, теряя увлеченность и желания, связанные с ними".

М(35):4 " Материя, ощущения, сознание, восприятие и умозаключения изменчивы и не являются личностью, о монахи. Все в этом мире - не постоянно и не имеет неизменной, вечно-длящейся сущности".

М (38):40 " Переживая контакт с внешними объектами и не испытывая влечения и отвращения по отношению к ним, монах утверждает во внимательности к своему телу. Развив безграничный ум, он мудро осознает процесс освобождения от нездоровых состояний ума. Так, избегая любимого и не любимого, какие бы ощущения он не чувствовал - он более не радуется, не наслаждается, не цепляется за них. Подобной практикой: уничтожения наслаждения и привязанности, он ослабляет поток существования, вовлекающий его в бесконечное множество новых перерождений, болезней, горестей, старений и смертей".

М(64):8 " Какие бы материальная форма, ощущения, сознание, восприятие и умозаключения не возникали в вас, о монахи: вам следует относиться к ним как к болезненному, непостоянному опыту, вонзившемуся (и извлекаемому теперь) в тело шипу, гнойной ране (которую вы сейчас промываете), как к чему-то абсолютно чуждому вам, как к процессу распада, несчастью (случившемуся с вами), процессу не имеющему постоянной, вечнодлящейся сущности - осознанно отворачивая свои умы от увлечения подобными вещами и направляя их к Ниббане (небытию) подобными размышлениями. Только они принесут вам абсолютный мир и покой, успокоение всего, растворение всех влечений — Ниббану".

М(72) " Татагата не придерживается ни одного из десяти философских воззрений. Оставив их в стороне - он просто постоянно наблюдает возникновение и растворения материи, ощущений, сознания, восприятия и умозаключений. Путем уничтожения, растворения и отказа от всех воззрений, мыслей, спекулятивных точек зрения и глубоких привычек своего ума, он более не видит в этих Пяти Составляющих Личности себя и не имеет влечения к ним."

М(74):9 " Это тело - просто материя принявшая определенную форму. Оно составлено из Четырех Великих Элементов воздуха (силы движения), земли (массой), огня (температуры) и воды (силы притяжения). Оно является объектом для изменений, повреждений, старения и уничтожения. Его существование стоит воспринимать как постоянное изменение, болезненность, неудачное стечение обстоятельств, как что-то чужеродное для тебя и как, не имеющий постоянной сущности, процесс, который никому не принадлежит и не имеет хозяина. В этом теле постоянно возникают и исчезают, сменяя друг друга, три типа ощущений: приятное, болезненное, нейтральное. Монах ясно видящий это - более не привязан к телу, его ощущениям и всему что с ним связано. Разочарование в собственном теле освобождает его от бедующих перерождений. Такой человек уже не спорит ни с кем, используя речь без какого-либо олицетворения себя с тем кто говорит".

М(109) " Любую материю, телесные ощущения, умозаключения, сознание и восприятия в любой их форме в прошлом, настоящем или будущем, сильные или слабые вы должны наблюдать, воспринимая их так: "Это не мое." "Это не Я", "Это не является мной". Так вы будете искоренять привычку ума цепляться за постоянно меняющиеся объекты, которая порождает страдание в этой жизни и будущих перерождениях".

М(123):22 " Татагата переживает все ощущения, восприятия и мысли через наблюдение, их возникновение, сохранение и исчезновение. Запомните это невероятное и чудесное качество вашего Учителя".

М(138):3 " Монахи. Монах должен исследовать реальность таким образом, чтобы его сознание, не увлеченное внешними объектами, было поглощено внутренними процессами и, раз за разом, успокаивало их правильным пониманием. Именно таким образом он не порождает страданий, приводящим к последующим перерождениям, болезням, старению и смерти".

М(140):29 " Монаха, не пренебрегающего мудростью, сохраняющего правильное понимание, уже не могут накрыть штормовые волны точек зрения и представлений о самом себе. Именно его называют святым, живущим в гармонии и мире. "Мудрость" и "Понимание" - это невозмутимость по отношению ко всему в этом мире, с пониманием, что все внутри и снаружи образовано четырьмя элементами: температурой (огонь), массой (земля), притяжением (вода), движением (воздух). Пустоты и сознание (ум), которое в свою очередь просто переживает радость, боль и спокойствие неуправляемо сменяют друг друга. Зная это, он уже не верит мыслям: "Я - это", "Я был или буду таким", "Это так" - беспорядочно возникающим в уме. Они называются " представлениями о себе" и "точками зрения"."

М(146):5-7 " Сестры как вы думаете? Являются чувственные двери - сознание, восприятие, ощущения тела или мысли постоянными и неизменными?" "Нет уважаемый." "То, что непостоянно приносит страдания или счастье?" "Страдание, уважаемый!" "Достойно ли то, что не постоянно и приносит страдания того, чтобы считать его собой или принадлежащим мне?" "Нет, уважаемый".

М(147):9 " Понимая, что и тело и ум непостоянны и болезненны, монах полностью разочаровывается в них и всем, что с ними связано. Теряя к ним интерес, он на самом глубоком уровне ума избавляется от влечения к будущим перерождениям".

М(148):10-33 " Утверждая, что есть какое-либо неизменное "Я" и это "Я" является телом или умом, и увидев их постоянное исчезновение и появление можно легко понять, что либо тело и ум не являются этим "Я". Либо это "Я" постоянно исчезает и появляется вновь. Считая, что эти феномены "Я" или "мое", человек укрепляется в страдании новых перерождений. Восприятие их как не "Я", "не мое" ведет к блаженству бытия".

С(2):26 " Без достижения границ этого мира, не избавиться от всех страданий. Однако границ не удастся достичь путешествиями. Этот мир - просто пустышка, наполненная умом и восприятием. Я полностью познал его возникновение, растворение и Путь, ведущий к этому растворению".

С(12):12 " Вопросы: "Кто ощущает?", "Кто создает контакт?", "Кто чувствует?", "Кто питается?" - не имеют ответа, т.к. поставлены неправильно. Я никогда не учил, что существует кто-либо, переживающий подобное. Правильными, согласующимися с моим Учением, вопросами будут - "Что является причиной подобного феномена?" и "Какие процессы он порождает?"

С(12):17 " Если человек думает, что тот, кто поступает - тот и пожинает результаты этих поступков - он будет склонен верить и думать так: " Это страдание или счастье, переживаемые мною сейчас, были созданы мною в прошлом." Если же человек думает, что тот, кто поступил - это одно, а тот, кто испытывает это другое - он будет склонен считать: "Страдание и счастье, испытываемые мною сейчас, были созданы не мной, но кем-то другим." Татагата же учит Срединному Пути - страдание создается цепочкой Закона Причины Перерождения и не переживается никем. Оно просто есть. С полным осознанием этого происходит его абсолютное растворение".

С(12):23 " Освобождение порождает развитие в уме Невлечения; Восстание по отношению к старым привычкам ума цепляться за чувственные объекты; Видения истинной природы всех вещей этого мира; Сосредоточения, Счастья, Спокойствия, Восторга, Радости, Веры, возникших от здравого; Понимания страданий в рожденьях, перерождениях, привычках; Влечения к любым ощущениям и контакту с внешними объектами, Шестью Чувственными Органам (Дверям), Феномену Ум-Материя, мыслям и поведению".

С(12):35 " Говорить о любой составляющей Пяти Комплексов Личности или о любом звене Закона Причины Перерождений - что они являются кем-то или с кем-то происходят - неправильно. Они просто существуют, порожденные причинами и порождающие следствия".

С(15):15 " Даже горы постоянно меняются, медленно разрушаясь или воздвигаясь - все в этом мире является процессами - быстрыми или медленными".

С(21):1 " Даже страдание, болезнь и смерть Учителя не должны захватить ваши умы, но наоборот вам следует понять, что если даже существо, наделенное такими добродетелью, силой и мудростью, подвластно смерти, что же тогда говорить о вас. Именно так вам следует заменять нездоровое горе полезными размышлениями о Пути к Ниббане".

С(22):46 " Видя истинную природу вещей в этом мире, человек перестает поддерживать в уме воззрения и точки зрения о прошлом, настоящем или будущем. Его ум чист и сосредоточен, а это ведет к спокойствию, удовлетворению и переживанию абсолютного счастья бессмертия".

С(22):49 " Люди, видящие истинную природу вещей в этом мире, уже никогда не будут всерьез думать, что их физическое тело, телесные ощущения, сознание, распознавание или умозаключения - Комплексы Составляющие Личность- лучше, такие же или хуже, чем у кого-либо другого".

С(22):98 " Монахи, в этом мире нет ничего, что бы имело постоянную, вечно длящуюся сущность".

С(22):100(1) " Что бы человек ни пытался создать в этом мире - он будет создавать лишь форму, сознание, восприятие, ощущения или умозаключения".

А(10):93 " Неправильное воззрение появляется и растет из-за недостаточного анализа истинной природы этого мира или из-за слепого доверия к мнению другого человека. Так оно возникает, имея основой что-то, что непостоянно. А то, что непостоянно - нездорово и недостойно влечения. Только добродетельное, универсальное, постоянное - достойно зваться Истиной и достойно влечения к нему." " То что ты сказал - тоже воззрение. И ты этого воззрения придержишься. Выходит что и ты тогда - нездрав и подвержен лжи." "Понимая нездоровость всего непостоянного, я перестаю видеть в нем "себя" или "меня". Я осознал эту Истину путем прямого переживания, которое стало для меня отправной точкой для не влечения ко всему нездоровому". Анаттапиндика

А(5):48 " Мудрый человек умирает с пониманием, что не он один переживает подобный финал, это произойдет с каждым и никому этого не избежать. Зачем затемнять ум горем , беспокоя стенаниями близких и друзей и радуя врагов?"

А(4):174 " После растворения влечения к Шести Чувственным Органам - ...существует ли что-нибудь?" ... может не существует ничего?" ...может и то и другое?" ...может быть ни одно из них?" "Не говори так, друг" "Как же тогда это понимать?" "Твои вопросы поставлены неправильно. Пока существует перерождение в Шести Чувственных Органах - будет существовать страдание. С полным растворением влечения к ним, не будет перерождения и страдания вызываемое ими закончится".

А(4):193 " Не верь в чужие концепции. Думай своей головой. Попытайся понять сам - что хорошо и что плохо".

А(3):133 " Монах действительно искусен, когда какой бы объект он ни переживал - он тут же понимает его истинную природу - это не "Я", не "Мое", "Не принадлежит мне".

А(6):49 " Полностью Просветленный человек навсегда оставляет тенденцию ума разделять объекты на категории: лучше чем, хуже или такой как".

## **Причинно-следственная Связь (Карма) и Перерождения.**

М(13):1 " Татагата полностью познал и пережил все возможные типы жизни в Самсаре. С их максимальными возможностями действия, ведущие к перерождению ими, возникновения различных состояний ума по отношению к различным переживаниям их чувственных дверей, может видеть их перерождения связанные с совершенными ими поступками, может вспоминать свои бесчисленные прошлые жизни и познал весь мир, все его составляющие до всей возможной глубины. Он является тем в Истинности Просветления и разумности советов, в кого нельзя усомниться. Достоянейший учить любые существа (и высшие и низшие) этого мира. Ни одно живое существо не испытало больших страданий в поисках Просветления чем он. Зная это, я понимаю, что если какой либо человек хулящий Его, Его Последователей или Его Учение, не откажется от своих взглядов и не извинится за свои слова, то после смерти его ждут муки миров ада".

М(41):18-43 "Если человек в течение всей своей жизни ведет себя в соответствии с Даммой - во время смерти он может выбрать состояние, в которое хочет попасть: будь то мир дивов, Брам или даже достижение абсолютного счастья Ниббаны. Хорошие поступки нравственного поведения и очищения ума дают ему подобную возможность".

М(60) " Люди не верящие в существование бедующих перерождений. Не верящие: что за каждый поступок, совершенный человеком (плохой или хороший) ему воздастся в будущем. Не верящие: что каждое живое существо своими поступками само создает свое будущее - скорее всего не будут контролировать своего поведения, стараясь совершать добро и избегать зла. Предположим они правы - и после смерти их не ждёт искупление за совершенное зло, но и в этой жизни мудрые люди будут осуждать и наказывать их за нездоровое поведение. Если же: точка зрения этих людей неправильна - они будут страдать от порицания других в настоящем, идя в к непередаваемым мучениям нижних миров в бедующем. Люди же, верящие в бедующие перерождения, Карму (причинно следственную связь) и сами принимающие на себя ответственность за свою судьбу - изо всех сил будут стараться творить добро и, даже если все, во что они верят - неправда, будут уважаться и ставиться в пример мудрыми людьми. Если же - их точки зрения верны, то в настоящем они будут испытывать счастье, почет и уважение и в будущем переродятся в необыкновенном счастье миров дивов или Брамм. Татагата - всезнающий и всевидящий, говорит, точка зрения : что человек сам, своими собственными поступками ведет себя к перерождению в тех или иных мирах Самсары - верна и описывает истинное положение вещей".

М(71):14 " Просмотрев свои прошлые жизни на период восьмидесяти одного большого взрыва, я не увидел ни одного материалиста (человека не верящего в бедующие перерождения и Карму) который бы после смерти переродился в Раю". Будда

М(120):1-3 " Если человек развил в себе веру, тверд в нравственности, знает Учение хорошо, щедр и утвердился в мудрости. В момент смерти он может желать свое будущее перерождение в любом мире

или сфере бытия по собственному желанию или в момент смерти желать свое полное освобождение за счет переживания Ниббаны".

М(129):1- 26 " Глупого человека легко узнать по нездоровым состояниям речи, поступков. Такой человек, страдая от порицаний другими, пребывает в постоянном подсознательном страхе наказания, мучимый дьявольскими состояниями ума, порожденными его грехами. Страдания человека пережившего триста ударов копьем не является даже маленькой частью той боли, которая после смерти ожидает его в мирах ада. И даже, когда он искупив свою вину, переродиться в мире людей он будет больным, бедным, глупым, уродливым, неудачливым, голодным хозяином нездорового ума, склонного к нездоровому поведению".

С(3):21 " В этом мире я вижу четыре типа людей. Идущие от Тьмы к Тьме - это люди из-за нездоровых поступков прошлого, рожденные в низших классах общества, бедными, больными и уродливыми, и продолжающие совершать зло. После смерти они переродятся в еще большем страдании нижних миров. Тот же самый результат ожидает идущих от Света к Тьме - они рождены влиятельными, богатыми, красивыми и здоровыми, но нездоровое поведение и образ жизни приведут их к страданию после смерти. Мудрые люди двух других групп, какая бы ни была их прошлая Карма - темной или светлой, всегда будут стараться совершать добрые поступки телом, речью и умом. так они прокладывают себе дорогу к Свету - счастью будущих хороших перерождений".

С(12):24 " Все поступки тела, речи и ума совершенные по собственному желанию или совету других, специально или случайно, порождают либо счастье, либо страдание".

С(15):14 "Встретить в этом мире существо, которое в прошлом не было бы вашим родителем, братом, близким родственником, хорошим другом, ребенком и любимым человеком - практически невозможно".

С(55):54 " В момент наступления смерти, волнение о судьбе родителей, детей, родственников, друзей, работников, дела не приведет к их благополучию, но наоборот создаст им плохую Карму, ибо помешает вашему уму быть счастливым в этот важный момент и достичь счастливого перерождения. В это время лучше не грустить, что оставляешь счастье этого мира, но радоваться, что можешь обрести высшее счастье мира дивов, Брамм или здесь и сейчас положить конец всем страданиям, пережив абсолютное счастье Ниббаны."

А(6):199 " Действия рожденные мудростью, невлечением и дружелюбием ведут к перерождению девой, Браммой или человеком. Поступки же, побужденные влечениями, отвращением и иллюзиями, способствуют перерождению гневным асуром, голодным призраком, испуганным животным или страдающим обитателем адов".

## О Мыслях.

Д(19):5,13 " Благословенный старательно работал в течении многих жизней, что бы открыть путь к Просветлению ради счастья и благополучия всего живого в этом мире. Он проповедует Истину ведущую к счастью, ясно объясняя, что в этом мире хорошо и достойно, а что плохо и низменно. Люди, следующие его инструкциям, на личном опыте осознают Абсолютное Счастье Ниббаны. Он одинаково дружелюбен и к старательным, и к небрежным последователям. Дары, преподнесенные ему и Сообществу монахов, приносят величайшие результаты их совершающим. Он сам является лучшим примером практики своего Учения - поступая, как учит и обучая тому, что делает сам. Не имеющий сомнений, он познал все, что только можно познать. Другого Учителя, имеющего подобные качества, в этом мире нет".

М(19):2-11 " Разделив все приходящие в голову мысли на две группы, всячески избегайте ту группу мыслей, которые укоренены в гневе страсти и жестокости понимая, что они ведут к вашему страданию

и страданию других людей. Появление группы мыслей, основанных на щедрости, нежности и доброте приветствуйте, наслаждаясь ими, понимая, что эти мысли ведут к вашему счастью и благополучию, а также счастью и благополучию других людей. Укореняясь в размышлении правильных мыслей, ум должен устать и потерять свою остроту. Поэтому их следует перемежать периодами практики его сосредоточения".

М(19):26 " Монахи, я открыл Путь, ведущий к счастью и безопасности от боли и перерождений. Им следует идти радостно и с удовольствием".

М(28):9 " Будучи избиваем палками или закидываем камнями, монах должен понимать, что с любимым, имеющим тело может произойти подобная ситуация, и помнить, что Будда учил в подобных ситуациях не стоит развивать ненависти и гнева в своем уме. Понимание этого в подобных ситуациях, помогает развить внимательность, энергию и спокойствие тела и ума. Если этого не произошло, монаху следует утвердить ум в состоянии острой необходимости. Появление этих качеств, переживая стыд перед Учителем, чьих заветов он не выполняет".

М(31):22 " Воспоминания, с сердцем полным вдохновения и веры о полностью освобожденных последователях Татагаты, приводят к счастью и благополучию вспоминающих и их окружения на долгие времена".

М(39) " Так постоянно следует намереваться настоящему святому отшельнику, воистину достойного пожертвований верующих мирян и желающего получить хорошие результаты от своей святой жизни: "Я буду стесняться и страшиться нездорового поведения. Мои поступки тела, речи, ума и мой образ жизни должны быть безупречными, честными и дисциплинированными. Я буду оберегать свои органы чувств от жара внешних чувственных объектов. Я буду принимать пищу раз в день, в правильное время и есть ее, понимая причину, по которой ем и не забывая желудок полностью. Я буду отсекал возникающие нездоровые состояния ума весь день и в первую и последнюю трети ночи, путем удерживания внимания на изменении позы своего тела, хождении, сидении, поворотах и т.п. Медитируя сидя, я приложу все усилия для освобождения ума от Пяти препятствий ослабляющих мудрость (влечения, отвращения, сонливости и оцепенения; возбуждения и беспокойства, сомнения). Я должен утвердиться в четырех медитативных поглощениях ума. Я должен развить в уме Тройную мудрость помогающую развитию правильного понимания (воспоминания прошлых жизней, наблюдения за перерождением существ в соответствии с их поступками и переживания Благородных Истин, освобождающего ум от всех загрязнений - именно так вам следует утверждаться в состоянии истинного отшельника, о монахи, не удовлетворяясь промежуточными этапами на этом Пути".

М(50):14,17 " Если кто-либо будет оскорблять или даже бить вас, о монахи, - без тени злобы и отвращения в своих умах, вам следует развивать к этому человеку дружелюбие, сострадание, сорадование и невозмутимость. Если же вас славят и почитают - развивайте в уме понимание путем размышления о непостоянстве всего в этом мире, непривлекательности пищи и физического тела, разочаровании и непривлекательности чувственных объектов всего мира."

М(56):4 " Я объявляю не поступки или речь, но мысли-намерения ума - тем что наиболее достойно порицания. Ибо именно они лежат в основе и предшествуют всем действиям, совершенным вербально или физически".

М(127):8 " Когда монах, живет где либо, считает это место прекрасным, пронизывая его все восторгом своего ума. Это состояние называется - освобождение ума (медитативным) поглощением на восторге. Чем больше пространство поглощения, тем выше его уровень".

С(9):9,11 " Воспоминания о Тройной Драгоценности или Собственной Добродетели - радуют ум."

С(11):3 " Для тех, кто вспомнит о Будде, Дамме или Сангхе, страх и ужас, возникшие в уме – растворятся".

С(35):235(1) " Намного полезнее просто спать с умом, погруженным в бессознательную тупость, чем размышлять о расколе Сообщества монахов".

А(3):100\$(1-10) " Монах тренирующийся в очищении ума, в своей практике проходит через определенные стадии: сначала он перестает совершать нездоровые поступки телом, речью и умом. Потом все мысли влечения, отвращения и иллюзий в его уме начинают медленно растворяться. За этим следует медленное растворение мыслей о доме, семье, репутации, за которыми следует растворение



беспокойства о собственной практике медитации и одержимости медитативными поглощениями ума. Растворение и этих мыслей, приводит к объединению и сосредоточению ума. Это просто процесс - его нельзя ускорить, но своими желаниями и влечениями - помешать и замедлить его".

А(4):190 " Жизнь этого Сообщества свободна от пустоты и бессмысленности - она нравственна и наполнена смыслом. Очень нелегко найти Сообщество подобное этому. Воистину оно является достойнейшим объектом для даров и помощи тех, кто хочет получить наибольшую выгоду от их совершения. В этом Сообществе живут монахи достойные зваться девами - те кто реализовали материальные поглощения ума; достойные зваться Брамами: развившие поглощения ума на сострадании, сорадовании, дружелюбии и невозмутимости; те, кого можно назвать бесформенными сущностями - утвержденные в нематериальных поглощениях ума; Благородные - монахи пережившие на своем личном опыте Счастье Ниббаны".

А(5):144 " Монахам следует периодически медитировать осознавая: -непривлекательность в привлекательных объектах: чтобы растворить влечение возникающее в уме; - приятное в непривлекательном: чтобы победить гнев; - оставив восприятия привлекательности и непривлекательности, заменить их невозмутимостью: дабы избавиться от всех иллюзий относительно этого мира".

А(6):10 " Искусный просветленный последователь Татагаты постоянно проводит время, размышляя о величии Будды, его Учения (Даммы), Ордена его последователей (Санге), о чистоте и незапятнанности своей нравственности (которую поддерживал в течение долгого времени), о величии собственной щедрости (вспоминая добрые поступки, совершенные для других), о силе собственной веры (вспоминая сложности и препятствия, преодолеваемые им ради нее, сравнивая ее по силе с верой дивов и понимая, что самое меньшее, что он может обрести - это перерождение среди них). Делая так, он радуется свой ум и, не давая возникнуть загрязнениям, переживает глубокое счастье и безмятежность".

А(10):20 " Монаху следует использовать реквизиты, избегать опасных ситуаций, сносить трудности и растворять загрязнения ума, только после того, как он правильно поразмышлял на их природой. Знание и видение об истинной природе всех вещей этого мира является высшим и непревзойденнейшим источником мудрости в этом мире".

А(10):29(2) " Высшим восприятием в этом мире является восприятие: "Ничего не существует".

А(6):103 " Монах, утвердившийся в шести мыслях, легко сможет утвердиться в восприятии страдания: "При переживания всего в этом мире мысли о небытии должны присутствовать в моем уме, напоминая о смерти, ждущей меня (убийца с обнаженным мечом)", "Мой ум должен быть выше всего в этом мире", "Я должен стать умиротворенным святым, идущим к небытию", "Каждым поступкам в жизни я должен искоренять нездоровые тенденции своего ума", "Я должен стать тем, кто осуществляет то, что "должно быть сделано", "Я должен, упорным утверждением в Учении, отплатить Учителю за его доброту ко мне".

А(6):104 " Монах, утвердившийся в шести вещах, легко сможет утвердиться в восприятии отсутствию постоянной сущности: "Я не должен становиться частью ни чего в этом мире", "Все вещи ума должны быть проверенны мною: "Помогают ли они становлению концепции "Я есть" в нем?", "Все вещи ума должны быть проверенны мною: "Помогают ли они становлению концепции "это мое"?", "Оба этих концепта должны быть заменены мудростью правильного понимания", "Я должен полностью познать и пережить причину существования (перерождения) всех живых существ".

А(9):14 " Что является объектом Мыслей?" "Феномен ума-материи." "Что является причиной их разнообразия?" "Соотношение элементов." Из-за чего они возникают?" "Из-за контакта с внешними объектами." "Как они проявляют себя?" "Как ощущения." "Что этому предшествует (этому проявлению)?" "Сосредоточение ума." "Как не быть увлеченным ими?" "При помощи (управления своим) вниманием." "Где пик их полезности?" В мудрых размышлениях." "Где они растворяются без следа?" "В переживании Бессмертия." "Молодец! Ты ответил правильно. Но, пожалуйста, не гордись этим". - беседа уваж Царипутты и послушника.

А(10):7 " Во время медитации во мне возникло восприятие: "Небытие - растворение жизни. Небытие - растворение жизни." так на личном опыте я пережил - что Ниббана является растворением существования." уваж. Сарипутта.

А(10):40 " Десять размышлений, к которым постоянно следует возвращаться отринувшему мирское, монаху: "Теперь у меня нет социального положения.", " Моя жизнь полностью зависит от щедрости других.", " Теперь мне следует оставить все мирские привычки (в поведении и накоплении чувственных объектов).", "Могу ли я найти огрехи своей нравственности?", " Есть ли в моем поведении или образе жизни что-либо, за что мои товарищи могли бы упрекнуть меня?", "Я должен оставить все, что мне дорого (привычки и предпочтения).", "Я первым являюсь целью плохих и хороших намерений своих поступков. Они - мое единственное имущество, мой багаж - то что способствует моим новым перерождениям.", " Как я провожу день и ночь? Работаю ли упорно?", "Радуюсь ли я одиночеству?", " Достиг ли я сверхчеловеческих состояний (поглощений ума или переживания Освобождения)? Так как если бы на моем смертельном одре мои товарищи спросили меня об этом и я мог бы ответить им без стыда".

А(10):60 " Что такое восприятие опасности? Это когда монах в уединении размышляет о своем теле, как об источнике опасности и боли - внутри и снаружи, вспоминая болезни органов и частей тела, которые могут с ним случиться и вспоминая неприятности, которые могут с ним произойти из-за ограниченности возможностей тела, людей, погоды, животных и его прошлой плохой Кармы".

А(10):60(2) " Что такое восприятие непривлекательности: это когда монах видит свое тело, как источник грязи и нечистоты, вспоминая о запахе и виде тридцати двух его органов; вспоминая о том, как будет пахнуть долго немытое тело, как выглядит и ощущается больное и старое, тело; наблюдая, как выглядит тело мертвого человека на разных стадиях разложения, с правильным пониманием, что и его собственное тело когда-нибудь будет таким же".

А(11):13-14 " Монахи, вам постоянно следует жить возвращаясь умом к 10-ти размышлениям: о величии Будды; о величии его Учения; о величии Сообщества монахов; о собственной Вере в сравнении с Верой жителей Рая; о собственной Щедрости; о собственной Нравственности; о следовании по пути к абсолютному покою Ниббаны; о непривлекательности тела; наблюдении дыхания; о собственной Смерти; о собственной Вере; размышлять по отношению к братьям в Святой Жизни так: " О! Это великая удача для меня – жить с людьми, имеющими такие хорошие качества"; по отношению к собственному освобождению так:" Это большая удача – когда я был мирянином, мой ум был темен, беспомощен, несведущ и несчастен. Сейчас в монашеской жизни все наоборот"; о мирском так: "Как девы, перешагнувшие рубеж сфер, где питаются пищей, уже более не имеют к ней никакого отношения, так же и я, оставив мир, должен жить не имея к мирским вещам никакого отношения".

А(8):7 " Иногда для монаха будет хорошо проверить недостатки и достоинства своего ума. А иногда вспомнить недостатки и достоинства других".

А(6):56 " Если во время смерти человека Учитель или его опытный последователь проповедуют Дамму или если умирающий хотя бы просто размышляет и вспоминает Учение - он умирает счастливо, достигая хорошего перерождения, или здесь и сейчас обретает Освобождение от всех страданий".

А(3):105 "Если мысли не охраняются – не охраняются речь и поступки".

А(3):106 " Если мысли нездорово - нездоровыми будут речь и поступки".

У(3):3 " Если Учитель прогнал вас от себя - вам следует думать так: "Учитель с состраданием отослал нас, давайте же приложим все усилия, что бы жить образом жизни, который был бы ему приятен".

## Невлечение

Д(17):8,16 " Все, что меняется - постоянно возникает и исчезает. Постоянно возникая и исчезая, все, чье существование зависит от внешних причин, недостойно вашего внимания и влечения. Не интересуйтесь этим, о монахи, но постарайтесь полностью избавиться от этого".

М(62):8-17 " Медитируйте подобно Четырем великим Элементом: - как ветер, пролетая над цветочными полями или навозными кучами, не испытывает отвращения или влечения к их запаху; - как огонь с одинаковой скоростью сжигает прекрасную ткань и старую вонючую тряпку; - как вода океана смиренно принимает в себя и прекрасные сокровища затонувшего корабля, и мертвые трупы его моряков; - как великая земля смиренно принимает в себя как вкуснейшие вина и пищу, так и испражнения, плевок и мусор, упавшие на нее: так же точно и ты, какое бы ощущение (приятное, неприятное или нейтральное) не возникло в теле, должен сохранять к нему невозмутимость, исправляя старые привычки ума: быть очарованным приятным и негодовать, вступая в контакт с болезненным".

М(70):26 " Даже последователю Учителя, заинтересованного чувственными объектами, будет хорошо говорить: "Если я получу это - я буду вести себя так, как меня просят; Если же вы не сделаете для меня этого, я не буду делать того, что вы просите." Что уж говорить о следующих Учению Татагаты, полностью свободного от влечения к материальным вещам, - им следует брать с него пример и старательно практиковать его наставления".

М(82): 36 " Любая жизнь пройдет, она непостоянна, в ней невозможно найти ни укрытия, ни защиты, нельзя владеть, чем-либо, чего бы потом не пришлось оставить. Она ненасытна, несовершенна, управляется влечениями".

М(143) " Ты должен тренироваться, размышляя так: "Я не буду существовать зависимым, привязанным к чувству зрения, слуха, запаха, вкуса, осязания, мышления; их объектам: видам, звукам, запахам, вкусам, ощущениям и мыслям; к их осознанию; к контакту с внешним миром через эти чувственные двери; к приятным, болезненным и нейтральным ощущениям, рожденным от этих контактов; к четырем элементам, образующим материальный мир: огню, воде, земле и ветру (температуре, притяжению, массе и движению); к медитативным поглощениям ума. Мое сознание не будет зависимо от их восприятия и будущих перерождений. Такие инструкции даются только людям (монахам) способным осознать даму на высоком уровне."

С(12):53-54 " Если монах живет в мечтах и размышлениях о чувственном - это увеличивает его влечение, все больше и больше привязывая его к новым перерождениям. Размышления об опасности чувственного - растворяют влечение ума и ведут к растворению всех страданий".

С(1):12 " Имеющий детей страдает из-за них. Имеющий богатство - скован беспокойством о нем. Материальные вещи - только обуза. Поистине счастлив не имеющий ничего".

С(22):55 " Монах, постоянно повторяющий эту формулу, при наблюдении за Пятью Комплексами Личности, способен реализовать вхождение в Поток (первую стадию Освобождения):" Все это может не существовать. Это может не быть мной. Так пусть это не будет существовать. Пусть это не будет мной".

С(22):88 " Переживая смерть тела и прекращение жизни монах должен осознавать так: "Я ощущаю смерть тела и прекращение жизни, понимая, что то, что умирает - это не живое существо, но просто процесс, к которому не стоит привязываться, потому, что оно уже начинает холодеть".

А(3):38 " Неведающий истинной мудрости человек, видя старость, болезнь и смерть, будучи опьяненным жизнью, молодостью и здоровьем, испытывает отвращение. Вам же, о монахи, следует думать так: "Я и сам скоро испытаю подобное - поэтому для меня в этих случаях будет неправильным испытывать отвращение" – подобное размышление поможет растворить всю вашу гордость и опьяненность молодостью здоровьем и жизнью".

А(4):100-113 " Правильный монах увидев старость болезнь или смерть, какого либо живого существа, услышав от них от других, пережив старость болезнь или смерть кого-либо из своих близких и горячо любимых людей или поняв, что испытает их в бедующем - не будет опечален, но преисполнится рвения и энергия для движения о Пути освобождения от них".

А(4):188 " Ни одно, даже самое могучее существо этого мира, не сможет гарантировать вам - что то, что должно стареть, может заболеть и в итоге умрет - не состарится, заболеет или погибнет или что вы будете освобождены от ответственности за поступки, совершенные вами, о монахи".

А(4):184 " Четыре типа людей в этом мире, которые умирают без страха: не цепляющийся за чувственные объекты, вещи или людей; не цепляющийся за собственное тело; проживший жизнь нравственно (он не совершил грехов и знает, что идет в счастье раев); не имеющий сомнений в Учении Просветленного. Хотя еще лучше будет, если умирающий имеет все эти четыре качества сразу".

А(6):23 " Опасность, боль, болезнь, опухоль, язва, загрязнение, трясина - все эти слова должны быть для вас синонимом слова "чувственное влечение".

А(6):102 "" Монах, утвердившийся в шести вещах, легко сможет утвердиться в восприятии непостоянства: "Все вещи должны видаться мне нестабильными", "Мой ум не должен радоваться миру", "Мой ум должен быть выше всего в этом мире", "Мои мысли должны быть направлены на постижение Ниббаны", "Загрязнения в моем уме должны быть растворены", "Я должен следовать пути высшего отречения и аскетизма".

А(7):70 " Кратка, ограничена, полна страданий и горестей жизнь людей. Как капли росы на траве исчезнут с первыми лучами солнца, как мгновенно лопаются возникая пузырьки на поверхности воды во время дождя, как растворяется полоса, проведенная на воде - так же быстро уходят дни вашей жизни. Подобно горному потоку быстро бегущему от вершины к подножию, подобно корове за веревку ведомой на убой (каждый шаг, который бы она не совершала ведет ее к мяснику) - так же точно, что бы вы не делали - с каждой минутой вы все ближе и ближе к собственной смерти. В прошлом люди жили 60 тысяч лет и были подвержены всего трем типам страдания (голоду, жажде и смерти). Теперь же они живут не больше 100 лет, безостановочно погруженные в боль и страдание своих тел. Эти 100 лет - это всего лишь 400 смен времен года, 1200 месяцев, 36 тысяч дней, 108 тысяч приемов пищи (включая дни питания молоком матери, отсутствия еды и постов). Жизнь не длится долго. Никому из родившихся на свет не избежать смерти. Поэтому, в течении всего этого короткого времени, человеку следует вести чистую жизнь, творя добрые поступки, - толь ко это может помочь ему избежать страдания смерти (пережив счастье бессмертия, уже не появляться в перерождениях Самсары: не рождаться, страдать, болеть и умирать)".

А(8):30 "Если ты утвердишь свой ум в восьми размышлениях Великого человека - ты без труда сможешь достичь медитативных поглощений и твои бедные реквизиты будут казаться тебе сокровищами, принося настоящую радость. Вот они: "Ниббана доступна только для тех:

... - кто имеет мало влечений, но не для поглощенных большими желаниями";

... - нежелающих быть известными за счет своих малых желаний или хороших качеств ума";

... - для абсолютно удовлетворенных тем, что имеют";

... - для тех, кто живет в одиночестве, кто попав в компанию старается сделать все, что бы остаться одному";

... - для энергичных в развитии хорошего и растворении нездорового";

... - для внимательных и осознанных, но не наоборот";

... - для занятых развитием медитативных поглощений ума";

... - для заинтересованных видением истинной природы всех вещей этого мира";

... - для тех, кто не радуется мирскому и все время сохраняет ум внутри, наблюдая его изменения".

А(8):6 " Обретения и потери, известность и забвение, восхваление и ругань, страдание и счастье - вещи постоянно сменяющие друг друга в нашей жизни. Каждая из них, возникнув - обязательно пройдет. Не привязывайтесь к ним, о монахи, но живите просто отмечая их возникновение и смену на противоположные состояния - с внимательностью и пониманием. Это позволит вам оставить все страдания этого мира".

А(8):17-18 " Восемью путями живое существо может привязать к себе объект противоположного пола: своими формами, своей улыбкой, своей речью, своим пением, своим плачем, своими манерами, своим присутствием, своим прикосновением. Те, кто поддался одному из этих методов - бьются в ловушке".

