

**СЯО ПИН-ШЪ  
ПЕТТЕ ЕТАПА НА  
ПРОСВЕТЛЕНИЕТО  
РЕЦИТИРАНЕТО НА ИМЕТО  
НА БУДА**

Превод от френски: Асоциация на истинското сърце, 2018

[chitanka.info](http://chitanka.info)

# ПРАКТИКАТА НА ПОСТОЯННА КОНЦЕНТРАЦИЯ

Рецитирането на името на Буда е метод, чието практикуване е лесно както за хората, които се концентрират добре, така и за онези, които лесно се разсейват. Това следователно е метод, който е подходящ за стресиращия живот на модерния човек и съответно може да бъде лесно овладян. Дете, старец, професор, търговец или дори някой, който не умее да чете — те всички могат да рецитират името на Буда. Това рецитиране култивира доверието в будисткото учение и носи повече или по-малко ползи на практикуващия в зависимост от миналите му дела. Ако някой може да разбере задълбочено учението на Буда, да го анализира и да синтезира съдържанието му и освен това да рецитира името на Буда, той ще успее да се просветли и да види природата на буда.

Тъжно е, че някои хора се считат за толкова талантиливи, че от гордост отказват да рецитират името на Буда и по този начин изпускат всички ползи, които би могла да им донесе тази практика. Наистина е жалко! Рецитирането на името на Буда е достъпно за абсолютно всеки. Плодовете от тази практика обаче могат да бъдат много различни в зависимост от индивидуалната карма и познания. Нека сега да видим какви са различните етапи, като започнем с най-лесния и свършим с най-трудния:

## **1. РЕЦИТИРАНЕ НА ИМЕТО НА БУДА ОТ ВРЕМЕ НА ВРЕМЕ**

Някои рецитират името на Буда, когато имат настроение за това. Те просто са чули за многото ползи от това упражнение и са решили да започнат да го практикуват, като пеят името на Буда на висок глас. Те са все още начинаещи и не разбират смисъла на това, което правят. Рецитирането им е кухо и е само набор от думи без връзка със съответните мисли — те всъщност само имитират външно практикуващите това упражнение. Но въпреки че устата им изрича името на Буда, умът им е пълен с нежелателни мисли, които ги привързват към петте отрови (скъперничество, гняв, невежество, арогантност, съмнение). Понякога посещават група за практикуване на това упражнение, но и най-дребното нещо като някоя лоша новина или лек дъждец може да е достатъчно, за да им попречи да отидат на занятията. Във всекидневния живот те рецитират името на Буда само когато имат желание, като на всичкото отгоре оставят ума си да блуждае във всички посоки.

## **2. РЕЦИТИРАНЕ НА ИМЕТО НА БУДА РЕДОВНО И ПОСЛЕДОВАТЕЛНО**

Други успяват да рецитират името на Буда, без да спират. Те са посели множество добри семена и са извършили многобройни заслужаващи похвала дела през миналите си животи, което е и причината в сегашния си живот винаги да срещат хора, практикуващи будизма и по-специално рецитирането на името на Буда. Като се възползват от напътствията на тези свои добродетелни спътници, те успяват много бързо да започнат да рецитират името на Буда наум и да го правят изцяло и без да спират.

Например някой човек може никога да не е практикувал, но неговите родители, учители или приятели да са били активни участници в групова практика на рецитиране на името на Буда. Когато някой от тях почине, този човек вижда спокойния и лъчезарен вид на покойника и се трогва от тържественото и успокояващо поведение на онези, които пеят името на Буда около него. Това лично преживяване го вдъхновява да практикува и той го прави с най-голямо усърдие, като малко по малко започва да разбира ясно какво е учението на Буда и какви са ползите, които може да получи от него. Тогава е възможно да даде великия обет един ден да стане буда.

### **3. РЕЦИТИРАНЕ НА ИМЕТО НА БУДА В СЪЧЕТАНИЕ С ПОМНЕНЕ НА БУДА**

На този етап практикуващите не само са напълно наясно с великолепните качества на чистите земи на Буда, но и вярват дълбоко в съществуването на Сукхавати<sup>[1]</sup>, както и в 48-те велики обета на Буда Амитабха, споменати от самия Буда Шакямуни. Те смятат, че рецитирането на името на Буда ще им позволи да се преродят в Чистата земя на абсолютното блаженство и полагат искрената клетва да отидат там. По тази причина изследват и изучават метода на рецитирането на името на Буда, за да разберат как да подобрят концентрацията си. Прекарват много време в размишления и четене на текстове за тази практика, съставени от добродетелни и знаещи учители. Тези практикуващи си дават сметка, че рецитирането на името на Буда чрез думи е много различно от рецитирането чрез мисълта. Те разбират, че трябва не само да рецитират името на Буда на глас, но трябва също да рецитират наум; не само трябва да рецитират наум, но трябва и да слушат в ума си; не само трябва да слушат в ума си, но трябва освен това да практикуват помненето на Буда. По този начин накрая мисленото рецитиране се съчетава с непрекъснато състояние на помнене на Буда. Когато постигнат това, те вече успяват да запазват спокойствие и да не бъдат смущавани от нежелателните мисли, които биха могли да прекосят ума им.

Този вид практика — рецитирането на името на Буда, придружено с непрекъснато помнене на Буда — следва да се извършва редовно ежеседмично или ежедневно. Тези, които участват в групова практика, не бива да рецитират името на Буда твърде силно, за да не увредят здравето си. Ключът е, докато се рецитира името на Буда, да се поддържа мисълта за Буда в ума. Когато рецитирането стане непрекъснато, мисълта за Буда също става непрекъснатата. Когато умът на практикуващия е уморен или когато нежелателните мисли се засилват, той трябва да рецитира името на Буда не твърде силно и не твърде слабо, и да слуша как другите в групата рецитират името на Буда. Това ще му позволи да остане в състоянието на помнене на Буда.

В своята ежедневна практика практикуващият трябва да рецитира името на Буда наум или да практикува „мисловно рецитиране с мисловно слушане“, т.е. да може да чува много лесно мълчаливото си рецитиране. Мисловното рецитиране и мисловното слушане означават, че той рецитира името на Буда наум, като в същото време слуша звука на името на Буда в ума си с такава концентрация, че звукът е непрекъснат. Не са много хората, които могат да постигнат това. Ако човек обаче е способен да овладее тази техника, то е готов да направи още една крачка напред и да си зададе въпроса за какво служат мисловното рецитиране и мисловното слушане. Ако наблюдава, ще открие, че целта е да се отстранят нежелателните мисли и да се задържи умът в състояние на мисловна вглъбеност. Мисълта за Буда по време на тази практика се очертава постепенно, но е много фина. Понякога може изобщо да я няма, а умът да е просто в самадхи.

Сега мисловното рецитиране и мисловното слушане трябва да се заменят с мисловно рецитиране и помнене — поддържане на чиста мисъл за Буда, докато непрекъснато се рецитира името на Буда наум. Това означава да се рецитира името на Буда, без да се използват думи, и по този начин непрестанно да се помни Буда. Хората, преминали този етап, могат дори да получат видения на Буда или да направят някои „чудеса“. Това ще им помогне да укрепят вярата си и да бъдат още по-старателни.

## 4. ПОМНЕНЕ НА БУДА БЕЗ ФОРМА ИЛИ БЕЗ МИСЛОВНА ПРЕДСТАВА

Някои успяват да помнят Буда без мисловна представа. Онези, които са постигнали това ниво, вече са срещали множество буди и отдавна отдават почит на трите съкровища. Те са поселили добри кармични семена и са придобили благородни навици. Освен това те упорито практикуват медитацията. Те ценят високо компанията на истинските учители, не се влияят лесно от другите и се опитват да разберат причината за създаването на метода на рецитиране на името на Буда. По този начин практиката им е все по-успешна. Те се упражняват, без да забравят, че е необходимо да разширяват своите познания. Способността им да практикуват помненето на Буда без мисловна представа се появява естествено, благодарение на постоянството им в тази практика. В това състояние образът и името на Буда вече не се появяват.

Такъв практикуващ, който вече е натрупал множество кармични заслуги, е наясно, че това е правилният метод, благодарение на който след смъртта си ще се озове в Чистата земя на Буда Амитабха. Намираме този метод в пета глава на Шурангама сутра, където е предложен от бодхисатвата Махастхамапрапта: „Ако успяваме да помним Буда, мисълта ни се изразява свободно, без да бъде нарушавана от сетивата ни и манас“

Ако сте способни да практикувате помненето на Буда и в същото време да му се поклоните, за да го поздравите, ще можете да го правите във всеки един момент от ежедневието си живот. Ще можете да помните Буда в движение и в покой. Онзи, който успее да направи това, със сигурност има доверие в Буда и няма да се отдалечи от трите съкровища. Той освен това ще поиска да излезе от трите свята.

