



САМАДХИ

Shaila Catherine

WISDOM

WIDE

AND DEEP

**A Practical Handbook for Mastering Jhana
and Vipassana**

Foreword by Pa-Auk Saydaw



Wisdom Publications
Boston

Шайла Катрин

ПУТЬ К БЕЗГРАНИЧНОЙ МУДРОСТИ

**Практическое руководство по освоению
джханы и випассаны**

Предисловие Па-Аук Саядо

Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни

Перевод с английского Александры Никулиной

Редакторы: Мария Миронова, Сестра Пиядасси,
Мария Касьянова, Елена Рыбьякова



Москва, 2023

УДК 294.3
ББК 86.35
К 29

*By arrangement with Wisdom Publications
199 Elm Street, Somerville, MA 02114 USA
www.wisdompubs.org*

*Публикуется по согласованию с издательством
«Виздом Паббликейшнз» (Сомервилл, Массачусетс, США)
и Агентством Александра Корженевского*

Перевод с английского Александры Никулиной
Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни

Катрин, Шайла

К 29 Путь к безграничной мудрости. Практическое руководство по освоению джханы и випассаны / Шайла Катрин ; [пер. с англ. А. Никулиной]. — М.: Ганга, 2023. — 704 с. — (Самадхи).

ISBN 978-5-907658-01-1 (рус.)
ISBN 9780861716234 (англ.)

Книга Шайлы Катрин соединяет в себе энциклопедический охват материала с привлекательным изложением, при этом сохраняя поразительную ясность. Это руководство по медитации самадхи и випассаны не имеет аналогов на Западе и, безусловно, окажется полезным для многих поколений практикующих.

УДК 294.3
ББК 86.35

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Shaila Catherine, 2008
© А. Никулина. Перевод, 2021
© ООО ИД «Ганга».
Издание на русском языке,
оформление, 2023

ISBN 978-5-907658-01-1 (рус.)

Эта книга, которую отличают ясный стиль и практический подход, превращает теорию в непосредственный опыт. Это руководство — подробное исследование глубокого спокойствия и прозрения. Такие книги необходимы в западном мире.

*Кристофер Титмусс,
автор книги «Свет просветления»*

Катрин удалось совершить настоящий подвиг — соединить энциклопедический охват материала с привлекательным изложением, при этом сохраняя поразительную ясность. Это руководство по медитации не имеет аналогов на Западе и, безусловно, станет классическим и поддержит многие поколения практикующих.

*Кейт Уилер, редактор книги
«В этой жизни: учения Будды об освобождении»*

Если вы интересуетесь изучением Дхармы, эта книга должна быть у вас на полке.

Филипп Моффитт, автор книги «Танец с жизнью»

Эта книга может стать руководством по обретению внутреннего покоя, к которому мы стремимся.

*Кристина Фелдман, автор книги
«Сострадание: слышать плач мира»*

Ценная работа — и в качестве практического руководства, и в качестве справочника.

Гай Армстронг, учитель медитации прозрения

Оглавление

Предисловие	14
Благодарности	17
<i>Введение. На пути к глубокому спокойствию и прозрению</i>	21

Раздел I. Достижение сосредоточения через внимательность к дыханию

<i>Глава 1. Расчистка пути: преодоление пяти помех</i>	32
<i>Глава 2. Прокладывание пути: усиление пяти управляющих способностей</i>	58
<i>Глава 3. Одиннадцать опор для развития сосредоточения</i> ...	92
<i>Глава 4. За пределами отвлекающих факторов: достижение джханы через внимательность к дыханию</i>	100

Раздел II. Сосредоточение не только на дыхании

<i>Введение в раздел II. Сосредоточение не только на дыхании</i>	144
<i>Глава 5. Воплощение мира: созерцание тридцати двух частей тела</i>	151
<i>Глава 6. Расширенные восприятия: десять кругов-касин</i> ...	172
<i>Глава 7. Бесконечные восприятия: четыре нематериальные джханы</i>	194

<i>Глава 8. Безграничное сердце: любящая доброта, сострадание, сорадование и невозмутимость</i>	211
<i>Глава 9. Размышления о смерти: созерцание трупа</i>	257
<i>Глава 10. Одиннадцать видов умений для медитации джханы</i>	274

Раздел III. Распознавание конечных реальностей

<i>Глава 11. Представления и реальность: преодоление иллюзии плотности</i>	290
<i>Глава 12. Исследования материи: медитация на четырёх элементах</i>	306
<i>Глава 13. Природа ума: распознавание конечного ума</i> ...	357
<i>Глава 14. Магическая иллюзия: пустота пяти совокупностей</i>	408
<i>Глава 15. Причины и следствия: двенадцать звеньев зависимого возникновения</i>	425
<i>Глава 16. Тщательное исследование: определение характеристики, функции, проявления и непосредственной причины</i>	491

Раздел IV. Постигание бессмертного освобождения

<i>Глава 17. Освобождающее прозрение: созерцание трёх общих характеристик</i>	528
<i>Глава 18. Освобождение из плена: десять уз, четыре стадии просветления и шестнадцать видов знания</i> ...	587
<i>Глава 19. Долговременная польза: практика в суете повседневной жизни</i>	640
Примечания	652
Библиография	678
Глоссарий палийских терминов и буддийских понятий	682

Список наставлений по медитации

1.1. Внимательность к дыханию со счётом	33
2.1. Памятование о Будде	64
2.2. Размышление о нравственности и щедрости	65
2.3. Наблюдение за длинными и короткими дыханиями	90
3.1. Наблюдение за дыханием в целом	99
4.1. Созерцание нимитты	112
4.2. Вхождение в первую джхану	124
4.3. Выход из джханы, размышление и дальнейшее движение	128
4.4. Развитие пяти искусных навыков	133
4.5. Вхождение в третью джхану	135
4.6. Вхождение в четвёртую джхану	138
5.1. Медитация на тридцати двух внутренних частях	157
5.2. Медитация на тридцати двух внешних частях	159
5.3. Медитация на непривлекательности	165
5.4. Скелет	168
6.1. Развитие касины земли	183
6.2. Использование элементов в качестве объектов джханы	185
7.1. Недостатки материи	197
8.1. Хорошее начало дня	215
8.2. Развитие метты как практика джханы	232
8.3. Разрушение границ	236
8.4. Проявление доброты ко всем существам	239
8.5. Развитие сострадания как практика джханы	243

8.6. Развитие сорадования как практика джханы	246
8.7. Развитие невозмутимости как практика джханы	249
9.1. Разложение трупа	271
9.2. Медитация на другие трупы	273
12.1. Определение четырёх элементов по двенадцати характеристикам	320
12.2. Различение восьми непротивоположных характеристик	329
12.3. Анализ реальных видов материи	338
12.4. Анализ нереальных, условных видов материи	348
12.5. Анализ динамики материи	349
12.6. Мир материи	355
13.1. Наблюдение за реакциями ума и тела	365
13.2. Распознавание формаций ума, характерных для джханы	368
13.3. Процесс познания в джхане	380
13.4. Процесс познания двери ума	388
13.5. Процесс познания сферы чувств	400
13.6. Реальный мир	403
14.1. Распознавание пяти совокупностей	422
15.1. Распознавание причин этого человеческого рождения	454
15.2. Причинно-следственные связи в процессах познания сферы чувств	465
15.3. Причинно-следственные связи в процессах познания двери ума	474
15.4. Углубление в прошлое	477
15.5. Распознавание будущих жизней	480
15.6. Исследование причинно-следственных связей двенадцати звеньев	483
16.1. Определение явлений по характеристике, функции, проявлению и непосредственной причине	493
17.1. Созерцание характеристик материи	544
17.2. Созерцание явлений по отдельности	545
17.3. Созерцание материальных и умственных явлений как непостоянных, неудовлетворительных и безличных	546

17.4. Созерцание пяти совокупностей как непостоянных, неудовлетворительных и безличных	548
17.5. Созерцание факторов джханы как непостоянных, неудовлетворительных и безличных	549
17.6. Созерцание сфер и элементов как непостоянных, неудовлетворительных и безличных	550
17.7. Сорок способов рассмотрения явлений с помощью трёх характеристик	554
17.8. Созерцание непривлекательности неодушевлённых материальных явлений	560
17.9. Созерцание непривлекательности одушевлённых материальных явлений	563
17.10. Созерцание явлений во всё более малых промежутках времени	567
17.11. Сосредоточьтесь на уме с помощью семи упражнений	579
18.1. Созерцание возникновения и исчезновения причин и следствий в соответствии с пятым методом	599
18.2. Созерцание возникновения и исчезновения причин и следствий в соответствии с первым методом	603
18.3. Созерцание знания прозрения	611

Список таблиц

1.1. Пять способов исследования помех	37
1.2. Пять помех (<i>nīvaranas</i>)	56
4.1. Пять факторов джханы	108
4.2. Четыре джханы	141
4.3. Развитие факторов джханы	142
5.1. Медитации на теле	171
6.1. Десять касин как объекты медитации	190
7.1. Нематериальные джханы	208
8.1. Четыре божественные обитатели как объекты медитации	255
10.1. Объекты медитации и их потенциал джханы	285
12.1. Четыре конечные реальности	309
12.2. Двадцать восемь видов материальных элементов (<i>rūpa</i>)	315
12.3. Схема материальных скоплений (<i>kalāpa</i>)	344
12.4. Шестьдесят три вида рупы дверей глаза, уха, носа и языка	345
12.5. Пятьдесят три вида рупы двери тела (<i>kāya dvāra</i>)	346
12.6. Шестьдесят три вида рупы двери ума (<i>mano dvāra</i>)	347
12.7. Части тела, упорядоченные по элементам	354
13.1. Пятьдесят два умственных фактора	361
13.2. Формации ума, сопутствующие джхане	369
13.3. Семнадцать моментов сознания в процессе познания сферы чувств	376
13.4. Различные моменты сознания в процессе познания двери ума	377
13.5. Формации ума, присутствующие в джхане	378
13.6. Процесс познания первой джханы и сопутствующие формации ума	382

13.7. Формации, составляющие импульсное сознание неблагих состояний ума	386
13.8. Формации ума в благих процессах познания пяти дверей	390
13.9. Формации ума в неблагих процессах познания пяти дверей	394
13.10. Формации ума в благих процессах познания двери ума	397
15.1. Двенадцать звеньев зависимого возникновения (схема)	432
15.2. Прошлые и настоящие причины	464
16.1. Характеристики, функции, проявления и непосредственные причины двадцати восьми видов материи	496
16.2. Характеристики, функции, проявления и непосредственные причины совокупности сознания	503
16.3. Характеристики, функции, проявления и непосредственные причины совокупности чувства	507
16.4. Характеристики, функции, проявления и непосредственные причины умственных формаций	509
16.5. Характеристики, функции, проявления и непосредственные причины двенадцати факторов зависимого возникновения	523
17.1. Сорок способов рассмотрения явлений с помощью трёх характеристик	556
18.1. Четыре стадии просветления	627
18.2. Процесс познания, где объектом является Ниббана	633
18.3. Схема устранения омрачений	634

Благодарность издательства

Издательство выражает искреннюю благодарность Семейному фонду Херши за щедрую финансовую помощь в издании этой книги.

Предисловие

Способен ли человек нашей эпохи достигать глубоких состояний поглощения джханы? Может ли современный практик напрямую познавать и видеть конечную реальность и на своём опыте достичь освобождающего плода випассаны? За десятилетия, которые я посвятил обучению монахов и мирян по всему свету, я пришёл к выводу, что на этот вопрос можно ответить утвердительно.

На протяжении многих поколений преданные практикующие, как монахи, так и миряне, осваивали и передавали действенные методы медитации джханы и випассаны, но до недавнего времени они оставались почти неизвестными на Западе. Много лет тому назад мой учитель попросил меня посеять семена этих практик на Западе. С 2006 года Шайла Катрин, одна из моих учениц-мирянок из США, под моим руководством серьёзно практикует подробные методы джханы и випассаны. Я побудил её написать книгу о её опыте такого обучения и очень доволен тем, что у неё получилось.

«Путь к безграничной мудрости» — прекрасное руководство, которое содержит эффективный подход

к освоению путей джханы и випассаны. В этой книге приводятся медитативные практики, заимствованные из «Висуддхимагги», руководства по медитации V в., которые обогащены анализом философских построений Абхидхаммы и прочно укоренены в учениях Будды. Особенность этого метода состоит в том, что в нём делается упор на первоначальном развитии медитативных состояний поглощения, *джхан*, и точном различении конечных реальностей ума и материи. Когда ум достигает сосредоточения и мы отчётливо видим психофизические процессы, практика прозрения становится плодотворной, трансформирующей и всё больше способствует достижению освобождающего знания. «Путь к безграничной мудрости» искусно подводит преданных практиков к переживанию устойчивости глубокого сосредоточения, распознаванию тонкой природы материальных и умственных процессов и достижению утончённой безмятежности, которая возникает благодаря подлинному знанию прозрения.

В этой книге автор отдаёт дань уважения как древней традиции, так и потребностям современных практикующих мирян, не умаляя значения ни того, ни другого. Шайла Катрин знакомит читателя с учением Будды, соединяя выдержки из древних писаний, примеры из собственной жизни и актуальные на все времена истории с подробными наставлениями по медитации. Её стиль отличается убедительностью, которая вытекает из подлинного опыта медитации, и ясностью, которая опирается на личный опыт такой практики. Сочетание прагматичного стиля Шайлы с теоретическими знаниями по-настоящему вдохновляет читателя применять эти наставления и полноценно освоить практику, ведущую к пробуждению.

Путь к безграничной мудрости

Настоятельно рекомендую эту книгу всем серьёзным практикующим, которые хотят применять те знания, которые открыл Будда и которым он учил.

Па-Аук Саядо

Па-Аук Саядо — настоятель лесного монастыря Па-Аук в Бирме. Он посвятил свою жизнь распространению учений Будды через их изучение, практику и постижение. Саядо даёт учения по всему миру и является автором книг «Действие каммы», «Знание и видение».

Благодарности

Такое подробное и всеобъемлющее сочинение — плод труда множества людей, каждый из которых наполнил её страницы своим ценным и заботливым вниманием. Выражаю глубокую признательность буддийской традиции прошлого и настоящего и бесчисленным безымянным людям, которые сохранили, перевели и сформулировали эти учения и упражнения. Замечательно, что, находясь в загородном доме, удалённом на тысячи лет и километров от культуры Древней Индии, где жил и учил Будда, я наблюдаю, как его учения глубоко влияют на мою жизнь. Богатое наследие, оставленное поколениями практиков, включает подробные записи о служении Будды, наставления и комментарии, которые остаются удивительно актуальными в контексте современных исследований ума.

Подход, представленный в книге «Путь к безграничной мудрости», соответствует учениям, которые я имела честь получить от почтенного Па-Аук Тоя Саядо во время ретрита 2008 года, проведённого в Обществе медитации прозрения (Insight Meditation Society) в США. Почтенный Па-Аук Саядо тщательно руководил моим обучением.

Мастерское владение этими учениями, терпеливый и гибкий стиль преподавания, необычайная преданность медитации и мудрость, которую он приобрёл за более чем семьдесят лет практики, — всё это позволило Саядо предложить удивительное изложение этого глубокого и систематического подхода к прямому прозрению. Помощник Саядо, почтенный У Джагара, прояснил практические детали, что помогло сделать эти традиционные методы актуальными и доступными для западных практиков. Неизвестные практикующие в монастыре Па-Аук посвятили огромное время тщательному редактированию учений Саядо и подготовке подробных материалов для курса на английском языке. Издательская команда «Виздом Пабליкейшнз» — в том числе Джош Барток, Лора Каннингем, Эрик Шатт, Гопа и Тед, Джо Эванс, Дениз Гетц, Тони Лулек и Меган Андерсон, — которая поддерживает видение, наделяющее равной ценностью как современные, так и традиционные пути к буддийской мудрости, усердно работала над подготовкой этой книги для современных читателей. На каждом этапе этого проекта меня вдохновляли радость и терпение, которые наполняли каждый наш диалог, а также уважение к Дхамме, отражённое в их работе.

Я не смогла бы завершить этот проект без вдумчивой поддержки Терезы Фарра, Энн Смит Диллон, Фейт Линдсей и Дэвида Коллинза, которые редактировали ранние черновики рукописи. Их отзывы позволили прояснить многие моменты, упростить изложение и сделать малоизвестные практики более доступными для современного читателя. Glenn Смит, который предложил назвать эту работу «Путь к безграничной мудрости», уловил самую её суть. Кроме того, больше десятка моих друзей, учеников и учителей сделали ценные замечания по одному

или нескольким разделам этой работы, в том числе Энни Белт, Джон Келли, Ноа Ронкин, Лесли Найт, Энн Маккуори, сестра Ануттара, сестра Мудита Вихари, Сьюзан Ларсон, Джанет Тейлор, Джеймс Макдональд, Джеми Милтон, Кристофер Титмусс, Лила Кейт Уилер и другие неизвестные мне читатели из монастыря Па-Аук.

При составлении таблиц использовались материалы, собранные из нескольких источников. Я заимствовала материалы из курса монастыря Па-Аук, таблицы из курса Абхидхаммы, преподаваемого Эндрю Олендзки в Центре буддийских исследований в Барре, а также диаграммы буддийских списков, составленные для нашего веб-сайта (www.imsb.org) Центром медитации прозрения в Саут-Бэй. Несколько таблиц были заимствованы из «Всеобъемлющего руководства по Абхидхамме» (в переводе Бхиккху Бодхи) и книги «Действие каммы» (Па-Аук Тоя Саядо). Выражаю особенное почтение и признательность Морин О'Брайен, чьё искусное и бдительное внимание к каждой таблице позволило изложить технические детали таким образом, чтобы раскрыть вдохновляющую красоту упорядоченной, систематической мысли.

Моё медитационное сообщество и близкие люди щедро поддерживали этот проект своими непрерывными поощрениями и великодушием. Многие волонтеры организации Центра медитации прозрения в Саут-Бэй, в первую очередь Луис Герчман, взяли на себя дополнительные обязательства, чтобы освободить мне время для написания книги. Мои брат и сестра, Лиза и Филипп, служат постоянным источником силы в моей жизни. Моя мать Элизабет Тромович на всех этапах поддерживала меня в процессе работы с бесконечными любовью, терпением и одобрением.

Путь к безграничной мудрости

Я выражаю огромную благодарность многочисленным упомянутым и не упомянутым здесь людям, которые великодушно потратили своё время на этот проект и привнесли в него свою мудрость. Пусть они будут счастливы и здоровы.

Введение

На пути к глубокому спокойствию и прозрению

Тот, кто успокаивает блуждающие мысли,
Подобно тому как дождь пыль осаждает,
Кто пребывает с умом, в котором мысли
прекратились,
В этой же жизни достигает состояния
полного покоя.

«Итивуттака»¹

Эта книга, «Путь к безграничной мудрости», продолжает мою первую работу, «Путь к джханам: практическое руководство по достижению состояний глубокой радости, спокойствия и ясности»*, где содержатся первоначальные наставления по развитию сосредоточения

* [Катрин Ш. Путь к джханам. Практическое руководство по достижению состояний глубокой радости, спокойствия и ясности. М.: Ганга, 2022]. — Здесь и далее астериском отмечены прим. ред., если не указано иное. Цифрами обозначены примечания автора, размещённые в конце книги (с. 652–677).

в повседневной жизни, преодолению препятствий, таких как беспокойство и отвлекающие факторы, созданию условий для обретения безмятежности и спокойствия и вхождению в глубокие медитативные состояния поглощения — джханы. В «Пути к безграничной мудрости» я расширяю практику сосредоточения и прозрения, активно обращаясь к мудрости, сохранившейся в двух традиционных источниках: «Висуддхимагге» — детальном руководстве по буддийской практике — и в Абхидхамме — разделе буддийской философии, для которого характерен упорядоченный и аналитический подход к пониманию ума. Структуру этих практик и многие примеры я заимствую напрямую из учений, полученных от мастера медитации достопочтенного Па-Аук Тоя Саядо из Мьянмы (Бирма). Однако книга «Путь к безграничной мудрости» не является строгим изложением учений достопочтенного Па-Аук Саядо. Напротив, я привношу в каждую тему наставления, личные примеры и опыт мудрости, почерпнутые из других буддийских источников, которые также оказали мне поддержку как практикующей мирянке с Запада.

Эта книга — подробное введение в углублённую практику, суть которой состоит в применении сосредоточенного внимания для достижения глубокого и освобождающего прозрения. При помощи спокойствия, безмятежности и собранности, которые достигаются в практике джханы, то есть глубокого сосредоточения, практикующий может прекратить борьбу с помехами, которая кажется бесконечной, устранить отвлекающие факторы и прийти к глубокому постижению тонкой природы материи и ума. Именно поэтому Будда часто наставлял своих учеников: «Монахи, развивайте сосредоточение. Тот, кто сосредоточен, понимает вещи в соответствии с действительностью»².

Читатель узнает, как достигать джхан, используя самые разные объекты: дыхание; тело; цвета; элементы; нематериальные восприятия бесконечного пространства, бесконечного сознания, отсутствия чего бы то ни было и успокоение восприятия; искреннее отношение к другим — любящую доброту, сострадание, сорадование и невозмутимость. А также он узнает, как практиковать памятование о Будде, непостоянстве и смерти. Каждый возможный объект медитации имеет неповторимые качества, которые содействуют более глубокому осознанию реальности. Каждый объект сосредоточения может привести ум в возвышенные состояния блаженного поглощения и после этого служить надёжной опорой для ясного восприятия реальности. Эта структурированная и проверенная временем программа обучения способствует развитию более утончённого и направленного внимания, которое может исследовать тонкие элементы ума и материи. Эта система практики сосредоточения и прозрения в итоге приведёт практикующего к прямому достижению покоя Ниббаны.

Некоторым людям практика джхан покажется простой; они быстро смогут испытать глубокие уровни поглощения и сумеют время от времени обретать доступ к джхане в напряжённой мирской жизни. Другим же эта практика сначала может показаться более сложной, и они будут продвигаться медленно, постепенно совершенствуя духовные способности. Возможно, им стоит попеременно практиковать сосредоточение и внимательность, чтобы преодолеть отвлекающие факторы, корыстный интерес и помехи. Большинство практикующих смогут преуспеть в практике джхан, если будут уделять ей время и создавать условия для сосредоточения. Будда сравнивал это обучение ума с укрощением дикой лошади. Одни лошади учатся

быстро, другие развиваются медленно; некоторым нравится обучение, другие сопротивляются ему. Хотя любой человек может надеяться на приятный и быстрый прогресс, скорость нашего развития не всегда отвечает нашим желаниям, ведь каждый развивается, испытывая удовольствие или боль, быстро или медленно³. Разнообразие приятного и неприятного опыта в ходе практики обусловлено тем, насколько мы по природе склонны испытывать жажду, отвращение и заблуждение. А диапазон от медленного до быстрого развития определяет сила пяти управляющих способностей — веры, энергичности и усердия, внимательности, сосредоточения, мудрости. Их мы будем объяснять и обсуждать далее, в главе 2. Впрочем, то, как происходит ваше развитие: быстро или медленно, приятно или болезненно, почти не имеет значения, потому что мудрый практикующий будет стараться развивать каждый аспект пути — и факторы, которые даются легко, и те, которые требуют серьёзных усилий. Вы сами можете познать блаженство, превосходящее чувственные удовольствия, пережить преображающее прозрение и научиться пребывать в состоянии глубокой радости и ясности ума в хитросплетениях повседневной жизни.

Хотя принято считать, что состояния джханы — труднодоступные и что, даже если человек достигает их в благоприятных условиях ретрита, их нельзя сохранить в повседневной мирской жизни, пожалуйста, не позволяйте этим заблуждениям мешать вашим исследованиям. Даже во времена Будды некоторые люди отрицали существование блаженства сосредоточения джханы, как слепорождённые, которые могут отрицать существование цвета: «Я этого не знаю. Я этого не вижу. Следовательно, этого не существует»⁴. Тем не менее Будда обучал практике джханы как ми-

рян, так и отшельников, и поэтому даже суетливым торговцам и политическим деятелям иногда удавалось пребывать в блаженстве джханы⁵. Вполне возможно достигать джханы и сохранять доступ к ней, хотя это и требует усилий, даже когда вы ведёте напряжённую мирскую жизнь.

Развитие сосредоточения — не конец пути. Мы обращаемся к этому состоянию глубокой устойчивости, чтобы скрупулёзно различать, анализировать и созерцать реальность такой, какая она есть. Вы научитесь проводить углублённое исследование тонких элементов ума и материи, позволяющее выявлять те глубинные шаблоны, которые поддерживают страдание. Эта система обучения, которая зиждется на прочном фундаменте глубокого сосредоточения, практическом применении буддийской психологии Абхидхаммы и тщательном анализе причин и следствий, завершается прямым и несомненным освобождением. В этой книге мне хотелось бы представить практическое руководство, демонстрирующее, как при помощи сосредоточения и прозрения пройти путь Будды.

Книга «Путь к безграничной мудрости» задумывалась как практическое пособие; это не научная и не критическая работа. В основном я игнорирую философскую критику, обычно направляемую против схоластики Абхидхаммы, а также исторические споры, которые могли бы помешать практическому применению этого курса обучения. Обучающие материалы, представленные на страницах этой книги, освещают учения Будды в том виде, в каком они сохранились в его беседах, а также исследования и толкования, предложенные практикующими в рамках этой традиции после Будды. Эта традиция предлагает нам крайне эффективный метод обучения нравственности, медитации и мудрости, а также прямой путь к постижению покоя Ниббаны.

Буддийский путь может применяться и толковаться по-разному. Я нахожу необычайно плодотворным подход, описанный в этой книге. Совершенно не сомневаясь в эффективности этого метода, я с радостью представляю эту систему обучения в таком формате, который доступен мирянам-практикам из стран Запада. Читатели заметят, что большинство глав содержат два параллельных подхода. Во-первых, в них даются наставления по медитации, основанные на «Висуддхимагге» и учениях, которые давал стопочтенный Па-Аук Саядо. Многие эти практики трудно будет понять, если вы не практиковали в условиях ретрита под руководством учителя, владеющего этими техниками. Во-вторых, наряду с этими строгими традиционными наставлениями приводятся размышления в современном ключе, представленные в блоках, ограниченных серыми линейками. Эти упражнения предполагают созерцание общих понятий и способствуют обширной интеграции сосредоточения, внимательности и прозрения в повседневную мирскую жизнь. Такие упражнения на размышление будут полезны всем читателям независимо от того, есть ли у них доступ к условиям ретрита, учителям или достигли ли они джхан.

Строгих приверженцев систематического подхода могут смутить неформальные отрывки, которые предлагают довольно поверхностное созерцание общих понятий; также неопытные читатели вполне могут пропустить специальные наставления, которые могут показаться им скучными. В этой работе, скрепляющей два мира, я отдаю должное как формальному, так и обыденному, повседневному исследованию. Иногда вы можете заметить напряжённость между общими и специальными упражнениями; иногда в практике нелегко поддерживать одно-

временно и равновесие, и глубину. В этой двойственности подхода отражается моя собственная дилемма — дилемма, с которой сталкивается западная практикующая мирянка, испытывающая глубокую любовь к этой традиционной системе обучения. Наводя мосты между двумя мирами, я могу невольно обидеть более традиционно настроенного читателя или утомить ищущего с более современным складом ума; и всё же моя искренняя цель состоит в том, чтобы предоставить западным практикующим мирянам удобный и в то же время эффективный доступ к этим глубоким учениям.

Надеюсь, эта книга вдохновит вас практиковать с удвоенной энергией. Хотя о ценности, важности и плодотворности духовных начинаний говорится часто, редко обсуждают чистый восторг и блаженство медитации. Да, этот путь временами может быть трудным, но он может и увлечь по-настоящему. Наслаждение практикой не предполагает мелочных целей. Даже трудные практики могут даваться легко, когда опорой им служит счастье сосредоточенного ума, прибежищем — нравственные поступки, когда их вдохновляет прямое прозрение и питает непоколебимая преданность свободе.

Как пользоваться этой книгой

К этим освобождающим учениям можно подходить по-разному: одним ученикам ближе ёмкие лаконичные наставления, другим пойдут на пользу подробные и систематичные подходы. Можно получить хорошее общее представление об этом подходе, если целиком прочитать книгу, изучить упражнения на размышление в каждой главе и ежедневно практиковать медитацию, используя

в качестве объекта дыхания согласно наставлениям, изложенным в главах 1–3.

Поскольку я хочу предложить современному практикующему мирянину сжатый и понятный обзор, я не включила в книгу все подробности, которые можно узнать при обучении у мастера, но надеюсь, что этот труд вдохновит читателя на подробное обучение⁶ и на то, чтобы помимо этого материала обратиться к выдающимся книгам достопочтенного Па-Аук Саядо⁷, снабжённым подробными ссылками, а также к первоисточникам в Палийском каноне и к сопутствующим комментариям и руководствам⁸.

Хотя материал в книге изложен последовательно, некоторым практикующим, возможно, лучше в ходе обучения привносить изменения в порядок практик или смещать акценты. Некоторые объекты сосредоточения, описанные в разделе II, например медитации на частях тела и любящей доброте, можно развивать до того, как вы достигли джханы на основе дыхания. Своеобразные и точные методики для медитации прозрения (випассаны), представленные в главах 11–18, требуют достаточно сильного сосредоточения; однако достижение джханы не обязательно. Большинству читателей потребуется такая поддержка, как условия ретрита, чтобы развить сосредоточение, необходимое для устойчивого состояния поглощения и совершенствования мастерства в достижении джханы. Многие подробно структурированные и традиционные наставления по медитации, приведённые в разделах III и IV, могут служить руководством в периоды интенсивной медитации, но их не всегда можно использовать новичкам, тем, кто практикует дома. При чтении этой книги вы быстро обнаружите разделы, которые согласуются с вашей целью, и можете бегло просмотреть более подробные наставления,

которые, вероятно, лучше подходят для периодов интенсивной практики.

Буддийская традиция сохраняет изящную, эффективную и действенную структуру медитации. Перед нами лежит путь к освобождению, но мы должны решиться отправиться в это путешествие. Когда Будду спросили, почему одни люди достигли Ниббаны, а другие нет, он привёл в пример дорогу, которая соединяет два местных города⁹. Даже если жители знают, что такая дорога существует, им не добраться до другого города, пока они своими ногами не пройдут по ней. Так же и здесь: хотя буддийская традиция предлагает наставления, определяет вехи пути и указывает путь к Ниббанае, мы должны самостоятельно пройти обучение нравственности, сосредоточению и прозрению. Сейчас выбор за нами. Как мы живём и практикуем? Осознаёте ли вы дыхание в этот момент? Осознаёте ли вы непостоянство переживаний своих тела и ума? Стремитесь ли вы ежедневно очищать свой ум от неблагих состояний и развивать благие?

Как яркое пламя зависит от наличия свечи, воска и фитиля, мудрость возникает при поддержке сосредоточения, дисциплины, усилий и искусных методов. Пусть эта книга станет надёжным руководством для практиков, которое поможет им понять суть этого волнующего пути в глубины реальности, исследовать его и насладиться им.

РАЗДЕЛ I

ДОСТИЖЕНИЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ ЧЕРЕЗ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЫХАНИЮ

Глава 1

Расчистка пути: преодоление пяти помех

Любые состояния, монахи, которые являются благими, включающими в себя благо, относящимися к благому, коренятся в мудром внимании, встречаются с мудрым вниманием, и из этих состояний главным называют мудрое внимание.

«Самъютта-никая»¹⁰

Вы расчищаете путь для сосредоточения и мудрости. Словно тропа, по которой можно свободно пройти через глухие места, ваша практика внимательности открывает дорогу к внутренней цели, на которой нет преград в виде привычных склонностей и помех желания. Иногда может казаться, что медитация требует огромных усилий — таких, которые прилагает бульдозер, расчищая завалы после урагана. Иногда вам потребуется просто лёгкая склонность намерения, которое отпускает сомнения

так же бережно, как метёлка из перьев стряхивает свежую пыль. Вам может казаться, будто перед вами легко расступается море или будто вы упорно прорубаете тропу в гуще джунглей — в любом случае, когда прекращается страстное желание, перед вами расстилается открытый путь.

Наставление по медитации 1.1

Внимательность к дыханию со счётом

Это наставление начального уровня. Начните развивать сосредоточение, используя дыхание в качестве объекта медитации. Дыхание — простой и универсальный объект, который научит вас сосредоточиваться. В данный момент вы дышите. Направьте своё внимание на дыхание и ощутите, как оно входит и выходит через ноздри. Сосредоточьте внимание на области между ноздрями и верхней губой, чтобы обнаружить дыхание. В этой медитации вы будете сосредоточиваться только на знании о дыхании в этой точке. Не нужно ощущать, как вместе с дыханием расширяется и сжимается тело, или наблюдать за движением; ваш объект — дыхание как таковое. Игнорируйте любой другой опыт, кроме простого знания о дыхании, например шум в комнате, жёсткость сиденья, воспоминания о романе, который вы читали вчера вечером, план завтрашнего разговора, такие эмоции, как волнение, печаль, разочарование или восторг, аромат цветов, доносящийся из открытого окна. Пусть все переживания отойдут на второй план, а дыхание окажется в центре внимания. Традиционно проводят такую аналогию: практик наблюдает, как

I. Достижение сосредоточения через внимательность к дыханию

дыхание входит в ноздри и выходит из них, не заботясь ни о чём другом, подобно привратнику, стоящему у городских ворот, который наблюдает за людьми, которые входят в ворота и выходят из них, но не покидает своего поста — не следует за посетителями рынка и не отправляется с караванами в соседнюю деревню¹¹. Направляйте внимание всецело на стабильное сознание дыхания в области ноздрей.

Сначала выполнять это упражнение бывает очень сложно. Вы можете замечать, что ум отвлекается на мысли. Если это происходит, просто возвращайте своё внимание к дыханию снова и снова. Можете на каждом вдохе вести про себя счёт, чтобы поддерживать фокус внимания. Вдохните, зная, что делаете вдох, выдохните, зная, что делаете выдох, и посчитайте «один». Вдохните, зная, что делаете вдох, выдохните, зная, что делаете выдох, и посчитайте «два». Продолжайте осознавать вдох и выдох, считая до восьми или десяти. Затем начните обратный отсчёт. Вдохните, зная, что вдыхаете, выдохните, зная, что выдыхаете, и посчитайте. Когда дойдёте до единицы, считайте до восьми или десяти, а затем обратно до одного, и повторите этот цикл несколько раз. Затем наблюдайте за дыханием, прекратив счёт. Используйте метод счёта, чтобы легче было направлять внимание на дыхание, и прекратите считать, когда перестанете в этом нуждаться¹². Практикуйте внимательность к дыханию таким образом каждый день по сорок пять, шестьдесят минут или дольше, на ваше усмотрение. Эта простейшая практика сосредоточения на дыхании — первый объект медитации, который поможет нам достичь сосредоточения и исследовать джхану.

Одно главное препятствие

Не нужно отчаянно бороться с множеством разнообразных помех или применять целый арсенал противоядий для решения каждой конкретной проблемы. Чтобы развить сосредоточение, можно устранить одно главное препятствие — немудрое внимание. Будда говорил: «Что бы ни сделал враг врагу, а ненавидящий — тем, кого ненавидит, неверно направленный ум может причинить больший вред»¹³. Сознательное и мудрое применение внимания — основной навык, который развивает каждый практикующий.

Один из первых уроков, который должна усвоить собака, когда её дрессируют, — умение быть внимательной к своему хозяину. Её окружает множество отвлекающих образов и запахов, а также другие собаки, и ей присуще сильное, глубоко укоренившееся стремление — принюхиваться, чую дразнящий запах. Этот первый урок — урок внимательности — имеет решающее значение. Как собаке нужно сдерживать естественные побуждения, чтобы исполнять команды хозяина, вам нужно начать управлять своим умом и тем самым защитить себя и других от склонностей, которые таятся в нём. Будда говорил:

Сдержанный, когда ходит,
Сдержанный, когда стоит,
Сдержанный, когда сидит,
Сдержанный, когда лежит,
Сдержанный, когда сгибает и разгибает конечности, —
Вверху, внизу и вокруг — везде,
где простирается мир,
Монах наблюдает, как явления и совокупности
возникают и исчезают.

I. Достижение сосредоточения через внимательность к дыханию

С усердием так живёт он, мирно практикует, спокоен, всегда внимателен, обучается правильным образом успокаивать ум.

Такого монаха называют «всегда прилагающий усилия»¹⁴.

Почти любое препятствие, мешающее сосредоточению, берёт начало в глубинной ошибке, связанной с тем, как вы применяете внимание. Например, подумайте, на что направлено ваше внимание во время повседневных занятий и во время медитации? Если вы применяете внимание с осторожностью, оно будет усиливать благие состояния, если же оно безрассудно блуждает, то может взрастить неблагие состояния.

Причина наших проблем

Практикующий сталкивается с пятью классическими помехами: 1) желание чувственных удовольствий; 2) отвращение и недоброжелательность; 3) лень, апатия, вялость и скука; 4) беспокойство и сожаление; 5) сомнение или упрямый скептицизм. На этих препятствиях застревают большинство людей. С развитием навыков медитации вы изучите, как действуют помехи; исследуете их как энергии привычки, не делая их частью своей личной истории. Как птица защищает птенцов в гнезде, высматривая опасность, — так же и вам следует с должным вниманием охранять свой ум и не попадаться в ловушку этих препятствий.

Когда внимательность слаба, человек легко увлекается желанием, отвращением или рассуждениями. Будда учил, что в отношении таких помех нам нужно знать о пяти ве-

щах¹⁵: 1) о присутствии помехи; 2) об отсутствии помехи; 3) о причине её возникновения, 4) о том, как отбросить её; 5) о том, как избежать её возникновения в будущем. Причина возникновения помехи — немудрое внимание, её можно отбросить, используя мудрое внимание, а избежать появления этой помехи в будущем — развивая сосредоточение, внимательность и прозрение.

В практиках медитации на основе внимательности можно делать упор на постоянном исследовании помех, например, на изучении сонливости, созерцании состояния беспокойства или наблюдении за тем, как возникает и исчезает желание. Такое внимательное исследование помех позволит ясно увидеть качества, отличающие каждую помеху, что ценно.

Таблица 1.1

Пять способов исследования помех

Распознавайте, когда помеха присутствует

Распознавайте, когда помеха отсутствует

Поймите, при каких условиях помеха возникает

Поймите, при каких условиях помеха исчезает

Исследуйте, как избежать повторного возникновения помехи в будущем

Тем не менее в практиках на основе сосредоточения внимание является эффективным, точным и, можно сказать, лаконичным. Когда вы учитесь входить в джхану, достаточно замечать помеху, быстро отпустить её и без промедления возвращаться к объекту медитации. Вообще говоря, так поступать необходимо, потому что за то время, которое вы тратите на изучение помех, однонаправленный фокус

сосредоточения ослабевает и состояние поглощения откладывается. Подходите к помехе настолько близко, чтобы понять её простейшую функцию и точки опоры; изучите её настолько, чтобы освободить ум из её пут. В практике сосредоточения не нужно отрицать помеху, нужно просто распознавать её в первую очередь как результат немудрого внимания и быстро исправлять ошибку. Позднее при исследовании умственных процессов (глава 13) вы будете использовать всю силу собранного ума для скрупулёзного анализа нюансов всех благих и неблагих состояний. Тем не менее, чтобы создать хороший фундамент для сосредоточения, стоит в основном пропускать это исследование и как можно скорее усердно возвращать внимание к своему объекту медитации.

Состояние джханы лежит за пределами помех. Поэтому всегда, когда вы занимаетесь помехами, ваше внимание отвлекается, из-за чего объединение с объектом вашей медитации откладывается. Представьте, что вы посадили в огороде помидоры, маргаритки, базилик, дыни и кабачки; возможно, вы заметите, что среди посаженных вами ростков пробились и сорняки. Хотя важно понимать, чем отличается сорняк от дыни, и правильно обходиться с каждым растением, мудрый садовник не станет тратить всё время на выпалывание сорняков — энергию нужно вкладывать и в заботу о растениях, которые он посадил. В практике медитации нужно не только отбрасывать неблагие состояния, но и уделять внимание ценным благим состояниям, таким как сосредоточение, внимательность, щедрость, терпение и усердие. Вы изучаете, что нужно возвращать, а от чего избавляться. Вы учитесь мудро воспринимать любые явления ума, постоянно и эффективно отказываться от неправильного внимания и проявлять

правильное внимание, сосредоточиваясь на объекте медитации.

Опасности, которых достаточно

Устрица превращает песчинку, которая раздражает её своим присутствием, в жемчужину; так и практикующий превращает раздражающие моменты в мудрость. Если вы знаете, что у вас обычно появляются определённые помехи, охраняйте свой ум; проявляйте бдительность. Обращайте трудности в полезные качества, которые углубят вашу практику.

Вскоре по приезде в тайский лесной монастырь я заметила, что в пустом пространстве под полом моей хижины живут несколько гадюк. Каждый раз, когда я спускалась по лестнице из трёх ступеней, которая вела в мою бамбуковую хижину, возвышавшуюся над землёй, у меня в руке был фонарик — я была готова к опасности. Будда перечислял несколько «опасностей, которых достаточно»¹⁶ — которые не вызывают паники, не лишают способности действовать и не парализуют, но которых как раз достаточно для того, чтобы вызвать потрясение, побуждающее к действию, и пробудить внимательность и бдительность. В его список входили змеи и скорпионы; спотыкание и падение; процесс пищеварения, желчь и слизь; шайки разбойников; злобные звери, например львы и тигры, а также духи. Как проявляются «опасности, которых достаточно», в вашей жизни? Какие условия требуют от вас внимания, даже если вы устали или чем-то заняты? Бдительность бережёт нас от внешних опасностей и отлично защищает от внутренней угрозы, исходящей от сил-препятствий, а именно страстного желания, сомнения и страха.

Непрерывность сознания

Большинство практикующих мирян занимаются формальной медитацией в среднем всего час в день или около того — крошечную часть своего времени. Отвлекающие факторы являются серьёзным препятствием для сосредоточения. Поэтому, чтобы сосредоточение набрало силу, нужно дополнить практику сидячей медитации развитием мудрого внимания в повседневной жизни. Чтобы усилить сосредоточение на дыхании, начните следить за дыханием, когда пьёте кофе, моетесь, готовите, разговариваете, обуваетесь, косите траву, фотографируете своего ребёнка, подсчитываете семейные расходы, читаете лекцию или завтракаете. В любое время и во время любых занятий замечайте настрой своего ума, где он блуждает, как воспринимает чувственные объекты; затем продолжайте сдержанно и спокойно сознать дыхание, когда занимаетесь работой или каким-то делом. В повседневной деятельности не получится сосредоточиваться только на дыхании, и всё же когда вы гуляете, работаете, разговариваете или едите, внимательность к дыханию может пробудить уравновешенное состояние спокойной собранности.

Пять помех

Будда сравнивал наличие пяти помех с попыткой разглядеть отражение лица в горшке с водой. Ум, омрачённый помехами, не отражает реальность, как зеркало¹⁷. Каждая помеха затмевает ум немного по-разному. Хотя в практике джханы не следует подробно изучать помехи, практикую-

щий должен научиться распознавать и отбрасывать эти типичные препятствия, мешающие сосредоточению.

Первая помеха, *чувственное желание* (*kāmacchanda*), омрачает сознание, как цветные краски, которые замутняют воду, создавая привлекательные узоры, а не ясное отражение. Свойство желания — наделять объект привлекательностью, которой он сам по природе не обладает. Когда вы очарованы красотой, вы видите то, что хотите видеть, а не то, что есть на самом деле. Ошибочное восприятие, заложенное в страстном желании, создаёт иллюзию, будто объекты привлекательны или отвратительны, — иллюзию, что этот объект может принести счастье или разрушить его. На самом же деле желание и страстное влечение никогда не дают удовлетворения. Чувство удовлетворения, возникающее, когда вы обретаете единение с объектом своих желаний и обладаете им, длится лишь до тех пор, пока вы не захотите других вещей; оно хрупко, и его разрушает следующее возникающее желание.

По мере того как вы развиваете сосредоточение и созерцаете непостоянство, страстное желание начнёт утрачивать над вами власть. Вам не придётся заставлять себя отпустить. Напротив: подобно тому как дети, строящие песочные замки, однажды вырастают и больше не интересуются мирами из песка, мы перерастаем навязчивые желания, которые заставляют нас беспокойно искать удовлетворения во внешних восприятиях и занятиях¹⁸.

Желание возникает, когда присутствует неправильное внимание к приятным чувствам: будь то примитивная страсть к жареным рёбрышкам, утончённый интерес к культуре и искусству, склонность к изощённым интеллектуальным удовольствиям или тонкое желание повторить идеально безмятежную медитацию. Желание

не позволяет вам непосредственно воспринимать текущий опыт и увлекает вас в вымышленную реальность надежд и влечений.

Комикс о Кальвине и Гоббсе прекрасно иллюстрирует эту идею: мальчик Кальвин смотрит на землю и кричит: «Смотри! 25 центов!». Он поднимает монету и восклицает: «Ого!!! Я не мог и мечтать о таком богатстве! Теперь я могу получить всё, что захочу! Бог услышал мои молитвы!». В следующем кадре Кальвин просто стоит молча. А затем прыгает на траву и начинает искать другие монеты: «Может, это не всё».

Страстный ум не видит, что вещи просто присутствуют такими, какие они есть. Когда органы чувств постоянно ищут приятных взаимодействий, ум оказывается без защиты и соблазн становится постоянной угрозой. Чтобы придать устойчивость уму, не нужно никак менять то, что вы видите, обоняете или чувствуете; необязательно исключать приятные взаимодействия. Вам нужно просто контролировать своё отношение к чувственному опыту. Будда учил:

Чувственные желания человека — это страстные
мысли,

А эти разнообразные объекты в мире —
не чувственные желания.

Чувственные желания человека — это страстные
мысли.

Разнообразные объекты в мире остаются такими,
какие они есть.

Однако мудрые избавляются от влечения к ним¹⁹.

Удерживайте своё внимание на объекте медитации и будьте довольны, наблюдая за ним. Усердно держитесь за него,

и мимолётные желания не смогут вас соблазнить. Представьте, что по индийскому рынку, где много фруктов и овощных лавок, идёт слон, и дрессировщик даёт слону палку, чтобы тот хоботом держал её и не отвлекался на другие вещи; так и вы можете обуздать ум, если будете крепко держаться за объект медитации. Вы можете не отказываться от чувственных удовольствий, но не растворитесь в них. Будда описывает это так: «Он принимает пищу, ощущая её вкус, но не испытывает жадности к вкусу»²⁰. С развитием мудрости вы поймёте, что чувственное желание — не удовольствие; это страдание; это сила, которая препятствует глубоким покою и умиротворению, которых вы ищете.

Будда учил своих учеников делить удовольствие на две категории: грубое чувственное удовольствие, которого нужно бояться и которое нужно отбросить, и утончённое медитативное удовольствие, которое нужно возвращать и приветствовать²¹. Как ценитель изысканной кухни не получает удовольствия от жирной нездоровой пищи, так и постоянный опыт утончённых удовольствий растворяет прежнее восхищение более грубыми устремлениями. Болезненную озабоченность преходящими чувственными удовольствиями сменяют тонкие удовольствия глубокого медитативного поглощения; так солнечный свет сменяет собой тень²². В этом обучении малое счастье постепенно отбрасывают ради достижения большего. В этом поиске подлинного покоя ум рано или поздно освобождается и обретает глубокое и полное пробуждение.

Вторую помеху, *отвращение*, или *недоброжелательность* (*vyāpāda*), сравнивают с водой, которую нагревают на огне. Она кипит и бурлит, искажая отражение. Отвращение возникает в случае неправильного внимания к неприятному чувству. Оно может проявляться в лёгких формах, например

как раздражение, нетерпение и недовольство; в хронических формах, таких как пессимизм, жалость, скупость и тревога; или в драматических формах, таких как ненависть, ярость, ужас, ревность и агрессия. Когда отсутствует мудрое внимание, реакцию отвращения может вызвать всё что угодно. Вы можете реагировать на ограбление яростью, на болезнь — чувством жалости, на пробку — нетерпением, на шумного соседа — ненавистью, на холодную погоду — жалобами, на паука — страхом. Свойство отвращения — приписывать объекту непривлекательность, которой он по своей сути не обладает. Отвращение нельзя прекратить, заменив неприятные внешние условия удобными и приятными, ведь страдание вызывают не внешние условия. Проблема состоит в качестве внимания, а не в физической ситуации, в которой вы находитесь.

Когда ум одержим недоброжелательностью или отвращением, мы, как правило, реагируем агрессивно, проявляем нетерпение или отстраняемся. Ощутите отчуждение, которое поддерживается отвращением; распознавайте страдание, которое оно создаёт; проявляйте внимательность к гневу. С помощью медитации можно разными способами решить проблему гнева. Можно ослабить склонность к недоброжелательности через развитие любящей доброты (глава 8); можно преодолеть отчуждение, которое питает гнев, подарив что-нибудь раздражающему вас человеку; можно распознавать, что объект вашего гнева — это всего лишь такие элементы, как простая совокупность тридцати двух частей тела (глава 5), сочетание материальных и умственных элементов (главы 12–13) или процесс пяти совокупностей (глава 14). «Висуддхимагга» объясняет: «Ибо когда он совершает разделение на элементы, его гневу не на что опереться, как горчичному зерну

Перерыв в страстном желании

Чтобы отбросить желания, не нужно дожидаться порога джханы или прямого восприятия Ниббаны. На вводных занятиях по медитации я прошу учеников каждый час делать перерыв в своих повседневных занятиях — просто короткую паузу, чтобы отпустить соблазн привычных занятий и направить внимание на дыхание в теле. Такие периодические паузы могут прерывать поток привычных желаний, которые преобладают в суете повседневной жизни. Перерыв — это момент спокойной непринуждённости; он вторгается в состояние одержимости деятельностью, продуктивностью и собственной идентичностью; он позволяет поступить иначе. Когда возникает «хотение», стоит усомниться в нём: действительно ли я хочу эту вещь? Она — надёжная основа для моего счастья? Какую цену я плачу за неё — деньгами, временем, расходами на содержание, конфликтами с другими людьми, здоровьем, самоуважением? Какова её цена в долгосрочной перспективе? Знаю ли я, что могу отказаться? Возможно, вы заметите, что вовсе и не хотите вещей, к которым вас влечёт. Если не остановиться и не задать себе пару вопросов, ваши полки могут захлестить ненужные гаджеты, а ваш ум — заполнить бесполезные мысли. Страстное желание, чтобы выжить, будет цепляться за что угодно — за случайную вещь или человека.

на кончике шила или картине в воздухе»²³. В ходе развития сосредоточения и мудрости вы начнёте понимать, какая опасность таится в состояниях отвращения. Когда вы

Отпускание

Проявляйте внимательность к первым признакам желания — к тому первичному притяжению или силе, которые толкают ваше внимание к желанному объекту. Отличайте силу желания от привлекающего вас объекта или восприятия. Сила влечения так же приятна, как и опыт, которого вы ожидаете от взаимодействия с объектом? Обратите внимание на то, что в момент удовлетворения желание тут же прекращается. Отмечайте различие между этими двумя событиями — обретением объекта и прекращением желания. Когда вы увидите, что это две разные причины для счастья, изучите свой опыт и определите, из-за чего возникает счастье: когда вы получаете желаемое или когда прекращается желание. Что приносит счастье — достижение желанной цели или, возможно, временное угасание желания?

Сегодня наблюдайте за желанием. Ощущайте тягу и тоску, связанные со стремлением к чему-то. Примите решение не утолять свою жажду. Просто наблюдайте, что происходит, когда вы отпускаете желание. Вы можете получить или не получить этот объект, в зависимости от уже имеющихся условий. Ощущаете ли вы счастье, даже если не получаете того, чего хотели?

сознаёте эту опасность, такие состояния легче отпускать и спокойно направлять внимание на объект медитации.

Третью помеху, *лень и апатию* (*thīnamiddha*), сравнивают с водой, покрытой тиной и водными растениями, из-за чего возникает мрачное состояние ума, где объект медитации затмевается. Лень — это вялость и косность сознания,

которую иногда описывают как притуплённость. Для неё характерна нехватка энергии. Апатия — это слабость или неразвитость умственных факторов. Апатия характеризуется неподатливостью ума и проявляется как лень, скука или сонливость. Возникая совместно, лень и апатия вызывают чувство инертности, ощущение, что ум растекается и чахнет, «оцепенение из-за нехватки усилия, утрату энергии»²⁴. Помеха в виде лени и апатии — серьёзное проявление невнимательности к тому, что действительно происходит в реальности.

Сон — не лекарство от лени и апатии. Физическая усталость отличается от помехи лени и апатии, а потребность восстановить и обновить организм — от утомления, когда просто хочется закончить день. Будда настаивал: «Он должен победить сонливость, апатию и лень и с невнимательностью расстаться. Человек, который настроен достичь Ниббаны, не должен быть высокомерным»²⁵. Изучите то, что склоняет вас покориться лени и апатии, и преодолите стремление расслабиться в притуплённости или отчуждении. Вы заметите, что с ослаблением отвлекающих факторов и развитием сосредоточения вашу жизненную энергию больше не истощают привычные блуждающие мысли. Когда помехи отсутствуют, радость и счастье обновляют ум. Когда состояние поглощения станет устойчивым, вам откроется неиссякаемый источник освежающей энергии, который будет усиливаться благодаря практике джханы. Заметно сократится ваша физическая потребность в сне.

Четвёртую помеху, *беспокойство и сожаление (uddhaccakikkissa)*, сравнивают с водой, которую волнует ветер: она дрожит, на ней появляются рябь и вихри. Это возбуждённое состояние не позволяет видеть ясно. Беспокойные

и отвлекающие мысли — основные препятствия для сосредоточения; поэтому я рассмотрю эту помеху подробно и предложу несколько практических методов преодоления неутомности ума.

Сосредоточиваться на дыхании нелегко. В большинстве случаев, стоит нам сесть и направить внимание на дыхание, как ум тут же отвлекается. В «Висуддхимагге» даётся точное описание непослушного беспокойного ума: «Он сходит с пути, как колесница, запряжённая диким волом»²⁶.

Представьте ужасную ситуацию: мысли приобрели форму, очертания или стали занимать пространство; тогда для нас не осталось бы места! Хотя мысли невидимы и безмолвны, они оказывают огромное влияние на настроение, энергию, здоровье, эмоции, способности, отношения и восприятия. Планы и заботы рассеивают внимание: так кучка пепла разлетается, если в неё бросить камень. Беспокойство подрывает ваши попытки сосредоточить внимание; оно нарушает целостность сосредоточения.

Когда вы испытываете беспокойство, вы больше подвержены капризам и можете совершать поступки, о которых потом будете жалеть, что вызывает сожаление и раскаяние. Даже если содержание мыслей прекрасно, их избыток утомляет ум и препятствует сосредоточению²⁷. Как говорил Будда, «вас съедают ваши мысли»²⁸.

Основной метод работы с мыслями — научиться их отпускать. Очищайте ум от привычных нагромождений. На самом деле, когда вы начнёте медитировать, в основном вы будете заниматься отпусканьем мыслей. Отметайте фантазии о будущих событиях, переживания из-за прошлых поступков и комментарии относительно происходящего сейчас. Приучайте свой ум к безмолвию, не разрешая вниманию поддерживать непрерывный поток

болтовни и толкований. Один из моих первых учителей по медитации говорил, что такое простое успокоение ума похоже на просмотр футбольного матча с отключённым звуком. Мнения комментатора не требуются. Отпустите свои внутренние комментарии и с безмолвным умом наблюдайте, как развиваются события жизни.

Способность ума к формированию связей, с одной стороны, сбивает с толку, с другой — внушает благоговение. Один контакт — звук, образ, прикосновение, мысль — способен породить цепочку ассоциаций, которые извлекаются из архивов памяти. Вид вазы с фруктами может вызвать простую мысль: «Что бы поесть на обед?». Её может сменить острое желание отведать тайской лапши, мысли о пляжах на побережье Таиланда или новинках в сфере снаряжения для дайвинга, воспоминания о друге, который научил ваших детей плавать, осознание, что он умер от рака, тревога по поводу медицинской страховки и финансов. Внимательное наблюдение за персиком в вазе возможно, если нет посторонних мыслей, которые уведут вас от объекта.

Живите внимательно

Если склонность погружаться в мысли носит ярко выраженный характер, не дожидайтесь формальной ежедневной медитации. Отучайтесь от этой привычки, когда едете на работу, готовите ужин, берёте в руки телефон, идёте в туалет или занимаетесь в тренажёрном зале. Ежедневно по многу раз отмечайте, что занимает ваше внимание, и постоянно возвращайте его к сознанию настоящего момента.

Планирование бесполезно

В одной расхожей шутке говорится: «Как рассмешить Бога? Расскажите ему о своих планах!». События никогда не развиваются так, как мы задумываем, но тенденция к планированию проявляется снова и снова. Будда говорил: «Что бы люди себе ни представляли, в реальности всё происходит по-другому. Это же касается и разлуки. Так устроен мир»²⁹. Мы можем планировать — масштабно, например относительно всей жизни; бесполезно, например, что другие о нас скажут; обыденно, например, что купить; бессознательно, вроде того, какую ногу сначала ставить на лестницу; или возвышенно, например, что делать после просветления. Планирование — привычка, имеющая глубокие корни, эффективная во многих профессиональных вопросах, но представляющая огромное препятствие для сосредоточения.

В медитации нужно созерцать свой ум и замечать, возникает ли склонность к фантазиям о будущем или к воспоминаниям о прошлом. Пападжи (Х. В. Л. Пунджа), один из моих учителей, резко сказал ученикам, которые погружались в историю о событиях давнего прошлого, что они живут на кладбище, откапывая трупы, которые уже давно в могиле. В медитации нужно развеять очарование содержанием своих мыслей и перестать погружаться в личный мир воображения. Будьте бдительны к настоящему, каким бы оно ни было.

Мысли могут казаться неуловимыми, поскольку существуют только в вашем уме. Каждый практикующий должен научиться отпускать эту привычку. Я постоянно напоминаю себе во время медитации: «Не строй планов». Такое простое напоминание помогает преодолеть навяз-

чивые склонности ума-планировщика. Одна из моих учениц представляет себе, будто держит в руках ракетку для пинг-понга, и мысли отскакивают от неё самопроизвольно, отвращения не возникает. Другой ученик представляет, будто мягкая метёлка аккуратно отметаёт мысли в сторону. Не обязательно привносить в медитацию образы; порой достаточно того, чтобы усердно возвращаться к своему объекту медитации.

Будьте хозяином своего ума

Если вы замечаете, что часто теряетесь, увязаете в трясине сомнений, планирования и сожалений, — не волнуйтесь. Не обязательно уходить в гималайские пещеры или покидать мир ради затворничества в пустыне. Путешествие по заброшенному степному краю или пустыне — не единственный способ обнаружить простор и тишину, ведь как только вы отвлечётесь от привычных образов, появится возможность для обретения джханы. Такие мысли, как «Что я буду делать?», «Что я скажу?», «Как на меня посмотрят?», «Что я испытал(-а)?», «Что кто-нибудь подумает обо мне?», только загромождают внимание и утомляют его. В джхане вы развиваете способность отстраняться от беспорядка и сумятицы и открываетесь для внутреннего мира — собранного, гармоничного и невозмутимого.

Будда предупреждал: «Без понимания мыслей он носится туда-сюда с блуждающим умом»³⁰. Радуйтесь тому, что имеете возможность успокоить свой ум в медитации; прекратите метаться между историями о прошлом и будущем. Расслабьтесь здесь и сейчас и откройте глубокий покой сосредоточения.

О чём вы думаете?

Сейчас сделайте паузу и посидите в тишине. Обратите внимание, насколько достойны уважения качество и содержимое вашего ума. Иногда мысли текут непроизвольно — бесконтрольно — и почти не затрагивают важных для вас тем. Каждый практикующий обнаружит свои шаблоны и склонности — например самокритику, обвинения, сожаления о прошлом или тревогу. Определите области своей уязвимости, обдумайте их и твёрдо решите преодолеть эти препятствия, мешающие сосредоточению. На некоторых ретритах я составляю индивидуальный список тем, о которых уму запрещено думать. Если какая-то мысль повторяется снова, я добавляю её в список и тем самым не позволяю четырём-пяти самым назойливым темам нарушать мой ретрит.

В одной из сохранившихся бесед между несколькими великими учениками Будды, которые обсуждали свои индивидуальные подходы к Дхамме, достопочтенный Сарипутта описывает свою власть над умом:

Вот бхиккху владеет своим умом, он не позволяет уму овладеть им. Утром он пребывает в том достижении, в котором хочет пребывать утром; в полдень он пребывает в том достижении, в котором хочет пребывать в полдень; вечером он пребывает в том достижении, в котором хочет пребывать вечером. Представьте, что у царя или царского министра есть сундук, наполненный разными цветными одеяниями. Утром он может надеть любую пару одеяний, в которую хочет обла-

читься утром; в полдень он может надеть любую пару одеяний, в которую хочет облачиться в полдень; вечером он может надеть любую пару одеяний, в которую хочет облачиться вечером. Так же и бхиккху владеет своим умом, он не позволяет уму овладеть им. Утром... в полдень... вечером он пребывает в том достижении, в котором хочет пребывать³¹.

Чтобы ум стал таким, как у Сарипутты, потребуется безупречная самодисциплина, которую можно развивать через практику джханы. Будда говорил: «[Освобождённый] будет думать о том, о чём хочет думать, и не будет думать о том, о чём не хочет думать»³². Только вообразите себе такую возможность! Попробуйте так сделать. Если не хотите о чём-то думать, не думайте! Сосредоточьте внимание на том, что хотите рассмотреть лучше, например на объекте медитации или прекрасном качестве вроде любящей доброты. Решите, что не будете застревать на неблагих мыслях, а если они возникают, прерывайте блуждающий ум и направляйте внимание на объект медитации. Тренируйте свой ум, пока он не начнёт подчиняться и следовать вашим указаниям. Развивайте мастерство, как великие монахи и монахини, которых называли «хозяевами своего ума»³³.

Помеху *сомнения* (*vicikicchā*), последнюю в этом классическом списке препятствий для сосредоточения, сравнивают с взбаламученной, мутной, непрозрачной водой в тёмном помещении. В таком состоянии не видно ясного отражения. Сомнение как препятствующая сила отличается от разумного вопрошания. Помеха сомнения — это истощение ума, возникающее из-за многочисленных домыслов. Оно может проявляться как сомнения в собственных способностях («Я не могу выполнять эту практику»

или «Для меня это слишком трудно»); сомнения в учителе («Она слишком молода, чтобы учить» или «Он не понимает правильного пути»); или сомнения в учениях («Современные практикующие не в состоянии достичь просветления» или «Миряне не могут пребывать в джхане»). Сомнение может проявляться в виде нерешительности; оно может приходить в облике догматических мнений; может усиливать вражду между конфликтующими сторонами. Поскольку неопределённость — неприятное состояние, люди цепляются за воззрения, чтобы ощутить уверенность, но в результате становятся непреклонными и упрямыми.

Когда внимательность ещё не очень сильна, чтобы постичь объект внимания, ум может заниматься своим обычным делом — думать. Обыденное мышление редко рождает откровения. В ходе развития вашей практики неизбежно будут возникать вопросы, потому что этот процесс нельзя полноценно понять, пока не проживёшь его сам. И всё-таки полезно останавливать сомнения, обуздывать склонность к интеллектуализации явлений и прекращать мысли, прежде чем они выльются в домыслы. Если внимание занято волнением, недоумением, нерешительностью или избыточным анализом, после нередко возникают утомление и сомнения. Нужно отбросить склонность к сомнениям, чтобы увидеть истинную природу ума — только тогда вы перестанете в ней сомневаться.

Устраните все отвлекающие факторы

С опытом вы научитесь устранять все отвлекающие факторы. Неизменно проявляйте мудрое внимание. Если в вашем доме всего один стул и вы всегда на нём сидите, то, хотя вас могут навестить незваные гости, они не останутся надолго.

Сохраняйте осознанное внимание, и рано или поздно помехи перестанут возникать. Пицца для всех помех — немудрое внимание³⁴; последовательно и тщательно направляйте внимание на объект медитации, и вы сможете обесточить препятствия и развить сосредоточение и прозрение.

Развитие в медитации требует, чтобы человек был готов отбросить препятствия. Не теряйте бдительности. Однажды вы заглянете в свой ум и отчётливо увидите, что там больше не осталось помех. Будда отмечал: «Друзья, когда бхиккху смотрит на себя так, если он видит, что не все эти плохие неблагие состояния до конца покинули его, то ему следует постараться отбросить их все. Но если, когда он смотрит на себя так, он видит, что все они покинули его, то он может пребывать в счастье и радости, обучаясь день и ночь благим состояниям». Он приводил в пример девушку, которая рассматривает в зеркале своё лицо. Если она заметит пятно или воспаление, она постарается избавиться от него. Если же она увидит, что её лицо чисто и на нём нет грязи, она будет рада и счастлива³⁵. По мере углубления в практику и приближения к порогу джханы помехи будут исчезать. Когда эти помехи исчезнут, ваше сознание, вероятно, наполнит огромное облегчение и радость. Ум станет сияющим, чистым и прекрасным. Вы сможете испытать счастье и использовать эту возможность, чтобы и дальше развивать благие состояния.

Когда вы видите ум, не затронутый этими помехами, возникают удивительные уверенность и радость, которые закладывают фундамент глубокого сосредоточения. В ряду аналогий Будда сравнивал:

- радость ума, освобождённого от бремени желания, со счастьем человека, дело которого оказалось

I. Достижение сосредоточения через внимательность к дыханию

успешным и который наконец сумел отдать большой долг³⁶;

- радость ума, в котором нет отвращения, с восторгом человека, который недавно оправился от ужасной болезни;
- ум, освобождённый от уз лени и апатии, с радостью человека, который сидел в тюрьме и наконец освободился из заточения;
- ум, не охваченный беспокойством и сожалением, с ликованием раба, которого отпустили на свободу и который может идти куда угодно;
- ум, не омрачённый сомнением, с чувством торговца, который, страшась за свою безопасность

Таблица 1.2

Пять помех (*nīvaranas*)

Помеха	Характеристики
Чувственное желание	Мысли в поддержку чего-то; страстное желание, особенно чувственного удовольствия
Отвращение или недоброжелательность	Мысли против чего-то; осуждение, критическая оценка, неприязнь, злоба по отношению к другим
Лень и апатия	Притуплённость, скука, упадок сил, вялость и слабость сознания и умственных факторов; может проявляться как сонливость
Беспокойство и сожаление	Отвлекающие мысли, которые ослабляют спокойствие; раскаяние, тревога
Сомнение	Отсутствие доверия или уверенности, недостаток веры, неразумный скептицизм

и жизнь в путешествии по опасной пустыне, наконец добирается до деревни.

Конечно же, эти люди радуются.

Пока вы не увидите, как эти помехи исчезают в вашем уме, вы будете страдать, как тот должник, больной, заключённый, раб и путешественник по пустыне. Когда вы увидите, как исчезают эти самые препятствия, вы сможете ликовать, как человек, освобождённый от уз, опасностей и бремени. «У того, кто видит, что в нём не осталось этих пяти помех, рождается удовлетворённость. У удовлетворённого рождается восторг. От восторга тело успокаивается. Успокоившийся телом испытывает счастье. Ум счастливого сосредоточен»³⁷. Когда вы действительно распознаёте, что в уме нет помех, усиливается счастье, созревает сосредоточение и возникают необходимые условия для вхождения в джхану.

Глава 2

Прокладывание пути: усиление пяти управляющих способностей

Я пойду прилагать усилия [в медитации],
Это приносит моему уму радость.

«Сутта-нипата»³⁸

Однажды днём за чашкой чая я заметила на этикетке чайного пакетика меткую цитату Вирджинии Вульф: «Чтобы наслаждаться свободой, нужно сохранять самообладание». Между свободой и контролем существует важная связь. Чтобы внимание в медитации стало устойчивым, нужны самоуважение и уверенность, а они возникают благодаря самоконтролю. Когда вы перестанете сопротивляться тому факту, что одни вещи приятны, а другие нет, и перестанете манипулировать энергией, пытаться копить приятные переживания и избегать неприятных, вам

откроются неизведанные возможности, которые помогут вам серьёзно изменить свою жизнь. Иначе говоря, когда вы научитесь управлять умом, вам откроется свобода, которая позволит вам легко жить в окружении вещей, находящихся вне вашего контроля. Будда учил: «Когда, монах, твоё сосредоточение будет так развито, будет хорошо развито, куда бы ты ни шёл, тебе будет легко идти. Где бы ты ни встал, тебе будет легко стоять. Где бы ты ни сел, тебе будет легко сидеть. Где бы ты ни лёг, тебе будет легко лежать»³⁹. Эффективное сочетание сосредоточения и внимательности позволит вам легко прожить всю жизнь — неважно, что тело стареет, случаются экономические кризисы, а жизнь меняется.

Пять особых способностей ведут ум к развитию сосредоточения, внимательности и прозрения. Их иногда называют управляющими факторами, духовными силами или духовными способностями — на них опираются как новички, так и опытные практики. Это вера, усердие, внимательность, сосредоточение и мудрость. Эти факторы позволяют оценивать и контролировать течение духовной жизни, и когда они хорошо развиты, то становятся мощными качествами, вдохновляющими на духовный рост. На языке пали управляющую функцию называют *индрия* (*indriya*), что означает «правление, осуществляемое правителями». Как успешное управление оберегает общество от коррупции и внутренних раздоров посредством власти закона, так же вы контролируете свой ум или руководите им благодаря развитию этих пяти умственных факторов. Эти способности уравнивают внимание таким образом, что ум обретает правильное направление, структуру и его не одолевают случайные омрачения; эти способности дают нам силу, в которой мы нуждаемся для дальнейшего

движения. Если вам трудно стабильно поддерживать глубокое сосредоточение в джхане, можно более непосредственным образом укрепить эти пять управляющих способностей. Если ваше поглощение джханы ослабевает и разрушается прежде, чем вы решаете выйти из джханы, возможно, стоит исследовать и укрепить эти незаменимые способности.

Вера (*saddhā*)

Когда вы открываете коробку с фрагментами пазла, вы уверены, что все его части нужны и всё, что требуется, на своём месте. Подобным же образом вы можете не сомневаться, что у вас есть начальные способности, необходимые для сосредоточения ума. Конечно, нужно будет прилагать неустанные усилия и усердно практиковать. Если вы ведёте сложную и суетливую мирскую жизнь, возможно, нужно немного упростить её и побыть в одиночестве. Но всё необходимое уже присутствует в этой человеческой жизни. Этот путь начинается с готовности направлять сердце на объект медитации и верить в развитие сосредоточения и прозрения. Как паук, парящий на тонкой нити, мы решаем практиковать, не ожидая, что приземлимся в знакомом месте. Смело погружаясь в практику, вы будете совершенствоваться на этом пути, пока сами не обретёте великий покой освобождённого ума.

В классических буддийских учениях говорится, что вера (*saddhā*) характеризуется доверием; она вселяет в нас уверенность, которая позволяет приняться за практику. Вера проявляется как ясность и решимость. Традиционный символ веры — волшебный камень, который, если бросить его в воду, может осадить все загрязнения на дно, позволяя

нам наслаждаться чистой, прозрачной, искрящейся водой. Вера способна очищать ум, делая опыт ясным и ярким. Вера устраняет сомнения и волнение, подготавливая ум к плодотворным и согласованным усилиям. Чтобы достичь джханы, понадобятся убежденность в практике, ясность в отношении объекта и настойчивость в усилиях, даже когда медитировать становится трудно. Веру ничем нельзя заменить.