А(8): 73 " Монах размышляющий так : " Где бы и как бы я ни жил - я буду стараться направить все свое внимание на утверждение в Учении Благословенного в течении:... этого дня." ... этого часа." ...этого

приема пищи." ...в течении жевания и глотания этого куса пищи." - зовется мной ленивым и небрежным. Он не развил, в достаточной степени не утвердился в восприятии непредсказуемости и неизбежности собственной смерти. Истинно прилежный и помнящий о своей смерти монах, будет стараться направить все свое внимание на реализацию Учения в течении этого вдоха и выдоха - ведь он может оказаться последним". Будда

A(8):74 " Вам следует постоянно думать так, о монахи: "Множество вещей могут постоянно вызывать мою смерть: укус змеи, скорпиона, нездоровая пища, плохая погода, землетрясение, болезнь, неисправность внутренних органов, несчастный случай, засуха, эпидемия, недоброжелательные люди и другие живые существа. Присутствуют ли в моем уме нездоровые качества, способные помешать моему хорошему перерождению, если я умру сегодня?" Если вы, размышляя подобным образом и исследовав себя, поймете: что такие нездоровые качества у вас есть - у вас всегда будут решимость и энергия чтобы избавиться от них".

A(10):6 " Монах относящийся к своей медитации так: " Это мир, это высшее из возможного счастья - успокоение всех процессов, отпускание всех привязанностей, растворение влечения, удовлетворение, несуществование, Ниббана." Подобным способом может достичь сосредоточения ума: когда есть чувственный объект, есть осознающий его чувственный орган, но нет осознающего его существа".

A(10):29(1) " Все вещи этого мира, во все времена: всегда будут объектом для исчезновения и растворения - поэтому вам не следует цепляться ни за внешние объекты, ни за жизнь среди них, ни за опыты в практике медитации. Только в Ниббане нет постоянного растворения".

A(10):59 " Укрепляйте ум духом монашеской жизни и никакие нездоровые состояния не будут докучать вам. Духом монашеской жизни являются восприятия: изменения всего в этом мире; непостоянства; непривлекательности; опасности; размышлениями о цели вашей координации в святой жизни; отказа от всего в этом мире; появления и исчезновения всего в этом мире; - полностью утвердившие свои умы в подобных восприятиях, не смогут оставить этого мира, не реализовав состояния Анагами или Араханта".

A(10):60 (3) " Что такое восприятие невовлечения ни во что в этом мире: монах, живя уединенно, видит опасность в вовлечении в любое дело, точки зрения, привязанности и привычки, видя их опасность и помеху для утверждения ума в мире и покое".

A(10):217 " Размышления о непривлекательности, о смерти, о непривлекательности пищи, о незаинтересованности ничем в мире, о непостоянстве, о болезненности, о зараженности, об отсутствии постоянной сущности, об избегании, о растворении интереса, завершении всех процессов и десяти стадиях разложения мертвого тела - помогают монаху утвердиться в Учении". Будда

A(7):52 " Если монах, удерживая в уме мысль: " Если бы этого не было - это не стало бы мной; так пусть этого не станет, пусть не будет меня; Все, что утверждается в развитии и существовании - я оставляю." - освобождается от забот об этой и будущей жизни, гордости и мирских желаний: его неведение растворяется, и он, следуя пути мира и покоя, достигает абсолютной прохлады непривязанности".

A(5):66 " Монах, живущему в дикости леса, подобные размышления помогут пробудить энергию: "Я здесь один. Скорпион, змея, сколопендра в любой момент укусом могут убить меня; я могу отравиться пищей, простудиться, сорваться со скалы и умереть; дикие звери, бандиты, злые духи легко могут убить меня. Лучше сейчас я приложу всю свою энергию для достижения того, что еще не достиг".

A(5):67 " Я пока еще не слишком стар и болен. Но обязательно придет время, когда это случится. Старому человеку очень сложно достичь цели Учения Благословенного. Так пусть, пока я еще не одряхлел, пока нет голода, засухи, войны и ссор в Сообществе я приложу все усилия для достижения этой цели".

A(5):68 " Если я не приложу всех усилий к практике сейчас - очень возможно, что в будущем я не смогу научить своих последователей правильным Учению и Дисциплине. Недоученные мной, они будут вводить в заблуждение своих учеников и верующих мирян, замутняя Чистое Учение. Это очень нездоровое действие и я могу послужить его причиной. Лучше мне приложить все силы сейчас, что бы не пожалеть об этом в будущем".

A(4):199 " Восемнадцать типов мыслей влечения к внутреннему "Я":

"Я - ...это, ...то, ...вечен, ...не вечен.";

"Я должен - ...быть, ...быть в этом мире, ...быть так, ...быть этак.";

"Пусть Я - ...буду, ...буду здесь, ...так, ...по другому.";

"Я буду - ...так, ...по другому, ...здесь, ...иначе".

Мысли влечения к внешним объектам:

"При помощи этого Я - ...это, ...то, ...вечен, ...не вечен";

"При помощи этого Я должен - ...быть, ...быть в этом мире, ...быть так, ...быть этак";

"При помощи этого Пусть я - ...буду, ...буду здесь, ...так, ...по другому";

"При помощи этого Я буду ...так, ...по другому, ...здесь, ...иначе".

А(3):110 " Страсть перестает порождаться, когда вы ясно понимаете, к каким результатам она приводит".

У(3):2 " По сравнению с прекрасными обитательницами Раев, даже самая красивая девушка мира людей подобна самке обезьяны с отрезанными носом и ушами".

## 4.2 Дружелюбие и аккуратность.

Д(13):76-81 " Монах, утвердившийся в нравственности и практикующий медитативные поглощения ума на состояниях дружелюбия, сорадования, сострадания и невозмутимости, уже при жизни уподобляется Великому Бrame. Если он умирает с умом, свободным от гнева, ненависти и злобы, полным дружелюбия - скорее всего, его ожидает перерождение в мире Брам".

М(18):4 " Я проповедую свое учение так, что людям, следующим ему, нет нужды ссориться и спорить с кем бы то ни было в этом мире. Они, правильно практикуя его, полностью разочаровавшись в чувственных удовольствиях, больше не управляют их восприятием и без какого-либо замешательства и беспокойства освобождаются от влечения к любым видам перерождений".

М(21):6 " В ситуации, когда кто-то почитает или бьет. Ругает или хвалит. Лжет или говорит правду. Искусно или грубо, с желанием зла или добра для тебя или дорогих тебе существ. Или даже отпиливает двуручной пилой одну за другой все конечности твоего тела. Если ты допускаешь в уме хотя бы тень ненависти и гнева, ты не утверждаешься в учении Тагагаты. Пусть я пребываю с умом полным дружелюбия и сострадания, радости и невозмутимости ко всем живым существам, начиная с моих мучителей, свободным от гнева и ненависти, так вы должны тренировать себя. Постоянно помня об этом завете, вы будете непоколебимы для любых видов речи. Он приведет вас к истинному благополучию."

М(31):7 " Каждый монах должен жить, понимая: "Это великая удача, что я живу святой жизнью, в окружении таких же людей". Он наедине и в их компании, должен утверждаться в поступках, словах и мыслях дружелюбия по отношению к ним. Он думает: "Почему бы мне не отложить то, что я хотел сделать, чтобы поддержать нуждающегося в помощи друга. Ведь мы разные только телами. Мы едины в уме".

М(104):7-11 " Существуют шесть причин, вызывающих все споры в Сообществе- когда ум монаха зол и обидчив, презрителен и нагл, обманчив и скрытен, несет в себе злые желания отказываться от неправильных взглядов и нездоровых точек зрения. Такой монах не имеет уважения к Будде, Дамме и Санге. Не утверждаясь в учении, он живет, создавая проблемы Сообществу. Вы, о, монахи, должны всеми силами стараться избегать появления подобных причин в своем уме, не зарождая ссоры и расколов, но создавая причины для согласия и мира".

М(104):21 " Существует шесть причин, создающих мир, любовь, уважение, единство и согласие в Сообществе: "Когда монахи в компании и уединении утверждают свои поступки, речь и ум в дружелюбии по отношению друг к другу, разделяют полученное или со своими друзьями в святой

жизни сохраняют свою добродетель незапятнанной нарушениями правил дисциплины и придерживаются правильных взглядов”.

М(127):7 “ Монах, живя с умом наполненным дружелюбием, распространяя его ощущение вверх, внизу и вокруг себя, всюду, для всех существ и себя самого, пребывает с умом свободным от жестокости и гнева, полным сострадания, радости и невозмутимости. Медитативные поглощения ума на основе этих состояний подобным образом, называются безграничными освобождениями ума”.

М(145) “ Если жестокие и злые люди будут бить тебя палками, ты должен не допуская в уме и тени гнева , думать так: "Как хорошо что эти добрые люди бьют меня палками, не кидают в меня булыжниками". Если они кидают булыжниками "хорошо, что не убивают ножами" Если же тебя убивают с сердцем полным дружелюбия, ты должен думать: "Другие для самоубийства прикладывают столько усилий, а мне можно просто расслабиться”.

С(3):18 " Благородная Дружба это вся Святая Жизнь – потому что она (Святая Жизнь) может существовать только в хорошей компании и под хорошим руководством”.

С(20):3 " Внетелесным существам так же сложно захватить контроль над умом полным дружелюбия, как бандитам ограбить путешествующую по дороге семью, в которой мало женщин, но много молодых мужчин. Утверждайтесь в дружелюбии, о монахи, это сделает вас непобедимыми”.

С(20):4 " Человек, даже на мгновение практикующий мысли дружелюбия, создает больше заслуг, чем пожертвовавший монахам три сотни чаш еды”.

А(2): " Два типа людей редки в этом мире: человек совершающий добро и человек, благодарный за доброту, совершающий доброту в ответ”.

А(10): 79 " Мысли Недоброжелательности - "Этот человек – обидел, ...обижает, ...хочет обидеть меня или моих близких; ...помог, ...помогает, ...хочет помочь моему врагу”.

А(7):60 " Невыгоды мыслей гнева и недоброжелательности: человек не красив; у него плохой сон; он неудачлив в делах; он теряет то, что обрел; о нем идет дурная слава; у него нет хороших друзей; после смерти он перерождается в страдании нижних миров”.

А(9):30 " Мысль: "Он обижает меня, но какие выгоды это ему принесет?" поможет невовлекаться в споры и ссоры”.

А(4):67 " Я разрешаю вам, о монахи, жить с сердцем, полным дружелюбия к четырем королевским семействам Змей, так "Пусть я буду дружелюбен с безногими, двуногими, четырехногими, многоногими существами, пусть и они не обидят меня. Пусть все живые существа, все рожденные на свет будут благополучны. Пусть никто не встретит горя и печали. Будда, Дамма, Санга - несоизмеримы. Так же бесчисленно и количество пресмыкающихся и беспокоящих существ, против которых я создаю этот оберег, эту защиту. Уходите же, о существа! Я славлю семерых Полностью Просветленных Учителей этого мира”.

А(4):186 " Чем создается, поддерживается и управляется этот мир?" "Умозаключениями." "Кто - мудрейший в этом мире?" " Тот кто не обижая ни себя, ни других, старается помогать себе и другим”.

А(7):58(Б2) " Утверждаясь в мыслях дружелюбия в течении семи лет, я, в течении семи появлений и исчезновений этой вселенной перерождался в телах Брамм и дивов.”

А(11):16 " Медитация дружелюбия часто практикуемая, развиваемая, возвращаемая, твердо утвержденная, как прибежище и основа ума приносит одиннадцать выгод: практикующий легко засыпает, не видит дурных снов, его любят люди, его любят животные, его опекают девы, огонь, яды и оружие не способны повредить ему, его ум легко сосредотачивается, он красив и безмятежен, он умирает без страха и, если уже в этой жизни не реализовал Ниббану, перерождается в мире Брамм”.

А(10):208 " Может ли человек, утвердив ум в дружелюбии, совершить нездоровое?" "Нет, лорд" "Не совершая дурного, будет ли он страдать?" "Нет, Лорд" "Практикой дружелюбия, сорадования, сострадания и невозмутимости, в совокупности с размышлениями об изменении качеств своего ума, причинно-следственной связи (Кармы) и Освобождения от нее - он будет способен, уже в этой жизни, реализовать состояние Анагами или Араханта.”

А(6):46 " Монахам медиаторам и мастерам теории Учения не следует гордиться своим статусом и из-за этого унижать других. Потому что так они перестают практиковать Учение, ведущее к благу множества живых существ Самсары и их самих".

СН(1):8 " Практикой Мыслей Дружелюбия следует заниматься человеку, желающему достижения истинного мира Ниббаны. Ему следует быть честным с другими и искренним с самим собой, послушным, внимательным к чувствам других и скромным. Аккуратным, не гордым, удовлетворенным, с малыми нуждами, небольшими обязанностями и простым образом жизни. С успокоенным умом , защищенными чувственными дверями и не вовлеченным в дела мирян. Ему не следует совершать ничего, за что мудрые могли бы впоследствии упрекнуть его. Пусть воцарятся мир и покой, пусть все живые существа почувствуют счастье (Так ему стоит думать). Существа всех размеров и форм, видимые и нет, далекие и близкие, рожденные и ожидающие рождения - пусть, никто никогда не обидит и не унижит другого, какая бы ни была на то причина. В возникших гнев и отвращении, да не пожелает он зла другим. Пусть он заботится о других с любовью матери, заботящейся о единственном сыне. Пусть он распространяет мысли любящей доброты ко всему миру, без границ, ко всем живым существам без какого-либо исключения. С умом, свободным от ненависти и гнева, всегда, за исключением времени сна, так он реализует высшее состояние в этом мире, становясь подобным могучему Брамме. Будучи нравственным и не привязанным к неправильным воззрениям и чувственным объектам, он воистину положит конец всем своим страданиям".

И(1):23 " Даже самые великие поступки, ведущие к счастливым перерождениям, не стоят и одной шестнадцатой заслуги ума, на одно мгновение погруженного в медитативное поглощение на основе дружелюбия".

## О Речи.

Д(8):3 " Нанося визиты Учителям других традиций, я никогда ни в чем их не обвиняю, но задаю им вежливые, логичные вопросы, проверяющие истинность их Учений, оставаясь полностью открытым для подобных вопросов с их стороны".

М(58):8 " Татагата никогда не говорит того, что не вдохновляет слушающих, не является истиной и не относится к Учению об обретении абсолютной Свободы. Но даже для вдохновляющих, правдивых, учащих истиной Дамме слов, не беспокоясь они будут слышащим или нет, Татагата подбирает подходящее для них время".

М(58):11 " Когда люди задают Татагате вопрос - ответ на этот вопрос возникает в уме Татагаты тут же, без каких либо размышлений о нём. Почему так? Потому что Татагата абсолютно познал всё, что нужно познать для обучения Истинной Дамме".

М(99):4-21 " Я говорю, о чем либо, только после того как проанализирую это с разных сторон. И мирян, сильно загруженных бытом и обязанностями, и аскетов, не сильно вовлеченных в мирскую активность, я учу только практикам, приносящим наибольшие и наиболее полезные для них результаты".

М(103):10-14 " Живя святой жизнью в сообществе какой-либо монах может совершить провинность, тогда другие монахи не должны спешить его порицать, должны задуматься- сможет ли он избавиться от этого нездорового взгляда и утвердиться в правильном. Если порицатель понимает, что он может сделать это, то не важно насколько сложно и тяжело это будет сделать или насколько обидно и неприятно будет это для нарушителя - он должен это сделать. Но если возникает понимание, что вразумить нарушителя не удастся, тогда стоит развить невозмутимость к его действиям".

М(105): весь " Если монах утверждает, что постиг Ниббану, ошибается, то его следует аккуратно поправить. Ибо, после этого заявления, он может впасть в небрежность по отношению к практике



защиты шести чувственных дверей от внешних объектов и в момент смерти, с умом полным загрязнений, попасть в нижние миры”.

М(122):6 “ Когда монах не уделяет внимания внешним объектам, постоянно останавливая и успокаивая свой ум, и даже меняя позы, сохраняет его пустым от нездоровых состояний ума. Его размышления и, если он склонен к тому, беседы будут обычно вестись об отказе от лишнего, растворении и освобождении от нездоровых состояний ума, не влечении к чувственному, уединении от мирской суеты, переживании вещей такими, какие они есть на самом деле и достижении Ниббаны. Их основой обычно служат желания малого, мире, одиночестве, нравственности и пробуждении духовного рвения, сосредоточении ума, истинной мудрости, освобождении и его переживании”.

М(139):11 “Когда монах говорит не спеша, расслаблено, его тело не устаёт, его ум не возбуждается, его голос не напряжён и горло не пересыхает, его речь приятна и легко понимаема. Подобная речь не вызывает конфликтов”.

М(139):12 “ Монахи, проживающие в разных местностях, могут называть одну и ту же вещь разными словами. Понимая это, их следует учить Дамме, пользуясь их языком и наречием. Это избавит Сообщество от конфликтов”.

М(139):6-8 “Монаху в своих беседах не следует, кого-либо ругать или превозносить”. Монахи, делающие это не правы”. Или “Монах, совершающий это - добродетелен”, но, не конкретизируя просто проповедовать Учение так “Воздержание от этих поступков - добродетельно” или “Такое поведение называется моим Учителем греховным”. Подобная речь не ведёт к конфликтам”.

М(139):10-11 ” Монах должен говорить только правду, вдохновляющую, несущую в мир свет Истинной Даммы. В зависимости от ситуации, правильно понимая, тогда стоит что-то сказать приватно или на людях, выбирая подходящее для этого время”.

С(8):5 ” Речь, имеющая четыре фактора, зовется мной - правильной: приятная для слуха; ведущая к гармонии; сказанная в подходящее время; речь о Учении и Дисциплине”.

С(16):3 ” Монаху, общающемуся с мирянами, следует делать это с осторожностью человека желающего посмотреть в глубокий колодезь, у которого нет перил. Дабы не заражать своего ума их проблемами и заботами. Не привязывающийся к мирянам и их делам монах, воистину достоин их пожертвований. Монах, учащий мирян Дамме, с целью утверждения в них веры в себя как Учителя, желая их подарков и помощи, не достоин зваться Учителем Истинной Даммы. Целью настоящего Учителя всегда будут - возрастание веры в Истинное Учение и упорство в его практике, тех кто у него обучается”.

А(5):165 ” Причины по которым человек задает вопросы другим: он чего-то не понимает; он полон влечения; он ищет знаний; он сомневается или не уверен; он хочет, если ему неправильно объяснят, объяснить сам”.

А(5):167 ” Для неверующего, не следующего Учению монаха - даже хорошая беседа о Дамме будет казаться скучной и пустой. Но верный и прилежный в практике Учения монах найдет вдохновляющие и интересные для себя вещи, даже если беседа была дана не очень искусно.”

А(4):42 ” Существует четыре типа ответов на вопрос: категоричный ответ; ответ вопросом на вопрос; ответ объясняющий варианты; детальный ответ”.

А(4):191 ” Частая практика повторения вслух и слушания Учений Просветленного приводит к четырем выгодам. Даже если монах, постоянно повторяя Учение, не смог до конца познать его смысла. После смерти он скорее всего переродится в мире дивов и уже там: кто-нибудь из них прочтет ему какое-нибудь Учение Благословенного... монах владеющий сверх способностями или дева Учитель будут учить Дамме в его присутствии... или один из могучих дивов прочтет его ум и напомнит ему, кем он был в прошлой жизни... - и он имея яркий и могучий ум бога, вспомя Учение - легко сможет познать его суть, освободив свой ум от всех загрязнений”.

А(2):25 ” Два типа людей, замутняющих Истинное Учение: тот, кто разъясняет беседу, не требующую разъяснения, и тот, кто не разъясняет беседу, требующую разъяснения”.

А(2):xx ” Если давая беседу о Дамме ты правильно объясняешь букву Учения - ты правильно объясняешь и его дух”.

А(2):6-11 " Каждому монаху если кто-то делает ему замечание – следует: внимательно выслушав, похвалить сделавшего его человека, следовать его совету и не ругать его в ответ".

А(3):5 " Дурак задает вопросы не вовремя, дает ответы не вовремя, и не радуется когда на его вопрос хорошо и правильно отвечают".

А(3):43 " Беседа о Дамме считается хорошей если Учитель понимает суть Учения, его букву и дух; и после ее окончания, слушавшие тоже понимают их".

А(3):67 " Человек не понимающий истинного Учения на вопрос об одном из ее глубоких аспектов, может ответить только тремя способами: переведет разговор в нездоровое русло; разозлится; будет смущенно молчать".

А(3):67 " Человек, имеющий эти качества недостоин беседы о Дамме: он не слушает; оскорбляет и дерется; не общается с уважением; не возражает приводя интересные примеры; не приводит интересных и глубоких аргументов".

И(2):21 " Ложь о собственной святости и унижение, живущих святой жизнью, - два поступка, ведущих к перерождению в Аду."

И(3):37 " Живите в соответствии с Даммой, о монахи, говоря и думая только о ней".

## **Не ложь.**

Д(29):29" Все утверждения, сделанные Татагатой в промежутке между ночью его просветления и его уходом из этого мира, являются Абсолютной Истинной".

М(61):6-7 " Бедна и пуста святая жизнь человека, сознательно говорящего ложь. Нет такого зла, какого бы не мог совершить осознанно говорящий ложь. Поэтому тебе следует тренировать себя так: "Я не скажу намерений лжи даже в шутку".

А(10):206(2) " Ложь это - когда человек, будучи спрошенным, и, не зная точно: говорит я знаю; или зная, намеренно говорит - я не знаю; видел намеренно говорит - я не видел; не видел, намеренно говорит - я видел; утверждая о чем-либо, когда ясно не видел этого или твердо неуверен, что видел именно это. Неважно - делает ли он это для обретения чего-либо или для защиты себя или других".

А(4):183 " Даже если человек говорит, что видел, слышал, был и это так и было - я не называю это Истинной. Я говорю что Истинна это когда человек говорит правду о своем опыте и это помогает растворению нездоровых и развитию здоровых состояний в умах слушающих."

И(1):21 " Нет такого зла, которое не был бы способен совершить, говорящий ложь".

## Ведущая к миру.

Д(16):4,8-11 " Если какой-либо монах, группа монахов, учитель или старейшина сделали спорное заявление об Учении и Дисциплине, вам следует, не опровергая их, внимательно запомнить сказанное и проверить его в свете моих бесед об Учении и Дисциплине. Если это заявление не противоречит им - значит монах правильно понял Учение и к его словам стоит прислушиваться. Но если, сказанное им противоречит оставленным мной Знаниям - вам следует отметить, что этот монах неправильно понимает и практикует Учение Просветленного".

Д(1):1.5 " Если кто-либо при вас ругает Будду, Дамму или Сангху, вам не следует злиться и переживать - это только помешает вам понять, правдиво ли это обвинение или нет. Если высказывание ложно - вам просто следует указать, говорящему на это".

Д(1):1,6 " Если кто-либо при вас хвалит Будду, Дамму или Сангху, вам не следует ликовать или радоваться - это только помешает вам понять, правда это или нет. Если сказанное - правда, вам следует спокойно согласиться с этим".

Д(29):18 "Если какой-либо монах объясняет дух или букву Учения так, что его можно понять двояко - другим монахам следует, не соглашаясь с ним и не опровергая, объяснить ему, что его точку зрения можно понять двумя разными путями, и расспросить какой из них он имеет ввиду. Если монах поясняет свою точку зрения и она не совпадает с Учением Будды - его следует вежливо и аккуратно поправить. Если же он разъясняет все правильно - монахам следует радоваться, что у них есть такой мудрый и искусный в объяснении Даммы соратник".

М (22):10 " Некоторые сбившиеся с пути монахи заучивают мое Учение без намерения размышления о нем или его практики, но для того, чтобы критиковать других или побеждать в спорах. Так они используют его не по назначению, а это еще более опасно, чем желание поймать ядовитую змею и схватить ее за хвост".

М(59):5 " Так как Учение было описано мною искусно, многими путями - его интерпретация порой может вызывать конфликты у моих последователей. Суть этих конфликтов - не в Учении, а в гордости и зависти. Последователи живущие мирно и дружелюбно по отношению друг к другу: всегда будут готовы уступить слово другому, разрешить ему высказаться и принять верно изложенную точку зрения".

М(103):3-4 " В согласии и дружбе святой жизни между некоторыми монахами могут возникнуть разногласия в отношении терминологии или объяснения Высших Основ Учения, которые мои последователи должны ясно понимать, постоянно размышлять и развивать в своем уме. Ими являются: четыре основы внимательности, четыре типа правильного приложения сил, четыре основы духовного роста, пять способностей ума, перерастающих, в пять умственных сил семь факторов просветления и Благородный Восьмеричный Путь. Видя возникшее разногласие в отношении этих вещей, не позволяя ему, перерасти в спор, поговорить с более разумной стороной без обвинения кого-либо, объяснить, как и в чем возникли разногласия (значении или названии) и огласить это так, как этому учил Татагата. Попросив не создавать ссор и споров в обществе. Затем, нанеся визит ошибающейся стороне, сделать тоже самое. Так между ними исчезнет причина для конфликта".

М(103):10-14(2): " Если в сообществе возникли ссоры или конфликты, не вовлеченным в них монахам следует обратиться к более разумной стороне с вопросом: "Порицаются ли Буддой отношения подобные тем, которые возникли между вами?" Правильные монахи ответят так:"Да, порицаются". Тогда их стоит спросить:"Сможете ли вы достичь мира Ниббаны продолжая их?" Правильным ответом, разряжающим конфликт будет:"Нет." Тогда следует нанести визит другой стороне, спросить их о том же. Подобное поведение сможет разрядить все споры и утвердить истинную Дамму".

М(122):27 " Я не обращаюсь с учениками подобно горшечнику, замешивающему глину, выкидывая плохую и оставляя хорошую. Повторно, каждый раз сдерживая и увещевая, предостерегая и обуздывая, я учу вас".

С(22):3 " Как монах более не вовлекается в споры? Он перестает разговаривать с другими подобным образом: "Я знаю Учение, а ты его не понимаешь.", "ты практикуешь не правильно.", "Продолжай, продолжай защищать свою никчемную точку зрения.", " Все твои аргументы разбиты".

С(22):94 " Татагата не спорит ни с кем в этом мире, скорее мир приходит спорить с Татагатой. Просветленный просто объявляет не существование того, что иллюзорно и существование Истинны, которую может проверить любой мудрый человек".

А(4):73 " Четыре качества речи высшего человека: - даже не будучи спрошенным он, охотно и с многочисленными подробностями и деталями, будет рассказывать: о достоинствах другого человека и о своих недостатках; - не будучи спрошенным не говорит, а если и спрошен, говорит неохотно, скрывая подробности и детали: о своих достоинствах и недостатках других."

А(6):46 " Монахи ученые, изучающие теорию Учения и Дисциплины, должны уважать тех, кто практикует медитацию так: "Редки в мире те, кто упорно пытается достичь Ниббаны!" Монахам медиаторам следует думать об ученых-теоретиках так: "Воисину редки в этом мире люди, способные понять столь сложный предмет как теория Учения Просветленного!"

А(10):44 " Если ты хочешь сделать замечание о поведении или речи другого человека тебе сначала следует проанализировать свое и удостовериться в том что: ты сам не ведешь себя подобным образом; в течении долгого времени не нарушал Правил Дисциплины; полностью безупречен перед лицом друзей в Святой Жизни; делаешь замечание дружелюбно, желая провинившемуся счастья; хорошо знаешь и понимаешь букву и дух Учения и Правил Дисциплины; говоришь не нарушая пяти аспектов Благородной Речи"

А(4):241 " Уваж. Ануруда, видя плохое поведение и провокационные речи, не говорит в ответ ни слова и считает себя выше того, что бы вмешиваться в подобные вещи." " Но и ты, о Ананда делаешь так, так же делают и Сарипутта с Могалланой. Вы не вовлекаетесь в споры с намерением их уладить". Будда У(5):3 " Он был мудрым учеником, не беспокоящим Учителя постоянными расспросами и практиковавшим Учение ни с кем не споря о нем".

## Не грубая.

С(1):10 " Человека, не заслуженно хулящего Арахата, ждет скорая, мучительная смерть и перерождение в страшных муках Ада".

С(1):7 "Тот, кому в подарок приносят грубости, в ответ начинает злиться - принимает этот подарок. Но тот, кто в ответ на грубые слова не испытывает гнева - оставляет эти подарки хозяину".

С(1):4 " Грубиян поносящий невинного - первый является целью своих слов".

С(21):9 " Монаху не следует ругать других и быть упрямым и непокорным, в отношении замечаний о своем поведении и образе жизни".

А(6):144(1) " Тебе не следует критиковать и судить других, даже если на то есть веский повод. Хулящий других - вредит себе, оставь это дело знающим и умелым Учителям".

А(10):206(3) " Грубая речь это - жесткая, грубая, горькая, неприятная для слуха, вызывающая гнев и возбуждающая ум, у слышащего ее, человека".

А(10):88 " Если монах ругает друзей в Святой Жизни - он не будет способен: прогрессировать в практике; не потерять уже достигнутого; ясно понять Учения; следовать Учению с наслаждением; удерживаться от совершения провинностей; быть здоровым, но может очень тяжело заболеть; быть спокойным и избавиться от сомнений; после смерти переродиться в счастливом месте".

А(7):69 " Монах обрекает себя на муки Адов не столько за критику мирян, сколько за критику своих друзей в Святой Жизни. Вам не следует даже думать плохо о других монахах, это мои наставления для вас".

А(5):211 "Невыгоды критики Святых людей: ругающий растворяет свою хорошую Карму; его ум обеспокоен; он совершает нездравый поступок; он может сильно заболеть; он умирает несчастливо, с затуманенным умом; он перерождается в нижних мирах".

У(4):8 " Те кто заведомо ложно обвиняет в грехах других или скрывает собственные злодеяния - переродятся в страдании нижних миров".

Пц:(2) " Говори только доброе и с добрыми намерениями и тогда все живые существа будут с любовью помогать тебе".

## Сказанные вовремя слова о Дамме.

Д(11):1 " Идите, показывайте чудеса своих сверхчеловеческих способностей, что бы завоевать веру мирян."- это не тот путь, которым я прошу монахов проповедовать мое Учение". Будда

Д(16):2,25 " Я учу Дамме без секретов и утаек, которые можно было бы оставить на потом или открыть избранным последователям".

Д(16):5,26 " Вместо того что бы обсуждать достижения других, много лучше самим утверждаться в знании Просветления".

Д(1):1,4-27 " Нездоровые предметы для бесед - о политике, войнах, бандитах, опасностях, реквизитах, женщинах, сплетнях, мироздании, географии, родственниках, умерших, всех материальных вещах, и споры с желанием победить оппонента".

Д(6):16-19 " Только людям, достигшим медитативных поглощений ума, переживания истинной природы этого мира или освобождения ума от всех его загрязнений, стоит говорить о природе вещей и элементов этого мира. Только для них подобные беседы не будут пустыми измышлениями и философствованиями, но передачей прямого, личного переживания".

Д(29):28 " Татагата отвечает на вопросы о прошлом или о бедующем только тогда, когда знает, что его ответы принесут пользу спрашивающему, выбирая для этого подходящее время".

М(91):36 "Верующим в него мирянам Тамагата дает беседы, рекомендуемые - щедрость, нравственность, блаженство рая, объясняя страдание чувственных утех и счастье отрешения".

С(16):6 " Монахи не должны соревноваться друг с другом в проповедовании Даммы с намерением узнать, кто знает ее лучше, может проповедовать ее дольше или более искусными путями. Такое поведение, мешает монаху утверждаться в Учении, делая его гордым и не внимательным к замечаниям других".

С(46):38 " Если монах слушает беседу о Дамме с любопытством, энтузиазмом и полным вниманием Пять Препятствий его ума глубоко продавлены, а Семь Аспектов Просветления немедленно начинают развиваться".

А(10): 83 " Если человек, пришедший слушать беседу о Дамме - ...не часто посещает Учителя, ...не верит ему, ...не слушает его наставления внимательно, ...не запоминает их, ...не вспоминает их, ...не пытается их понять, ...не следует им, ...не задает свои вопросы четко, конкретно и ясно, ...задает вопросы, не придерживаясь аспектов Благородной Речи, ...не радуется, практикуя услышанное, ...сам не вдохновляет окружающих на это - эта беседа неприятна, интересна и пуста для него, а также не приятна и скучна для Учителя".

А(5):98 " Монах беседующий только о: зависимости от малого, незанятости, удовлетворенности тем что имеет, усердности, аскезе, обдумывании Учени, много практикуя Сосредоточения на дыхании в скором времени, осознает Счастье Ниббаны".

А(5):157 " Плохие темы для беседы о Дамме: о Вере с неверующими; о Нравственности с недобродетельными; о облученности с неграмотными; о щедрости с жадными; о Правильном понимании с глупыми".

А(5):202 " Пять выгод от прослушивания бесед о Дамме: слушаешь новое; понимаешь новое; растворяешь сомнения; укрепляешь правильные взгляды; успокаиваешь сердце".

А(5):159 " Обучая других Дамме, тебе всегда стоит помнить о пяти вещах. Ты всегда должен учить: от простых вещей к сложным; от менее приятных к более приятным; языком понятным слушающим тебя; говорить веско и логично; говорить с симпатией к слушающим; учить Дамме без желания получить что-либо взамен; без критики себя или кого-либо другого".

А(10):206(4) " Пустые разговоры это: когда человек, увлекаясь пустыми разговорами на звериные темы, говорит не логично, не вовремя, не вдохновляюще, не имеющего отношения к Учению и Дисциплине, так что его слова не хочется сохранить в сердце, слова в коих нет ценности глубины и гармонии, слова вредные для слушающего их человека".

А(6):27 " Причины по которым стоит посетить Учителя и попросить его о Дамма беседе: когда ум поглощен одним из Пяти Препятствий, когда ученик входит в сосредоточение ума, но еще не уничтожил его загрязнений".

А(4):111 " Я учу Дамме мягко. Тех, кто не понимает Дамму этим способом - я обучаю поочередно жестко и мягко. Тех же, кто не может понять ее и этим способом, я тренирую твердо и сурово. Если человек не может быть обучен ни одним из этих способов - я отстраняю его от тренировки и общения с другими учениками".

А(4):139-140 " Можно учить Дамме разными способами: коротко и в деталях; придерживаясь одного аспекта или в общем; в соответствии с духом, но не с буквой Учения; в соответствии с буквой, но не с духом; в соответствии с тем и с другим; в соответствии ни с тем, ни с другим."

А(5):151-153 " Человек слушающий беседу о Дамме, с умом имеющим подобные качества, не будет способен проникнуть в ее суть: он умаляет значение урока, Учителя или себя; он слушает с возбужденным умом, не сосредоточенно, без любопытства и внимательности; он туп, не образован, не мудр; он гордо думает что уже знает все, когда не знает ничего; он притворяется что слушает, хотя на самом деле не делает этого; он слушает со злым, ищущим вину умом; он не имеет четкого утверждения в Учении".

А(1):XX " Если Дамма и Дисциплина объясняются правильно - старательные в ней живут счастливо, ленивые же страдают. Неверное Учение имеет абсолютно противоположный эффект".

У(3):8 " Собравшимся вместе монахам, не стоит говорить о мирском, но изрекать Дамму или проводить время в Благородном Молчании".

У(5):6 " Старательные последователи заучивают Учение, тренируясь ясно и понятно объяснять его".

У(5):9 " Увлекаясь пустыми речами, люди перестают понимать куда их языки могут их завести".

МВ:(ИИ):(16,5) " Монахам не следует учить Дамме на официальных собраниях Сообщества, без получения разрешения на это".

Сд:(10) " Люди, отделяющие Истину от лжи, создают себе хорошую Карму и действуют ради счастья и блага всех живых существ Самсары. Говорить об Учении Просветленного или о Правилах Дисциплины, как не об истинном Учении; о лживых учениях, как об Учении Просветленного и Правильном Поведении; о том, что говорил, формулировал и регулярно практиковал Будда, как не об его Учении; о том, что Будда не говорил, не формулировал и не практиковал, как об его Учении; говорить о провинностях, как не о провинностях; говорить о тяжелых, серьезных провинностях, как о легких и незначительных и наоборот; говорить о провинностях исключаящих из Сообщества; как о не имеющих подобного эффекта и наоборот - растворять истинное и доброе Учение, способствуя возникновению страдания для множества других существ и самих себя".

П(1):8-1 " Святая Жизнь, обучаемая некоторыми Просветленными прошлого, длилась дольше и приносила большие выгоды следовавшим ей ученикам, чем у других Будд из-за того, что они обучали ей подробно, в деталях, с хорошими примерами, объясняющими теорию Учения, Правил Поведения, и историй из прошлых жизней Учителя".

П(1):6 "Татагата, всегда знающий ответы на свои вопросы заранее, может задать вопрос или не сделать этого, подобрав такое время, чтобы и вопрос, и ответ на него утверждали, слушающих их людей, в Дамме, Дисциплине и вели их к переживанию абсолютного счастья".

## О Поступках.

Д(16):1,23 " Человек не живущий в соответствии с Предписаниями Нравственности в своей жизни встречает пять типов неудач: он страдает от потери имущества из-за невнимательности к своим обязанностям; он страдает из-за плохой репутации; он страдает из-за стеснительности и беспокойства при посещении общественных собраний; он умирает в страхе и сомнениях; после смерти перерождается в мирах страдания и боли".