Независимо дали практикува сам или в група, в един момент е възможно името или образът на Буда да изчезне от ума на практикуващия, като при това обаче той продължава да помни Буда. Следователно той помни Буда без прекъсване и това състояние всъщност представлява помнене на Буда без образ.

Ако човек продължи да практикува и да изучава думите на Буда всеотдайно, той лесно ще си даде сметка, че образът на Буда не е Буда, че името на Буда не е Буда, че звукът от произнасянето на името на Буда не е Буда и че дори ако Буда ни се яви по време на медитация, това всъщност не е Буда. Той разбира, че Буда е истинското сърце, истинското аз.

Преди 2500 години се яви един Буда, наречен Шакямуни. Тялото му бе само проява, създадена от истинското му аз, с цел да помогне на хората, с които имаше силни кармични привличания. Буда е онзи, който не е роден и който не може да умре. Той не е нито пустота, нито форма, но и не е отделен от тях — той е истинският ум на всяко същество. Това, което помните по време на практиката си, е всъщност този ум, това сърце, което няма нито форма, нито име, нито звук, нито образ — това е Буда.

Но защо тогава е необходимо да използваме имена, звуци или образи в нашата практика, за да помним Буда, щом всички те не са Буда?

Ако човек достигне до този въпрос самостоятелно, той ще е способен да се откаже от всички тези помощни средства и ще започне да помни Буда без мисловна представа. Това означава, че ще влезе в състоянието на помнене на Буда без форма и съвсем естествено ще остане в него в ежедневието. В началото може би няма да може да запази това състояние повече от един или два дни, но постепенно с практиката ще може да го прави в продължение на две седмици, месец и два месеца. На този етап практикуващият непрестанно помни Буда и подобно на вода от фонтан, която непрекъснато се издига във въздуха и се връща обратно, помненето на Буда не може да напусне ума на практикуващия и безспирно се завръща в него.

Въпреки че помненето на Буда на този етап е без мисловна представа, практикуващият не помни всички буди на десетте посоки, а само един конкретен Буда. Без да прибегва до име или образ, той ще знае съвсем ясно кой Буда точни помни. На този етап методът е труден за прилагане, тъй като отсъства мисловна представа, така че ще е по-лесно, помненето на Буда да се съчетае с рецитирането на името му. За да помогна на хората, които практикуват рецитирането на името на Буда, да постигнат бързо състоянието на помнене без форма, разработих метод, при който се поздравява Буда и това се съчетава с



помнене на Буда без форма. Ако се интересувате от този метод, ви моля да се обърнете към нашата асоциация, за да получите книгата ми Wu Xiang Nian Fo („Помнене на Буда без форма“), на китайски език, публикувана през 1993 г.

За да успеем в практиката на помненето на Буда без форма, трябва да намалим силата на нашите привързвания и да не отдаваме прекалено внимание на нещата. Трябва също да се отървем от съмненията и арогантността си. Ако например сме привързани към даден обект, нашето внимание не успява да се отмести от формата му, цвета му, звука, който издава... В такъв случай сме неспособни да поддържаме помненето на Буда. Ако вниманието ни е твърде будно, най-малкото нещо може да ни попречи и да не успеем да поддържаме помненето на Буда непрекъснато. Някои дори се надяват при пределна концентрация да получат знак от Буда и не искат да се откажат от образите. В такъв случай е трудно да се поддържа помненето на Буда!

Съмненията също ни пречат да напредваме. Няма нищо лошо в това да се съмняваме, но е важно щом се убедим в нещо, да се откажем от по-нататъшни съмнения. Ако поддържаме съмненията си и нищо не успява да ги разпръсне, може да се наложи да чакаме десет, петдесет и повече години преди да се решим най-после да практикуваме! Тогава обаче ще сме твърде възрастни, а може и вече да не сме между живите. Разбира се, ние ще се родим отново, но няма никаква гаранция, че пак ще имаме шанса да срещнем учението на Буда и някой, който да ни научи на този метод.

В миналото много учители са преподавали този метод на рецитиране на името на Буда без образ и форма, т.е. без мисловна представа и е твърде жалко, че някои съвременни учители считат това за невъзможно. Днес сме стигнали до ситуация, при която хората се съмняват във възможността да се практикува този метод или дори изобщо не вярват, че е възможно, и това представлява най-сериозното препятствие пред тях.

Арогантността пък засяга някои хора, които си въобразяват, че са по-сведущи от останалите, тъй като практикуват от дълги години, но в действителност са все още в началото именно защото огромната им гордост спъва напредъка им и те подхождат към будизма като към някаква интелектуална философия вместо като към практика.

Онези, които се съмняват или пък се считат за по-добри от останалите, не обичат особено да рецитират името на Буда пред други хора. Не е случайно, че лотосовият цвят е символът на будизма. Цветът му е чист като будисткото учение, но корените му са дълбоко потопени в тинята. Това ни показва, че практикуващият трябва да е скромен и не бива да проявява арогантност. Практиката става много лесна, когато не е спъвана от твърде силно его. От месец май 1989 г. разпространявам този метод, за да помогна на всички в практиката им. Най-скромните овладяват преподаването от мен с лекота. Горделивците обаче се интересуват само от известните имена и не са готови да слушат някой, който не е прочут, дори и да е достоен учител. Затова, ако искаме наистина да практикуваме будизма, трябва да зарежем гордостта и самомнението си.

Това състояние на помнене на Буда без форма е реалност, въпреки че не дава възможност за възприемане на истинското аз, и не е свързано с образ, звук или дума. Истинското аз няма форма, но това, че нещо няма форма, не означава, че то е истинското аз. Празното пространство около някакъв предмет няма форма, но то не е истинското аз. Помненето на Буда без форма, мисловното съзнание, което няма форма, небесните същества, които нямат физическо тяло, празните пространства — всички тези неща наистина нямат форма, но са различни от истинското аз, което понякога наричаме истинска същност, природа на буда, бодхи или нирвана. Всъщност дори е погрешно да се каже, че истинското аз е без форма — то не е нито форма, нито пустота, но не е и отделено от двете. Затова го наричаме „Средния път“. Просветлените, които все още не са видели природата на буда, разбират това, но дори те са неспособни да видят тази истина. Представете си тогава колко е трудно за онзи, който не е просветлен, да си представи само с помощта на мисловното си съзнание какво точно е средният път! За него това е нещо свършено невъзможно. Ето защо състоянието на помнене на Буда без форма все още не позволява да се разбере какво е истинското аз, т.е. да се просветлим. То обаче е едно съвсем достъпно състояние.

В глава IV на Маха ратнакута сутра четем: „когато се каже, че нещо е без форма, това означава, че то няма тяло, име, изречение, признак“. Този метод на помнене на Буда може да помогне на много хора да се концентрират по-добре и да им донесе множество ползи в

тези мрачни времена, в които учението на Буда е в процес на изчезване. За онзи, който го практикува успешно, той е като извор на жива вода, бликаща безспир. Първо ще е изпълнен с радост, а после това чувство постепенно ще изчезне. Ако тогава някой учител го попита: „Кой помни Буда?“, този човек ще се почувства като в тъмен кладенец. От този момент той непрестанно ще съзерцава това чувство на съмнение, сякаш има в устата си горещ оризов сладкиш, който напълно е залепнал за небцето му, и той не може нито да го преглътне, нито да го изплюе. Тъй като вече е овладял помненето на Буда без образ, той може да продължи да съзерцава, без да използва езика, т.е. без да минава през думите. Ако в даден момент си даде сметка, че тялото му, усещанията му и мисловното му съзнание не са истинското му аз, но всичко това нямаше да съществува без истинското му аз, той ще се просветли. Тогава човек вече няма да изпитва съмнения, тъй като е намерил произхода на съществуването и е разбрал, че истинското аз няма форма и е различно от мисловното съзнание.