В буддийском контексте вера — это не мистическое качество, а крайне практичный фактор ума, и он взаимодействует с четырьмя другими духовными способностями. Вера не ведёт к обожествлению Будды. Скорее, вера в Будду вдохновляет нас прилагать необходимые усилия, чтобы пробудиться. Мы твёрдо убеждены, что если он, будучи человеком, пробудился к покою Ниббаны и обучал этому пути, то мы можем, следуя его наставлениям, тоже достичь освобождения. Верьте в ценность цели, в эффективность методов и значимость ваших стараний. Понимая, что многие поколения буддистов преуспели в этой практике, уверенно направляйте сердце на объект медитации.

В медитации результаты не всегда достигаются мгновенно, но плоды практики могут проявляться постепенно. Некоторые люди учатся быстро, другие медленнее, но скорость достижения — не очень важный критерий успеха. Будда сравнивал прогресс учеников со скоростью горения камфоры*, сухой древесины и влажной древесины. Все эти вещества неизбежно сгорят, и каждый практикующий со временем разовьёт сосредоточение. Не нужно сравнивать своё развитие с чужим — вы не соревнуетесь, кто первым войдёт в джхану, и не должны достичь её

* Камфора — душистое вещество в эфирном масле древесины и листьев камфорного лавра. — *Прим. пер.*

за ограниченное время. Вера в практику может помочь вам усердно двигаться вперёд, изживая помехи и сжигая омрачения, по мере того как вы постепенно развиваете внимательность, сосредоточение и мудрость.

Некоторые ученики могут быстро развить сосредоточение такого уровня, чтобы достичь джханы; в большинстве случаев, однако, это медленный и постепенный процесс. Как лесоруб, который, тяжело трудясь, мало-помалу оставляет на рукоятке топора глубокий след от руки, наши усилия окажут воздействие постепенно. Лесоруб не может сказать, в какой день рукоятка наконец притёрлась к руке, но, несомненно, это произошло благодаря его усилиям. Не всегда можно сказать, после какой практики вы преодолели манящий соблазн лени и апатии или отрешились от отвлекающих фантазий, и всё-таки ваши усилия действуют — они ослабляют омрачения и помехи⁴⁰. Действия имеют последствия, таков естественный закон; даже если вы развиваетесь не так быстро, как хотели бы, прогресс в медитации всё равно происходит.

Если ваша вера слаба и вы сталкиваетесь с болью или трудностями, могут возникнуть сомнения. Вы можете усомниться в своей способности выполнять эту практику. Вы можете усомниться в том, что когда-нибудь достигнете джханы. Если уверенность ослабевает, вам придётся ободрять и вдохновлять себя. Чтобы внимание смогло погрузиться в объект медитации, нужны гибкость, доверие и постоянство. Если вы не верите в практику или не доверяете духовному пути, которому следуете, вы будете и дальше погружаться в поверхностные размышления — критиковать, сравнивать, ожидать, концептуализировать и анализировать медитацию, прежде чем она созреет. Если связующая сила убеждённости ослабевает, попробуйте укрепить свою веру.

Хотя без веры не обойтись, с ней могут быть сопряжены ошибки. В буддийской традиции проводят различие между приобретённой верой, подтверждённой собственным опытом, и «вдохновенной верой», которую вызывает сугубо внешний источник. Вдохновенная вера (которую иногда называют слепой верой) имеет ценные вдохновляющие свойства, но может быть хрупкой и не поддержит нас при столкновении с препятствиями. С другой стороны, приобретённая вера проходит проверку исследованием, и критика не ослабляет её. Такая более глубокая убеждённость рождается из разумного анализа. Поскольку убеждение нашло подтверждение в процессе анализа и личного опыта, вы можете доверять ему даже в тяжёлые минуты жизни или когда боль пронзает тело. Постепенно, когда вы на своём опыте ощутите пользу сосредоточения и прозрения, вы убедитесь, что можете переносить боль невозмутимо, что можете отбросить пагубные привычки и что вы достойны радости совершенно безмятежного ума. Вы проверите эти учения на практике. По мере роста и развития ваша вера будет укрепляться. В присутствии развитой веры сомнения и вопросы угасают. Тогда энергии легко направляются на текущую задачу. Наконец, доверие возрастает до такого уровня, который можно назвать «управляющей способностью», и ум входит в состояния глубокого покоя.

Укрепление веры через практику памятования

Один из традиционных инструментов укрепления веры — размышление об объектах, достойных доверия. Размышляйте о том, что достойно познавать, например о четырёх благородных истинах, пути освобождения, законе причины и следствия. Размышляйте о том, что достойно

совершать, например о добрых и сострадательных поступках, честности, щедрости, отречении, терпении, стойкости и упорстве в медитации. Размышляйте о людях, которые искренне и успешно занимаются практикой.

Медитации-размышления могут быстро рассеять незначительные тревоги, которые возникают в ходе развития ума, и тем самым ослабить смятение, усилить умиротворение и сделать ум радостным, оживлённым и бодрым. Чтобы освоить такие формы размышления, сосредоточьтесь на достойном уважения предмете и непрерывно удерживайте в уме это благостное представление. В практику сосредоточения входят шесть традиционных размышлений: памятование о Будде, Дхамме, Сангхе (общине), нравственности, щедрости и небесных сферах. Примеры двух таких размышлений приводятся ниже.

Наставление по медитации 2.1

Памятование о Будде

В памятовании о Будде как одном из шести традиционных размышлений содержится большинство качеств, отмеченных в остальных пяти видах памятования. Поэтому практикующий может выбрать это памятование и поочерёдно сосредоточиваться на замечательных качествах, которыми обладал Будда. Сначала взгляните на образ Будды, который вам по душе. Потом закройте глаза и представьте себе его образ. Сосредоточиваясь на этом мысленном образе Будды, размышляйте о его особенно восхитительном качестве. Каждый раз выбирайте только одно свойство — например, его необычайную мудрость, тот факт, что он от-

крыл путь к Ниббане, или что на протяжении бесчисленных жизней он усердно развивал благие качества, или что он был искренним человеком, который учил истине. Пусть благодаря размышлению о совершенстве поведения, нравственности и знании Будды ваш ум наполнится радостью и счастьем.

Наставление по медитации 2.2

Размышление о нравственности и щедрости

Вы можете исследовать практики-размышления, одновременно памятуя о нравственности и щедрости. Во-первых, подумайте о духовной силе этих качеств в целом; обращайтесь внимание на пользу, которую они приносят. Во-вторых, подумайте о конкретных добрых делах или щедрых пожертвованиях, которые совершили вы лично, и пусть внимание задержится на этих мыслях. В-третьих, ощутите, как нравственность поддерживает ваше внимание, питая поток радостной благой энергии, которая укрепляет сознание, отчего ваш ум удостоивается счастья сосредоточения. Продолжайте размышлять об этих качествах, снова и снова обращаясь к мыслям о нравственности и щедрости, чтобы избавиться от скрытых чувств — сомнений, тревоги и скупоści.

Энергичность и усердие (*viriyā*)

Задача качества усердия заключается в том, чтобы собрать и укрепить ум. Оно поддерживает и приводит в движение способности ума, которые требуются, когда вы стремитесь

сосредоточиться на объекте медитации. Однако прилагать усилия — значит не просто сильнее стараться, потому что, постоянно стараясь, можно истощить себя, а не укрепить силы. Искусное приложение усилий, если его поддерживает вера, обеспечивает энергичную вовлечённость в медитацию, которую усиливает внимательность. Сбалансированное усилие предполагает и полную преданность, и глубокое расслабление.

Хотя бывает, что ученики слишком упорно стараются, чаще я вижу, что они медлят в медитативной практике, не разрешая себе полной вовлечённости, которая вводит ум в состояние поглощения. Лень, нерешительность и частичная преданность практике рассеивают драгоценную энергию. На самом деле можно многое сделать, чтобы привести покой в свою жизнь. Люди часто недооценивают объём энергии, который забирают их привычки, — энергию, которую в ином случае можно было использовать как ресурс и силу. В своём последнем наставлении Будда говорил: «Всё обусловленное подвержено распаду. Прилежно стремитесь достичь цели»⁴¹. Когда вы вкладываете в практику всё сердце и ум, благодаря мудрой и искренней настойчивости возникает баланс между усилием и расслаблением.

Полная самоотдача

Каким образом проявляется ваша неполная преданность пробуждению?

Выясните, что истощает и ослабляет вашу энергию. Обратите внимание, как повседневные привычки и развлечения влияют на вашу медитацию. Заметьте, как просмотр телеви-

зора, сплетни или нахождение в сети могут влиять на ваше сосредоточение. Если вы замечаете, что какое-то занятие усугубляет невнимательность или снижает уровень энергии, можно заняться чем-то другим — более благоприятной деятельностью. Противодействуйте любым препятствиям, которые подрывают вашу силу и решимость заниматься практикой.

Развитие навыка усилия: терпение тигра, усердие паука

Тигры — сильные и терпеливые охотники. Они хорошо умеют настигать жертву, но только если нападают на неё с довольно коротких расстояний; они вынуждены терпеливо ждать, пока добыча не приблизится, а затем совершать бросок. Натуралисты выяснили, что тигры настигают добычу всего один раз из двадцати попыток охоты; им требуется выдержка, чтобы снова и снова пытаться, не разочаровываясь. И вам нужно терпение, чтобы упорно прилагать усилия, снова и снова обращаться к объекту медитации, хотя может казаться, что в этом нет смысла, что ничего не происходит. В медитации бывают спокойные периоды на грани с притуплённостью и периоды мучительного беспокойства. Медитация не всегда будет увлекать или приносить блаженство, но искусный практик проявит твёрдую решимость и непринуждённую лёгкость, прилежно продолжая начатое.

В начале 1990-х гг. НАСА отправило в космос паука, чтобы посмотреть, как невесомость влияет на плетение паутины⁴². Паук не мог опереться на вес своего тела и потому первые три дня плёл паутину неправильной формы.

На четвёртый день он создал почти идеальную паутину. Как и плетение паутины, джхана требует не идеальных условий, а усердия. Возможно, у вас не получится войти в джхану с первой попытки или на первом ретрите, но, как и паук, вы сможете освоить её, если просто продолжите практику.

Искусно то усердие, которого «как раз достаточно»

Усердие — не статичное качество. Нельзя один раз решить, что вы будете сознать, и ожидать, что это решение принесёт спокойствие или прозрение. Чтобы регулировать качество и уровень вашего усердия в каждой медитации, требуется навык. Как струны хорошо настроенного инструмента, ваше усердие не должно быть ни слишком напряжённым, ни слишком ослабленным⁴³.

Способность регулировать качество и количество усердия — важный медитационный навык. На протяжении тысяч лет учителя обращаются к примерам из повседневной жизни для описания того, как мы интуитивно приспосабливаемся, когда внимание встречает объект медитации. Равновесие усилия сравнивают с тем, как будущие хирурги учатся пользоваться скальпелем, делая надрезы на листе лотоса, плавающем в блюде с водой. Высокомерный ученик, проявляя самоуверенную, напористую и решительную энергию, может разрезать лист пополам или погрузить его в воду. Нерешительный ученик слишком боится дотронуться до листа и не надрежет его. Но ученик, который прилагает сбалансированные усилия, касается листа скальпелем точно и аккуратно.

Так же и слишком усердный шкипер может решить поднять паруса при сильном ветре, и поэтому корабль по-

теряет управление. Неуверенный шкипер может решить, что нужно спустить паруса при лёгком ветре, и корабль перестанет идти вперёд. Но «тот, кто поднимает все паруса при лёгком ветре, поднимает половину парусов при сильном ветре и потому благополучно достигает желанного места назначения»⁴⁴, — такой человек разумно меняет усилия. В «Висуддхимагге» говорится:

Регулируйте качество усердия

В медитации отмечайте, сколько требуется усердия, чтобы направить внимание на дыхание. Если вы прилагаете мало усилий, как реагирует внимание? Если вы слишком стараетесь, как вы распознаёте эту силу стремления? Экспериментируйте: сначала ослабьте усердие, затем при помощи энергичного усилия сделайте медитацию более активной. Что происходит в результате каждого изменения? В каких случаях требуется сильная и мощная энергия, а когда уместен более мягкий подход?

Во время приёма пищи нужно приложить достаточно усилий, чтобы проткнуть вилок картофелем. Если вы перестараетесь, картофель развалится на части. Если энергии маловато, вы недостаточно крепко подцепите картофелину, она может соскользнуть с вилки и испачкать одежду. Обратите внимание, что вы естественным образом регулируете приложение сил в повседневных делах, и выясните, какого уровня усилий требует сосредоточение на дыхании.

Один бхиккху, думая: «Совсем скоро я достигну состояния поглощения», — проявляет излишнее усердие. Из-за избыточного усердия его ум впадает в беспокойство,

и ему не удаётся достичь состояния поглощения. Другой, увидев недостаток в чрезмерном усердии, думая: «Зачем мне сейчас поглощение?» — ослабляет его. Из-за слабости усердия его ум впадает в праздность, и ему тоже не удаётся достичь состояния поглощения. Другой же, который освобождает свой ум от праздности, даже когда в нём возникает лёгкая праздность, и от беспокойства, даже когда возникает лёгкое беспокойство... прилагая уравновешенные усилия, достигает состояния поглощения. Следует быть, как этот последний⁴⁵.

Четыре вида применения усилия

Будда описывал четыре вида усилий, каждое из которых играет важную роль в практике:

- 1) усилие с целью избежать ещё не возникших неблагих состояний или предотвратить их;
 - 2) усилие с целью оставить неблагие состояния, если они возникли;
 - 3) усилие с целью развить ещё не возникшие благие состояния;
 - 4) усилие с целью поддержать уже возникшие благие состояния.
1. *Усилие с целью избежать ещё не возникших неблагих состояний или предотвратить их.* Чтобы снова не сорваться, алкоголик может провести вечер не в баре, а на собрании Общества анонимных алкоголиков. Чтобы избежать лени и апатии, можно начинать медитировать, сидя с прямой спиной, а не лёжа в по-

стели. С помощью практики сосредоточения вы предотвратите возникновение помех, поскольку займёте внимание дыханием.

Также вы можете избежать неблагоприятных состояний, учась на чужих ошибках. В «Висуддхимагге» говорится, что, когда вы замечаете у кого-нибудь неблагоприятное состояние, можно приложить усилие, подумав: «Я не стану поступать так, как поступил он, когда это состояние возникло в нём, и это состояние не возникнет во мне»⁴⁶. Так, наблюдая за другими, вы сможете избежать многих типичных ошибок.

2. *Усилие с целью оставить неблагоприятные состояния, если они возникли.* Всякий раз, когда вы замечаете, что возникают отвращение, недоброжелательность, жадность, страсть, сомнение, беспокойство, лень или какое-то неблагоприятное состояние, у вас есть выбор — вы можете поддерживать это состояние или оставить его. Когда вы сосредоточиваетесь в медитации, вы отпускаете все прочие объекты и направляете внимание на простое восприятие своего объекта. Когда ваше внимание отвлекается от объекта медитации, можно попробовать отпустить отвлекающий фактор. В повседневных занятиях замечайте, где пребывает ваше внимание, и отучайте его от шаблонов, которые препятствуют ясности или счастью.
3. *Усилие с целью развития ещё не возникших благоприятных состояний.* Будда побуждал своих учеников исследовать ум и постоянно развивать благоприятные состояния. Эта практика воспитывает многочисленные благоприятные состояния, например любящую доброту, щедрость, сострадание,

I. Достижение сосредоточения через внимательность к дыханию

невозмутимость, мудрое внимание, прозрение, счастье, умиротворение, сосредоточение, а также пять факторов, рассматриваемых в этой главе: веру, усердие, внимательность, сосредоточение и мудрость.

Развитие благих состояний

Выберите качество, которое вы хотели бы развить. Решите, как будете напоминать себе о нём и что будете делать, чтобы его укрепить. Придумайте простые ежедневные задания. Например, если вы хотите развить доброжелательность, можете напоминать себе о любящей доброте, прикрепив на зеркало в ванной примерно такую записку: «Желаю тебе счастья и здоровья», и решить ежедневно повторять эту фразу, пока расчёсываете волосы. Если вы хотите развить сосредоточение, можете отказаться от телевидения и кино и меньше читать новости, чтобы ежедневно уделять чуть больше времени медитации. Если вы хотите совершенствоваться в честности, можно носить с собой блокнот и записывать туда каждое преувеличение, невинную ложь, обман или неточность, чтобы понять, как нечестность просачивается в вашу речь.

Выберите, что вы хотите улучшить, приложите усилия и что-то сделайте для этого.

4. *Усилие с целью поддержания уже возникших благих состояний.* Когда вы ощутили проблеск спокойствия, как вы поддерживаете его? Когда вы совершили щедрый поступок, размышляете ли вы о нём, чтобы сформировать мотивацию? Очистив свой ум от помех, как

вы поддерживаете его чистоту? Обретя опыт джханы, сохраняете ли вы доступ к глубокой безмятежности в следующей медитации сидя, на следующий день, в течение всей жизни? Способность поддерживать благие состояния — тонкая и необходимая форма усилия для практикующих джхану. Ученики иногда ненадолго погружаются в джхану, а потом перестают контролировать органы чувств, уничтожая достигнутые успехи. Когда вы достигаете джханы, для поддержания сосредоточения нужно мягко, но упорно проявлять интерес и прилагать усилия. Можно развивать непрерывность внимания не только в медитации сидя, но и в течение всего дня. Как молодая беременная женщина заботится о благополучии своего ребёнка, занимаясь делами — оберегая его от вреда во время работы, думая о нём, когда сидит, задумываясь о его питании во время еды, — мудрый практикующий будет оберегать объект медитации в любых занятиях и в любое время⁴⁷. Например, если объект вашей медитации — дыхание, продолжайте осознавать его, когда ходите, едите, моетесь и работаете. Спокойно, но упорно приносите созерцание дыхания в повседневную жизнь, а затем во время формальных медитаций сидя углубляйте сосредоточение.

Мудрое усилие — это простое движение к тому, что приносит плоды, и от того, что причиняет страдание. Есть такая тибетская поговорка: «Мышь может поднять слона, была бы отвага в сердце». Когда вы будете мудро прилагать усилия, чтобы предотвратить или оставить неблагие состояния и развить или поддержать благие состояния, вам потребуются мужество, преданность и отвага.

Решимость достичь цели

Вы преуспеете, только если будете упорно двигаться к своим целям: «Какие бы благие состояния ни возникали, все они коренятся в прилежности, их объединяет прилежность, и прилежность считается главным из них»⁴⁸. Будда обладал огромной силой решимости. Он отмечал:

Две вещи, бхиккху, я хорошо усвоил: не довольствоваться достижением благих состояний и неустанно стремиться к цели. Поистине неустанно я стремился и решил: «Пусть от меня останутся лишь кожа, сухожилия и кости; пусть плоть и кровь в моём теле высохнут; однако же энергия будет сохраняться, пока я не достигну всего, чего можно добиться силами человека, энергией человека, усилием человека!» <...> Благодаря прилежности я достиг просветления, благодаря прилежности я обрёл непревзойдённую защиту от уз⁴⁹.

Пробуждение энергии, когда возникает вялость

1. Чётко сформулируйте своё намерение, задачу и цель и обдумайте их.
2. Когда приступаете к медитации, выпрямите позвоночник и держите спину прямо.
3. Быстро распознайте, что притуплённость, лень или сонливость — формы страдания, и избавьтесь от них так же рефлекторно, как отдёргиваете руку от огня.
4. Твёрдо решите сохранять бодрость и энергичность. Скажите себе перестать отвлекаться и собрать энергию, когда вы решительно направляете ум на объект медитации.

5. Размышляйте о смерти; это вызовет побуждение к духовным действиям. Мы не можем позволить себе откладывать дела на потом.
 6. Откройте в себе энергии восторга и радости. Радуйтесь, что у вас есть возможность заниматься медитацией.
 7. Если в вашу медитацию вторгается вялость, откройте глаза, немного подвигайте глазами яблоками, глубоко вдохните, задержите дыхание, а затем медленно выдохните. Если во время медитации вас часто одолевает сонливость, то, прежде чем приступить к медитации, сделайте растяжку, прогуляйтесь или займитесь любой другой формой физической активности.
-

Чтобы отвернуться от сферы чувств и войти в джхану, нужна твёрдая решимость. Без этой энергии ума сосредоточение невозможно. Пусть ничто не сдерживает вашу решительность. Пусть ваше внимание будет непоколебимым, не сворачивайте с пути к освобождению.

Внимательность (*sati*)

Учителя медитации применяют целый ряд терминов для описания внимательности, сознания, внимания и сосредоточения. Некоторые, чтобы описать внимательность, используют слова, явно указывающие на направление, например, «проницательное внимание», «внимание, которым достигают объекта» или «сознание, которое погружается в объект». Другие учителя описывают внимательность как «восприимчивое, расслабленное,

безоценочное наблюдение» и приберегают более сильные формулировки для описания сосредоточения.

Внимательность — это умственный фактор, который возникает в сочетании с группой других факторов. Этот ансамбль факторов вызывает состояние бдительного внимания, которое мы обычно называем «внимательностью»: в нём мы отчётливо видим обстоятельства, взаимосвязи, шаблоны и объекты, возникающие в уме и теле. Внимание можно сосредоточивать на определённом объекте, например на дыхании, или наблюдать за изменчивыми чувственными явлениями — скажем, следить за движением живота, когда он поднимается и опускается вместе с каждым дыханием, или наблюдать за изменчивыми эмоциональными реакциями — внимательность является фактором, который не позволяет вниманию отвлекаться от избранного объекта.

Внимательность исключает поверхностное отношение; она проявляется как прямое столкновение с объектом восприятия. Её роль состоит в том, что она предотвращает неясность и позволяет постоянно помнить об объекте восприятия; таким образом внимание может глубоко погрузиться в процесс сознания объекта. Внимательность присутствует, когда вы помните, что нужно проявлять внимание, и отсутствует, когда вы с головой погружаетесь в облако ассоциаций и забываетесь. Внимательность возникает во всех благих состояниях; она отсутствует в неблагих состояниях, таких как жадность или ненависть.

Невозможно чётко отделить развитие сосредоточения от развития внимательности, занимаясь одним во вторник, другим в пятницу. Внимательность требуется для того, чтобы сосредоточение развилось в джхану, а сосредоточение — чтобы внимательность обострялась и совершенствовалась.

Развитие внимательности не просто предшествует джхане, устраняя помехи и позволяя помнить об объекте медитации; фактор внимательности присутствует в каждом состоянии джханы⁵⁰. В поглощении джханы вы не витаете в облаках, пребывая в расслабленном трансовом состоянии, и не воспаряете к небесам блаженства. Напротив, в джхане внимательность становится чистой, непрерывной и крайне утончённой.

Внимательность оберегает и ум, и объект медитации. Будда призывал практикующих пользоваться внимательностью, чтобы защититься от опасностей чувственного желания, страстного влечения, гнева, высокомерия и любых форм заблуждения⁵¹. Оберегайте ум посредством внимательности и развивайте этот фактор, памятуя о своём объекте медитации. Если вы развиваете внимание к настоящему моменту, можете вспоминать о том, что нужно осознавать реальную природу вещей. Если вы пытаетесь преодолеть помехи, можно отслеживать любые намёки на их появление. Если вы осознаёте дыхание, не позволяйте ничему вас отвлекать. Старайтесь не забывать о своём занятии. Развивайте чувствительность к своему опыту. Внимательность — абсолютно необходимое качество, если вы хотите ясно наблюдать реальность такой, какая она есть.

Четыре основы внимательности (*satipaṭṭhāna*)

Будда выделял четыре основы внимательности: тело, тон чувства, состояния ума и объекты ума.

Внимательность к телу (*kayanupāsana*) включает сознание позы — неважно, сидите вы, стоите, полулежите или двигаетесь. Вы можете развивать внимательность и ясное осознание не только тогда, когда неподвижно сидите,

закрыв глаза и направив внимание на объект медитации, но и в любых занятиях: когда чистите зубы, едите, говорите, гуляете, водите машину, подметаете пол, набираете чей-то номер, набираете сообщение, справляете нужду, складываете бельё, решаете головоломку, наблюдаете за игрой ребёнка. Продолжайте постоянно осознавать тело, сосредоточиваясь на дыхании во время любых занятий. Постоянное сознание этого простейшего проявления дыхания помогает успокоиться и сосредоточить внимание, а также позволяет быстрее развить сосредоточение, если вашим объектом является дыхание.

Вторая основа, внимательность к тону чувства (*vedana-nipāsana*), описывает простое впечатление — приятное, неприятное или нейтральное — от любого текущего переживания. Это «чувство» — первичное впечатление, а не сложная эмоциональная реакция на приятное, неприятное или нейтральное ощущение. Когда вы не осознаёте тон чувства, вы можете начать цепляться за приятные вещи, отталкивать те, которые кажутся вам неприятными, или игнорировать нейтральный опыт. Внимательность к чувствам может освободить вас от волнения, вызванного притяжением-отталкиванием, связанным с желанием и отвращением. Необученный ум притягивает или отталкивает тон чувства, но с появлением внимательности вы продолжаете присутствовать и осознавать любые чувства, сохраняя свободу от желания, страха или отвращения. При развитой внимательности к чувствам меняется ваше отношение к переживанию: вы начнёте понимать, что чувства позволяют развить устойчивое невозмутимое присутствие, где вас больше не угнетает стремление к накоплению приятных ощущений и избеганию неприятных.

Внимательность к состояниям ума (*cittanupāsana*), третья основа, позволяет замечать окрашенность ума такими эмоциями, как любовь, радость, гнев, ненависть, интерес, скука, спокойствие и страх. Развивайте чувствительность и сознавайте явления ума, не потакая эмоциональным состояниям и не погружаясь в них. Не принимайте состояния ума близко к сердцу — просто замечайте, что есть, а чего нет. Всякий раз, когда вы замечаете, что ваше внимание увязает в какой-то истории, отпустите мысли и начните замечать качество ума. Иногда вы заметите беспокойное возбуждение, и, несмотря на попытки вернуться к объекту медитации, через миг внимание снова будет уплывать. Пробуйте снова. Внимательность развивается при постоянном повторении. Когда внимательность окрепнет, вы сможете спокойно наблюдать за внутренней работой ума. В каждой джхане будут возникать счастье, интерес и невозмутимость — определённого уровня и качества. Замечайте преобладающий оттенок каждого состояния; сохраняйте внимательность и полноценно осознавайте, что происходит.

Четвёртая основа — внимательность к объектам ума (*dhammanupāsana*), куда входит сознание функций умственных состояний. Теперь вы можете наблюдать, что желание играет роль помехи, вера — роль духовного союзника, сосредоточение поддерживает прозрение, а страстное желание порождает страдание. Когда ваша внимательность перестанет быть сугубо навыком возвращения к объекту, вы сможете замечать контекст, связи, взаимодействия, причинные отношения и функции состояний ума. Эта четвёртая основа внимательности позволяет понимать явления в динамике, понимать, как возникают

I. Достижение сосредоточения через внимательность к дыханию

и взаимодействуют вещи, как они поддерживают развитие ума или препятствуют ему.

Ясное осознание (*sampajañña*)

Развитие правильной внимательности часто сопровождается ясным осознанием, или полным пониманием. Когда практикующий осваивает внимательность (*sati*) и ясное осознание / полное понимание (*sampajañña*), он сохраняет ясность в отношении четырёх аспектов любого начинания: 1) ясность в отношении цели, 2) ясность в отношении уместности, 3) ясность в отношении подходящей сферы для действия и 4) ясность в отношении неискажённого восприятия данной деятельности⁵².

Чтобы выявить эти четыре аспекта ясного осознания в процессе какой-то деятельности, сначала подумайте, согласуется ли это действие с вашей целью. Спросите себя: *вероятно ли, что это действие даст желанный результат?* В случае медитации подумайте, может ли ваш подход развить сосредоточение и прозрение, а также уменьшить страдание. Мы медитируем не для того, чтобы купаться в блаженстве или совершенствовать личные способности; задача медитации — достижение освобождающего прозрения, которое кардинально изменит базовое переживание жизненного страдания. Ясное осознание цели — это основа для принятия мудрых решений.

Во-вторых, осознайте более широкий контекст, в котором существует действие. Задайте себе вопрос: *уместно ли это действие в текущих условиях?* В случае медитации задумайтесь об адекватности внешних условий, например времени и обстановки, а также внутренних условий, например здоровья и душевного состояния. Скажем, едва

ли уместно входить в джхану, когда включается пожарная сигнализация, когда нужно покормить ребёнка или для того, чтобы отрицать болезненные эмоции, например скорбь.

В-третьих, можно исследовать сферу, диапазон или масштаб вашей деятельности. С помощью этого палийского термина (*gocara*) также описывают пастбище или поле, где могут пастись коровы. Он описывает поле, в котором пребывает внимание, или сферу восприятий, которые занимают его. Большое ли пастбище вы отводите для своего внимания и благотворно ли его масштаб влияет на вашу цель? Например, когда вы практикуете джхану с помощью дыхания, вы специально ограничиваете фокус внимания на дыхании в области ноздрей — всякий раз, когда ум отвлекается, быстро возвращайтесь к наблюдению за дыханием. В практиках прозрения главную роль играет созерцание изменчивых явлений — хотя в медитации випассаны можно использовать множество объектов, мы сосредоточимся на определённом спектре формаций и изучим ряд конкретных характеристик. Спектр вашего сознания должен содействовать вашей цели и отвечать текущим условиям.

Как-то в одном ретритном центре я вызвалась помогать поварам, вместе с другими занимаясь резкой овощей; по утрам мы молча мыли, чистили и нарезали груды овощей. И вот к нашей команде присоединился новый участник, мы ему дали первое задание — выжать шесть лимонов. Этот человек, преданный своей практике внимательности, тщательно намывал, резал, выжимал лимоны, чистил их от семян, усердно наполняя внимательной осознанностью каждое ощущение и движение. Через двадцать минут он выжал всего два лимона, а через тридцать — только

заканчивал возиться с третьим. Повара в ужасе наблюдали за этим, после чего упросили управляющих центра перевести его в другой отдел; остальным участникам команды по разделке овощей пришлось работать больше, чтобы подготовить гору овощей, скопившуюся на столе вокруг этого затворника, увлечённого выжиманием лимонного сока. Наверное, его сосредоточение и внимательность заслуживали восхищения, но он плохо понимал цель задания, необходимый темп и вещи, требующие внимания. Действия должны быть уместными — иногда нужно двигаться быстро, а иногда можно позволить себе замедлиться.

И, в-четвёртых, задумайтесь, правильно ли вы воспринимаете свою деятельность. Возможно, вы приукрасили восприятие объекта медитации фантазиями, желаниями, надеждами, ожиданиями или чувством гордости? Становится ли опыт медитации опорой для цепляния за «я», построения «я» или самомнения? Когда ваша практика наконец завершится прозрением, вы начнёте полноценно понимать реальный характер явлений; ваше восприятие освободится от иллюзий, которые искажают явления, превращая их в объекты привязанности. Эти четыре аспекта ясного осознания — ясность в отношении цели, уместности, сферы и неискажённое восприятие — развивают ясность ума в любой деятельности, даже такой простой, как безмолвное присутствие и наблюдение за дыханием.

Сосредоточение (*samādhi*)

Умственный фактор однонаправленности, который характеризуется отсутствием отвлечённости, иногда применяют как синоним термина «сосредоточение». Факторы ума, такие как однонаправленность, решимость, усердие и вни-

мательность, совместно направляют внимание на объект медитации, соединяя его с выбранным объектом и объединяя сопутствующие умственные факторы в состояние, которое мы привыкли называть «сосредоточением». Сосредоточение как управляющая способность обозначает благие состояния, где множество факторов собираются и прочно объединяют внимание с объектом восприятия. Оно не ограничено глубокими состояниями джханы, но может описывать собранность ума, которая возникает при исследовании преходящих явлений⁵³.

Хотя в разные моменты практики можно делать акцент как на глубоком сосредоточении, так и на динамичном исследовании, спокойный, безмятежный, сосредоточенный способ восприятия объекта идёт рука об руку с динамичным, исследовательским и пронизательным типом вовлечённости. Описывая человека, который правильно практикует его учения, Будда утверждал: «Эти две вещи — безмятежность и прозрение — возникают в нём, хорошо соединённые между собой»⁵⁴.

В буддийской практике сосредоточенное внимание — не только удачное противоядие от болезненных привычек тревоги, отвлечения и беспокойства, и не только ступень, ведущая к более высоким достижениям. Когда Будда провозгласил: «Я обучу вас благородному правильному сосредоточению с его основами и необходимыми условиями»⁵⁵, он не описывал конкретные техники медитации вроде подсчёта дыханий или повторения добрых мыслей. Будда говорил, что собранность ума — то же, что и осуществление Благородного восьмеричного пути, и неотделимо от правильного понимания, правильных устремлений, правильной речи, правильных действий, правильных средств к жизни, правильных усилий и правильной внимательности. Стало быть,

правильное сосредоточение оценивают не только по глубине данного состояния, но и по той цели, ради которой его достигают, и применению, которое оно находит⁵⁶.

Благородный восьмеричный путь содержит набор объединённых факторов, которые взаимно поддерживают друг друга. Ясное понимание и намерение относительно цели пути дают мудрость взгляда; обдуманная речь, поступки и средства к существованию создают чистоту, которая позволяет уму пребывать в покое. Эта триада усердия, или энергичности, сосредоточения и внимательности представляет особый интерес для практика, стремящегося достичь джханы. Когда в медитации вы сосредоточиваетесь на избранном объекте, сосредоточение, энергия и внимательность сопровождаются набором сопутствующих факторов ума, которые вместе помогают вниманию постоянно держаться объекта медитации.

Взаимозависимость и взаимодействие внимательности, сосредоточения и усилия проясняются в традиционной истории о трёх друзьях, которые вместе идут на прогулку в парк.

[Первый друг] увидел цветущее дерево магнолии, но, подняв руку, не смог дотянуться до цветов. Второй склонился, чтобы первый забрался ему на спину. Но, хоть он и забрался на спину второго, ему не удалось нарвать цветов из-за неустойчивого положения. Тогда третий подставил своё плечо [в качестве поддержки]. Так, стоя на спине одного и опираясь на плечо другого, он сорвал столько цветов, сколько захотел, и, украсив себя ими, отправился веселиться на праздник. Так и в этом случае. Ведь эти последние три состояния, начиная с правильных усилий (правильные усилия, правильная внимательность, правильное сосредоточение), которые рождаются

вместе, похожи на этих трёх друзей, которые вместе входят в парк. Объект похож на цветущее дерево магнолии. Сосредоточение, которое не может само по себе привести к состоянию поглощения через однонаправленность ума на объект, похоже на человека, который не мог сорвать цветок, подняв руку. Усилие похоже на его товарища, который склонился, подставив спину, чтобы тот взобрался на неё. Внимательность похожа на того друга, который встал рядом, подставив плечо для опоры⁵⁷.

Сосредоточение, которое поддерживается усилием и закрепляется внимательностью, успешно достигает своей цели.

Сосредоточение называют «благой собранностью ума»⁵⁸; оно стабильно удерживает внимание на объекте и придаёт большую силу способности наблюдения, свойственной внимательности. Сосредоточение напоминает линзу, которая так усиливает и фокусирует солнечный свет, что может вспыхнуть огонь. Собранная и непрерывная внимательность к объекту медитации сделает ваше прозрение сильным и глубоким.

Сосредоточение и четыре джханы

В буддийских учениях последовательность из четырёх материальных джхан часто описывают как главную черту сосредоточения:

И что же такое способность сосредоточения, бхиккху? Здесь, бхиккху, благородный ученик, сделав своим объектом отпусканье, обретает сосредоточение, обретает однонаправленность ума. Оставив чувственные

удовольствия, оставив неблагие качества, он входит в первую джхану, которую сопровождают мышление и исследование, с восторгом и счастьем, порождёнными уединением, и пребывает в ней. С утиханием мышления и исследования он входит во вторую джхану, которую отличают внутренняя уверенность и собранность ума, где нет мышления и исследования, где есть восторг и счастье, порождённые сосредоточением, и пребывает в ней. С угасанием восторга, беспристрастный, внимательный, ясно осознающий, он испытывает счастье телом. Благородные об этом говорят так: «Он беспристрастен, внимателен, живущий счастливо». [Так] он входит в третью джхану и пребывает в ней. Отбросив удовольствие и боль и положив конец прежним радостям и неудовольствиям, он входит в четвёртую джхану, где нет счастья и несчастья, где есть внимательность, очищенная беспристрастностью, и пребывает в ней. Это называют способностью сосредоточения⁵⁹.

В этом отрывке *правильное сосредоточение* определяется как опыт поглощения джханы. В этой книге много внимания уделяется развитию этих утончённых состояний глубокого сосредоточения. Но, возможно, важнее всего то, что такое обучение позволит использовать сосредоточение, добытое с трудом, для прямого и мудрого взаимодействия с реальностью.

Мудрость (*paññā*)

Мудрость — это способность ясно распознавать и различать суть вещей — способность, которая развивается из устойчивой внимательности и сосредоточения. Мудрость проясня-

ет объект внимания так, как лампа освещает пещеру. Она превращает невежественное или ошибочное отношение к опыту в мудрое, ясное и чёткое познание реальности. Она как опытный проводник, который, зная дорогу через тёмный лес, без колебаний идёт по лесным тропам и показывает другим безопасный выход из чащи, — без мудрости не обойтись на пути к освобождению.

На каждом уровне обучения вы будете принимать решения на основе той мудрости, которую сможете проявить. Будда говорил, что мысли можно делить на два типа: есть благие и неблагие мысли⁶⁰. Неблагие мысли ведут к усилению вредных состояний, усугубляя чувственное желание, недоброжелательность или жестокость. Благие мысли содействуют таким полезным состояниям, как отречение, любящая доброта и сострадание. Будда говорил: «О чём бхиккху часто думает и размышляет, станет склонностью его ума. Если он часто думает и размышляет о чувственном желании, он отбросил мысль об отречении ради мысли о чувственном желании, тогда его ум становится склонным к мыслям о чувственном желании»⁶¹. Посмотрите, к чему ведут ваши мысли, и, хорошенько поразмыслив, решите, стоит поддерживать их или лучше оставить. Когда вы замечаете, что определённые мысли причиняют вред, можете мудро решить их отпустить.

Будда не просто наставлял своих учеников отпускать вредные мысли, но учил, что имеет смысл отпускать любую поглощённость мыслями, даже мыслями о доброте, мудрости или сострадании. Он изучил благие мысли в своём уме и рассудил:

Это не приносит вред мне, не приносит вред другим,
не приносит вред ни мне, ни другим. Если бы я думал

и размышлял об этой мысли даже целую ночь, даже целый день, даже целую ночь и день, я не вижу никакой опасности, к которой бы это привело. Однако избытком мыслей и размышлений я могу утомить своё тело, а если тело устанет, это навредит уму. Повреждённый ум далёк от сосредоточения. Потому я внутренне укрепил свой ум, успокоил его, собрал воедино и сосредоточил. Зачем же? Чтобы мой ум был невредим⁶².

Хотя в благих мыслях нет ничего плохого, Будда решил развивать спокойствие, тишину и неподвижность, необходимые для поглощения джханы. Не всегда мы одержимы страстью, ненавистью или жестокостью; обычно нас занимают безобидные, хотя и не прекращающиеся сюжеты и личные планы, связанные с нашей жизнью. Но пока вы не откроете в себе умение успокаивать ум, сохраняя собранность, ясность и полную осознанность, вы не сможете достичь джханы.

Два рода мыслей

Сегодня понаблюдайте за своими мыслями и распределите их по категориям, а именно по коренному намерению, стоящему за каждой мыслью. Составьте два списка: в одном будут благие мысли, в другом неблагие. Если вы замечаете мысль, которая распаляет гнев, распознайте её корень — состояние отвращения — и включите её в свой список неблагих мыслей. Если вы замечаете мысль о сострадании, распознайте благой корень — отсутствие жестокости — и включите её в свой список благих мыслей. Когда вы замечаете нетерпение, распознавайте и скрытую силу отвращения. Когда вы думаете о десерте,

ощущайте силу жадности. Когда возникают неправильные, несокомерные или лицемерные мысли, замечайте их корень — заблуждение. И когда вас увлекают мысли о непостоянстве, причинах и следствиях, о значении честности, замечайте благой корень — мудрость, которая их порождает. Отслеживайте свои мысли на протяжении дня.

Когда вам удастся успокоить суетливый ум, достигнуть джханы и выйти из состояния поглощения, вы будете направлять силу сосредоточенного ума на распознавание конечных умственных и материальных явлений с целью понять причины страдания и прекратить его.

Сильный ум

Пять духовных способностей, рассмотренные в этой главе, — веру, усердие, внимательность, сосредоточение и мудрость — нужно не только как следует развить, но и хорошо уравновесить⁶³. Совместно эти пять способностей делают ум сильнее. Будда говорил:

Бхиккху, до тех пор пока в благородном ученике не возникло благородное знание [мудрость], четыре другие способности не станут устойчивыми, четыре другие способности не станут стабильными. Но когда благородное знание [мудрость] возникло в благородном ученике, четыре другие способности стали устойчивыми, четыре другие способности стали стабильными.

Подобно тому как в доме с островерхой крышей, пока наверх не установлено, балки ещё не устойчивы, балки ещё не держатся твёрдо; но когда оно установлено,

то балки устойчивы, балки держатся твёрдо... Так и в случае с благородным учеником, который обладает мудростью, вера, следующая за ней, становится устойчивой; усердие, следующее за ней, становится устойчивым; внимательность, следующая за ней, становится устойчивой; сосредоточение, следующее за ней, становится устойчивым⁶⁴.

При полноценном развитии пяти способностей каждый фактор укрепляет и поддерживает остальные, подготавливая ум к достижению джханы и практикам прозрения.

Наставление по медитации 2.3

Наблюдение за длинными и короткими дыханиями

Когда вы какое-то время понаблюдаете за дыханием возле ноздрей, как описано в наставлении по медитации 1.1, вы заметите, что одни дыхания длинные, а другие короткие. Наблюдайте естественный процесс каждого вдоха и выдоха; замечайте, длинной или короткой является каждая фаза дыхания. Чтобы определить её длину, следите за началом и завершением каждого вдоха и выдоха. Не нужно произносить про себя слова *длинное* или *короткое*, не нужно точно измерять каждое дыхание. Не меняйте длину дыхания. Пусть дыхание происходит естественно и спокойно; если вы его слышите, обычно это указывает на избыточный контроль. Наблюдайте за самим дыханием — а не за тактильным ощущением или звуком, которым оно сопровождается. Просто отмечайте его

длину, чтобы поддержать непрерывность внимания с начала до конца каждого дыхания.

Если вам кажется, что дыхание исчезает, продолжайте терпеливо направлять внимание в точку, где оно появилось в последний раз. Не поддавайтесь искушению делать дыхание более заметным, чтобы наблюдать за ним. Со временем внимательность станет достаточно утончённой, и вы сможете воспринимать тонкое дыхание.

Глава 3

Одиннадцать опор для развития сосредоточения

Не нужно удерживать ум от всего,
Когда ум уже под контролем.
Его следует удерживать от того,
Что служит источником зла.

«Самъютта-никая»⁶⁵

В буддийской традиции приводится удобный краткий перечень из одиннадцати разных способов поддержания сосредоточения⁶⁶. Пожалуйста, осмыслите каждый пункт и подумайте, как практика конкретного навыка может содействовать развитию собранности, спокойствия и сосредоточения в вашей жизни.

1. *Поддерживайте чистоту.* Ваш ум будет меньше отвлекаться, если физическое окружение будет чистым, аккуратным и организованным. Когда вы поддерживае-

те гигиену и убираете в доме, ваше внимание будет занято меньшим числом вещей. Ежедневные занятия, например чистка зубов, уборка комнаты, уборка на рабочем столе, сортировка документов и хорошая организация повседневных задач в целом — один из основных подготовительных этапов к сосредоточению. «Вимуттимагга» рекомендует позаботиться о своих физических потребностях так, чтобы они способствовали сосредоточению; речь идёт, например, о подходящей пище, благоприятной погоде и удобном положении тела⁶⁷.

2. *Избегайте крайностей.* Уравновешивайте внимание, развивая пять управляющих способностей — веру, усердие, внимательность, сосредоточение и мудрость, которые обсуждались в главе 2. В частности, следите за тем, чтобы вера и мудрость уравновешивали друг друга, чтобы слишком критическая или слишком наивная позиция не омрачили сознание. Также соблюдайте равновесие между сосредоточением и усердием, чтобы они вместе становились устойчивыми, как быстрая колесница, запряжённая лошадьми одинаковой силы и выносливости⁶⁸. Старайтесь привносить равновесие в любую сферу жизни, где можно заметить колебания между крайностями недостатка и избытка.
3. *Выберите чёткий предмет медитации и хорошо узнайте свой объект.* Учитесь ясно воспринимать как предмет, так и объект. Например, если предмет медитации — дыхание, объектом внимания может быть тактильное ощущение, нимитта или распознавание дыхания. При работе с таким предметом медитации,

I. Достижение сосредоточения через внимательность к дыханию

как любящая доброта, объектом может быть близкий друг, белка или все живые существа. Охватывайте свой предмет медитации во всей полноте. Если вашим предметом медитации является дыхание и вас спросят: «Как ощущается дыхание?» — вы сможете описать ощущения, связанные с дыханием? Сможете ли вы чётко описать конкретный объект внимания? Проявляйте терпение. Наблюдайте за выбранным предметом медитации, не поддаваясь искушению перейти на новый предмет при появлении скуки, усталости или трудностей. Когда сосредоточение станет устойчивым, можете двигаться дальше и ввести ряд дополнительных практик, но на начальных этапах нужно проявлять устойчивое внимание к одному отчётливому предмету медитации, позволяя восприятию этого объекта естественным образом становиться всё тоньше и тоньше.

4. *Избавьтесь от вялости.* Если ум впадает в состояние вялости, активно оживляйте внимание, обращаясь к трём факторам просветления — исследованию, усердию и восторгу. Традиция предлагает множество способов активизации этих факторов⁶⁹. Вы можете тренировать ум, изучая Дхамму, подпитывать интерес вопросами; черпать вдохновение, делая подношения или совершая другие щедрые поступки: пробуждать радость, размышляя о своей нравственности; развивать решимость, размышляя о страшных последствиях лени; оживлять внимание за счёт смены позы или практики на свежем воздухе; избегать переедания, которое иногда вызывает вялость, и решиться развивать бдительное, энергичное и радостное качество внимания.

5. *Успокаивайте ум, когда он чересчур увлечён.* Иногда, возможно, придётся сдерживать потоки энергий, которые создаёт сосредоточение. При сильном восторге возбуждение и ликование могут захлестнуть ум, как приливная волна. Избыток наслаждения будет мешать дальнейшему развитию. Научитесь успокаивать и распределять энергии удовольствия. Не позволяйте ликующей энергии джханы отвлекать вас от спокойного присутствия. Если вы чувствуете, что ликование или легкомыслие выходят из берегов, осознайте, что стоите ногами на земле, начните дышать более глубоко и медленно, ощутите своё тело и контролируйте мысли. Сознательно сдерживайте себя, попробуйте собраться и успокоиться. Направьте энергию своего ума на развитие умиротворённости, сосредоточения и невозмутимости⁷⁰.

6. *Подбадривайте ум, если развитие идёт медленно или требует больших усилий.* Поднимайте себе настроение, когда ум унывает. Вполне естественно иногда падать духом, поэтому полезно понять, как приободрить свой ум в моменты разочарования или раздражения. Что может порадовать его, не отвлекая вас от цели? Что может привести в практику вдохновение и сделать вас чуть ближе к пробуждению, даже когда не хочется сознавать? Какие действия или размышления мотивируют вас?

Возможно, вас вдохновят размышления о качествах Будды, развитие любящей доброты, чтение отрывков из бесед Будды, воспоминания о высказываниях ваших учителей, размышление о ваших целях, ощущение силы прошлых щедрых поступков или чтение

священных текстов вслух. Такие занятия могут наполнить разочарованный ум энергией.

Размышление о Будде, Дхамме и Сангхе может напомнить, что на протяжении тысяч лет люди совершенствуются в этих практиках, чтобы освободить ум от страдания, — и вы тоже можете так делать! Памятование о смерти может пробудить стремление к духовности, избавить от прокрастинации или небрежности. Побуждайте себя преодолевать трудности и старайтесь во всей полноте раскрыть свои возможности.

В поглощении джханы не может возникнуть боль, но до и после состояния поглощения она иногда может вспыхивать. Хронические или сильные боли истощают, но вы можете научиться вдохновлять безразличный ум при помощи целенаправленной решимости и веры. Чутко отслеживайте первые признаки усталости, перегрузки или истощения ума, вызванные болью, и в ответ на эти намёки расслабляйтесь или делайте шаг назад. С пониманием относитесь к своим уязвимым точкам и постепенно осознавайте трудные моменты. Чтобы немного снять телесное напряжение и одновременно поддержать непрерывность практики, занимайтесь медитацией во время ходьбы, стоя или лёжа. Сознание боли может также принести большую пользу. Принятие боли открывает нам более глубокий опыт покоя и сострадания, чем тот, который доступен в состоянии комфорта; когда нам больно, мы редко бездействуем.

Перед сном, особенно в суете мирской жизни, несколько минут тратьте на то, чтобы порадовать свой ум. Просмотрите прошедший день, вспомните добродетельные поступки и хорошие события. Если не вспоминается ничего хорошего, подумайте, что

сегодня по крайней мере у вас больше не будет проблем; возможно, эта мысль утешит вас перед сном.

7. *Поддерживайте непрерывное равновесие сознания.* Пусть ваши усилия будут не форсированными, но и не вялыми. Иногда требуется крайне энергичная решимость. В других случаях стоит радостно освежать внимание при помощи оживлённой энергии энтузиазма. А временами вы будете спокойно, невозмутимо смотреть на объект своей медитации. Настройка энергетической связи с объектом медитации, благодаря которой внимание приходит в искусное состояние равновесия, может отчасти напоминать езду на велосипеде — в этом случае вы не находитесь всегда в статичном центральном положении, но непрерывно удерживаете равновесие, приспособляясь к изменчивым силам движения, инерции и гравитации. Практикующего, который искусно сохраняет уравновешенное, ровное и невозмутимое внимание по отношению к объекту, можно сравнить с возничим, у которого лошади движутся ровно и согласованно⁷¹.

Ваше взаимодействие с предметом медитации предполагает динамичный процесс непрерывной настройки. Однако оценка себя или осуждение могут прервать процесс сосредоточения. Старайтесь не оценивать, насколько хорошо проходит медитация, или измерять, насколько близко состояние поглощения. Если возникает восторг, не рассеивайте его, спеша рассказать о нём другим людям. Когда сосредоточение становится глубже, отпустите лишнее возбуждение, иначе оно может нарушить безмятежность медитации. Сохраняйте бдительность; в состоянии глубокой

I. Достижение сосредоточения через внимательность к дыханию

тишины и покоя беспокойство может вернуться и начнёт сочинять истории, где в главной роли будет ваше блистательно невозмутимое «я», которое занято тем же, чем и просветлённые! Когда возникают эти привычки и склонности, восстанавливайте равновесие сознания, иначе они снова погрузят вас в невнимательность.

- 8–9. *Избегайте постоянно отвлекающихся друзей и старайтесь общаться с сосредоточенными людьми.* Не обязательно искать родственную душу или ожидать, что ваши друзья и близкие выберут путь медитации. Однако взаимодействия с людьми всё-таки оставляют в памяти впечатления, которые могут мелькать в уме в последующих медитациях. Если ваши знакомые часто совершают безнравственные поступки или допускают дурные высказывания, возможно, правильнее найти новых товарищей. Если вашим друзьям не интересно сосредоточение, возможно, стоит обратиться в местную группу по медитации, которая станет сообществом, дополнительно поддерживающим вашу практику.
10. *Размышляйте о покое поглощения.* Созерцайте умиротворяющие и восхитительные качества, связанные с достижением джхан и освобождением, и пусть потенциал этого глубокого счастья вдохновляет вашу практику.
11. *Склоняйте ум к развитию сосредоточения.* Твёрдое решение задаёт направление для вашего развития. Сформулируйте намерение и вспоминайте о нём. Вспоминайте его всякий раз, когда садитесь медитировать.

Наставление по медитации 3.1

Наблюдение за дыханием в целом

В повседневной медитации постоянно сосредоточивайте внимание только на дыхании в целом. Наблюдайте за дыханием в самом начале вдоха, в его середине и в конце каждого вдоха и выдоха. Направьте внимание на восприятие дыхания в точке между ноздрями и верхней губой. Когда ваше внимание какое-то время будет присутствовать с дыханием, не отвлекаясь, могут возникнуть определённые переживания, связанные с сосредоточением. Когда вы непрерывно и долго познаёте дыхание, ум становится лёгким, жизнерадостным и ясным. Может измениться восприятие размера и формы тела. Чувства удовлетворения, восторга и счастья могут переполнять сознание. Довольно легко заметить эти естественные перемены — тонкие сдвиги на заднем плане сознания, но не стоит направлять внимание прямо на эти проявления сосредоточения. Возникнут многочисленные приятные факторы ума, но если вы будете отслеживать каждый из них, они отвлекут вас от простой внимательности к дыханию и помешают углублению сосредоточения. Сознание может одновременно воспринимать только один объект, поэтому если вы наблюдаете за изменением факторов ума, а не за дыханием, то вы не удерживаете внимание на выбранном объекте медитации. Упорно направляйте внимание исключительно на дыхание, невзирая на помехи и не поддаваясь влиянию удовольствий, связанных с сосредоточением.

Глава 4

За пределами отвлекающих факторов: достижение джханы через внимательность к дыханию

Кто, успокоив мысли, когда стоит или ходит, сидит или лежит, наслаждается внутренней тишиной, тот способен достичь высшего просветления.

«Итивуттака»⁷²

Во многих центрах медитации соблюдают восточный обычай: перед тем как войти в зал для медитации, обувь нужно оставить у дверей. Возможно, вместе с обувью перед началом медитации вам захочется оставить и свой суетливый ум. Каждой личности свойственна характерная только для неё необъективность внимания, которую всю жизнь подпитывают привычки. Ваши привычки могут помогать вам в одной роли, но создавать огромные

препятствия в других областях жизни. Иногда эти привычки являются профессиональными навыками: врачей учат обращать внимание на физические симптомы, солдаты развивают чуткость к признакам опасности, родители учатся реагировать на проблемы детей. Когда вы приучаете свой ум устойчиво, спокойно, безмятежно и невозмутимо наблюдать дыхание, вы не просто меняете одну привычку на другую, более духовную. Скорее, в практике сосредоточения, по мере того как вы начинаете контролировать необъективность внимания своего ума, развиваются гибкость и устойчивость внимания. Чтобы достичь джханы, нужно прежде всего защитить внимание от отвлекающих факторов и помех, а также поощрять здоровое развитие благих способностей. Когда сосредоточение усилится и ум перестанет по привычке отвлекаться на старые болезненные шаблоны мышления, вы заметите, что легко можете открываться радости, терпимости, счастью и покою как аспектам естественной реакции на жизнь. Изменится качество вашего сознания; улучшится состояние вашего ума.

Перед тем как вы войдёте в джхану, должны присутствовать определённые условия; наличие этих характеристик указывает на то, что вы, возможно, приближаетесь к порогу поглощения:

1. Вы легко сможете сосредоточиться на объекте медитации, вы не будете отвлекаться. Хотя иногда могут возникать мимолётные мысли, они не отвлекут внимание от избранного объекта.
2. Не будет никаких помех. Такие помехи, как желание, страсть, отвращение, сомнение, лень, апатия, беспокойство и волнение, не смогут возникать, чтобы раздражать или отвлекать вас.

I. Достижение сосредоточения через внимательность к дыханию

3. Когда вы будете непрерывно воспринимать один объект медитации, будут присутствовать и развиваться пять важных усиливающих факторов, которые называют факторами джханы. Вот эти факторы: а) первоначальное направление внимания на объект медитации (*vitakka*), б) удержание внимания на объекте медитации (*vicāra*), в) восторг, удовольствие или восторженный интерес к объекту медитации (*pīti*), г) счастье, радость и удовлетворённость в отношении объекта медитации (*sukha*) и д) однонаправленное собранное внимание на объекте медитации (*ekaggatā*). Эти факторы в конкретных сочетаниях сопровождают поглощение джханы, так же как дерево «сопровождает цветы и плоды»⁷³.

Пять усиливающих факторов

Эти факторы джханы развиваются в естественном процессе сосредоточения, когда вы направляете внимание на дыхание и удерживаете его там. Они могут проявляться довольно тонко или вполне явно. Каждый фактор преодолевает конкретную помеху, и развитие всех пяти факторов готовит ум к погружению в джхану⁷⁴. Искусный практикующий не позволит изменчивой картине этих факторов затмевать сосредоточение практикующего на дыхании. По мере развития этих факторов дыхание становится всё более утончённым объектом медитации. Пока дыхание остаётся в центре восприятия на переднем плане сознания, не сомневайтесь, что эти факторы джханы так или иначе созревают на заднем плане. Перед тем как войти в глубокое сосредоточение,

полезно будет получить некоторое представление об этих факторах; но вы открыто исследуете действие каждого фактора джханы, только когда достигнете устойчивого погружения в первую джхану, а затем выйдете из неё. А до тех пор пусть ваша медитация остаётся простой и ясной — проявляйте внимание лишь к присутствию дыхания.

Фактор 1: витакка — направление внимания на дыхание

Витакка — первичное направление внимания — характеризует способность ума обращать, направлять и уделять внимание любому воспринимаемому объекту. Этот фактор жизненно важен при взаимодействии с миром. В потоке повседневных чувственных стимулов вы естественным образом направляете внимание на конкретные восприятия, отсеивая прочую информацию, которая не имеет отношения к вашей цели. Без этой способности направлять внимание вас могут сбивать с толку вызовы, связанные с повседневными контактами.

Если вы решите возвращаться к наблюдению за дыханием всегда, когда внимание отвлекается и угасает, целенаправленное сознание дыхания будет усиливаться. Начальные упражнения на счёт, приведённые в прошлых главах, помогают снова и снова направлять внимание на объект медитации. Согласно «Висуддхимагге», функция этого бодрящего первичного направления ума заключается в «ударении и стучании» по своему объекту⁷⁵. Такое энергичное проявление внимания обеспечивает прямое соединение с объектом медитации и не оставляет места для той вялой отстранённости, которая питает лень и апатию. В этом смысле витакка противостоит такой помехе, как лень и апатия.

Фактор 2: вичара — удержание внимания на дыхании

Вичара — функция удержания внимания, которая сопровождает первичное направление ума. Она закрепляет внимание в настоящем моменте. Вичара — это фактор, который соединяет ум с объектом и сопровождает сознание в проникновенный опыт того, что воспринимается. Согласно «Висуддхимагге», «[вичару] характеризует постоянное воздействие на объект (пребывание с объектом). Её функция состоит в том, чтобы совозникающие [умственные] состояния продолжали [пребывать] с ним. Она проявляется в том, что сознание закрепляется [на этом объекте]»⁷⁶. Глубокое и уверенное знание объекта, которое поддерживает устойчивое внимание вичары, устраняет такую помеху, как сомнение.

Медитационные упражнения, приведённые до сих пор, направлены на поддержание непрерывного внимания в течение целого дыхания — без отвлечения. Эти функции «направления» и «удержания» действуют сообща, чтобы собрать внимание на дыхании. В буддийской традиции мы находим несколько сравнений, которые иллюстрируют эту совместную работу⁷⁷. Первичное направление ума на объект восприятия (*vitakka*) сравнивают с птицей, расправляющей крылья, когда она собирается взлететь, и опускающей крылья вниз, чтобы оторваться от земли. Устойчивое внимание к объекту (*vicāra*) сравнивают с птицей, которая ловит воздушный поток: она парит на ветру с распротёртыми крыльями, спокойно, но уверенно продолжая сопротивляться ветру. Как птице нужно иногда делать взмахи крыльями, а также поддерживать устойчивое давление, чтобы держаться в воздухе и парить, так и практикующий должен освежать интерес, чтобы непрерывно

наблюдать за объектом. Первичное направление ума также сравнивают с движением пчелы, которая подлетает прямо к лотосу, в то время как удерживающую функцию ума сравнивают с пчелой, которая кружит над лотосом и изучает цветок. Ещё направляемое внимание (*vitakka*) описывают как «грубое и начальное, как удар в колокол»; а более тонкое закрепление ума на объекте и продолжение воздействия на него (*vicāra*) похоже на звучание колокола⁷⁸. Направление внимания и удержание его на дыхании, как бы их ни описывали, — это две жизненно важные функции, которые сознательно и намеренно стоит развивать. В первое время усилия по достижению джханы в основном связаны с работой над этими двумя качествами.

Фактор 3: пити — радостный интерес к дыханию

Пити — качество, которое отличает радостный и восторженный интерес к объекту медитации. Оно может проявляться в нескольких формах: 1) как ощущение дрожи или мурашек по коже; 2) как ощущение, что сквозь тело проходит молния; 3) как ощущение, похожее на накатывающие волны; 4) как переживание подъёма и лёгкости, похожее на парение; или как 5) всепроникающий восторг, который пропитывает сознание. Только этот пятый уровень пити, уровень всепроникающего восторга, достаточно устойчив, чтобы поддерживать джхану⁷⁹. Более низкие качества пити могут целиком наполнить тело и ум радостным трепетом, но такие довольно грубые проявления восторга неуместны в глубоко безмятежных состояниях джханы. Данное проявление пити, которое играет роль фактора джханы и усиливает сосредоточение, должно возникать вследствие восприятия исключительно объекта медитации. Это вид

нечувственного восторга, который возникает благодаря прямому познанию объекта медитации.

Характеристика пити — удовлетворённость объектом медитации. Такой сильный интерес к объекту медитации помогает преодолеть препятствие отвращения. Он освежает тело и ум, но также может усиливаться до чрезмерных форм — подъёма или возбуждения. Вы можете ликовать, что наконец что-то происходит, вы можете счесть энергичное проявление восторга приятным или посчитать его немного раздражающим. Позволяйте фактору пити возникать и пропитывать познание дыхания, но не позволяйте ему отвлекать ваше внимание от дыхания. Наблюдение за фактором пити, как правило, усиливает его более острые свойства, и он начинает проявляться в виде волнующего поля вибраций в теле. Это состояние может привлекать вас или отталкивать; так или иначе такое интенсивное наслаждение должно успокоиться, чтобы выполнять свою функцию — освежать сознание и тем самым создавать условия для джханы. Сдерживайте любое явное увлечение фактором пити и не допускайте, чтобы это состояние мешало непрерывному наблюдению за дыханием. Не сомневайтесь, что пити, как и другие факторы джханы, созреет в процессе практики; не нужно слишком суетиться.

Фактор 4: сукха — глубокое удовлетворение дыханием как объектом

Сукха — чувство глубокого удовлетворения, радости, покоя или лёгкости, которое возникает в результате простого наблюдения за объектом медитации. Оно наполняет ум счастьем. Когда основной тональностью опыта является глубокая радость, внимание к дыханию будет оставаться

непоколебимым и собранным. Вам может казаться, что вы можете медитировать вечно и никогда не захотите выходить из этого радостного состояния лёгкости. Вы не захотите спешить и переходить к другому проекту или опыту. А значит, возникновение этого обширного проявления счастья противостоит помехе беспокойства. Когда возникнет суха, сознание ещё сильнее сосредоточится на объекте медитации — ум будет счастлив замечать только дыхание.

Фактор 5: экагата — однонаправленность внимания на дыхание

В классических комментариях экагату считают главным среди всех благих явлений. Её функция заключается в объединении и связывании сопутствующих факторов ума, подобно тому как влажность превращает частицы мыльного порошка в кусок мыла, а сычужный фермент образует из частиц молока сыр. Такая однонаправленность внимания, которая всецело объединяет ум с объектом медитации, преобразует такую помеху, как желание. Ум, заражённый чувственным желанием, в течение жизни не перестаёт цепляться за вещи, мнения, удовольствия, отношения и переживания; так обезьяна блуждает по лесу, хватаясь то за одну ветку, то за другую. Когда сердце постоянно ищет следующий возможный источник удовлетворения, ему недостаёт внутреннего покоя. Противоядие от навязчивой неудовлетворённости желания — собранное однонаправленное внимание; оно довольствуется тем, что есть, и больше ни в чём не нуждается. Когда однонаправленное внимание расцветает как усиливающий фактор, нет ощущения,

Таблица 4.1

Пять факторов джханы

Фактор	Определение	Функция	Какие помехи преодолевает
Витакка	Первичное направление ума	Направляет внимание на объект	Лень и апатия
Вичара	Удерживаемое внимание	Удерживает внимание на объекте	Сомнение
Пити	Восторг, наслаждение, удовольствие	Обновляет и наполняет сознание энергией	Отвращение
Сукха	Счастье, удовлетворённость	Приносит удовлетворение и усиливает сопутствующие состояния	Беспокойство
Экаггата	Однонаправленность, сосредоточение, собранность	Объединяет сопутствующие факторы с объектом; устраняет отвлекающие факторы	Чувственное желание

что чего-то не хватает. Сознание будет покоиться только на объекте медитации, не отклоняясь и не отвлекаясь. Как свеча устойчиво горит при отсутствии ветра, глубоко собранное внимание проявляется как умиротворённый, неизменный покой. Когда вам удаётся сохранить такой фокус внимания, привычная склонность отвлекаться исчезает и ваше внимание соединяется с объектом медитации.

Через непрерывную практику объединения с дыханием и удержания на нём внимания эти пять факторов джханы — витайка, вичара, пити, сукха и экагата — естественным образом разовьются и станут вашими невероятно сильными качествами. Не нужно прилагать особенных усилий для развития каждого фактора по отдельности. Не поддавайтесь искушению приукрашивать счастье, усиливать восторг или обострять эти новые волнующие ощущения. На данном этапе практики необязательно конкретно сознавать силу этих факторов джханы. В этот период вашей медитации исследование отдельных факторов может рассеивать собранность ума, которую вы тщательно возвращаете. Довольствуйтесь постоянным познанием своего объекта медитации, дыхания, и не сомневайтесь, что все пять факторов джханы разовьются, если просто стараться поддерживать внимательность к объекту.

Что такое нимитта?

Когда вы направляете внимание и удерживаете его на дыхании, в какой-то момент могут возникнуть яркий свет, поле сияния или тонкий образ, связанный с дыханием. Это может быть началом важного преобразования восприятия дыхания в медитации. С возникновением такого тонкого, или сияющего, восприятия грубое восприятие дыхания превращается в утончённый умственный образ дыхания. Это явление называют «образ-аналог», или *нимитта*. Буддийская традиция признаёт, что у разных людей нимитта может проявляться совершенно по-разному. Она может походить на лёгкое касание ваты, шёлковой ткани или потока воздуха; может появляться в виде света, цвета, сверкающих драгоценных камней, геометрических форм,

распускающихся цветов, тумана, звезды или жемчужного сияния; может ощущаться как чувство устойчивости или стабильности, которое в традиционных комментариях сравнивают с прочностью гвоздя из ядра древесины⁸⁰. Многие практикующие сначала воспринимают разноцветное поле или дымчато-серый цвет, которые постепенно проясняются до стабильного, яркого, беловатого свечения тона хлопка или ваты. Ученики иногда описывают этот образ как сверкающее поле, которое постепенно наполняет яркий свет, или как лучезарный драгоценный камень, который сначала сверкает, а потом превращается в прозрачный, или как поле вибраций, которое постепенно становится удивительно мягким, плавным и спокойным, или просто как свет, который со временем становится всё более ясным и ярким.

Образ-аналог (*nimitta*) — не фантазия. Скорее, это тонкое восприятие дыхания в медитации, и потому он возникает в точке, где дыхание входит в тело и выходит из него. В «Висуддхимагге» подчёркивается, что нужно «искать вдохи и выдохи единственно в том месте, с которым они обычно соприкасаются»⁸¹. Будьте бдительны и не очаровывайтесь сверкающими образами, огнями, цветными пятнами и вибрациями, которые могут возникать в других областях. Пусть вас не соблазняют ложные нимитты. Вашим предметом медитации должно оставаться только дыхание, так пусть оно само постепенно и реально преобразится в умственное отражение дыхания. Спокойно проясняйте этот образ, просто продолжая наблюдать за дыханием с утончённым вниманием. Не отклоняйтесь от первичной точки контакта с дыханием в поисках концептуального образа. Также не стоит сильно волноваться или отвлекаться при первичном тонком проявлении этих

образов. Охраняйте свой объект медитации, непрерывно направляя внимание на дыхание в целом, пока нимитта не станет устойчивой и стабильной естественным образом. Не пытайтесь возиться с ней, силой делать её ярче, и, когда она возникает, не переносите на неё внимание. Если относиться к нимитте слишком восторженно, высокомерно или как-то форсировать её, она скроется, как застенчивый друг, который побаивается незнакомцев. Если её яркость меняется — если она поблёскивает или выглядит как мерцающие драгоценные камни на расстоянии, не спешите схватывать её вниманием; просто продолжайте терпеливо сознать дыхание в целом. Если нимитта имеет цвет, форму или текстуру, опять же, не нужно улучшать или украшать её; она сама будет очищаться с развитием сосредоточения.

Если вы сразу же пытаетесь схватить нимитту, она может раствориться или вылиться во множество различных образов и впечатлений. Если, с другой стороны, вы заставляете внимание обратиться снова к грубым ощущениям, связанным с физическим дыханием, нимитта может исчезнуть, как друг, который чувствует, что его игнорируют, и тайком покидает праздник, не попрощавшись. С нежностью и усердием поддерживайте нимитту дыхания с позиций преданности, уважения и доверия. Когда нимитта начнёт постоянно проявляться в медитации и станет всё более и более привлекательной, она завладеет вашим вниманием без усилий. Может возникнуть ощущение, что нимитта как магнитом притягивает сознание, что она поглощает ум или что дыхание, нимитта и сознание сливаются в единой точке — в тонком образе дыхания.

Появление нимитты — естественное следствие сосредоточения ума. Её сравнивают с постепенным, но разительным изменением в ночном небе, когда из-за облаков

выходит луна. Работая как устройство биологической обратной связи, нимитта даёт информативные подсказки относительно качества сосредоточения. Хотя в этом процессе не участвует зрение, нимитта обычно представляет собой сияющий образ — это достижение характеризуется сиянием, и чем сильнее сосредоточение, тем ярче свет. Ориентируйтесь на это чистое проявление дыхания в уме и на тонкое умственное «видение», постепенно уводя внимание из сферы грубой материальности.

Если вы уравновешенно наблюдаете за дыханием, энергии ума рано или поздно соединятся с объектом медитации. Когда это произойдёт, нимитта автоматически станет ясной, яркой, чёткой и устойчивой, а когда созреют способности ума, нимитта соединится с дыханием, словно магнит. Как хороший хозяин предложит гостям всё, что им нужно, не вторгаясь в их личное пространство, искусный практикующий будет поощрять развитие нимитты из состояния просторной, невозмутимой и непрерывной лёгкости, не навязываясь и ничего не требуя.

Наставление по медитации 4.1

Созерцание нимитты

В начале медитации сидя примите решение, что будете непрерывно сознавать дыхание в целом, возникающее между ноздрями и областью верхней губы. Не позволяйте ничему отвлекать вас от этого сознательного наблюдения. Пусть ничто не ограничивает ритм дыхания. По мере того как дыхание, на котором держится фокус внимания, естественным образом становится более тонким, телесный характер дыхания будет постепенно

ощущаться всё меньше. Хотя может казаться, что дыхание исчезает, удерживайте внимание в точке, с которой оно обычно соприкасается⁸². Если ум устойчив, но дыхание ощущается грубым, можно постепенно отвлечься от восприятия кожи и наблюдать простое присутствие дыхания вблизи от тела. Старайтесь наблюдать за дыханием непосредственно, как за объектом, а не оценивать его через тактильные ощущения, например температуру, давление или вибрации. Один из моих учителей, чтобы объяснить этот переход от грубых физических восприятий к тонкому образу (*nimitta*) дыхания, приводил в пример столярное дело. Представьте, что вы хотите забить в стену очень мелкий тонкий гвоздь. Сначала вы держите этот тонкий гвоздь между пальцами и ударяете по тому месту, где он расположен, ориентируясь на физические ощущения у кончиков пальцев. Но когда гвоздь уже частично вошёл в стену, вы убираете пальцы и просто бьёте по самому гвоздю. Так и здесь: сначала вы можете ощутить касание дыхания, которое «держится» между ноздрями и верхней губой, но когда внимание начнёт постоянно соприкасаться с самим дыханием, вам не придётся опираться на ощущение физического прикосновения. Просто продолжайте направлять внимание на дыхание в этой области, воспринимая его внимательно и невозмутимо, в какой бы форме оно ни проявлялось.