М(9):3 " Каждый Мудрый последователь Татагаты знает, что поведение телом речью и умом основанное на влечении, отвращении и иллюзиях - нездоровы, а поступки порожденные щедростью, самоотказом, дружелюбием и мудростью - правильны".

М(57):7-11 " Я учу, что в этом мире существует четыре типа поступков: Темные поступки - ведущие к перерождению в страдании миров Ада, животных, голодных духов и асуров. Светлые поступки - ведущие к перерождению в мирах дивов и Брамм. Светлые и темные вместе, совершенные в примерном равновесии - приводящие к перерождению в мире людей. Не светлые, не темные поступки - ведущие к не действию, пресекающие все будущие действия, приводя к переживанию абсолютного счастья Ниббаны".

М(61):8-17 " Перед тем как совершить любой поступок телом, речью или умом тебе следует проанализировать: ведет ли этот поступок к твоему страданию или страданию кого-либо другого. Если ты понимаешь, что это так - не совершай этот поступок. Если же ты видишь, что поступок не будет причиной горя или страдания для тебя или других, совершай его, радуясь своей безупречности.

В момент совершения поступка тебе также постоянно следует анализировать: ведет ли совершение этого поступка к твоему страданию или страданию других. Если это так - этот поступок следует немедленно прекратить. Если же ты видишь, что делая что-либо, ты не обижаешь других или себя - продолжай делать его, радуясь своей безупречности.

После совершения каждого поступка, тебе следует проверить: что он не причинил вреда тебе или кому-либо другому. Если это не так и в результате него кто-либо испытал страдание - тебе следует пообещать себе больше никогда не совершать его. Если же ты видишь: что в результате твоих действий не пострадало ни одно живое существо - тебе следует жить радуясь своей безупречности. Все святые люди в прошлом, настоящем и будущем отчищали, отчищают и будут отчищать свое поведение подобным образом".

М(73):4-6 " Страсть, гнев и иллюзии; убийство, воровство и прелюбодеяние; ложь, злословие, сплетни и пустая, тратящая время болтовня; чувственное влечение, недоброжелательность и неправильное понимание истинной природы вещей этого мира называются мною нездоровыми. Состояния ума и поступки противоположные им - являются добродетельными". Будда

М(76):51 " Полностью освободившийся от всех страданий человек (Арахант) более физически не способен убить, украсть, проявить сексуальную активность, солгать и, подобно мирянину, получать удовольствие от накопления чувственных объектов".

М(93) " По поступкам тела, речи и ума человек является истинным брамином и идет к перерождению в компании Браммы, но не по рождению в касте".

М(96):5-12 " Я никогда не утверждал, что служить стоит каждому или , что не стоит служить никому вообще. Если ухаживающий за кем-либо человек становится лучше, его вера, нравственность, знание и мудрость - увеличиваются, не уменьшаются - значит, этому человеку стоит помогать и дальше".

М(97):6-25 " Оправдание, что человек не ведет себя нравственно и добродетельно и, что в последствии будет гореть в аду из-за того, что ему надо заботиться о своих родителях, детях, друзьях, партнерах, сообществе, здоровье тела - глупо. Мудрый человек, заботясь о себе и тех, кто ему дорог, следуя правильному Учению и ведя к нему других, утверждается в счастье и создает хорошую карму близким людям".

М(129) " Мудрый человек, ведущий себя добродетельно, счастлив, уважаем и ставим в пример в настоящем и будущем, в будущем переродиться в непередаваемом блаженстве миров рая, или здоровым, талантливым, красивым, богатым и умным, добродетельным человеком".

М(130) “Мудрец, видящий предупреждающие знаки беспомощного новорожденного, немощного старика, тяжело больного, преступника, пойманного властями, или недвижимый труп, лежащий в гробу, понимает, что и он скоро испытает страдания болезней, старости, неминуемой смерти, наказаний за совершенные им грехи и перерождение, ведущее к их повторению. Эти знаки удерживают его от плохого поведения и вдохновляют на совершенствование в добродетели”.

М(142):4 “Очень непросто вернуть дом человеку из-за которого ты: принял прибежище в Тройной Драгоценности, начал соблюдать Предписания нравственности, утвердился в непоколебимой вере в Тройную Драгоценность или осознал Четыре Благородные Истины на своем личном опыте”.

С(12):51 “Если монах не создает намеренных действий хороших или плохих - он не привязан к миру и идет к Переживанию Ниббаны”.

С(55):7 “Человеку не следует вести себя с другими так, как бы он не хотел, что бы поступали с ним самим”.

А(3):18 “Если вас спросят: “Следуете ли вы Учению Благословенного, чтобы переродиться в счастье раев?” Будете ли вы ошеломлены такой постановкой вопроса, о монахи?” “Да, Лорд.” “И правильно. Предположение, что вы практикуете Учение для обретения божественной красоты, здоровья и долголетия должно ошеломлять вас, о монахи, но еще больше вас должны пугать и ошеломлять собственные нездравые поступки”.

А(3):51 “В этом мире, разрушаемом болезнями, старостью и смертью невозможно найти безопасного прибежища. Только здравые поступки тела, речи и ума являются островом безопасности - единственным прибежищем, для совершающего их существа”.

А(3):53-54 “Если человек перестает совершать нездоровое телом, речью и умом - он перестает причинять боль другим и себе самому, постепенно становясь очень счастливым существом. Именно так - мое Учение видимо здесь, сейчас каждым на личном опыте и должно быть реализовано каждым самостоятельно в своем собственном уме”.

А(7):58(Б) “Не избегайте совершения благих поступков, о монахи. Не опасайтесь их совершения - ибо именно ими вымощена дорога к Ниббане. Выгодные поступки, которые следует совершать каждому монаху: правильное поведение, речь и мысли; защита чувственных дверей; контроль собственного ума, за счет утверждения в аскетических практиках; выполнение обязанностей по монастырю; медитация; пробуждение энергии”.

А(8):36 “Три типа поступков помогают удачному перерождению: нравственность, щедрость и медитация (развитие ума)”.

А(9):5.2 “Способы, которыми можно помочь другим: сделав подарок, ободрив речью, вдохновив и показав хороший пример собственным поступков. Но лучшей помощью всегда будут: дар Даммы, беседа о Дамме и ваша помощь и вдохновение человека в утверждении в хорошем поведении телом, речью и умом”.

А(10):206 (1): “Неправильное половое поведение это - когда человек совершает половой акт с тем, кому это принесет вред из-за родителей, родственников, рода, религии, закона страны, обязательств или личных предпочтений.”

А(10):23 “Если монаху сделали замечание о его неправильном поведении телом или речью: ему следует вспомнить и проанализировать Правила Дисциплины, вознамерив прервать дальнейшие тенденции ума к развитию подобного поведения”.

А(8):10 “Если монах не исправляет указанных им плохих поступков - его следует попросить уйти, дабы он не портил плохим поведением других”.

А(8):14 “Нездравый, глупый человек не исправляя грехи своего поведения будет говорить, тем кто делает ему замечания, так: “Я этого не помню.”; “Кто ты такой что бы говорить мне это?”; “Ты тоже совершаешь подобные провинности.”; “Я не делал этого.”; показывая гнев, заставляет забыть об обвинении; не обращает на замечания внимания; или говоря: “Не волнуйся обо мне. Я вообще собирался оставить Сообщество.” и делая подобным образом говорит: “Теперь ты доволен?”.

А(6):18 “Ужасны будут результаты порождаемые поступками убийства рыбы рыболовом или животного охотником. Но еще более ужасные последствия порождает убийство человеческого существа”.



А(4):3 " Глупый человек: хвалит то, что недостойно хвалы; ругает достойное уважения; он благодарен за то что не стоит благодарить; он показывает неудовлетворенность, когда следует быть благодарным".

А(4):32 " Четыре причины симпатии других людей: добрая речь; добрые поступки; щедрость; ревность по отношению ко всем окружающим".

А(4):187 " Недобродетельному человеку не распознать: какой человек хороший, а какой плохой. Только нравственные человек будет способен это сделать".

А(2):3-10 " Человек с неправильным поведением может практиковать только неправильную Дамму и наоборот".

А(3):3 " Дурака легко отличить: по глупым поступкам тела, речи и ума".

А(3):133 " Человека имеющего три качества стоит считать другом: он дает то, что тяжело отдать; он делает то, что тяжело делать; сносит то, что тяжело сносить".

У(4):9 " Те, кто живет безупречной жизнью и не боится смерти - пребывают в счастье, даже когда окружены страданием".

У(5):8 " Плохому человеку - легко творить зло и тяжело совершать добрые поступки. Для хорошего же злодеяния болезненны, а добродетель легка и приятна".

И(2):3 " Эти две вещи, в последствии, вызывают сожаление - не совершение добра и совершение зла".

И(3):21 " Не уважающий святых, не следующий заветам нравственности и ведущий жизнь руководствуясь неправильными воззрениями - идет к перерождению в страдании нижних миров".

И(3):27 " Добродетельность поведения ведет к уважению других людей, богатству и счастливым перерождениям".

П(1):10 " Десять причин для объявления правил Дисциплины: для совершенства Санги, для благополучия Санги, для сдерживания недисциплинированных монахов, для комфорта дисциплинированных монахов, для избавления от существующих в уме загрязнений, для не появления новых загрязнений ума, для возникновения веры в неверящих, для возрастания веры в верящих, для утверждения истинной Дхаммы, для сохранения Дисциплины".

П(4):88-89 " Пять вещей являются высшим воровством в этом мире: это следование за Учителем не из любви к его Дамме, но ради получения более хороших материальных вещей и пожертвований; это утверждение, что ты сам открыл Учение, полученное от Благословенного; это намеренное, лживое обвинение праведного монаха в совершении параджики; это заискивание перед мирянами, ради получения пожертвований; это осознанная ложь о достижении тобой сверхчеловеческих состояний".

Д(4):22 " Мудрость очищается нравственностью, нравственность - очищается мудростью. Всегда там, где есть одно - присутствует и другое. Мудрый человек, всегда нравственен. Нравственный - утверждает в мудрости. Совокупность этих двух качеств является высшим сокровищем в этом мире".

## Карма.

М(135): вся " Живые существа хозяева своих поступков, их же наследники, по рождению и связанные своими поступками в прошлом, несущие их на своих плечах как единственное имущество из жизни в жизнь. Именно благодаря поступкам, человек может обрести истинное величие или низко пасть. Так, человек, убивающий других, будет иметь короткую жизнь. Любящий обижать - переродится больным. Злой, наглый или упрямый - станет уродливым. Завистливый человек никогда не обретет влияния и известности. Скупой и жадный родится в бедной семье и будет всю жизнь нищим. Не уважающий других людей, никогда не переродится высокородным аристократом. Так, кто не посещает святых людей, спрашивая об истинном смысле жизни, в следующей жизни станет тупым. Если конечно все они из-за развития плохих качеств не обретут страдания нижних миров. Поступки, несущие страдания себе и другим в настоящее время, приносят такие же страдания в будущем".

М(136): " Творящий зло, не обязательно после своей смерти, переродится в аду. А добродетели не обязательно ждет рай - поступки, совершенные ими в предыдущих жизнях, могут привести к противоположным результатам. Но будьте уверены, что каждый человек обязательно испытает результаты поступков совершаемых им сейчас".

С(29-31): Обобщение " Человек, в течении всей своей жизни практиковавший нравственность, момент смерти может вознамерить место своего будущего перерождения в любом мире и любым существом по собственному желанию".

С(35):146 " Что такое результат прошлой Кармы - это ваши нынешние Чувственные Органы - тело, созданное намерениями ваших прошлых поступков. Новая Карма это те намерения, с которыми вы совершаете поступки тела и речи в настоящем и будете совершать их в будущем".

С(40):10 " Принятие прибежища в Тройной Драгоценности , а так же принятие и следование Правилам Нравственности, помогло множеству живых существ переродиться в счастье миров Рая".

С(42):6 " Никакие ритуалы и песнопения жрецов не помогут умершему злодею избежать искупления за свои грехи или помешать добродетельному человеку переродиться в счастье миров Рая".

С(42):8 " Те, кто утверждает, что совершивший тяжкие провинности воровства, лжи, убийства и насилия человек после смерти обязательно попадет в Ад - неправы. Утверждаясь в Нравственном Поведении и освобождая свой ум путем развития в нем Дружелюбия, Сострадания, Сорадования и Невозмутимости ко всему в этом мире, он может, растворив нездоровые намерения, поступков прошлого (прошлую плохую Карму) переродиться в Раю или уже в этой жизни реализовать счастье Ниббаны".

С(55):21 " Если человек в течении долгого времени развивал в себе Веру, Нравственность, знание Учений, Щедрость и Мудрость, в следующей жизни он обретет много большее счастья, чем в этой".

А(10):211-214 " Совершение нездоровых поступков телом (убийства, воровства ,прелюбодеяния), речью (лжи, грубости, сплетен, пустых бесед) и умом (развитие в нем влечения, отвращения, неведения), подталкивание к их совершению и восхваление их перед лицом других людей, ведет к несчастным перерождениям".

А(10):206 " Монахи, я объявляю, что пока не пережиты все последствия, совершенных вами, поступков, в этой ли или будущей жизни - человеку не удастся достичь Освобождения".

А(5):128 " Человек убивший отца, мать, Араханта, Ранивший Будду или расколовший Сообщество монахов после смерти обречен на страдание Адов".

А(3):98 " Человек не утверждающийся в здоровом поведении и правильных взглядах - живет страдая. Он, совершив даже небольшой нездоровый поступок, отправится за него в Ад. Человек же, растущий в добродетели и правильном поминании, живет ярко и счастливо. Он, совершив небольшой нездоровый поступок, переживет его последствия уже в этой жизни."

" Если бы человек переживал такой же результат, какой поступок он совершил - для Святой Жизни не было бы смысла. Человек переживает такой же результат с каким намерением, он совершил поступок. Только тогда Святая Жизнь имеет смысл и четкую цель."

СН(1):6 " Причины падения в нижние миры: отсутствие практики Правил нравственности; следование идеям глупых людей; любовь к сонливости, лени и дружба с подобными людьми; будучи богатым не поддерживать стареющих родителей; клевета на Святых и отшельников; не разделение богатства с нуждающимися в этом; гордость и восхваление своих достоинств и унижение других; приверженность к азартным играм; распутство; опьянение; будучи старым жениться на юной; следовать словам женщин, пьяниц и злых людей; посягательство на не принадлежащее тебе".

И(1):17 " Вера в правильное ведет к благополучному перерождению".

## Об Образе Жизни

Д(32):2 " Это защитное песнопение поможет последователям Будды, живущим в дикости леса защититься от великанов (яков), которым не нравится следовать Истинному Учению Благословенного. Оно включает в себя имена могучих Яков высокого ранга, верящих в Благословенного, следующих его Учению и помогающих его последователям:

Инда, Сома, Варуна, Барадваджа, Пажapati, Чандана, Камасета, Онамана, Девасутта, Татали, Читтасена, Налараджа, Пуннака, Гула, Гопала, Хири, Нетти, Маттия, Алавака, Сумана, Самукка, Панада, Саттагира, Сиватта, Дигха, Мани".

Д(33) " Чистое и понятное Учение благословенного стоит, собравшись вместе и разделив на группы по номерному порядку, регулярно проговаривать ради блага и счастья всех живых существ Самсары".

М(32) " Какие качества последователя способны осветить своей добродетелью весь мир?"

"Послушание, учение, исследование, понимание и познание Истинной Дамы. Способность понятно ее объяснить." утверждение уважаемого Ананды. "Наслаждение одиночеством, любовь к медитации и способность понимать реальность такой, какая она есть на самом деле." утверждение уважаемого Реваты. "Умение видеть все Сферы Бытия и всех живущих существ, которые населяют их."

утверждение уважаемого Анунуды. "Практика аскетизма, удовлетворенности малым, одиночество, пробуждение энергии, утверждение в добродетели, сосредоточение ума, мудрость, освобождение ума от переживаний, проповедование подобных качеств." утверждение уважаемого Маха Кассапы.

"Умение, ведя разговор о Высших Основах Учения, быть искусным, понимающим и не отклоняющимся от истинной Дамы." утверждение уважаемого Маха Могаалланы. "Умение управлять умом, не давая уму управлять собой, пребывать в любое время дня и ночи в том состоянии ума, которого он хочет." утверждение уважаемого Сарипутты. "Молодцы! Каждый из вас прав, говоря о том, что важно для него. Я же скажу, что тот, кто сев медитировать в уединении, вознамерился не менять свою позу до тех пор, пока, с уничтожением всех влечений, не обретет освобождение ума от всех загрязнений, будет утверждаться в Учении." Благословенный.

М(71):11 " Человек, не достигший полного освобождения от влечений мирской жизни, - не способен достичь освобождения от страданий."

(112) " Нездоровый человек, гордясь своим титулом, богатством, известностью, знаниями и искусностью в проведении Учения и Норм Дисциплины, аскетическими практиками или достижениями, связанными с медитативными погружениями ума, будет хвалить себя, и унижать других. Но мудрый, истинный человек понимает, что они не ведут к освобождению ума от его загрязнений. Более того, человек, не имеющий подобных достижений, может быть уважаемый в Сообществе, если упорно утверждает в Учении Татагаты. Не прославляя себя, не ругая других и не ассоциируясь с медитативными поглощениями, он пребывает в состоянии абсолютного освобождения. Таковы черты характера истинного человека".

С(11):11 "Семь обетов, ведущих к перерождению царем дивов Саккой: в течении всей своей жизни - помогать родителям; уважать старших; никогда не говорить грубо; говорить не ссоря, но объединяя людей; жить скромно, умеренно и щедро; говорить только правду; растворять появившийся в уме гнев, так быстро как это только возможно".

С(11):24 " Существует два типа дураков, в этом мире: первый - тот кто, совершая нездоровое, не видит в этом нездорового; второй - тот кто не прощает человека, просящего его извинения."

С(14):15 " Из-за элементов(качеств) сходятся люди. Все вещи в этом мире тянутся к вещам, имеющим сходные качества. Добродетельные люди дружат с хорошими. С ними же, они предпочитают общаться и жить. Тоже самое относится и к людям имеющим качества веры, правдивости, мудрости, аскетизма и другие. С кем человек общается - в том он и утверждает"

С(38):16 " Что действительно сложно сделать мирянину?" "Стать монахом." "В чем наибольшая сложность жизни монаха?" "Четко соблюдая все ее Предписания, найти в ней удовольствие." "Что сложно сделать, нашему в ней удовольствие?" "Практиковать в соответствии с Учением." "Но если

монах, приложив все силы и найдя удовольствие в Святой жизни, будет практиковать в соответствии с Учением, долго ли займет достижение окончательной цели?" " Совсем не долго, друг".

И(4):8 " Миряне, поддерживающие Сообщество материальными реквизитами, и монахи, оберегающие Истинное Учение и несущие его свет мирянам - живут в идеальном сочетании".

А(4):96-99 " Практикуя избавления ума от влечения, отвращения, иллюзий и вдохновляя на это окружающих, человек живет для собственного счастья и счастья других людей".

А(2):! " Те, кто живут в миру стараются нажить, живущие в Святой жизни – избавиться".

СН(1):7 " Подобный человек должен считаться дегенератом - низшим из всех людей общества, с которым не следует иметь дела: злодей; гневный; хулящий других; убийца; грабитель; должник; вор; лжесвидетель; тот, кто не помогает родителям; дающий неискренние советы, которым не стоит следовать; неискренний; скрытный; неблагодарный; хулящий Святых; лгун; хвалящий себя и ругающий других; подталкивающий других к нездоровому; лгущий о собственной святости. Не по рождению в определенном роде или семье человек является высшим (Брамином), но по своим поступкам и образу жизни".

СН(2):4 " Причины порождающие будущее благосостояние: не следование идеям глупцов; следование за мудрыми людьми; высказывание почтения тому, кто этого достоин; жизнь в подходящем месте; добрые поступки прошлого; следование правильному Учению; Интеллигентность и искусность в делах; правильность поступков и речи; поддержка родителей; забота о детях; правильный заработок на жизнь; щедрость; безупречность поступков; хорошая репутация в обществе; совершение добра; несовершенство зла; очищение ума; уважение; скромность; удовлетворенность; благодарность; слушание Дамма бесед; смирение; терпеливость; задавание вопросов святым людям; получение от них наставлений о Дамме; целибат и аскетизм; осознание Благородных Истин; Переживание Ниббаны; когда встречая жизненные сложности ум остается спокойным и мирным. Утвердившиеся в этих качествах будут непобедимыми в любой ситуации и куда бы они не пошли - они следуют верному пути."

И(3):11 " Щедрость, нравственность и развитие ума - три основных источника заслуг в этом мире".

И(3):43 " Последователь, везде следующий за мной, но не оберегающий чувственных дверей, не исследующий себя, на самом деле - далек от меня так как не видит Истинной Даммы. Тот же, кто старательно практикует мое Учение, даже если он находится в тысяче миль - видит меня и находится рядом со мной".

Сд:(8) " Людей следует селить и группировать вместе по качествам ума и их интересам. Любящих Сутры - с любящими Сутры. Изучающих Дисциплину - с изучающими Дисциплину. Любящих чувственное и нездоровое вместе с такими же. Так они будут жить в гармонии".

## Монах

Д(1):1,21 " В то время, как некоторые почтенные отшельники и брахманы, поедая пищу, поданную верующими, добывают подобным образом средства к существованию низменными знаниями и несправедливой жизнью, – а именно: истолковывая особенности частей тела, предзнаменования, небесные явления, сны, знаки на теле, изъеденные мышами одежды, совершая жертвоприношения на огне, жертвоприношение ложкой, жертвоприношение шелухой риса, жертвоприношение красной пылью между шелухой и зерном, жертвоприношение зернами риса, жертвоприношение очищенным маслом, жертвоприношение сезамовым маслом, жертвоприношение ртом, жертвоприношение кровью; используя знание частей тела, знание строений, знание полей, знание благоприятных заклинаний, знание духов умерших, знание земли, знание змей, знание яда, знание скорпионов, знание мышей, знание птиц, знание ворон, предсказание срока жизни, заговор от стрел, понимание языка животных, истолковывая знаки на драгоценностях, знаки на палках, знаки на одеждах, знаки на мечях, знаки на стрелах, знаки на луках, знаки на оружии, знаки на женщинах, знаки на мужчинах, знаки на юношах, знаки на девушках, знаки на рабах, знаки на рабынях, знаки на слонах, знаки на конях, знаки на буйволах, знаки на быках, знаки на коровах, знаки на козлах, знаки на баранах, знаки на петухах, знаки на перепелах, знаки на ящерицах, знаки на длинноухих животных, знаки на черепахах, знаки на диких зверях, предсказывая, что будет выступление царя в поход, не будет выступления царя; будет наступление здешнего царя, будет отступление чужого царя; будет наступление чужого царя, будет отступление здешнего царя; будет победа здешнего царя, будет поражение чужого царя; будет победа чужого царя, будет поражение здешнего царя, будет победа одного, будет поражение другого, предсказывая, что будет затмение Луны, будет затмение Солнца, будет затмение звезд, будет движение Луны и Солнца по своему обычному пути, будет движение Луны и Солнца по необычному пути, будет движение звезд по своему обычному пути, будет движение звезд по необычному пути, будет падение метеоров, будет пламя, охватившее горизонт, будет землетрясение, будет гром с неба, будет восход, заход, замутнение, очищение Луны, Солнца, звезд: предсказывая, что таков будет результат затмения Луны, таков будет результат затмения Солнца, таков будет результат затмения звезд, таков будет результат движения Луны и Солнца по своему обычному пути, таков будет результат движения Луны и Солнца по необычному пути, таков будет результат движения звезд по своему обычному пути, таков будет результат движения звезд по необычному пути, таков будет результат падения метеоров, таков будет результат пламени, охватившего горизонт, таков будет результат землетрясения, таков будет результат грома с неба, таков будет результат вошода, захода, замутнения, очищения Луны, Солнца, звезд, предсказывая, что будет обильный дождь, будет недостаток в дожде, будет обилие пищи, будет недостаток в пище, будет спокойствие, будет опасность, будет болезнь, будет здоровье; считая по пальцам, вычисляя, производя сложение, сочиняя стихи, рассуждая о природе, устанавливая благоприятное время для введения новобрачной в дом, выдачи замуж, мирных переговоров, вражды, взыскания долгов, раздачи денег; вызывая колдовством счастье, вызывая несчастье, вызывая выкидыш, скрывая язык, смыкая челюсти, заговаривая руки, заговаривая уши, вопрошая зеркало о будущем, вопрошая девушку, вопрошая божество, почитая солнце, почитая великого, извергая огонь изо рта, склоняя на милость богов, исполняя обеты, заклиная духов, пребывая в земляном жилище, вызывая потенцию, вызывая импотенцию, определяя место для постройки, освящая место; совершая ритуальное полоскание рта, омовение, жертвоприношение; предписывая рвотное, слабительное, очищающее сверху, очищающее снизу, очищающее голову, масло для ушей, облегчающее средство для глаз, снадобье для носа, глазную мазь, умащивание; бывая глазами врачами, хирургами, лечя детей, давая целебные корни, освобождая от ставшего ненужным лекарства, – отшельник Готама избегает подобного образа жизни и объявляет его нездоровым для своих последователей".

Д(16):6 " Пока монахи часто собираются на общественные собрания и часто их посещают; Пока они встречаются в мире и согласии, и в согласии выполняют все правила Винаи; Пока они не принимают установлений, которые не были даны, и не отходят от того, что было установлено ранее, и действуют во всем согласно с правилами Винаи; Пока они чтут, уважают, почитают и поддерживают старейшин, людей умудренных и опытных, отцов и руководителей общины, и внимательно слушают их; Пока они

не подчиняются той жажде, что возникая, вновь и вновь приводит к повторным существованиям; Пока они радуются своей жизни в уединении; Пока они развивают дух свой в доброжелательстве, дабы добрые и благочестивые могли приходить к ним и проживать среди них в отраде – монахи могут ожидать не упадка, но преуспевания."

Д(16):1,7 "Пока монахи не развлекаются, не наслаждаются и не питают нежные чувства в своей работе, разговорам, сну, компании; пока они не попадают под влияние желаний; пока не будет у них плохих друзей, товарищей или компаньонов; пока они не будут останавливаться на полпути, обретая лишь незначительные плоды практики - монахи могут ждать не упадка, но преуспевания".

Д(16):5,9 " Как нам следует вести себя с женщинами?" - Уваж. Ананда "Лучше вообще не замечать их и не говорить с ними. Если приходится делать это - вам следует старательно практиковать Внимательность". Будда.

Д(16):6,2 " Старейшинам следует звать младших монахов по имени, имени клана или "друг". Младшим же следует звать старшего "уважаемый" или "господин"

Д(16):6,3 " Если есть необходимость - вы можете изменять и отменять небольшие Правила Дисциплины, касающиеся Святой Жизни (Правила Кхандак - ком Уваж. Буддагоши)".

Д(26):28 " Развитие Основ Духовного Успеха увеличит длину ваших жизней; соблюдение Правил Дисциплины увеличит вашу красоту; медитативные поглощения ума - это ваше счастье; Дружелюбие, Сострадание, Сорадование и Невозмутимость - это ваше богатство; ваша сила - в мудрости Освобождения".

Д(27):9 " Все вы, о монахи, пришедшие из разных семей, родов, классов и религий на вопрос "Кто ты?" Должны отвечать:"Я - последователь Будды".

Д(29):17 " Все вы, кто получил это Учение, открытое мною путем прямого переживания истинной природы всего в этом мире, должны часто и регулярно собираться вместе и повторять его, разъясня дух и букву всех его терминов, для избежания возникновения недопонимания и долго-длящегося благополучия всех живых существ этого мира. Эту чистую Дамму составляют тридцать семь Высших Основ Учения".

Д(29):23-24 " Если кто-либо скажет, что монахи живут поклоняясь удовольствиям - вам следует спросить его:"В мире существует много удовольствий. Какие вы имеете ввиду? Чувственные удовольствия, ведущие к развитию нездоровых состояний ума и нарушению Предписаний Нравственности, не культивируются нами. Мы живем, развивая блаженство здоровых состояний ума, ведущих к медитативным поглощениям, правильному пониманию истинной природы этого мира и переживанию Четырех Стадий Просветления".

М(125): 13-30 " Так Татагата, шаг за шагом, тренирует своих последователей в достижении абсолютного счастья Ниббаны: сбрав волосы и облачившись в темную робу - оставив мирское, став аскетом; соблюдать правила дисциплины и образ жизни монаха, боясь их нарушения даже в мелочах; быть удовлетворенным имеющимся; охранять двери ума; развивать осознанность всех положений тела днем и в первую и третью части ночи; жить уединенно; освобождать умом влечения, отвращения, сонливости, возбуждения и сомнений; одно за другим освоить материальные и нематериальные медитативные поглощения ума; уметь вспоминать прошлые жизни; видеть перерождения существ в соответствии их поступкам; достигать знания освобождения ума от загрязнений путем переживания Четырех Благородных Истин; достигать полного абсолютного Просветления".

М(125):30-32 " Абсолютно не важно, сколько лет монах живет в Сообществе и, какой статус в нем имеет. Избавление ума от загрязнений - вот что должно волновать его. Монах, ясно понимающий это, будь он новичок, полный монах или старейшина, способен стойко сносить трудности непогоды, дикого леса, клеветы, злых слов и сильной боли. Именно он, уничтожающий в своем уме загрязнения влечений, отвращений и неведения, является достойным пожертвований и помощи мирян. Так как эти поступки отзовутся им величайшим благом в будущем".

М(124) " В течении восьмидесяти лет с момента моего пострига, я не помню возникновения не одной мысли гнева или страсти в уме; я никогда не принимал робы от мирян, не резал, сшивал, красил ее для себя или кого-либо другого; я никогда не принимал приглашений на еду, сидел или ел в доме, не учил Даме женщину, мылся в доме, лечился, болел, спал на кровати, жил в сезон дождей в доме мирян, семь

дней спустя моего пострига, я ел пожертвования, как их полноправный хозяин". Как то, он собрал Сангу и тихо достиг Париниббаны. Чудесные качества уважаемого Бакулы.

М(3):5-15 " Последователи Учителя, практикующего и проповедующего одиночество, должны жить, практикуя и проповедуя одиночество, избегая того - чего он просит избегать. Если их образ жизни прост, если они развивают внимательность, если они усердны в избавлении от возникающих в уме загрязнений, энергичны в развитии медитационных поглощений ума - они действительно считаются мною искусными и достойными последователями".

М(5):2 " Честность и искренность с самим собой, в отношении признания загрязнений присутствующих в собственном уме, помогают монаху, поняв и приняв свою истинную сущность, начать исправлять себя. Если же монах не видит или не хочет признавать, что в его уме присутствуют эти загрязнения - у него не будет никакой возможности их исправить".

М(5):10 " Монах, который живя святой жизнью хочет: чтобы Учитель выделял его перед другими монахами; чтобы его уважали больше других; чтобы никто не знал о совершенных им провинностях, желая сохранить хорошую репутацию в Сообществе и перед лицом мирян; получать лучшие пожертвования; учить других - называется мною монахом имеющим нездравые желания".

М(6) " Если монах действительно хочет: быть уважаемым, получать хорошие жертвования, чтобы помогающие ему люди получали наибольшую выгоду от своих поступков, победить все желания и неудовлетворение, достигнуть покоя медитативных поглощений ума, обрести радость сверхчеловеческих способностей, достичь частичного или абсолютного освобождения от всех загрязнений своего ума - ему следует жить, соблюдая предписания нравственности, преклоняясь мудрым размышлениям, не пренебрегать медитацией, склонять ум к миру и просветленности и жить в уединении".

М(6):2 " Живите утверждаясь нравственности, о монахи, соблюдая правила Дисциплины, безупречной жизнью, опасаясь и страшась малейшей провинности, тренируя себя в соответствии с устоями святой жизни".

М(15) " Дьявольски сильные желания; злоба; самовосхваление и осуждение других; упрямство; беспокоящая других речь; обидчивость; сопротивление и игнорирование порицаний; конфликтность; привязанность к неправильным взглядам, сплетни, не желание меняться, обман и высокомерие - качества мешающие монаху правильно тренироваться, быть старательным и внимательным к замечаниям других и жить в мире с другими монахами. Истинный последователь Татагаты должен постоянно проверять себя на наличие этих качеств, прикладывая все усилия для избавления от них и развития в своем уме их противоположностей. Это поможет ему реализовывать святую жизнь в счастье и радости."

М(16):15 " Растворив эти жесткости своего сердца: сомнения в Будде, как Учителе, его Учении, Сообществе монахов или исполняемых ими тренировках, злости и негодованию по отношению к собратьям в святой жизни и пренебрежения советами, разорвав эти пять цепей - ума, страсти и привязанности к чувственным удовольствиям, к собственному телу, к телам других людей, к привычке много кушать и спать и перерождению в счастье высших миров; и утвердив свой ум в упорстве, прилежности, вере, усилении, а также основах духовного успеха укорененных в сосредоточении на несломляемой энергии, чистоте ума, само исследовании и твердой решимости, монах сохраняющий энтузиазм способен пережить счастье Просветления"

М(27):8 " Оставив мирское, обрив голову и одевшись в простую робу, он становится монахом. Избегая убийства живых существ, он живет в абсолютном дружелюбии ко всему миру. Избегая брать того, что не было дано, воздерживаясь от воровства, он принимает только поданное ему. Избегая сексуальной активности, он живет не, вовлеченным в подобные грубые практики".

"Избегая лжи и говоря только правду, он становится тем, чьи слова всегда достойны доверия. Избегая сплетен, не повторяя того здесь, что слышал там, с целью поссорить друзей, но наоборот своей речью сеет семена товарищества и дружбы в этом мире. Избегая грубого тона, его речь аккуратна и приятна для слуха. Речь вежлива и идет из сердца к сердцу других, желанна и ожидаема всеми. Избегая пустой болтовни, тратящей его время и время других людей, он говорит истину и то, что полезно слышать, о честной Даме и Нравственности, в подходящее для этого время слова достойные того, чтобы их

записали или запомнили. Логично, коротко и вдохновляющее говоря".

"Он воздерживается от повреждения семян и растений, приема пищи с полудня и до рассвета, танцев и кривляний, украшения себя. Использования косметики, роскошной мебели, денег и драгоценностей. Принятия в дар: сырой еды, слуг, рабов, животных, построек и земли. Избегая передачи посланий, обмана, торговли и разбоя.

Он становится удовлетворенным тремя робами, как одеждой; пожертвованиями других, как пищей, медициной и кровом. Все свое имущество он всегда носит с собою, не испытывая от этого дискомфорта. Соблюдая предписания нравственности, он испытывает блаженство безупречности. Защищая свои чувственные двери и стараясь быть полностью осознанным к изменению четырех поз своего тела в течении дня, начальной и конечной части ночи, он живет уединенно в спокойном месте. Медитируя и утверждаясь во внимательности, он избавляет свой ум от чувственных желаний, гнева, возбуждения, беспокойства, сонливости, оцепенения и сомнений, являющихся загрязнениями, ослабевающими мудрость. Таким образом, он добивается глубоких материальных и нематериальных поглощений ума, делающих его безгрешным, сияющим, безграничным и сосредоточенным. Что позволяет монаху направить его на воспоминания прошлых жизней + одной +тысячи +большого взрыва +множества больших взрывов +со всеми их подробностями. Подробностями такимиб так меня звали, такое счастье и боль я переживал, столько лет длилась моя жизнь, я жил в такой-то семье, там-то и тогда- то я умер, здесь я был перерожден , там-то меня звали так".

Потом он направляет всю силу своего ума на видение перерождения живых существ после их смерти в соответствии с их поступками. Сверх зрением монах видит это так, что Величайшие и низшие, большие и маленькие, удачливые и неудачливые перерождаются в соответствии с нравственностью своего поведения, уважительности к родителям, к святым людям и к точкам зрения, которых они придерживаются. Кто-то находится в счастье рая, а кто-то в страданиях ада. Потом монах направляет свой ум на знание, ведущее к полному уничтожению всех корней загрязнения своего ума. Переживая понимание Четырех Благодородных Истин во всей их полноте, он разрушает корни всех загрязнений, глубоко укорененных привычек ума к влечению, отвращению и поведению. Знание о собственном освобождении осеяет его так: "Свободен + перерождение уничтожено + святая жизнь прожита +все , что нужно было сделать, теперь завершено+существование каким-либо живым существом больше не произойдет"!

М(31):9 " Монах должен жить старательно, прилежно и упорно, утверждаясь в Учении Благословенного. Помогая в делах Сообществу, он должен стараться быть молчаливым, общаясь жестами. И, иногда, собираясь вместе с друзьями в святой жизни, проводить время в разговорах о Дамме (Учении)".