Просветлението се случва за миг и хората реагират различно — едни избухват в смях, други плачат от радост. Трети остават мълчаливи и наблюдават проявите на своето истинско аз. Както и да реагират тези хора, те изпитват чувство на лекота, сякаш тялото и умът им са пречистени. Това чувство се дължи на факта, че са разсекли трите възела: вече нямат заблуждения по отношение на истинското си аз, следователно вече не се съмняват какво е то в действителност и не се привързват към свързаните със заблудите илюзии. От този момент те практикуват помненето на Буда, като се основават на истинското си аз. Те обаче все още не са истински светци, въпреки че вече вървят по този път — те са просветлени, но все още не са видели природата на буда. За да успеят да я видят, те трябва да достигнат следващия етап: да рецитират името на Буда, като в същото време действително виждат истинското си аз и светът такъв, какъвто се появява пред тях.

## 5. ПОМНЕНЕ НА БУДА В РЕАЛНОСТТА

Постигналите четвъртия етап са малобройни. Онези пък, които рецитират името на Буда, като в същото време съзнават истинското си аз, са много редки и изключителни ценни за света. Можем само да съжаляваме, че повечето от хората, получили потвърждение, че са просветлени, почти не напредват по-нататък. А е необходимо да продължат да практикуват помненето на Буда, за да преминат от етапа на просветлението на етапа, на който ще са способни да виждат природата на буда. Те трябва да се учат от истински будистки учител и ако имат този шанс, ако имат достатъчни кармични връзки с подобен учител, то той ще оцени нивото им. По време на изпита е възможно учителят да удари шамар на ученика си, да му даде четвърт ябълка, орех или да му покаже юмрука си. Ако ученикът не разбере жеста, учителят му казва няколко думи, които трябва да бъдат изучени задълбочено. Ако човек наистина се занимае с това, ще дойде денят, когато всички необходими условия са събрани, и той в един миг, в който усети например горещината или студа, падне, наблюдава някое цвете или листата на дърветата, които са сменили цвета си, изведнъж ще види природата на буда. Тогава ще е премахнал невежеството си и ще вижда природата на буда навсякъде. Тогава ще се разсмее, ще се чеше по главата и ще се пита как е могъл да бъде толкова глупав, за да не види досега природата на буда, която винаги е била пред очите му. След това ще гледа във всички посоки, ще опитва различни неща, за да си даде сметка, че няма място или обект, където да не присъства природата на буда.

Ако практикуващият разбере природата на буда чрез медитацията, той ще я чува навсякъде чрез звуците. Когато спре да медитира, ще възприема още по-ясно природата на буда около себе си. Ще разбере, че чрез рецитирането на името на Буда е възможно да се постигне същата цел, към която се стреми практиката на Чан будизма.

На този етап практикуващият вече няма нежелателни мисли и се е отървал от езика, доктрините и мисловните представи. Състоянието, в което се намира, не може да бъде описано. Ако трябва да използваме

една дума, то тя е „събуден“, т.е. той се намира в състоянието на истинското аз, от което се раждат всички учения на всички буди. Той е също тялото на дхарма. Това състояние на будност, в което се намира практикуващият, може да трае множество дни и през този период той наистина няма да има никакви нежелателни мисли. Това състояние понякога е наричано и „просветление в настоящето“. Практикуващият вече не възприема като реалност онова, което достига до него благодарение на сетивата му, но за него природата на буда наистина съществува и има силата да създаде всичко. Той вече не успява да заспива вечер, тъй като е изпълнен с огромна радост, а ако все пак заспи, то сънят му трае кратко. Тогава става, измива се и поздравява Буда, като е наясно, че всъщност никога не е поздравявал Буда.

Практикуващият си дава сметка, че собственото му тяло и света около него са само илюзия, и привързването му значително отслабва. Ако изучава някоя сутра, в която се говори за истинското аз, той изпитва силна симпатия, тъй като е наясно, че това, за което се говори в текста, е неговата истинска същност. Ако обаче заговори на останалите за истинската си същност, истинското си аз, хората ще си помислят, че им цитира сутрите и ще му препоръчат по-малко да говори и повече да практикува. Това наистина е смешно!

Впрочем просветленият практикуващ ще увеличи значително кармичните си заслуги, но само просветлените ще успеят да разберат защо това е така.

Щом веднъж се просветлим, методите стават безполезни. Ние имаме в себе си всичко необходимо, за да се просветлим. Дотук обяснихме какви са етапите, които трябва да бъдат преодоляни от обикновените хора. Има обаче хора, които в миналото са проявили такава щедрост, че днес не се нуждаят да преминат през всички тези етапи. Те могат да се просветлят много бързо и дори да видят природата на буда. Не са им нужни духовни учители. Бодхисатвата Махастхамапрапта обяснява, че онзи, който винаги помни Буда и рецитира името на Буда, ще успее да види Буда. Ако може да остане в това състояние, без да излиза от него, ще си даде сметка, че онова, което възприема, е всъщност неговото тяло на дхарма, неговата природа на буда. Ще види също тялото на дхарма на всички чувстващи същества (това е съвсем различно от виждането на Буда Шакямуни). Тогава ще си каже: „Всички тела на дхарма са като моето, което

виждам днес. Това е истинското лице на всички чувстващи същества.“ Ако практикуващият се занимава с Чан будизъм, думите му няма да са по-различни. В това тяло на дхарма живее учителят Гуан Цин, на който впрочем бих искал да ударя тридесет тояги!

Такава е практиката, позволяваща да се разбере реалността на света: тя започва в съмнението и свършва с възприемането на природата на буда. Подобен метод не изисква да се търси външна помощ, тъй като практикуващият вече разполага с всичко необходимо, за да постигне успех. Когато практикува помненето на Буда без форма, всъщност той се намира в близост до истинското си аз. Освен това чрез тази практика той разбира какво е Чан будизмът, без да се налага да го изучава. Способен е също да наблюдава мислите, които се появяват, преди те да бъдат облечени в думи. Той спонтанно си задава въпроси за природата на истинското си аз и накрая се просветлява, без да е имал нужда от помощта на просветлен учител. Независимо дали това ще му отнеме един ден, десет години или дори може би един или много животи, той рано или късно ще се просветли. Някои се нуждаят от много време, други от по-малко, но просветлението е едно и също за всички.

След като се просветли, практикуващият практикува помненето на Буда, като се основава на истинското си аз независимо какъв метод използва. Истинското аз не е в мисловните образи и представи, но всички те не биха съществували без него. Истинското аз не е празно, но в същото време няма форма; можем обаче да кажем също, че е празно и че има форма. Ако практикуващият е разбрал това, той знае, че името на Буда, което произнася, съдържа всички неща. Той е наясно с истинския смисъл на името на Буда, което рецитира, и е способен в зависимост от близостта, която има с някои хора, да ги научи как да практикуват метода на помнене на Буда.

Усещанията, които практикуващият изпитва, когато рецитира името на Буда, са много различни от онези, които е изпитал, когато се е просветлил или когато е практикувал помненето на Буда без форма. Сега той вече рецитира името на Буда с истинското си сърце. Всъщност и рецитираното в миналото и рецитираното днес идват от това истинско сърце<sup>[2]</sup>. Разликата между Буда и практикуващия обаче се състои в това, че Буда притежава цялата мъдрост и всички заслуги. Дори и ако практикуващият никога не се завърне обратно в трите

низши пътя на прераждането, състоянието на буда все още е безкрайно далече от него. Ето защо той изпитва огромно смирение, докато упражнява помненето на Буда, понеже си дава сметка колко е дребен в сравнение с него. А когато среща хора, които все още не са просветлени, той изпитва огромно състрадание към тях и това го кара да даде великото обещание да помогне на всички да се просветлят на свой ред.

Подобен практикуващ ще може да се прероди в най-високата сфера на земята на Буда Амитабха, чиято благословия ще получи. Буда Амитабха ще му съобщи още приживе кога ще се случи това. Така в момента на смъртта си практикуващият ще седне в диамантен цвят на лотус и така ще се яви в земята на Буда Амитабха, за да го срещне и да бъде учен от него. Практикуващият ще разбере какво е дхармата без начало и ще може да пребивава в спокойствие в нея. След това ще може да посети всяка земя на буда и да се срещне там с безброй буди, от които ще получи многобройни ползи. След тези пътувания той ще се завърне в земята на Буда Амитабха и ще получи там множество дхарани.