По мере того как вы будете фокусировать своё внимание на дыхании в точке возле тела, между ноздрями и верхней губой, нимитта будет становиться всё более притягательной. Пока нимитта не станет устойчивой, намеренно направляйте внимание на дыхание в целом. Если при наблюдении

I. Достижение сосредоточения через внимательность к дыханию

за дыханием возникает намёк на свет или мерцание сияющего поля, радуйтесь, но не вмешивайтесь в процесс и слишком не суетитесь. Пусть он развивается естественно. Убедитесь, что этот образ — проявление дыхания, неотделимое от него, а не отвлекающая проекция, основанная на желании или воображении.

Необходима ли нимитта?

В некоторых подходах к джхане не учат применять нимитту; в других утверждается, что джхана без неё невозможна. Я примиряю разногласия между разными учителями, принимая во внимание присущие восприятию недостатки. Как показания многочисленных очевидцев аварии будут различаться, так и внутренние состояния люди воспринимают по-разному. Ведь можно соприкоснуться с сиденьем стула и не ощущать текстуры обивки, или носить сандалии и не сознавать связанных с ними ощущений, или смотреть в окно и не видеть деревьев; так и я верю, что нимитта может возникать, а практикующий может не понимать, что это важное явление.

Когда я только начала изучать практику джханы, я не получала наставлений о том, как обращаться с нимиттой. Ум наполнялся светом, но я не придавала ему особого значения и не училась различать разные виды сияния, лёгкости и простора, которые возникают при глубоком сосредоточении. В каждой медитации быстро появлялся свет, и он наполнял сознание дыханием; я решила, что именно так и должна выглядеть медитация на дыхании. Меня сбивала с толку привычность этого опыта, я не выделяла его как важное восприятие и не использовала его как

инструмент на ранних этапах моих исследований джханы. Однажды во время долгого ретрита приглашённая наставница предложила мне по-новому взглянуть на подход к джхане — она спросила, вижу ли я яркий белый свет. Решив, что она, наверное, имеет в виду какой-то особый свет, какой-то иной, а не тот, который я постепенно и неразрывно стала ассоциировать с каждым вдохом и выдохом, я ответила отрицательно; на том разговор и кончился. Но вскоре после этой встречи мирские дела вынудили меня прервать ретрит, и только несколько недель спустя я смогла вернуться к практике медитации и снова войти в джхану. Вернувшись на ретрит, я распознала нимитту в её отчётливой форме — как ясное, но привычное проявление сосредоточения и как преобразование дыхания в качестве объекта медитации. Самые очевидные моменты в силу их привычности можно не заметить, если не понимать их значения. Пока я не научилась применять нимитту, чтобы легче входить в состояние поглощения, она была просто фоном медитации.

Через какое-то время я училась у достопочтенного Па-Аук Саядо, который в своём подходе непосредственно использует нимитту как обязательный для джханы инструмент. На мой взгляд, такие методы удивительно действенны и эффективны. Стабильность сосредоточения, которой я раньше достигала за несколько недель, теперь, благодаря визуальному проявлению сосредоточения, легко достигалась за несколько дней. Поэтому, если вы не можете посвятить несколько дополнительных недель неспешной медитации, учитесь применять силу нимитты. Подходящие инструменты облегчают выполнение любой задачи. Эти методы успешно применяются тысячи лет, и нет поводов считать, что в вашем случае они не работают.

Единый объект

Главный вопрос, связанный с проблемой присутствия / отсутствия нIMITТЫ, звучит так: что является объектом внимания? Удаётся ли вам успешно отсеивать внешние отвлекающие фАкторы и сознАвать исключительно простое присутствие дыхания? Если вы думаете о том, как вы дышите, или представляете, как развиваете сосредоточение, такие активные визуализации воспрепятствуют возникновению нIMITТЫ. Хотя сначала мы познаём дыхание через прикосновение, излишний интерес к изменчивости фИЗических ощущений — скажем, прохладе кожи, движениям ноздрей или покалыванию в носовых каналах, — может воспрепятствовать единению внимания с точкой фОкуса. Познавайте дыхание по мере того, как оно происходит, минимально приукрашивая или интерпретируя его. Непрерывно удерживайте внимание лишь на простом присутствии дыхания. Когда внимание переключится с фИЗических ощущений на умственный образ дыхания, произойдёт тонкая трансформация восприятия.

Одним из типичных отвлекающих фАкторов, которые сбивают с пути многих практикующих, является восприятие непостоянства: хотя обычно его считают ценным восприятием, здесь оно может препятствовать дЖхане. Если вы переключаете своё внимание с целенаправленного сосредоточения на дыхании и начинаете наблюдать, как возникают и исчезают спокойствие, невозмутимость, восторг или радость, то вы фАктически оставили свой объект медитации. В сознании может одновременно находиться только один объект, поэтому нельзя погрузиться в дЖхану и одновременно наблюдать за меняющимися восприятиями-

ми. Присутствие нескольких разных объектов медитации остановит накопление силы однонаправленного фокуса внимания, свойственного практике джханы. Каждое отдельное изменение объекта прерывает однонаправленный фокус, характерный для джханы, будь то контакт со звуком, запахом, физическими ощущениями, другими мыслями или захваченность восторгом, колебаниями чувств или различными факторами ума, которые вторгаются в практику. Будда учил, что «в зависимости от ума и объектов ума возникает сознание ума; встреча этих трёх — контакт, и с контактом в качестве условия возникает чувство»⁸³. Многократный контакт трёх аспектов познания — в данном случае действующего ума, объекта (нимитта дыхания) и сознания ума (сознания нимитты дыхания) — создают условия для поглощения. Поэтому в этом обучении мы откладываем исследование умственных и материальных явлений, чтобы достичь стабильности и сосредоточения. На более поздних этапах этого обучения, наполнившись ясностью острого, неподвижного и сосредоточенного ума, вы выйдете из поглощения и будете созерцать непостоянные формации.

Когда вы думаете, что ничего не происходит

Пока факторы джханы не разовьются как следует, внимание может легко отходить от нимитты и оставаться в дремлющем состоянии сознания — на языке пали это состояние называют бхавангой. В Абхидхамме это состояние определяют как сознание жизненного потока, которое возникает между любыми процессами познания. В жизни каждого из нас возникает бесчисленное количество сознаний

жизненного потока, хотя мы обычно не осознаём их. У людей с более медлительным мышлением промежутки между чувственными процессами будут длиннее; люди с более острым умом будут относительно ненадолго проваливаться в сознание бхаванги, потому что внимание легко переходит к следующему моменту восприятия и быстро обрабатывает когнитивные данные. Когда практикующий впадает в бхавангу, ему может казаться, что всё остановилось и не познаётся ничего конкретного. Практикующие описывают это состояние как «сознание отсутствия всего» и могут по ошибке считать, что оно является опытом пустоты, хотя и не будут ясно понимать, каков объект внимания. Иногда может казаться, что вы просто потеряли ощущение времени. Человек может сохранять вертикальное положение; значит, в этом состоянии нет явных особенностей, которые обычно связывают с сонливостью или вялостью. Как правило, это очень приятное состояние, и самоуверенные практикующие могут принять его за какое-то достижение или, возможно, даже за Ниббану. На самом же деле способности ума ещё недостаточно окрепли, чтобы различать тонкую работу этого состояния сознания, которое соединяет когнитивные процессы. Если практикующий наслаждается приятным, но неясным состоянием бхаванги и постоянно в нём пребывает, медитация придёт в застой и вскоре ум станет притуплённым и самодовольным.

Продолжительные провалы в бхавангу будут случаться до джханы. Обычно они возникают, когда практикующий приближается к порогу джханы, но когда он действительно погружён в джхану, этого не случится. Эти провалы сравнивают с тем, как ребёнок учится ходить: сначала малыш делает один-два шага и падает, пытается снова идти

и опять валится на землю. Напротив, в джхане ум устойчив и ловок, а факторы джханы сильны. Её сопоставляют со здоровым взрослым человеком, который может ходить в любое время, в любое место и сколько хочет, без спотыканий и колебаний⁸⁴.

Это на самом деле джхана?

Учителя расходятся во мнениях относительно того, где проводить грань между условиями, которые предшествуют джхане, и полным погружением в первую джхану. Некоторые учителя признают обязательным глубокое состояние поглощения, где не допускается никаких мыслей, кроме первичного обращения внимания на объект медитации, и таким образом одна случайная мысль или взаимодействие с чувственным восприятием будет нарушать джхану. Другие же принимают за первую джхану довольно доступные состояния безмятежности, допуская наличие отдельных мыслей, если они не превращаются в бессвязный поток ассоциаций. Третьи могут вольно называть термином «джхана» состояния, где факторам джханы сопутствуют телесные впечатления, и считать определяющей чертой первой джханы только простую отрешённость от вредных реакций в виде желания и отвращения.

В этой книге я обозначаю термином *джхана* довольно глубокие состояния поглощения, которые могут сохраняться долгое время — двадцать, тридцать минут, час, два часа или дольше — без вторжения мыслей, звуков или ощущений и без ослабления поддерживающих факторов джханы. Когда ученики сообщают, что достигли джханы, я предполагаю, что это состояние поглощения будет легко повторить в следующих медитациях, если только условия резко

не изменятся, например, не завершится ретрит или не возникнет межличностный конфликт. Обычно я пользуюсь выражениями, которые описывают строгий и устойчивый опыт поглощения, который можно обрести при постоянной практике. Однако вы можете достигать подлинных, хотя и более краткосрочных состояний джханы.

Если вы практикуете в обстановке, где много отвлекающих факторов, можно принять решение сократить продолжительность джханы до пятнадцати-двадцати минут или игнорировать небольшие помехи, чтобы легче было соприкоснуться с безмятежностью сосредоточения. Конечно, можно испытать состояние глубокого поглощения, ненадолго выйти из него, а затем через несколько мгновений снова легко туда нырнуть. Такое часто происходит, когда люди практикуют в шумной обстановке. Даже когда вы отбросили помехи и факторы джханы стали усиливаться, если в комнату внезапно войдёт незнакомый человек, за окном начнут разгружать машину с мебелью или вдруг включится радио, ум может самопроизвольно выйти из состояния непрерывного поглощения объектом медитации, чтобы отметить разные звуки, определить, остаются ли условия безопасными, а затем расслабиться снова, убедившись, что это вмешательство не требует никаких действий. Не нужно ждать, пока вы окажетесь в идеальных условиях ретрита; такие помехи не мешают вашим усилиям. Если вы быстро вернётесь к своему объекту медитации, не застревая на реакциях отвращения, эти внешние звуки скоро перестанут вас интересовать, а сосредоточение продолжит развиваться. При постоянной практике и поддержке хотя бы отчасти благоприятных условий краткие и неустойчивые состояния поглощения, которые в первое время переживают новички, станут длительными и утончёнными.

Некоторые практикующие имеют сильную предрасположенность к прозрению и мудрости, они успешно развивают сильное сосредоточение и достигают джханы, но оказывается, что их состояния поглощения не могут быть продолжительными. Помехи и отвлекающие факторы не вторгаются в джхану, но ум периодически выходит из неё, чтобы осмыслить это состояние, затем возвращается в неё и выходит снова. В этой книге я подчёркиваю значение устойчивости и потому рекомендую более продолжительную практику, которая содействует развитию глубокого сосредоточения. Однако стоит отметить, что тип характера и личный нрав могут влиять на то, какой будет разумная степень удовлетворения и успешности у каждого практикующего.

Нет необходимости спорить о том, сколько именно минут нужно пребывать в каждой джхане, чтобы это сосредоточение удостоилось именованья «джхана». Я просто советую вам развивать мощные и устойчивые состояния поглощения. Сколько конкретно времени нужно оставаться в таком состоянии без вторжения мыслей, чтобы назвать его подлинным опытом джханы, — это вопрос, на который каждый отвечает сам. Позже, когда вы освоите практику джханы, вы сможете поддерживать её так долго, как того требует ваша цель. Старательно и планомерно обучая ум в начале практики, вы заложите прочный фундамент, который обеспечит множество вариантов дальнейшего развития.

На пороге джханы

Когда помехи отсутствуют и факторы джханы хорошо развиты, сосредоточение обретает заметную устойчивость. В буддийской традиции вводится термин *ипасāra*

samādhi — который переводят как «сосредоточение соседства», «сосредоточение порога», «сосредоточение доступа» или «доступ к джхане» — это опыт сосредоточения вне поглощения, который начинается с появления образа-аналога и длится до тех пор, пока сознание полностью не войдёт в состояние поглощения⁸⁵. *Upacāra samādhi* предполагает сосредоточение, которое находится по соседству с джханой, вблизи от джханы или на пороге джханы, и описывает переживания, которые предшествуют поглощению, но необязательно приводят к джхане. Оно может означать условия, предшествующие джхане; может означать переживания, которые напоминают умственные факторы первой джханы, но в которых отсутствует уединение, вызванное поглощением; и оно может означать развитое сосредоточение, которое сопутствует тем предметам медитации (например распознаванию частей тела и различным видам запоминания), при которых невозможно достичь полноценного состояния поглощения*. В «Вимуттимагге» проявление сосредоточения доступа сравнивают с чтением бесед, который долго не читал их и поэтому забывает и путается; другое дело — чтец, который «всегда продолжает тренироваться и не забывает того, что читает»⁸⁶. Так же и практик перед подлинным погружением в джхану может периодически сталкиваться с отвлекающими факторами, притуплённостью ума или помехами. Однако после достижения джханы медитация будет развиваться гладко. Некоторые практики используют термин *упачара-самадхи* (*upacāra samādhi*) в таком широком смысле, что он просто описывает чувство сосредоточения, устойчивость и счастье ума во вре-

* Чтобы достичь джханы на основе тридцати двух частей тела, необходимо созерцать аспект непривлекательности этих частей.

мя медитации. Мне кажется, при освоении этих практик не нужно выделять эту фазу как отдельное состояние, стоит просто стараться извлекать максимум пользы из каждого предмета медитации.

Достижение первой джханы

Оставив чувственные удовольствия, оставив неблагие качества, я вошёл в первую джхану, которую сопровождают мышление и исследование, с восторгом и счастьем, порождёнными уединением, и пребывал в ней.

*Бхиккху Сарипутта*⁸⁷

Удовольствия, связанные с джханой, оказывают целебное воздействие, и их можно систематически развивать. Это счастье, заряженное энергией, которое называют «счастьем, порождённое уединением», пропитывает опыт первой джханы и подчёркивает состояние глубокого облегчения, которое возникает, когда ум отделён от помех. Традиционно показывается то, как в каждой из четырёх джхан происходит насыщение чувством. Вот как описывают первую джхану:

Он заливает, заполняет, наполняет, пропитывает это тело восторгом и счастьем, порождёнными непривязанностью, так, что во всём его теле не остаётся ничего, что не было бы пропитано восторгом и счастьем, порождёнными непривязанностью. Подобно тому как опытный банщик или его помощник в бронзовой чаше смешивают мыльный порошок, окропляя его водой, в мыльный ком, ком влажный, пронизанный влагой, внутри

и снаружи пропитанный влагой, но не источающий её, — точно так же монах заливает, заполняет, наполняет, пропитывает это тело восторгом и счастьем, порождёнными непривязанностью. И не остаётся во всём его теле ничего, что не было бы пропитано восторгом и счастьем, порождёнными непривязанностью⁸⁸.

Наставление по медитации 4.2

Вхождение в первую джхану

Чтобы войти в первую джхану, продолжайте наблюдать за дыханием, которое возникает в области прямо у ноздрей. Когда нимитта станет устойчивой и яркой, а в уме не будет помех, вы подойдёте к порогу джханы. Теперь медитируйте, постоянно и спокойно проявляя решимость сосредоточиваться только на нимитте; отвлекитесь от разнородных объектов и усердно удерживайте внимание на умственном образе дыхания в течение долгого времени. Точная продолжительность зависит от обстоятельств, однако практик, находящийся на пороге джханы, бóльшую часть каждого сеанса медитации в течение дня легко будет сосредоточиваться только на нимитте и, вероятно, будет непрерывно медитировать один, два или три часа. Терпеливо позвольте нимитте созреть, не поддаваясь искушению поспешно войти в джхану. Рано или поздно условия для джханы созреют: управляющие способности разовьются, факторы джханы окрепнут, нимитта станет устойчивой и притягательной, а все препятствия и отвлекающие факторы исчезнут. Затем погрузитесь в чёткое и устойчивое вос-

приятие нимитты с решимостью войти в состояние поглощения — направьте своё осознанное внимание на это единственное восприятие. Ученики говорят, что это событие напоминает прыжок в освежающий прохладный бассейн, погружение в уютную тёплую ванну, вход в безопасное убежище или заключение брака. Когда вы достигаете первой джханы, уровень энергии повышается и сознание обретает целостность в едином восприятии объекта медитации. В состоянии поглощения внимательность будет оставаться острой; ум будет ясным, и объект медитации будет непрерывно познаваться.

Тонкая деятельность направления и удержания внимания (витака и вичара) продолжится, но эти факторы ума действуют так гармонично, что внимание никогда не отступает от объекта. Это состояние наполнится восторгом и счастьем (пити и сукха), но вы не будете отвлекаться от нимитты, чтобы анализировать эти качества. Пусть внимание как можно дольше полноценно и глубоко остаётся погружённым в первую джхану. Лучше многократно достичь джханы и только потом размышлять о характеристиках ума в состоянии поглощения. Исследование факторов джханы может ослабить сосредоточение⁸⁹. Новички могут входить в первую джхану, решив оставаться в ней короткое время, например десять-пятнадцать минут, а потом постепенно увеличивать этот промежуток, выражая намерение оставаться в состоянии поглощения двадцать, тридцать, затем сорок пять минут, час, два часа или дольше. Тренируйтесь входить в первую джхану, пока не сможете спокойно оставаться в ней по своему желанию хотя бы час. Пусть ум

отдыхает, глубоко соединившись с объектом, нимиттой дыхания.

Вы торопитесь, вам не терпится двигаться дальше? Будда предупреждал, что практикующему не следует, с одной стороны, довольствоваться достигнутым и пассивно плыть по течению, а с другой — быть высокомерным и поверхностно и поспешно осваивать весь ряд джхан. Поспешное достижение этих состояний, когда они ещё не созрели, — типичная ошибка⁹⁰. Будда сравнивал таких учеников с коровой, которая хочет найти пастбище получше и потому уходит со своего поля в поисках более зелёных лугов. Если она не потратит время на то, чтобы изведать тропу и запомнить путь, то может заблудиться. Она может не найти ни лучшего луга, ни дороги домой⁹¹. Если вы слишком уверены и спешите перейти от первой джханы ко второй, позднее может оказаться, что вы не видите своего пути. Более высокие достижения тоже могут быть ненадёжными и неустойчивыми, и не всегда легко снова войти в низшие джханы. В этой практике требуются терпение, настойчивость и стойкость, чтобы планомерно приходить к каждому уровню достижения, проявляя искусство и сноровку. Совершенствуйтесь в каждом достижении осторожно и точно, пока не освоите его как следует; пусть каждое достижение созревает, пока вам не удастся постоянно поддерживать эти практики без проблем или трудностей.

Сколько времени следует находиться в первой джхане? Ответ зависит от вашей цели. Поддерживать первую джхану важнее тем, кто хочет развивать оставшиеся джханы, однако глубокий опыт первой джханы играет меньшую роль, если практикующий планирует сразу переходить к прак-

тикам медитации прозрения, представленным в главе 12. В последнем случае более краткого исследования первой джханы или просто сосредоточения доступа может быть достаточно. Ценными являются как продолжительные, медленные погружения, так и быстрые переходы между джханами. В рамках данного подхода к практике джханы я рекомендую сначала хорошо освоить более продолжительные состояния поглощения, а затем, когда вы хорошо ими овладеете, можно быстро пройти низшие джханы, чтобы осталось больше времени для совершенствования высших достижений.

Достижение второй джханы

С утихомиением мышления и исследования я вошёл во вторую джхану, которую отличают внутренняя уверенность и собранность ума, где нет мышления и исследования, где есть восторг и счастье, порождённые сосредоточением, и пребывал в ней.

*Бхиккху Сарипутта*⁹²

Хотя первая джхана — блаженный опыт в сравнении с состояниями, где вы сражались с помехами, факторы направления (*vitakka*) и удержания внимания (*vicāravicāra*) рано или поздно начнут утомлять ум. На этом переходном этапе запускается замечательный процесс, который необходим для успешного применения джханы в качестве основы для прозрения. Недостаточно просто развить благие факторы; от тех же самых факторов джханы придётся отказаться. Вы осваиваете полезные инструменты, но при этом сохраняете свободу от привязанностей. После того как каждый фактор выполнил свою задачу, без колебаний отпустите его.

Когда вы приближаетесь к объекту с восторгом и интересом, вам уже не потребуется грубая поддержка функций направления и удержания, чтобы сохранять приковывающий фокус внимания. Активность витакки и вичары угасает, ум становится ясным и уверенным, энергии много, вы продолжаете очень ясно познавать объект медитации, и ум наполняется восторгом и счастьем, порождёнными сосредоточением. В традиционном сравнении, которое иллюстрирует вторую джхану, описывается природный родник, от которого питается озеро: «Подобно тому как озеро, питаемое от родника, без притоков на востоке, западе, севере или юге, куда боги не посылают время от времени дождей, но прохладная вода, бьющая со дна, заливают, заполняет, наполняет, пропитывает это озеро так, что в нём не останется ничего, что не было бы пропитано прохладной водой, — точно так же монах заливают, заполняет, наполняет, пропитывает это тело восторгом и счастьем, порождёнными сосредоточением. И не остаётся во всём его теле ничего, что не было бы пропитано восторгом и счастьем, порождёнными сосредоточением»⁹³.

Наставление по медитации 4.3

Выход из джханы, размышление и дальнейшее движение

После того как первая джхана станет устойчивой и сможет длиться не меньше часа, можете обратиться к следующему ряду размышлений и подготовиться к более высоким достижениям.

1. Выйдите из первой джханы и сосредоточьтесь на области своего сердца. Как термин *дверь гла-*

за описывает непосредственные процессы ума, возникающие в силу зрительного воздействия, а *дверь носа* описывает процессы ума, связанные с познанием запаха, *дверь ума* (*manodvāra*) включает в себя умственные процессы, которые возникают в зависимости от познания умственных объектов. Традиционно считается, что сердечная основа (*hadayavatthu*) является материальной опорой процессов ума, а кровь в камере сердца вмещает определённые материальные элементы, которые поддерживают сознание. Неважно, отвечает ли это современным научным представлениям об анатомии и роли мозга в познании, — я рекомендую вам опробовать на практике следующие наставления. Далее (в главах 12–13) мы будем подробно исследовать процессы, связанные с сердечной основой и дверью ума, с целью анализа их состава и функций. Тем не менее на данном этапе сосредоточение на сердечной основе — искусный метод сосредоточения внимания на уме, в отличие от дыхания. Просто направьте внимание в эту область и отметьте, что ощущается в области сердца. Вы можете осознать отголосок нимитты, который появится, когда вы направите внимание на сердце. При восприятии этого отражения нимитты попробуйте различить пять факторов джханы, которые возникают вместе с ней. Этот процесс различения и размышления о факторах и состояниях джханы нужно проходить быстро, отчётливо и эффективно, потому что, когда состояние поглощения закончилось,

факторы начинают рассеиваться. Чтобы прояснить для себя распознавание каждого отдельного фактора, сначала попробуйте замечать, как возникает витакка; затем верните внимание к той точке, где вы наблюдаете дыхание прямо рядом с телом, возле ноздрей и верхней губы. Снова войдите в первую джхану, чтобы ненадолго, скажем, на пару минут, испытать состояние поглощения; затем выйдите снова и опять направьте внимание на дверь ума в сердечной основе. Попробуйте распознать вичару. Снова переключите внимание на ту точку, где дыхание касается тела, и, если заметите нимитту, можете снова сразу входить в первую джхану. Если вы не замечаете нимитты, наблюдайте за дыханием до тех пор, пока нимитта снова не станет сильной и отчётливой. Продолжайте повторять эту последовательность: выходите из джханы, распознавайте фактор джханы в двери ума в сердечной основе, снова направляйте внимание на нимитту дыхания в области ноздрей и снова входите в первую джхану, пока не сможете распознать пять факторов джханы: витакку, вичару, пити, сукху и экаггату. Затем попробуйте распознать пять факторов одновременно. Это может быть так же просто, как взглянуть на свою вытянутую руку и определить, что у вас пять пальцев. Поскольку многократное обращение к факторам джханы может подорвать сосредоточение, лучше всего выполнять это упражнение осторожно, но быстро. Вы должны знать, когда факторы присутствуют, а когда нет; вы должны

уметь распознавать каждый фактор в отдельности и в сочетании с другими. Несколько раз переключайтесь туда и обратно, входя в состояние поглощения, выходя из него и различая факторы джханы, пока глубоко и отчётливо не познаете факторы, характеризующие первую джхану. Если сосредоточение начинает ослабевать, оставайтесь в состоянии поглощения дольше и реже отслеживайте факторы.

2. Теперь выйдите из первой джханы, снова направьте внимание на дверь ума и подумайте о двух недостатках первой джханы⁹⁴:
 - а) первая джхана находится в опасной близости к помехам. Хотя в первой джхане не возникнут помехи, если ваша энергия станет колебаться, ум может вернуться на поле битвы отвлекающих факторов и реакций;
 - б) витакка и вичара — грубые факторы, энергозатратные и ненадёжные; поэтому внимание может ускользать от нимитты всякий раз, когда ослабевает усилие.
3. Задумайтесь о преимуществах второй джханы — пити, сукха и экаггата являются более умиротворёнными факторами. Вторая джхана — более ясное, устойчивое, уверенное состояние, для которого характерно присутствие пити, сукхи и экаггаты, при этом витакка и вичара отсутствуют.
4. Теперь, когда вы мотивированы на дальнейшее развитие, снова сосредоточьтесь на дыхании

и его образе, имея решимость достичь второй джханы. У большинства новичков первая попытка достичь второй джханы приводит к воспроизведению первой джханы. Однако теперь грубость первой джханы становится более очевидной. Снова выйдите из джханы, направьте внимание на дверь ума в сердечной основе, различайте факторы джханы и размышляйте об их достоинствах и недостатках. Такое многократное размышление устранил остатки привязанности к первой джхане. Когда первая джхана устойчиво сохраняется в течение достаточно долгого времени, ум отпустит свой интерес к этому более грубому достижению и соединится с более тонким достижением, второй джханой.

5. Попробуйте снова. Вернитесь к нимитте в области ноздрей с решимостью достичь второй джханы на определённое время — и, возможно, у вас получится.
6. Совершенствуйте устойчивость во второй джхане и развивайте пять искусных навыков, как поясняется в следующем наставлении по медитации. Прежде чем переходить к более высоким достижениям, убедитесь, что вы достигли стабильных состояний поглощения и на определённом уровне овладели первой и второй джханами.

Наставление по медитации 4.4

Развитие пяти искусных навыков

Чтобы хорошо освоить каждую джхану, нужно научиться контролировать вход и выход из каждого состояния поглощения и систематически анализировать факторы, которые характеризуют каждое достигнутое состояние. В практике джханы выделяют пять искусных навыков:

- 1) быть способным входить в джхану в любое время;
- 2) с успехом принимать решение оставаться в джхане определённое время;
- 3) выходить из джханы в назначенное время согласно принятому решению;
- 4) успешно направлять внимание на факторы джханы;
- 5) пересматривать факторы джханы, которые вы наблюдали.

Первый искусный навык развивается тогда, когда вам удаётся регулярно входить в джхану в любое время и внимание откликается на ваше намерение. Второй и третий искусные навыки требуют умения решать, сколько вы хотите пребывать в каждом поглощении, а также успешно выходить из джханы в выбранное время — не рано и не поздно. По истечении назначенного срока яркость нимитты может измениться, она может темнеть, распадаться, дрожать или вибрировать. Это растворение нимитты нарушает сосредоточение. Если вы достаточно внимательны, чтобы

не погружаться в привычные мысли, вы легко выйдете из джханы и распознаете её факторы, отражённые в двери ума. Пятый и четвёртый искусные навыки требуют умелого размышления о факторах джханы, которые есть в каждом состоянии.

Достижение третьей джханы

С угасанием восторга, беспристрастный, внимательный, ясно осознающий, я испытывал счастье телом. Благородные об этом говорят так: «Он беспристрастен, внимателен, живущий счастливо». [Так] я вошёл в третью джхану и пребывал в ней.

*Бхиккху Сарупутта*⁹⁵

Основные черты третьей джханы — спокойное удовлетворение (*sukha*) и единство фокуса внимания (*ekaggatā*). Третья джхана приносит глубокое чувство счастья, в котором нет волнения, связанного с восторженным интересом (*pīti*). Ваш ум захватит возвышенное и тонкое удовольствие, он станет безразличным ко всему остальному и пропитается счастьем. Будда говорил, что третья джхана по качеству напоминает лотос: «Подобно тому как в пруду с голубыми, красными или белыми лотосами, где эти цветы, рождённые в воде, выросшие в воде, погружённые в воду, питаются ею, они от самых вершин до самых корней залиты, заполнены, наполнены, пропитаны прохладной водой так, что в голубых, красных или белых лотосах не остаётся ничего, что не было бы пропитано прохладной водой, — точно так же монах заливает, заполняет, наполняет, пропитывает это тело счастьем, где нет восторга. И не остаётся

во всём его теле ничего, что не было бы пропитано счастьем, где нет восторга»⁹⁶.

Третья джхана приносит такое приятное умиротворение, что вы легко будете оставаться довольными в длительных медитациях — без напряжения, скуки и назойливых мыслей. Извлекайте пользу из этой лёгкости и медитируйте как можно дольше.

Наставление по медитации 4.5

Вхождение в третью джхану

Каждая медитация будет состоять из ряда этапов.

1. Начинайте медитацию, как обычно, с сосредоточения на дыхании. Пусть нимитта сформируется и станет устойчивой.
2. Примите решение войти в первую джхану и оставаться в ней столько, сколько хотите.
3. Выйдите из первой джханы, распознайте отгосок нимитты и факторов джханы в двери ума; поразмышляйте о преимуществах и недостатках этого достижения, а затем вернитесь к нимитте в точке, где возникает дыхание, со стремлением к единению сознания во второй джхане.
4. Повторяйте и укрепите достижение второй джханы, пока не научитесь оставаться в сосредоточении не меньше часа. Позвольте себе целиком пропитаться тоном счастья второй джханы, который характеризуют такие факторы джханы, как восторг, удовлетворённость и однонаправленность. Старайтесь как можно лучше освоить достижение

второй джханы. Хотя вторая джхана связана с большими наслаждением и сосредоточением, чем первая, через какое-то время могут проявиться её недостатки. Некоторым практикующим интенсивность восторга (*pīti*) может казаться волнующей, почти раздражающей; ум может искать более спокойного и возвышенного пребывания.

5. Выйдите из второй джханы и распознавайте отражение нимитты, а также три фактора джханы, отзывающиеся в сердечной основе. Рассмотрите недостатки второй джханы: а) она находится в опасной близости к грубым факторам витакки и вичары в первой джхане; и б) восторг (*пйти*) имеет грубую природу. Размышляйте о преимуществах третьей джханы: счастье и однонаправленность — более спокойные, тонкие и возвышенные факторы.
6. Затем снова направьте внимание на нимитту в той точке, где дыхание касается тела; решительно настройтесь на достижение третьей джханы. *Пити* угаснет из-за бесстрастия к этому восторгу, и ум сможет раствориться в третьем состоянии поглощения. Однако при первой попытке, возможно, повторится вторая джхана. Не беспокойтесь. Просто несколько минут спустя выйдите из джханы, чтобы проверить себя. Различите факторы джханы, которые отражаются в двери ума, определите, какое состояние поглощения возникло на самом деле, снова подумайте о недостатках и преимуществах, а затем попробуйте ещё раз. С опытом всё начнёт получаться.

7. Теперь развивайте пять искусных навыков для третьей джханы, как описано в наставлении по медитации 4.4.

Достижение четвёртой джханы

Отбросив удовольствие и боль и положив конец прежним радостям и неудовольствиям, я вошёл в четвёртую джхану, где нет счастья и несчастья, где есть внимательность, очищенная беспристрастностью, и пребывал в ней.

*Бхиккху Сарипутта*⁹⁷

Переход к четвёртой джхане происходит тогда, когда счастье угасает и его сменяет чувство, которое не является ни приятным, ни неприятным. Это нейтральный тон чувства (*upekkhā*). Поразмыслив о недостатках третьей джханы и преимуществах четвёртой, вы охотно обменяете счастье на беспристрастность. В четвёртой джхане ум совершенно умиротворён, беспристрастен, он полностью погружён в покой и слит с объектом медитации. Он абсолютно непоколебим и его отличают явные особенности — одностороннее внимание и нейтральный тон чувства. Будда описывал тон четвёртой джханы как всеохватывающий и тихий: «Подобно тому как человек сидит, укутанный с головы до пят в белое одеяние так, что на всём его теле не остаётся места, которое не было бы покрыто белым одеянием, — точно так же и монах сидит, пропитав это тело очищенным, чистейшим умом, и не остаётся во всём его теле ничего, что не было бы пропитано очищенным, чистейшим умом»⁹⁸.

Сейчас вы уже начинаете понимать этот систематический метод. Благодаря методичной и непрерывной практике формируется удобная тропа, или колея, для привычки; таким образом эти достижения лучше сохранятся в будущем. Практикуйте так, чтобы каждый уровень джханы был чётко очерченным. Не позволяйте уму перескакивать туда и обратно между этими состояниями. Не спешите. Методично, шаг за шагом, достигайте каждого этапа, пока хорошо его не освоите.

Наставление по медитации 4.6

Вхождение в четвёртую джхану

1. Сначала, как обычно, используйте дыхание в качестве объекта, и пусть нимитта возникнет, станет устойчивой и созреет. Обратитесь к нимитте как видоизменённой форме дыхания.
2. Войдите в первую джхану, ясно решив, на какой период.
3. Выйдите из первой джханы в заранее назначенное время; сосредоточьтесь на двери ума в сердечной основе; заметьте отражение нимитты; различите пять факторов джханы; и размышляйте о недостатках и преимуществах, связанных с первой джханой:
 - а) первая джхана находится в опасной близости от помех;
 - б) витакка и вичара — грубые факторы;
 - в) вторая джхана будет более умиротворённой и возвышенной.

4. Примите решение войти во вторую джхану и оставаться в ней определённое время.
5. Выйдите из второй джханы и сосредоточьтесь на двери ума в сердечной основе; различайте нимитту; размышляйте о трёх факторах, которые характеризуют вторую джхану; созерцайте недостатки и преимущества этих состояний и факторов:
 - а) второй джхане угрожает близость к волнению, присущему первой джхане;
 - б) фактор пяти груб;
 - в) третья джхана будет более приятной, умиротворённой и возвышенной.

Когда вы достаточно хорошо овладеете джханами, можете меньше времени проводить в первой и второй джханах, чтобы оставалось больше времени для высших джхан, но, пожалуйста, не пропускайте шаги.

6. Примите решение войти в третью джхану на определённое время и совершенствуйте это достижение.
7. Когда вы сможете непрерывно пребывать в состоянии поглощения не меньше часа или будете довольны устойчивостью третьей джханы, выйдите из этого состояния и обратите внимание на отражение нимитты в сердечной основе и факторы ума, воспринимаемые в двери ума. Созерцайте их недостатки и преимущества:
 - а) третья джхана находится в опасной близости к более грубому состоянию второй джханы;

I. Достижение сосредоточения через внимательность к дыханию

- б) фактор сукхи относительно груб;
- в) четвёртая джхана будет более тонкой, умиротворённой и возвышенной.

Созерцание недостатков радости и преимуществ более спокойного пребывания в четвёртой джхане усилит бесстрашие и позволит сознанию объединиться с четвёртой джханой.

8. Затем снова направьте внимание на нимитту дыхания в области ноздрей со стремлением отпустить любую тягу к счастью и пребывать в четвёртой джхане, которую отличает беспристрастность. В первый раз оставайтесь в этой джхане всего несколько минут, затем выйдите из неё, проверьте факторы и оцените, в какой джхане вы фактически пребывали. Затем снова размышляйте о недостатках третьей джханы и о преимуществах четвёртой. Новичкам иногда приходится пробовать несколько раз, прежде чем ум по-настоящему освободится от влечения, перейдёт к всеохватному блаженству третьей джханы и утвердится в спокойной возвышенной неподвижности четвёртой.
9. Развивайте четвёртую джхану, постепенно продлевая состояние поглощения до тех пор, пока не сможете оставаться в сосредоточении больше часа или столько, сколько пожелаете.
10. Совершенствуйте это достижение, пока не разовьёте пять искусных навыков в отношении четвёртой джханы.

Четвёртая джхана — потрясающе полезное состояние, которое очищает и совершенствует внимательность, поскольку

Таблица 4.2

Четыре джханы

Джхана	Оставляемые факторы	Факторы, которые возникают или усиливаются
Первая	<i>Пять помех:</i> Лень и апатия Сомнение Недоброжелательность / отвращение Беспокойство Чувственное желание	<i>Пять факторов джханы:</i> Первичное направление ума Удерживаемое внимание Восторг Счастье Однонаправленность
Вторая	Первичное направление ума Удерживаемое внимание	Счастье Восторг Однонаправленность
Третья	Восторг	Утончённое счастье Однонаправленность
Четвёртая	Счастье	Однонаправленность Нейтральное чувство

в нём постоянно присутствует беспристрастность. После выхода из четвёртой джханы ум уравновешен и устойчив — он достиг состояния, пригодного для прозрения, и будет прекрасным инструментом исследования тонкой природы реальности. Будда говорил об этом так: «Когда его ум таким образом сосредоточен, очищен, ясен, незапятнан, свободен от загрязнений, гибок, податлив, устойчив и непоколебим, он направляет и обращает свой ум...»⁹⁹ на многочисленные практики медитации прозрения.

Большинству людей требуются безопасные условия ретрита, чтобы научиться достигать эти состояния глубокого поглощения. Хотя некоторые ученики могут входить в них

Таблица 4.3

Развитие факторов джханы

Факторы	Джхана			
	Первая	Вторая	Третья	Четвёртая
Первичное направление ума (<i>vitakka</i>)				
Удерживаемое внимание (<i>vicāra</i>)				
Восторг (<i>pīti</i>)				
Счастье (<i>sukha</i>)				
Однонаправленность (<i>ekaggatā</i>)				
Нейтральное чувство (<i>upekkhā</i>)				

на ретритах длиной в неделю, многим нужен месяц, а то и больше времени, чтобы достичь сосредоточения и ощутить его глубину. Тем не менее джхана — вполне достижимое состояние, и плод, который она приносит, стоит каждого момента усилий.

РАЗДЕЛ II

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НЕ ТОЛЬКО НА ДЫХАНИИ

Введение в раздел II

Сосредоточение не только на дыхании

Его ум таким образом сосредоточен, очищен, ясен, незапятнан, свободен от загрязнений, гибок, податлив, устойчив и непоколебим.

«Мадджхима-никая»¹⁰⁰

Некотрые практикующие хотят как можно скорее использовать состояние повышенной ясности ума для развития прозрения и могут решить сразу перейти к медитации на четырёх элементах, которая представлена в главе 12. Хотя такой скачок, конечно, возможен, в большинстве случаев я рекомендую укреплять сосредоточение при помощи дополнительных практик джханы, которые приводятся в разделе II. К ним относятся медитации на: частях тела; цветах и элементах, которые создают в уме образы, называемые *касинами*; нематериальных формах

пребывания; неизмеримых качествах любящей доброты, сострадания, сорадования и невозмутимости; а также размышлениях о смерти. Если вы освоите хотя бы одну касину, активируются такие черты сосредоточенного ума, как глубокая собранность и просторность. Однако у вас есть выбор; ваши решения могут определяться не только вашими способностями и стремлениями, но и прагматическими соображениями и внешними условиями, а именно возможностью общения с компетентными учителями и наличием времени для ретрита.

Хотя некоторые практикующие могут выбрать конкретный предмет сосредоточения или, скажем, заметить, что им достаточно развития одной касины, а не всех десяти, вас может порадовать изучение богатства и разнообразия подходов в этой всеобъемлющей системе обучения. Современные миряне редко пытаются понять роль каждого объекта медитации и ощутить его неповторимое влияние на сознание, но если постоянные и разнообразные практики сосредоточения станут прочной и гибкой опорой, вы сможете испытывать эти утончённые состояния как на ретрите, так и в повседневной жизни, они не будут рассеиваться спустя несколько секунд.

В следующем разделе даются подробные наставления по углублению и расширению практики путём достижения джханы с помощью дополнительных объектов медитации. Каждый новый предмет медитации усиливает сосредоточение, обостряет внимание, расширяет сознание и совершенствует способность удерживать ровное внимание на объекте, пока факторы джханы продолжают освежать внимание и очищать сознание.

Здесь некоторые читатели могут вполне естественно предположить, что после достижения четвёртой джханы,

где объектом является дыхание, человек будет переходить в порядке возрастания к пятой джхане и следующим нематериальным состояниям. Поэтому читателей может удивить, что в пятой главе в рамках этого обучения акцент делается на частях тела, благодаря чему ум способен достичь только первой джханы. Хотя на этом этапе такая последовательность может казаться нелогичной, я прошу вас изучать её так, как она представлена здесь. До того как у меня появилась возможность систематически практиковать вместе с уважаемым Па-Аук Саядо, я натыкалась на многие из этих предметов медитации в своих экспериментах — из собственного опыта я знаю, что непродуманное начинание может привести к множеству ошибок. Система, представленная в этой книге, — практичный и достойный доверия подход, где каждый уровень достижения становится опорой, которая поддерживает следующее, часто более тонкое, достижение и позволяет практикующим быстро осваивать джханы. Каждая практика сосредоточения имеет тщательно продуманную и повторяющуюся последовательность шагов, в основе которой лежит методическая процедура, изложенная в главе 4. Каждый объект медитации имеет отличительные свойства и приносит неоценимую пользу. Каждая джхана, каждое размышление, каждое намерение и каждое прозрение оставляют отпечаток в сознании и превращают ум в спокойный, мудрый и представляют собой подходящее средство для освобождающего прозрения.

Планомерное повторение, которое отличает этот метод обучения, можно сравнить с методами, применяемыми в фитнесе. Когда я стала ходить в спортзал, со мной работал личный тренер, который разработал для меня програм-

му физической подготовки. Моя тренировка начиналась с анализа осанки; затем шли пассивные мышечные упражнения на твёрдых бревнах из пенопласта; после этого я выполняла ряд аэробных упражнений и занималась силовыми упражнениями на тренажёрах и с грузами и, наконец, в конце занятия делала растяжку. Этот систематический подход к буддийскому пути нравственности, медитации и прозрения тоже является продуманной программой, которая позволяет раскрыть невероятные мастерство и силу, доступные хорошо обученному уму.

Планомерное повторение — необходимый элемент обучения, но вы можете выбирать, сколько времени проводить в различных джханах, скажем, можно быстро по порядку проходить низшие джханы, если вы хотите дольше пребывать в четвёртой джхане или нематериальных сферах. В условиях ретрита можно по порядку проходить всю серию джхан в качестве утренней «медитации-разминки», а на следующих сессиях целенаправленно выбирать те джханы, которые лучше всего усиливают сосредоточение, устойчивость или сияние. Возможно, вам пойдёт на пользу восстанавливающая энергия длительных состояний поглощения; также вы сможете повысить гибкость и ловкость, которые развиваются при быстром прохождении джхан. Когда вы искусно овладеете этими достижениями, можно сократить время пребывания в каждой джхане и настроить эту систему на плодотворное исследование сознания. Опирайтесь на простое практическое правило: сначала сделайте устойчивыми низшие джханы, потом переходите к высшим достижениям.

Развитие сосредоточения через внимательность к дыханию (*ānāpānasati samādhi*), вероятно, чаще всего рекомендуют как предмет медитации. Обычно его рассматривают

как «главный в классификации предметов медитации»¹⁰¹. Но некоторым ученикам сложно медитировать на дыхании, они могут испытывать головные боли или замечать, что сосредоточение на дыхании усиливает уже существующие респираторные заболевания, например астму, так что ум слишком легко начинает тревожиться. Таким людям, возможно, полезнее сделать основным предметом медитации памятование о качествах Будды, нравственность или любящую доброту или развивать бесстрашие через медитацию на части тела или смерть, прежде чем обращаться к такому предмету, как дыхание. Другие люди могут испытать более глубокое состояние безмятежности через практику касин, при помощи расширенных представлений о цветах и элементах.

Трудно предсказать, какой предмет медитации окажется самым подходящим для конкретного человека. Даже достопочтенный Сарипутта, главный ученик Будды, совершил ошибку, когда предложил одному ученику отвратительный труп в качестве предмета медитации. Хотя этот молодой монах и прилагал все усилия, он не продвинулся вперёд. Выяснив, что этот молодой монах на протяжении многих прошлых жизней был ювелиром и работал с яркими драгоценными камнями, Будда показал сияющий красный лотос, который стал основой красной касины. Этот превосходный красный цвет завладел вниманием монаха. Его ум устойчиво сосредоточился на новом предмете медитации; вскоре он вошёл в джхану, а затем достиг прозрения¹⁰². Поскольку даже достопочтенный Сарипутта не смог выявить лучший объект медитации, в этих наставлениях ученики последовательно знакомятся с полным спектром объектов медитации, чтобы они смогли сами понять, какие объекты лучше всего отвечают их цели.

Некоторые предметы медитации требуют предварительных достижений, и их нужно изучать последовательно, в то время как другие предметы могут служить исходной точкой для тех, кому близки конкретные темы. Хотя каждый новый объект в этом ряду предполагает уникальный набор наставлений, связанных с этой конкретной практикой, ум, уже очищенный через сосредоточение на дыхании, сможет заметить, что эти техники можно быстро и легко объединить. Наставления в этом разделе являются руководством для практикующих, которые пытаются достичь джханы либо на ретрите, либо в усердном обучении дома. Однако те наставления, которые крайне полезны и незаменимы в случае интенсивной практики, могут показаться обычному читателю затянутыми. Тем, кто читает эту книгу, чтобы получить общее представление о буддийской медитации до достижения джханы, вероятно, стоит и дальше выполнять начальную медитацию на дыхании, практиковать эти учения в целом и обратиться к ежедневным размышлениям, включённым в раздел II, но отложить методические наставления по медитации на случай будущей интенсивной практики.

Этот раздел о сосредоточении не только на дыхании завершает глава 10, где даётся обзор необходимых навыков, которые развиваются через практику джханы. В оставшейся части книги мы будем исследовать практики прозрения и мудрости. Учения из разделов III и IV не опираются на предшествующее развитие джхан и будут интересны всем читателям.

Будда признавал, что люди имеют разные склонности и желания. Некоторые предпочитают качества материальных джхан, другие ищут нематериальных состояний.

II. Сосредоточение не только на дыхании

Этот ряд достижений побуждает нас понимать как материальные, так и нематериальные аспекты существования, переживать удовольствие и покой, связанные с полным спектром состояний поглощения, признавать ограничения каждого этапа и потому не цепляться ни за один из них. Наслаждайтесь процессом, исследуя эти этапы сосредоточения и прозрения в том темпе, который подходит для вас наилучшим образом.

Глава 5

Воплощение мира: созерцание тридцати двух частей тела

Обретя внимательность к телу,
Сдержанный в отношении шести сфер
контакта,
Бхиккху, который всегда сосредоточен,
Может познать для себя Ниббану.

«Удана»¹⁰³

Насколько вы внимательны к телесным ощущениям? Осознаёте ли вы, в какой позе сейчас находитесь, как трогаете эту книгу, как ощущается ваша одежда, как действует сила тяжести? Уютно ли вам сейчас в своём теле? Чувствуете ли вы, как сокращаются мышцы, как меняется температура, как происходят отливы и приливы энергии при движении? Каждое движение может оживлять вашу чувствительность к телу и внимательность. Возьмём, например, чихание. Внимательно наблюдайте за чувственным опытом чихания — ощущайте покалывание, остроту,

жар, напряжение, движения лица, нарастающее давление и взрывную разрядку. Хотя, внимательно чихая, вы не достигнете джханы, можно использовать любое движение, позу или физическое событие вроде чихания для повышения внимательности к телу. С развитием внимательности к телу каждое мгновение становится ярче и яснее; ум воспринимает реальность с уравновешенной собранностью; вы осваиваете сосредоточение и сможете применять его для достижения джханы, когда позволят условия.

Сосредоточение джханы требует умения сдерживать двери чувств — не давать воли привычной жадности к переживанию вкуса, прикосновений, запахов, видимых образов, звуков и мыслей. Чтобы обуздать влечение к чувственному удовлетворению, важно наблюдать и исследовать контакт с органами чувств. Обращайте внимание на то, что вас захватывает в повседневной жизни. Возможно, зрительные образы соблазняют вас искать наслаждения через зрение? Возможно, вас увлекают звуки? Решаете ли вы сейчас прислушиваться? Что скажете о чувствительности языка? Вас притягивают вкусы и пища, в которых не нуждается организм? Где блуждает ум? Возможно, вы впустую теряете время, погружаясь в фантазии или застревая на болезненных эмоциях?

Важно понимать, что ваше тело наряду с эмоциями и чувствами не препятствует ни джхане, ни высшему постижению. Тело есть у всех. У Будды было тело. Не нужно бояться своего тела, осуждать или отвергать его. Тело поддерживает нашу жизнь и является орудием, которое позволяет осуществлять наш духовный поиск.

Хорошее знание своего тела и уверенность, что в повседневных занятиях вы можете без осуждения или навязчивых проявлений его осознавать, в формальной

практике джханы будет поддерживать вашу способность к отстранению от чувственных желаний. Знания, накопленные при развитии повседневной внимательности к телу, формируют прочную и гибкую основу для практики сосредоточения. Но чтобы быстро и эффективно достигать джханы, в формальных медитациях стоит уделять телесным ощущениям как можно меньше внимания. Когда человек погружен в джхану, физические ощущения ослабевают, а эмоции и состояния ума становятся удивительно логичными и предсказуемыми. Хотя в формальной практике джханы вы не будете уделять непосредственное внимание телу, не нужно также притуплять физические восприятия или питать подспудное отвращение к телу. Опирайтесь на разумную и внимательную связь со своим телом.

Тридцать две части

Следующий предмет медитации в этом ряду предполагает рассмотрение частей тела. Во многих медитативных практиках прозрения поощряется осознанное внимание к реальным телесным ощущениям — таким ощущениям, как давление, шершавость, мягкость, холод и т. д. Но медитация на тридцати двух частях подразумевает иную установку в отношении тела. В этой практике вы, как и раньше, будете познавать опыт, характеристики и проявления тела, но практически не будете уделять внимания чувственным переживаниям. В практике джханы ослабевает интерес к постоянно меняющимся телесным ощущениям, и вместо этого подчёркивается отстранённое, сосредоточенное различение элементов и частей тела¹⁰⁴. Практика тридцати двух частей — важный предмет медитации, который

открывает новый способ достижения джханы и в дальнейшем структурирует методы прозрения¹⁰⁵.

Полноценное сознание

В какой мере вы присутствуете в своей жизни? Напомните себе, что важно быть осознанным в повседневных занятиях, например, когда вы чистите зубы, одеваетесь по утрам, поворачиваете ключ в замке, сидите в кресле, умываетесь. При ходьбе чувствуйте, как меняются ощущения, когда вы поднимаете ногу, переносите её вперёд и ставите на землю.

Проявлять внимательность во время повседневных дел не очень трудно, но иногда бывает сложно *приложить усилие*, которого требует внимательность, или вспомнить, что это нужно сделать. Можете наклеить стикер или нанести рисунок на предметы, которыми пользуетесь ежедневно, например на зеркало в ванной или дверную ручку, — они напомнят вам, что нужно внимательно сознавать свои действия, когда вы причёсываетесь или открываете дверь.

Это традиционное упражнение — вариант сканирования тела, в котором вы будете различать тридцать две его части¹⁰⁶. В древних наставлениях практикующим предлагают «просматривать тело снизу доверху, от ступней до кончиков волос», различая тридцать две части тела так же ясно, как при сортировке мешка с зерном человек различает среди зёрен очищенный рис, рис в шелухе, бобы или кунжут¹⁰⁷. Точно так же можно направлять внимание на разные части тела, распознавая каждую по отдельности.

Шаг первый

Практика различения частей тела начинается с простого запоминания списка из тридцати двух частей. Проще всего заучивать этот список группами по пять и шесть пунктов, в таком порядке:

- волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожа;
- мышцы, сухожилия, кости, костный мозг, почки;
- сердце, печень, диафрагма¹⁰⁸, селезёнка, лёгкие;
- кишечник, брыжейка, содержимое желудка, кал, мозг¹⁰⁹;
- желчь, слизь, гной, кровь, пот, жир;
- слёзы, кожный секрет, слюна, сопли, межсуставная жидкость и моча.

Шаг второй

Теперь внимательно исследуйте каждую часть по очереди, начав с волос на голове. Вырвите один волос. Положите его на лист белой бумаги и взгляните на него. Что можно заметить? Какие у него цвет, форма и текстура? Например, обратите внимание на любой определённый оттенок — светлый, седой, рыжий или тёмный; обратите внимание на его толщину; заметьте, какой длины волос, и посмотрите, гладкий он, сухой, мягкий и прямой или курчавый. Подумайте, где располагается эта часть тела и что находится рядом. Например, волосы на голове — элемент кожи головы; их окружает кожное сало, и они растут из фолликула, который крепится к коже. Сформируйте точное и ясное восприятие волос на голове. Что вы можете увидеть и узнать об этой пряди волос?

В этой практике с целью развития внимательности к телу применяют различение, визуализацию и размышление; в ней не опираются на испытываемые ощущения. Многие части тела — внутренние органы, и, конечно, их нельзя изучить, положив на лист белой бумаги. В таких случаях следует визуализировать и созерцать каждую часть такой, какой она вам представляется. Сначала попробуйте представить себе, какого они цвета и формы, что обычно легче всего увидеть*. Некоторые части всё время находятся в конкретном месте, другие же рассредоточены по всему телу. Вы можете наблюдать части тела вместе с окружающими их структурами, которые определяют их границы. Например, можно воспринимать, как диафрагма скреплена с костями позвоночника и с одной стороны граничит с лёгкими, а с другой — с кишечником. Созерцая мозг, вы можете заметить, что он спрятан в костях черепа и испещрён венами.

В буддийских обществах монахи имеют возможность наблюдать за вскрытиями трупов в больницах или за разлагающимися трупами в случаях, когда глубоко верующие буддисты жертвуют свои тела для такого созерцания. Мне повезло участвовать в этих практиках в рамках традиционного обучения в монастыре тайской лесной традиции. У большинства практикующих из западных стран такой возможности не будет; представление о каждой части тела и о её местоположении могут дать книги по анатомии и медицинские иллюстрации. Поскольку это медитативное созерцание, а не точная медицинская наука, необязательно углубляться в анатомические тонкости. В состоя-

* <http://32parts.com> — полезный ресурс, где можно найти изображения и описания тридцати двух частей тела на английском языке.

нии очень глубокого сосредоточения вы будете буквально воспринимать конкретную часть тела умом. Это практика различения — не критического, безоценочного созерцания тела. В ней тело рассматривается с позиции отстранённого наблюдателя — так же просто увидеть мешок с зерном и перебрать его, разобрав на бобы, горох и рис. Однако, как бы вы ни наблюдали за частью тела — непосредственно или представляя в уме её внешний вид, эта медитация позволит развить сосредоточение, ясность и непривязанность к телу.

Наставление по медитации 5.1

Медитация на тридцати двух внутренних частях

В начале медитации сосредоточьте внимание на дыхании. Эта медитация не требует фундамента в виде джханы; но если вы уже умеете искусно работать с джханами, пройдите их все до четвёртой. Во время пребывания в четвёртой джхане мощный и яркий свет усилится. Этот свет мудрости (*paññāloka*) — естественный продукт глубокого сосредоточения и может способствовать различению явлений¹¹⁰. Выйдите из четвёртой джханы и с помощью этого света мудрости начните по очереди различать части тела, направляя внимание на каждую часть в своём теле. Используйте свет мудрости, чтобы проникнуть в тело и распознать все его части по их цвету, форме, положению и окружению.

Начните созерцать первую пятёрку частей (волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожу)

в прямом и обратном порядке, пока не сможете с лёгкостью и отчётливо представить каждую часть. Хотя мы видим кожу, волосы и ногти на внешней поверхности тела, в качестве элементов тела практикующего их называют «внутренними частями» и противопоставляют «внешним частям», которые относятся к телу другого человека. Затем добавьте следующую пятёрку, называя части и сосредоточиваясь на цвете, форме, положении и окружении, которое определяет их границы. Продолжайте продвигаться дальше по списку, пока не сможете отчётливо видеть каждую часть, в группах и в полном списке из тридцати двух частей, как в прямом, так и в обратном порядке.

Созерцание тридцати двух частей тела имеет дополнительное преимущество — оно может нейтрализовать определённые реакции отвращения. Хотя я жила в местах, где самые разнообразные бытовые дела — мытьё и уход за собой, приготовление пищи и стирка одежды — происходят у общего водоёма, мне привычнее всего типичный европейский дом, где каждое помещение имеет своё назначение и уход за телом происходит преимущественно в ванной. Однажды я проживала в международной общине практиков медитации; каждый участник привёз свои привычки, предпочтения и обычаи — некоторые из которых мне казались грубыми. Один мужчина каждые пару недель приносил в столовую маникюрные ножницы и, стоя над мусорным ведром, обстригал ногти, а одна женщина после обеда прямо за столом чистила зубы нитью. Поскольку практика была безмолвной и я не могла выразить своё отвращение или озвучить беспокойство из-за гигиены или этикета в столовой, мне приходилось рабо-

тать с собственными реакциями. Поэтому я стала рассматривать части тела, делая упор на том, чтобы созерцать ногти просто как ногти, зубы и слюну просто как зубы и слюну. Когда я воспринимала цвет, форму, расположение и особенности этих частей, я буквально так и думала: «ногти — это просто ногти» или «это слюна». Такое простое название мгновенно нейтрализовало мою реакцию отвращения. Я всё же предпочту, если люди будут совершать такие действия в ванной, но я перестала так остро реагировать на эту ситуацию.

Наставление по медитации 5.2

Медитация на тридцати двух внешних частях

Чтобы продолжить созерцание тридцати двух частей, сначала сосредоточьтесь на дыхании, а затем рассмотрите тридцать две внутренние части, следуя подробному описанию из прошлого наставления по медитации. На следующем этапе можно расширить медитацию, включив в неё части тела других людей, находящихся в помещении. Закройте глаза и сосредоточьтесь на различении этих частей у другого человека, который сидит рядом. Постарайтесь поочередно представлять вид каждой части, включённой в список, как в прямом, так и в обратном порядке. Направьте свет мудрости на каждую часть, чтобы осветить её. Если свет тускнеет, а части тела становятся неясными, то, прежде чем созерцать тело дальше, попробуйте усилить сосредоточение, снова сделав дыхание объектом медитации, или освежить

внимание повторным вхождением в джхану. Медитация на собственных частях тела, скажем, на коже, ногтях, печени или слизи, считается *внутренней*, а медитация на частях тела другого человека, скажем, волосах, зубах, селезёнке или мозге, называется *внешней*. Поочерёдно созерцайте внутри и снаружи свои части тела и чужие. Продолжайте до тех пор, пока внимание не станет стабильным, а ваше сосредоточение не будет оставаться сильным на протяжении всей сессии. Затем созерцайте части других тел. Начните с людей, сидящих рядом с вами, и постепенно включайте в своё созерцание всё больше и больше тел. Расширяйте поле зрительного воображения и включайте в него всё более отдалённые тела. В конце концов вы сможете охватить своим восприятием части тела во всех направлениях и во всей Вселенной.

Практика медитации на тридцати двух частях начинается с собственного тела, затем переходит к ближайшему человеческому телу и постепенно расширяется вовне, включая новые человеческие тела. С расширением поля созерцания вы сможете добавить в него тела наземных животных, рыб, птиц и любых других существ. Конечно, у некоторых животных части будут несколько отличаться — просто замечайте то, что есть. Это упражнение — не анатомический обзор; вы исследуете те формы, которые часто являются источником привязанности и заблуждения. Глубоко погрузившись в медитацию, вы сможете видеть всюду только части тел: одни части входят в дверь, другие пылесосят ковёр, третьи жуют резинку, четвёртые цепляются когтями за пень, пятые пролетают между деревьями. После такого созерцания вы будете знать, что перед

вами — куда ни взгляни — только соединённые части: не женщина, не мужчина, не учитель, не брат, а просто скопления элементов, которые взаимодействуют и тем самым формируют представления о женщине, мужчине, учителе и брате.

Вы не станете выбирать лук из рагу и называть его «рагу» или застёгивать ремень безопасности в самолёте, называя его «самолётом», — так же вы не станете показывать на прядь своих волос и говорить: «Это моё тело». Вы не сможете найти ни одной части тела, о которой сможете сказать: «Это я». Все вещи — это совокупность частей: нигде нельзя обнаружить никакого «я». Упражняйтесь до тех пор, пока не сможете различать каждую часть по отдельности, группами и в полном списке отчётливо и ясно, внутри и снаружи.

Размышления о тридцати двух частях также могут помочь ослабить чувственные и особенно сексуальные желания. Некоторые люди испытывают бессилие при появлении похотливых мыслей; им кажется, что они слабые и не могут обуздать фантазии, сдерживать орган зрения или воздержаться от потакания своим сексуальным побуждениям. Если вы замечаете, что испытываете неуместное вожделение или фантазируете о чём-нибудь теле, например в период целибата на ретрите или в общении с супругом лучшей подруги, — попробуйте созерцать тридцать две части тела. Заменяйте страстные мысли таким взглядом на тело, который лишает страстное влечение какого-либо очарования. В качестве быстрого противоядия от сексуального вожделения сгодятся первые пять частей — волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы и кожа. Эти пять частей охватывают большинство явлений, которые мы можем видеть в повседневных взаимодействиях. Созерцайте

тело как набор частей; замечайте цвет, форму, расположение и границы, а не искажённую концепцию красоты. Это просто волосы на голове, просто волосы на теле, просто ногти, просто зубы, просто кожа и т. д. Пусть это простое созерцание нейтрализует сексуальное очарование и вожделение. В прошлые времена этой практикой пользовались монахи, давшие обет безбрачия, но она также является ценным инструментом для мирян. Различение тела как такового связано с радикально новым взглядом — что привлекательного в зубах, мышцах, ногтях, лёгких, кишечнике, соплях и моче?

Успешная практика распознавания тридцати двух частей будет иметь решающее значение в качестве поддержки дальнейшей практики джханы, которая рассматривается в этой книге. В ходе развития джхан и практики прозрения мы будем неоднократно возвращаться к этой последовательности из тридцати двух частей тела. Тридцать две части, например, используют в качестве фундамента для 1) джханы на основе непривлекательности, 2) цветных касин (представленных в главе 6), 3) медитации на четырёх элементах (глава 12) и 4) в качестве объекта для созерцания изменчивой природы умственных и материальных явлений (глава 17)¹¹.

Практика различения тридцати двух частей может породить сильное сосредоточение и вводить ум в состояние, близкое к джхане, но не может погрузить его в состояние полного поглощения. Вы заметите, что с развитием способности различения факторы джханы усиливаются, особенно восторг. Но чтобы тело стало объектом для полного поглощения, нужно добавить ещё один элемент — восприятие непривлекательности.

Элемент непривлекательности (*asubha*)

Мы нечасто замечаем непривлекательную природу тела. Напротив, мы прихорашиваемся, расчёсываясь и бреясь, натираем себя маслами и лосьонами, маскируем запахи духами и дезодорантами, прячем раны и гной под бинтами и тонируем сыпь, шрамы и пятна. Мы исправляем физические недостатки, обращаясь к пластической хирургии, игнорируем червей и микроорганизмы, которые размножаются в нашем теле и едят нашу плоть, и тщательно смываем испражнения и мочу свежей водой. Когда человек ест овсяное печенье с изюмом, он редко задумывается о том, как пятнадцать минут спустя оно будет выглядеть в желудке, как оно будет пахнуть, проходя сквозь кишечник, и как оно наконец выйдет из организма в виде отходов. Мы редко смотрим на свои испражнения и вспоминаем, что ели. Несмотря на то что в своей жизни мы тесно взаимодействуем с плотью, в материи всё же есть нечто неприятное.

Некоторые люди тратят много времени и денег на уход за волосами: на стильные стрижки, дорогие кондиционеры и гели, постоянно проверяя перед зеркалом, как лежат их волосы. Возможно, вас восхищает чья-нибудь густая коса или приятный отлив хны на волосах, но что вы чувствуете, когда входите в душ тренажерного зала и видите, что сток забит волосами? Возникает ли у вас отвращение?

Слово *непривлекательный* имеет глубокий подтекст. Предложение воспитывать восприятие непривлекательности к своей органической природе может оскорбить читателей, которым нравится воспринимать деятельность тела с удивлением или научным интересом. Однако

непривлекательность — не то же самое, что отвращение. Сложная биологическая деятельность, которая позволяет нам двигаться, переваривать пищу, иметь потомство и воспринимать, в самом деле удивительна, и при созерцании непривлекательности не возникают гнев, ненависть или неблагоприятные факторы. Как раз наоборот — внимание к непривлекательности пробуждает множество благих факторов, которые уравнивают ум и наполняют сознание лёгкостью, гибкостью, прямоотой, счастьем, внимательностью, радостью, равновесием и уверенностью. Попробуйте на своём опыте проследить тонкое различие между благом восприятием непривлекательного и моментом, когда восприятие омрачает неблагоприятное состояние отвращения. В чистом восприятии непривлекательного нет сопротивления контакту; поэтому вы можете сознавать, как проявляется восприятие, и столько, сколько захотите, без привязанности или волнения. Напротив, гнев, страстное влечение, страх или сопротивление выражают реакцию отвращения, которая не позволяет ясно воспринимать тело; она способствует домысливанию, возникновению мнений и поиску виноватых, из-за чего может возникать презрение к телу; также эти состояния будоражат ум.

Обнаружение непривлекательного элемента

Возьмите чашку и плюньте в неё. А теперь выпейте слюну. Возможно, эта мысль вызывает у вас чувство отвращения; или вы с радостью пьёте слюну? Вы глотаете свою слюну целый день, но этот маленький эксперимент может выявить глубинную реакцию на непривлекательность тела.

Когда медитация на теле дополняется элементом непривлекательности, тело становится серьёзным объектом для джханы, погружающим ум в поразительно устойчивые состояния поглощения. Хотя эти состояния, достигаемые через непривлекательность тела, не могут превзойти уровень первой джханы, я заметила, что они делают моё сосредоточение невероятно сильным, поддерживая непривязанность и развивая лёгкость и скорость достижения уединения. Тело — довольно грубый объект медитации, который можно использовать даже при болезни, головной боли или столкновении с условиями, которые осложняют работу с более тонкими объектами вроде дыхания.

Наставление по медитации 5.3

Медитация на непривлекательности

Чтобы исследовать восприятие непривлекательности в качестве объекта для джханы, войдите в состояние сосредоточения, а затем используйте свет сосредоточения, чтобы различить последовательность из тридцати двух частей, как вы делали раньше: смотрите на цвет, форму, расположение и среду, задающую границы разным частям. Затем, когда опять будете различать каждую часть, сосредоточьтесь на понятии непривлекательности. Замечайте, что цвет обладает неудовлетворительным и непривлекательным качеством. Точно так же смотрите на форму, местоположение и разграничивающую материю как на непривлекательные. После созерцания непривлекательности конкретной части и её характеристик — цвета, формы, расположения и разграничивающей

материи — можно распознать отталкивающий аспект запаха и вкуса. Вместо нейтрального, наблюдающего подхода к каждой части вы заметите небольшое изменение в отношении, когда начнёте специально созерцать непривлекательный характер каждой части. Можете произносить вслух «непривлекательный, непривлекательный», чтобы сосредоточиться на понятии непривлекательности.

Если вам трудно ощутить непривлекательную природу тела, попробуйте представлять, что каждая часть лежит на обеденной тарелке, или воображать, что ощупывает органы, сунув руку в тёмный мешок, или случайно натываетесь на какую-то часть. Каждый практикующий разработает свой метод обнаружения непривлекательного аспекта тела. При посещении морга в Бангкоке меня поразило вид ведра с разными частями тела: бедренные кости свисали, словно зонтики, оставленные у двери, — вероятно, их отделили от трупов. Когда я вспоминаю об этом ведре с частями тела, мне легко ощутить непривлекательное качество плоти, костей, сухожилий и прочих частей.

Восприятие непривлекательности может смениться яркой нимиттой — образом непривлекательности. Она может выглядеть как яркое поле света, тесно связанное с понятием непривлекательности. Хотя по описанию эта нимитта, возможно, напоминает нимитту дыхания, проницательный практик заметит отчётливую связь с непривлекательностью, которая тонко отражается в восприятии этого умственного образа, и не спутает его с похожим образом-аналогом дыхания. Продолжайте созерцать конкретную часть тела как непривлекательную, пока эта нимитта обре-

тает устойчивость. Когда нимитта станет яркой и ум будет готовиться войти в первую джхану, переключите внимание на нимитту, отпустив конкретный образ одной или нескольких частей тела. Решите, сколько времени вы планируете оставаться в первой джхане; возможно, стоит начать с десяти-пятнадцати минут. После выхода из джханы различайте пять факторов, связанных с первой джханой (как вы делали в наставлении по медитации 4.3). Таким образом можно по отдельности созерцать каждую часть тела в тридцати двух отдельных состояниях поглощения. Есть и другой вариант: можно входить в джхану, опираясь на восприятие групп — наборов из пяти или шести частей или полного ряда из тридцати двух частей. При слабом сосредоточении легче каждый раз использовать только одну часть тела, например кости. При устойчивом сосредоточении ум может охватить сразу тридцать две части.

Скелет

Когда вы созерцаете отдельную часть тела, а именно кости, самый удачный объект — скелет. В нашем обществе изображения скелетов найти легче, чем изображения селезёнки, сухожилий или лёгких. Рисунки скелета используются в костюмах на Хэллоуин, а также в костюмах рок-групп. Скелеты можно увидеть в медицинских учреждениях, массажных кабинетах, биологических лабораториях и на уроках рисования. Во многих буддийских монастырях в залах для медитации висят скелеты; иногда они сопровождаются табличкой с именем и фотографией человека, который отдал своё тело в дар, а также строками с напоминанием

о том, что мы ничем не отличаемся от рассматриваемого нами скелета. Когда вы видите скелет как элемент дизайна витрины или логотипа товара, он может казаться милым и мультяшным. Когда вы рассматриваете настоящий скелет в медицинском или художественном контексте, вы можете захотеть изучить его из-за своего интеллектуального любопытства или эстетической восприимчивости. Однако такое мирское влечение к форме тела не приведёт к джхане, потому что вы не воспримете непривлекательный аспект. Если вам трудно увидеть непривлекательное качество скелета, представьте, что находите его в неожиданном месте — например в своей постели или в саду, где он разлагается. Вам приятно будет лечь ночью в постель со скелетом или жевать свежую редиску, после того как вы откопали разрушающуюся тазовую кость? Если вам всё ещё трудно увидеть кости непривлекательными, можно также использовать более жёсткое восприятие для поддержки элемента непривлекательности: представьте себе кусочки высохшей плоти на суставах, конечности, раскиданные вокруг, после того как их погрызли животные. Сильно не углубляйтесь в подобные представления: ваша цель — распознать непривлекательную природу конкретного скелета, который вы воспринимаете.