М(33) " Эти одиннадцать качеств помогают монаху быстро прогрессировать в Дамме: понимание что: все материальное - это просто собранные вместе Четыре Великих Элемента; знание что: и дурака, и мудреца можно распознать по их поступкам; быстрое избавление от возникающих в уме загрязнений; защита чувственных дверей; обучение других тому, что узнал и постиг сам; посещение Учителя с вопросами о Дамме; радость и вдохновение от слушания бесед о Дамме; понимание Благодородного Восьмеричного Пути и Четырех Основ Внимательности; умеренность в нуждах; уважение и дружелюбие к старшим монахам".

М(40):7-9 " Как же монах практикует путь достойный настоящего отшельника? Он: практикует избавление от нездоровых состояний ума, ведущих к перерождению в мирах боли и страдания; живет с умом полным дружелюбия, сострадания, сорадования и невозмутимости ко всему миру, развитых во всех направлениях без границ, ко всем живым существам и самому себе - эти практики ведут к переживанию внутреннего покоя, а это и есть путь истинного отшельника".

М(53):6,12-17 " Монах, утвердившийся в нравственности; защищающий чувственные двери; умеренный в еде; практикующий осознание изменение поз своего тела; развивший в себе страх и стыд неправильного поведения, а так же знание и понимание теории Истинной Даммы; энергичный в избавлении от возникающих в уме загрязнений; внимательный и обладающий хорошей памятью и мудростью понимания появления и исчезновения всех вещей этого мира; умеющий по желанию



входить в медитативные поглощения ума - является воистинну Благородным последователем Татагаты".

М(67):14-19 " Для людей, которые оставили мирское, став монахами, существуют четыре типа опасностей, которые могут привести к отказу от святой жизни или помешать реализации ее цели: - гнев и неудовольствие по отношению к советам других монахов, младших по возрасту, но старших по дате принятия в Сообщество; - нежелание есть один раз в день, есть немного (не до полного желудка) только в промежутки между рассветом и полуднем; - увлечение внешними объектами мира, переживаемыми органами чувств; - общение с женщинами".

М(69):3-20 " Монаху, живущему в одиночестве леса, при посещении Монастыря Сообщества: следует быть вежливым и почтительным к другим монахам, искусным в правильном поведении, не гордится своим старшинством, контролировать свою речь, легко исправлять ошибки, дружить с нравственными людьми, охранять чувственные двери, быть умеренным в еде. Ему следует быть осознанным, энергичным, внимательным и мудрым. Ему следует старательно практиковать высшие Основы Учения и правила дисциплины, быть сведущим в медитативных поглощениях ума, сверхчеловеческих способностях и уметь наставлять о них других людей. Таким следует быть каждому монаху, реально получающему выгоду от жизни в лесу, как впрочем и монахам живущим в деревенских монастырях". уважаемый Сарипутта.

М(108):13-24 " Монахи, обладающие этими десятью качествами, уважаемы и почитаемы Сообществом: высокая нравственность и дисциплинированность; образованность и искусность в изложении своих знаний; удовлетворенность имеющимися реквизитами; умение без помех достигать четырех поглощений ума; владение сверхчеловеческими способностями; обладание сверх слухом; чтение разума других людей; умение вспоминать прошлые жизни; умение наблюдать за перерождением существ в соответствии с их поступками; Достижение полного просветления".

М(115):3 " Если монах искусен в мудром осознании основ (дверей) и элементов чувственного восприятия понимания Закона Причин Перерождения и в понимании возможного и невозможного для существования он может по праву считаться мудрым само исследователем".

С(9):1,3 " Монаху следует: быть удовлетворенным уединением; не спать днем; не пытаться учить глупых людей; не ходить в деревню за едой слишком рано."

С(16):1 " Монахи, вам следует жить, беря пример со старейшин, удовлетворенных теми реквизитами Святой Жизни, которые были поданы им мирянами, и не увлеченных их постоянными поисками. Живите же так и обучай те подобному образу жизни молодых монахов".

С(16):10 " Будьте терпеливы по отношению к женщинам, уважаемый, иногда они могут быть очень глупы". уваж. Ананда, уваж. Маха Кассапе

С(21):4 "Этому монаху уже нет надобности помогать другим шить одежду. Закончив Святую Жизнь, став Арахантом, он может расслабленно жить одиноко в покое и мире".

С(22):3 " Каким образом монах живет не привязываясь к мирянам? Он живет не слишком много общаясь с ними. Он не ассоциирует себя с их победами и поражениями, не вовлекаясь в их дела и планы".

Каким образом монах оставляет все планы и надежды на будущее? Он перестает думать так: "Пусть в будущем я буду таким." " Пусть в бедующем мои мысли или состояния ума будут или не будут такими".

С(35):135 " Я видел Ад, называемый адом Шести Чувственных Дверей, где все чувственные органы переживают только болезненные объекты. Я так же видел и Рай Шести Чувственных Дверей, в котором существуют исключительно приятные чувственные объекты. Жить этой Святой Жизнью - это великое достижение для вас, о монахи, потому что именно она уводит вас от Ада и ведет в Рай Шести Чувственных Дверей".

С(35):239 " Имея эти три качества, монах живет счастливо, радостно и легко способен освободится от всех страданий: умеренность в еде, защита чувственных дверей и постоянное наблюдение за изменением поз своего тела".

С(55):40 " Если монах, какие-бы достижения на пути у него ни были, не прикладывает усилий для уединения от нездоровых состояний ума днем и ночью - он живет небрежно, что мешает ему получать

радость от Святой Жизни и Видеть Истинную природу всего в этом мире (непостоянство, неудовлетворимость и отсутствие постоянно длящейся сущности у всего в этом мире)".

С(56):7-10 " Монахи не думайте о чувственном, не философствуйте о природе мира, не спорьте об этом с другими и не говорите о вещах, не связанных с практикой. Почему? Потому что - это не полезно, не относится к основам Святой жизни, не ведет к разочарованию в мире чувственных объектов растворению, невлечению и отпусканью всего, возникающего в уме, не ведет к правильному пониманию истинной природы всех вещей этого мира и переживанию Ниббаны".

А(4):50 " Четыре типа поступков, мешающих монаху живущему святой жизнью, сиять: употребление опьянителей, половые контакты, использование денег, недостойный монаха заработок на жизнь".

А(10):24 " Если монах заявил, что освободился от загрязнений ума или прогрессирует в этом, но все еще продолжает вести себя нездорово на словах и в поступках. Не обвиняя его, вам следует отметить в своем уме, что он заблуждается и не относится к нему, как человеку достигшему подобных состояний".

А(5):114 " Молодым монахам следует меньше говорить, жить в уединении леса и всё время держать в своих умах цель святой жизни - Ниббану".

А(7):47 " Семь цепей чувственности, мешающих практикующему целибату аскету быть полностью свободным от чувственного влечения: не осуществляя полового акта:- позволять женщине мыть и массажировать себя;- флиртовать и шутить с женщинами;- подсматривать за женщинами и подслушивать их разговоры;- вспоминать свой прошлые отношения с ними;- любоваться мужчинами, радующимися чувственным объектам; -желать после смерти переродиться в счастье миров Рая. Только оставивший подобное поведение аскет, живет жизнью истинного целибата".

А(10):27 " Если последователи других Учений говорят, что практикуют то же самое что и вы - им следует задать вопросы, разбитые по номерам от одного до десяти. "Что есть - один... десять?"  
Одного - от пищи, от которой зависит все живое.  
Двух - феномена ума-материи.  
Трех - освобождающего понимания природы трех типов ощущений.  
Четырех - познания Благородных Истин, полного утверждения в Основах Внимательности.  
Пяти - полное познание природы Составляющих Личности, развитие Духовных Способностей. Шести - полное познание истинной природы Сфер Шести Чувственных Органов.  
Семь - переживание Семи Состояний Сознания, развитие Аспектов Просветления.  
Восемь - Утверждение в Благородном Восьмеричном Пути, полная свобода от восьми состояний этого мира (восхваление и ругань, богатство и бедность, здоровье и болезнь и т.п.).  
Девять - перечисление девяти типов миров Самсары.  
Десять – перечисление десяти качеств Араханта.  
Такими будут правильные ответы людей практикующих Истинное Учение".

А(10): 55 " Хороший монах должен помнить наставления, данные ему Учителем, всегда хранить их в уме, постоянно возвращаться к ним, ясно знать пути своего ума и применять эти наставления для развития его хороших качеств и растворения плохих до полного освобождения от страдания".

А(7):13 "Не посещайте семьи которые - при виде вас не встают; не показывают уважения; не предлагают сесть; не рады вашему появлению; имея много дают мало; прячут вкусную пищу, подавая невкусную; дают пищу без уважения".

А(7):64 " Монах, имеющий эти качества достоин пожертвований мирян: он знает теорию Учения, Истории из прошлых жизней, Правила Дисциплины, Песнопения, Сутры и Высшие Основы Учения; он знает их значение: дух и букву; он знает свой ум - какие хорошие и плохие качества и в какой степени присутствуют в нем; он знает меру - в еде, сне и принятии вещей; он знает время для одиночества, песнопений, бесед о Учении, приложения усилий; он осведомлен о группах - где и как следует себя вести; знает, что является истинным Благородством (видеть Святых, с энтузиазмом слушать их Учения, запоминать и анализировать запомненное и практиковать их Учения), а что нет".

А(7):66 " Ученикам следует уважать и полагаться на: Учителя, Учение и Дисциплину, Сообщество последователей, правила Тренировки, сосредоточение ума, прилежность в практике и добродетель".

А(7):72 " Монах зовется мной искусным в Дисциплине если: он знает к какой провинности приводит нарушение того или иного правила; знает типы Правил Дисциплины, истории связанные с ними и их факторы; по желанию может входить в медитативные поглощения ума; реализовал Освобождение от всех страданий".

А(8):3 " Имеющий эти качества монах не радуется окружающим: он не хвалит добродетель; он хвалит нездоровое; он жаждет славы и вещей; в нем нет страха и стыда нездорового; живет с грязными помыслами и неправильными взглядами; не умерен; не умеет подобрать правильного времени".

А(8):16 " Качества монаха, с которым можно отправлять сообщение: умеющий слушать сам и умеющий заставить слушать других; обученный и умеющий обучать; знающий и умеющий объяснять; искусный в улаживании конфликтов".

А(5):90 " Качества монаха, которому будет сложно утверждаться в Учении: он все время занят; у него много работы и он искусен в ней; проводит весь день в заботах о малом; часто находится в компании мирян, других монахов или в деревне; он хороший оратор и Учитель. Имея подобные качества ему сложно проводить много времени успокаивая свой ум."

А(5):95 " Монах являющийся мастером логического анализа, выяснения причин, самопознания, понимании Учения, исследуя свой ум на предмет Освобождения, очень скоро достигнет Ниббаны".

А(5):103 " Монах, ведущий себя на манер вора: он груб в поведении телом речью и умом; придерживается неправильных взглядов; живет в зависимости от сильных мира сего; дружелюбен с мирянами в надежде получить хорошие реквизиты; делает свои темные дела подобно разбойнику секретно, в одиночестве".

А(5):111 " Качества монаха не любимого и не уважаемого в Сообществе: он дружит с теми, кто его не любит; командует без разрешения на это; постоянно находится в разногласиях с кем-либо; шепчется за спинами; много просит".

А(5):112 " С монахом имеющим эти качества не стоит ходить на Пиндапату: он то забегает вперед, то отстает; постоянно перебивает говорящего; глуп; не дисциплинирован в речи; забывает взять с собой чашу".

А(5):115-116 " Не разделение с нуждающимися друзьями жилья; не разделение с нуждающимися друзьями помощи родственников; не деление знаниями Учения и Дисциплины; восхваление того, что не стоит хвалить; не восхваление стоящего похвал; отсутствие веры в то, во что стоит верить; вера в пустое; отказ принять дар верующих мирян - приведут человека, живущего Святой Жизнью в Нижние миры".

А(5):122-126 " Монах, не заботящийся о себе; злой на тех, кто ему помогает; несносный с доброжелательными к нему монахами; не живущий правильным образом жизни; питающийся нездоровыми, испорченными или незрелыми вещами; недобродетельный; плохой друг - теряет свое здоровье."

А(5):170 " Какие виды, звуки, запахи, ощущения, вкусы, и мысли считаются наиболее приятными и хорошими?" "Которые ощущают освобождение от всех страданий человек".

А(5):207 " Пять выгод от употребления рисовой каши: растворяет голод; растворяет жажду; смягчает внутренний ветер; очищает кишечник; помогает допереварить остатки пищи".

А(5):208 " Пять выгод чистки зубов: нет плохого запаха изо рта; вкусовые каналы - чисты; чистые глаза; флегма и сопли не пачкают еду; человек радуется вкусной еде".

А(5):209 " Огрехи в пропевании теории Учения: поющий захвачен красотой своего пения; другие захвачены красотой пения; поющий, стараясь удержать уровень, забывает о сосредоточении ума; миряне (видя в нем влечение) теряют веру; поющий встает на путь неправильных взглядов".

А(5):219 " Невыгоды костра: он ослепляет; вызывает уродства; способствует появлению расслабления и лени; собирает большие компании; вызывает звериные беседы".

А(5):221-222 " Пять невыгод, блуждания в одиночестве: он не слышит объявленного (мудрыми); он слышит не объявленное (разговоры глупцов); он не уверен в том что происходит; он может подхватить болезнь; у него нет друзей".

А(5):233-236 " Монах, имеющий эти качества, любим и уважаем мирянами на содержании, которых он живет: чинит сломавшиеся вещи; вдохновляет мирян на помощь другим монахам; умеющий радовать и

вдохновлять мирян беседой о Дамме; щедр; нравственен; умеет по желанию входить в медитативные поглощения ума".

А(6):14 " Монах огрубляет свою жизнь: мирскими заботами; мирскими беседами; чрезмерным сном; компаниями; и чрезмерными размышлениями".

А(6):21 " Вещи, приводящие к оставлению монахом Святой Жизни: радость от занятости делами, от бесед, от сна, от постоянного пребывания в компании; неблагородная речь; дружба с нездоровыми людьми."

А(6):60 " Молодому монаху в компании Учителя или старших монахов следует быть честнейшим из честных и тишайшим из тихих, внимательно слушая беседы старших и говорить только если его попросят".

А(4):74 " Монах в начале своей Святой Жизни, подобно молодой жене только пришедшей в семью, живет скромно и испуганно в окружении братьев по Учению, но в последствии, став старшим, может возгордиться и начать унижать их. Я говорю, что вам всегда следует жить подобно молодой жене".

А(4):76 " Если в вас зародились сомнения по поводу Учителя, Учения или Сообщества монахов вежливо и прямо спросите его об этом - это поможет вам растворить все сомнения. Не растворив их вы не сможете преуспеть в Святой Жизни".

А(4):122 " Для монаха живущего Святой Жизнью существует четыре опасности: гордость и нежелание получать наставления от монахов, которые старше его по дате Ординации в Сообществе, но младше по возрасту; неудовлетворенность реквизитами; желание мирских удовольствий; компания женщин".

А(4):146 " В жизни монаха существует всего четыре времени года: слушание Даммы; обсуждение Даммы; Практика сосредоточения; практика Понимания".

А(4):158 " Монаху следует сильно страшиться в четырех случаях: когда он начинает терять свободу ума: от влечения, от отвращения, от неведения и когда он понимает, что еще не освободился от кошмара нижних миров, реализовав Вхождение в Поток".

А(4):160 " Вещи вызывающие сомнение и неуверенность в Святой Жизни: когда Учение было неправильно понято или ученики были обучены неправильному Учению; когда монахи горды и тяжело обучаемы; когда Учителя, хорошо знающие Учение и Дисциплину, не передают своих знаний молодому поколению; когда монахи перестают следовать святой Жизни".

А(4):176 " Монахи, вашими примерами и образцами должны быть Сарипутта и Могаллана."

"Нездравый монах пытается расколоть Сообщество потому что, в гармоничном и сильном коллективе он будет широко известен как нездравый в поведении, придерживающийся неправильных взглядов, нечистый в образе жизни, со страстью к славе и почестям, а он не хочет этого".

С(4):10 " Тому, у кого есть деньги, легко доступны все чувственные удовольствия. Такой человек не может зваться сыном Будды".

А(2):4-1 " Хороший монах - не ребячлив, не пустоголов, не груб в речи, не озабочен собственным телом, не пуст в разговорах, но сосредоточен, спокоен, собран, однонаправлен умом, контролирует свои Чувственные Органы".

А(3):12 " Монаху следует помнить три места: где он был орденуван; где познал Благородные Истинны; где освободился от всех страданий".

А(3):103 " Благородные называют пение - плачем, танцы - безумием, чрезмерный хохот - ребячеством. Довольно уже безумия, ребячества и плача, о монахи. Для вас будет достаточно показывать свое удовлетворение улыбкой".

А(3):125 " Я никогда не уставал встречаться с Учителем, слушать беседы о Дамме и служить Сообществу". монах после смерти переродившийся дивом.

У(3):7 " Дивы любят и уважают монахов, живущих на пожертвования, довольствующихся малым, удовлетворенных, мирных и внимательных".

И(3):43 " Последователь, везде следующий за мной, но не оберегающий чувственных дверей, не исследующий себя, на самом деле - далек от меня так как не видит Истинной Даммы. Тот же, кто старательно практикует мое Учение, даже если он находится в тысяче миль - видит меня и находится рядом со мной".

И(2):1 " Две вещи ведут к дискомфорту хорошего монаха - отсутствие защиты чувственных дверей и неумеренность в еде".

И(2):7 " Монах, не имеющий стыда и страха совершения нездорового, - закрыт для Ниббабы".

Сд:(12) " В случае, если монах по природе упрям, – так что, будучи должным образом предупрежден монахами, он не слушает никого, возражая: "Уважаемые, не говорите мне ничего, ни хорошего, ни плохого, и я не буду говорить вам ничего, ни хорошего, ни плохого. Воздержитесь, почтенные, предупреждать меня." В этом случае монахи должны предупредить его таким образом: "Пусть уважаемый не упрямится. Пусть уважаемый выслушает мнение других монахов. Пусть уважаемый наставляет других монахов в правильном образе действий, и пусть другие монахи наставляют уважаемого в правильном образе действий. Именно так было преподано Блаженным: пусть монахи обучаются через взаимное предупреждение и взаимное оправдание".

Сд:(13) " В случае, если монах живущий на содержании определенной деревни или города, является "развратителем семей", человеком несправедного поведения, чье несправедное поведение видят и обсуждают в округе, и семьи, испорченные им, также видят и обсуждают в округе, – тогда монахи должны предупредить его так: "Вы, уважаемый, являетесь "развратителем семей", человеком несправедного поведения. Ваше несправедное поведение видят и обсуждают в округе, и поведение семей, испорченных вами, также видят и обсуждают в округе. Оставьте этот монастырь, уважаемый. Довольно для Вас оставаться здесь".

П(1):2-3 " Сказавший, что отшельник Готама не радуется чувственным объектам и придерживается философии неделания, по отношению к совершению нездоровых поступков телом, речью, умом и практикует аскетизм для уничтожения всех загрязнений своего ума - будет абсолютно прав".

П(1):20-21 " Было бы лучше для тебя, о глупый человек, засунуть свой половой орган в раскаленную от жара печь или пасть ядовитой змеи, чем во влагалище женщины. Ибо совершив подобное, ты в этой жизни и после смерти в течении бесконечно долгого времени будешь умчаться в самых глубоких и болезненных уровнях Ада".

П(1):10-11 " Татагата не оставляет место своего обитания без предупреждения мирян поддерживающих его".

# **Правила Патимокхи**

## **Обобщенные правила дисциплины**

МВ:6.40.1 " Если я чего-либо не объявил и это сходно, с разрешенным мной и противоположно запрещенному - это разрешено для вас. Если что-либо, что я не запретил, похоже на запрещенное мной и противоположно вещам, разрешенным мной, - это запрещено для вас, о монахи".

П(1):21(2) " Я объявляю Правила Монашеской Дисциплины (Патимокхи) по десяти причинам: для совершенствования и удобства Сообщества; для обуздания неправедных и удобства хороших монахов; для смирения загрязнений ума в настоящем и их полного уничтожения в будущем; для возникновения веры в неверящих и укрепления ее в верящих в Будду мирянах; для утверждения в мире истинного Учения и Дисциплины".

### ***ИЗГНАНИЕ БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ВОЗВРАЩЕНИЯ (ПАРАДЖИКА)***

1. Намеренный половой контакт с живым существом.
2. Намеренная кража предмета, стоящего дороже 20 долларов.
3. Намеренное убийство человека или вдохновение кого-либо на это.
4. Ложь о достижении сверхчеловеческих состояний.

### ***ТРЕБУЮЩИЕ СОБРАНИЯ СООБЩЕСТВА (САНГАДИСЕСА)***

1. Намеренное семяизвержение.
2. Похотливое касание живого существа.
3. Флирт и заигрывание.
4. Уговор на совершение полового акта при помощи использования монашеского авторитета.
5. Устраивание свиданий, встреч и собраний между мирянами.
6. Самостоятельное строительство большого жилья в неподобающем для монаха месте или без официального одобрения Сообщества.
7. Строить жилье на средства спонсора без получения официального одобрения Сообщества.
8. Ложное обвинение в Параджике.
9. Трюки и фокусы с целью обвинения в Параджике.
10. Настаивать на расколе Сообщества после третьего официального предупреждения.
11. Поддержка раскольника после третьего официального предупреждения.
12. Упорно не исправлять плохого поведения после третьего официального предупреждения.
13. Критика решения Сообщества в отношении собственного наказания после третьего официального предупреждения.

### ***ТРЕБУЮЩИЕ ПРИЗНАНИЯ И ОТКАЗА ОТ ВЕЩИ (НИССАГИЯ ПАЧИТТИЯ)***

- 1-21. Хранение лишней вещи дольше 10-ти дней, без объявления ее своей или раздела с другими.
2. Нахождение отдельно от своего имущества на рассвете.
3. Хранение лишнего материала, недостаточного для создания вещи, в надежде получив еще и сделать ее, больше 40 дней.
4. Просьба о помощи у Сахадаммиков, не дав чего-либо за это.
5. Потребовав какой-либо предмет от Сахадаммика, не дать ему ничего взамен.
6. Прошение о чем-либо у неродственного мирянина без его приглашения на это.
7. Не принимать большего количества реквизитов, чем тебе разрешено.
8. Без приглашения, желающего подарить тебе что-либо дешевое неродственного мирянина, просить его о чем-либо дорогом.
9. Без приглашения двух мирян, желающих сделать тебе два маленьких подарка, просить их сделать один большой.
10. Повторные и постоянные просьбы помощника, хранящего деньги на твои нужды, о чем-либо.

- 11,12. Делать вещь из дорогого материала, когда она может быть сделана из дешевого.
13. Вещь может быть сделана из смеси дорогого и дешевого материалов, с не более 50-ти процентов дорогого.
14. Делать или просить о новой вещи без причины на то.
15. Делать новую вещь, без включения в нее куска старой.
16. Самолично нести объемную поклажу более 6-ти км.
17. Заставлять Сахадаммика помогать тебе в твоих делах.
18. Хранить и использовать деньги и ценности.
19. Продажа и торговля.
20. Обмен вещами снаружи Сообщества.
22. Хранение сахара и масла (медицина) более 7-ми дней, если не решил использовать их только снаружи.
23. Просить Сообщество и новой вещи, если старую еще можно легко починить.
24. Просить или использовать специальные вещи (не указанные Буддой как имущество монаха) без причины на то.
25. Подарив что-либо Сахадаммику, отбирать это назад.
26. Просьба неродственных мирян сделать что-либо, из принадлежащего тебе материала, без их приглашения на то.
27. Просьба неродственных ремесленников, которым был заказан подарок для тебя, об улучшении его качества или размера.
28. Если мирянин настаивает, то из сострадания к нему, можно принять лишнюю для тебя вещь, но не следует хранить ее дольше положенного срока.
29. Если живешь в опасном месте, ты можешь хранить часть своих вещей в месте, которое часто навещаешь, но не больше 6-ти дней.
30. Присваивать себе пожертвованное всему Сообществу.

### ***ТРЕБУЮЩИЕ ПРИЗНАНИЯ (ПАЧИТТИЯ)***

1. Намеренная ложь.
2. Грубая речь.
3. Распускание лживых сплетен.
4. Обучать мирянина Пали, читая с ним в унисон.
5. Не жить вместе с мирянами дольше 3-х дней.
6. Не жить в одном помещении с женщиной.
7. Не учить женщину более 6-ти предложениям о Дамме, без ее просьбы об этом.
8. Рассказывать не монаху о достижении тобой сверхчеловеческих состояний.
9. Рассказывать не монаху о серьезной провинности другого монаха.
10. Вскопывать землю или просить об этом.
12. Уклончивая речь или молчание на разбирательстве Сообщества.
13. Лживая критика, занимающего официальный пост, монаха.
14. Повреждать вещи принадлежащие другим, или оставлять их в месте, где они могут быть повреждены.
15. Оставлять чужие вещи, после их использования, нечистыми или в беспорядке.
16. Хитрое или наглое поведение с целью выживания Сахадаммика с места его жилья.
17. Гневно выгонять Сахадаммика из жилища, принадлежащего Сообществу.
18. Намеренно создавать ситуацию, угрожающую жизни или здоровью людей.
19. Чрезмерно использовать стройматериалы и поддерживающие реквизиты.
- 20,62. Использовать воду, населенную живыми существами так, что они могут пострадать из-за этого.
21. Обучать Сахадаммиков Дамме без просьбы об этом.
22. Обучать Сахадаммиков в неподходящее для этого время.
23. Посещать жилье Сахадаммика без веской на причины на это.
24. Ложно обвинять в корыстности и предвзятости, обучающего Дамме Учителя.

25. Давать чего-либо Сахадаммикам противоположного пола, без получения чего-либо взамен.
26. Помощь в делании чего-либо Сахадаммикам противоположного пола, без получения чего-либо взамен.
- 27,28. Намеренное путешествие с Сахадаммикам противоположного пола.
29. Употреблять пищу, поданную другому Сахадаммику, если только миряне заранее не приготовили ее для тебя.
30. Пребывать наедине с Сахадаммикам противоположного пола.
31. Просить пищу в одном и том же месте больше 3-х дней подряд.
32. Постоянно принимать приглашения на пищу одной и той же группой монахов.
33. Согласившись принять пищу в одном месте идти просить ее в другое.
34. Приняв более одной чаши готовой, долго-хранимой пищи, не поделиться ей с другими Сахадаммиками.
35. Поев и отказавшись от добавки, ты ешь что-либо кроме остатков пищи в твоей чаше.
36. Подставляя Сахадаммика в нарушении серьезной провинности.
37. Употреблять пищу в промежуток времени между полуднем и рассветом.
38. Хранить пищу после полудня.
39. Не будучи больным не просить о специальных видах пищи.
40. Употреблять в пищу не предложенные тебе вещи.
41. Отдавать пожертвованную еду монахам других Учений.
42. Позвав монаха с собой, в последствии прогонять его.
43. Находиться в обществе сексуально возбужденных людей.
44. Находиться с женщиной наедине.
45. Беседовать с женщиной удаленно от окружающих.
46. Приходить раньше или позже на важную встречу, не уведомив об этом заранее.
47. Специально просить, пригласившего тебя мирянина, о том, что он не может тебе пожертвовать.
48. Наблюдать за активностью мирян (военные действия, представления, парады)
49. Находиться среди солдат даже по уважительной причине дольше 3-х дней.
50. Проживая в армии, наблюдать за сбором войск.
51. Использовать опьянители и ослабляющие ум вещества.
52. Щекотать других.
53. Игры с водой.
54. Не высказывать уважения заслуживающим того.
55. Намеренно пугать.
56. Бессмысленная активность.
57. Чрезмерное купание, мытье и стирка.
58. Использование непомеченных вещей.
59. Использование реквизита не объявленного своим.
60. Прятать чужие вещи.
61. Намеренное убийство живого существа.
63. Агитировать за возобновление правильно уложенных Сообществом споров.
64. Скрывать серьезное нарушения другого монаха.
65. Ординация человека моложе двадцати лет.
66. Общение с криминалами.
67. Намеренное путешествие с женщиной.
68. Упорное сомнение или неверие в Учение Будды.
69. Жить или общаться с монахом, сомневающимся в Учениях Будды.
70. Общение или принятие службы от послушника, сомневающегося в Учении Будды.
71. Намеренное уклонение от признания своей вины, за счет сомнения в знаниях, делающих тебе замечание монахов.
72. Прилюдная критика Правил Дисциплины.



73. Намеренное уклонение от признания своей вины, за счет лжи о незнании Правил Дисциплины, хотя уже присутствовал на трех чтениях Патимокхи.
74. Нанесение удара живому существу.
75. Замах на живое существо.
76. Ложное обвинение монаха в Сангадисесе.
77. Намеренное беспокойство и волнение Сахадаммика.
78. Намеренное подслушивание разговоров и споров других.
79. Протест против решения Сообщества, на которое уже дал свое согласие.
80. Покидать, выносящее вердикт Сообщество, не дав на него свое согласие.
81. Критиковать акт Сообщества, в котором сам принимал участие.
82. Переводить в пользование знакомому монаху, пожертвованного всему Сообществу.
83. Вход в помещение без предупреждения о себе.
84. Подбирать драгоценную вещь.
85. Покидать монастырь (или место жительства) без веской причины на это.
86. Владеть вещью, сделанной из дорогих материалов.
87. Сон на роскошной кровати.
88. Пользование роскошной мебелью.
89. Коврик для сидения больше (2x1,5+1 локтя Сугаты).
90. Ткань для болезни больше (4x2 локтя Сугаты).
91. Ткань для купания под дождем больше (6x2,5 локтя Сугаты ).
92. Размер робы больше чем у Сугаты (9x6 локтя Сугаты ).

### **ТРЕНИРОВКИ (СЕКХИЯ)**

#### **(ПРАВИЛА ОТНОСИТЕЛЬНО НАДЛЕЖАЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЮДЯХ)**

- 1-2. Я буду носить нижнюю /верхнюю/ одежду, обернутую вокруг тела.
- 3-4. Я буду ходить /сидеть/ хорошо одетым в людном месте.
- 5-6. Я буду ходить /сидеть/ строго воздержанным в людном месте.
- 7-8. Я буду ходить /сидеть/ в людном месте с глазами, опущенными вниз.
- 9-10. Я не буду ходить /сидеть/ в людном месте с одеждой, подтянутой вверх.
- 11-12. Я не буду ходить /сидеть/ в людном месте, громко смеясь.
- 13-14. Я не буду ходить /сидеть/ в людном месте, громко разговаривая.
- 15-16. Я не буду ходить /сидеть/ в людном месте с наклоненным телом.
- 17-18. Я не буду ходить /сидеть/ в людном месте, размахивая руками.
- 19-20. Я не буду ходить /сидеть/ в людном месте, размахивая головой.
- 21-22. Я не буду ходить /сидеть/ в людном месте с руками, положенными на бедра.
- 23-24. Я не буду ходить /сидеть/ в людном месте с покрытой головой.
25. Я не буду ходить в людном месте на цыпочках или на коленях.
26. Я не буду сидеть в людном месте, обхватив руками колени.

#### **ПРАВИЛА ОТНОСИТЕЛЬНО ПИЩИ**

27. Я буду принимать пищу от подающего с благодарностью.
28. Я буду принимать пищу от подающего с вниманием, сконцентрированным на чаше.
29. Я буду принимать пищу от подающего с приправой карри в надлежащей пропорции.
30. Я буду принимать пищу от подающего вровень с краем чаши.
31. Я буду есть поданную пищу с благодарностью.
32. Я буду есть поданную пищу с вниманием, сконцентрированным на чаше.
33. Я буду есть поданную пищу методично (т.е. не ковыряясь в чаше).
34. Я буду есть поданную пищу с приправой карри в соответствующей пропорции.
35. Я не буду есть поданную пищу кусками, выбранными из кучи.
36. Я не буду прятать приправу карри под рис из желания получить больше.
37. Не будучи больным, я не буду есть рис или приправу карри, которые я выпросил для себя.

38. Я не буду заглядывать в чужую чашку, желая найти нарушение.
39. Я не буду есть чрезмерно большими кусками.
40. Я буду делать круглые куски пищи.
41. Я не буду открывать рот, не проглотив пищу.
42. Я не буду засовывать всю руку в рот во время еды.
43. Я не буду разговаривать с набитым ртом.
44. Я не буду есть, отламывая кусочки пищи от уже взятого куска пищи.
45. Я не буду есть, обгрызая кусок пищи.
46. Я не буду есть, набивая пищу за щеки.
47. Я не буду есть, встряхивая пищу.
48. Я не буду есть, разбрасывая рис вокруг себя.
49. Я не буду есть, высовывая наружу язык.
50. Я не буду есть, чавкая губами.
51. Я не буду есть, шмыгая носом.
52. Я не буду есть, облизывая руки.
53. Я не буду есть, облизывая чашку.
54. Я не буду есть, облизывая губы.
55. Я не буду брать сосуд с водой руками, испачканными пищей.
56. Я не буду, в людном месте, выплескивать воду после ополаскивания чаши на землю, если в ней остались зерна риса.

***ПРАВИЛА ОТНОСИТЕЛЬНО ОБУЧЕНИЯ ДХАММЕ  
(СЛУШАТЕЛИ ДОЛЖНЫ ПРОЯВЛЯТЬ УВАЖЕНИЕ)***

57. Я не буду учить Дхамме человека, который, не будучи больным, держит в руках зонтик.
58. Я не буду учить Дхамме человека, который, не будучи больным, держит в руках посох.
59. Я не буду учить Дхамме человека, который, не будучи больным, держит в руках нож.
60. Я не буду учить Дхамме человека, который, не будучи больным, держит в руках оружие.
- 61 (62). Я не буду учить Дхамме человека, который, не будучи больным, носит кожаную (не кожаную) обувь.
63. Я не буду учить Дхамме человека, который, не будучи больным, едет в повозке.
64. Я не буду учить Дхамме человека, который лежит, не будучи больным.
65. Я не буду учить Дхамме человека, который, не будучи больным, сидит, обхватив руками колени.
66. Я не буду учить Дхамме здорового человека, на котором одет головной убор.
67. Я не буду учить Дхамме здорового человека, у которого покрыта голова.
68. Сидя на земле, я не буду учить Дхамме здорового человека, сидящего на сидении.
69. Сидя на низком сидении, я не буду учить Дхамме человека, сидящего на высоком сидении.
70. Стоя, я не буду учить Дхамме человека, который сидит, не будучи больным.
71. Идя сзади, я не буду учить Дхамме человека, идущего впереди, если он не болен.
72. Идя сбоку от дороги, я не буду учить Дхамме человека, идущего по дороге, если он не болен.

***ОТДЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА***

73. Не будучи больным, я не буду мочиться или испражняться стоя.
74. Не будучи больным, я не буду мочиться, испражняться или плевать на возделанные поля.
75. Не будучи больным, я не буду мочиться, испражняться или плевать в воду.

М(65):14.1 " Если монах, нарушив правила дисциплины, внимателен к замечаниям членов Сообщества и энергичен в своем желании исправиться - его наказание за провинность обычно бывает краткосрочным и формальным. Если монах повторно совершает провинности, сплетничая, упрямясь, не реагируя на предупреждения и не желая исправлять своего поведения - его наказание будет неприятным и долгосрочным. Если же монах способен утвердаться в Учении только за счет веры и любви (подобно слепому на один глаз человеку способному увидеть солнце только своим

единственным, зрячим глазом) - иногда Сообщество может решить вообще не обращать внимания на его провинности, дабы он не утратил свои любовь и веру, но еще более утвердился в них".

М(65):14 " Монах не ведущий себя в соответствии с наставлениями Учителя - осуждается им, узнавшими об этом собратьями в святой жизни, девами, мирянами и самим собой. Такой монах не будет способен достичь хороших результатов от своей практики".

М(65):30-31 " Когда, со временем, Сообщество начинает деградировать - все меньшее количество монахов достигает цели святой жизни, а количество правил дисциплины начинает расти. Но даже тогда Учитель не объявляет их, пока не произошло первого случая подобного нарушения."

М(66):7-12 " Монах, не помнящих моих наставлений, игнорирующий их, высказывающий неуважение тем, кто их придерживается, - страдает из-за пробелов в своей нравственности, мешающих его собственному счастью".

А(7):80 " Семь путей для улаживания конфликтов в Сообществе монахов: лицом к лицу (присутствуют обе стороны, нейтральные монахи, разбирательство ведется в соответствии с духом Учения); обвиняемый объявляет себя невиновным (после этого заявления с него снимаются все подозрения); самоличное признание в провинности и дальнейшее вынесение наказания Сообществом; решение проблемы в соответствии с мнением большинства; принятие мер против особых видов нарушений; принятие группового решения забыть о спорном вопросе, если его не получается решить мирным путем".