В този момент практикуващият натрупва важни заслуги, които улесняват практиката му на помненето на Буда. Например ще бъде все така невъзмутим, дори ако бъде обиждан или хулен. Въпреки изключителния си напредък практикуващият в никакъв случай не бива да смята, че може повече да не се занимава с помненето на Буда. Напротив, той не само че трябва да преподава този метод на останалите, но и да задълбочи собственото си разбиране на тази практика, за да му бъде по-лесно да разбере мъдростта на семената и четирите вида дхяна. На този етап практикуващият се сблъсква със съвсем малко страдание и по тази причина практиката на четирите дхяни става много по-лесна за него. Ако успее да постигне тези четири нива на медитация, нищо не би трябвало да му попречи да продължи практиката си на Чан будизма. Всички тези практики развиват концентрацията му и му позволяват да постигне различни самадхита. По този начин практикуващият ще може да помогне на множество чувстващи същества да следват пътя на Буда. Следователно, след като се просветлим, не бива да спираме в никакъв случай — има още много неща за правене!

Някои читатели без съмнение ще си кажат, че ако говорим за рецитиране на името на Буда, не би трябвало да говорим в същото време за Чан будизма, тъй като става дума за две различни школи. Това обаче би означавало, че не се разбира, че има различни нива при рецитирането на името на Буда. Когато някой започва да рецитира името на Буда, той ще използва думите и звуците, тъй като все още не знае, че е възможно да се рецитира мислено. Ако обаче се научи да го прави, нека се опита да постигне нивото на помнене на Буда без форма! И ако успее и в това, нека продължи да търси просветлението и да прилага помненето на Буда във всекидневието. Практиката винаги е свързана с различни етапи — трябва да се напредва постепенно.

Съжалявам, че много от хората, които срещнах, нямаша познанието, което да им позволи да възприемат положително метода на Чан будизма. Дори ако са постигнали помненето на Буда без форма, те нямат достатъчно от необходимите кармични семена, за да открият буда в себе си, да намерят истинското си аз. Затова и не успяват да рецитират името на Буда, като в същото време наблюдават върховната реалност. Жалко е, че не са успели да натрупат достатъчно добри кармични семена, за да могат да направят това. Причината се корени в непознаването на различните етапи, през които се минава, за се напредне в практиката.

Има около 84 000 метода за постигане на просветление и всички те водят до среща с истинското аз, до откриване на истинския смисъл на живота, истинската природа на света (наричана понякога и „върховната реалност“). Независимо дали става дума за метода Tīāntái, метода на Чан будизма, рецитирането на името на Буда и т.н., крайната цел е една и съща — разкриване на нашето истинско лице. В крайна сметка обаче ние винаги практикуваме метода на Чан будизма.

Впрочем етапите за постигане на целта на всички тези методи са многобройни и винаги става дума за подобряване на концентрацията и доближаване до реалността на света — истинското аз, и в крайна сметка — неговото намиране, т.е. просветляване или казано иначе, да се долови онова, което не може да бъде доловено. След просветлението трябва да продължим практиката си, за да видим природата на буда и така да натрупаме още повече мъдрост и да я споделим с всички.

Тези различни методи предлагат различни етапи, но всички се основават на общ принцип. Това означава, че методът на Чан будизма



присъства във всички останали, така че всеки просветлен разбира смисъла на Чан будизма. Цялата практика има за цел развиване на концентрацията и натрупване на правилно познание и когато практикуващият вече разполага с тях, той трябва да изчака да се появят необходимите условия, за да разбере наистина смисъла на метода Чан и да се просветли.

Казано по-просто, трябва да контролираме мислите и поведението си и така да спазваме стриктно предписанията, което пък ще ни помогне да се концентрираме по-добре, а концентрацията от своя страна ще ни позволи да натрупаме мъдрост. Едва тогава ще можем да се освободим.

Това, което обяснихме, следва същия път като пътя на рецитирането на името на Буда, който започва с думите и образа и приключва с рецитиране без мисловна форма или представа до достигане на самото просветление. След просветлението няма значение дали рецитирането на името на Буда се извършва чрез мисловни образи или думи или без тях. По същия начин школата Тiāntái утвърждава, че концепцията и реалността съвсем не са противоположности, а напротив — че са едно и също нещо. Чан будизмът пък твърди, че една форма, била тя планина или какъвто и да е обект, не е нищо друго освен чистото тяло, т.е. истинското аз. Ромоненето на поточето не е нищо друго освен думите на Буда. В школата на Чистата земя<sup>[3]</sup> пък се казва, че едно от многобройните имена на Буда съдържа в себе си цялата реалност на света... Човекът, който вижда това, е намерил истината и е способен да я следва при всички обстоятелства.

В нашия свят Буда е трябвало да използва езика, за да сподели и обясни своето учение. Но в един друг свят, за който се казва, че „се намира на Изток“, думите не съществуват и въпреки това Буда обяснява учението и там. Да се обясни Дхарма в подобни светове, означава ученикът да бъде въведен в състоянието на помнене без форма. На нашата планета обаче помненето на Буда без форма може да се постигне само чрез последователни етапи. Ние трябва да се научим да наблюдаваме нашите мисли преди появата на езика, т.е. преди мислите да бъдат облечени в думи. Онзи, който го постигне, може лесно да се просветли и да узнае истинската природа на света. И това

става възможно именно чрез помненето на Буда без форма. В сутрата „Практика на шестте параметри в Махаяна“, в глава 2 четем:

Един ден Буда каза на Ананда: „В свят, принадлежащ на друга вселена, на Изток от този тук, няма страдание и трите низши пътя не съществуват. Само бодхисатвите и будите могат да живеят там. Езикът и думите не се използват. Когато бодхисатвите искат да получат някакво напътствие, е достатъчно да поздравят някой буда, като го погледнат, или да направят някакъв прост жест, за да влязат в състоянието на помнене на Буда. Този свят се нарича Anīmiṣo, което означава «онези, които има благ поглед».

Знай, че това помнене на Буда не е породено от формата, външния вид, усещанията или каквото и да е друго, присъщо на петте агрегата. То не идва от ограничена мъдрост или от нещата, които осъзнаваме.“

И Буда продължи да говори на Ананда: „Това самадхи не може да бъде обхванато от ума; то присъства във всички дхарми и онзи, който е в това състояние, няма ни най-малко привързване към тези дхарми. Той възприема света такъв, какъвто е в действителност, и не може нито да обясни, нито да изрази това, което възприема. Този свят няма нито форма, нито име. Само с тези думи можем да говорим за помненето на Буда без форма.“

В света, описан от Буда Шакямуни, езикът и думите не съществуват. Бодхисатвите, които искат да получат учението на Буда, трябва само да го погледнат и ще влязат в същото самадхи като това на Буда, т.е. ще се просветлят и ще разберат природата на буда. В сутрата се казва също, че чрез помненето на Буда без форма можем да разберем каква е истинската природа на този свят. Нека припомним тук, че в нито един момент бодхисатвите не са рецитирали на глас името на Буда. Защо тогава те постигат помненето на Буда без форма, без да произнесат и веднъж името на Буда, а ние казахме, че за да го постигнем, е необходимо да минем през рецитирането на глас? Целта на рецитирането на името на Буда е просветлението, т.е. откриване на

нашето истинско аз. Това истинско аз не идва от някаква форма, усещане или мисъл. То не идва от дванайсетте входа, нито от нашето съзнание. Това самадхи на помненето на Буда не може да бъде разбрано от мисловното съзнание. Просветлението означава, че мисловното съзнание е доловило частично в самото себе си природата на буда, която е източникът на всички функционалности на съществата — един вечен и винаги съществувал източник. Тази природа на буда е като съд, който съдържа в себе си всички функционалности и създава всички проявления на съдържащите се в него кармични семена, когато са налице необходимите условия. Такава е истинската, дълбока природа на света. Затова и природата на буда се нарича „реалността на света“. А това, което наричаме „самадхи на помненето на Буда“ е мъдростта, която позволява да се наблюдава тази реалност на света. Ако разбирате казаното от мен, без значение какви методи използвате вие много бързо ще се просветлите.

---

[1] Чистата земя на абсолютното блаженство на Буда Амитабха. ↑

[2] Когато произнасяме името на Буда, това идва от истинското аз. Когато чуваме името на Буда, защото сме го произнесли на висок глас, ние го възприемаме само благодарение на истинското аз: и в двата случая всичко наистина идва от него. ↑

[3] Става дума за Чистата земя на Буда Амитабха. ↑

## НАПОМНЯНЕ

Практиката на рецитиране на името на Буда отначало изисква да се следват курсовете, предлагани от манастирите или храмовете, да се прочетат книгите на най-добрите учители и да се практикува редовно. Тези първи стъпки са достатъчни, за да донесат някои ползи.