Наставление по медитации 5.4

Скелет

Когда вы войдёте в состояние сосредоточения, направьте свет мудрости на кости собственного скелета: замечайте их цвет, форму, расположение, границы и, если хотите, добавьте аспект непривлекатель-

ности. Можно либо работать со скелетом в режиме нейтрального распознавания, либо использовать его в качестве непривлекательного объекта для погружения в джхану. Как можно подробнее различайте свой скелет в различных позах. Скелет человека содержит 206 костей, имеющих различную форму и функции. Необязательно различать каждую кость; устойчивость восприятия важнее анатомической точности. Эту практику традиционно считают подлинной практикой распознавания — реальной формой видения умом, а не просто творческой визуализацией. Яркий свет мудрости способен проникать в формы и освещать то, что нельзя воспринять невооружённым глазом. Продолжайте сосредотачиваться на скелете, неважно, проникает в ваше различение элемент воображения или оно выглядит настоящим глубоким распознаванием уникальных характеристик конкретной части. Затем начните различать скелет другого человека. Переключайтесь между восприятием своего скелета и костей других людей, пока ваше сосредоточение не станет глубоким, а распознавание ясным.

Теперь расширьте сферу созерцания, включая в неё кости новых людей — сначала тех, кто находится поблизости, затем постепенно подключая скелеты более отдалённых существ. Шаг за шагом расширяйте эту практику, чтобы созерцать всё более и более отдалённые скелеты. Наконец, сосредоточьтесь на всех костях в мире и Вселенной: костях человека, зверей, рыб, птиц и т. д. Наполните мир светом сосредоточения; замечайте любые кости, которые возникают перед вами. Продолжайте созерцание, пока не начнёте видеть, что мир заполнен сонмом скелетов¹¹². Когда

восприятие сосредоточено на костях, что можно считать «я»?

Понятие непривлекательности может вызывать погружение в первую джхану, когда речь идёт о собственном скелете. Скелет другого живого человека приводит сознание только к порогу джханы¹¹³.

В этой медитации я впервые достигла уровня джханы ближе к концу ретрита. Вскоре после того как я покинула ретрит, я оказалась на собрании коллег. Особенно худая рука, жестикулирующая в разговоре, выступающая ключица или блестящий зуб — всё, что напоминало мне о костях, вызывало восприятие скелета. На короткое мгновение я почувствовала, что я — скелет, который беседует с группой других скелетов, и что один набор костей передаёт соль другому, который жуёт салат. Так я не просто нашла себе развлечение на встрече, которая в остальном была утомительной; моё отношение ко всем наполняла поразительная ровность. Люди, которые прежде пугали меня, те, от кого я чего-то хотела, и милые старые друзья мелькали передо мной как наборы костей: все были равны, пол или социальный статус перестали иметь значение. Не могло больше возникнуть желание, и ничто не могло возбудить отвращение. Осталось одно восприятие костей и движущихся скелетов: скелеты сидели, скелеты спорили, скелеты говорили.

Краткий экскурс во вселенную костей, скрывающуюся внутри тел, может по-новому раскрыть нам обыденный опыт. Медитации на непривлекательности усиливают бесстрашие, развеивают очарование красотой, ослабляют склонность к вожделению и пробуждают радостную непривязанность, которая ведёт сознание к джхане. Такие

медитации, поскольку они ослабляют восхищение красотой и гасят страсть и отвращение, могут растворить глубоко запрограммированную привязанность к своему телу. В сущности, каждый шаг в этом ряду медитаций не только укрепляет и очищает ум, но и способствует глубокому прозрению и позволяет иначе проживать повседневную жизнь.

Таблица 5.1

Медитации на теле

Предмет медитации	Основа	Потенциал сосредоточения
Различение особенностей каждой части	Любая отдельная часть или группа частей, включённых в тридцать две части тела	Сосредоточение доступа
Качество непривлекательности	<i>Внутренняя:</i> части нашего собственного тела	<i>Внутренняя:</i> первая джхана <i>Внешняя:</i> сосредоточение доступа
Цветные касины на основе частей тела	<i>Внешняя:</i> части тела других существ	Все четыре джханы
Распознавание четырёх элементов		Сосредоточение доступа или кратковременное сосредоточение

Глава 6

Расширенные восприятия: десять кругов-касин

Ум закрепляется всецело внутри, успокаивается, объединяется, сосредоточивается. Это сосредоточение спокойно и возвышенно, оно обретено путём ослабления загрязнений и достигло единства.

«Ангуттара-никая»¹¹⁴

Следующий этап в развитии джхан — получение цветных касин из четырёх частей тела, которые вы различали до этого. *Касина* (*kaṣiṇa*) — это палийский термин, который буквально означает *целый, полный* или *весь*. В «Вимуттимагге» *касину* определяют как «вездесущность»¹¹⁵. Она представляет собой последовательность из десяти отдельных восприятий, которые можно расширять до бесконечности. Эти десять восприятий опираются

на представления о четырёх цветах и шести элементах¹¹⁶. В сосредоточении эти представления о цветах и элементах являются в виде сияющих дисков, которые могут расширять сознание до безграничных размеров. На самом деле в нашем языке нет такого слова, которое описывало бы этот класс безграничных объектов медитации, поэтому придётся довольствоваться словом *касина*.

Развитие касин на основе цветов

Чтобы освоить практики, связанные с касинами, начните медитацию с четырёх джхан на основе дыхания. Затем обратитесь к ряду из тридцати двух частей тела, рассматривая их в прямом и обратном порядке, как показано в главе 5, и различайте скелет внутри и снаружи, например, пребывая в первой джхане, где объектом является непривлекательность скелета. Сделав такой обзор, выйдите из джханы и целиком сосредоточьтесь на белом цвете скелета. Можно обратить внимание на круглый фрагмент скелета, например череп, или выбрать кость, которая кажется самой яркой, или просто непрерывно направлять внимание на идею белизны костей.

Такая работа, связанная с тщательным распознаванием белых костей скелета, ведёт к появлению более абстрактного объекта — белой касины. Теперь обязательно сосредоточьтесь на самом понятии белизны, а не на конкретных деталях белого объекта или общем представлении о вещи белого цвета. Удерживайте внимание на самом понятии — в данном случае белом цвете — и игнорируйте особенности формы, индивидуальные черты объекта и любые изменения в оттенке, тоне или тени. Игнорируйте также любые недостатки. Обращайте внимание только на простейшее восприятие белизны.

Несколько раз произнесите про себя «белый, белый», чтобы направить внимание на цвет как на объект. Когда вы сможете на какое-то время сосредоточиться на белизне костей, детали скелета исчезнут сами. Вы заметите, что белый цвет отражается в вашем внутреннем взоре как сияющий белый диск или мерцающая фарфоровая тарелка. Сначала он может казаться грязно-белым или иметь туманный кремовый оттенок, а также при появлении его контур может быть как чётким, так и расплывчатым. Когда ваше внимание остаётся с белым цветом, недостатки постепенно исчезают и касина начинает сиять яркой белизной, похожей на свечение свежеразкрашенного холста, манящую гладкую поверхность сливочного йогурта или чистоту снежинок, падающих на замёрзший пруд.

С развитием сосредоточения образ этой касины станет более устойчивым и ярким. Затем можно постепенно расширять внешний вид этой нимитты посредством таких устремлений, как: «Пусть белая касина расширится на пять сантиметров». Или: «Пусть касина расширится на ширину одной ладони». Можно также обратиться к трёхмерным описаниям, согласно рекомендациям в «Вимуттимагге»: пусть белая касина увеличится «до размеров колеса, навеса, тени дерева, возделанного поля, небольшого квартала, деревни, деревни, обнесённой стеной, города. Так следует постепенно продвигаться дальше, пока он не охватит всю величину Земли»¹¹⁷. С помощью намерения расширьте касину до удобных размеров. Следите, чтобы белый диск увеличивался в согласии с вашим намерением. Когда он станет устойчивым в более крупном размере, снова создайте намерение, чтобы он расширился на этот раз, скажем, на пятнадцать сантиметров. Наблюдайте, как он растёт в диаметре во всех направлениях, и пусть он снова обретёт устойчивость. Затем расширьте его

до тридцати сантиметров, одного метра или трёх метров или так, чтобы он заполнил помещение. Продолжайте растягивать и расширять нимитту, пока она не займёт всю Вселенную — сверху, внизу, вокруг и везде.

У некоторых практикующих белая касина расширяется быстро, и не требуется выражать словами промежуточные намерения. Неважно, как расширилась касина — сама собой или из-за вашего намерения; наблюдайте бесконечный размер нимитты. Белизна заполнит всё пространство целиком, и внутри, и снаружи. Не останется ничего, кроме белого цвета, — теперь бескрайнее представление о нём целиком наполняет сознание.

Проверьте устойчивость нимитты, сосредоточившись на маленьком белом пятне размером с фрагмент плитки или морскую ракушку внутри этого огромного поля белизны. Сохраняет ли внимание устойчивость при таком узком фокусе? Попробуйте расширить своё внимание, чтобы оно вместило в себя огромный белый простор, похожий на горизонт Антарктиды, — бескрайне белый, насколько можно видеть внутренним взором. Устойчиво ли внимание при таком более широком взгляде? Несколько раз перейдите от обширного восприятия белизны к отдельной белой точке, возникающей в обширном белом поле перед вашим лицом. Наслаждайтесь этим белым пятном в белом поле, бескрайнем, не имеющем заданных границ. Обратите внимание, что вы можете сосредоточиться на любом фрагменте белого поля, каком пожелаете, и внимание будет неизменно оставаться в этой точке. Ощущайте всеохватную бескрайность белой нимитты и устойчивость ума, когда он встречается с этим объектом сосредоточения.

Когда станет явным бескрайний характер нимитты, а сама нимитта будет устойчивой, бесконечной и яркой,

у вас будет подходящий объект для поглощения. В этот момент примите решение достичь первой джханы, и пусть ваше внимание соединится с белой нимиттой. Пусть сознание пребывает в этом безграничном восприятии понятия белого цвета. Вы можете ощутить просторное, неограниченное и безразмерное качество восприятия.

Когда сознание объединится с этой расширенной касиной, ум обретёт соответствующие бескрайние качества. Где бы вы ни поместили своё внимание в белом поле, оно будет оставаться там, непоколебимо и неподвижно. Направьте внимание на нимитту, и пусть оно покоится в ней, спокойно и мягко, целиком погрузившись в восприятие белизны, не соскальзывая и не блуждая. Один мой учитель говорил, что это похоже на то, как вешают шляпу на крючок; мы видим, что она остаётся на месте, и не нужно как-то дополнительно стараться её закрепить. Может показаться, что вы просто расслабляетесь в устойчивой джхане, однако, чтобы поглощение было длительным, требуются постоянные усилия и ясность намерения.

Выход из четырёх джхан и их прохождение

Когда вы сможете поддерживать первую джхану на основе белой касины непрерывно больше часа или когда будете довольны джханой, выйдите из состояния поглощения и направьте внимание на дверь ума в сердечной основе. Распознайте пять факторов, присутствующих в первой джхане. Подумайте о двух недостатках: 1) грубости витакки и вичары и 2) опасной близости первой джханы к помехам, особенно беспокойству. Рассмотрите преимущество второй джханы: более глубокий покой пити, сухихи и экаггаты. Примите решение отпустить деятельность

направления и удержания внимания и стремитесь войти во вторую джхану. Снова направьте внимание на белую нимитту и войдите в собранное восприятие второй джханы, используя в качестве объекта белую касину.

Когда вы сможете оставаться во второй джхане хотя бы час или будете довольны уровнем своего достижения, выйдите из неё и подумайте о двух недостатках второй джханы (близость к первой джхане и грубость пити) и преимуществе третьей джханы (более возвышенное состояние поглощения сухой и экаггатой). Примите решение пребывать в третьей джхане и совершенствуйте её, пока не будете удовлетворены. Когда возникнет готовность превзойти третью джхану, выйдите из состояния поглощения, подумайте о двух недостатках (близость ко второй джхане и грубость сукхи) и преимуществе четвёртой джханы (большая умиротворённость упеккхи и экаггаты). Примите решение находиться в четвёртой джхане; направьте внимание на белую нимитту; а затем пребывайте в четвёртой джхане сколько хотите, побуждая ум расширяться до бесконечности, а свет мудрости — становиться сильным и ярким.

По мере продвижения в медитации продолжайте на каждом уровне развивать устойчивость и повторять каждый предыдущий шаг. Лучше не пропускать шаги, но можно пройти первые этапы быстро, чтобы посвятить бóльшую часть времени медитации высшим джханам или дальнейшим достижениям. Например, можно провести в низших джханах на основе дыхания всего несколько минут и быстро пройти ряд из тридцати двух частей, чтобы осталось больше времени для работы с касинами. С каждым движением к новому объекту или уровню достижения повторяйте прошлые джханы и находитесь хотя бы час в самом

последнем достижении. При переходе между джханами, пожалуйста, не перескакивайте туда и обратно. Каждый раз, когда выходите из джханы, определяйте её факторы и размышляйте о недостатках и преимуществах этих факторов и состояний, которые отличают первые три джханы. На этом этапе не нужно размышлять о недостатках четвертой джханы; вы займётесь этим размышлением позже, при подготовке к нематериальным достижениям (глава 7).

Не забывайте уделять время тому, чтобы систематически расширять касину до огромных размеров. Хотя, возможно, вы сможете ненадолго входить в состояния поглощения при помощи ограниченного восприятия цвета, уникальные свойства и глубокая устойчивость, которые даёт практика касины, зависят от безграничности объекта вашей медитации. Если состояние поглощения кажется вам хрупким, убедитесь, что нимитта сохраняет потенциал к расширению. Если она сжалась, снова начните её увеличивать и расширять и убедитесь, что ум сохраняет устойчивость, когда сосредоточивается как на небольшой точке, так и на просторном горизонте.

Расширяйте медитацию при помощи дополнительных цветов

Если вы находитесь на ретрите ограниченное время, возможно, стоит сосредоточиться на одной касине. Обычно выбирают белую касину, потому что она имеет самый сияющий вид и излучает сильный свет. Достаточно освоить одну касину, чтобы достичь остальных нематериальных состояний поглощения и развить освобождающее прозрение. Но, возможно, вы захотите развить остальные касины, чтобы ещё больше усилить сосредоточение. Тра-

диция Тхеравады рекомендует три дополнительных цвета: жёлтый, красный и тёмный оттенок, который на пали называется *нила* (*nīla*). Этот тёмный цвет иногда описывают как синий, чёрный, зелёный или коричневый; в сущности, это очень тёмный, но светящийся цвет¹¹⁸. Для получения касины *нила* (*nīla*) используют тёмный цвет желчи, чёрные волосы или зрачок глаза. Чтобы сформировать жёлтую касину, мы используем жёлтый цвет мочи. Для красной касины используется цвет крови. Для развития каждой цветной касины пройдите тот же ряд шагов, которой вы выполнили, чтобы получить белую касину.

Например, чтобы сформировать касину *нила* (*nīla*), сначала нужно быстро и последовательно пройти ряд предыдущих достижений: четыре джханы, где объектом выступает дыхание, тридцать две части, непривлекательный скелет и четыре джханы на основе белой касины. Затем снова направьте внимание на желчь, сосредоточившись на её цвете. Когда цвет желчи станет отчётливым, направьте внимание на понятие этого тёмного синевато-коричневато-чёрного цвета. Игнорируйте любые недостатки или отклонения, присутствующие в желчи. В касинах в качестве объекта сосредоточения используется цвет, не связанный с текстурой, очертаниями и формой материального объекта, которому он присущ. Сосредоточьтесь на чистом восприятии цвета, где отсутствуют конкретные детали, характерные для цветного материального вещества. Снова и снова направляйте внимание на этот тёмный цвет, пока перед вашим внутренним взором не возникнет светящийся диск. Затем, как и в случае с белой касиной, очень медленно расширьте поле этой касины *нила* (*nīla*), пока оно не станет устойчивым, сильным и бесконечным, лишённым границ, простирающимся вверху, снизу, вокруг

и везде. Попробуйте иногда фокусироваться на небольшом участке, а иногда на обширной области. Убедитесь, что нимитта устойчива, а затем, когда ощутите готовность, примите решение войти в первую джхану. Планомерно достигайте четырёх джхан, стабилизируя каждую на протяжении часа, прежде чем выйти из неё, размышляя о факторах джханы, её недостатках и преимуществах, а также о стремлении к более тонким достижениям. Таким образом ваше сосредоточение усилится, ум станет податливым, и вам будет легко работать с каждым уровнем достижения.

Точно так же можно использовать цвет своей мочи для формирования жёлтой касины, а цвет крови — для развития красной касины. В этих случаях вы извлекаете пользу из своего прошлого сосредоточения, поскольку начинаете с частей тела, которые уже различали ранее. Однако цветные касины необязательно нуждаются в анатомическом образце. Жёлтая касина возникает не потому, что вы созерцаете мочу; эта касина формируется, скорее, через созерцание простого понятия жёлтого цвета, которое в данном случае появляется из восприятия мочи. Так же и красная касина — не осязаемый красный объект; это не созерцание красной крови, как в медитации на тридцати двух частях. Красная касина формируется при обращении к сущности красного цвета, полученной из восприятия крови.

Когда вы сформируете цветные касины на основе частей тела, попробуйте так же использовать любой внешний объект из непосредственного окружения. Кости — не единственные белые объекты в мире. Любой белый объект может стимулировать появление белой касины — простыня, горшок пропаренного риса басмати, брызги белой акриловой краски, белый тюльпан, чистый лист бумаги, яйцо. Точно так же касина *нила* (*nīla*) может опираться на образ

вороны, свежеотполированного ботинка, чугунной сковороды, чёрного коралла или чёрного панциря навозного жука. Используйте любой ближайший жёлтый объект, чтобы развить жёлтую касину. Обычно рекомендуют использовать цветы; но лично мне по душе пришёлся пылесос с ярко-жёлтым пластиковым корпусом. Так же и любой красный объект может служить основой для красной касины: клубника, спинка рубашки друга, миска томатного супа, знак «стоп», огнетушитель. Особенности исходного физического объекта не имеют значения. Не усложняйте восприятие. Если вы увлекаетесь сторонними деталями физического носителя цвета, например температурой крови, функцией пылесоса, текстурой камня, семенами на коже клубники или ароматом цветка, нимитта не расширится до бесконечных размеров.

Развитие цветных касин знаменует собой важный переход от грубых восприятий к более тонким, которые придают сознанию просторный, бескрайний масштаб. Вы переходите от сосредоточенного распознавания объектов внутри тела к абстракции цвета. Вы вычленяете элементарную идею из обыденного восприятия и используете эту абстракцию — чистое понятие цвета — в качестве объекта медитации. Цвета и элементы — одни из простейших образов, которые можно создать; это обнажённые, неприукрашенные понятия. Такие чистые понятия играют роль расширяемых умственных посредников, которые делают возможной практику касины.

Совершенствуясь в медитации, вы, возможно, заметите, что свет в уме становится очень ярким. Цвета могут выглядеть настолько лучезарными и сияющими, что такая яркость ума делает цвет менее насыщенным; вероятно, заметнее всего это проявляется в четвёртой джхане. Усиление

света мудрости — ценная черта практики касин, которую позднее используют для прояснения тонких реальностей ума и материи.

Касины, получаемые из элементов

Чтобы начать работать с касиной земли, сначала посмотрите на какую-нибудь реальную грязь, почву или грунт. Можно пойти в сад, на обочину дороги, в открытое поле или любое другое место, где вы найдёте открытый участок почвы, и начертить на земле круг, отграничивая область, которую вы будете созерцать как «землю». Традиционно предлагается использовать почву красноватого цвета, как у гончарной глины, которая часто встречается на севере Индии, где жил Будда. Не беспокойтесь, если вы живёте в области, где земля имеет более серый или коричневый цвет; ей необязательно в точности походить на красноватую глину. Однако она не должна быть такой тёмной, чтобы её можно было спутать с касиной цвета *нила* (*nīla*), и не должна быть рельефной из-за гравия, песка, веток или мха. Достаточно простого круга земли диаметром 30–60 см. Выровняйте землю, очистите поверхность от неоднородных включений, насколько это возможно, а затем сядьте и начните в упор смотреть на круг. Снова войдите в состояние сосредоточения, используя любой освоенный раньше предмет медитации, например дыхание или цветную касину. Когда вы выйдете из состояния сосредоточения и откроете глаза, взгляните на свой земляной круг. Закройте глаза и замечайте, удаётся ли ясно удерживать в уме образ круга земли, когда глаза закрыты. Если не получается это делать, чередуйте созерцание круга земли с сосредоточением ума в медитации, пока образ земли

не станет устойчивым. Затем отвлекитесь от физического земляного круга, вернитесь к себе в комнату или в зал для медитации и сядьте там, вспоминая умственный образ, которым теперь является ваша касина земли. Не интересуйтесь разными физическими характеристиками земли, такими как её твёрдость или шершавость. Сосредоточьтесь сугубо на простом понятии — земле — как на абстракции, отделённой от свойств её конкретной основы. Касина земли — простейшее умственное представление о материальном качестве, которое мы называем землёй. Другими словами, это понятие.

Для сосредоточения обязательно нужен чёткий образ. Если этот образ тускнеет, снова пойдите в место, где находится ваша касина материальной земли, и опять посмотрите на неё — пусть она отпечатается у вас в памяти. Как только образ в уме станет ясным, он быстро расширится, как и цветные касины. Образ станет абсолютно гладким, лишённым изъянов или конкретных деталей, очищенным от всех недостатков вроде пятен, песка, ряби, камней или фактуры. Итак, когда вы держите в уме понятие земли, она может предстать перед внутренним взором как гладкий, светящийся и устойчивый диск земляного оттенка.

Наставление по медитации 6.1

Развитие касины земли

Чтобы развить касину этого элемента, в начале каждой практики быстро просмотрите все прошлые предметы медитации. В некоторых случаях это могут быть четыре джханы на основе дыхания, тридцать две части тела, непривлекательный скелет, четыре

джханы на основе белой касины, четыре джханы на основе иссиня-коричневато-чёрной касины (*nīla*), четыре джханы на основе жёлтой касины и четыре джханы на основе красной касины. Такое повторение практик сосредоточения может показаться обременительным, когда читаешь о нём, но практикующие, которые искусно овладели этими предметами, без труда будут проходить этот ряд настолько быстро или медленно, насколько им захочется.

При каждом переходе между джханами размышляйте о факторах джханы, их недостатках и преимуществах. При выходе из четвёртой джханы на основе касины последнего цвета обратите внутренний взор на ваш земляной круг. Произнесите про себя: «Земля, земля». Когда вы начнёте сосредотачиваться на умственном образе земли — изображении касины в форме диска во внутреннем взоре, — вы заметите, что круг касины становится всё яснее и ярче. Когда он станет выглядеть устойчивым, можно постепенно расширять этот круг, как и в случае с цветами, пока он не заполнит бесконечную Вселенную, внутри и снаружи, вверху и снизу, вокруг и во всех направлениях. Можно сосредоточиться на небольшом пятне, которое как будто находится перед вами, или удерживать видение того, как расширяется касина земли в пространстве. На чём бы вы ни остановили своё внимание, ум останется неподвижным; так можно поставить предмет на полку и вернуться позднее, чтобы найти его именно в том месте, куда вы его поставили. Когда вы ощутите такую глубокую устойчивость, вы легко достигнете четырёх джхан на основе земли: выполните строгую процедуру, позволяющую

достичь первой джханы; поддерживайте джхану в течение часа или пока не будете довольны; выйдите из джханы и размышляйте над факторами джханы с их недостатками и преимуществами; а затем планомерно продвигайтесь через последовательность четырёх джхан на основе касины земли.

Наставление по медитации 6.2

Использование элементов в качестве объектов джханы

Развивайте остальные касины, применяя тот же систематический метод. Отличия связаны только с представлением первичного объекта.

Чтобы различить *касину воды*, найдите тёмную чашу и наполните её водой до краёв. Выбирайте чашу без росписи. Тёмная чаша лучше покажет поверхность воды, чем белая или цветная; в последнем случае касину воды можно перепутать с белой или цветными касинами. Как вариант, можно немного посидеть на берегу природного водоёма, например у тихого пруда или озера. Наблюдайте поверхность воды и созерцайте представление о воде. Игнорируйте такие её характеристики, как прохлада, влажность, пузыри, рябь, отражения на поверхности, рыба, водоросли или научные понятия об H_2O . Не думайте о том, что обыкновенно связывают с водой; не нужно планировать, как вы будете принимать ванну, вспоминать, сколько стаканов воды вы сегодня выпили, или сосредоточиваться на жажде. Просто внимательно смотрите на поверхность воды, пока

её образ не станет ясным при закрытых глазах. Затем поступайте так же, как и с другими объектами. Возможно, полезно будет несколько раз произнести «вода, вода», чтобы внимание не отвлекалось от воды до появления мерцающего беловатого диска — образа-аналога воды.

Горящие дрова — идеальная материальная основа для *касины огня*, потому что дерево придаёт пламени незабываемый красноватый отлив. Достаточно того, что вы в прошлом видели такой огонь, например у костра или в дровяной печи. Необязательно разводить огонь на самом деле; иногда хватает отчётливого воспоминания либо краткого обращения к огню при взгляде на свечу или горелку плиты, чтобы вдохновиться его образом. Сосредоточьтесь на том участке пламени, который имеет красновато-оранжевый цвет и относительно устойчив. Не смотрите на пепел, дым или синие языки пламени, не анализируйте, какое топливо горит, скажем, дерево, бумага, масло или воск. Также не нужно акцентировать внимание на цвете. Возможно, стоит несколько раз произнести: «Огонь, огонь», чтобы внимание не отвлекалось от основного понятия огня, пока не возникнет восприятие красновато-оранжевого диска. Сосредоточивайтесь исключительно на касине огня. Как обычно, развивайте и расширяйте образ-аналог (*nimitta*) огня, пока он не станет надёжной опорой для джханы.

Касину ветра нельзя увидеть напрямую; её познают, скорее, по её действиям, например, когда раскачиваются ветви или движется трава. Ещё ветер можно познать, если постоять на воздухе и ощутить, как он касается вашей кожи, ощутить сквозняк,

проникающий через трещину в двери, или почувствовать, как поток ветра колышет волосы¹¹⁹. Когда вы сосредоточитесь на понятии ветра, касина может проявиться в виде мягкого белого диска, по оттенку напоминающего пар, который идёт от кастрюли с кипящим молоком. Произнесите: «Ветер, ветер» или, по желанию, «Воздух, воздух». Развивайте образ ветра, расширяя и укрепляя эту касину, и используйте её как основу для четырёх джхан.

Касина света начинает формироваться с восприятия непрямого света, например солнечных лучей, светящихся сквозь ветви, пятен света, падающих на стену, прожекторов, освещающих парковку, или софитов, которые подсвечивают театральную постановку. Не задумывайтесь о форме излучаемого света, об объекте, который он освещает, об уровне его яркости или контуре теней; думайте только о понятии света. Вы можете заметить луч света, который проходит через окно под таким углом, что в нём видны тысячи пылинок. Не отвлекайтесь на эти частицы; поддерживайте своё внимание, снова и снова воспринимая только свет. Иначе говоря, сосредоточьтесь на идее света, а не на его эффектах. Некоторые источники света отливают разными цветами; другие отражают цвета близлежащих объектов. По возможности игнорируйте любые конкретные детали и сосредоточьтесь на основном понятии света. Произнесите: «Свет, свет», чтобы внимание легче сосредоточивалось только на этом понятии, пока не появится нимитта в виде поля беловатого света. Развивайте эту нимитту до тех пор, пока она не станет устойчивой, а затем расширьте круг и войдите в джхану, используя тот же систематический метод, который

уже приводился для других цветов и элементов. Касина света выглядит как поле беловатого света, но именно световой аспект, а не белый оттенок, захватывает восприятие.

Иногда может возникнуть стремление ускорить этот процесс, пропуская некоторые однообразные детали, но я настоятельно рекомендую довериться этому методичному подходу — он углубит ваше сосредоточение. На каждом этапе терпеливо развивайте самообладание, чтобы защитить ум от поспешного прохождения через этот опыт, пока не сформируются необходимые навыки.

Развитие касины *ограниченного пространства* начинается с установления границ пространства, например арки, оконной рамы или отверстия в стене. Касина ограниченного пространства происходит не из восприятия очертаний, а из пространства, которое они ограничивают. «Ограниченное пространство» — объект, отличный от нематериальной джханы, которую называют «бесконечным пространством» (глава 7). Чтобы познакомить меня с этой медитацией, Па-Аук Саядо дал мне кусок чёрного картона с круглым отверстием, примерно 30 см в диаметре. Он сказал, чтобы я держала этот кусок картона на расстоянии вытянутой руки напротив области неба без облаков, крыш или ветвей деревьев и произносила слова: «Пространство, пространство», сосредоточиваясь на простом понятии ограниченного пространства, пока не удастся с закрытыми глазами ощутить и увидеть круг, символизирующий исходное пространство. Касина ограниченного пространства может выглядеть разной для каждого практикующего. Я ощутила её

как диск беловатого света — менее яркого, чем белая касина, не такого сияющего, как касина света, и не такого мягкого, как касина ветра.

Совершенствование в практике касин

Постоянное сопротивление лени, страстному желанию и отвлекающим факторам требует огромных усилий. Нужно постоянно усердно стараться, чтобы завершить эту практику и преодолеть хронические помехи, например самодовольство и разболтанность внимания, которые всегда где-то рядом и могут мешать развитию. Нам остаётся исследовать ещё несколько интересных объектов и добраться до более глубоких уровней, прежде чем мы обратимся к медитации прозрения. То и дело снова пробуждайте в уме стремление к действию и напоминайте себе, к чему вы стремитесь; усилия, которые вы прилагаете, стоят того.

Восприятие каждой касины и нимитты будет немного различаться у разных практикующих. На него влияет относительная сила и острота чувствительности ума и физических органов чувств. Если вы будете следовать схеме этой практики, вы сами научитесь распознавать каждую касину. Когда ваша касина возникнет, развивайте медитацию, придерживаясь систематических наставлений, подробно описанных выше.

У некоторых практикующих возникает очень яркая и устойчивая нимитта дыхания, хотя многие отмечают, что касины, особенно белая, выглядят крупнее, ярче и выразительнее, чем нимитта, связанная с дыханием. Касины с их качеством бесконечности и просторности часто затмевают нимитту дыхания, которая в сравнении с ними выглядит ограниченной и менее впечатляющей.

Таблица 6.1

Десять касин как объекты медитации

Объект медитации	Основа	Потенциал джханы
Белая касина	<i>Внутренняя:</i> любой внутренний белый объект, например, кости, череп, зубы <i>Внешняя:</i> любой внешний белый объект, например, кости другого человека, йогурт, лист бумаги, обеденная тарелка, снег, медицинский халат	Все четыре джханы
Касина нила (<i>nīla</i>) (тёмно-синий, коричневый, зелёный или чёрный цвет)	<i>Внутренняя:</i> любой внутренний иссиня-коричневато-чёрный объект, например, желчь, волосы, зрачки глаз <i>Внешняя:</i> любой внешний объект очень тёмного цвета, например, чёрные волосы, жук, лакированная миска, шерсть чёрной кошки	
Жёлтая касина	<i>Внутренняя:</i> любой внутренний жёлтый предмет, например, моча <i>Внешняя:</i> любой внешний жёлтый предмет, например, моча другого человека, кожура лимона, нарцисс, золото	
Красная касина	<i>Внутренняя:</i> любой внутренний красный объект, например, кровь или плоть <i>Внешняя:</i> любой внешний красный объект, например, кровь или плоть другого существа, кетчуп, роза, знак «стоп», лак для ногтей	
Касина земли	Круг, нарисованный на земле	
Касина воды	Любая вода, например, в бассейне, тазу, тихом озере, ванной, океане	
Касина огня	Любое пламя, например, пламя костра, дровяной печи, свечи, спички	
Касина ветра	Движение травы или ветвей, прикосновение ветра к телу	

Продолжение таблицы 6.1

Касина света	Солнечный свет, проходящий сквозь ветви, луч света, падающий на стену, любое восприятие света (кроме источника света)	
Касина ограниченного пространства	Очерченная область пространства, например, отверстие в стене, арка, окно или дыра, вырезанная в куске картона диаметром около 30 см, сквозь которую практикующий может видеть ясный участок неба	Все четыре джханы

Медитации на касинах были распространёнными медитационными техниками, существовавшими и до Будды. В беседах Будды упоминаются шесть касин, но даётся мало практических наставлений. Поэтому «Висуддхимагга» играет для нас роль сокровищницы, изобилующей подробными наставлениями и техническими деталями, которые будут поддерживать активного практикующего. Подробная и прагматическая структура этого пути содержит замечательные практические советы — например, нужно надевать сандалии, когда вы приходите к своему физическому кругу земли, чтобы не тратить время на мытьё ног, вернувшись в хижину!¹²⁰

В этой книге я даю наставления в том порядке, в каком достопочтенный Па-Аук Саядо вводил эти практики: мы начинаем с внимательности к дыханию и переходим к тридцати двум частям тела, непривлекательному скелету и касинам белого цвета, цвета *нила* (*nīla*), жёлтого, красного цветов, земли, воды, огня, ветра, света и ограниченного пространства. Если учесть, что общий стиль наставлений Саядо отличают крайняя детализация и строгая традиционность, меня удивило, что он знакомил меня с касинами в порядке,

отличном от того, который представлен в «Висуддхимагге» и беседах Будды, где обучение обычно начинают с касины земли и заканчивают белой касиной. Когда я спросила почтенного Па-Аук Саядо об этом несоответствии, он объяснил, что, как показывает его опыт обучения многочисленных практикующих, такой нетрадиционный порядок обеспечивает самое эффективное развитие. Конечно, можно начинать с касины земли, если вам хочется; но, согласно его опыту, если начинать с восприятия земли, то, чтобы преуспеть, обычно нужно больше времени. Обращаясь к видоизменённому порядку, практикующий пользуется силой сосредоточения, развитой посредством внимательности к дыханию и распознаванию тридцати двух частей; нередко это более доступные практики, поскольку они ориентированы на физическое тело. Похоже, что при изменённом порядке можно изучить весь ряд объектов сосредоточения за то же время, которое может уйти на одно развитие касины земли, если пользоваться древней последовательностью. Такой порядок — просто практический приём, облегчающий достижение джханы. Как только вы искусно освоите джханы на основе касин, вы легко сможете практиковать их в любом порядке.

Каждый практикующий найдёт свой подход к развитию этих устойчивых состояний сосредоточения. Некоторые люди предпочитают один объект другим — например, их может привлекать яркость белой касины или успокаивающее качество чёрной, или, скажем, ветреный день или горящее полено в камине мгновенно вдохновляют их на практику касин. Утончённость касины ветра или чистая простота касины ограниченного пространства могут хорошо соответствовать темпераменту личности. Красота

цветных касин способна привлекать творческих людей, а для других излюбленным предметом станет дыхание.

Искусное овладение всем набором объектов касин — необходимый фундамент для нового уровня практики сосредоточения, где развивается поразительное качество плавности и самообладания в отношении как объекта восприятия, так и субъективного качества этих состояний¹²¹. Как опытный жонглер, практик может легко переключаться между цветами, элементами и любыми джханами в разном порядке и очень быстро. Освоение этих упражнений в итоге может заложить основу сверхъестественных способностей и считается лучшим способом искоренить ряд неблагих состояний, которые называют высшими узами (глава 18).

Вы можете выбрать: сосредоточиться на одной касине или совершенствовать весь спектр предметов медитации; осваивать один или все предметы, в зависимости от ваших предпочтений и личных наклонностей. Все эти предметы медитации позволяют достичь цели — развить сосредоточение, которое поддерживает мудрость; поэтому можете выбирать то сочетание предметов, которое кажется самым интересным и подходящим для вас.

Глава 7

Бесконечные восприятия: четыре нематериальные джханы

Кем овладел контакт, кто следует потоку бытия, кто движется по неправильному пути, те далеки от уничтожения уз. А кто, познав контакт, наслаждается умиротворением совершенного знания, те на самом деле по причине полного постижения контакта лишены желаний и достигли окончательного угасания (освобождения).

«Сутта-нипата»¹²²

Первые четыре джханы основаны на материи. Касина земли опирается на землю; хотя она начинается с простого понятия, она требует присутствия реальной земли. Касина жёлтого цвета гораздо чище мочи, но понятие цвета в своём проявлении опирается на физический материал, который отражает цвет. Даже касина огра-

ниченного пространства порождает материальную джхану, потому что пространство познаётся по границам, которые определяют материальные очертания. Первые четыре джханы называют тонкоматериальными, потому что они зависят от наличия материи, хотя она и сверхтонкая. Однако нематериальные джханы не зависят от наличия материальных форм, а возникают только при *отсутствии* восприятия материи; стало быть, эти нематериальные джханы выше материи.

Есть четыре конкретных достижения, которые выводят сознание за пределы опоры на материальную форму. Каждое нематериальное достижение отличается особенным восприятием, которое служит ему опорой: это сферы бесконечного пространства (пятая джхана), бесконечного сознания (шестая джхана), отсутствия чего бы то ни было (седьмая джхана) и ни-восприятия-ни-не-восприятия (восьмая джхана). Во всех четырёх нематериальных джханах содержатся те же два усиливающих фактора, что и в четвёртой джхане: однонаправленность и нейтральное чувство. В то время как первые четыре джханы развиваются посредством поэтапного очищения *факторов ума*, нематериальные формы пребывания развиваются посредством очищения *объекта* — более грубые восприятия удаляются и заменяются всё более тонкими. Каждое нематериальное достижение имеет неповторимый объект, который соответствует конкретному восприятию, отличающему каждую сферу сознания, и служит нефизической основой, которая позволяет сосредоточению стать собранным и цельным. Нимитты нематериальных форм пребывания выглядят как светящиеся поля, выражающие представление о пространстве, восприятие сознания, представление об отсутствии всего или сознание, которое воспринимает

отсутствие всего. Трудно точно описать то впечатление, которое оставляют эти светящиеся поля; однако с опытом вы быстро научитесь распознавать неповторимые качества каждой нимитты.

Несколько лет назад, когда я писала книгу «Путь к джханам», я вводила нематериальные формы пребывания после четвёртой джханы, которая достигалась при помощи внимательности к дыханию. Однако в данный момент я обучаю нематериальным формам пребывания лишь тогда, когда ученик хорошо освоит хотя бы одну касину до уровня четвёртой джханы. Теперь я применяю более традиционный порядок обучения, потому что, когда нематериальным формам пребывания предшествует практика касин, по всей видимости, возникает больше устойчивости и лёгкости. Медитация на дыхании фокусирует внимание в конкретной небольшой точке; практика касин расширяет сознание до неограниченных масштабов и сводит восприятие материи к чистому понятию. Такая подготовка сокращает разрыв между четвёртой и пятой джханам и смягчает контраст между материальными и нематериальными восприятиями, который иначе может показаться слишком резким. Если происходит слишком большой прыжок и возникает слишком резкий контраст, практикующий может столкнуться с искажениями восприятия, похожими на тошноту, которую вызывает скоростной лифт, на необычное ощущение на движущейся дорожке в аэропорту или на лёгкую дезориентацию, когда впервые ступаешь на твёрдую почву после долгого путешествия на катере. В книге «Путь к джханам» я предостерегала некоторых практикующих от поиска этих нематериальных достижений, потому что такие изменённые восприятия могут приводить к неустойчивости. Но я не замечала не-

устойчивости в том случае, когда нематериальные джханы предваряются практикой касин, и не видела длительных искажений восприятия после выхода из джханы. Поэтому теперь я могу уверенно рекомендовать нематериальные джханы практикующим, которые хорошо освоили касины.

Наставление по медитации 7.1

Недостатки материи

Почву для нематериальных состояний поглощения подготавливает ряд размышлений, внушающих беспристрастное отношение к материи. Сначала усильте своё сосредоточение, полностью повторив прошлые достижения: пройдите джханы на основе дыхания, непривлекательного элемента и касин.

Размышление 1. После пребывания в четвёртой джхане на основе любой касины, кроме ограниченного пространства, выйдите из состояния поглощения и подумайте о недостатках материи — о многочисленных видах страдания, которые возникают из-за материи. Всерьёз задумайтесь о подверженности материальных явлений боли, холоду, голоду, болезням, несчастным случаям, разложению и т. д. Терпеливо размышляйте о грубом качестве материи, сдерживая стремление скорее испытать удовольствие высших достижений.

Размышление 2. Далее созерцайте недостатки четвёртой джханы, опасно близкой к грубому удовольствию, характерному для третьей джханы.

Размышление 3. И наконец, размышляйте о преимуществах более высоких достижений, более умиротворённых и возвышенных. Эти три размышления — о недостатках материи, об опасной близости четвёртой джханы к счастью третьей и о преимуществах нематериальных форм пребывания, более умиротворённых и возвышенных, — могут постепенно освободить сознание от привязанности к любым материальным вещам.

Хотя на размышления не стоит тратить много времени, не пропускайте этот шаг. Повторяйте это размышление каждый раз, когда переходите от четвёртой джханы к пятой, когда будете совершенствовать этот нематериальный ряд и развивать бесстрашие в отношении материи. Чтобы легче достичь устойчивого состояния поглощения на этом этапе, позвольте уму покоиться в нейтральном чувстве и однонаправленном внимании, не созерцая недостатки уpekкхи и экаггаты; позднее вы будете созерцать непостоянство, неудовлетворительность и пустоту всех факторов ума.

Что такое пространство?

Простор — привлекательное понятие, но его часто неправильно понимают. Как правило, путаница возникает, если мы забываем, что понятие пространства, которое играет роль объекта сознания, отличается, с одной стороны, от просторности, описывающей чувственное качество, с другой — от неопишуемого опыта за пределами материальных и нематериальных сфер. В буддийских учениях по-

нятие пространства существует в нескольких контекстах: 1) как качество лёгкости ума и эмоций, например, когда мы говорим, что ум кажется «просторным, незагромождённым, необременённым»; 2) как ограниченная область, которая имеет границы, — скажем, декоративная деревянная рамка обрамляет нарисованный пейзаж, стена отграничивает пространство в комнате, а занавес создаёт пространство для театрального представления, — такой способ восприятия пространства в очищенном виде порождает касину ограниченного пространства (глава 6); 3) как бесконечное пространство, которое возникает при отсутствии воспринимаемой материи и ведёт к достижению сферы бесконечного пространства (пятой джханы); 4) как свойство, которое разграничивает материю (глава 12); и 5) как безупречное постижение пустоты, синоним Ниббаны и просветления. Поскольку термин *пространство* имеет столько смыслов, ученики обычно путают одно его значение с другим. Я часто беседовала с учениками, которые испытали отдельный аспект пространства, но, не исследовав его дальше, сочли своё достижение более полным, чем это было на самом деле. Читать меню в ресторане — не то же самое, что пробовать блюда из меню, а проверять, как приправлен суп, пробуя его на вкус, не так питательно, как приём пищи во время обеда; так и чтение о нематериальных восприятиях или мимолётное восприятие качества простора не заменяет медитативное достижение. В ходе обучения медитации практикующие исследуют редкие переживания нематериальных восприятий, сталкиваясь с многими тонкостями, анализируя их функции и обучаясь различать нюансы многочисленных переживаний, которые связывают с такими словами, как *пространство*, *просторный*, *пустой* и *пустота*.

Сфера бесконечного пространства (пятая джхана)

Всецело преодолев восприятие материи, избавившись от восприятия воздействия на чувства, не уделяя внимания восприятию множественности, монах [с мыслью]: «Пространство бесконечно» — достигает сферы бесконечного пространства и пребывает в ней. То восприятие материи, что было у него прежде, исчезает. В это время присутствует подлинное утончённое восприятие сферы бесконечного пространства, в это время он является подлинно и утончённо воспринимающим сферу бесконечного пространства. Таким образом в обучении одно восприятие возникает, другое восприятие исчезает. Это тоже обучение.

*Будда*¹²³

Практика джхан предполагает глубокое понимание привязанности ко всем вещам и всем аспектам существования. Вы не можете добавить элемент пространства в своё медитативное исследование или получить очередное достижение, оставив при этом влечение к материи нетронутым. Нематериальные формы пребывания, хотя они ощущаются как ряд достижений, — следующая ступень на лестнице отречения.

Следует сознательно удалить касину из поля сознания, чтобы устойчиво и непрерывно воспринимать пространство. Для этого сначала подумайте о неудовлетворительном качестве материи, как описано выше. Затем наблюдайте касину четвёртой джханы и с сильным намерением превзойти любую материю отстранитесь от восприятия этой касины. Обратите внимание на пространство, которое она занимала прежде. Поскольку касина была бесконечной,

пространство, которое она занимала, тоже будет бесконечным. Снова и снова направляйте внимание на понятие бесконечного пространства, произнося: «Пространство, пространство», «Бесконечное пространство, бесконечное пространство» или «Безграничное пространство, безграничное пространство». На пороге состояния поглощения прекратите говорить, чтобы ум смог устойчиво погрузиться в тонкую сияющую нимитту — отражение образа бесконечного пространства. Спокойно пребывайте, сознавая безграничное пространство, которое можно познать благодаря тому, что касина четвёртой джханы не имеет материи.

Если вам трудно избавиться от тонкоматериальной касины, попробуйте направить внимание на небольшой участок в касине и постепенно расширяйте это отверстие, пока не начнёт казаться, что пустое пространство стало бесконечным. Представьте, что материя растворяется и открывает чистое пространство, — так постепенно рассеивается пар над чайником с кипящей водой или неожиданно возникает простор, когда резко открывают шторы в высотном отеле с видом на океан. Также можно использовать и менее изощрённый подход, опирающийся сугубо на отречение, отпуская оставшееся влечение к четырём аспектам восприятия, перечисленным в наставлениях Будды, — телесным ощущениям, восприятию чувственных реакций, влечению к разнообразным восприятиям и определяющим границам. Освободившись от этих привычных способов ориентации на чувственные явления, вы сможете расслабиться в непосредственном восприятии обширности исходного пространства.

Позвольте достижению бесконечного пространства созреть, непрерывно оставаясь в нём как минимум час. Позвольте уму покоиться в этой просторной лёгкости. Привыкайте к познанию, независимому от материи.

Развивайте пять искусных навыков, описанных в наставлении по медитации 4.4.

Сфера бесконечного сознания (шестая джхана)

Всецело преодолев сферу бесконечного пространства, монах [с мыслью]: «Сознание бесконечно» — достигает сферы бесконечного сознания и пребывает в ней. То подлинное утончённое восприятие сферы бесконечного пространства, что было у него прежде, исчезает. В это время присутствует подлинное утончённое восприятие сферы бесконечного сознания, в это время он является подлинно и утончённо воспринимающим сферу бесконечного сознания. Таким образом в обучении одно восприятие возникает, другое восприятие исчезает. Это тоже обучение.

*Будда*¹²⁴

Чтобы подняться над сферой бесконечного пространства и достичь сферы безграничного сознания, выйдите из сферы бесконечного пространства и размышляйте о том, что она имеет недостаток, а именно — она опасно близка к грубой материи четвёртой джханы, сфера же безграничного сознания обладает преимуществом — она ещё более возвышенная. Разверните своё внимание, чтобы воспринять сознание, которое познаёт пространство, — примите это сознание как ваш новый объект. Теперь, впервые в последовательности джхан, вы используете в качестве основы для поглощения реальный объект, или «конечную реальность», а не абстрактное понятие — и этот объект есть сознание, которое познаёт бесконечное пространство.

Как вариант, можно просто отбросить восприятие пространства и посмотреть, что останется. Для этого достаточно незаметного движения, короткого взгляда; маленького сдвига в восприятии хватит, чтобы открылся этот потрясающий простор непрерывного познания. Никакой познаваемый объект не прерывает и не ограничивает бесконечное сознание. Это просто устойчивое восприятие сознания, которое раньше воспринимало бесконечное пространство. Отмечайте его как «безграничное сознание» или просто «сознание, сознание», пока не достигнете состояния поглощения. Развивайте пять искусных навыков.

Сфера отсутствия чего бы то ни было (седьмая джхана)

Всецело преодолев сферу бесконечного сознания, монах [с мыслью]: «Не существует ничего» — достигает сферы отсутствия чего бы то ни было и пребывает в ней. То подлинное утончённое восприятие сферы бесконечного сознания, что было у него прежде, исчезает. В это время присутствует подлинное утончённое восприятие сферы отсутствия чего бы то ни было, в это время он является подлинно и утончённо воспринимающим сферу отсутствия чего бы то ни было. Таким образом в обучении одно восприятие возникает, другое восприятие исчезает. Это тоже обучение.

*Будда*¹²⁵

Объект следующего достижения — представление об отсутствии. Сначала размышляйте об опасности — сфере бесконечного сознания угрожает близость к сфере бесконечного пространства — и интуитивно ощутите, что восприятие

отсутствия чего бы то ни было будет ещё более умиротворённым и возвышенным. Внимательное и неспешное размышление вызывает разочарование в прежнем достижении бесконечного сознания. Отрекаясь от всякого стремления к сфере бесконечного сознания, вспомните, что одновременно сознание может иметь только один объект. Следовательно, чтобы постичь сферу бесконечного сознания (шестая джхана), прежнее восприятие пространства (пятая джхана) должно отсутствовать. Направьте внимание на понятие отсутствия. Пребывайте со знанием об отсутствии сознания, которое раньше имело своим объектом пространство. Отмечайте это отсутствие как «ничто, ничто», «отсутствие» или «пустота», пока не достигнете состояния поглощения (седьмая джхана). Затем развивайте пять искусных навыков.

Если эти наставления выглядят непонятными, попробуйте просто отбросить восприятие сознания и замечайте, что осталось. Вы не найдёте ничего, но будете сознавать отсутствие вещей. Когда нет объекта для цепляния, ум пребывает в глубоком состоянии лёгкости, оставляя бесконечное напряжение, усугубляемое цеплянием за обладание, роли, представления о себе и переживания. Наконец можно расслабиться, вас не обременяет стремление к какой-то «вещи».

Сфера отсутствия чего бы то ни было описывается в «Висуддхиматге» с помощью такого примера: человек входит в зал, откуда все ушли. Войдя в зал, вы видите, что там нет ничего. Вы не думаете об ушедших людях. Скорее, у вас возникает ясное, устойчивое восприятие отсутствия вещей.

Сфера ни-восприятия-ни-невосприятия (восьмая джхана)

Сознание, которое сознаёт сферу отсутствия чего бы то ни было, является объектом для состояния поглощения в сфере ни-восприятия-ни-невосприятия. После выхода из сферы отсутствия чего бы то ни было развивайте бесстрашие по отношению к этому достижению, размышляя о его близости к низшему достижению бесконечного сознания. Стремитесь к покою сферы ни-восприятия-ни-невосприятия, более умиротворённой и возвышенной.

Помимо этого созерцайте ограничения и недостатки восприятия и чувства. Задумайтесь, что люди постоянно ищут чувственных впечатлений, не получая удовлетворения; мы истощаемся, когда нами движет стремление к накоплению удовольствий и избеганию боли; часто мы ошибаемся в понимании причин, изнуряем себя, сравнивая мимолётные переживания с давно прошедшими или ещё не возникшими впечатлениями, и укрепляем привычки, которые неизбежно ведут к большим мучениям. Поскольку восприятие зависит от памяти, оно неизбежно является ошибочным и вводит в заблуждение. Созерцание ошибок грубого восприятия и чувства разовьёт бесстрашие на поразительно тонком уровне. Эти созерцания обнаруживают глубоко укоренившуюся навязчивую привычку — искать удовлетворения в опыте.

Когда появится отвращение к восприятию, направьте внимание на сознание, которое делает своим объектом отсутствие чего бы то ни было. Постарайтесь увидеть сознание, которое присутствует при восприятии ниритты сферы отсутствия чего бы то ни было. Если оно не проявляется, можно заставить его возникнуть, превознося сознание седьмой джханы. Что наслаждается качеством

отсутствия чего бы то ни было? Подумайте: «Ага, в этой сфере отсутствия чего бы то ни было есть умиротворение и возвышенность» — и быстро схватите сознание, которое сознаёт умиротворённость отсутствия чего бы то ни было.

В «Висуддхимагге» этот взгляд иллюстрируется историей о царе, который наблюдает за прекрасной работой местных мастеров¹²⁶:

Это подобно тому, как царь, преисполненный царственного величия, восседая на спине великолепного слона, разъезжает по городским улицам и видит различных ремесленников, как, например, мастеров резьбы по слоновой кости, которые, туго обвязавшись одним куском ткани как набедренной повязкой, а другой обмотав вокруг головы, с телом, покрытым пылью от слоновой кости и так далее, занимаются многочисленными ремёслами, такими как резьба по слоновой кости и так далее; с мыслью: «Как же искусны эти мастера! Какими же ремёслами они занимаются!» — он радуется их мастерству. Но ему не приходит в голову мысль: «Вот бы мне отречься от царства и стать таким ремесленником!». По какой причине? По причине огромных преимуществ блестящего положения царей. Он оставляет ремесленников позади и следует дальше.

Вы можете таким образом восхвалять превосходные качества сферы отсутствия чего бы то ни было, не имея ни малейшего желания оставаться в ней, ведь вы направляетесь в более спокойную обитель — сферу ни-восприятия-ни-невосприятия.

Ваш новый объект — сознание, которое воспринимает отсутствие чего бы то ни было. Отмечайте его как «умиро-

творённое, умиротворённое», формируя устойчивое осознание «несуществования отсутствия чего бы то ни было», пока не войдёте в состояние поглощения. Затем развивайте пять искусных навыков.

Это состояние «ни-восприятия-ни-невосприятия» трудно описать, и всё-таки оно может оказать поразительное воздействие на ум. Когда в ум не вторгаются звуки, ощущения, мысли, эмоции и намерения и не воспринимается ничего, кроме тонкого прошлого сознания, ум полностью расслабляется. Многие практикующие замечают, что это состояние хрупко и малейшее проявление намерения резко обрывает состояние поглощения. Лишь остаточные факторы ума окрашивают сферу ни-восприятия-ни-невосприятия, а они приглушены.

В «Висуддхимагге», чтобы описать это сверхтонкое состояние, приводятся два традиционных образа. Первый образ — чаша, где осталось немного масла¹²⁷: послушник хочет подать старшему монаху рисовую кашу. Он говорит ему: «Я принёс рисовую кашу, но в твоей миске масло». Тхера отвечает: «Пойди, возьми другую миску и вылей его туда, а затем подай кашу в этой». Послушник отвечает: «Нечего выливать — тут нет масла». Эта аналогия описывает сферу ни-восприятия-ни-невосприятия. Как нельзя сказать, что в миске масло или что в ней нет масла, поскольку в ней остатки масла, так обстоит дело и со сферой ни-восприятия-ни-невосприятия: восприятие не занято объектами, и всё же оно не отсутствует. Есть остаточные функции чувства, восприятия, формаций ума и сознания; однако все они чрезвычайно тонки.

Во втором примере из «Висуддхимагги» используется метафора воды¹²⁸. Послушник и почти слепой старший монах странствуют между деревьями. Послушник видит

Таблица 7.1

Нематериальные джханы

Предмет медитации	Основа	Потенциал джханы
Бесконечное пространство	Устранение любой целиком расширенной касины (кроме касины ограниченного пространства); восприятие пространства, которое раньше занимала расширенная касина	Сфера бесконечного пространства
Бесконечное сознание	Устранение образа сферы бесконечного пространства; восприятие сознания, которое постигало бесконечное пространство	Сфера бесконечного сознания
Отсутствие чего бы то ни было	Устранение образа сферы бесконечного сознания; восприятие отсутствия сознания, которое постигало бесконечное пространство	Сфера отсутствия чего бы то ни было
Ни-восприятие-ни-невосприятие	Устранение сферы отсутствия чего бы то ни было; восприятие сознания, которое постигало отсутствие чего бы то ни было	Сфера ни-восприятия-ни-невосприятия

впереди на дороге воду и говорит старшему монаху: «Впереди вода, уважаемый, сними сандалии». Тхера отвечает: «Хорошо, давай же искупаемся. Где полотенце?». Послушник отвечает: «Нет воды, чтобы искупаться».

Этот образ наличия воды, которую нельзя использовать, — попытка описать остатки тонких формаций. Сферу ни-восприятия-ни-невосприятия называют «невосприятием», потому что о ней ничего нельзя выяснить.

И её описывают как «не-невосприятие», потому что её всё-таки можно распознать. Потому такое состояние высшей простоты носит довольно длинное и трудновыговариваемое имя.

Чтобы достичь сферы ни-восприятия-ни-невосприятия, не нужно притуплять и останавливать восприятие — нужно ясно сознавать сознание, которое сознаёт отсутствие чего бы то ни было. Это сверхтонкое достижение, которое ослабит остатки влечения ко всем прежним восприятиям. В этом поглощении обнаруживается обременительный характер восприятия, который представлен пятью совокупностями цепляния — материей, чувством, восприятием, формациями ума и сознанием (глава 14) — и при этом они рассматриваются без привязанности. Тем самым оно развивает бесстрашие к любой сфере пребывания.

Критика желания

Критика желания — неотъемлемый элемент обучения джханам. Каждое достижение обнаруживает неудовлетворительное качество прошлой джханы и требует отречения от привязанности к более грубым явлениям. Насытившись тонкими удовольствиями в состояниях джханы, вы вскоре осознаете ограниченность этих удовольствий, и наивное увлечение ими постепенно растает. Как ребёнок, который по мере взросления перерастает какие-то игрушки и стремится к более сложным занятиям, так и вы откажетесь от многих увлечений в результате развития джхан. На каждом новом этапе можно глубже исследовать привязанность: «Правда ли, что желание — надёжная основа моего счастья?». Постепенно благодаря личному опыту вы искренне разочаруетесь в существовании явлений.

Независимо от того, верите вы в прошлые и будущие жизни или нет, вы можете заметить, что желание миг за миг склоняет людей к новым формам бытия. Страсть контролирует необученный ум, заставляя вас пристально смотреть на привлекательного человека, бессознательно идти к холодильнику или испытывать неосмысленное желание, которое может побуждать вас перерождаться снова и снова ради наслаждения, получаемого от стимуляции органов чувств. Не в силах противостоять страстному желанию, вы можете впасть в зависимость от чувственных стимулов и привычно цепляться за объект стремлений. Вы наслаждаетесь возвышенными состояниями джхан или искренне ищете освобождения от всех привязанностей? Размышляйте о возможном освобождении от всех ограничений, свободе даже от самых возвышенных переживаний ума и материи, конце всех страданий, прекращении привязанности, достижении Ниббаны. Джханы предлагают глубокую систему, обучающую ум отпускать. Это обучение не должно скрывать в себе утончённые желания или тонкие привязанности; Будда советовал своим ученикам не цепляться даже за высочайшую нематериальную джхану или за беспристрастность, возникающую в этом достижении. Хотя её можно считать лучшим объектом цепляния, «она не стоит того, чтобы ею наслаждаться... не стоит того, чтобы к ней привязываться»¹²⁹. Поэтому не спешите проходить эту последовательность в поисках новых переживаний. Представьте, что переходите по камням в воде, чтобы пересечь быстрый поток: когда вы движетесь, ощущайте каждый шаг, отбросив оставшуюся привязанность к этапам пути.

Глава 8

Безграничное сердце: любящая доброта, сострадание, сорадование и невозмутимость

Пусть все существа будут счастливы и спокойны!
Пусть у всех будет радостно на сердце!
Какими бы ни были живые существа —
Слабыми или сильными, высокими, большими
Или средними, короткими,
Крохотными или массивными, без исключения,
Видимыми или невидимыми,
Обитающими далеко или близко,
Рождёнными или ищущими рождения —
Пусть у всех будет радостно на сердце!
Следует развивать ум с любящей добротой,
Безграничной ко всему миру —
Направленной вверх, вниз и повсюду,
Без преград, без враждебности
и без соперничества.

«Сутта-нипата»¹³⁰

В одной излюбленной буддийской истории говорится о группе монахов, которые медитировали в лесу, населённом злыми духами. Испуганные потусторонними звуками, монахи тщетно пытались сосредоточиться,

но им снова и снова никак не удавалось войти в джхану. В ужасе от пугающих помех и отчаявшись из-за неудач, монахи обратились за советом к Будде и получили наставления по медитации любящей доброты (*mettā*)¹³¹. Вас едва ли беспокоят призраки или духи, но, возможно, возникают другие страхи — что вам причинят боль, страх потери, одиночества или боязнь ошибиться; они могут мешать вам делать то, что вы считаете хорошим и полезным.

Божественные обители (*brahmavihāra*) любящей доброты, сострадания, сорадования и невозмутимости выражают четыре формы отношения: открытость, дружелюбие, отзывчивость и уравновешенность по отношению ко всем существам. Будда учил, что эти способы отношения к жизни ведут к «безграничному освобождению ума»¹³². Этот ряд начинается с развития любящей доброты, его продолжают сострадание, сорадование и невозмутимость. Когда сосредоточенный ум, пропитавшись меттой, созерцает страдающих существ, в нём возникает сострадание. Созерцание чужого успеха вызывает сорадование. Размышления о влиянии причин и следствий на существ выводят на первый план невозмутимость.

В этой главе приводятся повседневные упражнения-размышления, которые помогут развить эти бескорыстные качества как тем, кто практикует медитацию, так и всем остальным. В эту главу также включены подробные наставления о том, как развивать любящую доброту, сострадание, сорадование и невозмутимость как предметы медитации, которые могут приводить к джхане. Это универсальные предметы, которые можно применять в глубокой медитации джханы для поддержки других медитационных практик, как основу для прозрения¹³³ или просто ради развития и усиления всепроникающей любви к жизни. Хотя в этом

обучении эти прекрасные качества предстают в основном как средства развития сосредоточения, их не стоит ограничивать такой утилитарной целью. Они выражают ясное, мудрое и заботливое взаимодействие свободного ума с жизнью в целом.

Доброе сердце

Любящая доброта (*mettā*) — это универсальное пожелание всем живым существам благополучия и счастья. Медитация любящей доброты — мощная практика, которая растворяет страх и открывает сердце для подлинной связи с жизнью. Метта и связанное с ней счастье могут возникать самопроизвольно, это качество можно развивать в повседневных взаимодействиях с людьми или включить в формальную практику медитации. Это ясное намерение, которое ослабляет недоброжелательность, страх и осуждение; это мирный настрой, качество сердца, которое принимает жизнь без конфликтов. Палийский термин *mettā* происходит от слова «дружба», поэтому его можно понимать как близкую дружбу с жизнью. Это не означает, что метта всегда даётся легко. Близкая дружба предполагает присутствие, связь и заботу даже в тяжёлые времена.

Практика любящей доброты развивает сильное сосредоточение и делает ум быстрым, оживлённым, лёгким и радостным. Она формирует практические навыки и приносит благие состояния, которые помогают избегать ловушек на пути к освобождению. Метта — это, с одной стороны, совершенное отношение к живым существам, с другой — многогранный предмет медитации, имеющий много преимуществ. Она в состоянии рассеять гнев

и страх, защитить ум от недоброжелательности, вызвать счастье, содействовать простоте и достойному поведению, поддерживать мирные отношения в обществе и привести к сосредоточению джханы. Вы можете использовать её в качестве ежедневной практики, чтобы очистить свои намерения, смягчить гнев или раздражительность, поддерживать счастливый и лёгкий настрой. Будда восхвалял даже краткое переживание метты: «Монахи, если хотя бы на время, равное одному щелчку пальцами, монах вызывает... развивает... удерживает в сердце любящую доброту, то говорят, что монах медитирует не без пользы...»¹³⁴.

Метта создаёт пространство отдохновения, где сердце может исцеляться от старых ран, а практикующий — совершенствоваться в самоограничении, посвящать себя благим целям и развивать стремление к покою, счастью и прозрению. Она также помогает развить сосредоточение, поэтому её традиционно сравнивают с материалом для растопки, который пожирает огонь: в начале каждой медитации или ретрита можно «разогреть» сосредоточение любящей добротой.

О метте

Любящая доброта — не пристрастная реакция чувства; скорее, это фактор ума или отношение, которое можно развивать. В вечной смене удовольствия и боли чувства меняются; но вы найдёте метту не в чувствах, а в намерениях.

Метта — качество глубокого принятия, которое позволяет переносить как боль, так и удовольствие. Вы можете желать другим блага, оставаясь открытыми к хитросплетениям страданий, которые заполняют мир. Однажды я отправилась на прогулку по лугам на холмах возле мо-

его дома и видела, как ястреб спикировал вниз и схватил что-то в поле; в траве мне удалось найти один только подёргивающийся хвост ящерицы. В состоянии метты мне естественным образом захотелось пожелать этой ящерице избавиться от боли, порадоваться удаче ястреба и невозмутимо созерцать борьбу жизни со смертью. Конфликт — часть нашего существования, и практика метты делает сердце открытым для истины жизни, позволяя нам с любовью встречать боль.

Противоположность метты — её «дальний враг» — недоброжелательность. Например, гуманист и писатель Стивен Левин, который также известен своей работой в программах для хосписов, на вопрос, как он научился так любить, ответил: «Я постоянно замечал, когда моё сердце было закрыто». Эта практика поможет выявить скрытые склонности к недоброжелательности, которые ослабнут, когда вы распознаете их; также она даст возможность заменить мысли, омрачающие сердце осуждением и гневом, на те, которые способствуют близости, доброте и любви.

Наставление по медитации 8.1

Хорошее начало дня

Обратите внимание на первые мысли, которые возникают утром. Если вы видите, что в момент пробуждения проявляются умственные шаблоны раздражения, тревоги, беспокойства, страха, ворчливости или требовательности, заменяйте их счастливой лёгкостью метты. Если вы замечаете, что по утрам, когда прыгаете в душ, уже репетируете возможную

реакцию на ещё не произошедший конфликт, сетуете на мелкие ошибки в общении, совершённые накануне, или защищаетесь от несуществующих опасностей, ваш ум уготовил вам плохой день.

Чтобы каждый день начинался с доброжелательного намерения, прежде чем вылезти из-под одеяла, практикуйте метту, произнося вслух и глубоко осмысляя четыре традиционные фразы:

Пусть мне не причинят вреда.
Пусть я буду счастлив(-а) и свободен(-на)
от умственных страданий.
Пусть я буду здоров(-а) и свободен(-на)
от болезней и боли.
Пусть мне легко будет жить в этом мире.

Создайте у себя настрой, проникнутый глубоким добрым намерением, и обратите эти намерения на людей, с которыми можете встретиться сегодня. Подумайте о каком-нибудь человеке и пожелайте ему:

Пусть тебе не причинят вреда.
Пусть ты будешь счастлив(-а) и свободен(-на)
от умственных страданий.
Пусть ты будешь здоров(-а), свободен(-на)
от болезней и боли.
Пусть тебе легко будет жить в этом мире.

Практикуя метту дома, вы постепенно будете очищаться от неблагих склонностей в повседневной жизни; затем, когда на ретрите метта станет объектом, вам будет легко развить сосредоточение.

Метта возвращает глубокую дружбу с жизнью. Когда метта хорошо развита, вы можете доверять своим намерениям. Такая уверенность поддерживает сосредоточение. Когда вы доверяете себе, вы начинаете больше верить в практику.

В этой практике «нужно отбросить ненависть и обрести терпение»¹³⁵, поэтому начальное наставление звучит так: «...Созерцайте опасность в отвращении и преимущество в терпении»¹³⁶. В конце концов, «невозможно отбросить невидимые опасности и обрести неведомые преимущества...»¹³⁷. Человека, который питает ненависть, сравнивают с тем дураком, который, разозлившись, берёт кучу собачьих экскрементов, чтобы бросить во врага, сначала испачкается сам¹³⁸. В этой практике вы отучаете ум от враждебности и постоянно учите сердце доброжелательности ко всем существам — как приятным, так и неприятным, тем, кто помогал вам, и тем, кто ранил вас. Хотя нельзя контролировать, что говорят другие, можно развивать в себе способность воспринимать их слова миролюбиво, без ненависти. В одном древнем сравнении говорится, что, если добавить чайную ложку соли в стакан воды, вода станет очень солёной, но, если добавить чайную ложку соли в озеро, вы её не заметите. Так и ум можно до такой степени наполнить любовью, что его не будут волновать неприятные контакты или словесные оскорбления¹³⁹.

Незаметные поступки в большом мире

Любящая доброта развивается через едва заметные проявления доброты и чуткости к себе, другим и миру. Практика метты позволяет изменить привычные отношения, даже

незначительные, поскольку расширяет круг вашего общения. Обратите внимание на маленьких существ, которые делят с вами жизнь: на кузнечиков, бабочек, муравьёв, лягушек, кошек, енотов, пауков. Вы не одиноки в этом мире.

Несколько лет подряд я практиковала медитацию в монастырях, расположенных в лесах Таиланда, где я обычно обедала, сидя на земле со скрещёнными ногами. В джунглях обитали большие чёрные муравьи. Такие муравьи не ходили по отведённым тропинкам; казалось, каждый из них, подёргивая усиками, специально стремился отведать моего риса с карри. Нацелившись на мою миску, муравей взбирался по ступне или ноге, добирался до миски, забирался внутрь, брал одну рисинку и поспешно ретировался со своей добычей. Сначала я всеми силами пыталась спасти свою миску от насекомых, но только переживала из-за этого — в конце концов, я сидела в джунглях на голой земле; там не бывает мест «без насекомых». Наконец я стала предлагать каждому муравью, который подходил к моей ноге, по рисовому зёрнышку. Тот бережно брал его с кончика моего пальца и спешил прочь. Соппротивление и раздражение исчезли. Я внесла простое изменение, которое исчерпало конфликт, и стоило мне всего пяти-десяти зёрен риса от каждого обеда.

Но человеческие отношения часто сложнее, и люди, которых мы любим больше всего, часто нас злят, ведь мы ожидаем от них большего, чем от других. Когда необученный ум не получает того, чего хочет, он вымещает своё недовольство. Метта делает наш отклик совершенно другим.

Однажды я жила в общине, где было много конфликтов; мысли о других её членах не вызывали мгновенно-

го и сильного счастья, поэтому сначала я стала проявлять метту по отношению к собаке, которая всегда охотно гуляла со мной. Метта — такое мощное мироощущение, что даже когда я желала счастья собаке, недоброжелательность не могла поселиться в моём сердце, и, возможно, это помогло избежать эскалации конфликта. Не ждите, когда возникнет состояние любви, чтобы приступить к практике метты. Любящая доброта развивается через практику. Испытав глубину метты, мы ощутим, как развиваются связь и дружба с жизнью внутри и вокруг нас. В поле метты всё растворяется: ориентация на себя, свои желания, истории о том, как со мной обошлись и почему это несправедливо, цепляние за то, чего я якобы заслуживаю, а также броня, которой мы покрываем сердце.

Маленькие изменения

Попробуйте изменить некоторые свои привычные реакции. Начните замечать людей, которых видите регулярно, но обычно игнорируете, например сотрудников магазинов, почты или кафе. Возможно, выгуливая собаку, вы встречаете по дороге почтальона или человека, поливающего растения. Не игнорируйте этих людей — напротив, попробуйте проявить к ним интерес и заботу, посылая им метту.

Многие мои ученики с удовольствием повторяют фразы метты за рулём автомобиля — это приятнее, чем сердиться на водителя, который подрезал вас в пробке. Пожелайте ему безопасной дороги и благополучия. Наблюдайте, как отдельные мысли о любящей доброте, возникающие в течение дня, могут менять ваше настроение.

Сострадание

Сострадание (*karuṇā*) — пожелание всем существам освободиться от страданий и боли. Когда вы заметите страдание, вам захочется облегчить его; сострадание выражается в действии. Как правило, люди сторонятся боли и страданий, избегают их или отворачиваются от них. Поэтому практика каруны бросает нам вызов — ощутить связь с другими и откликнуться на страдание. Когда вы слышите о чужих несчастях в СМИ или когда вам рассказывают о чужой боли, возможно, вы ощущаете эту боль, но игнорируете её или не хотите осознавать? Когда вы встречаете человека, который страдает, болеет, хромает, скорбит, растерян, мёрзнет или голодает, что вы чувствуете и как поступаете?

