Тройное обучение

Следуя по пути Будды

Не понимая Четыре благородные истины, мы продолжаем своё странствие в бескрайнем море рождений и смертей (самсара, *saṃsāra*). Подношение Будде не имеет себе равных. Но, несмотря на это, Будда говорит Ананде:
«Во всех случаях, когда монах, монахиня, мирянин или мирянка пребывает с Дхаммой, живёт, опираясь на Дхамму, следует Дхамме – такому человеку Татхагата выражает высочайший почёт и уважение».
«Велико благо от сосредоточения, когда оно полностью развито посредством нравственности. Велика мудрость, когда она полностью развита посредством сосредоточения. Всецело свободен от жажды, становления и невежества тот ум, мудрость которого полностью развита».

— Махапариниббана сутта, *Mahāparinibbāna Sutta*

I Обучение Нравственности (сила секха, *sīla sekha*)

Являясь мирскими последователями Будды, мы берём на себя обязательство соблюдать 5 или 8 правил нравственного поведения. Для чего?

1. Из сострадания к другим существам;
2. Чтобы защитить себя и других. Убийство сокращает продолжительность жизни, воровство приводит к потере имущества и т.д. Хорошее порождает хорошее, плохое порождает плохое. Понимая действие Дхаммы, мы приступаем к обучению нравственности.

<u>Сила, sīla, является основой для самадхи, *samadhi* (сосредоточения).</u>

Пять благ, которые даёт нам практика нравственности:
1. Увеличение благосостояния;
2. Хорошая репутация;
3. Твёрдая уверенность в себе, спокойная смерть;
4. Перерождение в счастливых мирах; и что наиболее важно – нравственность является основой для:
5. Сосредоточения.

II Обучение Сосредоточению (самадхи секха, *samādhi sekha*)

Сосредоточение определяется, как однонаправленность ума или объединение ума. Когда ум очищен от пяти загрязнений, таких как, чувственное желание, недоброжелательность, лень и апатия, беспокойство и сожаление, и сомнение, то он может, не отвлекаясь, оставаться сосредоточенным на одном объекте – дыхании. Эта практика, в конце концов, приведёт либо к предварительному сосредоточению, либо к полному сосредоточению ума. Сосредоточенный ум легко управляем, послушен, мягок и силён. Когда практикующий направляет этот сильный ум вовнутрь себя, то он видит истинную природу пяти совокупностей. Также можно увидеть миллионы частиц (калап, *kalapas*), с огромной скоростью возникающих и исчезающих в теле.

<u>Самадхи, *samādhi,* является основой для пання, *paññā* (мудрости).</u>

III Обучение Мудрости (пання секха, *paññā sekha*)

Мудрость позволяет практикующему увидеть постоянное возникновение и исчезновение пяти совокупностей. Пять совокупностей непостоянны (аничча, *anicca*), постоянно меняясь, они появляются и разрушаются. То, что возникает и исчезает, подлежит разрушению, не может принести счастья, поэтому они и есть страдание (дуккха, *dukkha*). Можете ли вы рассматривать то, что непостоянно, болезненно и не поддаётся контролю, как «я», «моё» или «моё я»? Во всём этом нет «я» (анатта, *anattā*). Возникновение и исчезновение феноменов не зависит от нас. А то, что не в нашей власти, не только лишено своего «я», но также само по себе приносит только страдание. Обладая правильным видением, практикующий освобождается от очарованности пятью совокупностями. В результате разочарования он становится бесстрастным. С помощью бесстрастия практикующий освобождается от цепляния.

Это и есть освобождение сердца!