

Трёхступенчатое обучение

Следуя по пути Будды

Не понимая Четыре благородные истины, мы продолжаем своё странствие в бескрайнем море рождений и смертей (самсара).

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.

Обучение нравственности (сила)

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 укорачивает продолжительность жизни, воровство приводит к потере имущества и т.д. Хорошее порождает хорошее, плохое порождает плохое. Понимая действие Дхаммы, мы должны соблюдать правила нравственного поведения.

Пять благ, которые нам даёт практика нравственности

Увеличение богатства, хорошая репутация, сильная уверенность в себе, спокойная смерть, перерождение в счастливых мирах. И что наиболее важно – нравственность

(сила) является основой для сосредоточения (самадхи).

Обучение сосредоточению (самадхи)

Определяется как однонаправленность ума или объединение ума. Когда ум очистится от пяти загрязнений, таких как, чувственное желание, недоброжелательность, лень и апатия, беспокойство и сожаление, и сомнение, то он сможет оставаться сосредоточенным на одном объекте - дыхании - без отвлечений. Эта практика в конце концов приведёт либо к предварительному сосредоточению, либо к полному сосредоточению ума. Сосредоточенный ум легко управляем, послушен, мягок и силен. Когда практикующий направляет этот сильный ум вовнутрь себя, то он видит истинную природу пяти совокупностей. Также можно увидеть миллионы частиц (калап), с огромной скоростью возникающих и исчезающих в теле. Самадхи является основой для мудрости.

Обучение мудрости (паннья)

Мудрость позволяет практикующему увидеть постоянное возникновение и исчезновение пяти совокупностей. Пять совокупностей непостоянны (аничча), постоянно меняясь, они появляются и разрушаются. То, что возникает и исчезает, подлежит разрушению, не может принести счастья, поэтому они и есть страдание (дуккха). Можете ли вы рассматривать то, что непостоянно, болезненно и не поддаётся контролю, как «я», «моё» или «себя»? Они не своё «я» (анатта). 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 этими пятью совокупностями. В результате разочарования он становится бесстрастным. С помощью бесстрастия практикующий освобождается от цепляния. В этом и заключается свобода сердца.