Однажды я отправилась в Колорадо, чтобы провести там ретрит. Я летела в небольшом самолёте на девятнадцать человек и вскоре заметила, что одна пассажирка, молодая женщина, которая путешествовала вместе с другом, плачет. Когда самолёт начал готовиться к взлёту, ей стало хуже — мысль о полёте вызывала у неё панику. Один из пассажиров, заметив происходящее, подошёл к ней и завязал с ней дружелюбную беседу, отвлекая её тем, что смотрел ей в глаза и задавал простые вопросы. Пока самолёт готовился к взлёту, сострадательный незнакомец, который оказался профессиональным пилотом, стал предупреждать её, какие последуют звуки, объяснять, почему возникают толчки, и рассказывать о полёте. Благодаря его ободряющему присутствию женщина убедилась, что происходящее логично и предсказуемо. Она успокоилась, и они стали оживлённо обсуждать литературу и писательский труд; их беседа искрилась смехом и радостью и порой дополнялась объяснениями того, почему ощущаются

толчки и слышен грохот. Добровольная поддержка пилота помогла этой молодой женщине превратить сковывающий ужас в радостное общение и открыла мне сущность сострадания. На сострадание способны не только номинанты на Нобелевскую премию мира — замечайте, как вы реагируете на боль, и позвольте ей пробудить сострадание.

Первый шаг в практике сострадания — готовность видеть страдание без отвращения: не реагировать на него осуждением и гневом, но и не отстраняться, пугаясь и отрицая его. Тогда поступки будут опираться на мудрость. Когда метта смягчит ваше сердце, когда его коснётся сострадание и укрепит невозмутимость, вы сможете понять, как правильнее будет поступить.

Мой дед почти шестьдесят лет прожил в одном городе, проводя время в церковных общинах и за игрой в лото, в окружении нескольких сестёр, братьев, племянниц и племянников, которые жили рядом. Когда с возрастом его здоровье ослабло, ему пришлось переехать в дом престарелых в нескольких милях от его собственного дома. Когда он там устроился, братья и сестры стали реже его навещать. За те два года, что он провёл в этом месте, сестра, которая шестьдесят лет жила с ним на одной улице, в доме напротив, ни разу не навестила его. Когда я предложила подвезти её в дом престарелых, она сказала: «Я не могу туда ехать, мне слишком больно видеть его в таком состоянии». Совершенствуясь в медитации сострадания, вы перестаёте отгораживаться от страдания и начинаете откликаться на него, открывая своё сердце боли, которую видите; вы развиваете умение с добротой и ясностью ума реагировать на неизбежную боль жизни.

Сострадание может проявляться в виде глубокого, сердечного чувства, в виде трепета в сердце, в виде ощущения

нежности в груди. Как и метта, сострадание — фактор ума, намерение или отношение, которое вы приносите в опыт; это не чувство. Снисходительное отношение жалости считают «ближайшим врагом» сострадания. Это качество нередко путают с состраданием, но его омрачает оценочная, корыстная позиция. Дальний враг сострадания, его противоположность, — жестокость.

Не отворачивайтесь от страдания

Проснувшись утром, пообещайте себе: сегодня я не стану отворачиваться от чужого страдания. Занимаясь повседневными делами, замечайте, что происходит вокруг. Отмечайте, как вы реагируете на страдание, и не позволяйте себе отворачиваться. Можно просто взглянуть другому в глаза, понять его или улыбнуться; можно предложить ему какую-то помощь; можно признать, что опасность велика или что вам не хватает навыков, и принять решение, что разумнее отстраниться. Научитесь соприкасаться со страданием без сопротивления и суеты, а затем спросите: «Чем я могу помочь?» — и осознанно обдумайте ответ.

Сорадование

Сорадование (*muditā*) также называют ответной, сопереживающей или бескорыстной радостью. Она состоит в желании, чтобы счастье других существ не прекращалось и возрастало. Мудита проявляется тогда, когда метта встречает чужой успех и удачу. Вы можете испытывать это качество

счастья, когда радуетесь хорошим новостям в жизни друга, наблюдаете за успехами коллеги или наслаждаетесь выступлением спортсмена. Сорадование — высшая форма доброго соперничества, которая позволяет нам по-настоящему ценить блестящие результаты нашего соперника и удачу друга.

Слово *muditā* означает «быть довольным», «испытывать чувство радости» и «не принижать других». Это качество развивается, когда мы осознаём, что наше счастье не слабеет с ростом счастья других. Вспомните какой-нибудь момент своей жизни, когда вам удалось решить сложную задачу. Что вы чувствовали, когда другие радовались за вас, и что — когда они проявляли зависть? Когда вас радует чужой успех и счастье, вы уважаете его достижения, наслаждаетесь его удачами, и при этом ваша жизнь наполняется радостью, как если бы чужие победы принадлежали вам.

Радуйтесь!

На этой неделе каждый вечер перед сном записывайте по три — шесть достижений, благоприятных событий или успехов, которые произошли сегодня. Фиксируйте как важные, так и тривиальные события; записывайте всё, что приходит в голову, без оценок. Скажем, вы нашли идеальную настройку для тостера, успешно подсчитали финансы или завершили сложный проект. Замечайте, что есть хорошего в вашей жизни; признавайте постоянные небольшие достижения, которые наполняют вашу жизнь.

Затем во втором столбце запишите ещё три — шесть достижений, благоприятных событий или успехов, которые вы наблюдали в жизни других существ. Скажем, вы видели, как

белка нашла припрятанные жёлуди, студент отлично сдал экзамен, женился бывший возлюбленный или наградили вашего коллегу. Пусть осознание удачи и успеха другого человека наполнит радостью ваше сердце.

Ежедневно мы переживаем множество незаметных моментов счастья. Когда вы сосредотачиваетесь на удаче, вы начинаете везде видеть причины для счастья. Если подруга побеждает в карточной игре, что происходит — вы радуетесь за неё или огорчаетесь своему поражению? Когда соседи расширяют дом или разбивают потрясающий розарий, вам приятно это видеть или вы сравниваете их достижения со своими и замечаете, что чувствуете себя беднее? Как вы реагируете, если идёте пообедать с двумя подругами, одна из которых ест всё что угодно и не набирает вес, а другая недавно сбросила 10 кг и выглядит потрясающе? Удаётся ли вам искренне радоваться за водителя перед вами, который занимает на парковке идеальное место? Учитесь реагировать на такие ситуации с искренней радостью, не омрачённой сравнением, и не примешивайте завистливых оправданий, в которых есть намёк: «Рад(-а) за тебя, но я заслуживаю этого больше». В сорадовании нет чувства собственной важности, ему чужда мысль: «А как же я?». Оно просто подтверждает чужие счастье, достижения и удачу.

В отличие от своих дальних врагов, которые обычно притушают радость, — а именно ревности, зависти, сравнений, осуждения и постоянных оценок, сорадование порождает очень приятное качество счастья, которое вдохновляет делиться. В нём есть равновесие, но не чрезмерность, как в его ближайших врагах, весёлости и взбалмошности.

Когда вы начнёте верить, что счастье — не редкое приобретение, то заметите, что сорадование любой удаче становится эффективным противоядием от недовольства.

Невозмутимость

Невозмутимостью* (*upekkhā*) называется способность видеть всех существ без предубеждений или пристрастий, и она требует отречения от ненависти к врагам и влечения к друзьям. Эта глубокая беспристрастность устраняет волнение, вызванное предпочтениями и личными желаниями, и наполняет сознание невозмутимым, живительным равновесием. Как божественная обитель это проявление невозмутимости связано с вашим отношением к существам. Оно укрепляет метту, каруну и мудриту и позволяет избежать неуравновешенности или чрезмерности этих радостных факторов.

Невозмутимость — состояние, где нет привязанности, отвращения и реактивности; это не безразличие. В практике невозмутимости, которая совершенствуется через размышление о причинах и следствиях, появляется понимание того, что всё происходит в силу причин и каждый наследует плоды своих действий. Невозмутимость не отвергает людей или условия. Она укрепляет глубоко уравновешенное внимание, позволяя мудрости управлять действиями, без разлагающих влияний страха, гнева и жадности. Она развивает способность сохранять равную близость ко всем вещам — как болезненным, так и прият-

* В российской буддийской и буддологической литературе часто используются другие переводы данного термина: *беспристрастность* или *равностность*.

ным. Представьте себе, какой покой вы сможете испытать, если будете относиться ко всем существам без возбуждения, порождённого симпатиями или антипатиями, предпочтениями и предубеждениями. Такой глубокий покой невозмутимости устраняет борьбу из существования.

Влияние на жизнь

В повседневной жизни обращайтесь внимание на свои реакции и предпочтения, связанные с людьми, которых вы встречаете. Наблюдайте, как в вашем поведении проявляется доброта и когда уравновешенное самообладание наполняет ваши отношения. Кто вам нравится или не нравится, кем вы восхищаетесь и кого осуждаете, избегаете, а к кому стремитесь? Вам грустно видеть друга, который страдает из-за проблем, которые, как вам известно, вы не можете решить? Вы злитесь, когда в СМИ сообщают о преступлениях и насилии? Вы чувствуете гиперответственность в отношении младших братьев и сестёр, хотя они уже выросли? Вы слишком остро реагируете на дилеммы и затруднения друзей? Удаётся ли вам не вмешиваться в семейную жизнь дочери? Заботиться о других и стремиться им помогать — прекрасно, но во многих случаях всё, что можно сделать, — это развивать терпение, терпимость и невозмутимость. Цените людей, которые испытывают вашу невозмутимость, ведь именно они побуждают вас приносить эти неизмеримые качества в реальную жизнь, в повседневные взаимодействия. Практика невозмутимости поощряет ровное отношение ко всем живым существам. Пусть влияние этой медитационной практики наполняет и вашу повседневную жизнь.

Всестороннее обучение

Искусные практикующие, которые делают основным предметом медитации божественные обитатели, откроют для себя обширную дисциплину нравственности, сосредоточения и мудрости, которая в конце концов приведёт к освобождению. В контексте этой практики человек сначала развивает метту, затем расширяет доброжелательность через развитие сострадания, сорадования и невозмутимости.

Когда Будда обучал метте монахов, которым во время затворничества в лесу мешал страх, он включил любящую доброту в путь пробуждения¹⁴⁰. Развитие метты предполагает правильное поведение, оно пропитано внимательностью, сосредоточивает ум, развенчивает иллюзию о «я» и ведёт к бессмертному освобождению. Такое развитие неотделимо от намерения, внимательности и цели пробуждения.

Любящая доброта как неизмеримое освобождение ума

Любящая доброта — отношение к другим, направленное вовне, и оно может безгранично пронизывать своими лучами всю Вселенную, охватывая всех живых существ. Когда ум наполняется меттой, вы заботитесь обо всех существах, как правая рука заботится о левой: без эгоизма, жадности и ненависти. Те из вас, кто в прошлом достигал джханы на основе касин, уже имели непосредственный опыт сознания, способного к расширению. Те практикующие, которые достигали нематериальных состояний поглощения, уже знакомы с бесконечными качествами ума. Развитие метты, сострадания, сорадования и невозмутимости — ещё один инструмент расширения сознания.

В буддийском каноне метту описывают как неизмеримое освобождение ума, возвышенное, лишённое враждебности, недоброжелательности. Её характеризуют как неизмеримое состояние, потому что доброта расширяет сознание бесконечно, а количество существ, которых охватывает метта, бесчисленно. Ум, погружённый в метту, даёт яркое представление об этом безмерном качестве сознания и испытывает потрясающий, хотя и временный, опыт освобождения ума от загрознённости желанием, ненавистью и озабоченностью собой.

Лабиринт фраз и категорий

Люди, которые только начинают практиковать любящую доброту, могут посвящать много времени развитию метты, повторяя связанные с ней фразы и внимательно обращаясь к ряду определённых категорий существ. Можно применять четыре традиционные фразы, которые приводились выше в этой главе, или произносить одну фразу, например: «Пусть я обрету счастье и благополучие» или «Пусть я обрету счастье, покой и свободу от страдания». Можно сочинить свои фразы, в которых выражается метта, но они должны быть простыми и отражать основное стремление всех существ к счастью и отсутствию страдания. Лично я использую более длинные, взвешиваемые фразы, когда обращаюсь к метте в суе повседневной жизни, и короткие ёмкие фразы, когда применяю её в качестве практики джханы. Обычно я рекомендую ученикам в первое время произносить четыре традиционные фразы, пока не возникнет качество метты и пока не станет отчётливым образ человека, которому вы желаете счастья. Затем сосредоточьтесь только на одной фразе. Вы быстро найдёте выражение, которое будет вам по душе.

Начинайте эту практику с развития доброжелательности к себе. Сначала несколько минут поразмышляйте о собственном искреннем желании быть счастливым и не страдать. Хотя джханы нельзя достичь, если использовать в качестве объекта себя, вы можете использовать себя в качестве примера, и поскольку вы знаете собственное стремление к счастью, вы можете перенести это искреннее стремление и на других¹⁴¹.

Затем начните развивать метту в отношении человека, которого вы уважаете, который вызывает у вас восхищение или чувство благодарности, например учителя или благодетеля. Лучше не брать родственника или близкого друга: они могут пробуждать беспокойство или привязанность. Во всех категориях существ следует выбирать живущих людей, к которым вы не испытываете сексуального влечения. Размышляйте о людях, когда они счастливы, делают что-то важное и находятся на высоте. Вспомните лицо выбранного человека, когда он счастливо улыбается, и повторяйте эти фразы, созерцая его отчётливый образ. Сочетание смысла фразы, например «Пусть ты будешь здоров и счастлив», с чётким образом счастливого человека развивает осязаемое качество, которое вы научитесь распознавать как метту. Когда метта возникла в отношении одного благодетеля, добавьте второго человека, которого уважаете, затем третьего и продолжайте так, пока не разовьёте любящую доброту по отношению к пятидесяти людям из этой категории, и делайте так в каждой следующей категории.

В третью категорию — любимых друзей — могут входить близкие друзья, члены семьи и коллеги, люди, которые вам в целом нравятся. Эта категория ставит перед нами сложную задачу — нужно желать добра людям, которые

вам небезразличны и с которыми вы близки, не пробуждая привязанности, личной симпатии или беспокойства.

В четвёртую категорию людей входят все, кто играет нейтральную роль в вашей жизни: люди, к которым вы не испытываете ни приязни, ни неприязни. Ученики часто вспоминают сотрудника магазина, соседа или какого-нибудь человека, которого они недавно встречали, но который им безразличен.

В пятую категорию существ входят любые люди, к которым вы испытываете враждебность и гнев. Не нужно придумывать, кого вы ненавидите, если не получается вспомнить, кто приводит вас в бешенство. Если никто не вызывает ненависти, можно выбрать человека, который вас просто раздражает, или вообще пропустить эту категорию.

В каждой категории люди не находятся постоянно и сменяются другими; а их положение отражает текущее отношение к определённым лицам. Это упражнение не должно создавать стереотипы или навешивать ярлыки на людей. Человек, которого уважает один практикующий, может быть нейтральным или враждебным для другого; близкий друг может в какой-то момент перейти в категорию врагов. Подобные классификации позволяют нам просто создавать иерархию существ, начиная с тех, к кому легко развивать метту, а затем переходить к тем, к кому её труднее развить.

Стандартная последовательность развития метты

Следующий ряд, который начинается с простых и переходит к сложным категориям, упорядочивает поэтапное освоение метты, где доброжелательность постепенно охватывает всех

существ — с одной стороны, уважаемых и знакомых, с другой — тех, кого мы не знаем и кому не доверяем:

- я;
 - уважаемый человек или благодетель;
 - близкий друг;
 - нейтральный человек;
 - враг или враждебный человек;
 - все существа двенадцати классов в десяти направлениях.
-

Метта как предмет сосредоточения джханы

Если метту использовать для практики джханы, внимание полностью сосредоточится на этом качестве, обращённом на каждого человека, так что вас не будут занимать мысли о его личности, занятиях, истории или особенностях жизни. Отслеживайте развитие метты. Ум станет радостным и довольным, восторг и счастье естественным образом наполнят сознание, исчезнут отвлекающие факторы, и ваш ум легко погрузится в джхану. Развивайте метту без колебаний или перерывов. Это размышление о метте вызывает глубокое, исполненное восторга счастье и делает ум невероятно открытым для сосредоточения. Замечайте различие между меттой и другими приятными чувствами, которые возникают одновременно с сосредоточением.

Чтобы сделать сосредоточение более глубоким, старайтесь непрерывно поддерживать чистое и безграничное качество метты, которое беспристрастно проявляется ко всем существам. Систематическая работа с этими категориями способствует проявлению безграничной любви. Когда вы

научитесь проявлять метту в отношении пяти-десяти людей в каждой категории, вы сможете заметить, что эти категории ничем не отличаются. Любовь легко охватывает всех; ваша энергия пребывает в равновесии, когда вы желаете счастья близким друзьям и ненавистным существам. Метта так же легко возникает в отношении уважаемых людей, как и нейтральных. Наконец, ваше безграничное чистое и доброе намерение становится поистине глубоким и ровным.

Наставление по медитации 8.2

Развитие метты как практика джханы

1. В начале медитации сосредоточьтесь на дыхании, касине или другом предмете медитации на свой выбор.
2. Размышляйте о своём желании быть счастливым и не страдать. Затем подумайте: «Я хочу быть счастливым и не страдать, другие существа тоже разделяют это стремление». Используя себя в качестве примера, начните пробуждать метту, произнося соответствующие фразы и пропитывая ум добрыми намерениями. Сначала можно произносить ряд из четырёх фраз, а затем сосредоточиться на одной из них. В течение нескольких минут посылайте метту себе, а затем начните планомерно двигаться дальше, от одной личности к другой, от одной категории к другой, фраза за фразой.
3. Произносите четыре фразы (приведённые в наставлении по медитации 8.1), удерживая в уме

образ какой-нибудь уважаемой личности. Пусть образ этого человека станет ясным. Затем сосредоточьтесь только на одной фразе и одном уважаемом человеке. Сосредоточьтесь на смысле этого пожелания и подберите такой образ этого человека, который ему соответствует. Можно представить его улыбающееся лицо или выражение, сочетающееся с пожеланием безопасности или свободы от страдания, которое будет хорошо подходить к конкретной фразе. Пусть и смысл этой фразы, и образ человека станут отчётливыми и устойчивыми. Работайте с фразами, образом и личностью до тех пор, пока не возникнет непрерывное сосредоточение, не исчезнут помехи, факторы джханы не станут сильными, а вы не приблизитесь к порогу поглощения.

4. Когда метта усилится, примите решение: «Пусть мой ум погрузится в метту» — и глубже сосредоточьтесь на избранном существе с чистым доброжелательным настроем. Существо, к которому вы развиваете доброту, традиционно считается объектом этой медитации¹⁴². В джхане вы можете видеть, скорее, сияющее поле, чем конкретные черты лица; переживание метты может затмить отчётливый образ личности. Однако вы по-прежнему ощущаете человека, которому посылаете метту: представление об этом человеке — неотъемлемый элемент этой практики медитации. Люди или существа, которых вы видите, — причины возникновения метты; они — источник её сияния. Как объясняет «Висуддхимагга», «объект — одно

живое существо или множество живых существ в виде понятия как объекта ума»¹⁴³. Метта — это не абстрактное, эгоистичное или нарциссическое чувство; она возникает не на почве обобщённых идеалов доброты. Как мудрое отношение к существам и желание им благополучия метта развивается из мысли о реальном существе.

5. Когда сосредоточение усилится, внимание станет устойчивым без повторения фраз — вы настроитесь на частоту метты и будете пребывать поглощённым этим полем доброты. В состоянии поглощения исчезнут слова, а образ лица того существа, которое стало вашим объектом, может оставаться ярким, а может и не оставаться — и то и другое нормально. По мере того как сила метты начнёт расти благодаря интенсивности такого однонаправленного внимания, пропитанного доброжелательностью, может возникнуть первая джхана. Пусть сознание соединится с меттой и её объектом и пребывает в первой джхане. Её будут отличать пять факторов: направляемое и удерживаемое внимание, восторг, радость и однонаправленность, и она будет включать проявление живой любящей доброты.
6. Когда вы пробудете в первой джхане на основе метты, объектом которой является уважаемый человек, столько, сколько вам хочется, выйдите из состояния поглощения. Направьте внимание на сердечную основу — возможно, вы увидите, что лицо существа, которому вы направляли метту, отражается в двери ума. Распознайте факторы

джханы и подумайте о недостатках и преимуществах первой джханы, как делали раньше (см. наставление по медитации 4.3).

7. Используйте такой же подход, чтобы достичь второй джханы, сосредоточившись на том же уважаемом человеке и фразе, а затем — чтобы достичь третьей джханы с тем же объектом. Метта способна поднять ум до третьей джханы, но не выше. Счастье, характерное для метты, препятствует усилению невозмутимости, которая отличает четвертую джхану и нематериальные состояния¹⁴⁴.
8. После того как вы успешно достигнете первой, второй и третьей джхан, сделав объектом уважаемого человека, повторите те же действия в отношении других благодетелей. Когда вы достигнете всех трёх джхан, используя одну фразу в отношении пяти-десяти благодетелей, возьмите вторую фразу и развивайте метту в трёх джханах, используя другую фразу в отношении пяти-десяти уважаемых существ. Затем поступите так же с третьей и четвертой фразами. Это поможет сделать метту и сосредоточение яркими и ясными.
9. Чтобы выполнить такое число шагов, вам придётся очень быстро переключаться между джханами — скажем, оставаясь в каждой всего лишь пару минут. Некоторые практикующие представляют медитацию шаблонно, как медленный и изнурительный процесс; но в состоянии сильного сосредоточения становится легко быстро переключаться

между объектами. Попробуйте взаимодействовать с десятью существами из категории уважаемых, с десятью из категории близких друзей, с десятью из нейтральной категории и с десятью из группы ненавистных существ. Достигайте трёх джхан, обращаясь к каждой из четырёх фраз. Работайте со всеми категориями — вы это сможете, если готовы действовать быстро! Наслаждайтесь лёгким и игривым контактом с этими категориями существ. Такой подход сравнивают с быстрым круговым бегом цирковой лошади по арене; так же и практик быстро обращается ко всем обозначенным категориям существ¹⁴⁵.

Разрушение границ

Метта быстро возникнет у тех людей, которые уже смогли подавить помехи и достичь джханы с помощью других объектов. Поэтому вместо того, чтобы надолго входить в состояния поглощения, в этой последовательности джхан вы растворите границы между типами существ и сделаете упор на равноценности добрых намерений в отношении существ во всех категориях.

Наставление по медитации 8.3

Разрушение границ

Чтобы разрушить границы между классами существ, быстро повторите ряд техник метты: последовательно обратитесь к таким категориям, как «я», уважаемые, близкие, нейтральные и ненавистные существа, вы-

брав в каждом случае по одному существу. Не стремитесь долго находиться в состояниях поглощения; развивайте устойчивое внимание в сочетании с безграничной добротой. Делайте упор на ритмичном переходе между категориями, уравнивающим внимание ко всем существам, о которых вы размышляете. Включите в практику также категорию «я», чтобы уравнивать всех существ. Вы не достигнете джханы, если сделаете «я» объектом; но можно достичь первых трёх джхан, обращаясь к другим категориям существ. Рано или поздно разграничение между категориями окажется излишним; никто не будет исключён из поля вашей доброжелательности. Метта будет беспрепятственно возникать в отношении любого существа, о котором вы размышляете. Когда вам станет одинаково легко входить в джхану, используя в качестве объекта благодетеля, нейтральное и ненавистное существо, и когда качество метты будет проявляться равномерно и устойчиво в разных категориях, вы разрушите границы и откроетесь универсальному качеству любящей доброты, которое может охватить всех без исключения существ.

Универсальное дружелюбие ко всем

Я не могу точно знать, что порадует уховёртку, дикобраза или племянника моего соседа, но можно не сомневаться, что они, как и я, хотят быть счастливыми и не испытывать страданий. На глубинном уровне белка, которая хочет припрятать кусочки пищи в ямку, и владелец дома, который старается выплатить ипотеку, почти не отличаются: оба они хотят жить благополучно и легко.

При традиционном построении класса «все существа» в понятии «все» выделяется определённая и неопределённая разновидности всеобщности. В каждую из категорий входят одни и те же бесчисленные существа. Эти группы включают пять ёмких и неопределённых терминов для всех существ и семь параллельных рядов категорий, которые определяют общий тип существа, например, женского оно пола или мужского. Вместе они образуют двенадцать способов размышления о счастье всех существ. Вот неопределённые категории всех существ:

- все существа;
- все живые существа;
- все дышащие существа;
- все индивиды, или создания;
- все, кто существует, все личности или все, кто состоит из материи и ума.

Определённые категории всех существ:

- все женщины;
- все мужчины;
- все просветлённые существа;
- все непросветлённые существа;
- все небесные существа (боги, божества, дэвы);
- все люди;
- все, кто находится в низших мирах (призраки, обитатели адских миров, животные, насекомые).

Когда ваше сосредоточение и качество метты разовьются, вы начнёте воспринимать многочисленных существ

в этом мире и за его пределами с безграничным и равным дружелюбием.

Наставление по медитации 8.4

Проявление доброты ко всем существам

1. В начале медитации сосредоточьтесь на избранном объекте медитации. Пробудите в себе метту к существам в каждой из пяти начальных категорий — к себе, благодетелю, близкому другу, нейтральному и враждебному человеку. Если метта возникает быстро, возможно, стоит сосредоточиться только на одном человеке из категории, но если развитие метты занимает какое-то время, можно следовать предыдущим наставлениям и работать с пятью-десятью людьми в каждой категории, пока метта не усилится, а границы между классами существ не растворятся.
2. Чтобы направить метту на всех существ неопределённых категорий, выберите ограниченное пространство рядом с собой, например свою комнату, здание или район. Попробуйте увидеть всех существ, которые присутствуют в этой области, когда вы посылаете туда метту¹⁴⁶. Удерживайте в уме отчётливый образ существ, которые обитают в этой области, и развивайте к ним любящую доброту с помощью пяти неопределённых способов рассмотрения всех существ. Сосредоточиваясь

на отдельной области, используйте только одну фразу, например: «Пусть все существа освободятся от опасности». Как обычно, между джханами направляйте внимание на дверь ума в сердечной основе, где вы сможете увидеть отражение этих существ и распознать присутствие метты. Проверьте факторы, которые отражаются там. Проверьте, какую джхану вы практиковали. Подумайте о недостатках и преимуществах этого достижения и факторов джханы; затем снова переключите внимание на существ в заданной области и стремитесь к следующей джхане. С помощью этой планомерной практики достигайте первой, второй и третьей джхан.

3. Развивайте метту, направляя её в ту же область, используя ту же фразу, но теперь расширьте своё сознание настолько, чтобы его объектом стали все живые существа. Продвигайтесь дальше таким же образом, пока не охватите пять неопределённых категорий существ, используя одну фразу в трёх джханах.
4. Затем расширьте область, воспринимая существ, которые находятся в городе, деревне или регионе, и используйте ту же последовательность из трёх джхан и одной фразы. Старайтесь реально увидеть существ, которые присутствуют в каждой области. Конечно, вы не увидите каждое существо, но когда сосредоточение усилится, ум сможет воспринимать огромное множество существ.

5. Развивайте каждую неопределённую категорию до третьей джханы, прежде чем переходить к следующей. Когда будете готовы, постепенно начните расширять охват метты, направляя её на существ в своей стране, на континенте, в мире, Солнечной системе, Вселенной, безграничном просторе и т. д. Пусть исчезнут границы, ограничения, всё, что могло бы остановить поток метты. Исследуйте способность ума пребывать в глубоком покое поглощения, который пропитывает безграничная доброжелательность.
6. Когда закончите работать с пятью неопределёнными классами на основе одной фразы, расширяя метту до бескрайних просторов Вселенной, повторите эту последовательность, используя следующую фразу. Постепенно расширяйте диапазон метты, различая любых существ во всём мире с помощью этих всеохватывающих классов и прокручивая в голове фразы, которые помогают направлять существам любящую доброту, пока метта не заполнит собой неизмеримую Вселенную.
7. Когда вы будете довольны практикой с пятью неопределёнными классами, продолжите в таком же ключе работать с семью определёнными категориями, как описано выше. Обдумывайте фразы метты, воспринимая всех обозначенных существ в заданной области. Расширяйте свет сосредоточения и попробуйте в реальности увидеть существ, которым желаете блага. Например, если вы

созерцаете всех мужчин в здании, с помощью света сосредоточенного ума различайте мужчин, которые присутствуют в этом здании; если вы проявляете любящую доброту ко всем непросветлённым существам на континенте, постарайтесь увидеть всех этих существ, когда желаете им всех благ. Свет сосредоточения придаст образам свежесть, живость и актуальность.

8. Когда вы освоите эти семь способов проявления метты в отношении всех существ, так что они станут ясными и лёгкими, снова ощутите метту ко всем двенадцати группам существ, продвигаясь от ближних существ к далёким. Чтобы сделать это в разумные сроки, вам придётся очень быстро проходить состояния поглощения. Практика должна быть лёгкой и интересной. Проходите категории без предпочтений и не проводя различий.
9. Затем созерцайте те же двенадцать категорий, но теперь структурируйте процесс расширения с помощью десяти направлений. Традиционные десять направлений — север, северо-восток, восток, юго-восток, юг, юго-запад, запад, северо-запад, верх и низ. Вы можете упростить их до следующих: спереди, сзади, справа, слева, вверху и внизу. Проходите направления в таком порядке, который позволяет методично двигаться вперёд, и направляйте метту на всех существ в конкретном направлении, пока не охватите всю Вселенную глубокой доброжелательностью.

10. Попробуйте проходить этот ряд в разном темпе. Эту медитацию можно выполнять очень быстро. Практика метты заряжает энергией и может быть очень живой. Пусть любящая доброта пропитывает восприятие всех существ, с которыми вы сталкиваетесь. В этом подходе сосредоточение усиливается однонаправленностью внимания, а не длительностью поглощения.

Наставление по медитации 8.5

Развитие сострадания как практика джханы

1. В начале медитации сосредоточьтесь на дыхании, кассине или любом объекте медитации на свой выбор.
2. Пробуждайте метту до третьей джханы, повторяя техники любящей доброты, в которых используется одно существо из каждой категории и одна общая фраза, например: «Пусть ты обретёшь счастье и благополучие». Практикуйте до тех пор, пока метта не станет ясной и сильной и пока не растворятся границы, которые сдерживают её сияние.

Направьте метту нескольким людям, которые, как вы знаете, страдают. Выбирайте существ, страдание которых очевидно и которым легко сострадать, — друга, страдающего раком, ребёнка, у которого умер родитель, коллегу, который перенёс травму и получил инвалидность. В газетах мы встречаем, казалось бы, бесконечный ряд

страдающих существ — здесь и голодающий ребёнок из Сомали, и ланкийцы, бегущие от гражданской войны, и бездомная женщина, обморожившая конечности на улицах Бостона. Хотя вы выбрали страдающих существ, сосредоточьтесь на моменте, когда эти люди испытывали счастье; сосредоточьтесь на их улыбающихся лицах. Сфокусируйтесь на одном из страдающих людей и произносите фразы, вызывающие метту. Достигните сосредоточения на основе метты и на короткое время войдите в состояния поглощения в первой, второй и третьей джханах, где объектом является метта в отношении страдающего человека. Подобным образом пробудите в себе метту по отношению к нескольким существам, чьё страдание вы легко замечаете.

3. Затем выберите одну фразу, которая выражает сострадательное пожелание в отношении конкретного существа — чтобы оно освободилось от боли и страдания. Продолжайте направлять внимание на счастливое лицо этой личности, повторяя одну из следующих фраз:

Пусть ты будешь свободным от боли и страдания.

Пусть ты будешь свободным от боли.

Пусть ты будешь свободным от страдания.

4. Когда фактор каруны усилится и поглощение покажется доступным, примите решение войти в первую джхану. Выполните стандартную практику, которую вы освоили, — на каждом уровне

поглощения входите в джхану, оставайтесь в ней, выходите из неё, распознавайте факторы, размышляйте о недостатках и преимуществах джханы и стремитесь к более высоким достижениям. Как и метта, каруна может поднять ум только до первой, второй и третьей джхан. Каруна не может создать поглощение четвёртой джханы, потому что в сострадании присутствует счастье.

5. Исследовав первые три джханы на примере одного страдающего человека, повторите эту практику на примере другого и совершенствуйтесь в медитации каруны, проявляя сострадание в отношении нескольких страдающих людей. Затем расширьте сферу сострадания, чтобы оно охватило вас, пять-десять уважаемых людей, пять-десять близких людей, пять-десять нейтральных людей, несколько ненавистных людей и личностей, которые причиняют страдание другим в силу жестокости, жадности или неведения. Так вы разовьёте каруну в отношении отдельных существ и достигнете первых трёх джхан, обратившись к каждому из существ.
6. Когда вы уверенно овладеете практикой каруны, начните быстро проходить эту последовательность, используя одну фразу, одно существо из каждой категории и три джханы, пока не заметите, что вам одинаково легко входить в джханы на основе каруны, независимо от существа и его категории, без каких-либо предпочтений. Этот процесс разрушает барьеры между классами существ и рождает всеобщий отклик сострадания.

7. Когда растворятся границы между приятными и неприятными существами, между теми, кто вам помог, и теми, кто навредил, развивайте сострадание при помощи двенадцати групп, которые охватывают всех существ. С помощью этих двенадцати неопределённых и определённых категорий продолжайте достигать первых трёх джхан в отношении всех существ во всех направлениях, небольшими шагами продвигаясь от тех, которые находятся рядом, к тем, которые обитают далеко. Продолжайте практику, пока сострадание не заполнит всю бесконечную Вселенную.

Наставление по медитации 8.6

Развитие сорадования как практика джханы

1. В начале медитации активизируйте своё сосредоточение при помощи дыхания, касины или предмета медитации на свой выбор.
2. Практикуйте метту до третьей джханы, быстро и последовательно проходясь по категориям, при этом выбирайте одно существо в каждой категории и одну общую фразу, например: «Пусть ты обретёшь благополучие и счастье». После этого совершенствуйте сострадание вплоть до третьей джханы, выбирая одно существо в каждой категории и одну фразу.

3. Распространите метту на нескольких людей, которых вы считаете успешными и удачливыми. Выбирайте людей добродетельных, добрых, щедрых и часто предлагающих поддержку на благо других. Войдите в состояние сосредоточения с помощью метты в отношении успешного человека; ненадолго войдите в первую, вторую и третью джханы. Повторно войдите в первые три джханы на основе метты в отношении других удачливых людей.
4. Затем выберите одну фразу, в которой выражается бескорыстное желание, чтобы у этого человека и дальше всё складывалась удачно. Продолжайте сосредоточиваться на улыбающемся лице этого человека и повторяйте одну из следующих фраз:

Пусть счастье продолжается и приумножается.
Пусть в твоей жизни не закончатся успех и удача.
Пусть твои достижения не будут потеряны.

5. Когда мудита усилится и поглощение станет доступным, примите решение войти в первую джхану. Следуйте стандартному порядку обучения: войдите в джхану, оставайтесь в ней, выйдите, распознайте факторы, размышляйте о недостатках и преимуществах джханы и стремитесь к более высоким достижениям с каждым уровнем поглощения. Так же, как метта и каруна, мудита может поднять ум только до первой, второй и третьей джхан. Поскольку проявлению радости

сопутствуют счастье и удовольствие, мудита не может создать поглощение четвёртой джханы.

6. Исследовав первые три джханы на примере одного удачливого человека, повторите этот процесс на примере другого, совершенствуясь, чтобы включить в медитацию несколько удачливых и успешных существ. Расширяйте охват сорадования: начните с самого себя, затем переходите к пяти-десяти уважаемым людям, пяти-десяти близким, пяти-десяти нейтральным и нескольким ненавистным вам людям. Наконец, порадитесь за нескольких человек, к которым вы можете питать зависть, с которыми вы часто соревнуетесь, в которых видите соперников. Достигайте трёх джхан на основе сорадования в отношении каждого отдельного существа.

7. Когда вы убедитесь, что мудита усилилась достаточно, чтобы распространиться на ваших соперников, быстро пройдите этот ряд, выделяя лишь одно существо в каждой категории. Когда вы быстро переключаетесь между состояниями медитативного поглощения, обращаясь при этом к одной фразе, одному существу и трём джханам, вам будет одинаково просто входить в джханы на основе мудиты в отношении любого существа из любой категории, у вас не будет предпочтений. Эта практика обнаружит ровное отношение ко всем существам, разрушит барьеры и породит безграничную и всеобщую реакцию сорадования.

8. Когда растворятся границы между отдельными существами, развивайте сорадование, обращаясь к двенадцати группам всех существ. При помощи этих двенадцати категорий продолжайте достигать первых трёх джхан на основе мудиты в отношении всех существ, близких и далёких, во всех направлениях, шаг за шагом расширяя сияние мудиты, пока оно не будет неограниченно освещать всю бесконечность Вселенной.

Наставление по медитации 8.7

Развитие невозмутимости как практика джханы

В этой традиционной последовательности невозмутимость всегда развивается на основе любящей доброты, сострадания и сорадования. В «Висуддхиматге» даётся такое объяснение: «...Подобно тому как стропила крыши нельзя поместить в воздухе, не возведя несущих опор дома и не построив каркас из балок, так нельзя развить четвёртую джхану, не развив третью джхану в предыдущих [божественных обителях]»¹⁴⁷. Достижение первых трёх джхан на основе первых трёх качеств любящей доброты, сострадания и сорадования — фундамент для достижения четвёртой джханы на основе невозмутимости по отношению к существам.

1. Начните медитацию с сосредоточения на дыхании, касине или предмете медитации на свой

выбор. Повторяйте практики любящей доброты, сострадания и сорадования, сколько вам хочется.

2. Практикуйте метту до третьей джханы в отношении нескольких нейтральных людей; развеите сострадание до третьей джханы в отношении нескольких нейтральных людей; так же и с сорадованием.
3. Подумайте о недостатках любящей доброты, сострадания и сорадования, а также о преимуществах невозмутимости — а именно о том, что первые три божественные обители полны радостного волнения и близки к таким опасностям, как привязанность, предпочтение и восторг, тогда как в невозмутимости больше покоя.
4. Чтобы достичь четвёртой джханы на основе невозмутимости, используйте фразу, которая рождает невозмутимость к существам. Традиционно принято созерцать причины и следствия, а также глубинную работу каммы (действий). Подумайте: даже если вы излучаете метту, каруну и мудиту, состояние каждого существа будет зависеть от его или её собственных действий. Все существа обладают каммой как своей собственностью. Продолжайте сосредотачиваться на лице нейтрального человека и повторяйте: «Все существа — наследники собственных действий; их счастье или несчастье зависят от их действий, а не от того, чего я им желаю».

В следующих четырёх фразах¹⁴⁸ особенно подчёркивается аспект невозмутимости; однако в практике не обязательно использовать их все.

- а) все существа — наследники собственных действий, действие — собственность существ (*sabbesattā kammaṣakā*);
- б) все существа происходят из своих действий, действие — их источник, они возникают из своих действий (*sabbesattā kammaṇi*);
- в) все существа связаны со своими действиями (*sabbesattā kammaṇḍu*);
- г) все существа имеют своим прибежищем действие (*sabbesattā kammaṇḍaṇḍa*).

Ради краткости мой учитель предложил мне произносить сокращённую фразу — «*kammaṣako*», которую примерно можно перевести как «владеющий действием (*kamma*)». Когда медитируете на нейтральном существе, произносите одну из таких фраз-напоминаний или её аналог на понятном вам языке, созерцая неизбежную и безличную природу причин и следствий.

- 5. Когда невозмутимость усилится и поглощение станет доступным, войдите в четвёртую джхану. Поскольку невозмутимость характеризуется нейтральным чувством, она вызывает поглощение четвёртой джханы¹⁴⁹. Следуйте стандартному порядку обучения: учитесь входить в джхану, оставаться в ней, выходить из неё и размышлять о факторах и состояниях.

6. После достижения четвёртой джханы на основе невозмутимости по отношению к одному нейтральному человеку повторите эту практику по отношению ещё к нескольким нейтральным людям. Расширьте сферу невозмутимости, чтобы достичь четвёртой джханы, используя в качестве объекта пять-десять уважаемых людей, затем пять-десять дорогих людей. Практикуйте невозмутимость по отношению к себе, хотя категория «я» не настолько устойчива, чтобы привести к поглощению джханы. Затем войдите в четвёртую джхану, сосредоточившись на нескольких существах, которых вы ненавидите. Можете добавить несколько страдающих, жестоких существ или соперников, если хотите освоить больше объектов.

7. Когда невозмутимость усилится, быстро пройдите этот ряд, обращаясь к одному существу из каждой категории, чтобы разрушить между ними границы. А именно:
 - а) развивайте метту, каруну, мудиту и упеккху по отношению к самому(-ой) себе, произнося подходящие фразы; категория «я» в качестве объекта не вызывает подлинного поглощения джханы, но эти качества всё равно важно развивать по отношению к себе;
 - б) развивайте метту, каруну и мудиту по отношению к уважаемым людям и / или дорогим друзьям до третьей джханы и упеккху по отношению к уважаемым людям и / или дорогим людям в четвёртой джхане;

- в) развивайте метту, каруну, мудиту и упеккху по отношению к нейтральным существам до их соответствующих джхан;
- г) развивайте метту, каруну, мудиту и упеккху по отношению к ненавистным существам (если остаётся тот, кто попадает в эту категорию) до их соответствующих джхан.

Когда вы будете быстро выполнять эти медитации, вам станет одинаково легко достигать джханы на основе упеккхи для всех категорий без предпочтения; ваше отношение к существам всех категорий станет ровным. Так вы разрушите преграды и откроетесь всеохватывающему качеству беспристрастности по отношению ко всем типам существ.

8. Когда границы между существами исчезнут, развивайте невозмутимость, обращаясь к двенадцати неопределённым и определённым группам существ. Используя двенадцать категорий, снова и снова достигайте первых трёх джхан — на основе метты, каруны, мудиты — и четвёртой джханы — на основе невозмутимости; включайте в практику всех существ, ближних и дальних, во всех направлениях. Постепенно охватывайте всё больше существ каждого рода — начиная с тех, которые находятся рядом, и заканчивая теми, которые живут далеко. Всякий раз, когда выбираете новую область, масштаб или направление, проявляйте метту, каруну и мудиту в этой сфере и достигайте третьей джханы, а затем пропитывайте

эту область упеккхой и входите в четвёртую джхану. Продолжайте циклически продвигаться, пока неизмеримая невозмутимость не охватит всю бесконечную Вселенную, а свет четвёртой джханы не станет ярким, устойчивым и сильным.

Проявление безграничных намерений

Эти превосходные исцеляющие качества не всем подойдут в качестве предмета медитации. Они приносят огромную пользу, но и сопряжены с предсказуемыми опасностями — особенно если речь идёт о молодых привлекательных практикующих. В нашем мире, где многие жадно ищут любви, открытое проявление метты легко может быть неверно истолковано как соблазнение и может подкреплять ложные фантазии об особенных отношениях, даже если у практикующего исключительно чистые намерения. Метта иногда бывает связана с сексуальными манипуляциями и соперничеством внутри общины, когда уязвимые ученики или друзья в поисках любви конкурируют за место рядом с харизматичным лидером. Метту можно легко перепутать с её ближайшим врагом — влечением или привязанностью. Когда угасает мудрость, ослабевает внимательность или из-за усталости метта теряет чистоту, практикующего может увлечь желание и он может незаметно соскользнуть в состояние привязанности. Людям, которые выбирают развитие *брахмавихар* в качестве основной практики медитации, особенно на уровне джхан, следует отслеживать возможные опасности, принимать критику от учителей и друзей и уравновешивать своё обучение практиками мудрости на основе внимательности.

Таблица 8.1
Четыре божественные обители как объекты медитации

Божественная обитель (<i>brahmanivhāra</i>)	Ближайший враг	Дальний враг	Потенциал джханы
Любящая доброта (<i>metta</i>)	Привязанность	Ненависть, недоброжелательность	Первая, вторая, третья
Сострадание (<i>karuṇā</i>)	Жалость, печаль	Жестокость	Первая, вторая, третья
Сорадование (<i>mudītā</i>)	Радость с оттенком неискренности или личностное отождествление; слишком сильные формы радости, такие как восторг, радостное возбуждение	Зависть, ревность, отвращение	Первая, вторая, третья
Невозмутимость (<i>upekkhā</i>)	Безразличие, глупое неведение	Предпочтение одной из сторон, пристрастность, негодование, реагирование	Четвёртая

Некоторые люди заметят, что эти безграничные намерения возникают у них самопроизвольно; они выражают универсальную доброжелательность, и может показаться, что их не нужно специально развивать в ходе планомерного обучения. Другие люди смогут использовать эти практики как противоядие, чтобы смягчить периодические приступы беспокойства. Некоторые почувствуют, что эти качества и методы подготовки им близки, и сделают брахмавихары основным элементом своей практики. Рано или поздно каждый подберёт для себя такие предметы медитации, которые лучше всего отвечают его (её) характеру, интересам и потребностям.

Развивая любящую доброту, сострадание, сорадование и невозмутимость, вы будете вызывать в своём сознании образы многочисленных людей, созданий и существ. Пусть в благоприятной уединённой обстановке ретрита сосредоточение углубится, а эти качества созреют, став чистыми предметами медитации. Тогда в повседневной жизни вы сможете обращаться к этим неизмеримым сердечным качествам на работе, в семейной жизни и при социальных взаимодействиях — как в контексте формальных медитационных методов, так и без таковых. Эти безграничные отношения — не просто техники; это могучие природные силы, выражающие неизмеримое освобождение ума.

Пусть все существа обретут счастье и благополучие!

Глава 9

Размышления о смерти: созерцание трупа

Внимательность к смерти, бхиккху, если её развивать и часто практиковать, приносит великий плод, великую пользу; она вливается в Бессмертное, кончается в Бессмертном. Развивайте же, бхиккху, внимательность к смерти.

«Ангуттара-никая»¹⁵⁰

Однажды, когда Будда сидел, грея свою старческую спину под вечерним солнцем, Ананда заметил: «Цвет лица Благословенного больше не чист и не безупречен, конечности его слабы и все покрыты морщинами, его тело ссутилось... и в его способностях заметны изменения — в зрении, слухе, обонянии, вкусе, осязании». Будда же отвечал: «Так и есть, Ананда! В молодости человек подвержен старению; в здравии подвержен

болезням; живя, он подвержен смерти... Смерть не обходит никого, сокрушает всех и каждого»¹⁵¹.

Об этом неприятно думать, но мы все стареем, болеем и умираем. Тем не менее, если сейчас вам дарованы благоприятные условия, например, вы достаточно здоровы, умны и имеете доступ к этим учениям, важно размышлять: «Прежде чем случится это нежелательное, неблагоприятное, неприятное событие, лучше мне приложить усилия уже сейчас, чтобы достичь ещё не достигнутого, обрести ещё не обретенное, обнаружить ещё не обнаруженное»¹⁵².

Люди часто не хотят слышать и думать о смерти или готовиться к ней. Мы нечасто приправляем светский разговор на коктейльной вечеринке размышлениями о смерти. Но смертность — то, что объединяет всех нас. Будда открыто утверждал: «И молодые, и старики, и глупцы или мудрецы — все попадают под власть смерти, все движутся к смерти»¹⁵³. Мы совершенно точно умрём, неизвестно только, когда и как это произойдёт.

Часто ли вы видите смерть? Однажды в тайском монастыре я ожидала встречи с настоятелем, сидя в приёмной, где передо мной в стеклянной витрине лежал мумифицированный труп. Вокруг меня по углам висели скелеты, а в витринах виднелись другие сморщенные трупы. На полках рядами стояли банки с зародышами и частями тела в формальдегиде. На стенах висели фотографии и новостные статьи об автомобильных авариях. Всё это — напоминания о смерти, которые были представлены здесь для внимательного созерцания.

Жизнь коротка

Размышление о смерти позволяет осмыслить то, как вы живёте. Вы ощущаете полноту жизни или растрчиваете драгоценное время на бездумные развлечения и другие тривиальные занятия? Жизнь человека коротка. Будда уподоблял человеческий век эфемерному существованию капли росы на листе, пузырьку на воде, который исчезает, едва возникнув, линиям на глади воды, которые бесследно растворяются, а также корове, ведомой на убой, каждый шаг которой приближает её к гибели: «Коротка, о брахман, жизнь людей, ограничена и недолговечна; в ней много страдания, много невзгод. [Тебе] как мудрецу, следует это понять. Нужно творить добро и вести праведную жизнь; не бывает бессмертия для того, кто родился»¹⁵⁴. Памятуя о непостоянстве и смерти, вы будете чётко расставлять приоритеты и не терять времени даром. Возможность для практики — бесценный дар, поэтому цените, что у вас есть возможность развиваться, даже в трудные моменты. Ежедневно вы жертвуете один день своей жизни на то, чем занимаетесь. Хорошо ли вы провели сегодняшний день? Вы проявляли внимательность и бдительность к вещам и существам, которых встречали?

Будда, который был известен своей ясной, честной и прямой речью, произнёс такие слова: «Увы! Скоро это тело будет лежать на земле, брошенное и покинутое сознанием, как бесполезный чурбан»¹⁵⁵. Конечно, то, что вы умрёте, не новость. Но насколько хорошо вы понимаете, что подъём сменяется спадом, встреча — разлукой, а жизнь — смертью? Настолько ли хорошо вы усвоили эту истину, чтобы больше не цепляться за преходящие вещи? Настолько ли ясно это знание, чтобы внимание к болезни не вызывало отвращения, но только устраняло ощущение,

что вы имеете право на здоровье; чтобы признаки старения не разжигали отчаяния, а избавляли от юношеской гордости, а вид смерти не вызывал страха, но обращал внимание на непостоянство вашей собственной жизни?

Ежедневные напоминания о смерти

Ежедневно что-то напоминает вам о смерти, но используете ли вы эти возможности для размышления? Когда на подоконнике умирает муха, когда вы видите на дороге белку, погибшую под колёсами автомобиля, любимый предмет, доставшийся в наследство от бабушки или дедушки, задумайтесь о вездесущей природе смерти. В следующий раз, как будете проходить мимо морга, задумайтесь о неизбежности смерти. Откройте свою адресную книгу или фотоальбом и подумайте, что все ваши знакомые и любимые люди умрут. Но подумайте и о том, что смерть навещает не только других. Размышляйте над фразой: «Я тоже умру», чтобы это несомненное знание о смерти стало достаточно глубоким, побудив вас к скорейшим действиям.

Знание о смерти учит тому, что счастье нельзя обрести в непостоянных чувственных формациях, которые непрерывно появляются и исчезают. Никакое имущество, отношения, чувственное наслаждение не смогут поддержать нас в смерти. Будда указал нам путь к подлинному счастью, к свободе нерождённой и бессмертной. Сознавая смерть, вы сможете жить легко, избавившись от бремени цепляния.

Когда ученики начинают созерцать смерть, многие представляют, будто умрут в отдалённом будущем. Люди думают: «Да, я знаю, что умру, но это случится не скоро».

Моя тётя, которой сейчас девяносто четыре года, ведёт активную жизнь, и, к счастью, у неё хорошее психическое и физическое здоровье, но она скучает по своей старшей сестре, которая умерла несколько лет назад, ей был сто один год. Вспоминая свою сестру, недавно она заметила: «Я просто не ожидала, что она умрёт так скоро». Для большинства людей смерть — неожиданное явление; многие живут, не осознавая, что смерть может наступить в любой момент. Будда поправлял учеников, которые созерцали смерть так, словно она может прийти уже завтра¹⁵⁶. Он предупреждал: легкомысленно думать, что получится прожить ещё день, час или даже время одного вдоха и выдоха. Он призывал учеников усерднее практиковать внимательность к смерти, размышлять о том, что можно умереть до того, как совершишь вдох или выдох, или за время, которое уходит на то, чтобы проглотить пережёванную пищу¹⁵⁷.

Друзья по страданию

Вы знаете, что все рождённые существа умрут. Все существа хотят счастья и хотят избежать страдания. Попробуйте жить, считая всех существ друзьями, которые разделяют с вами рождение, старость, болезнь и смерть. Прочтите и обдумайте такие слова: «Все существа — мои друзья, которые разделяют со мной рождение, старение, болезнь и смерть». Каждый раз, когда вы видите человека или животное, каждый раз, когда слышите звук, когда испытываете ощущение, когда ощущаете вкус, спокойно взгляните на всех присутствующих существ и размышляйте так: «Ты мой друг, разделяющий со мной рождение, старость, болезнь и смерть». В каждом взаимодействии — с жуками, соседями, детьми, птицами,

шумом от прохожих на дороге, запахом жареного мяса, осознавая, что у вас над головой в самолётах сидят пассажиры, вспоминая о людях, видя портреты в газете — размышляйте над этими словами: «Ты мой друг, разделяющий со мной рождение, старость, болезнь и смерть».

Принятие неизбежности смерти — не депрессивное и не мрачное медитационное упражнение. Медитационные практики, где вы размышляете о смерти, не изолируют вас от других и не создают разобщённости, которая питает депрессию. Напротив, размышление о смерти может вдохновить вас на более глубокое присутствие в своей жизни. Традиционные размышления о смерти построены таким образом, что пробуждают энергию и стремление к действию. Когда вы помните о смерти, вы не станете растрачивать драгоценные ресурсы, которые вам сейчас дарованы: немного времени и возможностей. Размышления о смерти спасут вас от лени и самодовольства. Будда призывал: «Дни и ночи бегут неумолимо; в каком состоянии я их провожу? Снова и снова должен созерцать [это] отрёкшийся от мирской жизни»¹⁵⁸.

Пять памятований

Буддийская традиция рекомендует обращаться к пяти ежедневным памятованиям¹⁵⁹. Зачитывайте их каждое утро, и пусть эти размышления каждый день влияют на ваши решения.

1. По природе я старею. Я не вышел(-ла) за рамки старения.

2. По природе я болею. Я не вышел(-ла) за рамки болезни.
 3. По природе я умираю. Я не вышел(-ла) за рамки смерти.
 4. Всё, что является моим, любимым и приятным, изменится, и я разлучусь с этим.
 5. Я — хозяин своих действий (*катта*), наследник своих действий, рождён своими действиями, связан со своими действиями, живу при поддержке своих действий. Какое бы действие я ни совершил, во благо или во зло, я стану его наследником.
-

Во многих буддийских монастырях люди декламируют эти пять памятований каждое утро и каждый вечер — эту практику легко включить в мирскую жизнь. Можно произносить этот формальный текст, размышлять о неизбежности смерти или оценить, целиком ли вас удовлетворяют ваши духовные достижения. Будда учил:

Бхиккху, если, созерцая, монах обнаруживает: «Есть ещё во мне неустранимые дурные, неблагие качества...» — то этому монаху на устранение этих самых дурных, неблагих качеств следует направить твёрдое намерение, усилие, энергию, силу, упорство, внимательность и ясное понимание... Бхиккху, подобно тому как человек в горящей одежде или с горящими волосами направит твёрдое намерение, усилие, энергию, силу, упорство, внимательность и ясное понимание на то, чтобы потушить пламя, охватившее одежду или волосы, точно так же и этому монаху следует направить твёрдое намерение, усилие, энергию, силу, упорство, внимательность

и ясное понимание на то, чтобы устранить эти дурные, неблагие качества¹⁶⁰.

Будда сравнивал практикующих с четырьмя видами лошадей¹⁶¹. Одна лошадь бдительна и готова приступить к повседневной работе, как только увидит тень прута. Так и некоторые практикующие испытывают потрясение, побуждающее к действию, стоит им прослышать, что в отдалённой деревне или городе кто-то болеет или умирает. Вторая лошадь становится бдительной, когда прут касается её шерсти; так и у некоторых практиков может возникнуть потрясение, побуждающее к действию, стоит им увидеть, что в их городе кто-то страдает от болезни или умирает. Третья лошадь становится бдительной, лишь когда её кожу начнёт терзать прут, как те практикующие, которые становятся прилежными, лишь когда одного из их близких родственников поразит болезнь или смерть. Последняя же лошадь тронется, только когда прут хлестнёт её так, что рассечёт плоть до костей; так и некоторые люди могут оставаться самодовольными до тех пор, пока сами не начнут испытывать боль или не узнают о своём смертельном диагнозе. Сколько нужно усилий, чтобы расшевелить вас?

Внимательность к смерти напоминает о глубочайшем смысле нашей жизни. В этих учениях Будда открывает нам глубокий путь к покою: «Внимательность к смерти, бхиккху, если её развивать и часто практиковать, приносит великий плод, великую пользу; она вливается в Бессмертное, кончается в Бессмертном»¹⁶². Чтобы пройти этот путь до конца, поощряйте потрясения, побуждающие к действию.

Подготовка к смерти

Иногда ученики спрашивают: «Как я могу подготовиться к смерти?». Первый шаг — воспринимать смерть как факт жизни: все, кого вы знаете, умрут. Потом, вооружившись этим теоретическим знанием, попробуйте воспользоваться многочисленными возможностями для того, чтобы в повседневной жизни бывать рядом с людьми из вашего окружения, которые стареют, болеют и умирают. Замечайте смерть, познакомьтесь с самим процессом и осознайте её естественную и неизбежную роль. Часто смерть скрывают от глаз. Сотрудники больниц иногда перевозят тела в морг в хирургических шапочках и с кислородной трубкой, чтобы казалось, будто пациента спешно везут на операцию. В некоторых детских отделениях применяют специально сконструированные двухуровневые каталки, где труп перевозят в закрытом нижнем отсеке, чтобы возникало впечатление, будто санитар везёт по коридорам пустой матрас. В похоронных бюро работают профессиональные визажисты, которые наносят румяна и пудру на мёртвые лица, чтобы на похоронах они выглядели почти как живые.

Стремление к духовным действиям

- Вы живёте беззаботно или проживаете эту драгоценную жизнь полноценно?
 - Есть ли то, что вам необходимо сделать перед смертью?
 - Что в вашей жизни занимает главное место?
-

Смерть присутствует везде, но практикующие, живущие в культуре, где принято её утаивать, должны активно выискивать смерть и размышлять о ней. Осознание того, что вы уже умираете, может вдохновить вас легко всё отпустить и принимать каждое мгновение жизни с готовностью к смерти.

Разрабатывая семинар на тему подхода Будды к болезни и смерти, я собирала разные наставления, которые он давал больным и умирающим монахам. Интересно, что наставления, которые он давал умирающим, не отличаются от учений, которые он предлагал остальным. Посетив комнаты для больных в монашеской общине в Весали, Будда учил: «Бхиккху должен ожидать своего часа внимательно и с ясным пониманием»¹⁶³. Он советовал больным монахам практиковать внимательность к телу, чувствам, уму и явлениям, а затем стал давать стандартные наставления о ясности сознания во время движения, принятия пищи, мочеиспускания, ходьбы, стояния, засыпания, бесед и остальных занятий. В своём наставлении он делал упор на невозмутимости ко всем чувствам, а его слушатели, несомненно, испытывали сильную физическую боль: «Если он испытывает [приятное, неприятное или нейтральное] чувство, он понимает: „Оно непостоянно“, он понимает: „К нему никто не привязывается“, он понимает: „Им никто не наслаждается“. Если он испытывает [приятное, неприятное или нейтральное] чувство, он испытывает его отстранённо»¹⁶⁴.

Это поучение касается всех нас. Затем, находясь в помещении для больных, Будда сказал: «Подобно тому, бхиккху, как масляная лампа горит, если есть масло и фитиль, и с истощением масла и фитиля гаснет из-за отсутствия горючего, так же, бхиккху... и с распадом те-

ла, после исчерпания срока жизни всё, что чувствуется, всё, чем не наслаждаются [при жизни], сразу же охладает»¹⁶⁵. Для омрачений не остаётся топлива, и вы можете жить бесстрастно и легко. С материальными элементами произойдёт то, что им свойственно по природе. Тело рано или поздно погибнет, но в этой жизни и в процессе умирания ум может пребывать в покое, не затронутый страхом и ужасом.

Созерцание трупа

В буддийских традициях получили развитие особые медитации, связанные со смертью, например, созерцание трупа. Они сопровождаются простыми инструкциями: наблюдайте за трупом и размышляйте о том, что и ваше тело, этот материальный процесс, которым вы так дорожите, тоже рано или поздно превратится в гниющий труп. Будда учит так:

И далее, бхиккху, подобно тому как монах смотрел бы на брошенный на кладбище труп человека, умершего один, два или три дня назад, — вздувшийся, посиневший, сочащийся гноем, он рассматривает это самое тело так: «У этого тела та же природа, оно будет таким же, оно не избавлено от этой участи»...

И далее, бхиккху, подобно тому как монах смотрел бы на брошенный на кладбище труп, пожираемый воронами, грифами, стервятниками, цаплями, собаками, тиграми, пантерами, шакалами или различными насекомыми, он рассматривает это самое тело так: «У этого тела та же природа, оно станет таким же, оно не избавлено от этой участи»...

И далее, о монахи, подобно тому как монах смотрел бы на брошенный на кладбище труп, скелет, скреплённый сухожилиями, с плотью и кровью... скелет, скреплённый сухожилиями, запятнанный кровью, без плоти... скелет, скреплённый сухожилиями, с которого сошла плоть и кровь... кости, с которых сошли сухожилия, разбросанные по разным сторонам — отдельно кости руки, отдельно кости стопы, отдельно кости лодыжки, отдельно кости голени, отдельно бедренные кости, отдельно тазовые кости, отдельно рёбра, отдельно кости позвоночника, отдельно лопатки, отдельно кости шеи, отдельно кости челюсти, отдельно зубы, отдельно череп, — он рассматривает это самое тело так: «У этого тела та же природа, оно станет таким же, оно не избавлено от этой участи»...¹⁶⁶

Какой призыв к пробуждению! Смерть обязательно наступит — даже если у вас другие планы на сегодня.

Орудие достижения джханы

Разлагающееся тело — мощный предмет медитации, который может вызвать потрясение, побуждающее к пробуждению, и ослабить привязанность к преходящим чувственным удовольствиям. Оно также может служить в качестве орудия достижения джханы. В традиционном наставлении к этой практике сначала говорится о свежем трупе, затем следует определение одиннадцати стадий разложения, каждая из которых может быть объектом медитации. Вот эти стадии: недавно умерший, раздувшийся, посиневший, гниющий, разрубленный на куски, обглоданный, расчленённый, изрубленный и расчленённый, кровото-

чаший, полный червей, скелет. В этой практике полезно представлять себе тело, которое вы видели в реальности. Если вы можете попасть на кладбище, в морг или похоронное бюро, сходите туда. В Индии я проводила долгие часы на берегах Ганга, созерцая тела, которые кремировали рядом, наблюдая, как плоть слой за слоем исчезает в огне. Ноги или руки то и дело отходили от тела, когда внутри расширялись газы. Иногда в реке всплывали тела, от которых избавились без кремации, — раздутые, бесцветные и отчасти съеденные. Во многих культурах процесс разложения и смерти можно наблюдать повсюду. Но если вы живёте в такой культуре, где смерть скрывают, возможно, достаточно будет воспоминания об одном трупе, который вы когда-то видели. Отслеживая этот процесс от фазы «свежести» до разных этапов разложения, дополняйте образы фотографиями или описаниями. Если вы никогда не видели мёртвое человеческое тело в реальности, всё-таки можно размышлять о неизбежности смерти. Однако традиционно в качестве исходного объекта этой медитации рекомендуется использовать воспоминание об облике реального трупа.

Непривлекательный труп

Такой предмет медитации, как труп, можно совершенствовать в двух разных направлениях: 1) внимательное созерцание и размышление о трупе может рассеивать страсть и усиливать стремление к духовным действиям и 2) когда добавляется восприятие непривлекательности, труп может стать подходящим объектом для джханы.

Непривлекательное качество трупа не всегда очевидно. Иногда из-за восхищения новым объектом созерцания

или быстрого появления приятных факторов джханы может быть нелегко распознать непривлекательный аспект. При созерцании трупа вы можете взглянуть на него несколькими способами, прежде чем сумеете воспринять его как «непривлекательный». Во многих культурах смерть считают грязной, и похоронами занимаются низшие касты или изгои общества. Даже в европейских обществах, где такого социального расслоения нет, сотрудникам похоронных бюро во всей полноте приходится сталкиваться со стереотипами и насмешками. Лично мне довелось ощутить этот непривлекательный аспект на собственном опыте. За несколько дней до смерти моей подруги у нас состоялась приятная встреча; она знала, что умирает и, возможно, не переживёт выходные. И всё-таки она продолжала излучать огромную жизненную силу, и в её прикосновениях выражались поразительная теплота и внутренняя красота. Мы обнимались, держались за руки и радовались, что мы рядом. Всего три дня спустя я сидела рядом с её трупом. Я просидела на всенощной много часов, но мне не хотелось прикоснуться к её телу. Непривлекательное качество не предполагает, что труп уродлив; на самом деле тело моей подруги привели в порядок так, что оно выглядело просто, красиво и элегантно. Непривлекательное качество проявилось в моём нежелании касаться её тела.

Следующие размышления о смерти не следует воспринимать как мрачные упражнения; скорее, их следует выполнять, чтобы углубить сосредоточение, развить стремление к духовным действиям и мудрое бесстрашие и наконец обрести бессмертное освобождение. Будда объяснял: «В том, кто часто созерцает эти факты, зарождается Путь. Он практикует, развивает и взращивает этот Путь. У того, кто

практикует, развивает и возвращает этот Путь, полностью устраняются узы и уничтожаются скрытые склонности»¹⁶⁷.

Наставление по медитации 9.1

Разложение трупа

Вы совершенствуетесь в этой систематической медитации, когда представляете поэтапное разложение трупа, за которым следует размышление о неизбежности вашей собственной смерти. Сначала войдите в состояние сосредоточения при помощи метода на свой выбор. Затем вспомните о трупе, который видели раньше. Выберите тело, свойства которого никогда не вызывали у вас сексуальное влечение. Может показаться ужасным или невероятным, что труп может возбуждать сексуальное желание, но при сосредоточении возникают приятные умственные факторы восторга, удовольствия и наслаждения, которые могут, если внимательность ослабеет, способствовать вожделению. Даже если вы считаете эту проблему маловероятной, выбирайте тело, которое действительно вас не привлекает. Если вы выберете покойника вашего пола, то сможете плавно перейти к размышлению о том, что «я тоже подвержен(-а) смерти».

Внимательно смотрите на труп, если он реально находится перед вами; в противном случае не спеша вспомните тот труп, который видели раньше, или изучите его по фотографии. Твёрдо удерживайте его образ в уме. Сначала просто смотрите на труп — как расположены ноги и руки, какого цвета кожа, какова его общая форма и т. д. Затем, чтобы труп стал объектом

для джханы, сосредоточивайтесь на нём не как на нейтральном, а как на непривлекательном образе. Делайте упор на непривлекательном аспекте трупа, пока не появится образ непривлекательности, как в практике по работе с непривлекательным скелетом, описанной в главе 5.

Постепенно нимитта станет достаточно яркой и устойчивой, чтобы вызвать погружение в первую джхану. Такой объект, как непривлекательный труп, может поднять сознание только до первой джханы; он не может привести ум к более высоким достижениям. Побыв в первой джхане, где объектом является непривлекательный образ, связанный с трупом, выйдите из джханы и подумайте о пяти её факторах. Затем переключите своё внимание на размышление: «Я тоже однажды умру; я подвержен(-а) смерти; я не могу избежать смерти».

Теперь снова направьте внимание на труп и представьте собственное мёртвое тело в том месте, где раньше был труп. Воспринимайте свою смерть как неизбежную. Смотрите на своё мёртвое тело, возможно, лежащее на столе в морге. Не пытайтесь почувствовать, какой может казаться смерть, и не пытайтесь представлять, что переживаете процесс умирания; эта практика просто очень глубоко запечатлевает в сознании ту истину, что *я тоже умру, как и человек, ставший этим трупом.*

Наставление по медитации 9.2

Медитация на другие трупы

После того как вы созерцали один непривлекательный труп в качестве объекта джханы и пробудили стремление к духовным действиям через размышления о неизбежности своей смерти, возможно, стоит развивать этот предмет медитации с помощью новых образов. Выберите другой труп, который вы видели, и поэтапно представляйте одиннадцать стадий разложения этого конкретного трупа. Любая стадия разложения может привести к первой джхане; таким образом, вы можете достичь одиннадцати состояний поглощения первой джханы, отслеживая стадии разложения каждого трупа. Выйдя из состояния поглощения, можно заменить образ трупа собственным телом на каждой стадии разложения. Так вы будете созерцать поэтапный распад дорогого вам тела, в котором проживаете эту жизнь. Представляя чужой труп, можно войти к джхану, но размышление о собственной смерти не позволит выйти за пределы сосредоточения доступа.

Чтобы ослабить силу привязанности к своим друзьям и близким и принять тот неизбежный факт, что каждый рано или поздно умрёт, можете выполнить аналогичную практику, представляя трупы друзей и членов семьи. В ходе этих размышлений можно думать: «Я не единственный, кто неизбежно состарится, заболит и умрёт... все подвержены старости, болезням и смерти»¹⁶⁸.

Глава 10

Одиннадцать видов умений для медитации джханы

Я должен стать умелым в познании путей своего ума.

«Ангуттара-никая»¹⁶⁹

Будда предложил практический список из одиннадцати необходимых умений, относящихся к главным темам, которые встречаются ученикам в практике джхан, и самым типичным ошибкам¹⁷⁰. Можете обращаться к этому контрольному списку, когда хотите определить свои слабые стороны и укрепить конкретный медитационный навык. Этот обзор навыков может быть особенно полезным для тех, кто переживал краткие состояния поглощения и пытается поддерживать свои достижения. Определив свои слабые стороны, вы можете приложить усилия и успешно направить ум на развитие сосредоточения и мудрости. Вот эти одиннадцать видов умений для медитации джханы:

- умение достигать;
- умение сосредоточиваться;
- умение поддерживать;
- умение выходить;
- умение быть гибким;
- умение взаимодействовать с объектом;
- умение понимать область;
- умение быть решительным;
- умение действовать основательно;
- умение проявлять настойчивость;
- умение действовать целесообразно.

1. *Умение достигать (samāpatti-kusala)*. Удаётся ли вам по-настоящему войти в джхану? Навык достижения описывает основную способность, позволяющую легко достигать джханы — в любом месте и на любой промежуток времени. Большинству практикующих приходится упорно прилагать усилия, чтобы справиться с помехами и отвлечься от мирских дел, чтобы достичь подлинных состояний поглощения. Некоторые практикующие могут успешно входить в джхану, но замечать, что поглощение хрупко и это состояние вскоре растворяется; они могут сомневаться, что эти неустойчивые состояния поглощения можно считать подлинным достижением джханы. Если вам трудно пребывать в уединении, которое требуется для джханы, попробуйте упростить условия практики, отбросив мирские привязанности, усилить благие состояния, проявляя щедрость и доброту, укрепить целеустремлённость и решимость и сбалансировать качество ваших усилий. Усердно создавайте такие жизненные условия, которые будут оказывать вам

поддержку, терпеливо сосредоточивайтесь на объекте медитации, а затем, при созревании условий, позвольте уму погрузиться в джхану. Благодаря непрерывной практике, бдительному вниманию, с которым вы охраняете шесть дверей чувств между медитациями, безупречной нравственности и радостным проявлениям щедрости формируется доверие, необходимое, чтобы достичь джханы, а затем сделать её устойчивой.