МВ(ИИ):(104-105) " Если в твоём уме возникла мысль - "Зачем мне посещать чтения Патимокхи? Я и так чист от провинностей и прегрешений. Мой ум полностью свободен от загрязнений в глубоких медитативных поглощениях." Тебе стоит немедленно прервать ее и начать размышлять так: "Если даже я, со своим освобожденным умом, перестану посещать собрания Сообщества, как же начнут себя вести другие, менее развитые монахи? Мне следует уважать Дисциплину и, присутствуя на всех собраниях Сообщества, показывать хороший пример другим монахам".

МВ:(98) " Даже если Сутры и Абидамма будут утеряны навсегда - Учение Просветленного будет существовать до тех пор, пока люди будут соблюдать правила Дисциплины (Винаю)".

Нп:(14-(2)) "Молодец. Моим последователям не следует изменять или отменять старые правила или создавать новые, но следует тренировать себя в соответствии с предписаниями Дисциплины, объявленными мной".

П(2):44 " Такой поступок - нарушение Правил Дисциплины, о глупый человек, недостойн монаха, ибо он разрушает веру мирян в Истинное Учение. Его не следует совершать".

П(1):9-10 " Татагата всегда знает правильное время для объявления правил Дисциплины, никогда не объявляя их прежде, чем появится причина для этого".

### 7.1.3 Вещи Святой Жизни

Д(29):22 " Я учу Дамме для обуздания загрязнений ума в настоящем и полного уничтожения их в будущем - по этому вам следует использовать поданные мирянами реквизиты Святой Жизни, только по указанным мной причинам:

Использовать робу лишь для защиты от непогоды, беспокоящих животных и что бы прикрыть нечистые места тела.

Использовать поданную пищу не для удовольствия или украшения тела, но для поддержки Святой Жизни и избавления от болезненных ощущений голода, но не для появления новых, болезненных ощущений от переедания.

Использовать крышу над головой для - защиты от непогоды, беспокоящих живых существ и для пребывания в одиночестве.

Использовать медицину и тоники не для опьянения или удовольствия, но для избавления от болезненных ощущений тела".

М(55):6 " Какие бы пожертвования пищи не были поданы: их следует есть без привязанности и наслаждения вкусом, видя опасность в подобных состояниях и путь избавления от этой опасности".

М(65):2-3 "Я употребляю пищу один раз в день, о монахи. Это делает меня свободным, позволяя наслаждаться легкостью, силой и жить счастливой жизнью. Делайте так же: тогда и вы испытаете те же

выгоды. Если же плохое здоровье не позволяет вам делать так - вы можете съесть часть пожертвованной пищи в гостях и, вернувшись в монастырь, доесть ее остатки позже".

М(97):4 " Выпейте свежего молока, уважаемый Сарипушта, пока еще подходящее для этого время. – Довольно, брамин, я окончил пищу и должен провести день медитируя под деревом".

С(12):63 " Пищу стоит употреблять с таким же отношением, с каким супруги, много дней без еды бредущие по пустыне, со смертью своего единственного любимого сына, ели бы его мясо что бы выжить самим".

С(20):8 " Будущие поколения монахов будут ранимыми и капризными, с нежными и мягкими конечностями. Они будут спать на мягких постелях, имеющих подушки, вставая много позднее рассвета. вам же следует оставаться упорными и старательными. Используйте для сна деревянные постели и деревянные подушки. Так Мара(Смерть) никогда не сможет захватить ваши умы, о монахи".

С(22):80 " Монахи, мы живем низшим из возможных типов жизни, прося подаяние, не из-за того, что кто-то заставляет нас делать это, но из-за понимания опасности и помех мирской жизни и страдания, к которому она приводит в будущем. Монах отринувший мирское, но все еще привязанный к чувственным удовольствиям - глуп, потому что он, сделав мирскую радость не доступной для себя, не идет к переживанию радости Святой Жизни".

С(35):239(2) " Монаху следует кормить свое тело, как если бы он ухаживал за средством передвижения (телегой). Так что бы оно могло ехать долго, нести тяжелый груз и не сломаться в дороге".

А(7):68 " Монахи, лучше для вас будет:

... - сидеть на пути лесного пожара - душного и жгучего, чем пребывать в объятиях красивой и нежной жены;

...- что бы сильный мужчина переломал ваши руки и ноги, чем наслаждаться поклонением высших мира сего;

...- если воины острыми мечами порубят вас в куски, чем получать дары богатых последователей;

...- заворачивать тело в кусок раскаленной стали - чем заворачивается в тонкую и нежную робу;

...- пить и есть горячие куски железа, чем радоваться вкусным пожертвованиям;

...- спать на горящей жаровне, чем радоваться мягкой кровати;

...- окунуть голову в чан раскаленного до жидкого состояния железа, чем чем радоваться хорошему жилищу;

...потому-что пережив это - вы просто умрете; но если будете радоваться чувственным объектам - после смерти вас будет ожидать несоизмеримо более сильное и долгое страдание миров Ада.

Используйте реквизиты, поданные вам верующими мирянами, правильно, соблюдайте Правила Дисциплины и приложите все усилия в вашей практике, о монахи. У вас есть хорошая и веская причина на это. Не откладывайте это на потом".

А(5):80 " В будущем, когда Сообщество начнет деградировать, монахи в поисках более хороших реквизитов, переедут в города; начнут проводить больше времени в компании мирян, монашек и послушников; перестанут вести себя нравственно; будут владеть землей монастыря, передавая ее по наследству своим детям".

А(4):9 " Четыре основных объекта для возникновения влечений: робы; жильё; медицина; пища".

А(7):58(A2) " Тебе не следует быть гордым и выбирать в каком доме ты будешь просить о еде, а в каком нет. Не теряй время в компании других, живи в уединенном, лесном месте: тихом, прохладном, удаленном от людей и подходящим для уединения".

## Уединение

М(4):34 " Даже сейчас, полностью освободившись от всех загрязнений ума, я продолжаю жить в удаленных и диких лесных местах. Я делаю это по двум причинам - мне нравится их умиротворенность и тишина и для того чтобы показать хороший пример своим молодым последователям".

М(122):3-4 " Я не вижу никакой возможности для монаха постоянно ищущего пребывающего и наслаждающегося компанией других, осуществить временное или абсолютное освобождение своего ума".

С(21):10 " Монаху не следует жить в постоянном уединении от друзей в Святой Жизни, но избегать компании нездоровых состояний ума и неискусных поступков".

С(35):100 " Приложите усилия для достижения одиночества, о монахи. Только уединенный монах способен видеть истинную природу всех вещей этого мира.

С(35):166 " Конца мира невозможно достичь путешествиями, о монахи. Но без достижения конца мира - невозможно избавиться от всех страданий".

А(10):11 " Пять качеств хорошего места для монашеского жилья: оно расположено недалеко от города (удобно ходить просить пищу); оно незаметно со стороны; оно расположено с спокойном месте - без лишнего шума; оно не заражено присутствием беспокоящих насекомых, животных, других живых существ, опасностей или непогоды; вещи поддерживающие Святую жизнь легко доступны; неподалеку живет опытный и искусный Учитель, хорошо знающий Учение и Дисциплину".

А(5):181 " Человек уходит в дикость леса из-за: глупости; из-за жажды славы и пожертвований; из-за того что Будда хвалил это; из-за желания малого. Последняя причина является лучшей из всех".

А(5):223 " Пять не выгод постоянного жилья в одном месте: скапливается много обязанностей; скапливается много медицины; появляется много друзей; когда оставляешь его - чувствуешь боль и тоску; считаешь место своим, а своим сложно делиться".

А(6):41 " Я живу Святой Жизнью не ради уважения и даров мирян, но ради уединения, умиротворения, простоты и отказа. Если в этом месте их нет - я покину его". Будда

А(6):41 "Видя монаха живущего в деревне и вошедшего в медитативное поглощение ума, я несчастлив – потому что там, среди обилия завлекающих чувственных объектов, он скорее всего скоро потеряет его. Но видя лесного монаха болтающего с другими или даже заснувшего под деревом, я счастлив: потому что знаю через некоторое время их умы, не видящие беспокоящих чувственных объектов, успокоятся и сосредоточатся в покое лесного уединения. Здесь они не потеряют обретенного сосредоточения и будут способны полностью реализовать мое Учение".

А(4):259 " Монаху, имеющему сильные мысли влечения, отвращения, злобу и слабую мудрость - не следует жить в одиночестве леса".

У(4):5 " Одиночество и уединение ума - великое счастье".

## Удовлетворение

М(3):2 " Живите безупречно, о монахи, будучи моими последователями заинтересованными Учением, а не материальными вещами, получаемыми в святой жизни".

М(122):21-25 "И учитель, и ученик одинаково могут быть сбиты с пути истинной святости при обретении популярности и известности. Подобные состояния способствуют появлению качеств загрязняющих, даже если монах живет в одиночестве леса. Они создают трудности и страдания, ведущие к новым перерождениям, болезням, старениям и смертям. Татагата - учитель, у которого таких состояний возникнуть не может. Любящие и уважающие его последователи должны быть внимательны и любопытны к теории и старательны в размышлениях о практике Его Учений".

С(42):10 " Иногда монаху может понадобится древесина, телега, инструменты или помощь строителя. Но я не вижу такого случая, когда бы истинный монах нуждался в золоте, деньгах или драгоценностях".

А(4):28 " Монаху следует быть удовлетворенным, учить удовлетворенности, не вовлекаться в поиски материальных вещей или нездоровые поступки, следует быть невозбужденным, непривязанным и не поглощенным своими робами, жилищем, питанием и лекарствами от болезней. Он должен получать радость от растворения неудовлетворения и загрязнений ума. Ему, достигнув успеха в этом, не следует хвалить себя и ругать других, но приложить свою энергию для практики Учения. Утвердившиеся во всём этом, воистину является достойным потомком и продолжателем рода Благородных и Святых людей".

А(10):99 " Тебе не стоит уходить и жить в дикости леса пока ты не достиг Сосредоточения ума. Потому что ты не сможешь радоваться ему, как слон не сможет радоваться купанию в неглубокой луже. Для начала тебе следует создать причины возникновения Сосредоточения постепенно - от грубого к тонкому: стань монахом; полностью отчисти поведение телом, речью и умом; живи правильным образом Жизни; будь удовлетворен малым; живи защищая Чувственные Двери; научись по желанию входить в четыре медитативных поглощения ума. И только тогда уходи жить в лес. Только тогда это уединение будет для тебя приятным".

Сд:(6) " Если требовать слишком многого от дивов или животных - они начнут не любить тебя. Что уж говорить о людях? Это очень сложно - скапливать богатство. Сложно сохранять его. И очень сложно - делится им. Не создавайте сложностей мирянам, прося их о материальных ценностях, о монахи".

## Аскетические Практики

Д(8):3 " Я не говорю, что все аскетические практики - вредны. Как я могу делать подобные утверждения, когда вижу, как практикующие их существа перерождаются в мирах счастья или горя".

Д(8):15 " Человек, живущий жизнью аскета, но не практикующий очищения ума и утверждения в нравственности и мудрости - далек от истинного Аскетизма".

Д(25):9-12 "Люди, практикующие чрезмерный аскетизм и самобичевание легко могут впасть в подобные нездоровые состояния ума: удовлетвориться достигнутыми результатами и не делать ничего сверх этого; став известным, возгордиться; практиковать ради славы или даров; практикуя, увлекаться чувственными объектами; ругать тех, кто не практикует подобное или практикует что-либо другое; гордиться своей практикой, выставляя ее напоказ. Все это нездоровые состояния ума. И лучшей аскезой будут усилия, приложенные для избавления от загрязнений ума и развития его добродетелей".

М(5):29 " Даже если монах усердно практикует разрешенные мной аскетические практики, но все еще не избавил свой ум от нездоровых желаний - он не будет уважаем и любим своими собратьями по

святой жизни. Тот, кто не находится под влиянием подобных желаний, даже если он и не практикует аскезу, будет почитаем и горячо любим другими монахами".

М(36):17 " Даже если отшельник, практикуя аскетизм, живет в удалении от чувственных удовольствий, но еще не избавился от ментального влечения к ним - он не способен достичь просветления. Монах же полностью растворивший в своем уме привязанность к чувственным удовольствиям, даже живя среди них и не практикуя аскезу, способен достичь абсолютного счастья Ниббаны."

М(57):3 " Если отшельник всю жизнь тренирует себя, стараясь имитировать поведение и образ жизни какого-либо животного - после смерти, он скорее всего переродится им или в компании подобных животных".

М(77):8 " Человека утвердившегося в Правильных Воззрениях, Мыслях, Поступках, Жизни, Усилии, Внимательности, Сосредоточении, Понимании и Освобождении следует считать величайшим отшельником, постигшим наивысшее из всего, что только можно постигнуть. Он достиг такого состояния, где плохие и хорошие привычки и намерения ума растворяются без возможности появления вновь".

С(12):13-14 " Те, кто полностью не пережил Закона Причины Перерождений и его полного растворения - недостойны зваться истинными аскетами, о монахи".

С(16):5 " Я практикую аскетические практики, разрешенные Благословенным, потому что они помогают мне жить беззаботно и легко и для хорошего примера Правильного Образа Жизни для молодых монахов". Маха Кассапа

С(21):8 "Монахам не следует украшать свои тела и одежду, но следует соблюдать аскезу".

С(45):24 " Я хвалю монахов и мирян, утверждающихся в Благородном Восьмеричном Пути, это и есть высший аскетизм".

И(4):2 " Пожертвования пищи; роба сшитая из кусков выброшенной одежды; крона деревьев, как крыша над головой; коровья моча, как лекарство от болезней - достойные реквизиты того, кто зовется истинным аскетом".

М(113):9-20 " Аскетические практики, разрешенные Благословенным: жит в дикости леса; одеваться в робу из выброшенной людьми ткани; питаться путем прошения еды от дома к дому, не выбирая своего маршрута; жит у корней деревьев; спать без крыши над головой; жить на кладбище - месте куда бросают гнилые трупы; есть один раз в день; отказаться от лежачей позы; не иметь постоянного, запланированного места ночлега".

М(101):21 " Пытаясь растворить плохую Карму, вы терпите бол вызванную самобичеванием и чрезмерными аскетическими практиками. В этом нет смысла. Потому что делая так, вы испытываете болезненные ощущения, вызванные не нездоровыми поступками прошлого, но аскезой практикуемой вами сейчас. Ни в ней, ни в терпении ощущений ей вызываемых нет смысла".

## Монах Учитель

Д(16):5,16 " Ананда – учитель, имеющий три замечательных качества: последователи, навещающие его, всегда рады его видеть; они счастливы, когда слушают его проповеди; они расстроены, когда он прекращает учить".

Д(6):16-19 " Только людям, достигшим медитативных поглощений ума, переживания истинной природы этого мира или освобождения ума от всех его загрязнений, стоит говорить о природе вещей и элементов этого мира. Только для них подобные беседы не будут пустыми измышлениями и философствованиями, но передачей прямого, личного переживания".

Д(29):3-8 " Любые Учения о Святой Жизни могут критиковаться в трех случаях: когда Учитель сам не достиг и не испытал того чему учит; когда Учение не объясняется ясно или преподается так, что его невозможно практиковать; когда ученики не слушают Учителя и не следуют его наставлениям".

М(4):2 " Люди оставившие мир и живущие святой жизнью, обучаемой Татагатой считают его своим лидером, помощником, гидом и во всем берут с него пример".

М(48) " Человеку, не умеющему читать умы других людей, следует проверить Учителя, за которым он хочет следовать на наличие нездоровых состояний в поступках и речи. Далее, в течении продолжительного времени, ему следует скрупулезно проверять: нет ли в том, у кого он хочет обучаться, гордости, связанной с известностью и популярностью - ведет ли он себя спокойно и сдержанно только на публике, из страха потерять уважение, но и в одиночестве никакие чувственные объекты не привлекают его. В последствии ему следует спросить Учителя о загрязнениях его ума. Если учитель ответит, что загрязнений в его уме - нет. Тогда ученику следует поинтересоваться - имеются ли в уме Учителя добродетельные состояния. Истинно Просветленный человек может ответить только так : " Добродетельные состояния наличествуют в моем уме. Они - мой путь. Они - мое прибежище. Но я не ассоциирую себя с ними." Тогда ученику следует принять прибежище в подобном Учителе, и получив у него инструкции и выучив их - скрупулезно практиковать: от самого грубого до самого тонкого уровня, испытывая их на практике. Только убедившись в правильности Учения, пережив его на личном опыте: ученику следует поверить в Учителя и его Доктрину".

М(70):23 " Каким же образом знание Освобождения достигается методом пошаговой тренировки? Ученик, веря в слова Учителя, должен: регулярно посещать его; уважительно и внимательно выслушивать его наставления; запоминать их; постоянно вспоминать о них; логически перепроверять то, что запомнил; - повторное и скрупулезное повторение этих шагов вызывает логическое принятие Учения, которое вызывает появление веры, помогающей прилагать усилия в практике, что помогает переживанию Абсолютной Истины (о природе всего в этом мире) и появления в уме истиной мудрости".

М(75):25 " Следуйте за мудрыми, о монахи, это позволит вам услышать Истинное Учение и, практикуя его, пережить существование постоянного страдания и боли, пути ведущего к избавлению от них и растворению всех привязанностей к этим болезненным состояниям и пути ведущего к прекращению будущих перерождений и следующих за ними болезней, старений, утрат, горестей и смертей в различных мирах Самсары".

М(94):32 " Не принимай прибежище в последователе, принимай его в его Учителе-Будде".

М(95):33 " Человек, прежде чем верить в Учителя, сначала должен проверить в поступках тела и речи, плохих привычках, а также не ведет ли его Учение к подобным вещам тех, кто ему следует. Поняв, что этих качеств в Учителе нет, человек должен полностью доверяя ему, уважительно и внимательно выслушать его наставления, запомнить их, анализировать и размышлять о них, убедившись в их правильности. Ему следует приложить все усилия к их практике. Так человек сможет окончательно проверить их истинность. Повторное и последовательное следование этим рекомендациям приведет к осознанию Истины".

М(100):7-8 " Между учителей, обучающих святой жизни, существуют три основных течения:

Традиционалисты - учат на основе знаний оставленных предками. Исследователи - опираются на веру в логику и анализ вещей, путем их обдумывания. И тех, к кому принадлежу я - учащих чему-либо только после того, как полностью пережили это на личном опыте".

С(8):7 " Монахи, я приглашаю любого из вас, кто имеет осуждения к любым моим поступкам или словам, высказать их сейчас". Будда

С(12):16 " Если монах учит других для возникновения в них понимания непривлекательности неведения и будущих перерождений, для отпускания всего возникающего и растворения всех процессов - он воистину может зваться проповедником чистой Даммы. Если монах практикует Учение для уничтожения неведения и будущих перерождений, для растворения и отпускания всего в этом мире - он практикует чистую Дамму".

С(35):245 " Каждый, достигший успеха на пути Просветления Учитель, учит очищать Понимание, тем путем, которым он очистил его сам".



С(42):7 " Я в первую очередь передаю свое Учение тем, кто, отринув мирское и приняв прибежище во мне, стал монахом. Так как они отказались от всего, ради этого, их умы наиболее готовы для понимания Истинной Даммы. Миряне, верящие в меня, также обучаются мною. Так как, хоть их умы и загружены повседневными заботами, они все же более открыты для переживания моего Учения, чем умы монахов и последователей других Религий, имеющих, другие взгляды, цели, точки зрения и привязанных к теориям других учителей".

А(10):98 " Десять качеств хорошего Старейшины: он был монахом в течении долгого времени; он образован; он имеет острую мудрость; он нравственен; он хорошо знает букву и дух Учения и Дисциплины; он искусен в улаживании конфликтов; он радуется, уча и слушая Учение; он удовлетворен малым; он спокоен в манерах; он пожеланию входит в поглощения ума; он достиг Освобождения от страдания".

А(4):21 " Человек, если в его уме нет почтения и уважения - живет в страдании: по этому, пока монах еще полностью не утвердился в нравственности, сосредоточении и мудрости, ему следует жить в зависимости от искусного в них Учителя".

А(4):94 " Если человек еще не полностью утвержден в спокойствии и прозрении - ему следует, часто навещая опытного Учителя, задавать ему вопросы касающиеся развития этих двух состояний, до тех пор, пока он не реализует их на личном опыте".

А(4):192 " В течении долгого времени: - живя с человеком (по его поведению) можно определить уровень его нравственности;

- имея дело с человеком, можно узнать о его честности; - наблюдая как теряющим человек теряет дорогое ему, можно понять о его мужественности; - общаясь с человеком можно понять насколько он мудр".

А(5):65 " Монаху крепко утвердившемуся в нравственности, сосредоточении, понимании, освобождении и умеющему учить этому, искусно и подробно отвечая на вопросы, стоит учить собратьев в Святой Жизни".

А(5):146 " Ищите духовного друга с подобными качествами, о монахи: он не имеет много забот; он не занят обязанностями; он не загружен работой; он не враждует с конфликтными людьми; постоянно пребывающего с объектом медитации; умеющего порадовать вас хорошей беседой о Дамме".

А(5):250 " Невыгоды веры в одного Учителя: если тот совершил нездоровое - ученик хулит осуждающих его; ученик будет грустить, если он живет далеко; если учитель умрет - ученик не будет следовать советам других и не сможет утвердиться в Чистом Учении".

А(6):67 " Монаху имеющему хорошего духовного друга, товарища и попутчика в Святой Жизни, следует служить, помогать ему и уважать его, имитируя его пути думанья о вещах этого мира".

А(4):44 " Монах учащий Дамме ради жертвований, для критики других, ради собственной славы, для возникновения гнева - не утверждает слушающих в Учении и Дисциплине".

А(4):133 " Существуют четыре типа учеников: обучаемый за счет трюков; обучаемый в подробных деталях; тот, кому постоянно следует давать инструкции; тот, кто все быстро запоминает, но ничего не понимает".

А(3):26 " В этом мире не следует уважать, следовать, служить человеку, имеющему качества нравственности, сосредоточения и мудрости слабее, чем у тебя (это не поможет тебе развиваться в Учении, но вызовет только регресс). Тебе стоит общаться либо с равными (так вы можете поддерживать друг друга), либо с тем, кто выше тебя в этих трех качествах (следуя его примеру и развивая их по его советам)".

А(3):27 " Вам следует служить, уважать и учиться только у нравственного и доброго человека о монахи".

А(3):2 "Глупца в этом мире нужно различать по нездоровым поступкам тела речи и ума. Мудрец же виден по здоровым поступкам. Живите отличая мудрых от глупых, о монахи, - это мои наставления для вас".

Нп:(14) " Когда кто-либо просит меня об Ординации в монахи и, впоследствии, о советах в практике медитации, я говорю им так: "Я практикую аскетические практики. Если вы тоже обещаете

практиковать их - я орденую вас в монахи и буду вашим инструктором в медитации. Если же вы не будете брать с меня пример - я не буду этого делать." " Молодец это - правильно".

## 7.2 Мирянин

Д(16):1,4 " Пока правители страны часто собираются на общественные собрания; проводят свои собрания и беседы в мире и согласии; не устанавливают ничего нового, не отменяют ли ничего из установленного ранее и действуют в полном согласии с древними уставами; чтут старейшин, уважая, почитая, поддерживая и почтительно слушая их; избегают заниматься похищением женщин и девушек из добрых семей и удерживать их насильно; оказывают уважение и почести своим святыням в городах и поселках, и не лишают их должных подношений, как это предписано обычаями; должным образом охраняют и защищают Архатов, так что Архаты из других стран могут приходить в их страну, а уже пришедшие могут благоденствовать - их государство будет процветать".

Д(30) " Совершение нравственных поступков, щедрость, самоконтроль, соблюдение Постов в дни Полнолуния и Новолуния... :

и уважение к старшим, правителям и святым - способствует тому, что никто в будущих жизнях не сможет помешать твоим намерениям; и защита, оберегание окружающих тебя людей - способствуют большому количеству твоих последователей; и дружелюбие по отношению к окружающим тебя людям - способствуют долгому сроку твоей жизни; и жертвование вкусной пищи - способствует получению вкусной пищи; и добрая, вдохновляющая речь - способствуют почтению к тебе и твоим словам; и беседы о Дхамме - способствуют тому, что тебя всюду будут избирать лидером и правителем; и искусность в науке и ремесле - способствуют легкой обучаемости и умелости рук в будущем; и беседы с мудрыми, святыми людьми - способствуют быстрому и ясному пониманию; и объединение поссорившихся и разделенных - способствует большому количеству здоровых детей; и действия, направленные на выгоду других - способствуют богатству; и поступки, вызванные желанием благополучия всех окружающих тебя людей - вызывают удачливость во всех делах; и не обижание других - способствуют внутреннему спокойствию; и твоя открытость, доступность другим - способствуют всеобщей любви; и намерение быть лучшим в здравом - способствует тому, что тебе служат другие; и правдивая речь - способствуют верности других людей; не сплетни и не клевета твоих речей - способствуют миру и дружбе твоих последователей; и не грубая, но мягкая речь - способствуют тому, что твои слова принимают и сохраняют в сердце, как величайшую драгоценность; и не бессмысленные, пустые разговоры - способствуют твоей непобедимости в этом мире; и нравственная жизнь - способствует нравственности твоего окружения.

Все эти здравые поступки ведут тебя к счастью и благоденствию в настоящем и будущем".

Д(33):5 " Пять путей к сосредоточению ума - слушание и понимание Даммы; обучение ей других; повторение Даммы; размышление над ней; сосредоточение на подходящем объекте медитации. Эти пять вещей вызывают радость, успокаивающую ум и способствующую появлению безмятежности, которая порождает спокойствие ума, вызывающее его легкую концентрацию на любом объекте".

Д(33):8.4 " В этих восьми случаях последователь может поддаться сонливости и лени."Он устал и хочет прилечь, что бы набраться сил потому что...: должен что-либо сделать; делает какую-либо работу; завершил какую-либо работу; путешествует; переел; недоел; чувствует легкое недомогание; только оправился от болезни и чувствует слабость. Вместо того, что бы проявлять слабость, ему следует использовать подобные ситуации для утверждения ума в качествах Усилия и Энергии".

Д(33):10.1 "Десять вещей, дающих тебе силы и защиту: нравственность и следование Предписаниям; слушание, запоминание и размышление над Учениями Просветленного; воля; наличие Духовного друга; сообразительность, старательность и прилежность; искусственность в помощи другим; любовь к

Учению и обучаемость; удовлетворенность любыми реквизитами; постоянное приложение усилий; внимательность и хорошая память; мудрость в понимании истинной природы (постоянного появления и растворения) всех вещей этого мира".

Д(31):7 " Правильное поведения для мирянина:

-четыре порока в поведении: уничтожение жизни кража, прелюбодеяние, и ложь.

-четырьмя способами он не совершает никаких порочных действий? Он не совершает зла под влиянием: желанья, злости, невежества, страха.

-шесть каналов для рассеивания богатства: злоупотребление опьяняющими веществами, которые вызывают зависимость и беспечность; гуляние на улицах в неподходящее время; частое посещение театральных зрелищ; злоупотребление азартными играми, вызывающее беспечность; связь с порочными товарищами; привычка к безделью.

-шесть порочных последствий в злоупотреблении опьяняющими веществами: потеря богатства, увеличение ссор, подверженность болезням, приобретение порочной репутации, непристойное обнажение тела, ослабление интеллекта.

-шесть порочных последствий в гулянии на улицах в неподходящее время: он сам незащищен и не охраняем, его жена и дети незащищены и неохраняемы, его имущество незащищено и неохраняемо, он подозревается в порочных делах, про него распространяют ложные слухи, он встречается со многими неприятностями.

- шесть порочных последствий частого посещения театральных зрелищ: Он постоянно думает: где сейчас танцы, пение, музыка, декламация, игра на цимбалах, дутье горшков?

-шесть порочных последствий злоупотребления азартными играми: победитель вызывает ненависть, проигравший горюет о потерянном богатстве, потеря богатства, на его слово не полагаются в суде, его презирают друзья и партнеры, он не имеет спроса как жених, потому что люди говорят, что он игрок и не подходит для того, чтобы заботиться о жене.

-шесть порочных последствий связи с порочными товарищами: когда любой игрок, любой распутник, любой алкоголик, любой жулик, любой обманщик, любой хулиган - его друг и товарищ.

-шесть порочных последствий в привычке к безделью Он совсем не работает, говоря: что слишком холодно, что слишком жарко, что слишком поздно, что слишком рано, что он очень голоден, что он очень наелся.

-четырёх нужно знать как врагов в облике друзей:

- кто присваивает имущество друга: он присваивает богатство своего друга, он дает немного и просит много, он выполняет свои обязанности из страха, он общается ради собственного блага.

-кто помогает только на словах: он делает дружеские заверения в том, что касается прошлого; он делает дружеские заверения в том, что касается будущего; он старается завоевать расположение пустыми словами; когда появляется возможность помочь, он говорит, что не может.

-кто льстит: он одобряет порочные дела своего друга; он не одобряет хороших дел своего друга; он хвалит его в его присутствии; он ругает его в его отсутствии.

- кто приводит к краху: он товарищ в злоупотреблении опьяняющими веществами, которые вызывают зависимость и беспечность; он товарищ в гулянии на улицах в неподходящие часы; он товарищ в частом посещении театральных зрелищ; он товарищ в злоупотреблении азартными играми, которые вызывают беспечность.

-четырёх нужно знать как участливых друзей:

-кто помогает: он охраняет беспечных; он защищает богатство беспечных; он дает убежище, когда вы в опасности; когда он что-то обязан, он дает вдвое больше.

-кто остается таким же в счастье и в горе: он раскрывает свои тайны; он хранит ваши тайны; он не оставляет в беде; он готов пожертвовать своей жизнью ради вас.

-кто дает хороший совет: он удерживает от совершения зла; он поощряет делать добро; он сообщает о том, что вам неизвестно; он указывает путь к небесам.

-кто сочувствует: не радуется при вашей неудаче; он радуется вашему процветанию; он не дает другим плохо говорить о вас; он хвалит тех, кто хорошо отзывается о вас".

-ребенок должен служить своим родителям : я буду поддерживать их, поддержавших меня; я буду выполнять их обязанности; я буду сохранять семейную традицию; я буду стараться быть достойным своего наследства; кроме того, я буду раздавать милостыню в память моих умерших родственников.

- родители проявляют свое сочувствие к детям.; они удерживают их от порока; они поощряют их делать добро; они обучают их профессии; они устраивают подходящий брак; в надлежащее время они вручают им их наследство

-ученик должен служить учителю как Югу: вставая с места в приветствии; заботясь о нем; рвением учиться; собственными услугами; почтительным вниманием при обучении.

-учителя проявляют свое сострадание: они обучают их самому лучшему; они следят за хорошим усвоением знаний; они обучают их искусствам и наукам; они знакомят их с друзьями и партнерами; они обеспечивают их безопасность повсюду.

- муж должен служить жене как Западу: быть вежливым с ней; не презирать ее; быть верным ей; передавать ей полномочия; обеспечивая ее украшениями.

Жена, которой ее муж так служит как Западу, проявляет сострадание к своему мужу пятью способами: она хорошо исполняет свои обязанности; она гостеприимна к родственникам и окружающим ;она верна; она сберегает то, что он приносит; она искусна и трудолюбива в исполнении своих обязанностей.

- член рода должен служить своим друзьям и партнерам как Северу: щедростью; вежливой речью; быть полезным; быть беспристрастным; искренностью.

-партнеры проявляют к нему сострадание пятью способами: они защищают его, когда он беспечен; они защищают его имущество, свойство когда он беспечен; они дают убежище, когда он в опасности; они не оставляют его в беде; они оказывают внимание его семье.

-хозяин служить своим слугам и работникам как Надиру: назначая им работу согласно их способностям; обеспечивая их пищей и заработной платой; ухаживая за ними в болезни; делясь с ними любимыми лакомствами; время от времени предоставляя им отпуск.

-Слуги и работники проявляют свое сострадание к нему пятью способами: они поднимаются раньше него; они ложатся спать после него; они берут только то, что им дают; они хорошо исполняют свои обязанности; они поддерживают его доброе имя и славу.

-должен домохозяин служить отшельникам и браминам как Зениту: приятными делами; приятными словами; приятными мыслями; держа дом открытым для них; обеспечивая их материальные потребности.

Отшельники и брамины проявляют к нему свое сострадание шестью способами: они удерживают его от порока; они убеждают его делать добро; они добросердечно любят его; они побуждают его услышать то, чего он не слышал; они разъясняют то, что он уже слышал; они указывают путь к небесному состоянию".

М(81) " Человек принявший прибежище в Тройной Драгоценности, соблюдающий предписания нравственности, поддерживающий своих родителей, искусный в медитации и готовый отдать всё ради Будды, Даммы и Санги, будь он даже простым горшечником, намного более достоин помогать Татагате, чем особа, рожденная в королевской семье большого государства".

М(110):14-24 " Истинный человек способен отличить хорошего человека от плохого. Он дружит с теми, кто, как и он сам утверждает в хороших качествах веры и стыда, нездорового поведения. Он упорен, энергичен, внимателен и мудр, стараясь жить, не беспокоя себя и других. Когда он проявляет щедрость, он дарит другим аккуратно с уважением своими собственными руками то, что ценно для него самого, понимая, что это действие принесет ему хорошие результаты в будущем. Такой человек в своей жизни способен идти только к истинной и благородной цели - настоящему величию среди богов и людей".

М(150) " Отшельники и аскеты, не избавившиеся от влечения, отвращения и иллюзий в отношении чувственных объектов, не ведущие себя нравственно, не успокоившие умы сосредоточением, не достойны твоего уважения и почитания. Почему так? Если они ведут себя подобным образом, чем они лучше других мирян или тебя самого? Что делает их достойными почтения и уважения?"

С(3):1 " Четыре вещи всегда достойные вашего внимания и уважения, даже если они совсем маленькие: огонь; ребенок аристократ; змея; молодой монах".

С(19):Обобщение " Идя в деревню просить пищу, я увидел духа кричащего и плачущего от боли. Он выглядел как: ...кусок мяса висящий в воздухе и обдираемый воронами. В прошлой жизни он был мясником; ...духа постоянно пронзаемого стрелами - в прошлой жизни палач;

...духа постоянно пронзаемого стрелами - в прошлом охотник;

...постоянно пронзаемое копьями – охотник; ...пронзаемое мечами – мясник;

...пронзаемое иглами - тренер лошадей; ...пронзаемое иглами - торговец мясом; ...пылающего в огне – мясник;... имеющего внутренние органы снаружи тела, поедаемые воронами и шакалами - мэр города;

... призрака, с головой обмазанной испражнениями – мужеложец;

...вонючее и атакуемое воронами, существо - в прошлом предсказательница будущего; ...пылающее в огне - унижавшая других, королева; ...прожигаемое пламенем - в прошлом монах не живший по заповедям Благословенного.

Все они сотни тысяч лет умчались в мирах Адов и, в последствии, переродившись в мире людей обрели форму подобных духов".

С(42):2 " Если актеры на сцене ведут себя не нравственно, так что это подталкивает зрителей к совершению нездоровых поступков, эти актеры, танцоры, певцы скорее всего переродятся в Аду. Но если своей речью и поступками, они утверждают зрителя в Нравственности и Добродетели, то скорее всего, после смерти, их ждет перерождение в мире смеющихся божеств".

С(42):3 " Если солдат, чей ум уже темен, мрачен, низок и загрязнен, будет сражаться с намерением убить или покалечить своих врагов, после смерти он скорее всего переродиться в мире животных или в Аду".

С(55):42 " Постоянное утверждение в Щедрости, безупречной Нравственности, Открытости и Радости в отпуске всего в этом мире - это четыре потока заслуг для каждого последователя истинной Даммы".

А(4):53 " Если и муж, и жена соблюдают пять предписаний нравственности, очищают ум медитацией, поддерживают родителей, святых людей и правителей государства - в их семье царит настоящее счастье".

А(4):55 " Если супруги хотят провести жизнь в гармонии и после смерти встретится и быть вместе - они должны иметь одинаковую чистоту веры, нравственности и мудрости".

А(4):62 " Существует четыре типа счастья для мирянина, увлеченного чувственными объектами этого мира, которые считаются нравственными: счастье богатства заработанного, честным и упорным трудом; счастье от совершения выгодных, здоровых поступков; счастье из-за отсутствия долга - свобода от беспокойств должника, ждущего кредиторов; счастье безупречности поведения".

А(8):52 " Качества, которые должен иметь монах обучающий женщин: он нравственен; не нарушает предписаний; он ясно понимает теорию Учения; он знает оба Свода (и женский, и мужской) Правил Дисциплины; он умеет хорошо говорить и у него мягкий голос; монашки его любят; у него не было никаких проблем с нарушением Предписаний связанных с женщинами; он находится в Сообществе в течение двадцати лет".

А(7):27 " Причины неудачи и горя для мирянина: он не любит общаться с монахами; не слушает Дамма бесед; не верит в монахов; слушает Учение с критичным умом; ищет цель для своей щедрости вне Сообщества последователей Благословенного и дает им в последнюю очередь."

А(8):87 " Мирянин может быть попрошен уйти из монастыря если; мешает монахам; беспокоит их; выгоняет их из жилищ; ссорит их; ругает Будду; ругает его Учение; Ругает Сообщество монахов".

