

# Оглавление

Вступительное слово

Вступление

Лесная традиция

Аджан Чаа

Западные ученики Аджана Чаа

Основные аспекты: воззрение, учение и практика

Методы практики

Глава 1. Об уме

Глава 2. Составляющие учения

Тот, кто хочет постичь Буддадхамму

Следуя путём Буддадхаммы

Как очиститься и воспитать нравственность

Практика концентрации

Зарождение мудрости

Польза от практики

## **Часть I. ПОВЕДЕНИЕ**

Глава 3. Жизнь в миру в соответствии с Дхаммой

Глава 4. Привнося добро в сердце

Глава 5. Чувственное восприятие — источник мудрости

Глава 6. Понимание вины

Глава 7. Сохранение высоких стандартов

Глава 8. Почему мы здесь

Глава 9. Поток ощущений

Глава 10. Две стороны реальности

Ловушка ощущений

Мирской путь и освобождение

Постоянство практики

Пустой флаг

«Лес ощущений»

Возвращение в центр

Вырваться на свободу

## **Часть II. МЕДИТАЦИЯ**

Глава 11. Дар Дхаммы

Глава 12. Внутреннее равновесие

Глава 13. Гармония пути

Об опасностях, связанных с самадхи

Глава 14. Практика для сердца

Глава 15. Наблюдая естественный ум

Мудрость, основанная на ежедневном опыте восприятия

Непрекращающиеся усилия

Знать себя и знать других

Теория и практика

Медитация прозрения — випассана

Медитация саматха

Развязать узел

Разочарование

Четыре благородные истины

Глава 16. Ключ к освобождению

Теория и реальность

Шила, самадхи, паннья

Опасности привязанности

«Спонтанный взрыв»

Сила самадхи

Работая в гармонии с природой

Смена воззрения

Следование срединному пути

Преданность практике

Сделайте это!

Закладывая основу для практики медитации

Созерцание

Глава 17. Медитация самадхи бхавана

Глава 18. Дхамма-сражение

Глава 19. Идите и делайте!

Глава 20. Правильная практика — это регулярная практика

Глава 21. Беспристрастная активность

Глава 22. В сумраке ночи

### **Часть III. МУДРОСТЬ**

Глава 23. Что такое созерцание

Глава 24. Природа Дхаммы

Глава 25. Жизнь с коброй

Глава 26. Срединный путь внутри

Глава 27. Запредельный покой

Глава 28. Условности и освобождение от них

Глава 29. Без опоры

Глава 30. Верное воззрение — место отдохновения

Глава 31. Наш настоящий дом

Глава 32. Четыре благородные истины

Глава 33. Досточтимая пустая книга — „Tuccho Poṭhila“

Глава 34. «Неопределённость!» — высокий стандарт благородных

Глава 35. Неподвижная текущая вода

Глава 36. Выход за пределы концептуального мышления

Глава 37. В направлении необусловленного

Эпилог

Об авторе

Примечания

Глоссарий