2. *Умение сосредоточиваться (samādhi-kusala)*. Легко ли вам различить факторы каждой джханы после выхода из неё? Навык сосредоточения предполагает отчётливое различение субъективного опыта джханы. Выйдя из джханы, важно научиться искусно определять наличие или отсутствие факторов, размышлять о недостатках и преимуществах факторов и состояний, а также распознавать действительные различия между джханами. Иногда практикующим, которые легко входят в джхану, бывает трудно выявить тонкие нюансы, характерные для каждого состояния. В ходе этого систематического обучения сдерживайте желание наслаждаться блаженством или плавно перейти в следующее поглощение; вам необходимо развивать навык сосредоточения, постоянно размышляя о факторах джханы между состояниями поглощения. Искусное наблюдение за этими факторами не только способствует разумному выполнению практики джхан, но и развивает вашу способность распознавать состояние ума, которое также познаёт объект во время практики прозрения. Чтобы научиться лучше разли-

чать это состояние ума, систематически отмечайте, какие факторы джханы присутствуют, а какие нет, обращая внимание на дверь ума после выхода из каждого состояния поглощения. Хотя вы можете всегда находить одинаковые и ожидаемые факторы, тем не менее вызывайте в себе интерес к различению конкретных факторов, характерных для каждого состояния. Пробуждайте в себе любопытство к непосредственному пониманию природы этого опыта.

3. *Умение поддерживать (thiti-kusala)*. Навык поддержания джханы — это способность практикующего пребывать в устойчивом состоянии поглощения, непрерывно сосредоточиваясь на объекте без колебаний и долгое время. Способность поддерживать джхану развивается по мере созревания управляющих способностей, а именно веры, усердия, внимательности, сосредоточения и мудрости. Обычно первые опыты поглощения длятся недолго. Постепенно развивайте свою способность оставаться в джхане, решая, сколько вы в ней пробудете — десять минут, двадцать, тридцать, час, два часа, пока не убедитесь, что можете оставаться в джхане, сколько захотите.

Навыки медитации, в том числе внимательность и сосредоточение, нужно укреплять и поддерживать. Музыканты занимаются, чтобы поддерживать искусство игры на музыкальном инструменте; если они перестанут музицировать, их навыки деградируют. Подобным же образом, если вы не практикуете медитацию, тонкие умственные навыки, поддерживающие сосредоточение, ослабнут. Скажем, в молодости вы

были спортивным, подтянутым и сильным, но если каждый вечер хрустите чипсами перед телевизором, то вы располнеете, появится вялость. Да, в медитации могут проявляться глубокие благие состояния, но если вы проявите небрежность и бросите практику, нарушите нравственные предписания или окунётесь в суетливый образ жизни, вы можете потерять доступ к этим достижениям. Умение поддерживать джхану ослабляет склонность к самодовольству, лени и небрежности — к тому, чтобы просто двигаться по инерции. Итак, успешно достигнув джханы, важно поддерживать условия жизни, которые ей способствуют, иначе эти достижения не будут легкодоступны. На самом деле поддерживать джхану в повседневной мирской жизни реально, если вы готовы создавать подходящие условия, например уделять меньше времени рассеивающим развлечениям, ежедневно медитировать и непрерывно оттачивать свои медитационные навыки.

4. *Умение выходить (vuttḥāna-kusala)*. Человек, который умеет выходить из джханы, искусно овладел способностью выходить из состояния поглощения в назначенный срок. Чтобы развить этот навык, прежде чем входить в джхану, решите, сколько времени вы будете оставаться в ней, а затем обратите внимание, когда происходит выход. Вы вышли поздно? Или рано? Практикующий, который склонен рано выпадать из джханы, может заметить, что такие помехи, как сомнение, нетерпение, желание и личный интерес, лишь слегка отступают, а затем быстро возвращаются, как только усердие ненадолго ослабевает. Непре-

рывное осознанное внимание между медитациями ослабит беспокойство, которое может копиться в ходе повседневной деятельности. Размышления о недостатках чувственных стремлений и преимуществах сосредоточения могут дополнительно поддерживать уединение. С другой стороны, практикующего, который склонен выходить из джханы поздно и оставаться там дольше, чем решил, могут соблазнять тихие удовольствия джханы и слишком увлекать безмятежные состояния. Размышление о высочайшей цели и долговечном покое, которые даёт прямое прозрение, а не об удовольствиях сосредоточения, может развеять очарование преходящим блаженством джханы. Используйте сосредоточение, чтобы полностью развить ум, продолжая в своей практике ориентироваться на освобождающую непривязанность. Иногда достаточного быстро пройти джханы, чтобы возникло качество подвижности, жизнерадостности, которое поможет вам своевременно выйти из джханы.

5. *Умение быть гибким (kallitā-kusala)*. Джхана — не состояние покоя; в ней есть сила и готовность к действию. Сосредоточенный ум податлив, гибок, быстр, подвижен и послушен; это состояние крепкого психического здоровья. Если вы начинаете ощущать скованность или неподатливость, старайтесь намеренно ободрять и радовать сознание. Можно дольше оставаться в приятных джханах, позволяя счастью этих состояний насыщать и пропитывать сознание. Можно попробовать снова и снова быстро проходить этот ряд, чтобы вниманию приходилось быстро и точно входить в джханы и выходить из них. Можете

радовать ум размышлениями о нравственности, щедрости, качествах Будды, Дхаммы или любящей доброте. Стратегия, которая лучше всего способствует гибкости сознания, зависит от предпочтений и способностей человека.

6. *Умение взаимодействовать с объектом (ārammaṇakusala)*. Здесь подчёркивается значение объекта. В ходе развития джхан исходное восприятие благодаря непрерывному однонаправленному вниманию превращается в умственный образ-аналог (*nimitta*). В случае сильного сосредоточения яркость, цвет и размер нимитты будут постоянными и плавными, она не будет колебаться, дрожать или рассеиваться. По мере того как ваше внимание продолжает оставаться на объекте медитации, нимитта становится устойчивой и живой. Устойчивость нимитты — отражение устойчивости сосредоточенного ума и зрелости однонаправленного внимания.

Этот процесс становится максимально очевидным в практике касин, когда набор ваших предметов медитации становится шире и вы учитесь чётко и точно переключаться между объектами и джханами. При работе с несколькими объектами медитации важно постоянно поддерживать ясное сознание объекта внимания. Например, практикующий, который умеет взаимодействовать с объектом, не перепутает разные касины и сможет быстро формировать и различать их, хотя при беглом взгляде все они напоминают светящиеся диски. Подобным же образом вы можете отчётливо различать объект медитации и факторы ума, которые возникают при познании этого объекта,

и научиться устойчиво и разумно взаимодействовать со своим объектом. Эта способность твёрдо удерживать в уме желанный объект, конечно, способствует развитию сосредоточения, но она разовьёт и навык прозрения, когда вы анализируете и исследуете конкретные преходящие формации ума.

7. *Умение понимать область (gocara-kusala)*. Этот термин, гочара (*gocara*), можно переводить как «область», «благоприятное окружение» или «поле», и он описывает поле внимания. Он тесно связан с предыдущим элементом — умением взаимодействовать с объектом. Умение понимать область — это способность определять поле, или область внимания, тогда как умение взаимодействовать с объектом описывает способность твёрдо удерживать в уме избранный объект.

Это умение понимать область предполагает памятование о четырёх аспектах ясного осознания, рассмотренных в главе 2: 1) ясность в отношении цели, 2) ясность в отношении уместности, 3) ясность в отношении подходящей сферы для действия и 4) ясность в отношении неискажённого представления о данной деятельности. Предмет вашей медитации должен отвечать вашей цели. Выбирайте такой предмет медитации, который поддерживает ясность, описанную в этих четырёх принципах ясного осознания.

Каждый предмет медитации занимает определённую область внимания и оказывает определённое влияние на сознание. Практикующий, умелый в понимании области внимания, овладел навыком, который позволяет развить в медитации множество предметов до их высочайшего уровня поглощения.

Предметы медитации не равноценны; разные особенности объектов допускают разные уровни сосредоточения. Например, внимательность к дыханию можно успешно применять для достижения первой, второй, третьей и четвёртой джхан. С другой стороны, тридцать две части тела, скелет и восприятия непривлекательности не позволяют подняться выше первой джханы, потому что сохранение представления о непривлекательности конкретного объекта зависит от функций направления (*vitakka*) и удержания (*vicāra*) внимания. Касины имеют более обширную область, и каждая из них (кроме ограниченного пространства) может отлично настраивать сознание на первые четыре джханы; когда же мы отбрасываем их, то можем вступить в четыре нематериальные формы пребывания. Сознание, поглощённое любящей добротой (*metta*), неизмеримо, но оно не может преодолеть третьей джханы, поскольку счастье (*sukha*) — неотъемлемая часть любящей доброты. Когда ваша практика медитации связана с проявлением невозмутимости (*upekkhā*) в отношении всех существ, ум может войти только в четвёртую джхану, поскольку преобладание невозмутимости препятствует усилению восторга (*pīti*) и счастья (*sukha*), которые отличают три низших состояния.

8. *Умение быть решительным (abhinīhāra-kusala)*. Нашим умом движут намерения. Умелая решительность предполагает ясные и сознательные решения: решение перейти из первой джханы во вторую, из второй — в третью, из третьей в четвёртую, а затем отбросить сферу материальных восприятий и пребывать

в состоянии поглощения нематериальными восприятиями. Решив устранить или усилить умственные факторы, вы учитесь целенаправленно и аккуратно переключаться между различными объектами и уровнями джханы. Когда вы хорошо овладели навыком решительности, ваши намерения реализуются быстро, легко и без суеты. Некоторым практикующим нужно пробуждать глубокую решительность, чтобы привести вялый или неуклюжий ум в более тонкие состояния. Другим решительность понадобится, чтобы замедлить темп своего продвижения, избежать бесконтрольных переходов между джханами, сдерживать инстинктивное стремление к достижениям и противостоять манящему соблазну более высоких достижений. При помощи решительности вы закрепите достижения, научите ум пребывать в гармонии с намерением и искусно овладеете каждым уровнем джханы, прежде чем стремиться к более возвышенным сферам пребывания.

9. *Умение действовать основательно (sakkaccakāri-kusala).* Насколько полноценной и тщательной является ваша практика? Думаете ли вы и заботитесь ли о сосредоточении в течение всего дня? Удаётся ли вам изменить свой образ жизни так, чтобы он способствовал сосредоточению и устранял ненужные отвлекающие факторы? Готовы ли вы упростить свою жизнь — иногда меньше времени уделять мирским делам, свести к минимуму письмо и чтение, избегать болтовни по мелочам, лишним разговорам и соблюдать целомудрие? В повседневной жизни и на ретритах вы часто принимаете решения — обратите внимание, как эти решения

вливают на вашу практику. Делайте то, что должны: выполняйте социальные обязанности, заботьтесь о здоровье и соблюдайте финансовые обязательства, но при этом пусть в центре внимания остаётся ваша практика. В любое время и в любом месте осознавайте, на что вы направляете внимание, и исследуйте, как этот объект влияет на качество вашего ума. Если вы замечаете, что находитесь в состоянии тревожного беспокойства, когда едете на работу, сосредоточьтесь на зеркалах, дороге, руле, ощущениях, связанных с вашей позой, и на непосредственном процессе вождения. Если вы замечаете, что, находясь в уборной, теряете внимательность, проявляйте особенное внимание и собранность. Когда вы занимаетесь интенсивной практикой, наблюдайте, где находится ваш ум между сессиями медитации сидя. Замечайте, какое влияние оказывают восприятия на ваш ум, и верьте, что сможете осознанно решить, на что обращать внимание и о чём думать.

10. *Умение проявлять настойчивость (sātacca-kusala).* Чтобы освоить эти методы, требуется время. Нужны постоянство и настойчивость. Если вы хотите вскипятить воду, но каждые две минуты снимаете кастрюлю с плиты, вода никогда не закипит. Так же и здесь: чтобы накопилась сила сосредоточения и внимательности, нужно упорно продолжать практику, скрупулёзно укрепляя свою связь с объектом медитации. Частые перерывы — когда вы нежитесь на солнышке, рассказываете другим о своих великих озарениях или пишете роман, который давно хотели написать, — не способствуют джхане. То же самое можно сказать о позднем подъёме, пропусках

Таблица 10.1

Объекты медитации и их потенциал джханы

Предмет медитации	Потенциал джханы
Дыхание	Первая, вторая, третья, четвёртая джханы
Четыре элемента	Сосредоточение доступа или краткое сосредоточение
Тридцать две части тела	Сосредоточение доступа
Десять касин: белая, тёмная (<i>nīla</i>), жёлтая, красная, земля, вода, огонь, ветер, свет, ограниченное пространство	Первая, вторая, третья, четвёртая джханы
<i>Нематериальные джханы</i>	
Бесконечное пространство	Сфера бесконечного пространства
Бесконечное сознание	Сфера бесконечного сознания
Отсутствие чего бы то ни было	Сфера отсутствия
Ни-восприятие-ни-невосприятие	Сфера ни-восприятия-ни-невосприятия
<i>Брахмавихары</i>	
Любящая доброта	Первая, вторая, третья джханы
Сострадание	Первая, вторая, третья джханы
Сорадование	Первая, вторая, третья джханы
Невозмутимость	Четвёртая джхана
Шесть размышлений	Сосредоточение доступа
Непривлекательные трупы	Первая джхана
Размышление о смерти	Сосредоточение доступа

утренней медитации или засыпанию при первых признаках скуки и утомления. Чтобы продолжать практику до конца жизни, требуются постоянные усилия и огромное упорство.

11. *Умение действовать целесообразно (sarpāya-kusala).* Опытный строитель носит с собой самые разные свёрла, которыми можно делать большие или маленькие отверстия в бетоне, металле и дереве. Профессиональный шеф-повар пользуется разными ножами, чтобы резать тыкву, нарезать ломтиками клубнику, крошить редьку и разделять курицу. Хотя любое сверло сверлит, а все ножи режут, строитель и повар выберут тот инструмент, который лучше справится с конкретной задачей.

Умение действовать целесообразно — это способность выбрать подходящий объект в нужный момент с учётом конкретной текущей цели. Дыхание как первая физическая точка опоры позволит вам легко войти в эту систему обучения, и вы сможете быстро избавиться от отвлекающих факторов в повседневной медитации. Медитации на непривлекательности могут быть особенно полезными для отказа от похотливых фантазий, а памятование о Будде можно использовать, чтобы вдохновиться верой. Если ум терзают недоброжелательность, резкие суждения или раздражение, идеальным предметом медитации может стать любящая доброта. Белая касина, касина огня и касина света создают ярчайший свет, и он прекрасно освещает тонкую материю. Сфера ни-восприятия-ни-невосприятия слишком тонкая, чтобы поддержать созерцание на уровне прозрения, но она может избавить вас от тонких привязанностей. Иногда грубость непривлекательных объектов приводит к быстрому и сильному поглощению, вызванному бесстрашием и опирающемуся на потрясение, которое побуждает к действию. А в других случаях возбуждение низших

джхан нарушает этот процесс, и вы, возможно, решите пребывать преимущественно в высших состояниях.

Любую джхану можно использовать как основу для медитации прозрения. Однако каждый объект имеет неповторимые свойства, которые порождают разную степень внутреннего света, уединения и гибкости ума. Планомерно осваивая эту систему и изучая качества, относящиеся к каждому объекту и достижению, вы научитесь использовать самые уместные инструменты для своих целей.

Будда точно описал сосредоточенный ум — как «податливый»¹⁷¹. Когда вы хорошо освоите эти одиннадцать необходимых умений, ваше сосредоточение станет глубоким и устойчивым; ум будет податливым и быстрым. В состоянии сосредоточения и равновесия вы сможете направить своё внимание на постижение тонкой природы вещей.

РАЗДЕЛ III

РАСПОЗНАВАНИЕ КОНЕЧНЫХ РЕАЛЬНОСТЕЙ

Глава 11

Представления и реальность: преодоление иллюзии плотности

Воспринимая то, что можно выразить словами,
Существа опираются на выраженное.
Не познав выраженное полностью,
Они попадают под иго смерти.
А тот, кто познал выраженное полностью...
Спокоен, наслаждается состоянием покоя.
Утвердившийся в Дхамме, обрётший знание,
Он пользуется обозначениями,
Но не попадает под обозначение.

«Итивуттака»¹⁷²

Способность выражать опыт в понятиях и сравнивать текущий опыт с прошлым — нормальная способность здорового, подвижного, хорошо функционирующего ума. Мы описываем наши восприятия с помощью понятий, чтобы осмыслить ежедневный поток чувственных данных.

Принимая решения, мы сравниваем настоящую проблемную ситуацию с прошлыми событиями. Мы запоминаем вещи через понятия и учимся на сравнениях; это привычный элемент нашего взаимодействия с чувственными данными. Кстати говоря, он требуется, чтобы мы как высоко развитые существа смогли выжить на этой планете. Однако этот процесс концептуализации также может приводить к упрощению; наши представления часто препятствуют прозрению и искажают более правдивое восприятие реальности. В медитации мы исследуем тонкое утверждение о том, что вещи существуют способом, радикально отличным от наших обычных представлений о них. Например, тело часто считают независимой, устойчивой формой, хотя в реальности оно является сетью изменчивых взаимосвязанных процессов. Будда лаконично выражал эту мысль: «Что бы они ни думали [о чём-то], в реальности это будет другим»¹⁷³. Понятия — это просто умственные построения: они полезны, но ограничены и неточны.

Сравнения всегда выражают отношение — нечто является длинным, лишь когда его познают относительно чего-то более короткого. Так и размеры, например большой и маленький, понятия высокого и низкого, успехов и неудач — относительные представления. Поскольку мы не можем сравнивать вещи разных типов — например, вид кролика с шумом дождя, который стучит по крыше, или зелёный цвет со стремлением к состраданию, мы обычно концептуализируем непосредственный чувственный опыт и затем связываем его с другими понятиями. Например, когда мы видим чёрный цвет и слышим конкретный каркающий звук, мы определяем, что этот зрительный и слуховой контакт — восприятие вороны. Когда мы понимаем, что в поле сидит ворона, мы можем сравнить эту птицу с другими,

которые щебечут на соседнем дереве, или связать это с воспоминанием о том, как вороны бывали на этом поле раньше. Эта способность к образному мышлению играет роль стратегии выживания, помогающей нам взаимодействовать с изменчивым диапазоном чувственных впечатлений, которые в ином случае могут деградировать до невыносимых и хаотичных контактов с миром. Превращая восприятия в концептуальные сравнения, ум может легко отличить опасную угрозу от желанного прибежища. Однако формирование образов в уме также приводит к конструированию мира идей, который люди, как правило, по ошибке считают своей личной реальностью.

Когда новички испытывают приступы физической боли или неудобства во время медитации сидя, они обычно начинают напрягаться, потому что за ощущениями по пятам идёт привычный страх боли. В таких обстоятельствах, возможно, стоит спросить себя, что вас беспокоит — реальные ощущения давления, зуда, жжения и покалывания или воображаемое будущее, где вы мучаетесь и становитесь инвалидом. Когда вы откроетесь простому факту — неприятным ощущениям в настоящем, то сможете заметить, что они отнюдь не так ужасны, как эти воображаемые сценарии. Из-за избытка идей вы забываете, что это лишь построения ума, и считаете, что они и есть сама вещь. Это ограничивает и искажает ваше восприятие реальности.

Сравнивающий ум

Расположитесь в тихом месте и начните наблюдать за своим умом; подумайте о мыслях, которые возникали сегодня. Со-

ставьте список всех мыслей, которые, по сути, являются сравнениями, — в том числе мыслей, содержащих классификацию, суждение и оценку. Вы сравниваете себя с другими или оцениваете свою работу, при этом вспоминая, как вы работали в молодости? Возможно, вы сравниваете погоду, которую рассчитывали увидеть в день запланированного пикника, с ветреной и солнечной погодой наступившего дня? Возможно, вы оцениваете своё текущее настроение, сравнивая его с неким идеальным стандартом? Отмечайте, часто ли проявляется такая черта вашего ума, как стремление сравнивать. Можно ли подтвердить эти оценки? Насколько вы уверены, что они верны?

Если вы считаете, что ваши представления реальны, вы не освободитесь от заблуждения. Например, обычно я считаю себя женщиной маленького роста. Но недавно я гуляла с одним своим пожилым другом, голова которого едва доставала мне до плеч. Я испытала до странности необычное чувство — это был тот редкий случай, когда я ощущала себя высокой. Так я высокая или коротышка? Сравнения, всегда относительные, меняются в зависимости от ситуации. В той мере, в какой ваше понимание предмета опирается на характеристики, полученные через сравнение, вы отрываетесь от истины вещей.

Потоки представлений

Будда говорил о «потоках представлений»¹⁷⁴, которые могут нахлынуть на нас, когда мы не воспринимаем реальность вещей. Как можно миг за мигом, час за часом, день за днём носиться в потоках идей, историй, предположений

и фантазий? При слабой внимательности мы продолжаем поверхностно воспринимать вещи и на самом деле не познаём их. Когда представления начинают формироваться, на первый план выходит концептуальный режим распознавания, затмевающий возможность свежего взгляда и усугубляющий привычки, предрассудки и предположения. У вас может возникнуть поверхностное восприятие какого-либо объекта — нечто касается органов чувств, и вы называете это камнем, человеком, туфлей или стеклом. Но если вы более внимательно исследуете взаимодействие, то заметите бесконечное множество более фундаментальных восприятий: непрозрачность, форму, внимание, запах, рост, распад, однонаправленность, усердие и т. д. Так, когда вы считаете некие отношения вечными, рассматриваете состояние ума как неиссякаемый источник личного удовлетворения или считаете, что материальным объектом можно обладать, вероятно, вы держитесь за представление и не замечаете реальность. Это немудрое внимание.

Такие дисциплины, как наука и искусство, поднимаются над обыденными представлениями. Физик будет изучать закономерности движения объектов, чтобы понять, как действуют невидимые гравитационные силы и магнитные поля. Художник-импрессионист может предпринять попытку отказаться от привычной перспективы, ориентированной на объект, изображая не контуры объектов, а эффекты освещения. Практика медитации также предлагает нам заглянуть за пределы общепринятой реальности, увидеть не только построения ума, распознать тонкие свойства того, что вы воспринимаете, и исследовать концептуализирующие функции ума.

Разрушение плотности представлений

Цель медитативного распознавания необычайно тонких элементов материи и ума, которое будет обсуждаться в следующих главах, — разрушить ограничивающие предположения. Вещам, понятиям и группам часто ошибочно приписывается ощущение прочности, или плотности. Отличительная особенность этого подхода, а именно внимательное медитативное различение конечных составляющих материи и ума, позволяет разрушить плотность понятий в четырёх конкретных сферах: 1) плотность непрерывности (*santatighana*), 2) плотность группы (*samūhaghana*), 3) плотность значения (*kiccaghana*) и 4) плотность объекта (*ārammaṇaghana*). Эти заблуждения возникают лишь тогда, когда вы видите явления без внимательности¹⁷⁵.

Глубокое присутствие

Нарративное мышление опирается на идею времени — прошлого, настоящего и будущего. Когда в памяти всплывает вчерашний футбольный матч, это всего лишь образ, возникший в настоящем: нет ни вчерашнего дня, ни футбольного матча. Вы можете испытывать волнение, вспоминая о голе, или разочарование при воспоминании о том, что ваш любимый вратарь пропустил мяч. Но прошлое — лишь образ, возникший в настоящем. Оно не обладает иной реальностью, кроме мимолётного впечатления ума. Таким же образом можно попасть в ловушку ожидания, планов, фантазий, тревоги и беспокойства о вероятном будущем. Когда вы создаёте представление о прошлом или будущем, вы реагируете на это повествование —

живёте внутри этой истории и упускаете свою настоящую и непосредственную жизнь. Замечайте моменты, когда вы предвосхищаете будущие результаты или ищете убежища в размышлениях о прошлых событиях. Когда вы начинаете осознавать, что ум блуждает, у вас появляется возможность освободить внимание из паутины мыслей и восстановить связь со своим объектом медитации или простым восприятием настоящего.

1. *Плотность непрерывности (santatighana)*. Часто мы воспринимаем опыт невнимательно. Порой нам достаточно беглого взгляда, чтобы распознать объект, запустить концептуальное осмысление опыта, вызвать социально приемлемую реакцию из хранилища обусловленных шаблонов и снова заняться своими делами. Ум, который легко обманывается быстротой перемен, склонен ограничиваться поверхностным узнаванием и не исследовать вещи дальше. Когда артист крутит горящий факел, зритель видит кольцо огня, хотя в реальности никакого кольца нет. Стоит зрителю интерпретировать образ вращающегося факела в качестве круга, как это представление может заслонить краткие и быстро меняющиеся вспышки света. Таким образом, это понятие блокирует возможность прозрения в непостоянную и бессущностную природу вещей.

Когда кадры киноплёнки проносятся перед дорожкой света, зрители видят на экране серию изображений, быстро возникающих и исчезающих, которые создают иллюзию кинофильма. Зрители считают, что персонажи движутся, но так ли это на самом деле? Что

движется в реальности? Мы имеем дело с подобным порождением иллюзий и за стенами кинотеатра, когда ум соединяет конец одного мельчайшего фрагмента чувственных данных с началом другого и тем самым создаёт целостный опыт из того, что на самом деле является множеством мгновенных фрагментов когнитивных данных. Интерпретация через образы — эффективное средство обобщения потока чувственных данных, но в медитации требуется более подробное исследование, чтобы понять истинную природу опыта.

Взгляните на свой чувственный опыт. Есть ли в нём что-то неизменное? Попробуйте провести небольшой эксперимент. Встаньте и сделайте пару шагов. Теперь спросите себя: что переместилось? На обыденном уровне можно сказать, что вы переместили своё тело из одного прошлого положения в комнате в другое текущее положение — вот там вы сидели раньше, а теперь стоите здесь. Но разве можно сделать шаг в прошлое или будущее? Материальное тело, которое раньше сидело, — разве это то же тело, которое стоит и ходит сейчас? Когда мы не воспринимаем мимолётную природу явлений отчётливо, мы обращаемся к понятиям, чтобы сформировать ощущение непрерывности наших переживаний, а затем выдумываем постоянное «я», которое их переживает. Когда мы не проявляем внимательность, все эти крошечные фрагменты умственных и материальных явлений сливаются воедино и мы предполагаем, будто переживания продолжаются и сохраняются. В крайнем случае мы можем решить, что они постоянны.

Глубинное понимание непостоянства противостоит иллюзии непрерывности. Восприятие характеристики

изменения побуждает нас глубоко изучить предположение о непрерывности. Что такое непрерывность? Длится ли что-то на самом деле? Хотя вы знаете, что всё непрерывно меняется, часто ли вы делаете паузу, чтобы намеренно отметить перемены? Понимание непостоянства — одно из восприятий, ведущих к глубочайшей трансформации. Просматривая старые фотоальбомы, вы когда-нибудь удивлялись, как меняются стиль одежды, фигуры и лица людей, когда они взрослеют и стареют? Но часто люди просто не замечают изменений среди небольших колебаний, которые происходят день за днём.

Конечно, вы знаете, что родились и что умрёте. Упражнения из главы 12 помогут развить восприятие того, что материя не является непрерывной. Это тело присутствует не всегда; мгновением раньше оно существовало иначе и мгновением позже будет иным. Только понятия и взгляды создают впечатление, будто есть неизменные черты. В действительности материя имеет лишь мгновенные проявления, которые лишены устойчивости во времени. При тщательном исследовании конечной материи исчезает иллюзия её непрерывности.

Наблюдение за приливами и отливами эмоций

Сколько длятся эмоции? Бывало ли так, что вы злились несколько часов подряд или грустили целый день? Присмотритесь к этому гневу или чувству печали. Обратите внимание на связанную с ними историю: на мысли об утрате, которые вызвали печаль, на угрозу, которая вызвала гнев. Такие мысли

присутствуют постоянно, возникают иногда или повторяются циклами? Обращайте внимание на телесные ощущения: могут возникать тяжесть в груди, боль в животе, смутное ощущение дезориентации, тепло или холод, ощущение пустоты. Каковы эти ощущения — они долговечные, устойчивые или изменчивые? Они нарастают или ослабевают? Обращайте внимание на интенсивность гнева или печали: они одинаково устойчивы или накатывают волнами, усиливаясь из-за определённых мыслей, запахов или видимых образов, а затем ослабевая, когда внимание отвлекают упражнения, приём пищи или разговор?

Застывшие представления омрачают и затуманивают восприятие; они не являются прибежищем, на которое можно опереться. Будда сравнивал восприятие непостоянства с солнцем, которое является после сезона дождей: «Подобно тому, бхиккху, как осенью, когда небо ясное и безоблачное, восходящее дугой по небу солнце светит, сияет и лучится, уничтожая всякую тьму в пространстве, точно так же, бхиккху, восприятие непостоянства, если его развивать и возвращать, устраняет всякую страсть чувственных [сфер], устраняет всякую страсть тонкоматериальных [сфер], устраняет всякую страсть к существованию, устраняет всякое невежество, искореняет всякое самомнение „я есть“»¹⁷⁶.

Иллюзия длительности возникает, когда вы недостаточно внимательны, чтобы заметить мгновенный характер когнитивного процесса. Когда вы наблюдаете за рядом отдельных моментов ума, быстро сменяющих друг друга, которые образуют единый момент познания, вы видите лишь мгновенные микропроцессы, связанные причинно-следственными отношениями.

Распознавая мимолётность существования материи, неповторимую роль, которую каждый момент сознания играет в процессе познания, разрыв между отдельными моментами, а также моментами до и после, вы рассеиваете иллюзию непрерывности. Ничто не продолжается, не сливается, не смешивается, не переходит из одного состояния в другое; а значит, предположение о непрерывности радикально прерывается.

2. *Плотность группы (samūhaghana)*. Этот аспект переводится по-разному — как плотность группы, объединения или массы. С помощью медитационных практик, которые приводятся в следующих главах, вы будете разделять умственные и материальные группы на составные элементы. Как рагу можно разделить на морковь, сельдерей, говядину, лук, бульон, картофель и специи, так и вы избавитесь от иллюзии единой массы, когда откроете, что всякая материальная форма и процесс ума состоят из отдельных элементов. Когда вы распознаете, что земля, вода, огонь и ветер — отдельные элементы, из которых состоит группа, или различите тридцать четыре фактора ума, которые возникают в первой джхане, вы убедитесь сами, что каждая группа состоит из множества отдельных компонентов. Такое понимание разрушает плотность группы.

Обычно мы рассуждаем так, будто есть человек, стадион, стена, хлеб, корова и компьютер, но это лишь понятия. Подобно тому как автомобиль является конструкцией из различных частей — колёса, двигатель, карбюратор, топливо, коробка передач, краска, шланги, оконное стекло, так и то, что мы считаем «собой»,

является совокупностью умственных и материальных явлений. Мы упорядочиваем «части» (руку, лёгкие, волосы, убеждения, личность, прошлые действия, отношения, предпочтения) в некую форму, которую называем «я»¹⁷⁷. Но в реальности есть лишь сиюминутные условия, которые одновременно возникают и рассеиваются внутри стремительно развивающегося процесса. Если приглядеться очень внимательно, мы не увидим места, которое можно назвать «я», ничего своего и никого, с кем бы происходил опыт.

Чтобы по-настоящему ощутить отсутствие «я», не пытайтесь анализировать вопрос о личности с философской точки зрения. Напротив, начните осознанно переживать текущий момент и взгляните, существуете ли вы как независимая личность здесь и сейчас. Вы можете что-то контролировать, уберечь от перемен или считать «собой»? Когда вы видите, ощущаете или познаёте любой чувственный объект, застывшие образы могут исказить восприятие, приводя к пониманию его как «я», «мне» или «моё». С появлением мысли «я есть» происходит отчуждение. Возникает позиция деятеля, знающего, даже медитирующего. Но когда вы будете практиковать медитации, в которых группы и понятия разделяются на составные части, вы заметите лишь сложные соединения мимолётных причин и условий — но не сущность, не «я».

Однажды, когда почтенный Сарипутта и Ананда обсуждали достижения джхан, Сарипутта сказал, что уже не воображает: «Я достиг джхан» — и всё же достигает их. Ананда замечает: «Должно быть, это потому, что создание „я“, создание „моего“

и скрытая склонность к самомнению уже давно всецело искоренены в достопочтенном Сарипутте, поэтому у него не возникали такие мысли»¹⁷⁸. Когда мы считаем опыт «своим», будь то даже медитативные достижения, возникает страх утраты, смерти и страдания. Замечайте моменты, когда прекращается изнуряющая мысль «я есть»; отдыхайте, когда историй о себе нет.

3. *Плотность значения (kiccaghana)*. Исследование материальных явлений в главе 12 покажет, что любой материальный элемент внутри своей единицы выполняет конкретную функцию: жизненная сила поддерживает материальные элементы и удерживает их в своей группе; питательность поддерживает материю; пространство ограничивает материю и выявляет границы каждой материальной группы; элемент языка привлекает ум к вкусам и т. д. С помощью линейных ускорителей физики разбивают материю на такие мелкие частицы, что их уже нельзя напрямую различить как отдельные единицы, но можно опознать лишь по влиянию на наблюдаемые явления; так и с помощью тончайшего анализа можно наблюдать взаимозависимое действие материальных явлений в своём теле и отбросить грубое представление о том, что вы — субъект, стоящий за своими действиями.

Сознание настоящего

Наклонитесь и пощупайте ковёр или пол. Что вы чувствуете? Один из ответов — «ковёр»; но «ковёр» — это понятие. Ещё можно ответить: «давление, твёрдость, шершавость, прохла-

ду»; это отсылает к более непосредственному опыту чувственных явлений. Занимаясь повседневными делами, как можно чаще просто ощущайте изменчивые чувственные восприятия. Ощущайте температуру в комнате, где читаете, обращайтесь внимание, как двигаются рёбра при вдохе, сохраняйте осознанное внимание к соединению текущих условий. Развивайте прозрение через связь с настоящим — тем, что происходит в действительности.

Будда говорил, что человечество привязано к порождению «я», к «я есть». Однако тот, кто видит ясно, не утверждает: «Я деятель» — и не говорит, что «другой — деятель»¹⁷⁹. Дует ветер, но вы не создаёте представление, что это делает некий «ветродув». Хотя можно выражаться, как принято, и говорить: «Я тянусь к двери», не обязательно считать, что дверь открывает некто. Так же и мир не существует в том виде, в каком мы обычно его познаём. Эта практика показывает, что не только представление о «я», но и представление обо всём — просто набор умственных и материальных процессов, каждый из которых определяет конкретные характеристики и функции, которые возникают и исчезают в силу причинных условий.

Чтобы развеять иллюзию плотности значения, изучите наставления по медитации из следующих глав, где показано, как анализировать мимолётные группы материальных явлений, факторов ума и сознания. В частности, различайте отдельные функции, которые выполняет каждый элемент и фактор в своей группе или моменте ума. Такой медитативный процесс обладает поразительной точностью; нюансы разрушают

глубоко обусловленные предположения. Хотя может показаться, что эти упражнения слишком длинные или что они перегружены архаичными определениями характеристик, функций и проявлений разных факторов, такой анализ может дать вам ясность и глубину покоя, которые стоят любых усилий.

4. *Плотность объекта (ārammaṇaḥana)*¹⁸⁰. Эту четвертую категорию разложения применяют только к умственным явлениям, и связанные с ней практики начинаются на более поздних этапах обучения прозрению (*vipassanā*). Практические инструкции содержатся в наставлениях по медитации 17.11 и 18.3. Иногда её называют «плотностью объекта» или «плотностью предмета». «Объект» — более буквальный перевод палийского термина, но слово «предмет» (англ. *subject*) лучше проясняет его подразумеваемый смысл. Прозрение в эту форму плотности возникает с осознанием непостоянства, неудовлетворительности и пустоты функции познания, которая возникает совместно со знанием прозрения. Чтобы практикующий осознал непостоянные явления, должен происходить процесс познания. Поэтому, чтобы как следует изучить явления, нужно направить внимание на этот процесс и признать непостоянство, неудовлетворительность и пустоту умственных и материальных процессов, которые участвуют в самой практике медитации прозрения.

Созерцание сознания в момент прозрения устраняет плотность познающего, или воспринимающего, субъекта. Созерцая того, кто медитирует, вы перестаёте считать себя практикующим, деятелем, познающим

«я» или тем, кто распознаёт конечный ум. Такое понимание устраняет по природе двойственный процесс — привычку конструировать субъект, который смотрит на объект.

В этой четвёртой категории не описывается новая форма плотности; она воспроизводит первые три, теперь в отношении знания прозрения. В этой практике три рода плотности выявляются в самых разных измерениях: плотность непрерывности, группы и значения растворяются в отношении 1) материальных явлений, 2) явлений ума и 3) процесса познания, происходящего во время знания прозрения.

При внимательном изучении материальных и умственных явлений, как показано в главах 12–14, вы обнаружите и разрушите ошибочные предположения о природе вещей, ослабите узлы страстного желания и определите тонкие объекты, которые будут применяться в следующих практиках. Глубокое сосредоточение, утончённая внимательность и тщательное исследование сливаются воедино, чтобы искоренить иллюзию устойчивого существования «я» и раскрыть освобождающий потенциал осознания.

Глава 12

Исследования материи: медитация на четырёх элементах

Бхиккху, чья внимательность установлена
на теле,
Кто сдержан в отношении шести сфер
контакта,
Кто всегда сосредоточен, — тот бхиккху
Может познать для себя Ниббану.

«Удана»¹⁸¹

За тысячи лет до изобретения микроскопа практикующие медитацию, алхимики и древние лекари уже разработали методы, которыми с помощью различающей способности сосредоточенного ума изучается фундаментальная природа материи. В древности аскеты исследовали границы внутреннего ландшафта, задаваясь вопросами: «Как образуется материя?», «Откуда она берётся?», «Как она устроена?», «Как развиваются организмы, как

они извлекают энергию из пищи и размножаются?», «Как органы чувств воспринимают мир и как его толкует ум?».

Искатели, вооружившись джханой и искусно освоив многовековую традицию исследования, анализировали фундаментальные элементы явлений. Люди, практикующие буддийскую медитацию, до сих пор используют свет сосредоточения для прояснения тонких пластов материальных и умственных процессов и обнаружения конечных объектов в практике випассаны.

Чтобы уловить эти тонкие материальные формации, требуется глубокое сосредоточение, и ещё более глубокое сосредоточение нужно, чтобы различить функции каждого элемента и формации. Хотя джхана и является ценным подспорьем в поиске непосредственного восприятия тонких явлений, она не считается обязательной. Медитация на четырёх элементах — техника, которая должна помочь вам увидеть эти тонкие материальные свойства. Эту медитацию можно выполнять на основе джханы или без неё.

То, что практикующий воспринимает в этой медитации, иногда может соответствовать представлениям западной науки, а иногда нет. Цель медитации на четырёх элементах не в том, чтобы дать научное объяснение реальности. Скорее, задача такой медитации — осветить явления за пределами построенных нами концепций и тем самым занять удачную точку обзора для восприятия пустоты всех явлений¹⁸².

Моя цель в этой главе — дать общий обзор медитации на четырёх элементах, а именно представить практическую модель понимания того, как в таком анализе материи соединяются сосредоточение и прозрение. Эти тонкие практики трудно описать. Их лучше всего выполнять под руководством подготовленного учителя, который уже

знаком с этими элементами на опыте и сможет подтвердить точность и глубину ваших открытий.

Обнаружение того, что реально

«Абхидхамма-питака», раздел древних буддийских текстов, призывает нас более тонко исследовать составляющие опыта в их самых чистых и неконцептуальных формах. Чтобы облегчить точный анализ явлений, в теории Абхидхаммы предлагается практическая классификация, где все эмпирические явления делятся на четыре категории конечной реальности (*paramattha dhamma*). Вот эти категории: 1) материя (*rūpa*), 2) сознание (*citta*), 3) умственные факторы, которые связаны с сознанием (*cetasika*), и 4) необусловленный элемент (*nibbāna*). В первую категорию — категорию материи — входят некоторые из классических объектов випассаны. В этой главе мы сосредоточимся именно на ней.

Теория *параматтха-дхамм* в течение последних двух тысячелетий является центральным пунктом в исторических спорах между буддийскими школами. *Параматтха* — термин, указывающий на то, что находится дальше, за пределами, или является высшим, в ранних беседах Будда обычно указывал на высшую, конечную цель, а именно достижение Ниббаны. Позднее в теории Абхидхаммы термином *параматтха* стали обозначать безусловные, неконцептуальные, подлинные, неделимые, а потому «конечные» строительные блоки опыта. В анализе, который проводится в процессе обучения под влиянием Абхидхаммы, тщательно рассматривают реальность опыта, чтобы разложить явления на их неконцептуальные и конечные функции.

Термин *дхамма* можно перевести как «вещь», «явление», «состояние» или «реальность». В ранних беседах Будды *дхамма* в первую очередь обозначала доктрину, которую проповедовал Будда, однако в текстах Абхидхаммы этот термин стал обозначать конечные единицы опыта, которые можно различить и исследовать в медитации. Чтобы вычленить эти сверхтонкие мимолётные психофизические явления, были разработаны техники медитации. Термины *конечный* (*paramattha*) и *реальность* (*dhamma*) не предполагают существования некой непреходящей сущности, которой можно обладать; явления — и обусловленные, и необусловленные — не имеют сущностного самобытия. Благодаря силе вашего прямого прозрения и при поддержке сосредоточенного и внимательного анализа вы сможете различить конкретные неконцептуальные составляющие опыта. Проводя тщательное исследование явлений, вы поймёте, что нет никаких вещей, субстанций, сущностей; все обозначения, термины, ярлыки и названия просто указывают на отдельные процессы, объединённые причинно-следственными связями.

Таблица 12.1

Четыре конечные реальности

Четыре конечные реальности	Палийский термин	Количество типов
Материя / вещество	<i>rūpa</i>	18 реальных типов 10 условных типов
Сознание	<i>citta</i>	89
Факторы ума	<i>cetasikā</i>	52
Необусловленный элемент	<i>Nibbāna</i>	1

В современном буддизме медитацию на четырёх элементах и прямое восприятие конечных реальностей очень часто обходят стороной, поскольку некоторым она кажется слишком сложной, академической и утомительной. Так мы рискуем утратить эти техники по небрежности и из-за нежелания их использовать. Но если мы обратимся к этим практикам, мы сможем отбросить интерпретации, разбить группы и соединения на элементы, а также увидеть простые явления вне концептуального уровня, чтобы созерцать их непостоянство, неудовлетворительность и пустоту. Таким образом, эти практики — мощный инструмент прозрения, и применять их проще и легче, чем кажется на первый взгляд.

В ходе этого обучения мы анализируем свой объект медитации, пока не обнаружим крайне утончённые и реальные явления. Мы разбираем на части скопления, образования или понятия, которые описывают свойства элементов. В природе редко встречаются чистые элементы, например ртуть, железо, кислород или натрий. Первые химики разлагали вещества на составляющие их элементы, чтобы изучить их свойства и обогатить научное знание; так же и практикующие различают тонкие взаимодействия, функции и процессы материи и познания, стремясь понять ум и тело.

Медитация на четырёх элементах — своеобразный мост между методами сосредоточения, обостряющими внимание, и аналитическими процессами исследования. Её можно считать центральным пунктом системы медитации, которая предлагается в этой книге. Хотя в монастыре Па-Аук в Бирме настоятельно рекомендуют заниматься практикой джханы, она не является обязательной. В то же время все должны практиковать медитацию

на четырёх элементах. Она считается необходимой для точной практики випассаны. В этой медитации мы собираем материал, который в дальнейшем будем исследовать как объекты випассаны.

Этап 1: углубление в материю — четыре элемента

В совокупность материи входят внутренние элементы, которые встречаются в нашем собственном теле, и внешние элементы, которые встречаются в органических и неорганических формах вне нашего тела. Мы уже отмечали, что основными элементами материи считаются земля, вода, огонь и ветер.

Элемент земли обладает свойством сопротивления — он не позволяет вытеснить себя из пространства, которое занимает. Мы ощущаем качество земли как твёрдость, мягкость; шершавость, гладкость; тяжесть, лёгкость. В Абхидхамме говорится, что земля, обладающая характеристикой твёрдости, действует как материальная основа для других элементов, которые возникают вместе в качестве группы, проявляется в том, что получает те материальные элементы, которые существуют в той же калапе (*kalāpa*), и возникает в зависимости от присутствия трёх других первоэлементов (воды, огня и ветра) в своей группе. Свойство земли присутствует в каждой материальной частице тела, но ярче всего оно проявляется в костях скелета, твёрдых ногтях и крепких зубах. Традиционное размышление о четырёх элементах начинается с известной последовательности твёрдых частей тела из медитации на тридцати двух частях (см. главу 5):

Обзор пяти этапов медитации на четырёх элементах¹⁸³

В этой системе все материальные явления описываются как состоящие из четырёх элементов — земли, воды, огня и ветра. Каждый из четырёх элементов обладает своей функцией и отличается конкретными свойствами.

- Элемент земли (*paṭhavīdhātu*) — твёрдость, шершавость, тяжесть, мягкость, гладкость, лёгкость.
- Элемент воды (*āpodhātu*) — текучесть, связность.
- Элемент огня (*tejodhātu*) — тепло, холод.
- Элемент ветра (*vāyodhātu*) — поддержка, давление.

Для существования любой элемент нуждается в поддержке других элементов. Поэтому они всегда возникают в группах, которые содержат все четыре первоэлемента, а также некоторые элементы из списка двадцати четырёх производных материальных явлений (см. таблицу 12.2)¹⁸⁴.

Такую группу называют *рупа-калапой* (*rūpa kalāpa*). *Rūpa* означает «материя», а *kalāpa* — «скопление». Составные элементы (*rūpa*) группы считаются конечными реальностями, а скопления (*kalāpa*) — это понятия, описывающие преходящее расположение этих элементов, которые возникают и исчезают в качестве взаимозависимой единицы. Хотя любое физическое проявление мира, например волосы, листья, кровь, клубника, камень или сталь, содержит все четыре взаимозависимых элемента, один элемент может заметно преобладать. В медитации на четырёх элементах мы постоянно наблюдаем характеристики первичных элементов внутри тела. Мы познаём элемент земли, когда ощущаем твёрдость, шершавость, тяжесть, мягкость,

гладкость или лёгкость; воду — по свойствам текучести или вязности; огонь — по спектру температур от тепла до холода; ветер — по свойствам поддержки и давления.

1. Чтобы начать этот процесс, мы распознаём двенадцать конкретных характеристик материальных явлений.
2. Постигнув характеристики материи, мы присматриваемся и видим, что материя состоит из небольших групп элементов.
3. Увидев материальные формации, мы разбираем их на составные части: четыре первичных элемента — земля, вода, огонь, ветер; а также двадцать четыре дополнительных материальных свойства (см. таблицы 12.2–12.6). Этот этап практики описывается как распознавание конечной материи.
4. Далее мы анализируем материю, различая причины, функции и взаимодействия материальных элементов; наблюдая, как простейшие материальные частицы взаимодействуют с другими материальными элементами, воспроизводятся, вызывают движение и воздействуют на ум.
5. Наконец, мы созерцаем всю конечную материю именно как материю. Мы различаем, анализируем и созерцаем шесть сфер органов чувств и сорок две части тела внутри и снаружи (тридцать две части, которые приводились в главе 5, а также четыре элемента огня и шесть элементов ветра, представленные в главе 12), в том числе одушевлённую и неодушевлённую материю¹⁸⁵.

Эти пять этапов можно проходить очень быстро, если практикующий легко распознаёт явления после краткого наставления,

а можно медленно и планомерно, если практикующему больше подходят подробные, внимательные, систематические и детальные наставления.

Что такое, друзья, элемент земли? Элемент земли может быть внутренним или внешним. Что такое внутренний элемент земли? Всё, что внутри вас самих является твёрдым, имеет плотную структуру и вызывает цепляние, например: волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожа, мышцы, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезёнка, лёгкие, кишечник, брыжейка, содержимое желудка, кал, а также всё остальное, что внутри вас самих является твёрдым, имеет плотную структуру и вызывает цепляние, — это зовётся внутренним элементом земли. Однако и внутренний элемент земли, и внешний элемент земли — это просто элемент земли. Его следует рассматривать с правильной мудростью, таким, какой он есть в действительности: «Это не моё, это не я, это не моё „я“». Рассматривая элемент земли с правильной мудростью, таким, какой он есть в действительности, он разочаровывается в элементе земли, он очищает ум от страсти к элементу земли¹⁸⁶.

Элемент воды имеет свойства связности, текучести и сцепления. Когда повар печёт торт, он регулирует густоту теста, подбирая необходимое соотношение жидкости и муки. Если добавить в муку воду, частицы пшеницы склеятся в тесто; если добавить много воды, тесто расплзётся по противню. Если воды совсем мало, частицы муки не свяжутся; при избытке воды те-

Таблица 12.2

Двадцать восемь видов материальных элементов (*rūpa*)

Реальные виды материи (18)	Условные виды материи (10)
<p><i>Великие первоэлементы</i></p> <p>1. Элемент земли (<i>paṭhavīdhātu</i>)</p> <p>2. Элемент воды (<i>āpodhātu</i>)</p> <p>3. Элемент огня (<i>tejodhātu</i>)</p> <p>4. Элемент ветра (<i>vāyodhātu</i>)</p> <p><i>Элементы чувствительности*</i></p> <p>5. Чувствительность глаза (<i>cakkhupasāda</i>)</p> <p>6. Чувствительность уха (<i>sotapasāda</i>)</p> <p>7. Чувствительность носа (<i>hānapasāda</i>)</p> <p>8. Чувствительность языка (<i>jivhāpasāda</i>)</p> <p>9. Чувствительность тела (<i>kāyapasāda</i>)</p> <p><i>Объективные элементы</i></p> <p>10. Цвет (<i>vaṇṇa</i>)</p> <p>11. Звук (<i>sadda</i>)</p> <p>12. Запах (<i>gandha</i>)</p> <p>13. Вкус (<i>rasa</i>)</p> <p><i>Прочие элементы</i></p> <p>14. Женский пол (<i>itthibhāva rūpa</i>)</p> <p>15. Мужской пол (<i>purisabhāva rūpa</i>)</p> <p>16. Сердечная материя (<i>hadaya rūpa</i>)</p> <p>17. Жизненная сила (<i>jīvitindriya</i>)</p> <p>18. Питательность (<i>ojā</i>)</p>	<p>19. Элемент пространства (<i>ākāsadhātu</i>)</p> <p>20. Телесное выражение (<i>kāyaviññatti</i>)</p> <p>21. Речевое выражение (<i>vacīviññatti</i>)</p> <p>22. Лёгкость (<i>lahutā</i>)</p> <p>23. Гибкость (<i>mudutā</i>)</p> <p>24. Податливость (<i>kammaññatā</i>)</p> <p>25. Порождение (<i>upacaya</i>)</p> <p>26. Непрерывность (<i>santati</i>)</p> <p>27. Старение (<i>jaratā</i>)</p> <p>28. Непостоянство (<i>aniccatā</i>)</p>

* В данном тексте палийский термин *pasāda* переведён на английский как *sensitivity* («чувствительность»). В русскоязычной буддийской среде другим распространённым вариантом перевода является «полупрозрачность» (англ. *translucency*).

сто может потерять вязкость. Мы не можем ощущать элемент воды непосредственно; это не осязаемый опыт. Мы познаём свойства воды посредством умозаключений, когда наблюдаем, как они действуют. Например, когда вы погружаете руку в ведро с водой, вы заключаете о наличии элемента воды из совокупного опыта других характеристик — прохлады, мягкости и давления. В Абхидхамме воду характеризуют как текущую, стекающую струёй и сочащуюся; её роль — в усилении других элементов собственной группы; она проявляется как соединение, или связность, материальных явлений; её возникновение зависит от трёх других первоэлементов (земли, огня и ветра) из своей группы. Будда описывал воду так:

Что такое, друзья, элемент воды? Элемент воды может быть внутренним или внешним. Что такое внутренний элемент воды? Всё, что внутри вас самих является жидкостью, имеет жидкое состояние и вызывает цепляние, например желчь, слизь, гной, кровь, пот, жир, слёзы, кожный секрет, слюна, сопли, межсуставная жидкость, моча, а также всё остальное, что внутри вас самих является жидкостью, имеет жидкое состояние и вызывает цепляние, — это зовётся внутренним элементом воды. Однако и внутренний элемент воды, и внешний элемент воды — это просто элемент воды. Его следует рассматривать с правильной мудростью, таким, какой он есть в действительности: «Это не моё, это не я, это не моё „я“». Рассматривая элемент воды с правильной мудростью, таким, какой он есть в действительности, он разочаровывается в элементе воды, он очищает ум от страсти к элементу воды¹⁸⁷.

Элемент огня отличает свойство роста и созревания. Огонь сжигает топливо, будь то пламя свечи, поглощающее воск, пламя лампы, сжигающее масло, или пищеварительный огонь, который позволяет превратить картофельное пюре с чесноком в единицы энергии, калории. Именно благодаря элементу огня фрукты созревают, пища переваривается, кожа стареет и тела разлагаются. Мы воспринимаем элемент огня как ощущение тепла и холода. В Абхидхамме этот элемент характеризуется как тепло или холод; его функция состоит в том, что он обеспечивает рост или созревание элементов в своей группе; он проявляется как податливость или мягкость; и его возникновение зависит от трёх других первоэлементов (первоэлементы земли, воды и ветра) из своей группы. Будда учил:

Что такое, друзья, элемент огня? Элемент огня может быть внутренним или внешним. Что такое внутренний элемент огня? Всё, что внутри вас самих является жаром, имеет природу жара и вызывает цепляние, например то, посредством чего он согревается, посредством чего он старится, посредством чего он сгорает, посредством чего правильно переваривается съеденное или выпитое, разжёванное или слизанное, а также всё остальное, что внутри вас самих является жаром, имеет природу жара и вызывает цепляние, — это зовётся внутренним элементом огня¹⁸⁸.

Элемент ветра, который иногда называют *элементом воздуха*, обладает свойствами давления, движения и вибрации. Его можно ощутить в дыхании как расширение и сжатие, вообразить, представив себе, как надувают и спускают воздушные шары, сравнить с ветерком, который развеивает флаг, или узнать в порыве ветра, который надувает парус

и несёт лодку по озеру. В Абхидхамме ветер характеризуется как то, что физически поддерживает другие элементы в своей группе; он действует через давление, которое приводит в движение другие материальные явления; он проявляется как движущая сила, приводящая в движение, будучи причиной их последовательного возникновения в соседних областях, из-за чего возникает иллюзия непрерывного движения; или проявляется как то, что переносит в другие места; возникновение ветра зависит от трёх других первоэлементов (земли, воды и огня) из своей группы.

В действительности ни один элемент никогда не движется и не меняет своё местоположение. Когда мы ходим или совершаем телесное движение, элемент ветра вызывает последовательное возникновение в ближайших областях, тем самым порождая поток событий, которые проявляются как движение. Он также укрепляет и поддерживает материю, тем самым предотвращая полное растворение и распад. Чтобы уловить природу элемента ветра, попробуйте распознавать кинетическую энергию, которая ощущается в виде непрерывного поля, поддерживающего и оказывающего давление. Будда говорил:

Что такое, друзья, элемент ветра? Элемент ветра может быть внутренним или внешним. Что такое внутренний элемент ветра? Всё, что внутри вас самих является ветром, имеет ветренное состояние и вызывает цепляние, например, восходящие ветры, нисходящие ветры, ветры в кишечнике, ветры в желудке, ветры, циркулирующие в конечностях, вдох, выдох, а также всё остальное, что внутри вас самих является ветром, имеет ветренное состояние и вызывает цепляние, — это зовётся внутренним элементом ветра¹⁸⁹.

В любом физическом опыте неизменно присутствует сложное соединение этих свойств, присущих элементам. Когда вы идёте в магазин, элемент ветра проявляется как динамичное давление и поддержка, которые заставляют ноги передвигаться и удерживают тело в вертикальном положении. Когда вы едите тост, вы можете заметить тепло хлеба (элемент огня), шершавость его корки (элемент земли), тепло в животе (элемент огня), когда при пищеварении питательные вещества превращаются в энергию — то, как выделяется влажная слюна при жевании (элемент воды), а также ритмичные сокращения при глотании (элемент ветра). Когда вы машете руками в воздухе, мгновенно проявляется характеристика земли — в тяжести и лёгкости, характеристика ветра — в активных жестах, тонкий элемент воды, который удерживает элементы вместе, чтобы сформировать руку, а также элемент огня, который вызывает изменения температуры.

Четыре элемента в вашей повседневной жизни

Постоянно учитесь замечать четыре элемента в любой деятельности, а также в любом объекте, который видите, трогаете, ощущаете на вкус или нюхаете. В течение дня вы едите четыре элемента, касаетесь их и взаимодействуете с ними. Ваш утренний кофе — это скопление элементов. Боль в колене содержит в себе элементы. Стул, на котором вы сидите, состоит из них. Книга в ваших руках — не что иное, как элементы. В ходе освоения этой медитации вы начнёте понимать, что всякая материя — это просто элементы и их взаимодействия.

Можете время от времени обращать особое внимание на какую-нибудь характеристику. Например, пятнадцать минут

наблюдайте за проявлением твёрдости во всём, чего вы касаетесь, с чем взаимодействуете, или наблюдайте, как колеблется температура во время еды. Можете исследовать неприятные ощущения, вычлняя характеристики твёрдости, жёсткости, мягкости, тяжести, связности и давления, в которых проявляются земля, вода, огонь и ветер.

Двенадцать характеристик материи

Первый этап медитации на четырёх элементах состоит в созерцании двенадцати конкретных характеристик; это их отличительные черты. Чтобы новичкам было легче чётко распознавать каждую характеристику, Па-Аук Саядо иногда объясняет им характеристики, начиная с тех, которые легче всего ощутить: давление, твёрдость, шершавость, тяжесть, поддержка, мягкость, гладкость, лёгкость, тепло, холод, связность и текучесть. Когда практикующему удастся ясно различать их в таком порядке, он переключается на традиционный порядок обучения медитации на четырёх элементах: твёрдость, шершавость, тяжесть, мягкость, гладкость, лёгкость, текучесть, связность, тепло, холод, поддержка и давление.

Наставление по медитации 12.1

Определение четырёх элементов по двенадцати характеристикам

Мы будем использовать более простой порядок и вводить свойства элементов по очереди, а затем в груп-

пах. Начинайте каждую медитацию с установления сосредоточения. Если вы умеете входить в джхану, можно освежать сосредоточение в состоянии поглощения, в идеале доходя до четвёртой джханы на основе дыхания или любой касины. Затем пусть ваш сосредоточенный ум начнёт распознавать материальные характеристики в теле. Если вы не умеете входить в джхану, можно сосредоточиваться на дыхании или любом выбранном предмете медитации, пока ваше внимание не станет устойчивым, а ум не очистится от отвлекающих факторов. Кроме того, можно начать сразу с медитации на четырёх элементах и в ходе этого упражнения постепенно углублять сосредоточение. Когда вы постоянно, всё более ясно и быстро, различаете эти характеристики, отвлекающие факторы отступают, сосредоточение возрастает, а ум становится гибким, чистым и устойчивым.

Давление. Попробуйте ощутить подлинные проявления давления в своём теле. Возможно, вы заметите ощущения, вызванные дыханием, которое давит в груди или животе. Когда вы почувствуете давление в каком-то очевидном месте, например при подъёме живота, попробуйте обнаружить эту характеристику давления во всех частях тела, сканируя снаружи от диафрагмы до груди, рук, кистей, ног, ступней, спины, шеи и головы. Везде, где присутствует движение, попробуйте различить характеристику давления. Созерцайте эту характеристику в любой форме, в какой она ощущается в теле. Снова и снова просматривайте тело сверху вниз, начиная с головы, внимательно

наблюдая за ним, пока характеристика давления не станет крайне отчётливой.

Твёрдость. Чтобы обнаружить явное проявление твёрдости в теле, стисните зубы или прижмите друг к другу два ногтя. Когда почувствуете твёрдость, начните просматривать тело сверху вниз, начиная с головы, различая, как характеристика твёрдости проявляется в разных частях тела. Затем различайте одновременно давление и твёрдость, продолжая пробегать по телу вниманием. Используйте знания о своём теле, которые выходят за рамки физических ощущений. Повторяйте это упражнение многократно, пока оно не станет простым и понятным.

Шершавость. Коснитесь области с шершавой, огрубевшей кожей, например на пятке или локте, или проведите языком по шершавому краю на кончике зуба. Когда у вас появится отчётливое ощущение шершавости, начните просматривать тело, различая это качество в тонких и очевидных областях. Затем находите одновременно три качества: давление, твёрдость и шершавость. Просмотрите тело многократно.

Тяжесть. Перенесите свой вес на одну ногу, чтобы утяжелить нижнюю часть тела, или наклоните голову вперёд и ощутите её тяжесть. Многократно просматривайте тело от головы до пальцев ног в поисках характеристики тяжести; затем продолжите эту практику, одновременно различая давление, твёрдость, шершавость и тяжесть. Если вам трудно сразу увидеть эти характеристики, по очереди наблюдайте

каждую из них, пока не разовьётся сосредоточение. Затем попробуйте снова увидеть их все разом.

Поддержка. Именно характеристика поддержки удерживает тело в вертикальном положении, закрепляет осанку и не позволяет ему двигаться. В то время как давление приводит тело в движение, поддержка придаёт телу устойчивость и позволяет нам останавливать и контролировать движения. Чтобы выявить качество поддержки, осознанно наклонитесь вперёд, а затем снова вернитесь в вертикальное положение, плотно сожмите челюсти или ощущайте динамику давления и поддержки при ходьбе. Когда вы ощутите характеристику поддержки и распознаете её во всём теле, снова и снова выполняйте медитацию сканирования тела и включите в неё прошлые характеристики, либо проходя их по очереди, либо наблюдая совместно в рамках одного сканирования.

Мягкость. Мягкость можно почувствовать, если коснуться губ языком или погладить рукой часть тела, где находится защитный слой жира (например живот). Когда вы отчётливо различите характеристику мягкости в очевидном месте, начните различать её во всех частях тела; затем включите в практику прошлые характеристики. Повторяйте эту практику снова и снова, чтобы достичь сосредоточения и ясности.

Гладкость. Прижмите язык к внутренней поверхности нижней губы и ощутите гладкость. Различайте гладкость в разных областях тела. Продолжайте внимательно заниматься практикой сканирования тела,

добавляя в неё все предыдущие характеристики — давление, твёрдость, шершавость, тяжесть, поддержку, мягкость, гладкость — либо по очереди, либо группой.

Лёгкость. Лёгкость можно заметить, если пошевелить мизинцем или спокойно моргнуть. Ощутите эту характеристику лёгкости, а затем начните наблюдать её во всём теле. Сначала воспринимайте её отдельно, затем в сочетании с предыдущими характеристиками.

Тепло. Сложите вместе ладони и ощутите тепло, которое они создают. Замечайте тепло в закрытых областях, например в пространстве под мышками или во рту; ощущайте тепло, которое возникает на выдохе. Внимательно просматривайте тело, чтобы различить характеристику тепла в разных его частях, а затем включите в практику все прошлые характеристики.

Холод. Можно ощущать холод на коже при испарении пота или почувствовать прохладу в ноздрах на вдохе. Распознайте холод в конкретном месте, а затем в разных областях тела. Снова и снова просматривайте тело с головы до пят, различая первые десять характеристик — давление, твёрдость, шершавость, тяжесть, поддержку, мягкость, гладкость, лёгкость, тепло, холод — по отдельности и вместе.

Связность. Элемент воды, известный своими характеристиками текучести и связности, нельзя ощутить непосредственно; скорее, он логически выводится из предыдущих десяти материальных качеств.

Поскольку связность — неосязаемое качество, нужно выводить эту характеристику из сопутствующего ей влияния давления, нажима, поддержки или твёрдости. Представьте ощущение связности, сжимая предплечье кистью. Именно эту характеристику связности, соединения вещей мы распознаём в данном созерцании. Когда у вас появится представление о характеристике связности, начните различать её во всём теле, просматривая его с головы до пят в поисках этого ощущения. Затем включите в это упражнение предыдущие характеристики.

Текучесть. Обратите внимание, как рот наполняется слюной; ощутите движение жидкостей, циркулирующих по телу, — медленное течение крови, выделение гноя, стекание капель слизи, выделение мочи. Хотя текучесть — не осязаемое качество, вы можете логически вывести эту характеристику через сопутствующее ей влияние давления, нажима или изменения температур. Различайте все части тела, где есть текучесть, как очевидные, так и утончённые.

Снова и снова различайте вместе все двенадцать характеристик: давление, твёрдость, шершавость, тяжесть, поддержку, мягкость, гладкость, лёгкость, тепло, холод, связность, текучесть. В быстром темпе сканируйте тело, пока не начнёте проходить за одну минуту два-три круга. Затем переключитесь на распознавание тех же двенадцати характеристик, только в традиционном порядке: твёрдость, шершавость, тяжесть, мягкость, гладкость, лёгкость, текучесть, связность, тепло, холод, поддержка, давление.

Хотя эта практика в силу её подробности может показаться утомительной или может возникнуть впечатление, что этот процесс потребует много времени, не беспокойтесь. Когда есть опора в виде сосредоточения, вы заметите, что этот ряд можно быстро освоить, и вы отлично подготовитесь к развитию медитации как практики прозрения. Когда включать новые характеристики в медитацию — зависит от количества времени у практикующего и его темперамента. При поверхностном подходе можно быстро изучить двенадцать характеристик всего за несколько часов. При более подробном обучении можно сосредоточиваться всего на одной-двух характеристиках ежедневно, развивая сосредоточение и исследуя тонкие явления материи, стабильно направляя внимание на избранные характеристики в течение нескольких дней или недель интенсивной практики.

Созерцайте эти двенадцать характеристик материальных элементов в любых положениях — когда идёте, стоите, сидите, принимаете душ, едите и справляете нужду, пока не начнёте воспринимать их легко и отчётливо. Воспринимайте это тело просто как набор элементов или взаимодействие функций и характеристик. Нет ничего прочного, долговечного или личного — в теле не найти «я».

Этап 2: следование за подсказками — дым, стекло, лёд, алмазы и точки

Когда практикующие различают характеристики, как описано выше, они готовятся приступить ко второму этапу этой практики — постижению фундаментальной природы

материи. Этот этап медитации на четырёх элементах зависит от готовности ума видеть независимо от ощущения или чувства. Вы не видите субатомных свойств буквально, физическим глазом; в медитации глаза закрыты, а орган зрения бездействует. Однако эти тонкие материальные формации могут появляться в виртуальном поле зрения. «Видение» — удобный термин, который означает «око мудрости» или «око познания»¹⁹⁰. Такой подход к медитации расходится с методами медитации внимательности, где полагаются на чувство телесного контакта, практиками сознания чувственных ощущений или практиками, в которых избегают любой визуализации. Может потребоваться некоторое время, чтобы приспособиться к этому особому подходу распознавания явлений оком мудрости. Хотя искусное овладение умственным (а именно зрительным) полем в моём случае потребовало периода адаптации, я заметила, что открылись огромные перспективы для глубокого сосредоточения и различения вещей, которые просто невозможно ощутить, в том числе как одушевлённых, так и неодушевлённых материальных явлений вне нашего тела.

Некоторые практикующие быстро начнут воспринимать чистые тонкие характеристики материи. Другие могут пройти постепенную трансформацию восприятия, в ходе которой материя будет проявляться во множестве форм и наконец сведётся к ясному восприятию взаимозависимых и основополагающих функций, отличающих материальные явления. В каждом случае могут возникать разные восприятия, но обычно после некоторой практики тело начинает выглядеть как дымка, затем оно может стать белым, светящимся и прозрачным, превратившись в полупрозрачную глыбу, похожую на стекло или лёд,

и наконец распасться на мелкие частицы, которые будут как бы мигать, как звёзды, сверкать, как алмазы, или мерцать, как крошечные мигающие точки.

Чтобы проиллюстрировать свои наставления о наблюдении за четырьмя элементами в теле, Будда обратился к образу драгоценного камня: «Представьте драгоценный камень [лазурит]... сияющий, превосходный, восьмигранный, хорошо отполированный, чистый, яркий, безупречный, совершенный во всех отношениях; в него вдета нить — синяя, жёлтая, красная, белая или оранжевая. Взяв его в руку, человек с хорошим зрением рассматривал бы его так: „Это драгоценный камень, сияющий, превосходный...“. Точно так же и монах... когда ум таким образом сосредоточен, очищен, ясен, незапятнан, свободен от загрязнений, гибок, податлив, устойчив и достиг неподвижности, применяет и направляет свой ум на знание и видение. Он понимает так: „Это — моё тело, материальное, состоящее из четырёх элементов...“¹⁹¹. С практикой каждый научится определять и отличать конечную материю в виде характеристик материи (*rūpa*) от тонких концептуальных скоплений (*rūpa kalāpa*), которые проявляются как множество восприятий, и потом проверит своё понимание у учителя. Вы можете видеть дымчатое тело, белое тело, прозрачное тело, искры, алмазы, точки или иметь способность непосредственного восприятия самих характеристик материи — всё это совокупность из двенадцати фундаментальных характеристик, которые вы учились наблюдать на первом этапе этой практики. Это не плод вашего воображения и не искажение восприятия, вызванное сосредоточением; это мимолётное видение тонких механизмов материи. Если вы понимаете то, что вы видите, и получили правильные наставления по медитации на четырёх

элементах, вы сможете обращаться к этой замечательной точке обзора для понимания природы всех вещей.

Наставление по медитации 12.2

Различение восьми непротивоположных характеристик

Практикующий не может воспринимать противоположные характеристики в пределах одного скопления (*kalāpa*) элементов. Вы можете замечать:

- твёрдость *или* мягкость;
- шершавость *или* гладкость;
- тяжесть *или* лёгкость;
- текучесть;
- связность;
- тепло *или* холод;
- поддержку;
- давление.

Различите восемь непротивоположных характеристик, которые появляются в теле. Сначала распознавайте эти характеристики во всём теле, затем в одной рупа-калапе, или скоплении функций элементов. Когда вам станет легко различать двенадцать характеристик в наборах из восьми непротивоположных характеристик, разделите их на четыре категории: земля, вода, огонь и ветер. Произнесите: «Земля, вода, огонь и ветер» — и наблюдайте материю тела — серая, белая, полупрозрачная, сверкающая или испещрённая точками. Прежде чем вы сократите процесс

распознавания до четырёх категорий (элементов), двенадцать характеристик должны стать совершенно ясными. Затем можете просматривать тело с головы до пят или развить ещё большую неподвижность, рассматривая тело с позиции внешнего наблюдателя, который смотрит на него из-за плеча. Снова и снова различайте все эти характеристики — попробуйте реально увидеть их. Вы не повторяете мантру и не произносите ряд слов; вы направляете ум на восприятие этих элементов в каждой материальной формации.

Преодоление возможных затруднений

Некоторым эта практика даётся легко — характеристики материи отчётливы, легко различимы и логически делятся на четыре элемента. У таких практикующих малые группы элементов (*rūpa kalāpa*) появляются быстро и отчётливо. Даже если вам удалось увидеть рупа-калапы или ощутить, как тело распадается на отдельные функции или завораживающее скопление точек, продолжайте углублять сосредоточение: снова и снова быстро различайте элементарную природу материи. Важно распознавать тонкие характеристики материи и не очаровываться восприятиями, которые могут выглядеть особенными или необычными.

1. *Освежайте сосредоточение.* Чтобы распознать конечную материю, не нужно сверхспособностей, но требуется глубокое сосредоточение. Всякий раз, когда в медитации на четырёх элементах вы ощущаете усталость, освежайте своё внимание, глубже погружаясь в сосредоточение. Если вы опираетесь на джхану, можете обновлять энергию, быстро погружаясь в неё, —

чтобы зарядить внимание энергией, легче осуществлять тонкое различение и усилить свет мудрости, достаточно хотя бы за пару минут пройти ряд джхан или пять-десять минут оставаться в одной из них. Без опоры на джхану можно освежить внимание через сосредоточение на дыхании, метте или выполнении успокаивающей практики на свой выбор. Чередуйте периоды обновляющего отдыха в практиках сосредоточения с этой более активной техникой распознавания, пока не преуспеете.