По пътя към помненето на Буда без форма е възможно да се сблъскаме със свръхестествени явления (усещане на парфюми, виждане на Буда или на светлина и др.), към които в никакъв случай не бива да се привързваме. Много малко хора имат възможността да срещнат Буда и да получат напътствия от него. Но дори в такъв случай не трябва да се привързваме и е необходимо да проверим дали казаното отговаря на трите печата и на съдържанието на сутрите. Ако забележим противоречия, е задължително да забравим колкото се може по-бързо чувото. Така ще се предпазим от всякакво безпокойство.

Ако продължим да практикуваме помненето на Буда без форма, ще изпитаме особени усещания (телесна лекота, спокойно съзнание, непрестанна радост, състрадание, умерено влияние на егото, лесно постигане на концентрация), просто защото сме овладели достатъчно съзнанието си, за да можем да поддържаме непрекъснатата концентрация. Трябва да продължим практиката си усърдно и без страх.

Напоследък често срещам практикуващи, които си въобразяват, че когато влязат в състояние без думи и нежелателни мисли, това е знак, че са се просветлили, като това им убеждение се подсилва от факта, че собствените им учители го потвърждават. Те не разбират, че това състояние все още принадлежи на фалшивото аз: мисловното съзнание. Доста разпространена грешка е да се смята, че състоянието без думи или мисли е състоянието на истинското аз. Ако тези хора са наистина просветлени, нека ми обяснят защо им липсва мъдрост или защо не са постигнали освобождението. Всъщност автентичният учител е незаменим, за да насочва хората по пътя на просветлението.

Ако приемаме мисловното съзнание за истинското аз, никога няма да се просветлим и никога няма да стъпим на Средния път.

Нека всеки, който желае да практикува помненето на Буда, за да се просветли, да потърси истински учител, който да го насочва, т.е. някой, който вече е просветлен и е видял природата на буда; някой, който е упорит и решителен и продължава да напредва по пътя на практиката, познава първия смисъл на света и умее да преведе другите през всички етапи на помненето на Буда до самото просветление. Възможно е някои истински учители да са сравнително неизвестни, но ако те могат постепенно да водят практикуващите към просветлението, да разпознават различните им състояния, да им помогнат да различат мисловното съзнание от истинското аз, както и самите те да не се привързват към състоянието си на просветление, това е напълно достатъчно. Впрочем в Тайван има все повече такива учители. Основното е всеки практикуващ да има доверие на учителя си и освен това да намали силата на егото си. Необходимо е и да положи велик обет, за да може да следва пътя на бодхисатвите, защото в противен случай може и да не разпознае един истински учител, когато го срещне.

Петте етапа, които посочихме по-горе, позволяват на хората постепенно да следват този метод както на теория, така и на практика. Очевидно е, че не е лесно да се постигне и задържи състоянието на помнене на Буда без форма, но то не е и толкова трудно, ако отделим време, за да преодолеем различните етапи един след друг.

За много хора просветлението е толкова далечно, че им изглежда недостъпно. То обаче съвсем не е нещо невъзможно. Ако някой постоянно в практиката на помненето на Буда, ако отдава по-малко значение на егото си, ако положи някой от великите обети на бодхисатвите и се моли ежедневно на Буда, за да срещне учител, способен да му помогне да се просветли, със сигурност един ден необходимите условия за неговото просветление ще са налице. Може би ще е необходимо учителят му да му каже само две или три думи, за да успее да се просветли. От друга страна, ако не срещне добър учител, това просто означава, че необходимите условия все още не са налице. Няма причина да се отказва от търсенето си. Напротив ще трябва да продължи практиката си: може би условията за неговото просветление няма да са налице в този живот, но не е изключено в някой бъдещ

живот отново да се роди като човешко същество и да намери истинското си аз. Ако пък практикуващият възприеме поведението на бодхисатвите, т.е. се проявява като мил и внимателен човек, две или три години, след като е овладял помненето на Буда без форма, той ще е способен да открие и докаже съществуването на Буда в себе си, т.е. да се просветли. Ще може дори да докаже солидността на своето откритие чрез сутрите. За сметка на това за онези, които не са положили велики обети и не искат да намалят влиянието на егото си, търсенето на просветлението е непосилна задача.

Тук искам да поздравя всички практикуващи и да им пожелаая да си помагат взаимно. Надеждата ми е, че всички будисти ще успеят да практикуват помненето на Буда, без да спират, и че в този или в следващ живот ще намерят Буда в себе си и ще положат великия обет всички ползи, които извлекат от практиката си, да послужат на всички чувстващи същества.

Сяо Пин-шъ, последователят, който спазва предписанията на бодхисатвите, в списание Цъюн, 1991 г.

# КРАТКО ОБОБЩЕНИЕ НА БУДИСТКИТЕ ИДЕИ

## 1) Какво представляват живите същества?

Ние всички имаме 5 сетива (въпреки че някои могат да са увредени): зрение, слух, обоняние, вкус и осезание. Имаме и ум, който анализира, его, което решава, и същност, която е вечна и която будизмът нарича татхагатагарбха (или понякога алаявиджнана, истинско аз, истинско сърце...). Тази татхагатагарбха складира в себе си всички кармични семена и ги дава, когато егото ги поиска в зависимост от възможностите, т.е. за да се осъществи нещо, трябва да сме натрупали необходимата карма за него и освен това да го искаме.

Общо получаваме 8 съставни части (5-те сетива, ума (мисловното съзнание), егото и истинското аз). Тези 8 съставни части в будизма се наричат виджнани, т.е. съзнания.

## 2) В какви светове можем да се намираме?

В момента на смъртта си решаваме къде да отидем и можем да останем там много кратко или много дълго, но никога завинаги. Всичко зависи от миналите ни действия — ако сме правили много лоши неща през живота си, със сигурност не можем да отидем в рая.

Има пет пътя на прераждането, т.е. можем да се преродим по пет начина:

а) като човешко същество. Човекът живее в т. нар. свят на желанието. В този свят се намират също животните и призраците;

б) като животно. Едно същество може да се прероди като животно, ако има някаква задача, която да изпълни в този си вид. От друга страна, някои развиват даден недостатък дълго време и при смъртта си искат да се преродят като животно. Представете си например, че цял живот сте били голям мързеливец и че лесно се вбесявате. Рискувате при смъртта си просто да се преродите като домашна котка, която се излежава по цял ден и лесно става агресивна...;

в) като гладен дух или призрак. Гладните духове или призраците са хора, които толкова са се привързали към дадено място или човек, че отказват да продължат и просто остават близо до мястото или човека, когото обичат;

г) като същество, живеещо в рай. Има много видове рай. Някои са в света на желанието, а други — в света на формата и в света без форма. Това просто са по-високи нива на съществуване от мястото, където се намираме ние;

д) като същество в ада. Съществуват множество видове ад, като това са светове, създадени от самите същества, които пребивават там. Така има ад на наркоманите, ад на алкохолиците, ад на престъпниците... Никой не остава завинаги в ада, макар че може да стои толкова дълго, че да му се струва, че престоят му никога няма да свърши. Впрочем, ако някой полага големи усилия да коригира недостатъците си и се изповядва често, изпълнен с дълбоко разкаяние, може доста бързо да напусне своя ад.

### **3) Как човек се преражда?**

Когато умрем, с изключение на светците и на онези, които заради тежките си грехове са осъдени да отидат директно в ада, нашата татхагатагарбха автоматично създава бардо, т.е. заместващо тяло. Не можем да живеем с бардо повече от 49 дни. В този срок трябва да изберем като какви да се преродим.

а) ако сме извършили тежки грехове, ще отидем в ада, който съответства на нашите грехове;

б) ако през живота си сме култивирали определен порок, освен в ада можем да се преродим и като животно;

в) ако при нашата смърт сме все още силно привързани към определено място или човек, рискуваме да станем призраци;

г) ако най-сетне сме били достатъчно добродетелни през живота си, то можем да се преродим като човешко същество или дори да се озовем в някой рай за срока, определен от нашите кармични заслуги.

### **4) Каква е целта на живота?**

Целта на нашия живот да се освободим от страданието, илюзията и злото, т.е. от нашата лоша карма. В будизма обаче се казва, че през безбройните си животи сме натрупали неизмерима лоша карма. Целта е следователно да я преобразуваме в добра карма. Един буда е същество, което е успяло да постигне това.