А(5):176 " Ты, о мирянин, помогаешь Сообществу, жертвуя вещи нужные монахам в святой жизни, неудовлетворяйся только этим. Но старайся также обрести счастье медитативных поглощений ума - это мои наставления для тебя."

А(5):177 " Для мирянина неправильным образом жизни будут торговля оружием, живыми существами, мясом, опьянителями и ядами."

А(8):41 " Восемь аспектов для соблюдения дня Упосаты (дня поста и самотренировки, случающегося два раза в месяц на полнолуние и новолуние). Человек старается вести себя подобно полностью

Просветленному Араханту, имитируя его поведение: не совершая поступков убийства, кражи, половых актов, лжи, опьянения, увлечения вульгарными мирскими развлечениями (азартными играми, пением, танцами, зрелищами и т.п.), украшения своих тела и одежды, пользования роскошной, вызывающей лень и дремоту мебелью. Думая так: "Арахант никогда не совершает подобных поступков. Так пусть и я, подражая ему, воздержусь от них. Создав в своем уме основу для обретения подобного состояния в будущем." Мирянину следует соблюдать эти предписания в течении всего дня и ночи".

А(8):54 " Благополучие мирянина зависит от присутствия в его жизни четырех факторов: упорства, прилежности и искусности в своей работе (ремесле); старательности в сохранении своего имущества; общение и дружба с людьми утвердившимися в щедрости, нравственности и мудрости; сбалансированный (не слишком бедный, но и не слишком роскошный) образ жизни - так, что богатство семьи растет и будет что оставить в наследство детям".

А(5):141 " Четыре типа глупцов живущих в этом мире: дающий и ругающий берущего; тот кто живет постоянно унижая соседа; тот кто, что бы ему не говорили - хорошее или плохое, постоянно спорит и возражает; неутвержденный в вере и добродетели; не отличающий хорошего от плохого, доброго от злого".

А(5):175 " Человек является низшим в этом мире если: не верит в правильные вещи; не придерживается норм нравственности; верит в пустые ритуалы и церемонии; верит в удачу и случай, но не в Закон Причинно-следственной Связи (Кармы); ищет цели для своих даров вне Учения Просветленного".

А(6):16 " Это великий дар иметь нравственную, умеющую по своему желанию входить в медитативные поглощения ума жену, которая твердо утвердилась в Учении Просветленного".

А(4):248 " Качества Семейного рода, который не просуществует долго - его члены: не ищут утерянного; не чинят сломанного; слишком много едят и пьют; выбирают лидером нездорового человека".

А(3):48 " Три качества растут в мирянах, поддерживающих хорошего монаха: нравственность, вера и мудрость".

А(3):70 " Несчастливы те бедные люди, кто не соблюдают Упосату. Полные горя и тревог они не идут к счастью Раев".

## Щедрость

Д(5):18 " Жертвоприношение является высшим когда: во время его совершения, не пострадало ни одно живое существо или растение; когда люди, принимающие в нем участие, делают это добросердечно, жертвуя столько, сколько им удобно масла, молочных продуктов и сахара."

Д(5):23 " Регулярная помощь отшельникам и праведным людям, дарение здания Сообществу монахов, добровольное принятие прибежища в Тройной Драгоценности и Пяти Предписаний Нравственности, возможность стать монахом, достижение медитативных поглощений ума, переживание истинной природы всего в этом мире, и переживание Абсолютного Счастья Ниббаны - (от меньшего к наибольшему) являются пожертвованиями высочайшего уровня."

Д(23):31 " Когда вследствие жертвования страдают живые существа и человек, его совершающий не утверждается в Благородном Восьмеричном Пути - никакой выгоды оно не несет".

Д(23):34 " Жертвуя, тебе следует делать это собственными руками; без отвращения; с пониманием, что ты совершаешь, и какие результаты это тебе принесет; с полным вниманием, направленным на этот поступок".

М(55):12 " Тот, кто приказывает убить живое существо, чтобы накормить монаха: будет испытывать боль и страдание из-за совершения пяти грехов: Первое - приказав поймать животное (испугав его). Второе - из-за страдания пойманного, разлученного с близкими существа. Третье - когда (создав нездоровое намерение) приказал зарезать его. Четвертое - из-за страдания убиваемого живого существа. Пятое - когда подает монахам запрещенную для них пищу."

М(56):17 " Если ты решил жертвовать еду Сообществу монахов - делай это не оставляя голодными тех, кто зависит от тебя".

М(142):4(1) "Дар, приносит наивысшие результаты, когда оба: - и дающий и принимающий его крепко утверждены в добродетели".

М(142):4(2) " В будущем некоторые Сообщества монахов перестанут следовать Учению, но все еще будут жить на пожертвования мирян, живя в роскоши и поддерживая так свои семьи. Даже тогда, дар, преподнесенный Санге, будет приносить счастье и благополучие дарующему его".

М(142):4(3) "Четырнадцать типов пожертвований приводят к хорошим результатам (от высшего к низшему). Дар, преподнесенный Татагате, Молчаливому Будде, Араханту, обретшему Путь Араханта, Невозвращающемуся и вступившему на Путь Невозвращения (Анагами), тому, кто вернется единожды, обретшему этот Путь (Сакадагами), Вошедшему в Поток, вступившему на Путь Вхождения в Поток (Сотапанна), монаху, достигшему медитативных поглощений ума в другом Учении (Религии), добродетельному человеку, недобродетельному человеку и животному. Давшему дар животному, вернет его себе в сотнях следующих жизней, здоровьем, долгой жизнью, красотой, счастьем, силой, мудростью и спокойствием ума. Давшему недобродетельному человеку, это воздастся во многих следующих жизнях и т.п."

М(142):4(4) " Семь типов даров Сообществу: дар монахам и монашкам и Татагате, дар им, когда Татагата уже обрел Париниббану, дар монахам, дар монашкам, какому то количеству и тех и других, нескольким монахам или нескольким монашкам. Каждый последующий выше предыдущего по своим заслугам".

С(3):19 " Низкий человек, став богатым, не становится счастливым сам, развивая в уме жадность и гордыню, и не делает счастливыми других, разделяя с ними свое богатство. Воистину великий человек поступает наоборот - разделяя свое богатство с нуждающимися он: помогает другим; прославляем мудрыми; счастлив, совершая добро; удачлив в делах; создает предпосылки к удачному перерождению в будущем".

С(41):10 " То, что можно разделить с добродетельным и нуждающимся в этом человеком, без раздумья следует разделить с ним".

С(42):9 " Вспомнив свои прошлые Жизни на период восьмидесяти одного большого взрыва, я не нашел ни одной семьи, которая бы пострадала от акта жертвования пищи, но наоборот - увидел множество семей, обретших счастье, здоровье, богатство и благополучие за счет развития щедрости, самоконтроля и правдивости".

С(42):11(5-10) " Если человек, став богатым честным путем, удовлетворен и радуется этому, используя богатство без жадности и страсти, так как видит опасность в подобных состояний и делится богатством с бедными и нуждающимися - он утверждает в добродетели и его не в чем упрекнуть".

А(10):177 " Из всех живых существ этого мира только те кто переродились в сфере голодных призраков могут питаться оставленным на их могилах подаянием. Оставлять подаяние на могилах умерших родственников - хорошо. Ибо нет такой семьи, которая не имела бы умершего родственника перерожденного в этой сфере." " Но как же мне быть уверенным, что я буду сыт если перерожусь в какой-либо другой сфере бытия?" " В какой бы ты сфере не переродился: богов, людей, животных или Адов, если ты в этой жизни жертвовал пищу и помогал аскетам и Святым людям - ты никогда не останется голодным, о мирянин".

А(3):57 " Любой человек мешающий совершению поступков щедрости вредит трем людям: дающему - мешая совершить здравый поступок; получающему - оставляя его без подарка; и себе самому - засоряя свой ум нездоровой Кармой. Я учу, что даже выбрасывание еду в сточную канаву, может быть поступком щедрости – если оно совершается с мыслями о том, чтобы покормить живущих там живых существ. Что уж говорить о даре жертвования человеческому существу?"

А(5):31 " Если два последователя Благословенного абсолютно одинаковы в нравственности, вере и мудрости, но один из них щедр, а другой - нет: переродясь после смерти в мире дивов или людей последователь, любящий делиться с другими, превзойдет другого в длине жизни, красоте, могуществе, известности и счастье. Если же они станут монахами - дарующий всегда будет получать лучшие реквизиты".

А(5):148 " Мудрый человек знает, что поступки щедрости ведут к обретению богатства. делая подарки людям:

...- с умом полным веры: в будущем он обретет красоту;

...- с почтением и уважительностью: он обретет уважение и верность других;

...- в подходящее для того время: он обретет удачливость;

...- с радушием и щедростью: он будет наслаждаться лучшим из всего, что только можно обрести;

...-без самовосхваления и ругани других: он обретет неспособность растратить нажитое богатство.

Мудрый человек будет тренировать себя, развивать здоровые состояния ума, в момент совершения акта щедрости, ясно понимая какие выгоды они принесут ему в будущем."

А(8):31 " Как человек может делиться, жертвовать и дарить подарки другим: спонтанно; из страха; думая, что и ему в последствии что-нибудь подарят; из понимания, что давать - хорошо; из сострадания к неимущим; из желания получить хорошую репутацию; из желанию облагородить (сделать счастливым) свой ум".

А(8):33 " Причины, по которым, человек дарит подарки другим: из привязанности к ним; из гнева; из глупости; из-за следования традиции и обычаем; из-за желания хорошего перерождения; из-за желания радости от хорошего поступка; из-за понимания, что этим развивает и облагораживает свой ум".

А(8):35 " Делая пожертвования и даря подарки достойным того людям, человек может пожелать что бы силой этого хорошего поступка он получил удачное перерождение с мире людей или одним из счастливых миров населенных девами - и, совсем не исключено, что так может произойти".

А(7):49 " Если человек делает подарок аскетам и Святым людям с мыслями: что ему за это воздастся дарами от других; что жертвовать – совершать хороший поступок; что если он перестанет давать, он нарушит семейную традицию; что ему следует поддерживать тех, кто стремится к высшему; что все Святые прошлого поступали и рекомендовали поступать так; что это проявление щедрости поможет ему успокоить ум; что облагородит свой ум хорошим поступком - он скорее всего переродится в счастливых мирах дивов, мирах могучих Брамм или по окончании своей жизни реализует счастье Ниббаны".

А(7):54 " Видимые выгоды Веры в Святых людей, регулярных даров и радости от общения с ними: Святые, видя его, посылают ему благословения и мысли сострадания; они навещают его (т.к. приглашены); из его рук они, получая помощь, благодарят за нее; они помогают ему советом в сложной ситуации; общаясь с ними, человек имеет хорошую репутацию; он не стесняется посещать публичные собрания любых уровней; он умирает спокойно и счастливо, перерождаясь в более счастливом месте".

А(9):20 " Выгода от пожертвования восьмидесяти четырех тысяч золотых чаш, полных серебра; серебряных чаш, полных драгоценными камнями; такого же количества колесниц украшенных золотом, каждая из которых везет за собой по повозке, тончайшего драгоценнейшего шелка - будет в сто раз меньше чем выгода от пищи поданой человеку имеющему правильный взгляд; ...которая будет в сто раз меньше чем выгода от пищи пожертвованной Соттапанне; ...чем выгода от пищи пожертвованной Сакадагами; ...чем выгода от пищи пожертвованной Анагами; ...чем выгода от пищи пожертвованной Араханту; ...чем выгода от пищи пожертвованной Будде не несущему в мир Учения; ...чем выгода от пищи пожертвованной учащему Будде; ...чем выгода от пожертвования Сообществу монахов, когда Будда еще находится в нем; ...чем выгода от принятия Прибежища в Тройной Драгоценности; ...чем выгода от чистосердечного принятия и соблюдения пяти Предписаний Нравственности; ...чем выгода от Практики мыслей Дружелюбия в течении одного щелчка пальцами; ... которая будет в сто раз меньше, чем выгода от понимания в течении одной секунды непостоянства всего в этом мире (это является высшей заслугой в этом мире)".



А(5):44 " Человек, жертвующий то, что считает хорошим и приятным, и сам обретает хорошее и приятное".

А(5):199 " Помогая монахам, семьи мирян помогают и себе пятью способами: вид Святого человека успокаивает их сердца; они зарабатывают хорошую репутацию; помогая достойным помощи они сами получают помощь, когда она будет нужна; даруя пищу, они обретут все выгоды, которые она приносит, получающим ее; они получают наставления в Учении и Дисциплине, столь редких в этом мире".

А(6):59 " Как тебе, о мирянин, работающему с утра до вечера, что бы содержать себя, жену и детей; постоянно думающему о том как сберечь и приумножить свое богатство и сохранить семейные традиции, также сложно будет монаху живущему в городе, в компании мирян, постичь всю глубину моего Учения. Но не унывай - поддерживая правильных монахов, живущих в уединении леса, ты сможешь успокоив свое сердце, переродиться в счастливых мирах Рая".

А(4):39 " Я не считаю что все виды жертвоприношений одинаково хороши. Действительно хорошим жертвоприношением будет утверждение постоянной поддержки для Святых людей, живущих правильным образом жизни".

А(4):79 " Если торговец обещал помогать Святому человеку... но не делает этого - он не преуспееет в своем деле; ...помогает, но не в том, о чем святой человек просит - он получит результат от своей торговли, но не такой какой ожидал; ...даст ему то, что тот просит - получит в торговле ожидаемые результаты; ...даст ему больше того, что он попросил - получит в своей торговле много большие результаты, чем сам того ожидал".

“И(3):49 " Существует два вида щедрости, деления и помощи другим. Один - деление материальными вещами. Другой - деление счастьем и добродетелью Истинного Учения. Выше этого деления нет ничего в этом мире".

И(1):22 " Развитие в уме щедрости настолько важно, что я не рекомендую есть даже маленького кусочка, прежде не разделив его с другими".

И(3):26 " Тот, кто делится всем и со всеми без каких-либо предпочтений - является лучшим из людей".

## Уважение к Родителям

С(1):9 " Тот, кто поддерживает старых родителей - уважаем мудрыми и утверждается в добродетельном поведении, создавая себе хорошую Карму".

А(20):4:2 " Существует два человека в этом мире, которым практически невозможно выплатить долг благодарности - это ваши родители. Даже если в течение ста лет вы будете без перерыва носить их на руках, ухаживая за ними, убирать их испражнения, или даже сделаете их владыками всего мира - вы всё равно не сможете отплатить им. Почему? Потому что они помогли вам родиться на этот свет, ухаживали за вами, открывая вам мир. Только человек, который вдохновляет своих родителей на утверждение в правильной вере, нравственности, щедрости и мудрости - выплачивает долг благодарности своим родителям".

А(4):63 " Все вышние, боги детства, учителя детства, достойнейшие уважения - все это термины детского ума по отношению к своим родителям. Уважайте и заботьтесь о родителях - ибо именно они кормили, учили и заботились о вас, о монахи. Они открыли вам этот мир".

## Мирянка

С(37):1 "Человек, имеющий эти пять качеств, абсолютно неприятен для лиц противоположного пола: не красавец, бедность, не добродетельность, лень, не забота о детях".

С(37):28 "Перед мужчиной, имеющим это одно качество бессильна даже женщина полностью утвержденная в пяти Силах. Это качество - авторитет".

С(37):31 "Пять Сил, при помощи которых женщина может управлять мужчиной: Сила Нравственности, Сила Красоты, Сила Богатства, Сила Родственников(их заступничество), Сила Детей".

С(37):3 "Пять типов страдания, переживаемые только женщиной: разлука с родными во время замужества, менструальные циклы, беременность, роды и служение мужу".

С(37):4 "Женщина, живущая с умом полным эгоизма, страсти и злобы после смерти скорее всего переродится в Аду".

С(37):5 "Неверная, бесстыдная, глупая, не боящаяся творить зло женщина, после смерти скорее всего обретет муки нижних миров. Та же судьба ожидает злых, не нравственных, сонливых, гордых, ленивых, тупых, не искусных в хозяйстве, не умеющих контролировать себя, убивающих, ворующих, лгущих, изменяющих мужу и постоянно опьяненных женщин".

С(37):30 "Самая главная Сила из всех пяти, которые женщина может в себе развить, из-за которой ей всегда будут рады в любой семье - это Сила Нравственности".

С(37):34 "Истинная Последовательница Татагаты следует его Учению, утверждаясь в: Вере. Нравственности, Знании Учения, Щедрости и Мудрости".

А(4):57 "Женщина жертвующая пищу, вместе с ней дает просящему четыре вещи: долгую жизнь, здоровье, красоту и счастье. Даруя их другим, она в последствии обретет их в будущем."

А(4):61 "Эти вещи желаемы всеми существами Самсары, но их очень сложно обрести: честно заработанное богатство, хорошая репутация, долгая, здоровая жизнь и перерождение в Раю. Все они достигаются путем развития веры, нравственности, щедрости и мудрости (понимания того, что стоит развивать, а чего следует избегать в этом мире)".

А(4):197 "Раздражительность, злость и гневливость, возникающие в уме критикуемой женщины, - ведут ее к уродливости, некрасоте тела, манер и общей непривлекательности; пожертвования сделанные достойным этого людям, делают ее богатой и удачливой в будущем; высказывание уважения тому перед кем это следует делать - сделает ее влиятельней и знаменитой; - в этой жизни и следующих перерождениях".

А(7): 59 "Семь типов жен встречаются в этом мире: Жена Рабовладелец - жесткая, холодная, бессердечная, увлеченная другими мужчинами и унижающая своего мужа. Жена Вор - небрежна с имуществом семьи и все время пытается урвать для себя и растратить накопленное тяжелым трудом своего мужа. Жена Тиран - болтливая, капризная, сонливая, ветреная, жесткая и грубая в речи, обижающая того, кто ее содержит. Жена Сестра - уважает и любит своего мужа, подобно младшей сестре радующейся компании старшего Брата. Жена Мама - понимающая, любящая и оберегающая богатство мужа, подобно матери ухаживающей за собственным ребенком. Жена Друг - радующаяся при виде мужа, вдохновляющая его на нравственные поступки, всегда готовая принять участие во всех его делах, относящаяся к нему, как человек любящий своего лучшего друга. Жена Фея - не конфликтна, покорна, стараясь не совершать и малейшей провинности, за которую ее можно было упрекнуть, услужливая и ведущая себя полностью в соответствии с желаниями своего мужа, подобна робкой, небесной фее. Первые три типа жен - после смерти переродятся в муках ада. Последних четырех ждут перерождения в счастье Рая."

А(8):49 "Четыре качества женщины ведущие ее к успеху в этом мире и удачным перерождениям в следующих: искусность и прилежность работы по дому; присматривание за слугами и рабочими своего мужа (чтобы они не ленились, были здоровы и сыты); старание ничем в своем поведении не расстраивать своего мужа, даже ценой собственной жизни; присматривание за сохранением и увеличением богатства заработанного тяжелым трудом своего мужа."

А(8):46 " Качества женщины, которая после смерти переродится феей чарующих форм и возможностей: встает до своего мужа и ложится спать после него; во всем повинуется ему; мила в поведении и аккуратна в речи; уважительна к его родителям - встает, уступает место при их появлении, служит им; хранит и оберегает накопленное мужем; присматривает за каждым из его слуг, точно зная его силы и слабости, и хорошо их кормит; надежно хранит сбережения и драгоценности; она приняла прибежище в Тройной Драгоценности; соблюдает Пять Предписаний Нравственности; щедра и получает удовольствие от делания подарков."

А(8):51 " Я разрешу женщинам войти в Святое Сообщество, если они обещают следовать этим правилам, не нарушая их до конца своей жизни: даже женщина прожившая сто лет в Сообществе должна высказывать почтение мужчине, ставшему монахом несколько минут назад; она не может проводить медитацию Сезона Дождей вдалеке от монахов; на дни Новолуния и Полнолуния она должна просить монахов о наставлениях; по окончании Сезона Дождей она обязана просить и монахов и монашек высказать замечания относительно своего поведения; совершив провинность, требующую собрания Сообщества, ей следует понести наказание за нее перед обоими (мужским и женским) Сообществами; она не может критиковать монаха; она не может наставлять монаха. Вхождение женщин в Святую Жизнь вдвое уменьшит срок ее существования. Как семья, в которой много женщин и мало мужчин, не способна выстоять перед бандой грабителей. Так же точно в какое бы Учение небыли вовлечены женщины - оно не будет длиться долго (с той же силой и влиянием)".

А(4):80 " Женщинам не разрешается вести дела, управлять и учить потому что, они не могут контролировать себя; они увлечены желаниями; они жестоки и ветрены; они слабы в мудрости".

А(2):6-2 " Жизнь женщины завязана на двух вещах: сексуальное соитие и рождение ребенка".

С(1):14 " Верующая женщина - лучшая из жен; работающий ребенок - лучший из сыновей".

## Об Усилии

Д(16):1,7 " Все Архаты и в совершенстве Пробудившиеся прошлого, настоящего и будущего избавившись от Пяти Препятствий, умственных загрязнений, которые ослабляют мудрость; основательно укрепив свой ум в Четырех Основах Внимательности; должным образом взрастив Семь Аспектов Просветления, и полностью обрели непревзойденное, наивысшее Пробуждение".

Д(16):5,3 " Последователи, старательно практикующие Дамму, старательно утверждающие свои умы в его Учении - высказывают высшее уважение своему Учителю. Помните же это наставление, о монахи, стараясь славить Татагату настолько хорошо насколько вы можете".

Д(26):28,1 " Я не знаю другой такой силы, которую так сложно победить как силу Мары(Смерти). Это можно осуществить только путем развития здравых состояний ума".

М(126): вся " С какими бы целями благородными и неблагородными или вообще без них ты не вовлекся в святую жизнь - если ты живешь в ней без мудрости, хороших результатов ты не получишь. Но если ты старательно утверждаешься в Благородном Восьмеричном Пути, с какими бы целями ты не начал это делать, это принесет тебе великое благо".

М(17): все " Если монах, живущий в определенном месте, понимает, что его медитация не прогрессирует и реквизиты, помогающие святой жизни (еда, крыша, одежда и медицина) тяжело доступны ему, следует немедленно покинуть это место. Видя, что его практика не развивается, но реквизиты легко доступны: правильно понимая, что он живет святой жизнью не ради материальных вещей, монаху следует покинуть это место. Видя прогресс в своей практике и сложность получения реквизитов: он, правильно понимая, что живет святой жизнью не ради них, должен оставаться в этом месте, понимая, что его практика развивается и реквизиты святой жизни легко доступны ему, следует оставаться в этом месте даже если его попросят уйти".

М(21):9 " Избегайте не здорового и утверждайтесь в хорошем, о, монахи. Именно так вы будете расти в нравственности и Учении Просветленного".

М(34):11 " Монахи, я знаю все об этом мире, мирах которые будут следовать за ним, сфере которой управляет Мара (Смерть) и сфере где он беспомощен. Внимательно слушающие и практикующие мои советы будут жить счастливо и благополучно в течении долгого времени".

М(47):10 " Поистине мудрый человек понимает, что иногда, для развития хороших состояний ума, следует пережить боль и страдание. Зная это, он не избегает подобной боли и страданий, стараясь осознанно вовлекать себя в них. Поступая так, он понимает - что в будущем они вернутся счастьем и блаженством, после переживания которых эти страдание и боль испытывать уже не обязательно. С другой стороны он ясно понимает, что некоторые радости ведут к переживанию глубоко страдания в будущем и не вовлекается в них. Так путем вовлечения в одни состояния и избегания других, мудрый человек растворяет загрязнения ума, утверждаясь в добродетели".

М(70):11-15 " В святой жизни которой я обучаю, только последователю, достигшему стадии Араханта (достигшему его цели - полного искоренения всех нездоровых состояний ума) - уже не стоит прилагать усилий. Остальным же следует с усердием прилагать их, до момента достижения этого состояния".

М(80) " Существует счастье намного более сильное и глубокое чем самое сильное чувственное удовольствие. Если честный и искренний последователь выслушает мои советы и будет старательно их практиковать - он познает его на личном опыте".

М(86):17 " Терпи - это брамин, терпи. Возможно, сейчас ты переживаешь последствия поступков, за которые мог бы гореть в аду в течение многих сотен и тысяч лет".

М(90):11 " Разница между людьми даже различных каст, заключается только в их старательности. Как огонь горит на основе различной древесины. Так же точно духовный огонь старательности и упорства одинаково ведет к освобождению и тех и других".

М(107):14 " Ниббана существует. Существует и путь ее постижения. Я являюсь гидом его указывающим. Но не все люди, получающие от меня советы и инструкции, достигают Ниббаны из-за того, что не прилагают должных усилий. Я не могу помочь им в этом. Татагата просто указывает путь".

М(114):3 " Монахи,- телесная, речевая, умственная активность, привычки и склонности восприятия, личные мнения и точки зрения, ощущаемое через чувственные двери глаза, носа, рта, тела, уха и ума. Робы, еда, жилища, деревни, города и люди - все в этом мире бывает двух основных типов. Один из них следует развивать, другой нет. Того, что развивает в уме нездоровые качества, растворяя его добродетели, следует избегать. Но, тот, что помогает уму освободиться от загрязнений, развивая его хорошие качества, следует упорно утверждаться. Если любое живое существо ясно поймет и будет практиковать то, что я только что коротко изложил, это будет способствовать его благу и счастью в течении долгого времени".

М(118):4 " Старайтесь, прикладывайте еще больше усилий для достижения того, чего еще не поняли".

С(1):5 " Все возникающее - растворится, о монахи. Приложите все силы для достижения цели со всем своим усердием и прилежанием." - последние наставления Будды".

С(3):17 " Усердие и прилежность - силы ведущие к безопасности в этой жизни и будущих перерождениях".

С(12):22 " Учений, оставленных мною достаточно для обретения Свободы. Ленивый человек, не желая себе счастья - страдает, загрязненный нездоровыми состояниями ума. Энергичный же, заботясь о своем благополучии - счастлив, освобождаясь от нездоровых состояний ума. Приложите же усилия, о монахи. Малым не достичь величайшего, но только величайшими усилиями познается оно. Приложите усилия, доказав, что эти реквизиты были пожертвованы вам не зря, что бы они принесли настоящую выгоду людям, пожертвовавшим их".

С(16):2 " Тот, у кого мысли вызывающие появление Энергии, не вызывают эмоций страха и намеренья избегать нездорового в будущем, не сможет достичь Освобождения, но идет к переживанию большого страдания в будущем".

С(20):2 " Количество существ, после своей смерти перерождающееся в телах людей, по сравнению со всеми, кто перерождается во всех других сферах бытия, можно сравнить с количеством песка на

кончике моего ногтя, по сравнению с планетой Земля. Обретя это выгодное рождение приложите все силы, что бы правильно использовать, отведенное вам, время".

С(21):3 " Пусть только кости, жилы и кожа останутся в моем теле, а мясо и кровь высохнут, я не ослаблю своей Энергии, до тех пор, пока не добьюсь всего, чего только можно достичь ее приложив.

Таким образом вам следует прилагать Усилия, о монахи".

С(1):1 " Не торопясь, но и без лишних промедлений я пересек океан Самсары. Большая спешка выбьет меня из сил. Если же я перестану двигаться - то буду смыт течением".

С(1):16 " Сонливость, оцепенение, тяжесть после еды - причины мешающие возникновению Пути Освобождения должны растворяться силой Энергии, о монахи".

С(49):35 " Четырьмя Правильными Усилиями в Учении Татагаты являются:

- Усилие прикладываемое для избавления от появившихся в уме нездоровых состояний;
- Усилие, прикладываемое для предохранения ума от появления нездоровых состояний;
- Усилие прикладываемое для поддержки и укрепления добродетельных состояний возникших в уме;
- Усилие, прикладываемое для развития и укрепления добродетельных состояний, которых в нем нет".

А(2):1:5 " Не удовлетворяясь уже достигнутым, вам следует прилагать все усилия для реализации окончательной цели, размышляя так: "Пусть только кожа, жилы и кости останутся в моем теле, а кровь и мясо высохнут! Но я не ослаблю потока энергии пока не достигну того, чего только можно достигнуть, путем ее приложения".

А(4):162 " От силы, загрязнений ума накопленных в прошлом, зависит болезненность процесса очищения ума. От силы Духовных Способностей Ума: Веры, Энергии, Внимания, Сосредоточения и Мудрости - зависит его скорость".

А(4):170 " Человек может достичь Освобождения четырьмя путями: Развив сначала спокойствие(сосредоточение ума), а уже потом (направить острый, сконцентрированный ум) развивая его мудрость (понимание, прозрение). Утвердив ум в правильном понимании истинной природы всего в этом мире, (появившейся в результате етого непривязанности к чувственному) достичь спокойствия ума. Развивая и то и другое (попеременно меняя объекты медитации в зависимости от загрязнений, возникающих в уме: если они слишком сильные - развивая мудрость, если их мало - занимаясь сосредоточением ума); Если ум монаха сильно возбужден (переживаниями в медитации) и не может развиваться - монах просто живет святой жизнью безупречно (насколько возможно) до того момента (пока нездоровая Карма беспокоящая его не ум не будет растворена и) пока окончательная цель не реализуется самостоятельно. Кто бы из монахов в моем присутствии не объявлял о реализации Ниббаны - он познал ее Одним из этих четырех способов". Будда

А(5):7 " Пока монах еще не полностью утвержден в Пяти Силах Ума - Учителю следует постоянно за ним присматривать".

А(7):67 " Практикующему монаху не просто стоит желать:" Пусть я буду свободен от всех влечений и привязанностей!", но создавать причины для возникновения и укрепления тридцати семи Высших Основ Учения в своем уме".

А(8):27 " Силы имеющие власть над умом: плач ребенка; стенания любимой женщины; звук боя; власть правителя; тупая удовлетворенность, не желающего ничего знать дурака; знания образованного; понимание мудрого; усердие Святого".

А(5):54 " Случай , когда не стоит прилагать слишком много энергии и усилий: в старости; когда заболел; отсутствие пищи или воды; близость врагов или бандитов; когда Сообщество монахов не живет в гармонии".

А(5):59 " Старому человеку в Святой Жизни сложно: сделать свой ум тонким; путешествовать; обучаться; проповедовать Чистую Дамму; строго придерживаться Дисциплины".

А(5):137 " Эти пятеро спят мало: женщина желающая мужчину; мужчина желающий женщину; ночной вор; правитель вовлеченный в срочные, государственные дела; монах желающий Освобождения".

А(6):17 " Как короли, брамины и другие миряне не делают некоторых вещей потому, что они не созвучны их статусу. Так же точно и монахам - их статус не велит ложиться спать до заката и вставать после рассвета".

А(6):71 " Монах, не разделяющий все вещи этого мира на "Помогающие достижению моей цели." и "Мешающие достижению моей цели." и не прикладывающий правильных усилий для следования правильному курсу - не сможет положить конец страданию".

А(6):85 " Если монах: не проверяет свой ум, когда его следует проверять; не укрепляет, когда он должен быть укреплен; не радуется, когда его следует порадовать; не заставляет его быть старательным, когда уму следует быть таким; не освобождает его от привязанности к низшим вещам и радостям мирской жизни - он не сможет достичь Абсолютного Счастья Ниббаны".

А(3):40 " Девы и Будды бедующего внимательно наблюдают за вами, о монахи. Будьте же внимательны, вдохновляющи и мудры в своем поведении, о монахи".

А(3):40 " Существуют три типа подталкивания в практике:

- гордостью: видя прогресс других, монах думает: " Почему только они? Мне тоже следует постичь это состояние." Думая так, он прикладывает все усилия.

миром: зная, что в мире существуют девы и люди способные читать ум, монах боясь быть проверенным таким существом и показать, что он еще ничего не достиг думает так : " Если они увидят грязь моего ума я буду опозорен. Я обязан как можно быстрее отчистить его." Думая так он прикладывает всю энергию к практике".

А(3):91 " Не существует такой магической силы или мистического существа, усилиями которых, монах по желанию мог бы полностью освободить свой ум от всех загрязнений, без каких-либо усилий со своей стороны. Этого можно достигнуть только путем упорной, пошаговой тренировки, ведущей от грубого к тонкому. Только она может дать подобный результат".

А(6):55 " Как лютия не будет издавать хорошего звука, если ее струны не натянуты хорошо или слишком перетянуты. Так же точно и ум: если энергичные усилия в избытке - в нем возникает возбуждение; если же их не хватает - то возникают лень и сонливость. Поэтому старайся сохранять Энергию и все остальные Духовные Способности в балансе. Добейся их равновесия и тогда любой объект медитации, для тебя, станет легок и ясен".

А(11):10 " Медитацию не следует практиковать подобно козлу, который не понимая, что от него хочет хозяин, просто тупо блеет. Так медитируют последователи, которые просто сидят, не понимая, что происходит в их умах или, понимая это, не прилагают усилий к освобождению от нездорового и развития хороших состояний".

А(2): " Существует два типа глупцов в этом мире: человек, исполняющий не порученные ему обязанности и человек не исполняющий порученные"

И(1):10 " Для избавления от нездорового и развития хорошего нет ничего полезнее Мудрой Внимательности".

И(1):13 " Нет ни одного внешнего фактора, который бы так способствовал развитию хорошего и избавлению от плохого, чем Благородная Дружба и Благородная беседа".

И(1):19 " Благополучие в этой жизни и будущих перерождениях достигается только за счет энергии и упорства".

И(2):12 " Осознание зла как зла и приложение усилий для избавления от него - два атрибута успешной жизни".

И(3):35 " Татагата, Арахат и человек, упорно практикующий Чистую Дамму - три личности, живущие ради блага всех живых существ в этом мире".

## ***Воздерживаться и растворять Зло.***

М(20): вся " Если в уме монаха возникли нездоровые, связанные с влечением, отвращением и неведением мысли, ему следует переключить свое внимание на что-либо связанное с хорошими состояниями ума. Если это не помогает и мысли продолжают возникать, ему следует размышлять об опасности подобных состояний ума; попробовать забыть их, не уделяя им внимания, спокойно и медленно, шаг за шагом, постараться смирить буйство ума, или, если не помогает и это, он должен сокрушить эти мысли волевым усилием ума. Эти способы помогут монаху добиться освобождения ума от всех нездоровых состояний и обрести его мир, покой и легкое сосредоточение".

М(2):5 " В уме человека возникают различные типы загрязнений, которые можно разделить на группы по методу их искоренения. Существует тип загрязнений растворяемых путем:

... понимания - какие вещи достойны внимания (потому что они вызывают укрепление старых и появления новых добродетелей ума и растворяют старые и предотвращают появление новых загрязнений ума), а какие вещи не достойны внимания (имеющие противоположный эффект).

Уделение внимания достойным вещам и переключение его с недостойных вызывает растворение загрязнений сомнения, привязанности к путным: не ведущим к просветлению практикам (обетам и ритуалам) и неправильных взглядов.

... самоконтроля и дисциплины: путем защиты чувственных органов от объектов внешнего мира, контакт с которыми способствует появлению загрязнений ума.

... правильных причин для использования реквизитов святой жизни: жилища, еды, одежды и медицины.

... терпения неудобств связанных с непогодой, голодом, жаждой, беспокоящими живыми существами, недоброжелательными людьми и болезненными ощущениями тела, возникающими как результат плохих поступков прошлого.

... избегания опасных мест, диких животных, компании глупцов и нарушения правил нравственности.

... избавления от возникающих в уме загрязнений чувственного влечения, отвращения, неведения и других нездоровых состояний настолько быстрое и энергичное, насколько это возможно.

... развития Семи Аспектов Просветления : Внимательности, Самоисследования, Энергии, Восторга, Удовольствия, Спокойствия и Невозмутимости, возникающих при поддержке уединения, невлечения, растворения, отпускания и отказа от всех возникающих в уме состояний".

М(4):3-21 " Жизнь в удаленных, диких лесных жилищах может быть сложной, опасной, вызывающей страх и даже сумасшествие. Когда я жил в подобных местах и в моем уме возникали нездоровые состояния страха и ужаса - я размышлял так: "Пусть люди нечистые в своих поступках, речи и не исправляющие нездоровые состояния ума - боятся. У них есть повод для этого. Я же - чист в этом отношении и мне абсолютно нечего бояться." Подобные размышления помогли мне растворить возникшие страх и ужас. Или я думал следующим образом: " А что если я не изменю положение тела (сидя, лежа, стоя, двигаясь) в котором я находился когда во мне возникли страх и ужас, сохраняя его до полного растворения всех этих негативных состояний." думая так, я сохранял одну из четырех поз тела, в которой возникло это нездоровое состояние, до тех пор пока оно полностью не проходило. Более того во вдохновляющие дни полнолуний и новолуний я специально выбирал для ночлега места легко вызывающие появления страха, оставаясь бодрствующим там на всю ночь".