2. *Уравновешивайте элементы.* Некоторые практикующие могут время от времени сталкиваться с выходом элементов из равновесия, например, с ощущением избыточного жара или сильного давления в теле. Можно скорректировать переизбыток или недостаток элементов, сосредоточившись на различии противоположной характеристики. Если вам очень жарко, уделяйте больше внимания такой характеристике огня, как холод, вместо тепла. Если вы ощущаете тяжесть и инертность, сосредоточьтесь на такой характеристике элемента земли, как лёгкость. Вы можете смещать акцент своего внимания, чтобы достичь оптимальных равновесия, устойчивости и ясности.
3. *Игнорируйте изменения впечатлений.* Сосредоточьтесь на характеристиках элементов. Если вы заметите поле мерцающего света, вибрации или расширение, не позволяйте этим впечатлениям вас отвлекать. Восприятия изменений могут ослабить сосредоточение. Конечно, материя меняется, но сейчас игнорируйте её изменчивую природу. На этом этапе важно

сосредоточиться исключительно на очевидных аспектах, которые характеризуют каждый конкретный элемент, не обращая внимания на непостоянство материи.

4. *Исследуйте промежутки.* Если вы долго направляете внимание на полупрозрачное тело, то эту просвечивающую, словно ледяную, глыбу, возможно, нелегко будет расколоть. Если в течение нескольких сессий медитации такое сосредоточение длится дольше сорока минут, целенаправленно начните искать небольшие дырочки, или промежутки, в полупрозрачном теле¹⁹². Поскольку в материи есть естественные разрывы, когда ваше внимание к материальному телу станет более утончённым, вы сможете заметить пространство вокруг единиц материи. Восприятие пространства в теле — традиционный переход к распознаванию материальных элементов¹⁹³.

Если медитация не продвигается, можно начать постепенно созерцать отношения пространства и материи, рассматривая более очевидные проявления, например пространство во рту, ушах или носу, а потом перейти к более утончённым промежуткам между мышцами и костями, а также разными органами, пока наконец вы не поймёте, что именно элемент пространства разделяет материальные скопления (*rūpa kalāpa*). Пространство задаёт границы материи; любые промежутки, которые вы обнаружите, в итоге являются границами рупа-калап. Сознательно проникайте в эти промежутки, чтобы увидеть рупа-калапы, которые могут походить на сверкающие алмазы вокруг отверстий.

Многие практикующие обнаружат, что с усилением сосредоточения сканирование тела становится более быстрым и плавным, а распознавание характеристик — более отчётливым. Ум естественным образом становится чистым, сияющим, лёгким и гибким. Именно такая ясность ума, а не визуализация понятий, приведёт к настоящему распознаванию конечной материи.

5. *Победите скептические сомнения.* Возможно, вы уже видели рупа-калапы, но не обратили внимания на их внешний вид, засомневались, что это реальные элементы материи, или своей критикой свели их на нет. Когда мне впервые дали наставление — наблюдать за характеристиками материальных элементов, я решила, что «видеть» такие быстротечные явления сложно, если вообще возможно. Когда в медитациях проявились эти формации, я не поверила своему восприятию; я стала сомневаться в их значимости и сообщила о своих наблюдениях учителю только через много дней. Сомнение может проявляться тонким образом: в безудержных спекуляциях, мечтательных надеждах, в которых нет подлинной решимости, в ожидании неудач, в перекладывании вины за медленное развитие на внешние отвлекающие факторы, в бунтарской рассеянности, в цеплянии за понятия до получения реального опыта и в постоянной проверке, оценивании и изучении наблюдения. Сомнение может породить бесконечные размышления: что всё это значит? Правда ли, что эти практики — древний вариант современной науки? Правда ли, что открытия, сделанные благодаря им, согласуются с последними

открытиями в области физики, генетики, биологии и медицины? Возможно, это просто игра творческого воображения или спецпоказ нового фильма «Звёздный путь»? Сравнение традиционных методов с современными научными процессами может вызывать сомнение у людей, которых беспокоят отклонения от современных научных методов и теорий. С другой стороны, у людей, которые соотносят последние достижения в области генетики, нейробиологии или квантовой физики с процессами, которые «видели» древние практики, спекулятивные сравнения могут вызвать излишнее возбуждение, восхищение и слепую веру.

Не думайте, что если вам удалось войти в джхану, вы освободились и очистились от помех. На любом этапе практики может возникнуть необходимость в выявлении тонких следов помех. На каждой новой встрече Саядо убеждал меня: «Прошу, старайтесь усерднее, вам нужно стараться, прошу, постарайтесь увидеть». Бессмысленно сдаваться, и ничто не заменит решимости. В медитации на четырёх элементах мы ясно распознаём реальную материю. Это не искажение восприятия и не творческая фантазия. Возможности ума по большей части не используются, и мы не знаем границ того, что ум способен знать и видеть. Наслаждайтесь расширением его возможностей в медитации.

Старайтесь доверять своему восприятию, даже если видите обычную, скучную, неприметную точку. Найдите способ отбросить сомнения и позвольте практике раскрыться. Медитация на четырёх элементах играет важную роль в обучении сосредоточению и прозрению — и неважно, отвечают ли наблюдения практи-

кующего западным научным представлениям. Она делает ум поразительно ясным, точно позволяет определить материальные объекты, которые мы созерцаем в практике випассаны, и распутывает цепляние на необычайно тонком уровне. Когда вы начнёте на опыте воспринимать в теле только элементы — и не найдёте никакого существа, души, — вы глубоко постигнете пустоту существ¹⁹⁴. Совершенствуйтесь в медитации на четырёх элементах; она имеет свою собственную цель и приносит пользу.

Этап 3: двадцать восемь видов материальных явлений

Когда вы различили четыре первоэлемента в рупа-калапах, можно переходить к подробному исследованию составляющих, причин, функций и взаимодействий каждого материального скопления. Такое созерцание материи на микроуровне открывает элементы, общие для всех материальных явлений, и начинается одиссея скрупулёзного распознавания, в котором обнаружатся двадцать восемь видов конечной материи (таблица 12.2). Эти двадцать восемь видов материи делятся на две основные категории: реальная материя (*nirphannarūpa*) и условная материя (*apirphannarūpa*). Камма, ум, температура или питание создают реальные формы материи; условные виды материи возникают в качестве свойств реальной материи¹⁹⁵. В этом обучении основное внимание уделяется восемнадцати элементам, которые классифицируются как реальные рупы, поскольку позднее они станут объектами в практике випассаны: это земля, вода, огонь и ветер; чувствительность глаза, уха, носа, языка и тела; цвет, звук, запах и вкус;

питательность, жизненная сила и материя сердечной основы; а также материальные элементы, определяющие пол¹⁹⁶. Десять условных видов материи — пространство, телесное выражение, речевое выражение, а также лёгкость, гибкость, податливость, порождение, непрерывность, старение и непостоянство реальной материи — рассматриваются в наставлении по медитации 12.4. Представленная в этой главе техника медитации предназначена для того, чтобы вызывать точное и прямое восприятие сверхтонких видов материи, а не спекуляции или размышления над абстрактными идеями о материи.

Существует три основных вида рупа-калап, которые образуют материю нашего тела:

- восьмеричные калапы содержат восемь видов рупы;
- девятиричные калапы содержат девять видов рупы;
- десятиричные калапы содержат десять видов рупы.

Традиционно рупа-калапы определяются по количеству и виду рупы, которые они содержат (см. таблицу 12.3):

- *Восьмеричные калапы питательности* — неодоушевлённый вид материи, который присутствует в нашем теле. Они содержат восемь видов рупы и называются по восьмому виду рупы, питательности.
- *Девятиричные калапы жизненной силы* — одоушевлённый вид материи, который присутствует во всём нашем теле. Они содержат

девять видов рупы и называются по девятому виду рупы, жизненной силе.

Существует восемь видов десятиричных калап:

- *Десятиричные калапы глаза, уха, носа и языка* — одушевлённый вид материи, который включает десять видов рупы и обнаруживается в соответствующих органах чувств. Все эти виды называются по десятой рупе, которая реагирует на чувственное воздействие: цвет, звук, запах или вкус.
- *Десятиричные калапы тела* — одушевлённый вид материи, чувствительный к прикосновению, содержащий десять видов рупы и рассредоточенный по всему телу.
- *Десятиричные калапы сердца* находятся только в сердечной основе. Они являются одушевлёнными, содержат десять видов рупы и поддерживают сознание.
- *Десятиричные калапы, определяющие пол*, — одушевлённый вид материи, в котором десятым фактором является рупа, определяющая пол. У женщин — *десятиричные калапы женского пола*, а у мужчин — *десятиричные калапы мужского пола*, расположены во всём теле.

Рупа-калапы также можно классифицировать по их происхождению:

- материя, порождённая каммой;
- материя, порождённая умом;

- материя, порождённая температурой;
- материя, порождённая питанием.

В следующих наставлениях описан процесс медитации, позволяющий видеть и анализировать тонкую материю вашего тела. Когда ум глубоко сосредоточен, вы можете исследовать эти тонкие материальные формации и различать нюансы цвета, запаха и вкуса. Замечайте вариации непрозрачности, резкости и мягкости: это поможет вам выявить тонкое присутствие питательности, жизненной силы, материи сердечной основы и материальных элементов, определяющих пол. Внимательно распознавая различия рупа-калап, вы научитесь отличать и сортировать восемнадцать типов реальной рупы по виду. Вы сможете проверить, насколько точно ваше распознавание, если будете его повторять, понаблюдаете за проявлениями и функциями материи во всех частях тела и устно опишете свои восприятия компетентному учителю.

Наставление по медитации 12.3

Анализ реальных видов материи¹⁹⁷

Краткое описание метода. Сначала войдите в состояние сосредоточения. Затем направьте свет мудрости на любую область тела, например на материальную сферу, которая делает возможным чувственное взаимодействие с миром: сферу глаза, сферу уха, сферу носа, сферу языка и сферу тела; а также материальную поддержку сознания, сердечную основу. Изучайте конечную материю, из которой состоят сферы органов чувств, а затем исследуйте тридцать две ча-

сти тела. Вы откроете для себя разные виды рупа-калап, присутствующие в каждой сфере органов чувств и каждой части тела.

Порядок действий. Сначала взгляните на поле рупа-калап, например на то, что возникает в сфере глаза. Распознайте элементы земли, воды, огня и ветра в каждом скоплении. Разделите рупа-калапы на две категории: те, которые выглядят полупрозрачными, отражающими свет или прозрачными, и те, которые выглядят матовыми или непрозрачными. Затем обратите внимание на цвет отдельных рупа-калап.

В сферах глаза, уха, носа и языка находятся два вида полупрозрачных десятиричных калап. Чтобы различить чувствительные элементы глаза и чувствительные элементы тела в сфере глаза, найдите полупрозрачную рупу для анализа. В этой полупрозрачной рупа-калапе распознайте четыре элемента: землю, воду, огонь и ветер. Затем взгляните на цвет другой рупы в двери глаза. Если этот цвет влияет на полупрозрачную рупу, она является чувствительным элементом глаза. Чтобы выявить чувствительный элемент тела, взгляните на осязаемые элементы земли, огня или ветра в ближайшей калапе сферы глаза и замечайте, действует ли восприятие осязаемого объекта на полупрозрачную рупу. Если восприятие осязаемого элемента воздействует на такую рупу, она является чувствительным элементом тела. Чувствительные элементы тела присутствуют во всех сферах органов чувств, а также в большинстве частей тела.

У материи также есть запах. Попробуйте распознать запах рупа-калап. Запахи воздействуют

на чувствительный элемент носа, и их познаёт сознание ума. Чтобы задействовать как материальную чувствительность, так и восприятие ума, которое поможет распознать запах, найдите чувствительный элемент носа, определив полупрозрачную рупу в сфере носа, а затем различите дверь ума. Попробуйте различить запах рупа-калапы возле этой полупрозрачной рупы. Если этот запах воздействует одновременно на полупрозрачную рупу и дверь ума, он является чувствительным элементом носа. Если, напротив, на полупрозрачную рупу воздействуют восприятия земли, огня или ветра, вы поймёте, что это чувствительный элемент тела. Когда вы распознаете запах материи возле сферы носа, вы сможете применять этот метод и использовать ум для различения запахов других видов материи в теле.

Материя обладает вкусом. Вам будет легче воспринять вкус рупа-калапы, если вы найдёте полупрозрачную рупу в сфере языка и различите дверь ума. Наблюдайте за какой-нибудь рупа-калапой во рту или слюне. Если вкус одновременно воздействует на полупрозрачный элемент и на дверь ума, он является чувствительным элементом языка. Напротив, если на полупрозрачную рупу воздействуют восприятия земли, огня или ветра, вы поймёте, что это чувствительный элемент тела. Когда вы хорошо научитесь видеть, как вкусы влияют на язык, вы сможете использовать ум для распознавания вкуса материи по всему телу.

Питательность присутствует во всей материи. Она поддерживает воспроизводство материи. Приглядитесь к любой рупа-калапе, и вы сможете заме-

тить, что сила питательности размножает материю, как поток пузырьков или брызги воды.

Жизненная сила есть только в материи, порождённой каммой, состоящей из девяти или десяти руп. Она отвечает за поддержание материи в каждой калапе. Возможно, сначала проще будет различить жизненную силу, обратившись к полупрозрачной десятиричной калапе. Вы уже распознали остальные девять её составляющих (землю, воду, огонь, ветер, цвет, запах, вкус, питательность и чувствительность); дополнительный фактор — жизненная сила.

Существуют три вида неполупрозрачных калап, в которых также содержится жизненная сила: десятиричные калапы сердца, десятиричные калапы пола и девятиричные калапы жизненной силы. Десятиричные калапы сердца встречаются только в сердечной основе. Ищите неполупрозрачные калапы, которые можно обнаружить только в сердечной основе; их нет в сфере глаза, сфере носа, в печени, костях или зубах. Распознайте десять разных видов рупы, из которых состоит десятиричная калапа сердца. И девятиричные калапы жизненной силы, и десятиричные калапы, определяющие пол, распределяются по всему телу и присутствуют во всех сферах органов чувств. При постоянном наблюдении и систематическом исключении вы сможете научиться различать тонкие формации, которые содержат жизненную силу. Ищите снова и снова, в разных сферах органов чувств и частях тела, пока не ощутите конкретную функцию материи, определяющей пол, и не сможете различить то, как проявляется жизненная сила в десятиричных калапах пола и девятиричных калапах жизненной силы.

Если вам трудно распознать десятиричные калапы, определяющие пол, можно различить эту материю в себе, а затем сравнить её с материей в других мужчинах и женщинах, которые сидят рядом. Ищите рупа-калапы, которые содержат жизненную силу и присутствуют у всех представителей одного пола, но которых нет у представителей противоположного пола. При многократном анализе вы найдёте эту материальную формацию — десятиричную калапу, определяющую пол, которая проявляется по-разному у мужчин и женщин.

Тщательно исследуйте материю двери глаза, потом переходите к изучению сферы уха, носа, языка, тела и сердечной основы, а затем тридцати двух частей тела. Замечайте, что каждая рупа-калапа состоит как минимум из четырёх элементов (земля, вода, огонь, ветер), а также четырёх вездесущих видов материи (цвет, запах, вкус, питательность), которые действуют в тандеме внутри взаимозависимых единиц. В каждой группе, чувствительной к воздействию конкретных чувственных явлений, например цветов, осязаемых объектов или запахов, вы найдёте ещё два дополнительных материальных свойства: жизненная сила и чувствительность к соответствующему чувственному полю (например, материю в глазу, чувствительную к воздействию цвета, материю в языке, чувствительную к вкусам, или материю в теле, чувствительную к тактильному контакту). В своём исследовании руководствуйтесь таблицами 12.3–12.6, пока не сможете легко видеть все шестьдесят три вида рупы в сферах глаза, уха, носа, языка и ума, пятьдесят

три вида рупы в теле и разные количества и виды рупы в тридцати двух частях тела.

Для этой книги я разработала таблицы и упражнения, позволяющие обнаружить шестьдесят три вида рупы в дверях глаза, уха, носа, языка и ума и пятьдесят три вида рупы в двери тела. В других традиционных списках Абхидхаммы и в «Висуддхиматге» вы сможете найти упоминания о пятидесяти четырёх и сорока четырёх видах рупы¹⁹⁸. Во многих традиционных источниках в первичных списках нет калапы из девяти факторов, называемой девятиричной калапой жизненной силы (*jīvita-navaka-kalāpa*), которая содержит землю, воду, огонь, ветер, цвет, запах, вкус, питательность и жизненную силу. Иногда эту калапу называют «пищеварительным огнём», и в ней преобладает элемент огня. Она активно участвует в процессах старения, питания, пищеварения, размножения, нагревания и разрушении материальных формаций, и её можно найти во всех дверях чувств и во многих частях тела. Когда вы практикуете с учителем, он может попросить вас распознать эту девятиричную калапу жизненной силы, где преобладает элемент огня, в самом начале практики различения или только тогда, когда вы научитесь легко распознавать другие пятьдесят четыре и сорок четыре вида рупы в дверях чувств.

III. Распознавание конечных реальностей

Таблица 12.3

Схема материальных скоплений (*kalāpa*)

Качества		Калапы										
		Десятеричная калапа глаза	Десятеричная калапа уха	Десятеричная калапа носа	Десятеричная калапа языка	Десятеричная калапа тела	Десятеричная калапа сердца	Десятеричная калапа пола	Десятеричная калапа жизненной силы	Восьмеричная калапа, порожденная умом	Восьмеричная калапа, порожденная температурой	Восьмеричная калапа, порожденная питанием
Происхождение	Камма											
	Ум											
	Температура											
	Питание											
Полупрозрачность												
Рупы	1. Земля											
	2. Вода											
	3. Огонь											
	4. Ветер											
	5. Цвет											
	6. Запах											
	7. Вкус											
	8. Питательность											
	9. Жизненная сила											
	10. Чувствительность глаза											
	Чувствительность уха											
	Чувствительность носа											
	Чувствительность языка											
	Чувствительность тела											
Сердечная материя												
Материя пола												
Порождаемые поколения		4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	2-3	10-12	10-12

Таблица 12.4

Шестьдесят три вида рупы дверей глаза, уха, носа и языка

Качества		Калалы						
		Десятеричная калала глаза ⁽¹⁾ (<i>caṅkhu-dasaka-kalala</i>)	Десятеричная калала тела (<i>kaya-dasaka-kalāpa</i>)	Десятеричная калала пола (<i>bhāva-dasaka-kalāpa</i>)	Десятеричная калала жизненной силы (<i>jivita-navaka-kalāpa</i>)	Восьмеричная калала, порождённая умом (<i>citta-ṣaṭṭhamaka-kalāpa</i>)	Восьмеричная калала, порождённая температурой (<i>utu-ṣaṭṭhamaka-kalāpa</i>)	Восьмеричная калала, порождённая питанием (<i>āhāra-ṣaṭṭhamaka-kalāpa</i>)
Рупы	1. Земля							
	2. Вода							
	3. Огонь							
	4. Ветер							
	5. Цвет							
	6. Запах							
	7. Вкус							
	8. Питательность							
	9. Жизненная сила							
	10. Чувствительность глаза ⁽¹⁾							
	Чувствительность тела							
	Материя пола							
Происхождение	Камма							
	Ум							
	Температура							
	Питание							
	Полупрозрачность							

(1) Заменяйте глаз на ухо, нос и язык, когда распознаёте соответствующие сферы органов чувств.

Таблица 12.5

Пятьдесят три вида рупы двери тела
(*kāya dvāra*)

Качества		Калапы					
		Десятеричная калапа тела (<i>kaya-dasaaka-kalāpa</i>)	Десятеричная калапа пола (<i>bhāva-dasaaka-kalāpa</i>)	Десятеричная калапа жизненной силы (<i>jīvitapavaka-kalāpa</i>)	Восьмеричная калапа, порожденная умом (<i>cittaja- ojatthamaka- kalāpa</i>)	Восьмеричная калапа, порожденная температу- рой (<i>utuja- ojatthamaka- kalāpa</i>)	Восьмеричная калапа, порожденная питанием (<i>āhāraja- ojatthamaka- kalāpa</i>)
Рупы	1. Земля						
	2. Вода						
	3. Огонь						
	4. Ветер						
	5. Цвет						
	6. Запах						
	7. Вкус						
	8. Питательность						
	9. Жизненная сила						
	10. Чувствительность тела						
	Материя пола						
Происхождение	Камма						
	Ум						
	Температура						
	Питание						
Полупрозрачность							

Таблица 12.6

Шестьдесят три вида рупы двери ума
(*mano dvāra*)

Качества		Калалы						
		Десятеричная калала глаза (<i>caṅkhu-dasaka-kalala</i>)	Десятеричная калала тела (<i>kaya-dasaka-kalāpa</i>)	Десятеричная калала пола (<i>bhāva-dasaka-kalāpa</i>)	Десятеричная калала жизненной силы (<i>jivita-nava-kalāpa</i>)	Восьмеричная калала, порождённая умом (<i>citta-ṣaṭṭhamaka-kalāpa</i>)	Восьмеричная калала, порождённая температурой (<i>utu-ṣaṭṭhamaka-kalāpa</i>)	Восьмеричная калала, порождённая питанием (<i>āhāra-ṣaṭṭhamaka-kalāpa</i>)
Рупы	1. Земля							
	2. Вода							
	3. Огонь							
	4. Ветер							
	5. Цвет							
	6. Запах							
	7. Вкус							
	8. Питательность							
	9. Жизненная сила							
	10. Сердечная основа							
	Чувствительность тела							
	Материя пола							
Происхождение	Камма							
	Ум							
	Температура							
	Питание							
	Полупрозрачность							

Наставление по медитации 12.4

Анализ нереальных, условных видов материи

Десять дополнительных материальных свойств определяют как нереальные, или условные, рупы. Эти десять нереальных элементов материи — свойства реальной материи, и к ним относятся пространство, телесное выражение, речевое выражение, а также лёгкость, гибкость, податливость, порождение, непрерывность, старение и непостоянство реальной материи.

Чтобы распознать эти элементы, сначала войдите в состояние сосредоточения. После этого направьте внимание на материю тела; начните с шести дверей чувств и затем переходите к тридцати двум частям тела (см. таблицу 12.7). Поочерёдно находите каждый элемент. Если сосредоточение ослабевает или внимание становится неустойчивым, освежайте внимание, ненадолго возвращаясь к джхане, сосредоточению на дыхании или созерцанию характеристик четырёх первоэлементов. Если вы выполнили предыдущие упражнения, вы легко сможете интуитивно уловить явные аспекты большинства этих условных руп, исследуя конечную материю в каждой сфере органов чувств и части тела.

Телесное выражение — это совершение намеренного физического движения, и оно предполагает активацию элемента ветра в материи, порождённой умом. Внимательно наблюдайте, как меняются рупа-калапы в сердечной основе, руках и кистях, когда вы совершаете небольшое намеренное движение, напри-

мер шевелите пальцем или делаете простой жест рукой, — это облегчит восприятие телесного выражения. Наблюдайте состояние элемента ветра в восьмеричных калапах, порождённых умом, которые возникают во время намеренного движения. Таким же образом сосредоточьтесь на сфере ума и голосовых связках, когда произносите какой-то звук, например читаете алфавит: а, б, в, г, д; это облегчит восприятие речевого выражения — речеобразование. Наблюдайте состояние элемента земли в восьмеричных калапах, порождённых умом; смотрите, как элементы земли сталкиваются в голосовых связках и порождают звук.

Переключайтесь туда и обратно между сосредоточением и процессом распознавания до тех пор, пока не различите все безусловные (реальные) и условные (нереальные) рупы в каждой сфере органов чувств и каждой части тела.

Этап 4: динамическая материя

Когда вы увидите все двадцать восемь реальных и нереальных руп так же отчётливо, как разложенные на столе фрагменты мозаики, можете переходить к анализу их взаимодействия, наблюдая за превращениями, движениями и воспроизводством материи.

Наставление по медитации 12.5

Анализ динамики материи

Исследуйте поведение материи с помощью трёх шагов, которые легко осуществить¹⁹⁹.

- *Первый шаг — наблюдение за материей, порождённой умом.* Ум порождает неполупрозрачную материю, которая распределяется по всему телу. Чтобы увидеть, как рождается такая порождённая умом материя, а именно восьмеричные калалпы питательности, порождённые умом, направьте внимание на дверь ума, когда совершаете намеренное движение, например шевелите пальцами, тянетесь к чему-то или передвигаетесь. Побуждение к действию, возникающее в уме, рождает поток восьмеричных калалп питательности, которые, как можно видеть, возникают вместе с желанием движения. Найдите эти восьмеричные калалпы питательности, порождённые умом, сначала в сердечной основе, затем во всех сферах органов чувств и наконец исследуйте части тела, чтобы обнаружить там эти калалпы.
- *Второй шаг — наблюдение за материей, порождённой температурой.* Элемент огня присутствует во всех материальных формациях, это сила, которая умножает материю. И в каждой новой материальной формации есть элемент огня, который обладает способностью воспроизводить материю. Чтобы отследить этот процесс, распознайте элемент огня в теле, например в десятиричной калалпе глаза, и посмотрите, как в десятиричной калалпе глаза, порождённой каммой, из элемента огня возникают четыре-пять поколений восьмеричных калалп питательности, порождённых температурой. Наблюдайте

за возникновением восьмеричных калап питательности, порождённых температурой, в сферах органов чувств и частях тела.

- *Третий шаг — наблюдение за материей, порождённой питанием.* Сейчас вы уже научились распознавать элемент огня во многих девятиричных калапах жизненной силы. Они играют важнейшую роль в процессе пищеварения, и их иногда называют пищеварительным огнём. Вы также заметите, что некоторые части тела (непереваренная пища, кал, гной и моча) состоят исключительно из восьмеричных калап питательности, порождённых температурой. Когда питательность в этих калапах (например, в непереваренной пище) встречается с элементом огня в девятиричных калапах жизненной силы (пищеварительным огнём), возникает много поколений материи, порождённой питанием. По мере того как порождённая питанием материя распространяется по телу, питательность, которая в ней содержится, и дальше поддерживает порождение новой материи, когда её активизирует элемент огня в девятиричных калапах жизненной силы.

Вы можете наблюдать, как возникает материя, порождённая питанием, во время еды. Положите в рот немного пищи — скажем, кусочек банана. Распознайте в этом фрукте четыре элемента и восемь руп, входящих в состав порождённых температурой восьмеричных калап, из которых состоит банан.

Различите четыре элемента во рту и различные рупа-калапы, которые входят в ваши слюну и язык, вместе с их составными элементами. Обратите особое внимание на элемент огня в девятиричных калапах жизненной силы и посмотрите, как он действует в качестве пищеварительного огня. Когда питательность пережёванного фрукта встретится с элементом огня девятиричной калапы жизненной силы, вы увидите рождение многих поколений восьмеричных калап питательности, порождённых питанием. Эта новорождённая материя будет неполупрозрачной и содержащей восемь видов материи. Вы сможете видеть, как быстро возникают новые и новые поколения рупа-калап. Пока едите банан, наблюдайте, как его поглощение формирует в вашем теле тонкую материю. Процесс пищеварения не кончается, когда вы прожевали и проглотили банан. Сосредоточьтесь на пищеварении в желудке, а затем в кишечнике, чтобы отследить динамичную активность, которая возникает, когда силы питательности встречаются с пищеварительным огнём.

Когда восьмеричные калапы, порождённые питанием, распространяются по телу и находятся вблизи пищеварительного огня, их питательный тандем способствует возникновению материи, порождённой каммой, температурой и умом. Наблюдайте за возникновением новой материи во всех сферах органов чувств и частях тела. Например, сосредоточьтесь на сфере глаза и распознайте материю, присутствующую в глазе, специально наблюдая за шестьюдесятью тремя видами рупы, присутствующими в сфере глаза (см. таблицы 12.3 и 12.4). Вы заметите, что элемент ог-

ня девятиричных калап жизненной силы присутствует во всём теле, но в меньшей степени, чем когда вы едите фрукт. Вы обнаружите восьмеричные калапы, порождённые питанием, а также виды материи, порождённые каммой, температурой и умом, в каждой из которых содержится собственное питание. В материи, порождённой каммой, температурой и умом, питание будет генерировать новые калапы тогда, когда его поддерживают одновременным присутствием восьмеричных калапы, порождённые питанием, и пищеварительный огонь. Сила этой питательности определяет, сколько именно поколений способна произвести каждая калапа (см. таблицу 12.3).

Принимайте участие в этих процессах, как если бы вы играли в интерактивную видеоигру. Наблюдайте за их динамическими качествами, поведением и функциями, словно вы наслаждаетесь фильмом.

Этап 5: сердцевина материи

После наблюдения за функциями и взаимодействиями самых утончённых и едва уловимых материальных явлений осознайте, что весь физический мир состоит из материальных элементов. Созерцайте все эти элементы внутри тела и в мире в целом именно как материальные элементы. Распознайте элементарную природу явлений с ясным, сосредоточенным вниманием, которое не омрачают сковывающие ярлыки понятий, представлений о себе и названий.

Таблица 12.7

Части тела, упорядоченные по элементам

Доминирующий элемент	Соответствующий элемент или часть в теле
Земля	1-я пятёрка: Волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожа
	2-я пятёрка: Мышцы, сухожилия, кости, костный мозг, почки
	3-я пятёрка: Сердце, печень, диафрагма, селезёнка, лёгкие
	4-я пятёрка: Кишечник, брыжейка, содержимое желудка, кал, мозг
Вода	1-я шестёрка: Желчь, слизь, гной, кровь, пот, жир
	2-я шестёрка: Слёзы, кожный секрет, слюна, сопли, внутрисуставная жидкость, моча
Огонь	Тепло, которое согревает тело
	Тепло, которое вызывает созревание и старение
	Лихорадочный жар Пищеварительный жар
Ветер / воздух	Воздух, который поднимается (например отрыжка)
	Воздух, который опускается (например газы)
	Воздух в брюшной полости вне кишечника
	Воздух в кишечнике
	Воздух, проникающий через конечности
Пространство ⁽¹⁾	Воздух, который входит и выходит из лёгких
	Пространство в лёгких, во рту, носу, ухе и других дверях, органах и частях тела
	Пространство между различными органами и частями, например между кожей и костями
	Пространство между рупа-калапами и внутри них

⁽¹⁾ Элемент пространства — не первоэлемент; его классифицируют как производную материю.

Наставление по медитации 12.6

Мир материи

Пересмотрите каждый материальный элемент, возникающий у каждой двери чувств и в частях тела. До сих пор мы работали с классическими тридцатью двумя частями тела. На этом этапе список можно расширить до сорока двух частей, добавив четыре проявления тепла и шесть аспектов ветра в теле (таблица 12.7).

Созерцайте каждый элемент в каждой части тела по отдельности, а затем группой, размышляя так: «Это материя. Это *рупа*, *рупа* или *материя*, *материя*». Затем распознайте рупы в человеке, сидящем рядом, созерцая все материальные элементы таким образом: «*Материя*, *материя*; это просто *рупа*, *рупа*». Переключайтесь между созерцанием элементов внутри (в собственном теле) и снаружи (во внешнем предмете или существе). Снова и снова различайте и созерцайте материю в людях, которые находятся рядом, а затем в более далёких, пока ваш анализ не охватит всю Вселенную.

Добавьте неодушевлённые предметы, различая восемь основных видов рупы, встречающихся в неживой материи (земля, вода, огонь, ветер, цвет, запах, вкус, питательность); начните с ближайших вещей, например своей одежды, а затем постепенно охватите вниманием этаж, целое здание и весь мир. Когда вы сможете ясно распознать восемь видов рупы каждой неживой формы, созерцайте их просто как «*рупа*, *рупа*, *материя*, *материя*». Наблюдая за взаимодействием всех материальных форм, вы можете

продолжать созерцать материю мира, когда ходите, тянетесь к чему-то, едите и двигаетесь²⁰⁰.

Когда мы наблюдаем за материальными процессами на их самом глубинном уровне, мы обнаруживаем только материю; нет ничего, что по своей сути прекрасно, ничего, что может служить подходящей опорой для счастья²⁰¹. Когда вы больше не считаете материю твёрдой и прочной, исчезает как слепое очарование приятными вещами, так и привычное отвращение к неприятным.

В медитации на четырёх элементах мы в основном занимаемся сбором подходящих объектов для випассаны. Мы не уделяем особого внимания созерцанию непостоянства или пустоты, на которых будем сосредоточиваться на более позднем этапе випассаны. Однако даже на этой ранней стадии совершенно очевидна непостоянная, неуловимая, неудовлетворительная и пустотная природа материи. Наблюдая за элементарной природой материи, вы заметите, что привязанность к собственности сама собой угасает, узы чувственного желания слабнут, а иллюзия реальности существования и постоянства разрушается. Возможно, вы испытаете вдохновляющие проблески свободы от привязанности, лучше осознаете, что ничто материальное не может дать вам счастья, и ощутите лёгкость и спокойствие, которые придут с этим освобождением.

Глава 13

Природа ума: распознавание конечного ума

Ничего другого, бхиккху, я не знаю, что менялось бы так быстро, как ум... Нелегко подобрать пример того, как быстро меняется ум.

«Ангуттара-никая»²⁰²

Когда в глубоком сосредоточении или джхане вы тренируете внимание, то сможете пользоваться этим сосредоточением, достигнутым с большим трудом, чтобы развить навык прозрения. Следующий шаг — выявление всех объектов, подходящих для созерцания. В главе 12 рассматривалась природа материи. Теперь мы будем исследовать природу ума. Наверное, это самый техничный и подробный раздел обучения. Но пусть длинные списки или специальные термины не пугают вас; терпеливое

распознавание этих факторов и процессов позволит выявить тонкие элементы ума, которые заслуживают вашего бдительного внимания.

Сами по себе мирские объекты не являются благими или неблагими. Прекрасный закат, горький вкус, подслушанный спор, печенье с арахисовым маслом, мёртвая моль, мать, поющая колыбельную, крупная купюра — все эти вещи могут вводить ум в полезные или неполезные состояния. На качество пережитого опыта влияют благие или неблагие умственные факторы, которые сопровождают познание. Мороженое с фруктами может возбуждать болезненное желание или вызывать радость от нравственного сдерживания органов чувств. Вид трупа может напугать необученный ум, вызвав отвращение, или же вдохновить практикующего на благие состояния джханы. Запах животного, сбитого на дороге, может пробуждать страх, отвращение или печаль, а может стать причиной плодотворных размышлений о непостоянстве. Важно, как вы используете внимание: это определит, будет объект играть роль препятствия или подспорья для сосредоточения. Достопочтенный Па-Аук Саядо объясняет:

Можно пойти на прогулку в лес и наслаждаться цветами, деревьями, пением птиц и т. д., радуясь «красоте природы»: это чувственное удовольствие. Такие формы сознания связаны с приятным чувством, но эти формы коренятся в жадности: сознание, корнящееся в жадности, не является благим; напротив, оно неблагое. А вот если кто-то наслаждается лесом, потому что в нём нет людей и поэтому он подходит для медитации, или наслаждается прекрасными цветами с благим намерением выбрать отдельный цветок в качестве объекта

для практики цветных касин, или наслаждается лесом с благим намерением созерцать цветы и деревья как конечные явления (разделяя их на четыре великих первоэлемента и производную материю), а затем видеть их как непостоянные, неудовлетворительные и безличные, такое наслаждение вполне благоприятно. Кроме того, если кто-то наслаждается прекрасными цветами, которые подносят Будде, пагоде, дереву Бодхи или учителю, такое наслаждение тоже является благим. Всё зависит от вашего внимания: наслаждение красотой цветов — приятное чувство, связанное с немудрым вниманием. Благие формы наслаждения цветами, которые мы только что объяснили, — приятное чувство, связанное с мудрым вниманием²⁰³.

Основной фактор, который поддерживает немудрое внимание, — заблуждение, когда переживания ошибочно принимают за то, чем они не являются. При контакте с чувственным объектом сознание поддерживает группа сопутствующих умственных факторов; на такое сознание может оказывать влияние мудрость или заблуждение. Когда внимание поддерживается мудростью, практикующий сможет заглянуть под поверхностные умопостроения, познать опыт таким, какой он есть на самом деле, — именно как непостоянные материальные и умственные явления, лишённые индивидуальной сущности.

Анализ, представленный в Абхидхамме, обеспечивает нас тщательно составленной картой сознания и умственных факторов, которые возникают в каждом моменте сознания²⁰⁴. Абхидхамма структурирует и детализирует другие схемы из более ранних учений Будды; в ней содержится специальный словарь, который применяют для

разложения широких общепринятых понятий на конечные составляющие опыта — факторы, функции, компоненты, интервалы, причины и моменты. В медитации мы не довольствуемся поверхностными, обыденными или типичными представлениями; напротив, мы смотрим глубже, в истину вещей. Мы видим составные элементы существования как первичные явления. Потрясающая точность этого подхода полностью лишена личного драматизма. В непосредственном наблюдении вы увидите ясно и однозначно, что не существует личности, меня, вас, брата, монаха, ученика или президента; нет сущности; нет изначального существа, которому принадлежит опыт. Мы исследуем и отображаем работу ума без привязанности к личным историям.

Пятьдесят два умственных фактора

Строительные блоки этой системы — пятьдесят два первичных умственных фактора, которые разделяются на благие, неблагие, общие и разные. Когда эти факторы упорядочиваются в различных сочетаниях, они порождают эмоции, чувственные восприятия и умственные переживания. Каждый фактор — фрагмент мозаики восприятия, раскрывающий сложный процесс познания и выявляющий обусловленный характер любого возможного опыта.

Пятьдесят два фактора ума всегда возникают вместе с сознанием. Отношения между сознанием и сопровождающими его умственными факторами традиционно сравнивают с отношениями царя и свиты. Хотя могут говорить: «Едет царь», он путешествует не один. Его всегда сопровождают слуги. Сознание и сопутствующие умственные факторы функционально зависят друг от друга; они всегда

Таблица 13.1

Пятьдесят два умственных фактора

<p>ТРИНАДЦАТЬ НРАВСТВЕННО НЕОПРЕДЕЛЁННЫХ ФАКТОРОВ</p> <p><i>Общие (7):</i> Контакт (<i>phassa</i>) Чувство (<i>vedanā</i>) Восприятие (<i>saññā</i>) Намерение (<i>cetanā</i>) Однонаправленность (<i>ekaggatā</i>) Жизненная сила (<i>jīvitindriya</i>) Внимание (<i>manasikāra</i>)</p> <p><i>Разные (6):</i> Направление (<i>vitakka</i>) Удержание (<i>vicāra</i>) Решимость (<i>adhimokkha</i>) Усердие (<i>vīriya</i>) Восторг (<i>pīti</i>) Желание (<i>chanda</i>)</p>	<p>ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ ПРЕКРАСНЫХ ФАКТОРОВ</p> <p><i>Общие (19):</i> Вера (<i>saddhā</i>) Внимательность (<i>sati</i>) Совесть (<i>hiri</i>) Стыд (<i>ottappa</i>) Не-жадность (<i>alobha</i>) Не-отвращение (<i>adosa</i>) Равновесие (<i>tatramajjhataṭṭā</i>) Умиротворённость [ментального] тела (<i>kāyapassaddhi</i>)* Умиротворённость сознания (<i>cittapassaddhi</i>) Лёгкость [ментального] тела (<i>kāyalahutā</i>) Лёгкость сознания (<i>cittalahutā</i>) Гибкость [ментального] тела (<i>kāyamudutā</i>) Гибкость сознания (<i>cittamudutā</i>) Податливость [ментального] тела (<i>kāyakammaññatā</i>) Податливость сознания (<i>cittakammaññatā</i>) Полноценность [ментального] тела (<i>kāyapāguññatā</i>) Полноценность сознания (<i>cittapāguññatā</i>) Прямота [ментального] тела (<i>kāyujukatā</i>) Прямота сознания (<i>cittujukatā</i>)</p> <p><i>Разные (6):</i> Правильная речь (<i>sammāvācā</i>) Правильные действия (<i>sammākammanta</i>) Правильные средства к жизни (<i>sammājīva</i>) Сострадание (<i>karuṇā</i>) Сорадование (<i>muditā</i>) Мудрость (<i>paññā</i>)</p>
<p>ЧЕТЫРНАДЦАТЬ НЕБЛАГИХ ФАКТОРОВ</p> <p><i>Общие (4):</i> Заблуждение (<i>moḥa</i>) Бессовестность (<i>ahiri</i>) Бесстыдство (<i>anottappa</i>) Беспокойство (<i>uddhacca</i>)</p> <p><i>Разные (10):</i> Жадность (<i>lobha</i>) Неправильные воззрения (<i>diṭṭhi</i>) Самомнение (<i>māna</i>) Отвращение (<i>dosa</i>) Зависть (<i>issa</i>) Собственничество (<i>macchhariya</i>) Сожаление (<i>kukkucca</i>) Лень (<i>thina</i>) Апатия (<i>middha</i>) Сомнение (<i>vicikicchā</i>)</p>	

* Ментальное тело — это три умственные совокупности (чувство, восприятие и формации), или, другими словами, все совозникающие факторы ума.

возникают и исчезают вместе, имеют один и тот же объект и разделяют одну сферу органов чувств²⁰⁵.

В этой книге, делая общий обзор умственных формаций, присутствующих в любом моменте ума, я решила включить в нумерованный список как сознание (*citta*), так и умственные факторы, сопутствующие сознанию (*cetasika*). Также правомерно перечислять сознание отдельно от сопутствующих умственных факторов. Если убрать сознание из списка и посчитать его отдельно, то окажется, что в таблицах и упражнениях ум содержит на одну умственную формацию меньше. Тем не менее если вы практикуете бдительно, не запоминая количества, а изучая содержание таблиц и затем реально различая составляющие ума, вы будете точно знать, какие факторы в вашем уме присутствуют, а какие нет.

Пятьдесят два фактора ума, которые описываются ниже, классифицируют как тонкие или конечные реальности, потому что характеристики и функции каждого фактора присущи этому фактору и их нельзя больше разделить на составляющие.

Сознание вместе с семью сопутствующими общими факторами ума составляют *восемь общих умственных элементов* всех сознательных процессов: сознание (объекта восприятия), контакт (с объектом восприятия), чувство (объекта восприятия), восприятие (объекта восприятия), намерение (направленное на объект восприятия), однонаправленность (на объект восприятия), жизненная сила (которая поддерживает эти сопутствующие факторы, когда они воспринимают объект) и внимание (к объекту восприятия). Они общие в том смысле, что необходимы для любого процесса познания.

В джхане или при встрече с чувственными явлениями могут возникать *шесть разных факторов ума*: первичное

направление внимания, удерживаемое внимание, решимость, усердие, восторг и желание. Поскольку их нет в каждом моменте ума, их называют разными факторами.

Существует *четыре неблагих общих фактора ума*, которые всегда возникают вместе и неизменно присутствуют в неблагих процессах познания: это заблуждение, бессовестность (отсутствие сожаления о проступке), бесстыдство (безразличие к мнению других и нравственности), а также беспокойство.

В неблагих состояниях в различных сочетаниях могут возникать *десять разных неблагих факторов*: жадность, неправильные воззрения, самомнение, отвращение, зависть, собственничество, сожаление, лень, апатия и сомнение. Эти факторы задают особый настрой, который мы можем распознать как импульс скупости, жадное желание, приглушённость ума или сожаление о действии. Эти десять разных факторов сочетаются с другими сопутствующими умственными факторами в проявлениях основных коренных омрачений — жадности, отвращения и заблуждения.

Существует *девятнадцать прекрасных общих факторов*, которые возникают во всех благих состояниях. К ним относятся вера, внимательность, совесть (нравственная совесть, которая опирается на уважение к себе), стыд (страх перед проступком, нравственное беспокойство, опирающееся на уважение к другим), не-жадность, не-отвращение, равновесие ума (невозмутимость); а также шесть качеств, которые свойственны как сопутствующим факторам ума, так и сознанию: умиротворённость, лёгкость, гибкость, податливость, полноценность и прямота. Эти факторы входят в любое благое состояние — проявление щедрости, выражение любящей доброты, момент осознанного внимания к дыханию, размышление об отречении, сосредоточение

на нимитте — и ярко проявляются в практике джханы и випассаны.

Три аспекта воздержания, или сдержанности, — это правильная речь, правильные действия и правильные средства к жизни. Эти факторы усиливают побуждение ума к тому, чтобы не причинять вреда действиями или словами. Они, хотя и благие, не являются общими чертами каждого благого состояния. Они возникают в тех случаях, когда человек намеренно воздерживается от проступка при возможности его совершить. Например, когда вы имеете возможность украсть, но сопротивляетесь искушению, возникает фактор правильных действий, способствующий сдержанности. Когда у вас есть возможность солгать, но вы решили не обманывать друга, фактор правильной речи способствует сдержанности. Когда у вас есть возможность заработать безнравственным способом и вы решаете не пользоваться ею, правильные средства к жизни активно способствуют сдержанности. Эти три разных фактора не встречаются в сознаниях джханы, потому что в джхане объектом является образ-аналог (*nimitta*), а не возможное действие. Эти три вида воздержания также не возникают в уме полностью просветлённого существа (*arahant*) во время мирской деятельности, поскольку все неблагогие склонности искоренены и в сдержанности нет нужды. Тем не менее они будут возникать вместе с надмирскими достижениями пути и плода на всех четырёх этапах просветления (глава 18), устранив любую оставшуюся склонность к неправильной речи, неправильным действиям или неправильным средствам к жизни.

Существует ещё два фактора, называемых *безграничными качествами*, — сострадание (*karuṇā*) и сорадование (*muditā*), которые классифицируют как разные благие фак-

торы. Они придают неповторимый привкус состояниям сострадания и сорадования, которые вы, возможно, испытали в практиках, представленных в главе 8. Поскольку любящая доброта и невозмутимость определяются как особые формы не-отвращения (любящая доброта) и нейтральности (невозмутимость), они не обозначены в этом списке отдельно.

И наконец, что не менее важно, в списке пятидесяти двух умственных факторов есть *не-заблуждение (атоһа)*, *знание (һаһа)* или *мудрость (райһа)*: эти термины используются в Абхидхамме как синонимы. Фактор мудрости постигает явления в соответствии с их реальной природой и раскрывает вещи такими, какие они есть на самом деле. Это фактор, который возникает не в каждом состоянии, даже не в каждом благом состоянии. Например, можно быть невозмутимым и внимательным к ощущению, но не постичь его истинной природы. Можно сосредоточиться на цветке жёлтого цветка, но без поддержки мудрости считать этот цветок долговечным.

Наставление по медитации 13.1

Наблюдение за реакциями ума и тела

1. Войдите в состояние сосредоточения и различайте реальную и условную материю (*рӯра*), обратившись к упражнениям из главы 12. Распознайте сердечную основу, а затем ищите различные материальные явления (двадцать восемь материальных явлений), которые встречаются в каждой двери органов чувств и во всём теле. Когда вы видите разные составляющие

материи, замечайте, что познание материи сопровождается процессом ума. Ум и материя совместно обеспечивают возможность познания.

2. Теперь сосредоточьтесь на уме, который познаёт материю. Если вы видите материальные объекты с мудростью, которая позволяет различить, что материя — это непостоянные материальные формации, вместе с восприятием этого объекта возникнут благие умственные факторы. Замечайте эти благие факторы. Если восприятие материальных явлений сопровождается привязанностью, отвращением, страстью или неведением, возникнут неблагие умственные факторы. Обращайте внимание на эти неблагие факторы.
3. Состояние ума зависит не от воспринимаемого объекта, а от того, каким именно образом его воспринимают. Как вы относитесь к вещам, которые видите, слышите, нюхаете, пробуете на вкус, осязаете и познаёте?

Эксперимент: наблюдайте за болезненным ощущением давления, продолжая уверенно воспринимать его как непостоянный опыт, связанный с избытком элементов земли и ветра; вы заметите, что ум остаётся спокойным и невозмутимым, и возникают только благие состояния ума. Снова направьте внимание на боль, но позвольте себе испытывать лёгкое чувство тревоги, страха, раздражения или мысли о виновности; вы заметите, что возникают неблагие умственные состояния.

Бывает и так, что объект, который обычно считают полезным, например образ Будды,

у практикующего вызывает благие состояния, связанные с верой, но гнев или страх у ортодоксального приверженца другой религии или жадность у вора, который жаждет завладеть им, чтобы обогатиться. Как говорится, когда вор встречает святого, он видит лишь его карманы. Наше отношение определяет, что мы воспринимаем и как толкуем восприятие. По каким признакам вы отличаете благое состояние от неблагоприятного?

4. Наблюдайте некоторые состояния ума, которые возникают в течение дня. Когда вам приходится терпеть раздражающий звук, например от газнокосилки, не оценивайте его и не признавайте раздражение в целом, а постарайтесь различить элементы, из которых оно состоит. Например, можно различить ненависть, беспокойство, тон чувства и отсутствие восторга, податливость и внимательность. Постарайтесь распознать восемнадцать или двадцать факторов ума, из которых состоит этот гнев (см. таблицу 13.7). Определите корень гнева, который присутствует при контакте с этим звуком. Когда вы чувствуете запах свежеспечённого яблочного штруделя, заметьте возникающие факторы ума — реакция жадности может включать жадность, беспокойство, заблуждение и внимание, но не веру, умиротворённость или мудрость. Постарайтесь распознать от девятнадцати до двадцати двух факторов ума, которые присутствуют в случае жадного стремления к чувственному удовольствию. Сравните свой опыт неблагоприятных состояний

ума с качеством благих состояний. Например, обратите внимание, что вы ощущаете, когда помогаете кому-то, дарите подарок или изучаете Дхамму. Постарайтесь определить тридцать четыре умственные формации, которые могут присутствовать во время этих благих действий. На этом начальном этапе различения ума подробно ещё не всегда очевидно, но, возможно, у вас получится распознать общий характер ума в благих и неблагих действиях и заметить, что каждое действие характеризуется разным набором умственных факторов. В следующих упражнениях содержатся более точные методы анализа тонкостей каждого состояния.

Наставление по медитации 13.2

Распознавание формаций ума, характерных для джханы

1. Практикующему, который уже вошёл в джхану на основе дыхания, касины или непривлекательных предметов медитации, легче всего будет начать с тридцати четырёх умственных формаций, которые сопровождают благие состояния (сознание и тридцать три сопутствующих фактора ума). Сначала выучите список факторов ума, связанных с джханой (таблица 13.2). Если вы выбрали в качестве предмета медитации сострадание или сорадование, этот дополнительный фактор в опыте первой джханы увеличит число факторов на один.

Таблица 13.2

Формации ума, сопутствующие джхане

<p>ОДНА ФОРМАЦИЯ СОЗНАНИЯ</p> <p>1. Сознание (<i>citta</i>)</p> <p>ТРИНАДЦАТЬ НРАВСТВЕННО НЕОПРЕДЕЛЁННЫХ ФАКТОРОВ</p> <p><i>Общие (7):</i></p> <p>2. Контакт (<i>phassa</i>)</p> <p>3. Чувство (<i>vedanā</i>)</p> <p>4. Восприятие (<i>saññā</i>)</p> <p>5. Намерение (<i>cetanā</i>)</p> <p>6. Однонаправленность (<i>ekaggatā</i>)</p> <p>7. Жизненная сила (<i>jīvitindriya</i>)</p> <p>8. Внимание (<i>manasikāra</i>)</p> <p><i>Разные (6):</i></p> <p>9. Направление (<i>vitakka</i>)</p> <p>10. Удержание (<i>vicāra</i>)</p> <p>11. Решимость (<i>adhimokkha</i>)</p> <p>12. Усердие (<i>vīriya</i>)</p> <p>13. Восторг (<i>pīti</i>)</p> <p>14. Желание (<i>chanda</i>)</p>	<p>ДВАДЦАТЬ ДВА ПРЕКРАСНЫХ ФАКТОРА</p> <p><i>Общие (19):</i></p> <p>15. Вера (<i>saddhā</i>)</p> <p>16. Внимательность (<i>sati</i>)</p> <p>17. Совесть (<i>hiri</i>)</p> <p>18. Стыд (<i>ottappa</i>)</p> <p>19. Не-жадность (<i>alobha</i>)</p> <p>20. Не-отвращение (<i>adosa</i>)</p> <p>21. Равновесие (<i>tatramajjhataṭṭā</i>)</p> <p>22. Умиротворённость [ментального] тела (<i>kāyapassaddhi</i>)</p> <p>23. Умиротворённость сознания (<i>cittapassaddhi</i>)</p> <p>24. Лёгкость [ментального] тела (<i>kāyalahutā</i>)</p> <p>25. Лёгкость сознания (<i>cittalahutā</i>)</p> <p>26. Гибкость [ментального] тела (<i>kāyamudutā</i>)</p> <p>27. Гибкость сознания (<i>cittamudutā</i>)</p> <p>28. Податливость [ментального] тела (<i>kāyakammaññatā</i>)</p> <p>29. Податливость сознания (<i>cittakammaññatā</i>)</p> <p>30. Полноценность [ментального] тела (<i>kāyapāguññatā</i>)</p> <p>31. Полноценность сознания (<i>cittapāguññatā</i>)</p> <p>32. Прямота [ментального] тела (<i>kāyujukatā</i>)</p> <p>33. Прямота сознания (<i>cittujukatā</i>)</p> <p><i>Разные (3):</i></p> <p>34. Мудрость (<i>paññā</i>)</p> <p>35. Сострадание (<i>karuṇā</i>)</p> <p>36. Сорадование (<i>muditā</i>)</p>
---	--

2. Начните выполнять медитацию джханы, используя дыхание или касину на свой выбор. После выхода из состояния поглощения направьте внимание на сердечную основу. Когда в сердечной основе возникнет нимитта, распознайте соответствующие факторы джханы. Вы найдёте пять факторов в первой джхане (витака, вичара, пити, сукха, экаггата), три фактора во второй джхане (пити, сукха, экаггата), два фактора и в третьей (сукха, экаггата), и в четвёртой (упеккха, экаггата) джхане. Возможно, вы вспомните, что, когда вы только учились различать факторы джханы в двери ума (глава 4), вы различали их по одному, снова и снова переключаясь из состояния поглощения к различению этих факторов в двери ума и обратно, пока не научились легко распознавать, какие факторы присутствуют, а какие отсутствуют.
3. Таким же образом распознайте все благие факторы, связанные с джханой. В этой практике вы будете переключаться между моментами погружённости в джхану и моментами активного различения факторов ума. Созерцайте факторы в нарастающем, но последовательном порядке. Сначала различите сознание; добавьте контакт и различайте одновременно сознание и контакт; добавьте чувство и различайте совместно сознание, контакт и чувство; включите восприятие и одновременно различайте сознание, контакт, чувство и восприятие. Продолжайте, пока не распознаете все факторы сразу.

4. Если в качестве объекта выступает дыхание или касина, то в третьей, четвёртой и нематериальных джханах вы обнаружите тридцать одну формуацию ума; во второй джхане — тридцать две формации; в первой джхане — тридцать четыре формации (см. таблицу 13.2). Если вы анализируете джханы на основе каруны или мудиты, то проявится дополнительный фактор сострадания или сорадования. Чтобы реально распознать эти факторы, нужно часто возвращаться к джхане, чтобы в двери ума, у сердечной основы, продолжала возникать нимитта. Может казаться, будто вы только касаетесь джханы; достаточно будет провести в ней несколько секунд. Это упражнение направлено на распознавание умственных формаций, а не на длительное состояние поглощения; но всё-таки нужно войти в джхану, пусть и ненадолго, чтобы возникли формации, которые вы будете различать. Затем можно наблюдать факторы в группах, периодически переходя из режима поглощения в режим различения и обратно. С опытом вы научитесь воспринимать все благие факторы джханы сразу — так же легко, как видите десять пальцев на вытянутых руках.
5. Когда вы отчётливо распознаете все факторы, возникающие при джхане, по отдельности и совместно, созерцайте их как элементы ума (*nāma*); это просто ум. Замечайте, что особенность ума состоит в том, что он тяготеет к своему объекту. Можете про себя повторять: «Нама, нама, нама» или «Явления ума, явления ума»,

чтобы обратить внимание на тот простой факт, что это всего лишь составляющие ума.

6. Различайте таким образом умственные факторы, связанные с каждым предметом джханы, который вы уже усвоили. Тем читателям, которые освоили все предметы, предложенные в прошлом разделе, может потребоваться несколько часов, чтобы их повторить, и это упражнение может выглядеть излишним, потому что факторы ума практически не меняются в случае разных объектов джханы. Постоянная практика развивает ловкость, мастерство, скорость и ясность внимания, и это эффективное упражнение для обучения ума.

Это упражнение расширит ваше понимание джханы: состояние джханы не ограничивается пятью основными её факторами, которые играли важную роль на начальном этапе практики сосредоточения.

Процесс познания

Хотя в современном суетливом обществе навык многозадачности может казаться привлекательным, он иллюзорен. Мы можем сознавать одновременно только одну вещь. Сознание всегда возникает вместе с конкретным объектом, который оно познаёт, и лишь один объект может присутствовать в любой момент сознания. Казалось бы, мы видим оранжевый цвет моркови на тарелке, ощущаем вкус соли в овощном бульоне, чувствуем, что суп тёплый, слушаем музыку по радио и испытываем боль в уставших ногах — и всё это происходит одновременно. Но в реальности эти

чувственные впечатления обрабатываются в быстрой последовательности.

Эту тонкую игру материи и ума можно наблюдать и анализировать. Любой материальный элемент познаётся в ходе объединённого процесса семнадцати моментов сознания. Традиционно считается, что рупа существует на протяжении шестнадцати моментов ума и исчезает, когда наступает семнадцатый. Если каждый момент сознания разделить на три более кратких момента — возникновение, существование и распад, то рупа будет существовать на протяжении пятидесяти одного момента ума ($17 \times 3 = 51$), куда входит один краткий миг возникновения, сорок девять кратких умственных моментов существования и один краткий умственный момент распада. Согласно древней буддийской теории, умственные и материальные явления возникают совместно и взаимозависимо; тем не менее их продолжительность различается: «Здесь, хотя материя прекращается медленно и меняется тяжело, а сознание прекращается быстро и меняется стремительно, тем не менее материальное не может возникать без нематериального, а нематериальное — без материального». Их сравнивают с высоким человеком и карликом, которые странствуют вместе; один шаг высокого человека — это несколько шагов карлика, когда они путешествуют вдвоём²⁰⁶.

Наблюдая пятьдесят два фактора ума, которые соединяются и образуют разные умственные и эмоциональные впечатления, вы видели, как группы умственных составляющих, взаимодействуя, порождают опыт. Это представление значительно отходит от привычного традиционного способа отождествления с нашими личными историями, образующими непрерывность опыта. В Абхидхамме

углубляется это разложение явлений на их конечные составляющие: в ней представлена аналитическая модель, где каждый процесс познания сводится к семнадцати определённым мгновенным явлениям. В этом обучении мы обнаружим семнадцатичастный когнитивный ряд для процессов познания сферы чувств и переменное число рядов для процессов познания двери ума.

Точное распознавание формаций ума, возникающих в каждом сегменте последовательности из семнадцати моментов ума, — тонкая работа, которая требует глубокого сосредоточения, неподвижности и терпения. В первой половине этой книги мы подчёркиваем роль сильного сосредоточения, чтобы научить ум правильно удерживать такие тончённые объекты при длительном изучении. Но теперь вы медитируете не на объектах, которые укрепляют сосредоточение, а на этих конечных составляющих ума и материи — в их реальном проявлении. Точно так же, как на автогонках можно сосредоточиться на одной машине и следить, как она едет рядом с другими, несмотря на возможные отвлекающие факторы — прочих участников, которые проносятся мимо с огромной скоростью, мелькание цветов, пыль, дым, рёв двигателей, аплодисменты зрителей, — вы можете наблюдать формации ума, которые возникают и исчезают в стремительном вихре познания.

Эта практика медитации призывает покончить с привычным увлечением идеями и начать глубоко и чисто взаимодействовать с реальностью. По мере углубления внимательности, сосредоточения и понимания раскрывается природа процесса познания, состоящего из крошечных моментов. Благодаря этому исследованию мельчайших деталей познания вы снова и снова будете понимать, что опыт — просто безличный ряд обусловленных событий.

Обзор когнитивного ряда

В процессах двери ума объектами являются умственные формации, виды материи и понятия; эти процессы проявляются как меняющиеся ряды моментов сознания. Процессы двери чувств, которые также называют процессами пяти дверей, отражают объекты, возникающие благодаря пяти сферам органов чувств — глазу, уху, носу, языку и телу; они действуют в согласии со стандартной последовательностью семнадцати моментов сознания.

Мы проанализируем эти процессы познания, чтобы обнаружить ряд мгновенных проявлений сознания; эти события можно назвать «моментами ума». Единица каждого момента содержит сознание, объединённое с набором сопутствующих умственных факторов. Эти факторы — разные сочетания пятидесяти двух факторов, представленных раньше в этой главе. Каждый фактор ума выполняет определённую функцию в группе своего момента. Например, чувство придаёт контакту приятный, неприятный или нейтральный оттенок; направляемое внимание обращается к объекту; восторг испытывает удовольствие от объекта; восприятие узнаёт объект и т. д. Умственные факторы возникают совместно, выполняют конкретные функции в своей единице и совместно исчезают, едва возникнув, тем самым формируя непрерывную цепочку моментальных событий. Когда вы внимательно изучите факторы, которые содержатся в каждом моменте ума, можно переходить к изучению той роли, которую каждый момент сознания играет в когнитивном ряду.

Каждый утончённый момент сознания обозначается термином, описывающим его функцию в когнитивном ряду, например обращение внимания, чувствительность

дверей чувств, принятие, исследование, определение и т. д. Процесс функционирования дверей чувств состоит из семнадцати этапов, а в процессах двери ума и джхане количество этапов варьирует. См. таблицы 13.3 и 13.4.

Первые три шага (сознание жизненного потока, сознание вибрирующего жизненного потока и сознание жизненного потока, прекращающего своё действие) — этапы, в которых активация сознания жизненного потока вызывает прекращение фазы покоя (*bhavaṅga*) между процессами, тем самым позволяя сознанию выйти из него. Эти первые несколько моментов цепи — крайне тонкие и обычно не достигают порога сознавания. Поскольку эти формации рас-

Таблица 13.3

Семнадцать моментов сознания в процессе познания сферы чувств

Сознание жизненного потока	Сознание вибрирующего жизненного потока	Сознание жизненного потока, прекращающего своё действие	Сознание обращения пяти дверей	Сознание двери чувств	Принимающее сознание	Исследующее сознание	Определяющее сознание	Семь импульсных сознаний	Два регистрирующих сознания ⁽¹⁾
1	2	3	4	5	6	7	8	9–15	16–17

⁽¹⁾ Регистрирующие сознания возникают не во всех процессах, связанных с дверями чувств. Они возникают только в отношении ярких объектов сферы чувств.

Таблица 13.4

Различные моменты сознания в процессе познания двери ума

Сознание жизненного потока	Сознание обращения двери ума	Импульсные сознания*	Два регистрирующих сознания**
1	2	3–9	10–11

познать очень трудно, сначала мы сосредоточимся на более ярких элементах сознания. Когда вы освоите медитацию и хорошо овладеете навыком различения, вы сможете распознать и эти крайне тонкие моменты сознания.

Когда эти первые три момента пройдут, ум получит возможность ориентироваться на чувственные явления (сознание обращения пяти дверей). Возникает сознание дверей чувств, которое запускает быструю цепочку бесконечно малых моментов ума, ориентированных на эти конкретные чувственные данные. Чувственный объект принимается, исследуется; и определяется, как ум будет к нему относиться. Определение может вызывать как благую, так и неблагую реакцию. За определением сразу же следует ряд моментов сознания, называемых импульсными

* Число импульсных сознаний может быть различным. Обычно присутствует семь импульсов, но в джхане их может быть больше, а в познании особенно слабых объектов — меньше.

** Регистрирующие моменты сознания возникают не во всех процессах двери ума. Они не могут возникнуть, когда объект является понятием; они возникают только в случае ярких объектов чувственной сферы. Поэтому они не являются частью процессов познания джханы и не сопровождают такие состояния, как любящая доброта, которые зависят от понятия «существ».

Таблица 13.5

Формации ума, присутствующие в джхане

Джхана	Тип сознания					
	Сознание обращения двери ума	Сознание подготовки	Сознание доступа	Сознание адаптации	Сознание изменения рода	Импульсное сознание Джханы
Первая	12	34	34	34	34	34
Вторая	12	34	34	34	34	32 ⁽¹⁾
Третья	12	34	34	34	34	31 ⁽²⁾
Четвёртая	12	33 ⁽³⁾	33	33	33	31 ⁽⁴⁾
Нематериальные	12	33 ⁽³⁾	33	33	33	31 ⁽⁵⁾

(1) Направляемое и удерживаемое внимание были оставлены.

(2) Затем уходит восторг.

(3) Восторг не возникает в четвёртой или нематериальных джханах, поэтому импульсному сознанию предшествуют только тридцать три фактора.

(4) Нейтральный тон чувства заменяет счастье.

(5) Факторы остаются теми же, что в четвёртой джхане.

сознаниями (*javana*), которые формируют более заметную и яркую составляющую опыта. Во время импульсных сознаний человек полноценно переживает объект в виде повторяющегося ряда мгновенных единиц сознания, которые отличает одинаковый набор факторов ума. Поскольку они не различаются, сначала они могут выглядеть для практикующего одним долгим мгновением; тем не менее по мере совершенствования различения вы сможете распознать

и даже сосчитать, как возникает и исчезает каждый из семи отдельных импульсных моментов сознания. Наконец, благодаря последним двум регистрирующим сознаниям этот процесс затихает и успокаивается перед возвращением в переходную фазу познания, связанную с жизненным потоком.

В процессе познания двери ума возникает аналогичная, но более краткая последовательность. Здесь не требуется шагов, необходимых для ориентации на дверь чувств и взаимодействия с чувственной информацией через её принятие, исследование и определение. Объекты двери ума возникают сразу как явления ума и тут же воспринимаются умом без необходимости толковать данные пяти дверей органов чувств.

Более утончённая версия этого исследования предполагает постоянное наблюдение за действием тонких и причинно-связанных событий, пока практикующий не станет отчётливо и уверенно видеть с помощью прямого знания каждое мгновенное возникновение. Это практическая работа, а не интеллектуальное упражнение. Следовательно, требуется глубокое сосредоточение и устойчивость ума.

Сознание джханы отличается особой силой и может произвести длинную последовательность импульсных сознаний; поэтому этот процесс практикующему легче всего различать. Если вы уже распознали факторы ума, возникающие в джхане (наставление по медитации 13.2), то основные составляющие вам будут знакомы. Теперь мы проанализируем эти факторы ума в соответствии с когнитивным рядом и распознаем их в том порядке, в каком они выполняют функцию познания.

Наставление по медитации 13.3

Процесс познания в джхане

1. Сначала снова войдите в первую джхану с помощью дыхания или касины на свой выбор. Направьте внимание на дверь ума в сердечной основе и распознайте факторы джханы и умственные формации, как описано в наставлении по медитации 13.2. Можно переключаться между поглощением в джхане и процессом различения до тех пор, пока не возникнет ясность.
2. Когда вы выйдете из джханы и воспримете образ отражения нимитты в двери ума, сосредоточьтесь на процессах джханы в двери ума, которые только что произошли. Вы заметите, что в первом моменте ума возникают двенадцать формаций ума, которые сменяются потоком мгновенных событий, содержащих тридцать четыре фактора ума (сознания, а также тридцать три сопутствующих умственных фактора).
3. Этот процесс распознавания не отличается от предыдущего; однако теперь вы будете наблюдать функции сознания в последовательном процессе, одновременно отмечая отдельные факторы ума, которые позволяют каждому сознанию играть свою особую роль в процессе познания джханы. Последовательные моменты ума в процессе познания джханы называются по их функциям: сознание обращения двери ума, сознание подготовки, сознание доступа, сознание адаптации, сознание изменения рода и импульсное сознание джханы (см. таблицу 13.5).

4. Обратите внимание на общую характеристику всех явлений ума — они тяготеют к своему объекту. Распознавайте эту характеристику ума в каждом мгновенном проявлении сознания.
5. Продолжайте различать и анализировать процессы познания, связанные со второй, третьей и четвёртой джханами. Вы заметите, что во второй джхане присутствуют те же двенадцать первичных формаций (сознание и одиннадцать сопутствующих умственных факторов), за которыми следует краткий всплеск тридцати четырёх факторов (сознание и тридцать три сопутствующих умственных фактора), когда ум ориентируется на объект, затем ум входит в поток из тридцати двух умственных формаций (сознание и тридцать один сопутствующий фактор ума), составляющих последующие импульсные сознания. Третья, четвёртая джхана и нематериальные джханы содержат двенадцать первичных формаций, за которыми следует тридцать одна формация импульсного сознания. Четвёртая и нематериальные джханы ни на одном этапе процесса познания не содержат восторга (*pīti*).
6. Проанализируйте каждую джхану, которую вы достигли. Схема будет аналогичной, только добавятся сострадание или сорадование, присущие этим неизмеримым достижениям.

Таблица 13.6

Процесс познания первой джханы и сопутствующие формации ума

Сопутствующие факторы ума	Тип сознания					
	Сознание обращения двери ума	Сознание подготовки	Сознание доступа	Сознание адаптации	Сознание изменения рода	Импульсное сознание джханы
1. Сознание						
2. Контакт						
3. Чувство						
4. Восприятие						
5. Намерение						
6. Однонаправленность						
7. Жизненная сила						
8. Внимание						
9. Направление						
10. Удержание						
11. Решимость						
12. Усердие						
13. Восторг						
14. Желание						
15. Вера						
16. Внимательность						
17. Совесть						
18. Стыд						
19. Не-жадность						
20. Не-отвращение						
21. Равновесие						

Продолжение таблицы 13.6

Сопутствующие факторы ума	Тип сознания					
	Сознание обращения двери ума	Сознание подготовки	Сознание доступа	Сознание адаптации	Сознание изменения рода	Импульсивное сознание джханы
22. Умиротворённость [ментального] тела						
23. Умиротворённость сознания						
24. Лёгкость [ментального] тела						
25. Лёгкость сознания						
26. Гибкость [ментального] тела						
27. Гибкость сознания						
28. Податливость [ментального] тела						
29. Податливость сознания						
30. Полноценность [ментального] тела						
31. Полноценность сознания						
32. Прямота [ментального] тела						
33. Прямота сознания						
34. Мудрость, не-заблуждение						

Примечание. В джханах на основе сорадования и сострадания вы найдёте дополнительные факторы сорадования и сострадания.

Процессы познания двери ума

Процессы двери ума происходят всякий раз, когда вы сознаёте мысль, понятие, идею, эмоцию, материальную формуацию или умственный фактор; они возникают не только в состояниях джханы. Когда вы вспоминаете прошлое событие, представляете его вариант в будущем, репетируете, как могли бы отреагировать на него, планируете свои слова, вы используете процессы ума. Если вы часто фантазируете о мести или испытываете тревогу, вы вовлекаетесь в неблагоприятные процессы двери ума. Когда нет понимания, что это лишь быстротечные процессы ума, вы можете поверить в эти умственные построения и создать иллюзию непрерывности, вообразить, какой вы человек и кем станете со временем: «Я гневный(-ая)» или «Я тревожный(-ая)». В действительности это лишь последовательность обусловленных мгновенных факторов.