Но това отнема много време. Ако например в някой минал живот, сме причинили зло някому, за да можем да поправим това зло, трябва да изчакаме да го срещнем отново в някой бъдещ живот. Това важи и за най-дребното злодеяние, което е било надлежно записано от нашето истинско аз.

Ето защо в будизма се изисква да практикуваме шестте парамити (щедрост, концентрация, мъдрост, търпение, постоянство и правилно поведение). Парамитите са добродетели, които ни помагат да поправим миналите ни лоши действия, лошата ни карма. Благодарение на щедростта, концентрацията и мъдростта, можем да се просветлим, т.е. да разберем какво е истинското ни аз и да открием нирвана в себе си. Това пък после ще ни помогне да коригираме по-лесно лошата си карма.

### **5) Медитацията**

Повечето хора вярват, че основното в будизма е медитацията. Всъщност медитацията е второстепенна. Има четири нива на медитация, наречени дхяни. Всяка дхяна може да се раздели на две поднива на медитация — самадхи, като по този начин получаваме осем самадхита. Тези нива на медитация позволяват да се преодолеят някои желаниа и илюзии, които наричаме възли, но не водят задължително до просветление.

За да се стане архат обаче не е достатъчно да се овладеят тези четири нива на дхяна — необходимо е да се притежава правилно познание. Ако някой е овладял четирите нива на дхяна, но изрича неверни неща, като ги представя за будистки идеи, то подобен човек не притежава правилното познание. Той не знае как работи неговият собствен манас (его) и следователно не би могъл да поеме управлението му. Само един архат може да управлява егото си и следователно да прекрати собственото си прераждане, като унищожи своя манас (его). В такъв случай той влиза в т. нар. нирвана без остатък. Буда обаче препоръчва на архатите да не влизат в нирвана без остатък, а по-скоро да поемат по пътя на Махаяна, за да станат буди един ден.

## РЕЧНИК

**Агрегати** (пет ~ ): агрегатът на формата, съставен от четирите елемента (вода, земя, огън, въздух), агрегатът на усещанията (емоции и чувства), агрегатът на възприятията<sup>[1]</sup> (първоначалното разпознаване или идентифициране на каквото и да е нещо, обект или вещь, независимо дали се минава през езика или не), жизненият процес<sup>[2]</sup>, наречен още агрегат на образуването (механизмът на промяна, благодарение на който сменяме едно действие с друго) и агрегатът на виджнаните (първите седем виджнани, т.е. петте виджнани или съзнания, които съответстват на петте сетива, мисловното съзнание и манас).

**Алаявиджнана:** осмата виджнана, наричана също татхагатагарбха.

**Ами табха (Буда ~):** Буда на безкрайната светлина.

**Анутара-самяк-самбодхи:** Върховното просветление. В случая „върховно“ означава просто, че това просветление е автентично за разлика от фалшивите просветления, които някои практикуващи претендират, че са постигнали.

**Архат:** практикуващ, постигнал един от следните четири плода:

Първи плод: Шротанна: разсичане на трите възела.

Втори плод: Сакрадагамин. Светските желания на практикуващия са по-малко и по-слаби, като по този начин намалява и силата на гнева, алчността и невежеството (трите отрови).

Трети плод: практикуващият няма повече светски желания, а гневът, скъперничеството и невежеството са изчезнали. На този етап практикуващият влиза в света на формата.

Четвърти плод: практикуващият влиза в нирвана с остатък, а при смъртта си ще влезе в нирвана без остатък. Неговият манас ще изчезне окончателно и съответно и умът му, тъй като последният се задейства от манас. С други думи практикуващият ще излезе от цикъла на преражданията.

Вж. Шравака и Пратиека буда.

**Бардо:** междинно тяло между две прераждания, което има мисловно съзнание и може да съществува седем дни.

**Благороден осмократен път:** 1. Правилен възглед. 2. Правилно размишление. 3. Правилна реч. 4. Правилно поведение. 5. Правилен занаят. 6. Правилно усилие. 7. Правилно внимание. 8. Правилна концентрация.

**Благородни истини (четири ~):** 1. Благородната истина за страданието. 2. Благородната истина за причината за страданието. 3. Благородната истина за прекратяване на страданието. 4. Благородната истина за пътя водещ до прекратяване на страданието — благородния осмократен път.

**Бодхи:** 1. Пробуждане или просветление. 2. Истинска мъдрост. 3. Изучаване на праджна.

**Бодхисатва:** от санскрит бодхи (мъдрост) и сатва (смел). Практикуващ от школата Махаяна. Съществуват различни нива на бодхисатва. Един бодхисатва се отказва от нирвана без остатък, за да помага на другите.

**Буда:** се нарича онзи, който е овладял напълно трите мъдрости (обща, конкретна и на семената). Буда се намира в непрекъснатата нирвана и не е подвластен на своя манас. Неговият манас е едно цяло с истинското аз — татхагатагарбха. Затова един буда е извън цикъла на самсара.

**Бхикху:** будистки монах. Една монахиня се нарича „бхикхуни“.

**Бхуми:** ниво на бодхисатва. Съществуват десет бхумита.

**Виджнана:** съзнание. Има осем виджнани: първите пет съответстват на петте вида възприятия от петте сетива. Шестата виджнана е мисловното съзнание, чието свойство е да анализира. Първите шест работят по отношение на даден обект (вж. обектите на корените виджнани). Седмата виджнана се нарича „манас“. Това е съзнанието, което взема решенията и преценява дали обича или не обича даден обект. Към това седмо съзнание се отнасят също емоциите и чувствата. Осмата виджнана е истинското аз или татхагатагарбха.

**Висши възли (пет ~):** желанието да се остане в света на формата; желанието да се остане в света без форма; вълненията и угризенията, които все още не са елиминирани; тщеславието;

невежеството по отношение на нетрайността на света на формата и на света без форма, както и по отношение на коректните правила.

**Входове (дванайсет ~):** шестте корена виджнани (или външни входове: сетивните органи и манас) и обектите на шестте корена виджнани (т.е. вътрешните входове).

**Възли (три ~):** трите привързвания, които ни пречат да постигнем освобождението — неправилното разбиране за това какво е истинското аз, обърканите възгледи по отношение на учението и погрешните идеи за практиката. Онзи, който е разсякъл трите възела, т.е. мисловното му съзнание и манас са признали истината (често умът ни може да разбира дадена истина, но манас да отказва да я приеме), е постигнал първото ниво на архат.

**Дхарани:** 1. Метод, позволяващ да се запомни по-добре дадено напътствие на Буда. 2. Мантра.

**Дхарма:** като цяло това е учението на Буда. Ако се вгледаме обаче, това учение се предава чрез думите на Буда, т.е. чрез неговото физическо тяло, което пък е проява на истинското му аз (татхагатагарбха). Следователно можем да кажем, че дхарма в един по-дълбок смисъл е всяка проява на истинското аз. На нивото на света, светът на дхарма е истината за света. Светът е проява на истинското аз, което е и неговата истинска природа. Да се преподава дхарма следователно означава да се преподава как се проявява истинското аз. В крайна сметка, можем да кажем, че истинското аз е една дхарма, но дхарма, която е вечна и необусловена.

**Дхяна:** ниво на медитация. Има четири дхяни, на всяка от които отговарят по две самадхита. За всяка дхяна има едно първо самадхи, което е предварителният етап за нея, и едно самадхи, което вече отговаря на самата дхяна. Така първото самадхи е предварителен етап за първата дхяна, а второто самадхи отговаря на първата дхяна; третото самадхи е предварителен етап за втората дхяна, а четвъртото самадхи отговаря на втората дхяна и т.н. Важно е да се отбележи, че дхяните отговарят на еволюционен процес, който е различен от процеса, водещ към просветлението: напълно е възможно някой да е постигнал четвъртата дхяна и все пак да не е просветлен.

**Завъртане на колелото на Дхарма** (първо, второ и трето завъртане на колелото на Дхарма): Първото завъртане отговаря на Теравада и учението му се съдържа в Агама сутрите. Това е пътят на

освобождението. Второто завъртане, чието учение се съдържа в Махапраджнапарамита сутра, отговаря на Махаяна. При него се говори за просветлението и за татхагатагарбха. Третото завъртане отговаря на подробното изучаване чрез някои сутри на виджнаните, което пък е част от изучаването на мъдростта на семената. Това изучаване може да се осъществи едва след постигането на просветление.