М(7) " Каждый мудрый человек должен быть способен ясно знать, что является загрязнением и, прилагать искусное усилие для избавления от него. Подобная практика вызывает появление нерушимой веры в Учение, способствующей появлению в уме глубокой удовлетворенности, приводящей к спокойствию тела и непередаваемому блаженству ума. Подобный ум легко сосредотачивается на любом объекте, позволяя монаху оставаться невозмутимым, какие бы пожертвования он не получал. Такой монах полон дружелюбия, сострадания, сорадования и невозмутимости ко всему миру. Он ясно видит страдание и способен освободиться от него. Не посещение святых мест, не купание в святых водоемах и подобные пустые ритуалы, но освобождение ума от привязанностей к чувственным объектам - единственный процесс приводящий к очищению и истинному счастью в этом мире".

М(49):8-14 " При помощи практики, избавления от нездоровых состояний ума, монах начинает видеть, как они мешают развитию правильного понимания, которое может возникнуть только в уме последователя истинного Учения. Подобный человек старательно развивает в уме два качества: Искренность - совершив провинность он спешит признаться в ней друзьям в святой жизни, пообещав больше так не поступать. И Внимательность - в какие бы дела Сообщества он не был вовлечен: везде он будет стараться утверждать свой ум в высшей добродетели и мудрости. Правильное понимание придает ему сил. Слушая беседы о Дамме, он становится внимательным и любопытным. Эта беседа вдохновляет его, приносит ему удовольствие и даже может вызвать у него спонтанное вхождение в Поток (первая стадия Освобождения)".

М(62):18-24 " Развитие медитации дружелюбия помогает уничтожения гнева; жестокость побеждается состраданием; сорадование растворит неудовлетворенность; невозмутимость уничтожит отвращение; медитируя на непривлекательность тела - освободишься от страсти; гордость и иллюзия о существовании постоянного я будут растворены осознованием непостоянства. Утверждайся в медитации наблюдения за дыханием - ее развитие принесет тебе величайшие результаты".

М(88):8-17 " Человек, развивающий в себе состояние ума и совершающий поступки, ведущие к страданию других людей и своему собственному, укореняет свой ум в грехе, растворяет его добродетели. Это осуждается мудрыми".

М(99):21 " Эти пять вещей помогают освободить ум от враждебности и гнева. Размышления о собственных: - правдивости, аскетизме, целибате, щедрости и изучении Учения Просветленного человека получает вдохновение, рожденное в здоровом, связанное с истинной Даммой".

М(101):23-27 " Когда монах, напряженно практикуя, усиливая хорошие качества ума и растворяя плохие, испытывает страдания. Он не должен позволять этому страданию охватить свой ум, вызывая твердую решимость, невозмутимость и понимание, что так он избавляется от своего страдания. Более того, он сознательно вовлекается в подобные состояния, осознавая, что в будущем они уже не будут случаться. Также точно испытывая блаженство, связанное с Даммой, он остается невозмутимым. Так он утверждается в нем".

М(106):2(1) " Регулярные практики освобождения ума от нездоровых состояний и развития его хороших качеств, практики наблюдения четырех великих элементов и непостоянства всего в этом мире - три пути ведущих к абсолютному развитию мудрости. Размышление обо всем, что переживаешь телом и умом, как о пустом беспокойстве; размышление о том, что все в мире пустота без какой-либо постоянно длящейся сущности или чего либо, что принадлежало бы ей и мысли подобные этой: -" это "Я" никому никогда не принадлежит и ничем не владеет - развивают мудрость и ведут к перерождению в мире пустоты".

С(16):7-8 " Те, кто живет не практикуя аскетических практик, без стыда совершения нездорового, без энергии и мудрости, не проповедуя утверждения в том чем просил утверждаться Благословенный - растворяют Святую Жизнь, им у основанную".

С(16):13 " Не великие элементы или что-то еще в этом мире, но бесчувственные, ленивые и глупые последователи являются причиной растворения Истинного Учения. Те, кто живут без уважения к Будде, Дамме, Сангхе, Предписаниям Нравственности и Практике Сосредоточения ума - растворяют мое Учение". Будда

С(17):1-2 " Слова уважения и восхваления чрезвычайно опасны. Именно с них и начинаются Расколы в Сообществе. Вам, о монахи, следует не давать уму быть поглощенным уважением высказываемым мирянами, делающим монаха гордым. Так вы будете служить хорошим примером для мирян и монахов будущих поколений".

С(20):1 " Все нездоровые состояния ума укоренены в неведении, приложите же все усилия, для его искоренения, о монахи".

С(35):246 " Жизнь, проводимая в компании нездоровых состояний ума - ужасна. Она полна терний, шипов и других опасностей дикого леса. "Это путь для низших людей - не для меня." - так вам следует постоянно думать, о монахи".

А(4):49 " Существуют четыре загрязнения, замутняющих восприятие и мысли и не дающих увидеть истинную природу всех вещей этого мира: восприятие постоянства в изменении, восприятие счастья в



страдании, восприятие красоты в непривлекательном и восприятие постоянной, неизменной сущности в том, что ее не имеет".

А(5):161 " Если в твоём уме во отношении к кому то возникли гнев и недовольство - тебе следует остановить их: практикой дружелюбия, практикой сострадания, практикой невозмутимости, (если это не помогает) не обращать на беспокоящий объект внимания, (если не помогло и это) следует вспомнить, что каждый человек -просто переживает результаты своей Кармы".

А(7):46 " Восприятие непривлекательности тела - растворяет страсть; размышления о собственной смерти - растворяют радость и опьяненность жизнью; размышления о непривлекательности пищи - растворяют влечение к вкусовым ощущениям; мысли разочарования во всех вещах этого мира - растворяют, мешающие практике, мысли о чувственном мире; мысли о непостоянстве - растворяют желание славы и даров; размышления о страдании из-за непостоянства всего в этом мире - растворяют лень и сонливость, создав ощущение благородного трепета - помогающего растворить невнимательность и неуважение; размышления об отсутствии постоянного я в страдании непостоянства - растворяют тенденции ума к поддержании иллюзии о существовании "меня", "моего", гордость и тщеславие по отношению к себе и внешним чувственным объектам. Если, монах проанализировав свой ум, видит: что подобные загрязнения присутствуют в его уме - ему следует уделять внимание размышлениям, вызывающим их растворение, до полного их исчезновения. Стабильное утверждение ума в этих восприятиях заканчивается переживанием Бессмертия".

А(7):58(A1) " Способы избавления ума от возникших в нем оцепенения и сонливости: не уделять внимание мыслям ее вызывающим; (если это не помогает тогда) следует вспомнить вдохновляющие тебя Учения Просветленного; следует вслух продекламировать их; следует потянуть за мочки ушей и растереть свои конечности; следует встать и, сполоснув лицо, поворачивать головой; следует посмотреть на источник света или создать его образ в своём уме; следует не уделять внимания внешним объектам, начать практику медитации ходьбы; следует лечь в позу льва (на правый бок, положив левую руку на тело и левую ногу на правую) дав телу отдых, но сохраняя внимание на объекте медитации и, при первых признаках погружения в сон, вскочить, вспомнив: "Мне не следует поддаваться врагу, погружаясь в сонливость и наслаждаясь ею." Пробуя все эти методы один за другим, можно растворить сонливость любой силы и интенсивности".

А(10):13 " Существует десять типов загрязнений: пять относящихся к Материальной сфере - привязанность к точкам зрения, привязанность к ритуалам и аскетическим практикам, сомнение, чувственное влечение, отвращение; пять относящихся к Нематериальной сфере - влечение к сфере Форм, влечение к Бесформенной сфере, гордость, возбуждение, неведение".

А(10):72 " Помеха для уединения - радость от компании; ...для сосредоточения на непривлекательности объекта - видение в нем привлекательных, нравящихся аспектов; ...для защиты чувственных органов - виды и зрелища; ...для первого медитативного поглощения – звуки; ...для второго медитативного поглощения - намеренное склонение и удержание ума; ...для третьего – восторг; ...для четвертого - вдохи и выдохи; ...для окончания сознания и ощущений - сознание и ощущения. Но самыми сильными из всех будут помехи - влечение, отвращение и неведение".

А(10):73 " Приятные и желанные вещи этого мира и помехи для их достижения: Богатство - лень и отсутствие энергии; Красота - непривлекательность тела и отсутствие украшений; Здоровье - неправильные и неискусные привычки в образе жизни; Нравственность - дружба с нездоровыми и глупыми людьми; Святая Жизнь - не охрана Чувственных Органов; Дружба - ссоры и споры; Знание вещей - слабая память и нежелание постоянно повторять знания; Мудрость - не задавание вопросов или не слушание ответов; Образованность - малые знания и занятия; Достижение Рая - неправильное поведение, взгляды и стремления".

А(2):x-5 " Кто видит в правильном неправильное; кто видит в неправильном правильное; кто обеспокоен, когда не о чем волноваться; кто не волнуется, когда это следует делать; тот в ком увеличиваются загрязнения".

А(3):1 " Какие бы нездоровые состояния не появились в уме - они возникают только у дурака, не у мудрого. Ибо только дурак захвачен ими; мудрый же, видя их появление, избавляется от них".

У(5):4 " Подобно человеку, оторачивавшему свои взгляд от уродливого, вам следует отводить свои умы от нездорового".

И(4):11 " Монах, не прилагающий усилий для избавления от гнева, страсти и злобы в любое время, за исключением времени сна, зовется мной ленивым и небрежным к моему Учению".

## Развивать и оберегать Добро

Д(16):1,8 " Доверие, самоконтроль, страх и стыд нездорового, знание Учения, пробужденная энергия, сильная внимательность и острая мудрость помогут монаху процветать в Учении Просветленного".

М(12):3-5 " Другие учения не основываются на этих четырех качествах: доверие к Учителю; вера в Учение; добровольное следование предписаниям нравственности, глубокого уважения и дружбы между его последователями" - так вы должны объявлять последователям других религий, говорю я: "Это учение имеет перед собой единственную цель, лежащую вне влечений, отвращений и иллюзий. Оно не для любящих размышления и живущих в страсти и гнев, но для утверждающихся в правильном понимании".

С(1):1 " Татагата - величайший из всех живых существ Самсары. В этом мире нет никого, кто мог бы быть выше его - кого ему следовало бы уважать. Но так как уважение - очень важное качество ума - Будда реши жить, уважая Дамму, к которой полностью и абсолютно пробудился. Так делали все Будды до него и будут делать все Будды после".

С(41):10 " Вам следует тренировать себя в развитии непоколебимой Веры :

- в Будду так: "Благословенный является

Достойнейшим для уважения существом в этом мире; Самостоятельно реализовавшимся в Просветлении; Совершенным в нравственности и правильном понимании истинной природы всего с этом мире; Доброжелательным ко всему живому без каких-либо предпочтений; Познавшим все что нужно познать в этом мире; Непревзойденным проводником к Свободе; Великим Учителем богов и людей; Пробужденным от всех иллюзий этого мира; Величайшим из существующих живых существ".

- в Дамму так: " Истинно Учение Благословенного; Оно ведет к счастью каждого, кто ему следует. Это закон Природы, не растворяющийся со временем, но существующий всегда. Оно открыто для всех, без каких-либо секретов и мистицизма. Оно открыто для проверок и критицизма и должно быть реализовано и пережито, каждым мудрым последователем на своем личном опыте".

- в Сангху так: " Правильно Практикуют Последователи Благословенного. Упорно Практикуют Последователи Благословенного. Они практикуют в Соответствии с его Учением и являются его искусными Учителями. Сообщество последователей Просветленного руководят восемь типов Святых, являющимися высочайшими целями для даров и помощи, принятия прибежища и высказывания уважения. Это Сообщество является величайшим полем заслуг для всего мира".

С(45):1 " Правильное Понимание - первое из всех здоровых качеств ума, страх совершения нездорового - второе после него".

С(45):2 " Правильная Дружба и правильные беседы с Духовным Другом являются всей Святой Жизнью. Те кто относятся к Учителю как к Духовному Другу вполне смогут, практикуя его Учение, реализовать его окончательную цель".

С(55):15 " Дружба с более развитым в Учении человеком, регулярные беседы о Дамме и аккуратная, мудрая Внимательность - три аспекта необходимых для вхождения в Поток".

С(55):62 " Общение с духовно развитыми людьми, слушание бесед о Дамме, упорная практика Учения и мудрая Внимательность - четыре вещи ведущие к величайшей Мудрости".

А(1):8(6-10) " Потеря репутации, родного человека или богатства - неприятны, но куда как более неприятна потеря мудрости".

А(4):141-145 " Существует четыре типа света, четыре типа сияния в этом мире: свет луны, сияние солнца, свет огня и Сияние Правильного Понимания. Высшим Светом из них воистину является Сияние Мудрости".

А(8):2 " Восемь причин для развития Прозрения: наличие искусного и опытного Учителя; любовь и уважение по отношению к нему; страх и стыд нездорового; время от времени задавать вопросы Учителю с целью избавления от сомнений; желание уединения тела (от компании людей) и ума (от нездоровых состояний); добродетельность поведения, привычках и соблюдении Правила Дисциплины; знание Учения - его буквы и духа и частое размышление о нем; энергичное избавление от нездорового и развитие добродетели своего ума; общение без грубости, ребячливости, только об Учении и Дисциплине или соблюдение Благородного молчания; живет в наблюдении возникновения и исчезновения Составляющих Личности".

А(6):78 " Если монах здесь и сейчас живет счастливо и удовлетворенно: его ум настраивается на растворение всех вещей этого мира. Он рад практике Учения, уединению, свободе от злобы и долгого обдумывания".

А(4):35 " Четыре аспекта истинно мудрого человека: по своему желанию находится в любом состоянии и думает любую мысль столько, сколько этого пожелает; собирает свой ум в медитативных поглощениях; достиг абсолютного освобождения от всех страданий".

А(4):247 " Четыре вещи помогают росту в Дамме: компания мудрого человека; беседа о Дамме; склонение ума к мудрости; поведение в соответствии с Даммой".

У(4):1 " Пока твой ум еще не утверджен в знании Освобождения - тебе следует утвердить его в четырех вещах, способствующих его появлению: жизнь в Сообществе соратников по Пути; четкое следование Правилам Дисциплины; аккуратный выбор правильных тем для разговоров; искусное усилие; и развитие практик: понимания непостоянства всего в этом мире - для уничтожения иллюзии постоянного Я; непривлекательности тела для ослабления влечения и страсти; дружелюбия - для победы над гневом и недоброжелательностью; внимательности к дыханию для избавления от излишних мыслей".

И(2):15 " Стыд и страх совершения нездорового - две вещи, оберегающие этот мир от зла".

## **Четыре Основы Духовного Успеха**

С(45):8 " Что такое Правильное Усилие? Это, когда монах порождает в своем уме желание, прикладывает энергию, склоняет ум, исследует пути для: освобождения ума от имеющихся загрязнений; для защиты от тех загрязнений, которых в нем нет; для сохранения имеющихся в уме добродетелей; для развития не имеющихся, новых добродетелей своего ума."

С(51):2 " Тот, кто небрежен по отношению развития в своем уме Четырех Основ Духовного Успеха, о монахи, небрежен в отношении Тройной Драгоценности и Пути, ведущему к растворению всех страданий".

С(51):15 " Есть Страсть, которая полезна, которая способствует растворению всех влечений ума. При достижении этой стадии - страсть уже не нужна. Но до реализации этого состояния, без применения мудрой страсти, никаких достижений на Пути ожидать не может".

С(51):19 " Восьмеричный Благородный Путь ведет к развитию и полному утверждению в уме Четырех Основ Духовного Успеха".

С(51):20 " Каждому монаху следует развивать каждую из Основ Духовного Успеха: Страсти, Энергии, Склонении ума, Самоисследовании укорененных в концентрации на этих состояниях и сопровождаемых постоянными мыслями решимости и намерения так: " Мои Страсть (к покою и невлечению), Энергия (в непрерывном Усилие), Склонение ума (и удержание его в здоровом) и

Самоисследование (с намерением отыскивания более искусных путей практики и изучения состояний возникающих в уме) не должны быть слишком слабыми или слишком сильными. Они не должны быть направлены на внешние чувственные объекты и не должны создавать беспокойства, оставаясь внутри ума. Так это позволит мне постоянно сохранять их в одинаковом качестве и днём и ночью, зная, что появление сонливости, оцепенения или лени означает их слабость, а появление возбуждения и беспокойства их излишек; появление мыслей, связанных с чувственным означает, что Основы Успеха направлены наружу, а не вовнутрь. Так, балансируя их, последовательно следует двигаясь сверху вниз и с низу вверх, проходить через все части своего тела внутри и наружи. Следуя от грубого к тонкому до появления в уме внутреннего света. (Нимитты)".

С(51):32 " Татагата обрел свое могущество, путем утверждения своего ума в Четырех Основах Духовного Успеха".

9. О Внимательности.

С(46):13 " Самым главным Аспектом, развивающим все остальные Основы Учения, является Мудрая Внимательность".

Д(29):40 " Именно для уничтожения нездоровых спекуляций ума о прошлом, настоящем, будущем и появления мира и покоя ума, я учу Четырем Основам Внимательности".

Д(26) " Не зависьте ни от кого, о монахи. Пусть Дамма будет вашим единственным Прибежищем. Следуйте моим инструкциям, утверждаясь в Четырех Основах Внимательности, делая так вы становитесь не уязвимыми для сетей и ловушек Мары (Смерти) и развиваете хорошие и счастливые состояния ума".

Д(22) " Это единственный Путь, для растворения нездоровых состояний ума и достижения Ниббаны - утверждение в Четырех Основах Внимательности при поддержке мощного Усилия к постоянной Внимательности и Правильному Пониманию истинной природы всего наблюдаемого.

Наблюдение тела реализуется за счет: наблюдения за дыханием; внимательности к изменениям положения тела; размышлениями о непривлекательности и нечистоте человеческого тела внутри и снаружи; наблюдение за разложением мертвого тела, с пониманием, что любое живое тело, рано или поздно, придет к подобному состоянию.

Наблюдение за ощущениями тела реализуется за счет: наблюдения за тремя типами ощущений (приятным, болезненным и нейтральным) возникающими в теле и рожденными в контакте с объектами чувственных дверей или в медитативных поглощениях ума.

Наблюдение за эмоциями реализуется за счет: наблюдения за появляющимися загрязнениями ума и их противоположностями; с ясным пониманием отмечая, когда ум сконцентрирован, развит и безграничен, а когда нет.

Наблюдение за составляющими ума реализуется за счет: наблюдения за изменением. Пяти Комплексов Составляющих Личность; Шести Чувственных Дверей (сознания направленного на них и их объектов); наличие и отсутствие в уме. Пяти Препятствий и. Семи Аспектов Просветления; переживание.

Четырех Благодородных Истин.

Наблюдающему за реальностью при помощи этих Основ Внимательности монаху, следует не привязываться к ним, но просто наблюдать за их возникновением и растворением, не считая их собой, но просто отмечая их как процесс постоянного изменения."

М(2):34 " Учение Татагаты об искоренении всех загрязнений ума могут практиковать только мудрые, понимающие как за счет направленного внимания происходит усиление одних и растворение других качеств ума, последователи - только те, кто понимает как мудрая внимательность усилят здоровые и ослабляет нездоровые состояния ума." М(11):2+46 " Это единственный прямой путь ведущий к избавлению и растворению всех горестей, страданий, боли и достижению высшего счастья Ниббаны называется Четыре Основы Внимательности. Любой человек правильно утверждённый в них в срок не более чем семь лет реализует либо состояние Невозвращающегося (Анагами), либо состояние Полностью Освобожденного (Араканта)."

М (131)

"Монах не должен прошлым жить - Оно осталось позади.

Пусть планы не ведут вперед -  
Что будет там - ему не знать.  
Пусть лучше все познает он  
Что происходит в этот миг -  
Со вниманием к телу и уму  
Все силы приложить сейчас.  
Ведь завтра может смерть придти  
Договориться с ней нельзя,  
Не спрятаться, не победить.  
Тот кто внимательно живет  
Все время - день и ночь не спит,  
Тот будет назван мной святым,  
Ведущим Истинную жизнь!"

М(133): Маха Каччана. " Не позволяя своему уму в неведении размышлять о прошлом или будущем с увлечением или гневом, монах должен принимать все состояния, возникающие в уме и ощущения, переживаемые из-за внешних объектов чувственных дверей, как не "Я". Так он побеждает увлеченность и наслаждение этими объектами (запахами, мыслями, вкусами и т.п.), становясь просветленным и живя достойной жизнью".

М(137):22-24 "Когда люди не слушают Татагату, не прилагают усилий для обретения счастья, он испытывает неудовлетворение. Если его внимательно выслушивают, поступая в соответствии с его советами, Татагата удовлетворен. Послушание одних и непослушание других создает в его уме смешанные чувства. Но какие бы состояния он не переживал, Татагата всегда остается не вовлеченным в них, свободным, невозмутимым и внимательным. Это и есть три основы внимательности, практикуемые Учителем".

С(25):2 " Тот кто практикует, веря в Учение Татагаты, логически проанализировав их и упорно прикладывая все свои усилия, не способен умереть, не реализовав вхождения в Поток. Этот человек, переживший мое Учение на личном опыте, укоренил и четко зафиксировал свою судьбу на достижении абсолютного Просветления Ниббаны".

С(47):3 " Недавно приступившему к процессу обучения монаху следует вначале утвердиться в Добродетели, за счет соблюдения Предписаний Нравственности и понимания, что он несет ответственность за каждый свой поступок (Понимания Закона причинно-следственной связи - Кармы). Только прочно утвержденному в этом монаху следует практиковать Основы Внимательности".

С(47):4 " Молодые, недавно орденовавшиеся монахи, стабильно утвержденные утвержденные в знании Учения и Дисциплины, должны быть вдохновляемы и подталкиваемы вами, о монахи, к практике Четырех Основ Внимательности".

С(47):6 " Сделайте эти Четыре Основы Внимательности вашей крепостью, вашим убежищем, о монахи, только в этом убежище Мара (Смерть) не сможет захватить вас".

С(47):10 "Когда в медитации на одной из Основ Внимательности, в уме возникли оцепенение или беспокойство, монаху следует переключить свое сосредоточение на объекты, вызывающие вдохновение. С появлением вдохновения в уме автоматически возникают состояния радости, восторга, спокойствия и сосредоточения. Утвердив свой ум в подобных состояниях, монаху следует вернуться к практике одной из Основ Внимательности".

С(47):12 " Каждому монаху следует избавить ум от Пяти Препятствий за счет практики Четырех Основ Внимательности и утвердив его в Семи Аспектах Просветления. Постоянно обучайте этому послушников, мирян и молодых монахов, о монахи. Если кто-то из них имеет сомнения относительно того, чему учит Татагата, после подобной беседы, все их сомнения растворятся".

С(47):14 " Монахи, которые после моего ухода, будут жить, приняв прибежище в очищении своего ума, за счет практики моих Учений, и ни в чем более кроме этого, будут монахами любящими упорно практиковать Основы Внимательности".

С(47):19 " Таким образом я защищаю себя и помогаю другим"- размышляя так, монаху следует практиковать Основы Внимательности. Что бы помочь другим, монах будет защищать себя. Что бы защитить себя, монах будет помогать другим".

С(47):22 " Развитие Основ Внимательности после ухода Будды, будет продлевать срок жизни его Учения".

С(47):35 " Как монаху следует утверждаться в ясном понимании по отношению к своим телу, ощущениям, сознанию, восприятию и умозаключениям - постоянно осознавая и отмечая как они появляются, длятся и исчезают. Именно так вам постоянно следует жить с Внимательностью и ясным пониманием, о монахи, это мои наставления для вас". Будда.

С(47):47 " Вам следует практиковать Основы Внимательности, только после утверждения в Правильном Поведении".

С(47):48 "Людей, к которым вы действительно испытываете Дружелюбие, Сострадание и Любовь следует обучать, утверждать и вдохновлять к практике Четырех Основ Внимательности".

С(52):8 " Если монах всерьез занят развитием Четырех Основ Внимательности у него не будет ни какой возможности оставить Святую Жизнь".

А(4):117 " Пусть мой ум не будет увлечен вещами, вызывающими влечение, Пусть он не испытывает отвращения к вещам его вызывающим. Пусть он не будет затуманен иллюзиями об этом мире. Пусть он не будет опьянен жизнью." - так, вам следует, настраивать свою мудрую внимательность оберегающую ум, о монахи".

А(5):14 " Что значит внимателен? Это когда последователь обладает активной внимательностью, хорошей памятью о том, что делал и говорил в прошлом."

А(9):11 " Только человек, не утвердившийся во внимательности к своему телу, может обидев своего друга или высказав неуважение достойным почтения, оставить их без извинения за это".

А(10):6 " Монах не осознает ни элементов, составляющих этот мир, ни самого этого мира, когда его восприятие сфокусировано на Абсолютном Счастье Небытия".

А(5):210 " Невыгоды Невнимательности: плохой сон; неприятное пробуждение; дьявольские видения; ум темен и не чист; девы не оберегают его".

А(6):29 " Вещи помогающие монаху быть всегда внимательным: пребывание в четырех медитативных поглощениях ума; наблюдение за меняющимися положениями тела; днем и ночью удерживание ума в размышлениях: о предстоящей смерти, о стадиях гниения и распада мертвого тела, о нечистоте тела внутри и снаружи; утверждение ума на восприятии света, делающего ум и мысли легкими, блистающими и радостными".

## К телу

М(118):15 " Внимательность к дыханию развитая и укрепляемая полностью реализует Четыре Основы внимательности, которые помогают уму утвердиться в Семи Факторах Просветления, помогающих реализовать истинное знание и переживание Освобождения Ниббаны".

М(119):28-42 " Монахи, если кто-либо из вас полностью утвердиться во внимательности к телу, Мара уже не сможет контролировать его. Если внимательность к телу развита, стабильна и регулярно практикуема: и используется как средство достижения телесного комфорта - десять выгод могут быть ожидаемы; монах легко побеждает неудовлетворенность и наслаждение, легко сносит неприятные внешние условия, легко достигает сосредоточения ума, развивает сверх способности, умеет слышать оба типа звуков (мирские и божественные), читает умы других людей, видит свой прошлые жизни, видит как поступки влияют на последующие перерождения живых существ, и живет в абсолютном освобождении ума от всех загрязнений".

С(16):11 " Я должен утвердиться в страхе и стыде, совершения нездорового, перед старейшинами и молодыми монахами. Я должен быть любопытен и энергичен в изучении Истинной Даммы. С этого момента я никогда осознанно не перестану практиковать Внимательность к телу, с умом полным радости и блаженства. В этом тебе следует утверждаться." Будда Маха Кассапе

С(54):13 " Если в этом мире и есть осознание - высшее, благородное, достойное Татагаты - это может быть сказано про сосредоточение ума на осознании дыхания".

С(54):14 " Внимательность к дыханию развивает все Основы внимательности, утверждает в уме Аспекты Просветления и помогает ясному пониманию природы всего в этом мире".

А(1):31 " Тот кто не удерживает внимания на своем теле: потерял, не достигнет, не идет, не сможет реализовать Бессмертие".

А94):159 " Это тело - процесс, который появился, поддерживается и может быть прекращен четырьмя факторами:

Материальной пищей - путем правильных мудрых размышлений - перед и во время ее употребления; Влечением - когда монах, услышав об успехах других в Достижении Просветления, проникается правильным желанием так же реализовать Освобождение от всех страданий, прикладывая все усилия, также достигает его; Гордости - слыша о том, о достижении Освобождения другими, из чувства правильной гордости, монах прилагает все усилия, достигая того же результата; Сексуальное соитие - через абсолютное воздержание от него физически (безостановочно давая порождение здоровых - останавливающих процесс становления существования состояний ума) - человек реализует Освобождение от него и всех приносимых им страданий".

А(5):30 " Еда, питье, жевание и глотание все это - заканчивается мучительными испражнениями и мочой".

А(9):15 " Представь себе старый, долго-существующий фурункул, имеющий в себе девять не заживающих язв. Что бы ни выходило через эти язвы - оно будет грязным, не привлекательным, отвратительным, тем от чего следует немедленно избавляться. Фурункул - это синоним для вашего тела, собранного из четырех элементов, рожденного матерью и отцом, питаемого твердой и мягкой пищей, непостоянного, обреченного на смерть, стареющего. Имеющего на себе девять сочащихся, незаживающих ран - девять натуральных отверстий из которых выходит только отвратительное и непривлекательное (сопли, козявки, слюна, пот, моча, кал, рвота) то от чего следует сразу избавляться. Размышляйте о своих телах правильно, о монахи: с точки зрения Истинны, но не ваших иллюзий о них".

А(10):30 "Монахи в промежутках между сидячей практикой осознанно ходили вверх и вниз, упражняя свое тело".

А(5):29 " Пять выгод медитации при ходьбе: человек может совершать долгие, пешие путешествия; она полезна для поддержания и пробуждения энергии; она полезна для здоровья; помогает хорошему пищеварению; она дает долго-длящееся сосредоточение ума".

А(5):229-230 " Непривлекательные стороны женщины: она не чиста; она вонюча; она пуглива; она робка; она легко предает; она подобна змее: ядовита (полна страсти и влечения), с длинным языком (все время болтает), легко предает(легко изменяет)".

А(4):177 " Если монах, видя в себе и снаружи только Четыре Великих Элемента, думает о них так "это не Я", "это не мое", "это не принадлежит мне" - он осознает их с идеальной мудростью, испытывая мятеж перед влечением к ним, растворяя иллюзию "Я" и гордость в своем уме. Так он достигает Абсолютного Освобождения от всех страданий".

СН(1):11 " Это тело собранно вместе, подобно мешку из костей мяса и слизи. Из него постоянно вытекают девять типов загрязнений: слезы, сопли, слюна, ушная сера, пот, моча, кал, гной и рвота. Только глупец, не видящий истинной природы своего тела, может считать его красивым. Это тело, полное червей и паразитов, нужно постоянно мыть, что бы избавиться от его природного запаха. Мертвое тело, становясь синим, немедленно начинает гнить и пахнуть, животные и насекомые

начинают поедать его - понимание этого порождает спокойствие ума и невлечение к своему телу и телам других людей".

## Шесть Чувственных Дверей.

.М(28):27 " Чтобы человек мог осознать объекты одной из чувственных дверей, необходимы три элемента: наличие чувственной двери (ухо), ее объект в наружном мире (звук) и внимательность ума, в это время направленная на него. Если хоть один из этих элементов отсутствует, контакта не произойдет".

М(37):3 " Монах, поняв, что ничто во внешнем мире не достойно его внимания, ясно осознавая всё, что переживает органами чувств, как ощущения (приятные, болезненные и нейтральные) возникающие из-за этого в теле, видя в них процесс постоянного изменения - действительно живет в исчезновении, растворении и отказе от цепляния за них, на личном опыте постигая Ниббану".

М(75):8 " Органы чувств (глаз, ухо и т.д.) радуются и наслаждаются внешними чувственными объектами (видами, звуками и т.п.). Татагата защитил их от этой вредной привычки и проповедует свое Учение именно с этой целью".

М(122):15 "Монах должен постоянно проверять свой ум на предмет возникновения в нем возбуждения и влечения к видимому, слышимому, обоняемому, ощущаемому и вкушаемому. Ясно понимая, когда эти нездоровые состояния ума присутствуют в нем, и по отношению к чему они возникли, и когда эти состояния в нем отсутствуют".

М(137) " Мирянин, обычно, реагирует на объекты чувственных дверей (изображения, звуки, запахи, мысли, вкусы и ощущения) с радостью, основанной на страсти и желанием, с горем порожденным их потерей или неполучением, с невозмутимостью, укорененной в глупом безразличии. Монах же должен радоваться, видя их непостоянство, горевать от того, что все еще страдает, не достигнув блаженства и абсолютного освобождения и пребывает в спокойной невозмутимости, рожденной в правильной понимании истинной природы вещей".

М(148):34 " Порожденные контактом одной из шести чувственных дверей с чувственными объектами внешнего мира, в теле появляются ощущения приятные, когда существует влечение к этим объектам, болезненные эти объекты неприятны и нейтральны, когда человек невозмутим. Если человек при появлении ощущений реагирует на них, совершая поступки тела, речи и ума, он усиливает привычку ума реагировать на них. Но если при их появлении он просто переживает их, видя их возникновение и растворение, типы ощущений, понимая опасность влечения к ним и метод освобождения от этой опасности при помощи их. Тогда он начинает растворять привычки ума к влечению, отвращению и неведению".

М(152) " В монахе, видящем объекты чувственной дверью зрения, может возникнуть приятное, болезненное и нейтральное состояния. Когда одно из этих состояний появилось в нем, монах должен ясно понимать "Такое состояние появилось во мне" мудро на него реагируя так: "Это состояние грубо возбуждающее ум, скоро изменится и вызвано такими причинами. Невозмутимость ко всему этому гораздо более спокойна, мирная, приятна и полезна. Так он утверждает в невозмутимости к внешним объектам Шести чувственных Дверей и состояниям порождаемым в контакте с ними. Это и называется защитой чувственных дверей в Учении Просветленных".

С(3):12 " Из всех объектов чувственных дверей, наиважнейшим считается тот, который наиболее приятен. Это разниться от существа к существу".

С(35):23 " Человек утверждающий, что полностью оставив орган глаза и видимое, орган слуха и слышимое, орган обоняния и запахи, орган вкуса и вкушаемое, орган тела и его ощущения, ум и все его концепции, еще что-то осознает или переживает кроме них - говорит пустое. Потому что в нашем мире кроме них, больше ничего нет".



С(35):65 " Там, где есть Чувственные органы(двери) и их объекты - есть и Мара (Смерть). Описание их - будет описанием Мары".

С(44):11 " Татагата после смерти тела будет полностью освобожден от него, его ощущений, восприятия, сознания и умозаключений и уже не может быть описан через них или их отсутствие".

А(1):1-10 " Нет других формы, звука, запаха, вкуса и прикосновения, которые бы будоражили ум мужчины больше чем форма, звук, запах, вкус и прикосновение женщины. И наоборот".

## Защита Чувственных Дверей

С(12):63 "К объектам своих чувственных органов следует относиться с таким же страхом и ужасом, который бы испытывала корова, еще живая после того, как с нее содрали кожу, перед деревенской помойкой, на которой обитают сотни насекомых способных покусать ее".

"К умозаключениям стоит относиться с такой же опаской, как если бы они были двумя здоровыми людьми, толкающими тебя к жерлу вулкана.

"К сознанию следует относиться, как к мучителю в камере пыток, ежедневно утром, днем и вечером наносящему тебе сто ударов копьём".

С(12):66 "Те, кто будут относиться к миру чувственных объектов, как к страданию, изменению, отсутствию постоянно-длящейся сущности, заразной болезни, страшной опасности - избежав всех влечений к нему, положат конец новым перерождениям".

С(14):35-36 "Тот, кто ищет счастья в элементах - ищет его в страдании. Так он не освобождается от влияния этих элементов, которые постоянно исчезают и возникают вновь. Мудрый человек, видящий их постоянное изменение, будет относиться к ним как к страданию, заразной болезни, проявлению старения и смерти. Делать свое счастье зависимым от того, что постоянно меняется - глупо. Без влечения наблюдать постоянное изменение всех элементов этого мира - полная и безоговорочная победа над ними".

С(16):4 " Монаху, просящему еду с мыслями:"Пусть мне подадут много вкусной еды.", " Пусть мне подадут ее побыстрее", "Пусть мне подают ее постоянно." Не стоит ходить просить еду на Круг Пиндапаты. Пиндапаты достоин лишь тот, кто идет на нее с целью взрастить веру мирян в Истинную Дамму".

С(35):70 " Когда монах, переживая внешние объекты своими органами чувств, видит как по отношению к ним в его уме возникают влечение, отвращение или неведение, **невовлеченно** переживая этот процесс, видит Учение Татагаты. Именно так Истинную Дамму можно пережить здесь и сейчас на личном опыте. Именно так она открыта для всех, не растворяется со временем и приглашает каждого попробовать и испытать ее самому".

С(35):95 " Когда все видимое, слышимое, обоняемое, ощущаемое, вкушаемое и обдумываемое будет для тебя просто процессом видения, слушания, обоняния, ощущения, вкушения и обдумывания, тогда ты уже не будешь этим. Не будя(!) этим, ты перестанешь быть в этом. А перестав быть в этом, ты не будешь ни в видимом, обоняемом, ощущаемом, слышимом, вкушаемом или обдумываемом, ни в ощущающем их, ни между ними. Это и будет концом всех страданий." - совет опытному медиатору".

С(35):97 " Как монах может жить небрежно: без защиты чувственных дверей его ум загрязнен мыслями об их объектах; что не позволяет ему быть удовлетворенным; неудовлетворенность мешает блаженству; без блаженства нет спокойствия; беспокойный человек - страдает; страдая невозможно сосредоточить ум; без сосредоточения не пережить истинной природы всего в этом мире. Монах, не переживающий ее, зовется мной небрежным".

