



Маддджима Никая 20

Витаккасантхана сутта

Расслабление мыслей

(Перевод с английского Дмитрия Ивахненко
по переводу с пали Тханиссаро Бхикху)

Так я слышал.

Однажды Благословенный пребывал в Шравасте в роце Джеты, монастыре Анатхапиндики. Там он обратился к монахам:

-- Монахи!

-- Да, господин, -- ответили монахи.

Благословенный сказал:

-- Когда монах намеревается привести ум в более высокое состояние, есть пять тем, на которые он должен обращать внимание в соответствующих случаях. Какие именно пять?

Бывает, что злые, неумелые мысли - связанные с желанием, отвращением, или заблуждением - возникают у монаха, в то время как он рассматривает и обращает внимание на какую-то тему (*нимитта*). Он должен обратить внимание на другую тему, помимо этой, связанную с тем, что умело. Когда он обращает внимание на эту другую тему ..., злые, неумелые мысли ... отбрасываются и стихают. С их уходом, он уравнивает свой ум изнутри, успокаивает его, объединяет его, и сосредотачивает его. Точно так же, как умелый плотник или его ученик использовал бы маленький клин, чтобы выбить, вытащить, и вынуть большой; аналогично ... он уравнивает свой ум изнутри, успокаивает его, объединяет его, и сосредотачивает его.

Если злые, неумелые мысли - связанные с желанием, отвращением, или заблуждением - все еще возникают у монаха, в то время как он обращает внимание на эту другую тему, связанную с тем, что умело, он должен тщательно исследовать недостатки этих мыслей: "Действительно, эти мои мысли - неумелы ... заслуживают порицания ... эти мои мысли приводят к страданию". И когда он тщательно исследует их недостатки ..., злые, неумелые мысли ... отбрасываются и стихают. С их уходом, он уравнивает свой ум изнутри, успокаивает его, объединяет его, и сосредотачивает его. Точно также, как молодая женщина - или молодой человек - любящая украшения, пришла бы в ужас, была бы оскорблена, и испытывала бы отвращение, если скелет змеи, собаки или человека был бы повешен ей на шею; таким же образом ... монах уравнивает свой ум изнутри, успокаивает его, объединяет его, и сосредотачивает его.

Если злые, неумелые мысли - связанные с желанием, отвращением или заблуждением - все еще возникают у монаха, в то время как он тщательно исследует недостатки таких мыслей, он не должен занимать ими свой ум и не уделять никакого внимания таким мыслям. Поскольку он не занимает ими свой ум и не уделяет им никакого внимания ... эти злые, неумелые мысли отбрасываются и стихают. С их уходом, он уравнивает свой



ум изнутри, успокаивает его, объединяет его, и сосредотачивает его. Точно также, как человек с хорошим зрением, не желая видеть формы, которые вошли в его поле зрения, закрывает глаза или смотрит в сторону; аналогично ... монах уравнивает свой ум изнутри, успокаивает его, объединяет его, и сосредотачивает его.

Если злые, неумелые мысли - связанные с желанием, отвращением или заблуждением - все еще возникают у монаха, в то время как он не занимает ими свой ум и не уделяет им никакого внимания, он должен обратить внимание на расслабление мысле-конструирования, связанного с такими мыслями. И когда он обращает внимание на расслабление мысле-конструирования, связанного с такими мыслями, ... эти злые, неумелые мысли отбрасываются и стихают. С их уходом, уравнивает свой ум изнутри, успокаивает его, объединяет его, и сосредотачивает его. Точно так же, как к быстро идущему человеку приходит мысль: "Почему я иду быстро? Почему бы мне не идти медленно?", и он начинает идти медленно. К нему приходит мысль: "Почему я иду медленно? Почему бы мне не стоять?", так что он останавливается. К нему приходит мысль: "Почему я стою? Почему бы мне не сесть?", так что он садится. К нему приходит мысль: "Почему я сижу? Почему бы мне не лечь?", так что он ложится. Таким образом, он переходит из более грубой позы в более тонкую. Аналогично ... монах уравнивает свой ум изнутри, успокаивает его, объединяет его, и сосредотачивает его.

Если злые, неумелые мысли - связанные с желанием, отвращением или заблуждением - все еще возникают у монаха, в то время как он обращает внимание на расслабление мысле-конструирования (*санкхара*), связанного с такими мыслями, то – стиснув зубы и прижав язык к небу - он сдавливает, сдерживает, и сминая свой ум с помощью своего осознания. Когда, стиснув зубы и прижав язык к небу - он сдавливает, сдерживает, и сминая свой ум с помощью своего осознания ... эти злые, неумелые мысли отбрасываются и стихают. С их уходом, он уравнивает свой ум изнутри, успокаивает его, объединяет его, и сосредотачивает его. Точно так же, как сильный человек, схватив более слабого человека за голову, горло или плечи, сдавливает, сдерживает и сминая его; аналогично ... монах уравнивает свой ум изнутри, успокаивает его, объединяет его, и сосредотачивает его.

И вот когда монах ... обращая внимание на другую тему ... тщательно исследуя недостатки таких мыслей ... не занимая ум и не уделяя никакого внимания таким мыслям ... обращая внимание на расслабление мысле-конструирования, связанного с такими мыслями ... сдавливая, сдерживая и сминая ум с помощью своего осознания ... уравнивает свой ум изнутри, успокаивает его, объединяет его, и сосредотачивает его: тогда его называют монахом, владеющим мастерством цепочек мысли. Он думает ту мысль, которую хочет, и не думает ту мысль, которую не хочет. Он отсекает пристрастие (*танха*), отбросил оковы (*санйоджана*), и с помощью правильного проникновения в суть самомнения, - положил конец страданию и стрессу.

Так сказал Благословенный. Радостные сердцем, монахи восхитились его словам.