**Заразени и незаразени кармични семена:** Заразените кармични семена са онези, които ни пречат да излезем от цикъла на самсара. Незаразените семена за сметка на това не ни пречат. Измежду тези последните можем да отбележим кармичните семена, които се проявяват чрез осемнайсетте функции и другите, които не се проявяват. Функционалната дхарма (т.е. проявените кармични семена) зависи от нефункционалната дхарма (т.е. от осмата виджнана). Трябва да се отбележи също, че действията на будите пораждат единствено незаразени кармични семена.

**Земя на Буда:** истинското аз, несъдържащо нито едно негативно кармично семе. Това е състоянието на буда.

**Калпа:** много дълъг период, надхвърлящ 4,32 милиарда години.

**Карма:** закон за причинно-следствените връзки. Всяка мисъл, всяка дума и всяко действие пораждат последствия. Тези последствия могат да бъдат положителни (като например действие, при което се прилагат парамитите), отрицателни (независимо че едно отрицателно действие може да има благоприятно последствие: например някой извършва престъпление, след което се разкайва и решава да води благочестив живот) или неутрални (например уменията — развиването на даден талант или способност). Тези последствия ще се проявят когато всички необходими условия за тяхното проявяване са налице. Следователно последствията от други кармични семена пораждат тези условия.

**Колесници (три ~):** Трите колесници съответстват на три практики. Първите две, Шравака и Пратиека, се практикуват от архатите, които постигат освобождението. Третата, Махаяна, се практикува от бодхисатвите, които, след като се просветлят, дават обет да помогнат на всички чувстващи същества да се освободят. Бодхисатвите са онези, които един ден ще станат буди.

**Конкретна мъдрост:** мъдростта на онези, които вече са просветлени и разбират в подробности проявлението на истинското аз

в света.

**Корени виджнани:** петте сетивни органа и манас, без който те не биха могли да функционират. Манас е следователно своеобразна виджнана корен. Тези шест корена виджнани позволяват да се формират сетивните възприятия. Към корените виджнани спадат и нервите, които свързват сетивните органи с мозъка, като тези нерви се наричат „вътрешни корени виджнани“.

Корени виджнани	Обекти на корените виджнани	Виджнани
око	+ форма	= зрение
ухо	+ звук	= слух
нос	+ миризма	= обоняние
език	+ вкусово усещане	= вкус
тяло	+ контакт	= осезание
манас	+ дхарма	= мисловно съзнание

**Манас:** седмата виджнана, корен на мисловното съзнание. Манас е съзнанието, което се привързва към всичко и вярва, че всичко е реално, т.е. постоянно. Онова, което наричаме „его“, е един от аспектите на манас. Манас е истинската причина за прераждането. То представлява съвкупността от всички кармични плодове, проявени в този момент (и съответно изключва всички кармични плодове, които вече са изчезнали или още не са проявени). Манас не е вечен, тъй като един архат е способен да го унищожи, което означава край на неговото прераждане. В такъв случай се казва, че архатът е влязъл в нирвана без остатък. Последователите на Махаяна обаче се стремят да почистят своя манас, докато последният се слее с истинското аз и по този начин станат буди.

Мандала: 1. Символично представяне на вселената. 2. Свещено място, символизиращо центъра на вселената и предназначено да подпомогне концентрацията.

**Мантра:** резюме на дадена проповед на Буда.

**Махаяна:** голямата колесница. Пътят на мъдростта, който позволява да се стане буда.

**Методът на четирите размишления:** 1. Размишление за това, че тялото на агрегатите (физическото тяло) е нечисто. 2. Размишление как усещанията завършват със страдание, дори и ако понякога доставят удоволствие за известно време. 3. Размишление по отношение на мисловното съзнание, неговите мисли и как те непрекъснато се променят. 4. Размишление по отношение на дхарма (всички функционалности или феномени са само проява на истинското аз).

**Мъдрост на семената:** мъдростта на кармичните семена. Това е мъдрост, превъзхождаща общата и конкретната мъдрост и която се състои в наблюдаването на функционирането и проявата на кармичните семена. Следователно онзи, който я притежава, разбира как точно действа кармата и до какво следствие ще доведе всяка причина.

**Напреднали практики (четири ~):** наричат се и допълнителни. Тези четири практики са за онзи, който вече е упражнявал парамитите до степен, че те са станали естествени за него. Четирите практики трябва да му помогнат да намери истинското си аз.

**Начини да се постоянства по пътя (четири ~):** 1. Да се вземе решение да се сложи край на всичките ни лоши кармични семена (в този живот и в следващите животи). 2. Да се практикува, за да могат лошите кармични семена от този живот да не дадат плод в някой бъдещ живот (чрез спазване на предписанията на бодхисатвите). 3. Да се посеят максимален брой положителни кармични семена в този живот (като се практикува щедростта). 4. Да се продължи посяването на максимален брой положителни кармични семена в бъдещите животи (чрез навика да бъдем щедри, придобит в този живот).

**Начини за хранене (четири ~):** 1. Хранене с физическа храна, приемана през устата. 2. Хранене чрез сетивата. 3. Хранене чрез мислите. 4. Хранене чрез медитация.

**Невежество относно принципа без начало:** има два типа невежество: невежество относно произхода на всяка мисъл и невежество относно принципа без начало. Първото се отнася към изначалния произход на нашите мисли, а второто означава, че не разбираме какво е истинското аз, което е принципът без начало.

**Необусловена дхарма:** Функционирането на татхагатагарбха.

**Нефрит:** по аналогия със скъпоценния камък с този термин се означава всяко от трите съкровища: буда (истинското аз), дхарма, сангха.

**Нидана:** всяка от причините в теорията за дванайсетте причини (нарича се и „зависим произход“). От невежеството се поражда агрегатът на процеса, агрегатът на процеса идва от съзнанието, съзнанието поражда името и формата, заради името и формата се пораждат шестте входа, от шестте входа се поражда контактът, от контакта се поражда усещането, от усещането се поражда желанието, от желанието се поражда привързването, от привързването се поражда необходимостта от реално съществуване, от необходимостта от реално съществуване се появява раждането, от раждането следват старостта и смъртта.

**Нирвана:** състояние на татхагатагарбха. Състояние на онзи, който знае кое е истинското му аз. Всяко просветлено същество пребивава в нирвана. В традицията на Теравада се говори за два вида нирвана:

— *нирвана с остатък:* практикуващият все още има физическо тяло и манас не е унищожен. Практикуващият е способен да влезе в това състояние още приживе. Фактът, че е способен да направи това, означава, че след смъртта на физическото си тяло би могъл да влезе в нирвана без остатък;

— *нирвана без остатък:* Практикуващият вече няма физическо тяло. Той няма и манас, което означава, че повече не се преражда, тъй като прераждането е необходимо заради манас.

В традицията на Махаяна се говори за два други вида нирвана:

— *нирвана с чиста и спокойна природа:* тази нирвана се постига при просветлението;

— *безкрайната нирвана:* това е нирваната, в която се намира Буда.

**Нисши възли (пет ~):** петте удоволствия в света на желанието; гневът, неправилното разбиране за това какво е истинското аз, погрешните мнения и лошите ритуали и правила; обърканите възгледи в света на формата.

**Обекти на корените виджнани:** формата, звукът, миризмата, вкусовото усещане, тактилното усещане, дхарма в смисъла на



проявлението на истинското аз.

**Обща мъдрост:** мъдростта на онези, които току-що са срещнали просветлението. Те виждат като цяло как се проявява истинското аз, но все още не са наясно с детайлите и тънкостите.

**Освобождение:** състояние на архата, който вече няма привързвания към своя манас и се е освободил от цикъла на преражданията. Практикуващият, който е постигнал освобождението, не е задължително просветлен, т.е. напълно е възможно да не е срещнал своето истинско аз — татхагатагарбха.

**Отвратителни престъпления (пет ~):** да убиеш баща си; да убиеш майка си; да убиеш архат; да пролееш кръвта на Буда; да разрушиш хармонията на една сангха (в смисъл 1).

**Отрови (три ~):** невежеството (в смисъл на липса на интелигентност), гневът и скъперничеството.

**Парамити:** това са „съвършенствата“, т.е. добродетелите, които трябва да се практикуват, за да се постигне просветлението. В традицията на Махаяна има шест основни парамити:

- щедростта (dāna). Изразява се в дарения, различна помощ, разпространяване на учението на Буда;
- етиката (śīla), която представлява спазване на будистките предписания и избягване на всичко, което би навредило на другите;
- търпението и толерантността (kṣanti) по отношение на другите и по отношение на практиката;
- усилието и постоянството (vīrya), състоящи се в нашето решение да напредваме безспир по пътя на практиката;
- концентрацията (dhyānā);
- мъдростта (prajñā), която съответства на точното познание.