С(35):127 " О женщине, если она пожилая, следует думать как о своей матери. К молодой женщине следует относиться, как к сестре. Юную, следует считать своей дочерью. Подобные восприятия помогут вам утвердиться в Святой Жизни, о монахи".

С(35):235 " Лучше бы было для вас выжечь свой чувственный орган раскаленной сталью, о монахи, чем ослабив свой контроль, позволить ей увлечься внешними чувственными объектами. Потому что если в процессе смерти человека, его сознание будет увлечено внешними чувственными объектами, его могут ожидать только две судьбы - вечный страх царства животных или глубокое страдание мира Адов".

С(35):240 " Как шакал, стоящий над черепахой, ожидает лишь малейшего выдвигания одной из пяти ее конечностей из под защиты панциря, что бы откусить их. Также точно Мара (Смерть) ждет, ослабления вашего самоконтроля в защите чувственных дверей, что бы завладеть вами".

## 9.2 К ощущениям

М(36):9 " Когда правильно практикующий последователь видит возникновение приятного ощущения в своем теле - он не наслаждается им и не желает его продолжения. Когда оно сменяется возникающим ощущением боли - ему не следует позволять страданию, возникшему из-за этого неприятного ощущения, захватить свой ум. Так утверждаясь в невлечение к радостям тела и защите ума от телесной боли, монах зовется мной развивающим свои тело и ум".

М(70):8 " Так как я на личном опыте увидел, пережил, познал, что некоторые типы приятных, болезненных и нейтральных ощущений вызывают рост нездоровых и растворение хороших состояний ума - я прошу вас избегать их, о монахи. Так же я прошу вас утверждаться только в тех типах ощущений, которые имеют противоположный эффект".

С(36):3 " Монах избавляется от старой привычки ума реагировать с влечением к приятному ощущению, отвращением к боли и неведением, по отношению к нейтральным ощущениям тела, путем наблюдения их постоянного появления, исчезновения и постоянного изменения процесса, который он раньше считал собой".

С(36):4 " Монах не испытывающий страдания и горя, при переживании болезненного ощущения, во истину утверждается в Учении Просветленного".

С(36):6 "Монах, чувствующий сильную боль, не должен позволять своему уму быть захваченным ею, так он будет испытывать только телесную, но не ментальную боль и избавляться от глубоко укорененной привычки ума, испытывать отвращение к ней".

С(36):6(2) " Монах, переживая боль, не должен испытывать отвращения к ней, ясно понимая его опасность и избавление от этой опасности, путем правильного переживания этого процесса, без реакции на него. Так ему следует жить, переживая три типа ощущений и не создавая эмоции в отношении их".

С(36):7 " Чувствуя появление приятного ощущения монах понимает: "Приятное ощущение возникло во мне. Оно возникло на основе физического тела, а это тело является следствием множества других процессов. То, что возникло имея основой столь шаткую базу, не сможет быть постоянным." Так ему следует жить, наблюдая непостоянство, исчезновение, растворение, отпуская все возникающее - все три типа ощущений. Так он уничтожает старые привычки ума влечения к телу и его ощущениям".

С(36):10 " Какие бы ощущения не возникли - сильные или слабые все они имеют своей причиной только контакт с внешними объектами".

С(36):20(1) " Когда я говорю ощущение - я подразумеваю ощущения тела и ощущения ума." Будда

С(36):20(2) " Монахи, я могу разделить все возможные появляющиеся ощущения на две, три, пять, шесть, восемнадцать, тридцать шесть и сто восемь основных категорий. Это будет зависеть от метода их описания".

С(36):21 " Не все ощущения, переживаемые человеком, являются следствием его прошлой Кармы. Они также могут быть вызваны - болезнью кишечника, дисбалансом элементов в теле, погодой, не внимательностью и внешними воздействиями".

С(36):31 " Существуют ощущения блаженства, счастья, невозмутимости и освобождения рожденные от мирского - от объектов чувственных органов материального мира; от духовного - медитативных поглощений; и более высокого, чем духовное - от полного уничтожения всех загрязнений ума, путем переживания Ниббаны".

А(4):171 " Плохие или хорошие намерения поступков тела, речи и ума порождают болезненные и приятные ощущения в теле, были ли они совершены по собственному желанию или под влиянием других людей, подозревает ли об их последствиях совершающий или нет - это не важно. Во все эти состояния вовлечено неведение о Благородных Истинах, с полным растворением которого, поступки перестают быть зависимыми от боли и счастья, возникающих в теле. Такие поступки уже не порождают - новых ощущений".

А(4):196 " Монах, переживая все чувственные опыты как ощущения чувственных органов, должен оставаться к ним безразличным, понимая что его тело - умрет и все эти опыты рано или поздно потеряют свою остроту."

" Для человека, результаты поступков прошлого (телом, речью, умом) и неведения, которого возникают как ощущения на теле, не дающего выхода обычной, привычной реакции ума - делать что-либо в ответ на них, но просто дающего им пройти и затихнуть, оставляя процессы реакций на них. Будут ли эти ощущения возникать вновь и вновь? Нет. (они перестанут возникать как только растворится прошлая Карма)".

## К эмоциям

С(20):6 "Скорость человека, способного поймать пущенную на лету стрелу, много медленнее скорости Солнца или Луны. Но даже их скорость неизмерима со скоростью изменения состояний вашего ума. Приложите же все усилия, для переживания этого о монахи".

С(22):100 " Истинному сыну Будды стоит размышлять так: " В течение долгого времени мой ум был загрязнен влечением, отвращением и неведением. Эти загрязнения вызывают страдание, избавление от них – счастье. В Самсаре нет более испуганных существ, чем обитатели мира животных. И все-таки мой ум еще более испуган и возбужден".

А(3):55 " Когда человек перестать поддерживать влечение, отвращение и иллюзии в своем уме - он перестает испытывать горести и страдания - именно этим путем и постигается Ниббана".

## Пять Духовных Способностей

С(48):1-2 " Существуют Духовные Способности помогающие и приносящие благополучие каждому, развившему их: это Вера в Будду, Дамму и Сангху; это Энергия образованная за чет практики Четырех Правильных Усилий; это Внимательность, развитая за чет практики Четырех Основ Внимательности; это Сосредоточение – утверждение ума в четырех материальных медитативных поглощениях; это Мудрость – понимание, что все возникающее когда-нибудь исчезнет и понимание Четырех Благородных Истин".

С(48):43 " Пять Духовных Способностей, хорошо и стабильно развитые, могут быть описаны как Пять сил Ума".

С(48):44 " Те, кто только начал утверждаться в моем Учении и еще ясно не пережил его, должны утверждаться в нем при помощи Веры. Но, когда Учение полностью познано – Вера уже не нужна. Она полностью заменяется Мудростью".

С(48):45 " Из Пяти Духовных Способностей наиболее важной является Мудрость, за которой следуют Сосредоточение, Внимательность, Энергия и Вера".

С(48):50 " Может быть ожидаемо, что последователь имеющий веру в Учение, прикладывающий Энергию к практике Внимательности, помогающей достичь Сосредоточения ума, обретет Правильное Понимание истинной природы всех вещей этого мира. Аккуратное и упорное, постоянное и повторное развитие этих качеств ума, приведет его к избавлению от всех страданий".

С(48):52 " Пока в монахе не развито ясное понимание (Мудрость) - все остальные Духовные Способности остаются нестабильными. Увеличение этого понимания, с все возрастающим опытом в практике, стабилизирует Веру. Стабильная Вера балансирует Эрегию Усилия. Усилие укрепляет Внимательность. Внимательность образует мощное и непрерывное Сосредоточение ума".

С(48):56 " Одна вещь помогает развитию Пяти Духовных Способностей - это прилежность. Прилежность в оберегании ума от нездоровых состояний и утверждения в хороших."

С(48):58 " Развивающие в своем уме Пять Духовных Способностей, высказывают мне наивысшее уважение, какое только можно высказать Татагате и его Учению". Будда

### 9.3.2 Пять Сил Ума.

С(50):1-2 " Монах, развивший в своем уме эти пять Сил: Веру, Энергию, Внимательность, Сосредоточение, Понимание, на основе уединения, невлечения, растворения и отпускания всего возникающего в уме - не привязан более ни к чему в этом мире, кроме достижения Ниббаны".

А(4):163 " Сила правильного Понимания зависит от уровня развития Пяти Духовных Способностей. Сила и скорость Сосредоточения от уровня развития Пяти Сил Ума".

### 9.4 К мыслям.

С(35):248 " Мысли подобные этим: "Я - есть", "Я должен быть", "Я не должен быть", "Я – это", "Я...", "Я должен стать таким", "Я должен перестать быть таким" и другие склонности к размышлению, обдумыванию и вовлечению в становление эго - это болезнь, язва. Вам не следует поддерживать подобные ментальные состояния, о монахи".

А(3):100\$(11-15) " Медитирующему монаху периодически следует проверять свою практику на наличие и баланс трех факторов: усилия, сосредоточения и невозмутимости. Если в практике присутствуют чрезмерное усилие и энергичность - возникает беспокойство. Если в практике возникает слишком много сосредоточения - в уме возникает лень. Чрезмерная невозмутимость же не позволяет уму объединиться и получить медитативное поглощение. Когда все эти факторы правильно сбалансированы - ум становится ясным, мягким и податливым".

А(6):77 " Вещи препятствующие видению истинной природы этого мира: невнимательность, отсутствие ясного понимания, отсутствие защиты чувственных органов, неумеренность в еде, неискренность и притворство, болтливость".

## Семь Аспектов Просветления и Пять Препятствий

С(46):49-50 "Наиважнейшей внутренней причиной для развития Аспектов Просветления является мудрая Внимательность. Внешней причиной - слова мудрого человека".

С(46):51 "1. Вещи способствующие возникновению и укреплению в уме Пяти Препятствий:

Чувственное Влечение - отсутствие мудрой Внимательности по отношению к приятному объекту.

Отвращение - отсутствие мудрой Внимательности по отношению к не приятному объекту.

Сонливость и Оцепенение - неудовлетворенность, обильная пища, тупость ума и внимание к объекту их вызывающих.

Возбуждение и Беспокойство - нездоровые поступки прошлого и внимание к объекту, вызывающему возбуждение.

Сомнения - отсутствие мудрой Внимательности и внимание к объектам вызывающим сомнение".

2. Причины развития Семи аспектов Просветления.

-Внимательность- склонение ума к развитию этого Аспекта, мудрая внимательность во всех позах тела, дружба с внимательными и аккуратными людьми, избегание компании не внимательных.

-Самоисследование - склонение ума к развитию этого Аспекта, задавание вопросов о практике Учения, внешней и внутренней чистоты, баланс состояний ума, размышления о высшем понимании, избегание глупых и дружба с мудрыми.

-Энергия - склонение ума к развитию этого Аспекта, размышления о страдании нижних миров, о выгоде энергии, о Пути открытом и пройденном всеми Буддами, о том, что следует быть достойным пожертвований мирян, о величии полученного через поколения наследия Учения, о великих монахах прошлого и друзьях в Святой Жизни, дружба с энергичными избегание ленивых.

-Восторг - склонение ума к развитию этого Аспекта, размышлений о Будде, Дамме, Сангхе, собственной щедрости, собственной вере, собственной нравственности, о мирах дивов, о Ниббане, чтение вдохновляющих текстов, правильная настройка на практику, избегание грубых и дружба с вдохновленными.

-Блаженство - склонение ума к развитию этого Аспекта, подходящей пищи, подходящей погоды, подходящей позы в медитации, подходящего объекта в медитации, усилий направленных на баланс ума, правильные мысли, избегание возбужденных и дружба со спокойными.

- Сосредоточение - склонение ума к развитию этого Аспекта, чистоты внутри и снаружи, баланса остальных Аспектов, подходящего объекта в медитации, за счет подталкивания ума в нужное для того время, размышление о медитативных поглощениях ума, удержание и смягчения ума в нужное для того время, избегания рассеянных и дружбы с сосредоточенными.

Невозмутимость - склонение ума к развитию этого Аспекта, невозвращение в чувственное, правильные мысли, избегание жадных и дружба с умеренными".

3. Причины для растворения и невозникновения Пяти Препятствий:

Чувственное Влечение - знание о непривлекательности чувственного, медитации на непривлекательность, защита чувственных дверей, умеренность в пище, Духовная Дружба и Беседа о Дамме.

Отвращение – искусность поведения, практика дружелюбия, размышление об ответственности за свои поступки(Карме), мудрое управление умом, Духовная Дружба и Беседа о Дамме.

Сонливость и оцепенение - развития энергии, избегания переедания, изменении позы в медитации, восприятие света, сосредоточение на свете, знания Даммы и Дисциплины, совещание с опытными людьми, Духовная Дружба и Беседа о Дамме.

Возбуждение и беспокойство - знание Учения и Дисциплины, самоисследование, совет опытного человека, Духовная Дружба и Беседа о Дамме.

Сомнения - знание Учения и Дисциплины, самоисследование, управление мышлением, Духовная Дружба и Беседа о Дамме".

С(46):51(1) " Если не уделять постоянного мудрого Внимания вещам, вызывающим рост Аспектов Просветления, они начинают ослабевать".

С(46):53 " Если ваш ум взволнован - вас следует уделять внимание развитию Аспектов - Блаженства, Невозмутимости и Сосредоточения - это поможет успокоить его. Если монах сонлив и туп монаху следует развить в уме Аспекты Самоисследования, Энергии и Восторга."

С(46):55 " Ум, полный чувственных желаний, подобен чаше с водой, в которую был насыпан краситель, синий, красный, золотой. Ум, полный отвращения, подобен чаше с водой, бурлящей на огне. Ум, полный сонливости и оцепенения, подобен чаше с водой, заросшей водорослями и тиной. Ум, полный возбуждения и беспокойства, подобен чаше, с дрожащей и колеблющейся на ветру водой. Ум, полный сомнений, подобен чаше, с грязной водой стоящей в темной комнате. Если в уме медиатора присутствуют какие-либо, из указанных в примерах с чашами свойств, это указывает на наличие в уме подобного загрязнений".

С(46):57 " Любой предмет медитации развиваемый при поддержке Семи Аспектов Просветления быстро и легко принесет хорошие результаты".

С(46):56 " Развитие даже одного Аспекта Просветления при помощи уединения, невлечения, растворения, мира и отпускания всего возникающего, способствует появлению понимания истинной природы всего в этом мире".

С(54):13(3) " Утверждаясь в Основах Внимательности, монах возвращает Аспект Просветления Внимательности, помогающего развитию Аспекта Самоисследования. Самоисследование укрепляет Аспект Энергии, которая пробуждает Восторг. Восторг, успокаивая тело и ум, приводит к появлению Аспекта Спокойствия, который помогает развитию Сосредоточения. Аспект Сосредоточения помогает монаху, познав истинную природу вещей в этом мире обрести Благородную Невозмутимость ко всем чувственным объектам".

А(9):5.1 "Что я имею в виду под словом мудрость? Это ясное понимание - что хорошо, а что плохо, что и зачем стоит делать, а от чего следует воздержаться".

А(10):51 " Самоисследование очень полезно для роста добродетелей ваших умов, о монахи. Вам следует исследовать себя так: "Возникают ли еще в моем уме влечение, отвращение, сонливость, возбуждение или сомнения?"

А(5):23 " Эти пять вещей мешают уму быть мягким, работоспособным, ярким и собранным: влечение, отвращение, оцепенение и сонливость, стыд и беспокойство, сомнение".

## О Сосредоточении

Д(9):17 " Усиление практики медитации, отбрасывает все более и более тонкие уровни восприятия. Монаху впоследствии предстоит оставить все возможные восприятия и уровни мышления".

М(8):11 " Вполне возможно, что некоторые люди, научившиеся входить в медитативные поглощения ума, будут считать, что они полностью растворились. В Учении Татагаты - эти состояния называются "пребыванием в покое", но не "полном растворением". Полное растворение возникает за счет размышлений, в которых тебе следует утверждаться так: "Другие люди в этой ситуации теряют контроль над собой поддаваясь своим загрязнениям - я же буду сильнее этого и буду развивать здоровые состояния ума." - так тебе следует направлять свой ум. "Нравственное поведение и развитие здоровых состояний ума помогут мне избежать его загрязнений." - с такими мыслями тебе следует воздерживаться от появления нездорового в уме. "Эта святая жизнь приведет меня к растворению всей боли и страданий. И впоследствии поможет утвердить в счастье и радости других." - подобные размышления помогут тебе достичь полного растворения".

М(8):18 " Все, что должно быть сделано сострадательным учителем, заботящемся о благе своих учеников, было сделано мною для вас. Подножия деревьев и пустые хижины ожидают вас, о монахи.

Сосредотачивайте умы, чтобы в последствии не жалеть об упущенной возможности - это мои инструкции для вас".

М(14):4 " Даже если мой последователь понимает что неудовлетворение, страдание, мучения и опасности, приносимые чувственными объектами, пока он не испытал счастья и блаженства, порожденных в здоровых состояниях ума, в его сосредоточении, он все еще может испытывать привязанность к чувственному".

М(25):11 " По истине мудрые люди стараются жить вместе, где они уже не доступны для когтей смерти (Мары). Что же это за место? Уединившись от чувственных влечений и нездоровых состояний ума, они входят в состояние медитативного погружения, сопровождаемое процессами направления и удержания внимания при помощи воли, восторга, блаженства и одно направленностью ума.

Успокаивая процессы направления и удержания внимания, они погружаются еще в более глубокое состояние, сопровождаемое телесным восторгом, блаженством и одно направленностью ума, просто одно направленностью ума, осознанию безграничности пространства, состоянию безграничности сознания, состоянию абсолютной пустоты, состоянию не восприятия и ни не восприятия. Оставляя и это состояние, они переживают полное растворение сознания и ощущений. Это переживание уничтожает все загрязнения ума, делая его абсолютно невидимым для смерти".

М(44):12 " Сосредоточение - это объединение ума на базе Четырех Основ Внимательности, за счет постоянного и повторяющегося приложения Четырех Правильных Усилий".

М(52):4-14 " Даже к блаженству медитативных поглощений ума следует относиться с невовлечением и невозмутимостью, понимая - что они являются следствием волевого усилия и полностью зависят от него. А все, что является следствием каких-либо причин - непостоянно и исчезнет с их растворением. Если монах утвердился в подобном понимании - он постигнет уничтожения всех загрязнений своего ума".

М(59):6-11 " Чувственные объекты (виды, звуки, вкусы и т.п.) могут приносить удовольствие, но это удовольствие не идет ни в какое сравнение с удовольствием глубоких медитативных поглощений ума".

М(66):18 " Блаженство и радость появляющиеся от контакта с внешними чувственными объектами - низкое, недостойное удовольствие глупого человека, к которому не следует стремиться, которого следует опасаться и всячески избегать. Блаженство вызываемое медитативными поглощениями ума и переживанием Ниббаны - я называю счастьем отречения, мира, уединения и покоя, блаженством истинного Просветления. Этого счастья не стоит избегать и опасаться. Утверждайтесь в этом счастье, о монахи".

М(75):10 " Поняв различные виды чувственных удовольствий, их опасность и освобождение от нее, я отказался от влечения к ним. Видя других людей охваченных огнем влечений к чувственному, я не испытываю к ним антипатии. Почему? В мире существует блаженство не зависимое от чувственных объектов: укорененное в здоровых состояниях ума. Оно намного сильнее и глубже блаженства любого из миров рая. С тех пор, как познав его, я прибываю в нем - я более не испытываю отвращения к низменным удовольствиям и тем кто ими наслаждается".

М(117):3 " Объединение ума при помощи и на основе этих семи факторов: правильным пониманием, намерениями, речью, поступками, образом жизни, усилиями и внимательностью называется благородным, правильным сосредоточением, ведущим к восьми типам медитативных поглощений ума".

М(128) " Если, практикуя прилежно и настойчиво, вы добились видения света и форм, но они вскоре исчезают, путем исследования вам следует найти причину этого. Эти тонкие загрязнения обычно мешают видению света и форм в практиках сосредоточения ума - сомнения, невнимательность, оцепенение, страх, ликование, вялость, излишек или недостаток энергии, увлеченность изменением форм, сильная привязанность к одной постоянной форме, страсть. Вы должны выяснить, какое из этих загрязнений мешает вашему сосредоточению при появлении света и форм, осознать для себя, что это загрязнение и вознамериться избежать его в следующий раз".

С(35):160 " Развивайте сосредоточение, о монахи. Вещи этого мира раскрывают свою истинную природу только перед сосредоточенным умом".

С(9):5,10 " Медитировать – полезнее, чем читать и цитировать Дамму".

С(34): Обобщение "Монах, умеющий входить в медитативные поглощения и развивший в своем уме навыки: находиться в них и выходить из них в нужное ему время; входить в них на максимально возможную глубину (яркость Нимитты) и через различные объекты медитации; по своему желанию перескакивать из одного состояния в другое; умеющего смягчать и расслаблять свой ум, при помощи радости и блаженства - зовется мной наивысшим и искуснейшим медиатором".

С(40):1-9 " Избегая невнимательности, успокой и объедини свой ум в медитативных поглощениях".

С(56):1-2 " Развивайте сосредоточение и живите в уединении, о монахи. Ибо поступающим так становится ясна истинная природа вещей этого мира".

С(53):54 " Медитативные поглощения ума следует развить, для Понимания и полного уничтожения пяти тонких загрязнений ума: влечения к Материальной сфере, влечение к бесформенным Сферам, гордость, беспокойство и неведение".

У(5):7 " Углубление практики вашей медитации, способствует растворению всех сомнений"

А(10):25 " Десять объектов для визуальной концентрации - красный, синий, коричнево-желтый, белый, вода, огонь, земля, свет, пространство и воздух".

А(4):41 " Существуют четыре типа сосредоточения ума: Сосредоточение ведущее к миру и покою - утверждения ума в четырех медитативных поглощениях; Сосредоточение ведущее к знанию и пониманию - основанное на восприятии света и через него к пониманию истинной природы всего в этом мире; Сосредоточение ведущее и мудрости - фокусировать ум на появлении и исчезновении всех вещей в этом мире; Сосредоточение ведущее к абсолютному уничтожению всех загрязнений ума - отмечание непостоянства и отсутствие какой-либо вечно-длительной сущности в Пяти Комплексах Составляющих Личность".

А(9):36 " Я утверждаю, что максимально-эффективное уничтожение загрязнений ума происходит при помощи медитативных поглощений".

А(9):39 " Входя в медитативные поглощения ума, монах принимает прибежище в полном невлечении. В таком прибежище Мара (Смерть) уже ничего не может с ним сделать".

А(5):27 " Пять Истин, понимаемых человеком, достигшим сосредоточения ума: оно приятно и легко; оно будет приятно и легко в будущем; это действительно Благородное, Сверхчеловеческое состояние; это не для обычных людей; это - лучшее, спокойное однонаправление ума".

А(5):218 " Выгоды успокоения ума: в нем возникают спокойные умиротворяющие мысли; практикующий успокаивает и их; Учитель любит и хвалит его; практикующий на пути к Правильным Взглядам; практикующий пребывает в покое".

А(6):70 " Без достижения покоя сосредоточения ума, монаху не обрести сверхчеловеческих способностей".

А(6):72 " Монаху, не имеющему навыков достижения, сохранения и выхода из сосредоточения ума; не умеющего по желанию делать свой ум радостным и ярким; не укоренившегося в самоисследование - не достичь медитативных поглощений ума".

А(4):178 " Только монаху реализовавшему, утвердившемуся, сделавшему своим домом предыдущее состояние следует переходить к работе над следующим: достижение мира и покоя медитативных поглощений ума; уничтожение концепта твердости физического тела; уничтожение неведения в уме".

А(1):200-209 " Тот кто на время щелчка пальцами - ...практикует медитативные поглощения ума; ...четыре высочайших состояния; ...развивает одну из тридцати семи Высших Основ Учения; ...четыре нематериальных поглощения ума; ...десять касин (объектов для визуализации); ...или один из предметов для сосредоточения ума, указанных Буддой - его сосредоточение плодотворно. Он тот, кто живет следуя советам Учителя. Тот, кто не зря ест пожертвованное верующими мирянами. Что уж говорить о том, если он делает это дольше?"

А(2):37 " Я должен стать спокойным в чувствах и уме - так тебе следует тренировать себя."

А(3): 13 " Если монах ни утром , ни днем, ни вечером не занимается практикой сосредоточения ума – он не получит выгоды от Святой Жизни".

А(3):163 " Для полного понимания загрязнений ума вам следует утвердиться в трех вещах, о монахи: в сосредоточении на Пустоте; сосредоточении на Одиночестве; в сосредоточении на Непривязанности".



## Материальные Медитативные Поглощения Ума

М(54) Истинный последователь Татагаты должен думать так: " Чувственные объекты, от влечения к которым Учитель предостерегал меня, могут принести только большие горе, страдание и таят в себе еще большую опасность. Так он избегает пустого безразличия по отношению к ним, утверждаясь в абсолютной невозмутимости четвертого медитативного поглощения ума (джана), где привязанность к материальным объектам мира полностью растворена".

М(73):19-24 " Четвертое медитативное поглощение ума является подходящей основой для развития и утверждения в уме тройного знания: видения своих прошлых жизней, наблюдения за перерождением живых существ в соответствии с их поступками (Кармой) и полного уничтожения всех загрязнений ума, путем переживания Четырех Благородных Истин".

С(53):Обобщение " Четыре материальных медитативных поглощения ума являются теми Святыми Местами, к которым следует совершать паломничество каждому последователю Татагаты".

С(53):1-12 " Монах, уединенный от чувственных объектов и нездоровых состояний ума, пропитав все свое тело счастьем и блаженством, рожденными в этом одиночестве, достигнутым из-за направления и удерживания ума на одном объекте, входит в первое медитативное поглощение. Это поглощение сопровождается появлением и балансом в уме пяти факторов - Восторга, Удовольствия, усилиями к направлению внимания на объект и удерживания его там и Однонаправленностью ума. Через некоторое время, осознав грубость этого состояния, он отбрасывая факторы усилия к направлению внимания на объект и удерживания его там, он достигает второго медитативного поглощения, полного Восторга, Удовольствия и Однонаправленности. Почувствовав беспокойство и в этом состоянии, монах отбрасывает более грубый фактор восторга, достигая третьего медитативного поглощения, сопровождаемого тихим удовольствием и однонаправленностью ума. Впоследствии отбросив и удовольствие, как что-то более грубое, он достигает обители абсолютного мира и полного удовлетворения - четвертого поглощения ума. Где однонаправленное внимание очищено невозмутимостью".

Д(2):74-82 " Освободившись от чувственных удовольствий, освободившись от нехороших свойств, он достигает первой ступени созерцания, – связанной с устремленным рассудком и углубленным рассуждением, рожденной уединенностью, дарующей радость и счастье – и пребывает в ней. Он обливает, заливают, переполняет, пропитывает это тело радостью и счастьем, рожденным уединенностью, и не остается во всем теле ничего, что не было бы пропитано радостью и счастьем, рожденным уединенностью.

Подобно тому, как искусный банщик, или ученик банщика, насыпав мыльный порошок в металлический сосуд и постепенно окропляя со всех сторон водой станет обливать его так, что получится мыльный ком, омытый влагой, пронизанный влагой, внутри и снаружи пропитанный влагой, но не источающий ее, так же точно, великий царь, и монах обливает, заливают, переполняет, пропитывает это тело радостью и счастьем, рожденным уединенностью, и не остается во всем его теле ничего, что не было бы пропитано радостью и счастьем, рожденным уединенностью.

И далее, монах, подавив устремленный рассудок и углубленное рассуждение, достигает второй ступени созерцания – несущей внутреннее успокоение и собранность в сердце, лишенной устремленного рассудка, лишенной углубленного рассуждения, рожденной сосредоточенностью, дарующий радость и счастье – и пребывает в ней. Он обливает, заливают, переполняет, пропитывает это тело радостью и счастьем, рожденным сосредоточенностью, и не остается во всем его теле ничего, что не было бы пропитано радостью и счастьем, рожденным сосредоточенностью. Подобно тому как озеро, питаемое водой, бьющей из-под земли, хоть и не будет иметь ни притока воды с восточной стороны, ни притока воды с западной стороны, ни притока воды с северной стороны, ни притока воды с южной стороны, и божество не будет время от времени надлежащим образом доставлять ему дождь, – но потоки прохладной воды, бьющей из-под земли, питая его озеро, обольют, зальют, переполнят, пропитают это озеро прохладной водой, и не останется во всем озере ничего, что не было бы пропитано прохладной водой, так же точно, великий царь, и монах обливает, заливают, переполняет,

пропитывает это тело радостью и счастьем, рожденным сосредоточенностью, и не остается во всем его теле ничего, что не было бы пропитано радостью и счастьем, рожденным сосредоточенностью.

И далее монах отвращается от радости и пребывает в уравновешенности; наделенный способностью самосознания и вдумчивостью, испытывая телом то счастье, которые достойные описывают:

"уравновешенный, наделенный способностью самосознания, пребывающий в счастье", он достигает третьей ступени созерцания и пребывает в ней. Он обливает, заливает, переполняет, пропитывает это тело счастьем, свободным от радости, и не остается во всем его теле ничего, что не было бы пропитано счастьем, свободным от радости. Подобно тому, великий царь, как в пруду с голубыми лотосами, пруду с красными лотосами, пруду с белыми лотосами отдельные голубые лотосы, или красные лотосы, или белые лотосы рождены в воде, выросли в воде, омыты водой, целиком погружены в воду, питаются ею, они от кончиков до корней облиты, залиты, переполнены, пропитаны прохладной водой, и не остается во всех голубых лотосах, или красных лотосах, или белых лотосах ничего, что не было бы пропитано прохладной водой, так точно, великий царь, и монах обливает, обливает, заливает, переполняет, пропитывает это тело счастьем, свободным от радости и не остается во всем его теле ничего, что не было бы пропитано счастьем, свободным от радости.

И далее, монах, отказавшись от счастья, отказавшись от несчастья, избавившись от прежней удовлетворенности и неудовлетворенности, достигает четвертой ступени созерцания – лишенной несчастья, лишенной счастья, очищенной уравновешенностью и способностью самосознания и пребывает в ней. Он сидит, пропитав это тело чистым, совершенным разумом, и не остается во всем теле ничего, что не было бы пропитано чистым, совершенным разумом. Подобно тому как человек сидел бы укутанный с головой в белое одеяние так, что не осталось бы на всем теле места, которое не было бы покрыто белым одеянием, так же точно, великий царь, и монах сидит, пропитав это тело чистым, совершенным разумом, и не остается во всем теле ничего, что не было бы пропитано чистым совершенным разумом".

А(4):244 " Существуют четыре типа поз для отдыха: поза Голодных Призраков - лежа на спине; поза комфорта - на левом боку; поза льва - лежа на правом боку, выпрямить тело, положив одну ногу на другую, левую руку на туловище, а правую под голову; поза отдыха Татагаты - четыре медитативных поглощений ума".

А(3):114 " Люди достигающие медитативных поглощений в Учении Татагаты и адепты других религий - отличаются тем, что последователи других учений, отжив свое время в мирах Браммы уйдут в нижние миры, последователей Татагаты же, после исчезновения из мира Браммы, ждет счастье Раев".

И(3):24 " Отказ от чувственных удовольствий ведет к счастью Бесформенных миров. Отказ от привязанности и к ним - ведет к достижению полного Растворения всех страданий".

## **Нематериальные Поглощения Ума**

М(43):31-36 " Существуют два освобождения ума через осознание пустоты: Первое из них возникает за счет медитативного поглощения ума на состоянии пустоты (седьмая Джана). Второе - это мудрое размышление обо всем в этом мире так: "В этом нет постоянной вечнодлительной сущности - всё это просто пустой процесс. Оба эти состояния полностью освобождают ум от влечений, отвращений и иллюзий. Первое временно, второе - навсегда".

М(121): вся " Все по настоящему святые люди прошлого, настоящего и будущего будут стараться утвердиться и пребывать в состоянии восприятия чистой, безграничной и блаженной пустоты, делая это так: не уделяя внимания чувственному восприятию внешнего мира, мысленным информациям, связанным с ним и избегая привязанности и наслаждения, состояниями рожденными в медитативных

поглощениях, видя во всем этом только беспокойство и помехи он устремляет свой ум к состоянию полной и абсолютной пустоты. В этом вы должны тренировать себя”.

М(106):2(3) “ При достижении состояний (медитативного поглощения) абсолютной невозмутимости и отношении к нему как к простому восприятию ведет в сферу (медитативного поглощения) Ни восприятия и не восприятия. Если сознание монаха не наслаждается и не привязывается к нему, он достигает абсолютного не влечения и переживает Ниббану”.

М(122):6 “ Когда Татагата, пребывая в состоянии Пустоты, посещаем учениками и последователями, он учит и вдохновляет их, с намерением быстрее остаться в одиночестве чтобы скорее вернуться к блаженству Пустоты”.

М(151) “ Если монах действительно хочет реализовать состояние абсолютной пустоты, ему постоянно следует спрашивать себя: "Возникают ли еще во мне нездоровые состояния страсти, гнева и иллюзий по отношению к внешним объектам? Избавился ли я от влечения, гнева, сонливости, возбуждения и сомнения? Познал ли я истинную природу ума и материи? Утвердился ли я в 37 Высших Основах Учения? Достиг ли я абсолютного блаженства Просветления? Если он понял, что не реализовал что-либо из перечисленного выше, ему следует приложить все усилия к их реализации. Все существа, просветлевшие в прошлом, настоящем и будущем, достигли этого состояния, используя подобный метод”.

С(41):6 " Переживанию состояния растворения восприятия и ощущений, способствуют две вещи – спокойствие (сосредоточение) и прозрение (понимание)”.

С(20):7 " Когда кто-либо учит глубокой Дамме, ведущей к переживанию величайшего и обретению Пустоты, вам следует развивать глубокий интерес к ее теории и размышлению о ней, а также сильное желание и интерес к практике, имеющей целью ее прямое переживание”.

С(54):8 " Полностью оставив восприятие чувственных и материальных вещей, монах оставляет тончайшие из материальных медитативных поглощений ума, раздвигая границы своего тела, до достижения состояния поглощения ума на состояния безграничности пространства. Оставляя грубые аспекты этого медитативного поглощения, монах переживает поглощение ума на основе безграничности сознания, за счет расширения своего сознания во все направления без границ, верха или низа. Со временем поняв, что и это состояние грубо и ограничено, он входит в медитативное поглощение на осознании отсутствия всех вещей. Оставив и это восприятие, как грубое и беспокоящее, он переживает высшее из возможных поглощений ума - медитативное состояние не восприятия и не восприятия, оставив которое, он достигает окончания всех страданий и поглощения ума, где восприятие и ощущение растворены полностью (Нирода Саммапатти)”.

## Сверхспособности

Д(6):13 " Существуют достижения куда более высокие, чем обретение сверхчеловеческих способностей. Это обретение Четырех Плодов Освобождения (состояний Сотапанны, Сакадагами, Анагами, Араханта)".

Д(11):3-5 " Из всех существующих в мире сверхспособностей и чудес, я называю высшим чудом - чудо хороших инструкций, слушая которые скептик становится верующим. Следуя которым, он будет способен обрести настоящее счастье полного Освобождения ума от всех страданий. Другие чудеса и сверхспособности могут вызвать скепсис и критику мирян, поэтому я не советую своим ученикам их показывать".

Д(14):1,15 " Татагата рассказывает о вещах глубокого прошлого, за счет направления на это своего ума или со слов, помогающих ему, дивов".

Д(9):40 " Возможно ты можешь подумать: "Может, когда все загрязнения моего ума растворятся, я все еще могу быть не счастлив." Я скажу, что подобные мысли - просто неправильная оценка этого состояния, потому что, когда загрязнения растворяются - не остается ничего кроме блаженства и радости, ничего кроме счастья, спокойствия и внимательности, а это всегда счастливые состояния".

А(6):62 " Исследуя своим умом умы других людей, их ощущения и мысли, Татагата познает куда они придут в будущих перерождениях".

## ***Список использованной литературы***

***Виная Питака - Беседы о Дисциплине (ПТС) - Л. Б. Хорнер***

***Дигха Никая - Долгие Беседы (БПС) - Морис Волиш***

***Маджима Никая - Беседы Средней Длины (БПС) - Бхикху Боди***

***Самьютта Никая - Тематические Беседы (БПС) - Бхикху Боди***

***Ангуттара Никая Антология - Беседы Разбитые по Номерам (ПТС) -  
Е.М. Харе***

***Ангуттара Никая Антология (БПС) - Бхикху Боди***

***Ангуттара Никая Антология (БПС) - Уваж. Ньянамоли***

***Сутта Нипатта (ПТС) – Джаявикрама***

***Итивуттака и Уддана (БПС) - Бхикху Боди***

***Некоторые материалы и фрагменты сутр имеющие копирайт взяты вебсайта  
([www.dhamma.ru](http://www.dhamma.ru)):***

***Дхаммапада - Слова Закона - перевод с пали Торченев***

***Сутта Нипатта - Собрание Ранних Бесед - перевод с пали Парибок***