След просветлението се добавят още четири парамити: способността да се обяснява ясно и да се подбират правилно методите (upāya); великият обет да се спасят всички чувстващи същества (pranidhāna), който се представя под формата на четири обета; способността и силата да се прилагат на практика парамитите (bala); абсолютната мъдрост, която е сборът от всички мъдрости (jñāna).

**Печати (три ~):** Трите печата на Дхарма са известни и като трите универсални истини, които са основата, преподадена от Буда, и се използват, за да се засвидетелства нивото на будистка практика,

както с един печат се заверява даден документ. Тези три универсални истини са следните:

- всички феномени са нетрайни;
- в никоя дхарма, която се проявява, няма истинско аз;
- вечността е нирваната, която е спокойствие и абсолютна тишина.

**Плодове (на практиката):** вж. архат.

**Помнене на Буда:** Практика, която започва с рецитиране на името на Буда и води до постоянно поддържане на мисълта за Буда в ума.

**Праджна:** мъдростта на онзи, който е намерил истинското си аз и вижда във всяко нещо проявление на това истинско аз. Този начин на възприемане на света, достъпен само за бодхисатвите, за просветлените същества, им помага да разрешат всеки житейски проблем.

**Праджнапарамита:** метод, целящ да помогне на хората да постигнат пътя на мъдростта. Състои се в практикуването на шестте парамити.

**Прадиека буда:** последовател на една от двете колесници на Теравада. Счита се, че мъдростта на пратиека будите е по-задълбочена от тази на шраваките, тъй като те могат да постигнат освобождение само като наблюдават феномените.

**Просветление:** състоянието на онзи, който е срещнал истинското си аз. Това обаче не означава, че той „вижда“ истинското си аз — той възприема само проявите му и за просветления всяко нещо на земята е проявление на татхагатагарбха. Който е постигнал просветлението, е също така освободен. Просветленият запазва своя манас и следователно остава в света на желанието; привързването му към желанията обаче постепенно намалява.

**Пустота:** свойство на татхагатагарбха.

**Пътища (шест):** Сферите на боговете или небесните същества (дева), на войнствените полубогове (ашура), на човешките същества (пуруша), на животните (джанту), на гладните духове (прета) и на ада (нарака).

**Раждания (четири ~):** 1. Размножаване чрез яйца. 2. Раждане на живи малки. 3. Раждане във влажна среда. 4. Раждане от нищо.

**Сакрадагамин:** второ ниво на архата шравака. Светските желания на практикуващия са по-малко и по-слаби, като по този начин намалява и силата на гнева, алчността и невежеството (трите отрови). Среща се и като „сакридагамин“.

**Самадхи:** медитационно ниво. Вж. също Дхяна.

**Самсара:** цикълът на преражданията. Невежеството относно принципа без начало предизвиква този цикъл. Това невежество е причината да се зароди манас.

**Сангха:** 1. Общност от вярващи. 2. Общност от светци.

**Свърхестествени способности (шест ~):** 1. Човек вече не е ограничен от материята (телепортация, материализиране на обекти). 2. Безкрайно силен слух (чува от безкрайно далечно разстояние). 3. Телепатия. 4. Безкрайно силно зрение (вижда на безкрайно далечно разстояние). 5. Способността да се излезе от цикъла на преражданията, защото вече няма заразени семена. 6. Способността да се виждат миналите животи.

**Свят на агрегатите:** петте агрегата, дванайсетте входа и осемнайсетте функции.

**Свят на желанието:** съществата, които се намират в този свят, са подвластни на желанията като например желанието да се храним, да прием или да осъществим сексуален контакт или казано иначе съществува привързване към петте удоволствия.

**Свят на формата:** съществата, които се намират в този свят, вече не са подвластни на желанията, свързани с петте удоволствия, но все още притежават физическо тяло.

**Свят без форма:** съществата, които се намират в този свят, вече нямат никакви желания освен желанието да пребивават в този свят. Те вече нямат физическо тяло, но все още притежават мисловно съзнание.

**Сили (пет ~):** 1. Вярата в онова, което е правилно. 2. Постоянството. 3. Правилното внимание. 4. Концентрацията. 5. Мъдростта.

**Среден път:** Пътят отвъд дуалността, който отговаря на истинското аз — татхагатагарбха.

**Съвършенства:** вж. Парамити.

**Същност:** 1. Синоним на татхагатагарбха, това е истинското аз в състоянието си на абсолютна чистота: същността е наричана също

„природа на буда“ или „семе на пробуждането“. 2. чистотата на татхагатагарбха.

**Татхагатагарбха:** „сърцето на бодхисатва“ или „съкровището на Буда“. Истинското аз. Вж. също Буда.

**Тежки престъпления (десет):** Първо престъпление: да се убие човешко същество или същество от друг свят; второ престъпление: да се открадне; трето престъпление: да се осъществят насилствени сексуални контакти или такива, които не отговарят на закона и морала; четвърто престъпление: да се излъже; да се твърди публично, че е постигнато просветлението, когато това не е вярно; пето престъпление: да се пие алкохол до напиване; шесто престъпление: да се говори с презрение за греховете на бодхисатвите; седмо престъпление: да се унижават и смачкват другите, за да се утвърждава чувство за собствено превъзходство; осмо престъпление: скъперничество; девето престъпление: гняв; десето престъпление: да се презират трите съкровища (буда, дхарма, сангха).

**Теравада:** от 50-те години се използва като синоним на Хинаяна, малката колесница. Последователят на Теравада се стреми да постигне нивото на архат и да излезе от цикъла на прераждането. Теравада се състои от две колесници: Шравака и Пратиека. Последователите на първата колесница слушат учението на Буда, за да се освободят, а последователите на втората колесница постигат освобождението сами.

**Удоволствия (пет ~):** Петте удоволствия на света на желанието са богатството, сексът, известността, лакомията и желанието за твърде много сън (към последното се отнасят и мързелът и жаждата за развлечения). Друго определение за петте удоволствия включва формата, звука, миризмата, вкуса и физическия контакт (докосването). Привързването към тези удоволствия е причината чувстващите същества да се намират в цикъла на преражданията в света на желанието.

**Упасака:** практикуващ будизма, който не е монах. За жена се използва термина „упасика“.

**Фактори за просветлението (седем ~):** 1. Правилното внимание и концентрация. 2. Разпознаването и изборът на мъдростта на истинската дхарма. 3. Постоянството. 4. Радостта. 5. Спокойствието на ума. 6. Самадхито. 7. Невъзмутимостта.

**Функции (осемнайсет ~ ):** това са шестте корена виджнани (петте сетивни органа и манас), обектите на шестте корена виджнани (формата, звукът, миризмата, вкусовото усещане, тактилното усещане, дхарма в смисъла на проявлението на истинското аз) и шестте съзнания, създадени от корените виджнани и техните обекти (зрението, слухът, обонянието, вкусът, осезанието и мисловното съзнание).

**Функционална дхарма:** всяка проява, която ще даде плод по-късно. Това е кармично семе, което ще даде реален, проявен плод (за разлика от кармично семе, която няма да се прояви). Именно функционалните дхарми предизвикват прераждането.

**Хинаяна:** Вж. Теравада.

**Шравака:** последовател на една от двете колесници на Теравада. Един архат шравака постига освобождението, като слуша словата на Буда, съдържащи принципите на Хинаяна или Теравада, т.е. малката колесница. Последователят на Хинаяна може в най-добрия случай да стане архат, но не и буда, тъй като за да се стане буда, трябва да се следва голямата колесница, Махаяна. Има два вида архати: архатът шравака, който достига освобождението, като слуша словата на Буда, и архатът пратиека буда, който се освобождава сам, като наблюдава природата на света, без да е необходимо да слуша учението на Буда.

**Шротанна:** първи плод на Шравака, първо ниво на архата шравака: практикуващият е разсякъл трите възела. Съществуват четири нива на архатите.

**Шунята:** вж. Пустота.

---

[1] Тоест осъзнаването на нещата, което предхожда мисловното съзнание. ↑

[2] Мисловното съзнание се основава върху агрегата на възприятията, за да може да функционира: агрегатът на възприятията позволява само да си дадем сметка за нещо. Процесът е функционирането на тялото и мисловното съзнание. ↑

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.