Процесс познания двери ума (кроме джханы и надмирских процессов) содержит три основных этапа, каждому из которых сопутствуют соответствующие факторы ума. Вот три основных этапа процесса двери ума:

1. Сознание обращения двери ума, состоящее из сознания и одиннадцати сопутствующих умственных факторов, в совокупности — двенадцать формаций ума.
2. Семь импульсных сознаний с различными формациями ума:
 - а) в случае немудрого внимания и неблагоприятного состояния ума могут возникать шестнадцать, восемнадцать, девятнадцать, двадцать,

- двадцать одна или двадцать две формы ума;
- б) в случае мудрого внимания и благого состояния ума могут возникать тридцать две, тридцать три, тридцать четыре или тридцать пять форм умов.
3. Два регистрирующих сознания, которые содержат тридцать четыре, тридцать три, тридцать две, двенадцать или одиннадцать форм умов. Регистрирующие сознания присутствуют не во всех процессах двери ума. Они требуют яркого объекта из сферы чувств. Поскольку регистрирующие сознания не могут возникнуть, когда объект является понятием, они не входят в процессы познания джханы и не сопровождают такие состояния, как любящая доброта, которые опираются на концепцию «существ».

В своём исследовании мы сосредоточимся на этих трёх активных элементах и отложим формы сверхтонких сознаний жизненного потока (*bhavaṅga*) до более позднего этапа медитативного различения. Практикующие могут обращаться к этому подробному анализу мгновенной природы познания, чтобы развеять иллюзию прочности, долговечности и стабильности вещей. При внимательном взгляде обнаруживаются лишь мимолётные обусловленные процессы, которые существуют в течение короткого времени и исчезают. В реальности нас не связывает ничто существенное; ясное видение устраняет единственные реальные узы — узы неведения.

Таблица 13.7

Формации, составляющие импульсное сознание неблагих состояний ума

Сопутствующие факторы ума	Тип состояния ума							
	Воззрения, укоренённые в жадности	Сомнение, укоренённое в жадности	Отвращение / ненависть	Зависть, укоренённая в отвращении	Собственничество, укоренённое в отвращении	Сожаление, укоренённое в отвращении	Беспокойство, укоренённое в заблуждении	Сомнение, укоренённое в заблуждении
Сознание								
<i>Нравственно неопределённые общие факторы</i>								
Контакт								
Чувство								
Восприятие								
Намерение								
Однонаправленность								
Жизненная сила								
Внимание								
<i>Нравственно неопределённые разные</i>								
Направление								
Удержание								
Решимость								
Усердие								
Восторг	•	•						
Желание								
<i>Неблагие общие</i>								
Заблуждение								

Продолжение таблицы 13.7

Сопутствующие факторы ума	Тип состояния ума							
	Воззрения, укоренённые в жадности	Сомнение, укоренённое в жадности	Отвращение / ненависть	Зависть, укоренённая в отвращении	Собственничество, укоренённое в отвращении	Сожаление, укоренённое в отвращении	Беспокойство, укоренённое в заблуждении	Сомнение, укоренённое в заблуждении
Бессовестность								
Бесстыдство								
Беспокойство								
<i>Неблагие разные</i>								
Жадность								
Неправильные воззрения								
Сомнение								
Отвращение								
Зависть								
Собственничество								
Сожаление								
Лень	•	•	•	•	•	•		
Апатия	•	•	•	•	•	•		
Сомнение								
В сумме	19–22	19–22	18 или 20	19 или 21	19 или 21	19 или 21	16	16

- Эти факторы являются переменными, они могут присутствовать или не присутствовать там, где указано. Их присутствие или отсутствие объясняет переменное число факторов в некоторых неблагих состояниях ума. Лень и апатия всегда возникают вместе.

Наставление по медитации 13.4

Процесс познания двери ума

1. Войдите в состояние глубокого сосредоточения.
2. Различение процесса познания двери ума будет сосредоточено в основном на трёх аспектах: сознание обращения двери ума, импульсное сознание и регистрирующее сознание (таблица 13.4). Распознайте материю, поддерживающую дверь ума (шестьдесят три рупы сердечной основы), а затем чувствительный элемент глаза (полупрозрачный элемент, который вы различали в главе 12).
3. Когда в сознании возникает чувствительный элемент глаза, распознайте его с помощью мудрого внимания. Знайте, что это чувствительный элемент глаза, это материя или это непостоянное. Мудрое внимание поддерживает возникновение благого познания.
4. Определите различные группы формаций ума, которые включены в эти три основных этапа процесса познания двери ума, где познаётся чувствительный элемент глаза. Делайте это точно и аккуратно.
 - а) начните с первого этапа — сознания обращения двери ума. Распознайте двенадцать формаций ума. Можете начать с сознания; когда вы ясно его распознаете, различите сознание и контакт; затем сознание, контакт и чувство; затем сознание, контакт, чувство и восприятие; и так продолжайте, пока не охватите все двенадцать факторов: 1) сознание, 2) контакт, 3) чувство, 4) восприятие, 5) намерение,

- б) однонаправленность, 7) жизненная сила, 8) внимание, 9) направление, 10) удержание, 11) решимость и 12) усердие;
 - б) затем исследуйте импульсные моменты сознания, которые испытывают чувствительный элемент глаза. Хотя они возникают в середине последовательности, они представляют собой основное переживание объекта и будут самыми ясными. Распознайте присутствующие факторы ума, пока не определите, какие именно факторы окрашивают познание;
 - в) обратите внимание, что импульсное сознание — не одна устойчивая формация, но ряд повторяющихся мгновенных событий, которые содержат идентичные факторы и реагируют на один и тот же объект (в данном случае на восприятие чувствительного элемента глаза). Попробуйте насчитать семь импульсных моментов сознания;
 - г) подобным образом, если возникают два регистрирующих момента сознания, распознайте сопутствующие формации ума. Число факторов может варьировать из-за непостоянного присутствия радости и мудрости;
 - д) повторяйте этот процесс распознавания, пока не возникнет ясность.
5. Примените тот же метод, используя каждый из двадцати восьми видов конечной материи, которые описаны в главе 12, чтобы стимулировать процесс познания двери ума.

Процесс познания в сфере чувств

Поскольку процесс познания, связанный с пятью сферами органов чувств (который также называют процессом пяти дверей), по природе ни благой, ни неблагой, практикующий должен распознать факторы ума, которые придают каждому опыту умелый или неумелый оттенок. Обнаружение этих тонких склонностей восприятия может изменить ваше отношение к обусловленным событиям, давая вам возможность очистить привычные шаблоны, действия и мысли.

Таблица 13.8

Формации ума в благих процессах познания пяти дверей

Сопутствующие формации ума	Типы сознания										
	Сознание обращения пяти дверей	Сознание двери чувств	Принимающее сознание	Исследующее сознание	Определяющее сознание	Импульсное сознание (x1)	Регистрирующее сознание (x2)	Сознание жизненного потока	Сознание обращения двери ума ⁽¹⁾	Импульсное (x1) ⁽²⁾	Регистрирующее (x2) ⁽³⁾
1. Сознание											
<i>Нравственно неопределённые общие факторы</i>											
2. Контакт											
3. Чувство											
4. Восприятие											
5. Намерение											
6. Однонаправленность											

Продолжение таблицы 13.8

Сопутствующие формации ума	Типы сознания										
	Сознание обращения пяти дверей	Сознание двери чувств	Принимающее сознание	Исследующее сознание	Определяющее сознание	Импульсное сознание (*7)	Регистрирующее сознание (*2)	Сознание жизненного потока	Сознание обращения двери ума ⁽¹⁾	Импульсное (*7) ⁽²⁾	Регистрирующее (*2) ⁽³⁾
7. Жизненная сила											
8. Внимание											
<i>Нравственно неопределённые разны</i>											
9. Направление											
10. Удержание											
11. Решимость											
12. Усердие											
13. Восторг				•		•	•	•		•	•
14. Желание											
<i>Прекрасные общие</i>											
15. Вера											
16. Внимательность											
17. Совесть											
18. Стыд											
19. Не-жадность											
20. Не-отвращение											
21. Равновесие											
22. Умиротворённость [ментального] тела											
23. Умиротворённость сознания											

Продолжение таблицы 13.8

Сопутствующие формации ума	Типы сознания												
	Сознание обращения пяти дверей	Сознание двери чувств	Принимающее сознание	Исследующее сознание	Определяющее сознание	Импульсное сознание (*7)	Регистрирующее сознание (*2)	Сознание жизненного потока	Сознание обращения двери ума ⁽¹⁾	Импульсное (*7) ⁽²⁾	Регистрирующее (*2) ⁽³⁾		
24. Лёгкость [ментального] тела													
25. Лёгкость сознания													
26. Гибкость [ментального] тела													
27. Гибкость сознания													
28. Податливость [ментального] тела													
29. Податливость сознания													
30. Полноценность [ментального] тела													
31. Полноценность сознания													
32. Прямота [ментального тела]													
33. Прямота сознания													
<i>Прекрасные разные</i>													
34. Мудрость						•		•			•		•
В сумме	11	8	11	11– 12	12	32– 34	11– 12	32– 34	34	12	32– 34	11– 12	32 –34

- Эти факторы являются переменными, они могут присутствовать или не присутствовать там, где указано. Их присутствие или отсутствие объясняет переменное число факторов в некоторых видах сознания. Если переменный фактор присутствует в начале ряда, он сохранится и в остальной части; если он отсутствует в начале ряда — его не будет и впоследствии.
- (1) Факторы, присутствующие в процессе обращения двери ума, должны совпадать с факторами определяющего сознания.
- (2) Факторы, присутствующие во второй серии семи импульсных сознаний, должны совпадать с факторами предыдущей серии семи импульсных моментов сознания.
- (3) Факторы, присутствующие во второй серии двух регистрирующих сознаний, должны совпадать с факторами предыдущей серии двух регистрирующих моментов сознания.

Таблица 13.9

Формации ума в неблагих процессах познания пяти дверей

Сопутствующие факторы ума	Тип сознания												
	Сознание обращения пяти дверей	Сознание двери чувств	Принимающее сознание	Исследующее сознание (состояния, укоренённые в жадности)	Исследующее сознание (состояния, укоренённые в не-жадности)	Определяющее сознание	Импульсное сознание (7) ⁽¹⁾	Регистрирующее сознание (*2)	Сознание жизненного потока	Сознание обращения двери ума ⁽²⁾	Импульсное сознание (*7) ⁽³⁾	Регистрирующее сознание (*2) ⁽⁴⁾	
1. Сознание													
<i>Нравственно неопределённые общие факторы</i>													
2. Контакт													
3. Чувство													
4. Восприятие													
5. Намерение													
6. Однонаправленность													
7. Жизненная сила													
8. Внимание													
							См. таблицу 13.7						
												См. таблицу 13.7	
<i>Нравственно неопределённые разные</i>													
9. Направление													
10. Удержание													
11. Решимость													
12. Усердие													
13. Восторг				•									
14. Желание													
							См. таблицу 13.7						
												См. таблицу 13.7	
								•				•	
								•				•	

Продолжение таблицы 13.9

Сопутствующие факторы ума	Тип сознания											
	Сознание обращения пяти дверей	Сознание двери чувств	Принимающее сознание	Исследующее сознание (состояния, укоренённые в жадности)	Исследующее сознание (состояния, укоренённые в не-жадности)	Определяющее сознание	Импульсное сознание (7) ⁽¹⁾	Регистрирующее сознание (*2)	Сознание жизненного потока	Сознание обращения двери ума ⁽²⁾	Импульсное сознание (*7) ⁽³⁾	Регистрирующее сознание (*2) ⁽⁴⁾
<i>Прекрасные общие</i>												
15. Вера												
16. Внимательность												
17. Совесть												
18. Стыд												
19. Не-жадность												
20. Не-отвращение												
21. Равновесие												
22. Умиротворённость [ментального] тела												
23. Умиротворённость сознания												
24. Лёгкость [ментального] тела												
25. Лёгкость сознания												
26. Гибкость [ментального] тела												
27. Гибкость сознания												
28. Податливость [ментального] тела												
29. Податливость сознания												
30. Полноценность [ментального] тела												
31. Полноценность сознания												
32. Прямота [ментального] тела												
33. Прямота сознания												

См. таблицу 13.7

См. таблицу 13.7

Продолжение таблицы 13.9

Сопутствующие факторы ума	Тип сознания											
	Сознание обращения пяти дверей	Сознание двери чувств	Принимающее сознание	Исследующее сознание (состояния, укоренённые в жадности)	Исследующее сознание (состояния, укоренённые в не-жадности)	Определяющее сознание	Импульсное сознание (7) ⁽¹⁾	Регистрирующее сознание (*2)	Сознание жизненного потока	Сознание обращения двери ума ⁽²⁾	Импульсное сознание (*7) ⁽³⁾	Регистрирующее сознание (*2) ⁽⁴⁾
Прекрасные разные												
34. Мудрость								•				•
В сумме	11	8	11	11 или 12	11	12	11-12 32-34	34	12		11-12 32-34	

(1) См. таблицу 13.7.

(2) Факторы, присутствующие в процессе обращения двери ума, должны совпадать с факторами определяющего сознания.

(3) Факторы, присутствующие во второй серии семи импульсных сознаний, должны совпадать с факторами предыдущей серии семи импульсных моментов сознания.

(4) Факторы, присутствующие во втором наборе из двух регистрирующих сознаний, должны совпадать с факторами предыдущего набора из двух регистрирующих моментов сознания.

• Эти факторы являются переменными, они могут присутствовать или не присутствовать там, где указано. Их присутствие или отсутствие объясняет переменное число факторов в некоторых видах сознания. Если переменный фактор присутствует в начале ряда, он будет присутствовать в остальной части; если он отсутствует в начале ряда — он и дальше будет отсутствовать.

Таблица 13.10

Формации ума в благих процессах познания двери ума

Сопутствующие факторы ума	Тип сознания							Жизненный поток
	Сознание обращения двери ума	Импульсное сознание (×7)					Регистрирующее сознание (×2)	
		Правильная речь	Правильные действия	Правильные средства к жизни	Сострадание (не джжана)	Сорадование (не джжана)	Правильная речь, правильные действия и правильные средства к жизни	
1. Сознание								
<i>Нравственно неопределённые общие факторы</i>								
2. Контакт								Нет регистрации
3. Чувство								
4. Восприятие								
5. Намерение								
6. Одно-направленность								
7. Жизненная сила								
8. Внимание								
<i>Нравственно неопределённые разные</i>								
9. Направление								Нет регистрации
10. Удержание								
11. Решимость								
12. Усердие								
13. Восторг		•	•	•	•	•	•	
14. Желание								

Продолжение таблицы 13.10

Сопутствующие факторы ума	Тип сознания								
	Сознание обращения двери ума	Импульсное сознание (×7)					Регистрирующее сознание (×2)		Жизненный поток
		Правильная речь	Правильные действия	Правильные средства к жизни	Сострадание (не джжана)	Сорадование (не джжана)	Правильная речь, правильные действия и правильные средства к жизни	Сострадание (не джжана) и сорадование (не джжана)	
<i>Прекрасные разные:</i>									
15. Вера									
16. Внимательность									
17. Совесть									
18. Стыд									
19. Не-жадность									
20. Не-отвращение									
21. Равновесие									
22. Умиротворённость [ментального] тела									
23. Умиротворённость сознания									
24. Лёгкость [ментального] тела									
25. Лёгкость сознания									
26. Гибкость [ментального] тела									
27. Гибкость сознания									
28. Податливость [ментального] тела									
29. Податливость сознания									
30. Полноценность [ментального] тела									
31. Полноценность сознания									
32. Прямота [ментального] тела									
33. Прямота сознания									

Нет регистрации

Продолжение таблицы 13.10

Сопутствующие факторы ума	Тип сознания								Жизненный поток	
	Сознание обращения двери ума	Импульсное сознание (×7)					Регистрирующее сознание (×2)			
		Правильная речь	Правильные действия	Правильные средства к жизни	Сострадание (не джжана)	Сорадование (не джжана)	Правильная речь, правильные действия и правильные средства к жизни	Сострадание (не джжана) и сорадование (не джжана)		
<i>Прекрасные разные</i>										
34. Правильная речь										
35. Правильные действия										
36. Правильные средства к жизни										
37. Сострадание										
38. Сорадование										
39. Мудрость		•	•	•	•	•		•		
В сумме	12	33–35	33–35	33–35	33–35	33–35	11 или 12	32–34	Нет регистрации	34

- Эти факторы являются переменными, они могут присутствовать или не присутствовать там, где указано. Их присутствие или отсутствие объясняет переменное число факторов в некоторых видах сознания. Если переменный фактор присутствует в начале ряда, он будет присутствовать в остальной части; если он отсутствует в начале ряда — он и дальше будет отсутствовать.

Наставление по медитации 13.5

Процесс познания сферы чувств

1. Подготовьте ум при помощи сосредоточения или практики джханы.
2. Чтобы различить формации ума, сначала нужно запустить процесс сферы органов чувств. С этой целью распознайте чувствительный элемент глаза, дверь ума, а затем их вместе. Сосредоточьтесь на цвете ближайшей группы рупа-калап, когда они возникают одновременно в двери глаза и двери ума. Познайте цвет с мудрым вниманием, осознавая, что это цвет.
3. При виде цвета запускается процесс познания двери глаза, за которым последуют многочисленные процессы двери ума; все они принимают один и тот же цвет в качестве объекта. Наблюдайте факторы ума, присутствующие на каждом этапе этого когнитивного ряда. См. таблицу 13.8.
 - а) сознание обращения пяти дверей: одиннадцать умственных формаций, среди которых сознание, семь общих факторов и три разных фактора (*vitakka*, *vicāra*, *adhimokkha*);
 - б) сознание глаза: восемь умственных формаций, среди которых сознание и семь общих факторов;
 - в) принимающее сознание: одиннадцать умственных формаций, среди которых сознание, семь общих факторов и три разных фактора (*vitakka*, *vicāra*, *adhimokkha*);

- г) исследующее сознание: одиннадцать или двенадцать умственных формаций, среди которых сознание, семь общих факторов и три или четыре разных фактора (*vitakka*, *vicāra*, *adhimokkha* и иногда *pīti*);
- д) определяющее сознание: двенадцать умственных формаций, среди которых сознание, семь общих факторов и четыре разных фактора (*vitakka*, *vicāra*, *adhimokkha*, *vīriya*);
- е) семь импульсных сознаний: если они неблагие, то могут возникнуть шестнадцать, восемнадцать, девятнадцать, двадцать, двадцать одна или двадцать две умственные формации; если они благие, то — тридцать две, тридцать три, тридцать четыре или тридцать пять умственных формаций;
- ж) два регистрирующих сознания: одиннадцать, двенадцать, тридцать два, тридцать три или тридцать четыре умственные формации.

После этих регистрирующих сознаний ряд сознаний жизненного потока (*bhavaṅga*) соединит процесс сферы чувств со следующим процессом двери ума, который принимает тот же цвет в качестве объекта и имеет трёхчастную структуру, описанную выше для процессов двери ума. Число факторов ума в процессе двери ума совпадает с числом факторов в предыдущих сознаниях (определяющем, импульсном и регистрирующем):

- а) сознание обращения двери ума;
- б) семь импульсных сознаний;

- в) два регистрирующих сознания.
4. Снова и снова исследуйте процесс двери глаза, пока не будете довольны. Затем таким же образом распознайте фформации в других четырёх дверях чувств — ухе, носе, языке и теле.
 5. Когда вы ясно различите благие состояния, распознайте неблагие, выполняя ту же технику в отношении объектов пяти органов чувств, но проявляйте к ним немудрое внимание. Например, когда воспринимаете цвет, считайте, что это объект личного наслаждения; когда слышите звук, считайте его долговечным; когда распознаёте осязаемый объект, понимайте его как то, чем можно обладать. Когда в поле восприятия входит неправильное воззрение, умственные фформации, возникающие в результате, будут неблагими. Исследуйте этот процесс, чтобы точно определить характер неблагих состояний. См. таблицу 13.7.
 6. После медитации, когда вы будете ходить, работать, разговаривать, принимать пищу или мыться, замечайте, как вы взаимодействуете с опытом. Наблюдайте за качеством ума, когда спокойно играете с ребёнком, благодарно принимаете комплимент, чувствуете неловкость на вечеринке, волнуетесь перед собеседованием, с чувством зависти наблюдаете за другом. Фформации ума возникают в каждом сознательном моменте и влияют на ваше отношение к опыту. Попробуйте сделать свои реакции чище в более грубых повседневных взаимодействиях с помощью знаний, полученных в утончённой атмосфере медитации.

Когда вы хорошо изучите внутренние процессы, которые возникают при встрече сознания с объектом, вы можете расширить распознавание, чтобы постичь природу всех умственных явлений, как внутренних, так и внешних. В главе 12 вы разбирали материю мира на её тонкие составляющие, начиная с собственной одежды и постепенно переходя к стулу и полу, затем шаг за шагом расширяли сферу различаемых вещей, чтобы выявить тонкую материю, из которой состоит здание, конечную материю в городе, регионе, мире и Вселенной. Теперь вы можете провести такое же тщательное исследование мира ума. Это не ваш личный ум, а умственные явления, присутствующие везде во Вселенной.

Наставление по медитации 13.6

Реальный мир

1. Сосредоточьте ум.
2. Повторите распознавание материи (наставление по медитации 12.6).
3. Повторите распознавание ума внутри (наставление по медитации 13.5).
4. Теперь таким же образом различайте процессы познания, которые происходят снаружи, то есть в других умах, кроме вашего. В качестве основы используйте других существ в целом; не пытайтесь проникнуть в сознание конкретного человека. Просто направьте внимание на внешний ум, чтобы воспринять чувствительность глаза и цвет. Продолжайте распознавание, следуя шагам из наставления по медитации 13.5, не думая о том, чей чувствительный элемент

глаза вы воспринимаете. Вам откроется мир материальных и умственных явлений — безличных свойств и функций, которые можно анализировать.

5. Продолжайте этот процесс, по очереди распознавая внутренние и внешние явления у всех дверей чувств, постепенно различая всё более и более обширные области. Например, можно начать распознавать существ, которые находятся в здании, где вы сидите, а затем расширить различение до существ в квартале, городе, регионе, стране, полушарии, на планете и т. д. Подробно распознайте процессы конечных ума и материи, которые происходят в каждом моменте сознания во всей бесконечной Вселенной.
6. Наконец, завершите исследование медитацией на совокупности умственных и материальных процессов как на чистых явлениях. Поймите, что не существует *я/ты, женщины/мужчины, сестры/брата*; воспринимайте понятия только как обозначения, не имеющие конечной реальности.

Эта кропотливая работа по выявлению, определению и анализу нюансов когнитивных процессов позволяет высветить тонкие пласты умственного опыта. Впрочем, не нужно делать из неё математическую задачу, навязчиво подсчитывая и сравнивая умственные факторы с таблицами. Если из этой книги вы хотите получить общее представление о практиках, достаточно понять основную последовательность. Затем, когда будете на ретрите практиковать под руководством учителя, вы проясните особенности и нюансы этих формаций и ощутите от этого пользу.

Но даже при беглом обзоре этого материала могут обнаружиться интересные прозрения в природу ума и привычные умственные шаблоны. Вы можете научиться быстро распознавать тяжесть и жёсткость, связанные с состоянием ума, где нет девятнадцати прекрасных общих факторов, в том числе умиротворённости, лёгкости, гибкости, податливости и т. д., и использовать это ощущение как сигнал, чтобы избавиться от неблагоприятных состояний, когда бы они ни возникли. Вы можете чувствовать, что в заблуждении, которое сопровождается блуждающим умом, таится опасность, и решить выйти из привычных грёз. Понимание, что жадность и отвращение никогда не возникают в одном моменте ума, что восторг и гнев так же несовместимы и что в каждом неблагоприятном состоянии присутствуют беспокойство и бесстыдство, может дать ключ к разгадке глубоко обусловленных корней действия и каммы. Изучая ум, его разные факторы и состояния, вы будете улавливать различия между состояниями как во время формальных медитаций, так и в ходе активных ежедневных встреч. Вычленив факторы, из которых состоят умственные состояния, вы увидите, как можно поддерживать или противостоять основным коренным склонностям к жадности, не-жадности, отвращению, не-отвращению, заблуждению и не-заблуждению. Вооружившись этим знанием ума, вы сможете изменить любые шаблоны, которые нарушают его спокойствие и ясность.

В следующих главах мы будем использовать эти конечные составляющие материи и ума (описанные здесь и в главе 12) для построения подробного и глубокого подхода к медитации прозрения. Когда вы, внимательно определив и проанализировав эти объекты и процессы, погрузитесь в созерцание медитации прозрения, вы откроете для себя потрясающую ясность и освобождающие

возможности, заложенные в непосредственном восприятии тонких составляющих ума и материи.

Прояснение тревоги перед принятием решений

Вам трудно принимать решения, потому что вы не понимаете, как выбрать лучший вариант? Иногда вы совершаете деструктивные действия, хотя понимаете, что это неправильно? Вычленив основные составляющие опыта и изучая факторы ума, связанные с решением действовать, вы поймёте, что способствует зависимому, бессердечному или неуважительному поведению и что поддерживает мудрые поступки.

Прежде чем принять следующее решение, будь то мелкий повседневный вопрос, крупный шаг в карьере или важная проблема со здоровьем, исследуйте свой ум. Если вы ощущаете присутствие беспокойства и сопутствующих неблагоприятных факторов, не торопитесь решать, что делать. Пока преобладают неблагоприятные состояния, не принимайте решения и не действуйте. Некоторое время развивайте спокойствие, доброту и внимательную осознанность, а затем снова обратитесь к этой дилемме, чтобы её обдумать. Если вы ощущаете, что принятие решения поддерживает внимательность и сопутствующие благоприятные факторы, решая, как действовать дальше, доверьтесь своему намерению.

Различие между невыбирающим сознанием и блуждающим умом

Возможно, вас удивило, что внимательность никогда не может возникнуть одновременно с жадностью, отвращением или за-

блуждением, а беспокойство — в благом состоянии? Загляните в свой ум и проверьте, так ли это.

Определите, в какое время дня ваш ум склонен к рассеянности, например, когда вы гуляете с собакой или во время перекуса. Периодически анализируйте по привычке блуждающий ум и смотрите, какие умственные факторы в нём присутствуют. Какие факторы ума поддерживают романтические фантазии? Может оказаться, что удовольствие от фантазий — это просто волнение, вызванное восторгом (*pīti*), но в этом состоянии отсутствуют такие благие факторы, как внимательность, умиротворённость, равновесие, не-жадность, не-отвращение, прямота и вера.

Обращайте внимание на объект и качество внимания. Изучая отвращение, вы можете заметить, что с возникновением внимательности появляется мудрое внимание, которое наверняка принимает умственные факторы, связанные с отвращением, как объект сознания; когда отвращение поглощает ум, возникает немудрое внимание к объекту отвращения. Внимание может быстро переключаться между когнитивными процессами, которые характеризуются внимательностью или отвращением, но отвращение и внимательность не могут возникнуть одновременно.

Иногда в повседневной жизни и в медитации позволяйте уму расслабляться, поддерживая ненаправленное, невыбирающее качество сознания. Что такое подлинное расслабление? Какие именно факторы ума входят в опыт расслабления? Замечайте, способствует ли невыбирающее сознание развитию сопутствующих благих состояний или ум погружается в неблагие состояния: беспокойные фантазии, лень, страх или самомнение. Пусть ваши наблюдения помогут определить, в какой мере вы направляете, сдерживаете, фокусируете внимание или творчески реагируете на стимулы жизни.

Глава 14

Магическая иллюзия: пустота пяти совокупностей

Всё может исчезнуть в один миг.
Материя — как комок пены,
Чувство — как пузырь [на воде],
Восприятие — как мираж,
Формации [ума] — как банановые деревья,
Сознание — как магическая иллюзия.

«Самъютта-никая»²⁰⁷

И грая, дети могут по-разному раскладывать мелки, например по оттенку, тону, размеру, новизне, насыщенности или по личным ассоциациям. Но в этот ряд будут входить все их мелки, как бы они ни располагались. Так, люди разрабатывают систему хранения документов на своих домашних компьютерах и могут сортировать документы по дате, теме, задаче, автору, категории или индивидуальным ассоциациям. Как бы они ни были организованы, они охватывают всю коллекцию электрон-

ных документов. Так и любую группу материалов можно определить в разные категории в зависимости от классификации, но в совокупности это будет один и тот же набор материалов. Наш следующий шаг — поместить каждый материальный элемент и умственную составляющую, которые обсуждались в главах 12 и 13, в классификационные схемы, которые станут основой для систематического созерцания. Обычно используются следующие категории: 1) две категории материи и ума; 2) пять совокупностей материи, чувства, восприятия, умственных формаций и сознания; 3) двенадцать сфер, к которым относятся шесть дверей чувств и шесть объектов чувств; 4) восемнадцать элементов, к которым относятся шесть дверей чувств, шесть объектов чувств и шесть видов сознания чувств; и 5) двенадцать факторов зависимого возникновения²⁰⁸. Опытный учитель может рекомендовать вам ту или иную модель, в зависимости от вашего темперамента, условий и цели исследования²⁰⁹. Каждая модель — это полноценный подход к прозрению; каждая содержит весь возможный умственный и материальный опыт. В этой главе я освещаю вторую схему из приведённого выше списка — модель пяти совокупностей.

Пять совокупностей опыта (*khandha*)

Схема пяти совокупностей распределяет те же самые составляющие материальных и умственных явлений, которые вы распознавали в упражнениях (главы 12 и 13), в пятичастную модель опыта: 1) материя, 2) чувство, 3) восприятие, 4) умственные формации и 5) сознание. Когда мы отождествляемся с действиями этих совокупностей, по природе безличных, или цепляемся за такую формацию,

как привязанность к «я», мы ошибочно полагаем, что эти пять совокупностей — *моё, я* или *моё «я»*.

Психофизические процессы возникают и исчезают молниеносно, поэтому Будда сравнивал эти пять совокупностей с мимолётными пузырями, комьями пены, банановыми деревьями, иллюзорными миражами и магическими иллюзиями — такова безличная природа представлений о себе. В этой медитации мы исследуем отдельно каждую совокупность и наблюдаем, что пять совокупностей работают как единое целое.

1. *Материя (rūpa)* включает любую материю, внутреннюю и внешнюю — видимые образы, звуки, запахи, вкусы, тактильные ощущения и материальную поддержку сознания. В материю как аспект психофизических процессов входят образы, которые создаёт ум под впечатлением от объектов в мире. Материя описывает не только физическое дерево, автобус, карандаш, гору, кошку или сестру, но и то влияние, которое физическое восприятие этих вещей оказывает на ум. Нейробиологи могут определить материю как умственную деятельность, возникающую в результате передачи чувственных впечатлений в мозг. В медитации на четырёх элементах, представленной в главе 12, мы прояснили тонкие аспекты совокупности материи и определили двадцать восемь реальных и условных материальных элементов.

Когда мы внимательно изучаем материю, оказывается, что она не имеет сущности; она иллюзорна. В древних буддийских текстах материю сравнивают с комьями пены или пузырьками на воде²¹⁰. Как комья пены в океанских волнах распадаются и исчезают, так и тела

погибают, твёрдые предметы распадаются, а чувственные впечатления сменяют друг друга. Телесные переживания, если их не распознают как нереальные, лишённые сущности проявления причинных факторов, могут привести к фундаментальной ошибке, лежащей в основе привязанности к «я», — убеждению, что «я есть тело».

2. *Тон чувства (vedanā)* обозначает характерное ощущение объекта — переживание контакта как приятного, неприятного или нейтрального. Тон чувства описывает основной фактор ума, а не сложную эмоцию. Каждое переживание ума и тела содержит чувственную составляющую, которая встроена в него и причинно обусловлена. Чувства мимолётны; они постоянно меняются в течение всей нашей жизни. Необученный ум реагирует на чувства, цепляясь за более приятные чувства, отстраняясь от неприятных контактов и игнорируя нейтральные события. Эти реакции быстро превращаются в шаблоны привязанности и отождествления. Скажем, когда у вас болит плечо, у вас не всегда возникает явная мысль, что покалывание, давление или стеснение — это вы; но если это ощущение вас раздражает, вы можете вздрагивать, реагировать или массировать напряжённую мышцу. Надавливающие массирующие движения способны смягчить боль, и вы можете захотеть удержать это приятное чувство. Привычные реакции, когда мы ищем удовольствия, стремясь продлить приятные контакты, и избегаем боли, пытаясь прекратить неприятные события, возникают как обусловленные реакции на чувство. Эти обусловленные реакции игнорируют тот простой факт, что чувства меняются без нашего вмешательства.

Реакция на чувство не может изменить его продолжительность — чувства по природе мимолётны. Реакции помогают создать иллюзию долговечной сущности, обладающей этими переживаниями.

Чувства напоминают хрупкие пузыри на воде; они возникают в силу текущих условий, живут один миг, а затем лопаются — исчезают и ничего не оставляют после себя²¹¹. «Как пузырь возникает и исчезает в той или иной капле воды, существуя лишь короткое время, так же и чувство возникает и исчезает, существуя лишь короткое время. За мгновение, равное одному щелчку пальцами, чувство возникает и исчезает множество миллиардов раз»²¹².

3. *Восприятие (saññā)* имеет свойство воспринимать качества объекта; оно сравнивает текущие чувственные данные с памятью, чтобы определить, что данный объект является вилкой, другом, листом растения или угрозой. Восприятие — функция ума, которая занимается распознаванием, понятийным выражением и обозначением вещей, которые мы видим, слышим, обоняем, ощущаем на вкус, осязаем и мыслим. Поэтому оно выявляет отличительные особенности опыта, называет его, сравнивает его с прошлыми контактами и сохраняет в памяти, чтобы обращаться к нему в будущем. Оно проявляется в нашем толковании объекта. Восприятие осмысляет поток ежедневных стимулов, отфильтровывает лишние данные и регистрирует полезную информацию.

Поскольку восприятие опосредуют наши идеи и прошлый опыт, оно может быть неточным. Дети могут воображать, что рядом призраки, когда при звуке скрипящих половиц они испытывают страх. После

серьёзной дорожной аварии бывает достаточно одного взгляда на автомобиль того же цвета, марки и модели, чтобы возникла паника. Когда мы ожидаем особенного гостя, то, заметив любого человека, который направляется в нашу сторону и в целом походит на него ростом, весом и цветом лица, мы невольно можем подумать, что наш гость пришёл пораньше. Восприятие часто искажается влиянием желаний, страхов, надежд, планов и воспоминаний; на него могут влиять стереотипы, привычные шаблоны и системы убеждений. Впечатления от прошлых событий могут искажать восприятие настоящего. Как-то раз на вечеринке я познакомила одного своего друга с подругой; без всякой видимой причины та с недоверием отнеслась к нему. Позднее, просматривая старые фотографии, мы пришли к выводу, что он удивительно напоминает её бывшего мужа — обманщика.

Цепляние за восприятие вещей, которые можно увидеть, услышать, понюхать, попробовать на вкус или потрогать, сравнивают с цеплянием за миражи, лишённые сущности, неуловимые и обманчивые²¹³. Буддийский комментарий объясняет: «Ибо нельзя схватить [мираж] и выпить его или умыться в нём или искупаться в нём или наполнить им кувшин... И как мираж заставляет людей обманываться и говорить, что они видели озеро, полное воды, так и восприятие заставляет их обманываться и говорить: „Вот это — голубое, прекрасное, приятное и постоянное“»²¹⁴.

Понятие «я» возникает, когда мы пытаемся упорядочить восприятия. Мы создаём прошлое с помощью памяти. Мы создаём будущее через проекцию прошлого опыта. Мы пропускаем каждый чувственный

контакт через фильтр представлений о *своём* прошлом и будущем. Наша позиция, основанная на личной интерпретации входящей информации, стоит в центре нашей индивидуальной вселенной. Когда мы воспринимаем мир из *своей* предвзятой перспективы, эта центральная организующая структура создаёт иллюзию, будто существует личность, которая переживает опыт. Тогда мир познаётся по тому, как он влияет на *меня* и *мои* личные интересы.

4. *Формации ума (saṅkhāra)* включают все формации — благие и неблагие — например помехи, намерения, сострадание, умиротворённость, мысли, образы, надежды, страхи, планы, внимательность, усилия, гнев, решимость, воспоминания, мнения, установки, радость, зависть. В эту обширную категорию явлений ума входят качества, которые мы стараемся развивать, которые хотим отбросить, а также все мысли, которые возникают из базового восприятия объекта. В эту категорию входят пятьдесят два фактора ума, определённых в главе 13, за исключением чувства, восприятия и сознания, поскольку в рамках этой модели они являются отдельными совокупностями.

Объём этой совокупности огромен. Хотя переживания состоят из множества умственных факторов, которые действуют совместно и формируют взаимоотношенное состояние, в сущности, они полые и лишены сердцевины — как банановое дерево²¹⁵. В традиционном комментарии приводится объяснение: «...Из ствола бананового дерева нельзя ничего взять и унести, чтобы сделать хотя бы стропила... И как ствол бананового дерева — это соединение множества

слоёв из листьев, так и совокупность формаций — это соединение множества явлений»²¹⁶.

5. *Сознание (viññāṇa, citta, manas)* имеет свойство познавать объект. Это простейшее качество познания. Сознание описывает базовую работу познания; это сознание того, что нечто воздействует на органы чувств. Сознание играет роль предшественника многих взаимозависимых умственных факторов, которые вместе формируют переживание объекта; оно проявляется как непрерывность процессов, которые управляют элементами когнитивного ряда и связывают их.

Что движется? Что решает? Что знает?

Когда в медитации у вас возникает намерение сменить позу, спрятаться от холодного сквозняка, почесать зудящее место, взглянуть на часы или поправить сиденье, подумайте, кто решает совершить движение. Вы можете сказать: «Я» решил(-а) совершить движение. Но какой аспект ума обусловил стремление это сделать? Страх, беспокойство, сострадание, желание? Разве вы и есть этот аспект ума? Когда вы принимаете решение: «Я не буду двигаться», какой аспект ума обусловил такое решение? Что это — уверенность, решимость, твёрдость, смущение, гордость, преданность или желание достижений?

Сознание может возникать только при воздействии объекта. Будда объяснял, что «сознание определяется по тому условию, в зависимости от которого оно возникает. Когда возникает сознание, зависящее от глаза и материи, его

определяют как сознание глаза; когда возникает сознание, зависящее от уха и звука, его определяют как сознание уха»²¹⁷. Нет никакого уже существующего сознания, которое бы ожидало появления восприятия. Сознание не имеет собственных качеств; оно просто выполняет свою функцию — познаёт любые объекты, воздействующие на органы чувств. Индивидуальные склонности и личность проявляются в шаблонах сопутствующих формаций ума, а не как собственная черта сознания. Эта простейшая функция познания напоминает магическую иллюзию²¹⁸; она не то, чем кажется, и её прочность — только видимость. «Как иллюзия заставляет людей обманываться и считать всё что угодно золотом, серебром, жемчугом, так и сознание заставляет людей обманываться и считать, будто они приходят и уходят, стоят и сидят при помощи одного и того же сознания. Но в момент прихода сознание одно, а в момент ухода — другое»²¹⁹. Когда мы перестаём считать процессы ума и материи прочными, мы видим, что древняя паутина привязанностей обманчива.

Отслеживание переживаний ума и тела

Проживайте события повседневной жизни внимательно; замечайте, как взаимодействуют ум и тело. По мере развития вашей способности к наблюдению внимание будет всё чаще пребывать в настоящем моменте, за пределами драматичных, запутанных историй, которые уводят вас от непосредственного опыта. Наблюдайте, как вы получаете информацию от органов чувств. Вы сочиняете из опыта историю — реагируете симпатией или антипатией, желанием или отвращением? Вы оцениваете его? Возможно, изобретаете точку опоры в виде «я» — ощущение, что вы тот, кто переживает этот опыт? Попро-

буйте замечать действие пяти совокупностей в повседневном опыте — дома, на работе, во время тренировок, в магазине. Вы видите, как сложно отделить совокупности друг от друга? Это связано с тем, что они всегда действуют вместе.

Построение «я»

Опыт жизни возникает через действие этих пяти совокупностей. Эти составляющие опыта можно наблюдать в повседневных занятиях. Например, когда вы едите суп с лапшой, вы можете замечать температуру бульона и мягкость лапши — тепло и мягкость характеризуют материю. В удовольствии, которое вы испытываете от контакта с солёным вкусом, обнаруживается тон чувства. Понимание того, что это миска с лапшой, происходит благодаря функции восприятия. Направленность вашего ума на эту миску, внимание к еде и желание продолжить есть — элементы совокупности формаций ума. А сознательное воздействие контакта с лапшой возможно благодаря совокупности сознания. Через утончённые практики распознавания пяти совокупностей в медитации и повседневной деятельности вы убедитесь, познав это сами, что опыт возникает, когда меняются умственные и материальные условия, и никому не принадлежит.

Пять совокупностей, подверженных цеплянию, — материя, чувство, восприятие, формации ума и сознание — составляют структуру для созерцательного исследования того, как этот психофизический процесс работает в мире взаимозависимого опыта. Насколько взаимодействие материи, чувства, восприятия, формаций ума и сознания просто выражает глубокое и ясное присутствие в жизни,

а насколько его искажают такие формации, как создание «я», «моего» и цепляние за «я»? Представление о себе («я») в сочетании с концепцией собственности («моё») — основная форма ошибочного восприятия. Вы можете отождествляться с чувственным опытом или чувствами (*моя боль, моё разочарование, моя радость*). Вы можете определять себя взглядами и мнениями (*я считаю*). Вы можете отождествляться с познанием опыта (*я есть, я знаю, я понимаю*). Но когда мы внимательно анализируем ум и тело, мы не находим того, кто совершает действия, никакой сущности, которая обладает телом, и ничто не гарантирует, что мы можем контролировать какие-либо условия: мы находим только причинно связанные события. Когда мы поймём, что процесс цепляния состоит из действий с позиций «я» и «моё», мы без страха признаем, что «я» нет. Поймите, что сам этот процесс не имеет личностного характера.

Когда в медитативном состоянии сознания мы выглядываем за границы обусловленных шаблонов, чтобы распознать пять совокупностей, мы открываем нечто более глубокое, чем заданные понятия. Мы ищем внутри и снаружи, вблизи и вдали, всюду в бесконечной Вселенной — и находим лишь обусловленные элементы материи и ума. В этом мире перемен нет ничего, что бы не разрушалось, не распадалось и не исчезало. Зная о страдании, которое возникает при попытке удержать неустойчивые переживания, Будда давал совет: «...Оставьте всё, что не ваше; когда вы оставите всё, это приведёт к долговременному благополучию и счастью. Что же не является вашим? Материя [чувства, восприятия, формации и сознание] не ваша. Оставьте её. Когда вы оставите её, это приведёт к долговременному благополучию и счастью»²²⁰. Наша задача —

осознать цепляние, а процесс, который разжигает отождествление и обладание, — самое сокровенное поле для цепляния. Хотя, как правило, люди привносят в историю своей жизни и опыт пяти совокупностей личный смысл, по сути, они нам не принадлежат.

Замечайте такие конструкции, как «я» и «моё»

В своих повседневных занятиях замечайте, когда возникают действия по созданию «я» и «моё». Отслеживайте, когда формируется присваивающее отношение к опыту. Выясните, как действуют отождествление и собственничество. Вы заметите, что они возникают, когда при восприятии чувственного контакта отсутствует мудрое внимание. Когда вы входите в помещение и садитесь на своё место, задумайтесь, не присваиваете ли вы себе это место. Вы считаете его «своим»? С кем вы решили сесть рядом и почему? Если вы привязаны к этому положению, возможно, вы формируете ощущение, что вы тот, у кого есть место или кто существует в отношении к другому. Бывает интересно наблюдать, как эти формации «я», «мне» и «моё» действуют в общественных столовых, где ничего никому не принадлежит; иногда люди привыкают к некому порядку действий, и если он нарушается, это становится для них угрозой.

Когда вы замечаете на полке свою любимую чайную кружку, вы просто видите её или этот опыт видения наполнен созданием «моего»? Когда вы чувствуете, что насекомое жалит вас в руку, просто возникает ощущение или вы злитесь и жалуется: «*Меня кусает комар!*»? Когда сердце переполняется скорбью, замечайте, что возникает — неподдельная волна горя или ум сочиняет пространственные истории о прекрасных невозвратимых

мгновениях, которые вы с кем-то разделили? В какой мере в повседневном опыте присутствует формация я или моего? Когда болезнь поражает тело, чувствуете ли вы, что ваш образ себя находится под угрозой? Когда вы впервые вошли в джхану, раздулось ли ваше самомнение в надежде на признание? Когда вы наблюдаете за созданием «я» и «моего», чистый опыт зрения, слуха, обоняния, вкуса, прикосновения или мысли может обостриться. Такое наблюдение усиливает внимательность к контакту, в которую не вторгаются искажающие представления о себе.

Когда вы распознали природу привычного цепляния, вас уже нельзя обмануть, соблазнить или запутать. Вы научитесь не цепляться за преходящие переживания. Такое нецепляние не вызовет ни малейшего ощущения обделённости или беспокойства. Напротив, вы будете наслаждаться глубокой лёгкостью и возможностью отпустить.

Медитативное исследование

Возможно, буддийские учения убедили вас в том, что вы не постоянная сущность, а возможно, нет. Однако вам не требуется понимать интеллектуальное понятие пустоты или принимать на веру идею не-я. Эта практика побуждает вас тщательно исследовать процессы ума и тела, которые обычно приносят в опыт чувство «я». Такое медитативное исследование имеет мягкое, миролюбивое качество, в нём нет места манипуляциям. Вы не сможете увидеть природу ума, если будете выслеживать эго, как хищник. Было бы также высокомерно занять позицию творца, который создаёт более совершенное, просветлённое «я». Это более

простой процесс: отчётливо воспринимайте своё взаимодействие с опытом и замечайте, приукрашены ли переживания формациями «я», «мне» и «моё». Именно процесс цепляния порождает иллюзию «я» — и почти не важно, за что вы цепляетесь. Вы будете испытывать то, что испытываете обычно, но будет сохраняться ясное видение, и умственные и материальные процессы будут познаваться как лишённые искажений, связанных с цеплянием за «я». О том, что за «я» бесполезно цепляться, говорится в поговорке: «Трудно найти чёрную кошку в тёмной комнате, особенно если её там нет». Может показаться, что сложно постичь *не-я*, но если вы тщательно исследуете свой опыт, то обнаружите, что не нужно ни от чего избавляться, а в опыте, по сути, нет ничего, что можно считать «собой».

Посомневайтесь в личности

Спросите себя, когда вы о чём-то думаете, что-то переживаете в ходе беседы, когда занимаетесь в тренажёрном зале: *«Разве я — эта мысль? Это чувство? Эта эмоция? Возможно ли, что это ощущение — я?»*.

Больше всего я люблю исследовательские вопросы, где содержится одно слово — *правда*. *Правда*, что я такой? *Правда*, что это напряжение моё? *Правда* ли, что я — эта мысль? *Правда* ли, что я — это ощущение? Всякий раз, когда вы замечаете, что отождествляетесь с чем-то, привязываетесь к желанным вещам или бежите от болезненного опыта, спросите себя: *«Правда?»*. Отбросьте плотный панцирь цепляния, который привязывает ощущение бытия к мимолётным событиям. Переживайте повседневные события без обманчивой опоры на «я».

«Я» — это выдуманное понятие, возникающее всякий раз, когда в опыте появляется цепляние. Когда мы не цепляемся за представления о «я», чувственный опыт развивается свободно и без «я», с которым это происходит. Совершенствуясь в практике випассаны, вы продолжите анализировать совокупности, их причины, то, как они действуют, а также созерцать их возникновение и исчезновение. В непосредственном наблюдении вы изучите, влияют ли цепляние на опыт и когда это может происходить.

Пустота — не состояние забытья; в ней просто нет цепляния за «я». Тренируйтесь познавать свой опыт, не поддаваясь влиянию цепляния. Пребывайте в данной палитре изменчивых условий — жизнь познаётся через работу пяти совокупностей. Вставайте по утрам, одевайтесь, ешьте и работайте, но не обременяйте себя мыслью: «Я делаю это». Тогда вы будете распознавать реальные процессы; их не будет искажать призма создания «я» или «моего» и ограничивать роль деятеля. Такая невероятная ясность понимания процессов ума и тела может устранить глубоко укоренившиеся представления о «я», «мне» и «моё».

Наставление по медитации 14.1

Распознавание пяти совокупностей

Разделите явления ума и материи на категории пяти совокупностей. Различайте процессы познания у каждой двери чувств в соответствии с этими пятью группами, в той последовательности, которая даётся в главе 13 (наставления по медитации 13.3, 13.4, 13.5), только теперь классифицируйте явления в согласии с моделью пяти совокупностей. В частности, вы рас-

познаёте материю, которая составляет основу сознания, дверь чувства и объект; тон чувства, который возникает при контакте; восприятие; формации ума, в том числе все дополнительные сопутствующие умственные факторы; а также виды сознания, возникающие в каждом моменте ума когнитивного ряда. Распознайте и благие, и неблагие процессы познания у каждой двери чувств; при этом теперь делите явления согласно схеме пяти совокупностей.

Это превосходная возможность внимательно изучить определённые особенности опыта, например тон чувства (*vedanā*). Скажем, вы можете заметить, что в каждом процессе познания чувственных дверей сознание обращения, принимающее и определяющее сознания всегда сопровождаются нейтральным тоном чувства, или беспристрастностью, а вот исследующее, импульсное и регистрирующее сознания имеют приятный, неприятный или нейтральный тон чувства. Вы также можете заметить, что на дверь тела оказывают влияние только удовольствие или боль, а не нейтральные чувства, а вот двери уха, носа и языка регистрируют только нейтральные чувства. Тон чувства непостоянен; он колеблется даже в пределах тонких стадий одного процесса познания. Исследуйте, что модель пяти совокупностей может рассказать о психофизическом опыте.

Модели исследования страдания

Понимание механизмов страдания — неотъемлемая часть пути к подлинному освобождению. Будда говорил: «Святую жизнь [в прибежище] Благословенного ведут ради

полного постижения страдания»²²¹. После того как вы исследуете модель пяти совокупностей, представленную в этой главе, исследование продолжится в следующей главе и начнёт охватывать причинные отношения, управляющие явлениями. Будда учил, что эти две модели (пяти совокупностей и двенадцати звеньев зависимого возникновения) совместно помогают прекратить страдание:

Тот, кто видит зависимое возникновение, видит Дхамму; тот, кто видит Дхамму, видит зависимое возникновение. И эти пять совокупностей [материя, чувства, восприятия, формации и сознание], подверженные цеплянию, являются зависимо возникающими. Желание, потакание, склонность и привязанность к пяти совокупностям, подверженным цеплянию, — это происхождение страдания. Устранение желания и страсти, отказ от желания и страсти к пяти совокупностям, подверженным цеплянию, — это прекращение страдания. Тот, кто видит зависимое возникновение, видит Дхамму²²².

На практике эти две модели, переплетаясь, позволяют увидеть сложные механизмы формирования и прекращения страдания. С помощью этих моделей практикующий может анализировать причинную обусловленность с двух точек зрения, которые отличаются временной перспективой. Можно исследовать динамику страдания в настоящем времени, а также видеть, как со страданием неразрывно связан весь круг существования, и уловить возможность освобождения ума из уз неведения.

Глава 15

Причины и следствия: двенадцать звеньев зависимого возникновения

Действие приводит мир в движение.
Из-за действия сменяются поколения.
Живые существа связаны действием,
Как колесо в колеснице — осью.

«Маддджима-никая»²²³

Житейская мудрость гласит: лучше выдавливать пасту из тюбика постепенно, потому что, стоит ей оказаться снаружи, её нелегко будет вернуть обратно. Палийский термин *kamma* описывает такой процесс, когда намеренные действия вызывают следствия. В этой системе причины (*hetu*) и условия (*paccaya*) связаны с результатами; действия имеют последствия. Будда говорил: «Намерение [*cetanā*], говоря я вам, — это действие [*kamma*]. Когда есть

намерение, человек совершает действие посредством тела, речи и ума»²²⁴. Наши намеренные действия, совершаемые с помощью тела, речи и ума, определяют, как мы переживаем будущие события. В буддийских учениях подчеркивается, что «существа — хозяева своих действий, наследники своих действий, они возникают из своих действий, связаны со своими действиями, имеют действия своим прибежищем. Именно действие разделяет существ на высших и низших»²²⁵. Однако мы не находимся в ловушке прошлого и не обречены бесконечно повторять одно и то же; ключ к работе с каммой — наше отношение к настоящему.

Однажды со мной произошёл такой случай: сработала пожарная тревога; я видела, что большинство людей не заметили специально обозначенные аварийные выходы, без раздумий направившись к знакомому выходу у фасада. Нас формируют наши привычки и многократно повторённые действия. Повторение обуславливает состояния ума, и наши действия и реакции на жизнь постоянно влияют на нас. Если вас часто раздражает красный сигнал светофора, вы формируете реакцию нетерпения. Если вы часто испытываете любящую доброту к своим коллегам, вашему примеру последуют другие — и так вы формируете реакцию терпимости в рабочем коллективе. Физические состояния тоже обусловлены повторением. Если вы часто сутулитесь, когда работаете за компьютером, вы формируете реакцию мышц сгибаться. Если вы часто сидите в медитации с прямой спиной, вы создаёте условия для внимательности, где присутствуют бодрость и бдительность. К лучшему это или к худшему — мы формируем свой способ бытия в этом мире.

Каждый день возникают миллионы намерений — какие из них вы воплотите? Переживания, мысли, склонно-

сти, чувства и даже само наше существование имеют причины, которые можно проследить до формаций жадности, отвращения и заблуждения или их противоположностей — не-жадности, не-отвращения и не-заблуждения²²⁶.

Исследование причинных связей позволяет нам живо и ясно увидеть нравственный фундамент действия. Характер наших действий, сами действия и образ жизни обладают первостепенным значением, когда мы совершенствуемся на пути освобождения. Действие нашей медитативной практики состоит в том, что она устраняет склонность к жадности, отвращению и заблуждению и одновременно развивает более здоровые установки, взгляды и способы бытия в этом мире.

Мудрая пауза

Чтобы иметь больше вариантов выбора, учитесь выдерживать паузы, прежде чем реагировать на повседневные события. Прежде чем говорить, отвечать на электронное письмо, принимать решение или совершать покупку, выдержите паузу и осмыслите свою реакцию. Иногда мимолётное ощущение спокойствия может дать вам возможность осознать своё тело, свои чувства, взгляды и эмоции. Простая готовность на мгновение сделать паузу может превратить привычное рабское поведение в сознательную решимость действовать в согласии со своими глубинными ценностями. Обратите внимание, насколько ваш нынешний отклик на повседневные события определяется личным прошлым, детским воспитанием и привычными реакциями. Подумайте: каким будет умелый ответ?

Пять практических шагов — пять «О»

Пять шагов могут помочь вам изменить нежелательные привычки.

1. *Осознайте* вредные привычки и желание изменить их. Используйте силу своих навыков наблюдения, чтобы исследовать привычные поступки, слова и мысли, а также то влияние, которое они оказывают на ваш ум.
2. *Ограничивайте* и сдерживайте обусловленные реакции на знакомые стимулы. Обещайте себе делать паузу, прежде чем говорить, действовать и принимать решения. Дайте себе время на обдумывание ответа, не реагируя на привычный триггер.
3. *Откажитесь* от неумелых привычных шаблонов. Не действуйте, пока не ослабнет вредное желание отреагировать и не возникнет подходящий ответ.
4. *Ориентируйте* ум на предпочтительный альтернативный ответ.
5. *Обдумайте*, что можно узнать о моделях и склонностях, ведущих к страданию, и об образе жизни, который приносит лёгкость и ясность.

Например, если вы склонны реагировать гневной критикой на опоздания своего друга, *осознайте* свою склонность и решите, что не будете реагировать таким привычным образом. В следующий раз, когда он опоздает, *ограничьте* своё привычное раздражение, *откажитесь* от гнева и примите решение сохранять спокойствие. Когда вы внимательно следите

за развитием своих эмоций, мыслей и чувств, можно ощущать своё дыхание. Научитесь сохранять бдительность, когда реагируете по-новому; приучайте себя к практике самоограничения. Сначала вы можете не знать, как можно реагировать иначе, но если вы воздержитесь от неумелой привычки и будете терпеливо ждать, рано или поздно вы интуитивно ощутите, какой ответ будет более умелым. Не пытайтесь разобраться, как действовать, планировать свои чувства или создавать сценарии будущих взаимодействий. С помощью такого размышления вы просто временно выходите из привычного режима реагирования и создаёте момент спокойного, внимательного присутствия, где может возникнуть альтернативная реакция. Когда такая реакция возникнет, *ориентируйте* энергию на неё. Затем понаблюдайте и *обдумайте* её, чтобы понять, насколько такой подход плодотворнее вашей привычной реакции.

Цикл зависимого возникновения

Цикл зависимого возникновения (*paticcasamuppāda*) составляет ядро буддийского понимания того, как вещи становятся такими, какие они есть. Достопочтенный Ананда однажды вдохновенно заметил: «..Глубоко это [учение] о зависимом возникновении и выглядит глубоким, но мне оно кажется предельно ясным». Будда поправил его: «Не говори так, Ананда, не говори так, Ананда! И глубоко, Ананда, это зависимое возникновение, и выглядит глубоким. Из-за непонимания, непостижения этого закона, Ананда, этот [людовой] род стал словно опутан нитью, словно покрыт узлами, сделался словно трава и камыш,

не преодолевает состояние лишений, движение к страданию, падение в низшие миры, круг перерождений»²²⁷. На схеме 15.1 перечисляются двенадцать звеньев, составляющих цикл, о котором говорит Будда. Этапы зависимого возникновения кратко изложены в следующем стандартном описании:

Когда существует это, существует то; по причине возникновения этого возникает то. Когда не существует этого, не существует того; по причине прекращения этого прекращается то. А именно из-за неведения как условия возникают волевые действия; из-за волевых действий как условий возникает сознание; из-за сознания как условия возникает ум-материя; из-за ума-материи как условия возникают шесть сфер органов чувств; из-за шести сфер органов чувств как условий возникает контакт; из-за контакта как условия возникает тон чувства; из-за тона чувства как условия возникает жажда; из-за жажды как условия возникает цепляние; из-за цепляния как условия возникает становление; из-за становления как условия возникает рождение; из-за рождения как условия возникают старение и смерть, печаль, причитания, боль, недовольство и тревога. Таково происхождение всего этого сонма страданий²²⁸.

Циклическую природу зависимого возникновения традиционно иллюстрируют с помощью изображения круга на земле²²⁹. Как бессмысленно говорить, что возникает сначала — курица или яйцо, в цикле зависимого возникновения нельзя найти первичную точку²³⁰. И дело не только в том, что нельзя обнаружить начало; образ круга ставит

Схема 15.1

**Двенадцать звеньев зависимого
возникновения**



перед нами глубокий вопрос: где границы этой схемы? Пока цикл продолжается, освободиться невозможно, и существа будут бесконечно блуждать из одной жизни в другую, поражённые неведением и страданием. Поэтому мы размышляем, как камма поддерживает этот безначальный круговорот страданий и как можно его покинуть.

Тем не менее образ круга не совсем адекватен. Он может сформировать у учеников ошибочное впечатление, будто смерть — непосредственная причина неведения. В дополнение к традиционному рисунку круга буддийские учителя представляют двенадцать звеньев как цепь, паутину

и клубок ниток. Образ цепи подчеркивает причинную обусловленность каждого звена, но, возможно, в нём слишком подчёркивается линейная последовательность. Образ паутины предполагает многостороннее и нелинейное исследование отношений между двенадцатью звеньями. И всё же, наверное, самый адекватный образ — клубок ниток: образ циклических, переплетающихся, нелинейных причинно-следственных цепочек²³¹. Ум, обусловленный неведением, застревает в страдании из-за сложных шаблонов, которые не всегда легко сломать. Если разные нити терпеливо вытягивать, ослаблять и перемещать, рано или поздно можно ослабить даже тугие узлы. И даже глубоко укоренившиеся шаблоны ума можно отпустить и отбросить благодаря систематической практике. Как клубок ниток можно распутать и применить с пользой, ум, омрачённый неведением, может очиститься и увидеть конечную природу вещей. Исследование двенадцати звеньев зависимого возникновения в медитации не только позволяет изучить, как ум застревает в шаблонах, продолжающих страдание, но и способствует избавлению от неведения на каждом этапе этого процесса.

Начиная с неведения

Будда учил: «Незнание о страдании, незнание об источнике страдания, незнание о прекращении страдания, незнание о пути, ведущем к прекращению страдания. Это называют неведением»²³². Невежественный ум не понимает ни тонкости, ни масштаба страдания и потому не видит главной цели этого пути. Под влиянием неведения мы считаем нереальное реальным, не замечаем непостоянства вещей, ошибочно принимаем то, что причиняет страдание,

за возможное счастье, а из-за ошибочного восприятия считаем эфемерные условия «собой». Неведение предполагает такое неверное понимание и искажение восприятий, что опыт ошибочно толкуют как устойчивый, как причину долговечного счастья и достаточную основу для представлений о «я». Согласно Абхидхамме, характеристика неведения — незнание конечных составляющих умственных и материальных процессов, его функция — вводить в заблуждение, а его проявление состоит в сокрытии индивидуальной сущности вещей. В повседневной жизни неведение можно распознать по его следствиям — цеплянию за преходящие переживания, как будто они действительно мои или являются мной, что приводит к продолжению страдания.

Хотя мы начинаем описывать двенадцать звеньев зависимого возникновение с неведения, Будда предупреждал, что «нельзя распознать первое начало неведения, о котором можно сказать: „Прежде этого не было неведения, и оно появилось после этого“»²³³. И хотя неизвестно, откуда возникло неведение, мы можем понять, что оно пробуждается лишь при появлении необходимых условий, например отсутствия внимательности и мудрого внимания.

Из-за неведения как условия возникают волевые действия

Волевые действия — группы формаций ума, благодаря которым возникает опыт. Этот элемент цепи причин и следствий включает намерение, а также умственные формации, которые возникают в связи с этим намерением. Волевые действия могут создавать камму. Они возникают в виде

поступков на уровне тела, речи и ума. В классическом определении волевые действия в общем описываются так: их характеристика — формирование, их функция — накопление каммы, и они проявляются через намерение. В перспективе нескольких жизней формации или действия, которые происходят в прошлой жизни, запускают процесс связующего перерождения, из-за которого возникает новая жизнь. Наблюдая за причинными формациями, практикующий поймёт, что волевые действия, создающие новые рождения, неизменно связаны с неведением.

Из-за волевых действий как условий возникает сознание

Характеристика сознания — познание объекта. Сознание нельзя познать отдельно от материи, чувств, восприятий и формаций, которые возникают вместе как пять совокупностей опыта. Существует шесть его видов — сознание глаза, сознание уха, сознание носа, сознание языка, сознание тела и сознание ума, — они возникают в разных моментах ума, из которых состоят процессы познания (исследуются в главе 13), а также в процессе связующего перерождения. Волевые действия, которые накапливаются за одну жизнь, созревают через формирование нового сознательного существования. Сознание также играет роль предшественника факторов ума и проявляется в виде непрерывности процессов, объединяя процессы познания на протяжении всей жизни, пока существуют восприятия, и поддерживает причинные отношения, которые управляют процессом связующего перерождения.

Из-за сознания как условия возникают ум и материя

Сознание и ум-материя зависят друг от друга. Ум не включает материю, а материя не включает ум, но они возникают совместно, во взаимной зависимости. В традиционных учениях этот союз иллюстрируют историей о двух друзьях-попутчиках — слепом и калеке. Калека (образ ума) залезает на плечи слепому (образ материи) и, объединяя свои способности — один ведёт, другой движется, они успешно проходят по дороге, избегают препятствий и завершают своё путешествие²³⁴. Аспект ума-материи включает все элементы и факторы, которые связывают с материальными и умственными явлениями. По сути, в него входит всё, что предстаёт перед нами.

Материальные факторы рассматривались в главе 12, это четыре элемента (земля, вода, огонь, ветер) и производные от них виды материи. Традиционно материю характеризуют как «угнетённую изменениями»; её функция состоит в рассеивании или превращении; она имеет неопределённое проявление, то есть материальные элементы по своей природе не могут породить камму.

Факторы ума рассматривались в главах 13 и 14; это пятьдесят два фактора, которые также могут распределяться в четыре умственные совокупности: чувство, восприятие, формации и сознание. Каждый отдельный элемент, или фактор, обладает собственными характеристиками, но в рамках двенадцати звеньев зависимого возникновения мы сосредоточимся на характеристике ума в целом — на том, как он склоняется к своему объекту. Роль ума состоит в обеспечении связи с объектом восприятия;

он проявляется в этой формуле в процессе связующего перерождения между разными жизнями.

Из-за ума и материи как условий возникают шесть сфер органов чувств

Чувственный опыт зависит от элементов ума и материи. Шесть сфер органов чувств — это внутренняя материальная поддержка глаз, ушей, носа, языка, тела и ума. Эти сферы естественным образом готовы к восприятию стимулов из окружающей среды. Их характеристика — увеличение, активирование или расширение сферы опыта; они функционируют как зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и мышление и проявляются как состояние материальной сферы и двери. Шесть сфер органов чувств выражают особую динамику явлений материи-ума, которая реагирует на чувственное воздействие. Это орудия, через которые мы контактируем с миром.

Из-за шести сфер органов чувств как условий возникает контакт

Контакт описывает встречу двери чувств, сознания и объекта чувств. Характеристика контакта — соприкосновение; его функция состоит в оказании влияния; он проявляется как встреча материальной сферы, объекта и сознания. Контакт, который сравнивают с огнём, возникающим при трении палочек, происходит в результате воздействия на шесть сфер органов чувств²³⁵. Именно в момент контакта начинается накопление нашей обусловленности. Если в опыте чувственных явлений мы находимся во власти неведения, мы можем отреагировать так, что в итоге возникнет страдание; если мы проявляем внимательность и бдительность

к природе вещей, наш ответ может ослабить жадность и отвращение, а бремя неведения станет легче. С помощью медитации мы исследуем, как неведение обуславливает мгновенные контакты и в утончённых медитативных структурах, и в мирских проявлениях повседневной жизни.

Из-за контакта как условия возникает тон чувства

Неотъемлемая черта контакта — качество чувства. Тон чувства означает ощущение приятности, неприятности или нейтральности, возникающее в каждом чувственном контакте. Это субъективный опыт, который описывает то, как мы переживаем наше взаимодействие с миром. В классическом описании тон чувства имеет характеристику переживания объекта; его функция состоит в использовании объекта как стимула, а его проявление — удовольствие, боль, блаженство или скорбь.

Тон чувства во многом обусловлен характером нашей реакции на прошлые переживания. При наличии мудрого внимания чаще возникает уравновешенная и невозмутимая реакция на чувство, когда вы принимаете происходящее в настоящем как естественное проявление прошлых или текущих условий. Будда учил разумно реагировать на чувство, рождённое чувственным контактом: «Увидев глазами форму, он не вожделеет её, если она приятна; он не испытывает к ней неприязни, если она неприятна. Он пребывает с внимательностью, установленной на теле, с безграничным умом. И то освобождение ума, освобождение посредством мудрости, он понимает как оно есть на самом деле»²³⁶. Если вы замечаете реакцию, которая вызывает напряжение, подумайте, какие факторы могут этому содействовать, — какие мнения, страхи, желания или

предрассудки поддерживают напряжённую реакцию? Что вы могли бы сделать, чтобы в будущем сформировать более здоровые условия? Не пытайтесь избегать чувств или подавлять их; в случае контакта они возникают неизбежно. Внимательный опыт контакта не избавит от чувств, которые естественным образом возникают в каждом чувственном взаимодействии, но мудрость и ясность очищают любой опыт неведения, который способен порождать причины дальнейшего страдания.

Из-за тона чувства как условия возникает жажда

Вся жажда опирается на чувство. Жажда не может существовать без поддержки чувства, но чувство необязательно вызывает жажду. Жажда — не черта внешних объектов; её порождает невежественное отношение к чувствам, которое возникает при контакте с шестью органами чувств. Жажда характеризуется тем, что является причиной страдания. Она действует через наслаждение и проявляется в ненасытности.

Ощущайте чувство

Попробуйте внимательно наблюдать за опытом контакта и замечать связанный с ним тон чувства. Отслеживайте ощущения в своём теле. Старайтесь различать, как проявляется чувство в настоящем, а не предполагать, что ощущения будет сопровождать предсказуемое качество чувства. Иногда ноющая боль в мышцах тоже включает моменты приятного чувства, а в приятных занятиях бывают болезненные или раздражающие моменты. Если вы замечаете давление в том месте, где ягоды сопри-

касаются со стулом, сосредоточьтесь на тоне чувства, исследуя, приятно ли это качество давления. Если вы замечаете тепло в ладонях, определите, приятно это ощущение или нет. Если вы ощущаете вкус слюны во рту, посмотрите, приятно ли это переживание вкуса. Если вы слышите уличный шум автомобилей, лай собаки, музыку, гудение холодильника или щебетание птиц, распознавайте, как ощущается этот слуховой опыт — как приятный или неприятный. Во многих случаях качество чувства не будет явно приятным или неприятным, но может попасть в категорию, которая в целом ощущается как нейтральная.

Замечайте жажду всегда, когда ищете удовольствия или избегаете боли. Она побуждает искать счастья таким способом и в тех местах, где невозможно найти удовлетворение. Неважно, сколько вы съедаете шоколадных батончиков, сколько денег у вас на счету, насколько вы красивы или влиятельны, — страстное желание порождает ненасытную жажду, которую невозможно утолить, как если бы вы пили солёную воду²³⁷. Как человек, который хочет бросить пить или побороть зависимое поведение, усердно старается осознавать своё пристрастие, так и каждый практикующий, который хочет освободить ум от неведения, должен распознать глубоко укоренившиеся шаблоны, связанные со стремлением к удовлетворению, которого никогда в полной мере не достигает.

Выявление желания

Когда в следующий раз вы сядете, чтобы пообедать или поужинать, перед едой взгляните на свою тарелку. Замечайте цвета.

Ощутите запахи. Наблюдайте за умом. Возникает ли желание взять кусочек? У вас уже начала выделяться слюна? Подумайте, испытываете ли вы сейчас голод. Какое качество чувства отличает голод? Если вы не голодны, что побуждает вас принимать пищу? Когда откусываете первый кусочек, жуйте и глотайте его внимательно. Полноценно ощущайте его вкус. Отслеживайте физические ощущения, замечайте приятные и неприятные качества, а также наблюдайте за реакцией своего ума. Обратите внимание, возникает ли желание взять ещё кусочек. Если ваша рука с вилкой тянется за новой порцией, хотя вы ещё не проглотили ту, что уже во рту, осознajte, что побудило вас совершить это движение и взять больше. Наслаждайтесь внимательным приёмом пищи, обнаруживая различия между физическими ощущениями, возникающими при воздействии вкуса, запаха и зрительных образов, и процессами желания, отторжения, страха и страстного влечения, которые явно имеют умственную природу.

Из-за жажды как условия возникает цепляние

Мы часто распознаём цепляние, когда у нас уже возникла одержимость или заикленность на желанном объекте, достижении, убеждении или опыте. Цепляние может проявляться как сильная жажда или ошибочные взгляды. Характеристика цепляния — захват и удерживание чего-либо. Его функция состоит в том, что оно не ослабляет свою хватку. Сознание сужается до настойчивого стремления, которое словно умоляет: «Мне нужно это, чтобы

быть счастливым». Такое требование делает ум одержимым объектом желания. Но поскольку всё в мире непостоянно, нельзя удержать желанные вещи. Даже если мы получаем на какое-то время объект, к которому стремимся, поиск удовольствия и безопасности неизбежно остаётся незавершённым.

Исследование привязанностей

Выявите явную привязанность, которая есть в вашей жизни, и подумайте:

- С каким чувством или эмоцией сопряжена эта привязанность?
 - Поддерживают ли её эмоциональные влечения, привычная рутина, социальные ожидания, материальные потребности или идеологические концепции?
 - Вы можете ощутить силу самого цепляния, не выдумывая историй, — просто грубое, инстинктивное желание?
 - Как ощущается цепляние? Возможно, вы ощущаете потерю равновесия, утрату связи, неуверенность, скованность, угрозу, растерянность, замкнутость, гнев, импульсивность, иррациональность, отчаяние, пустоту, самоуверенность? Отмечайте особое качество этого состояния страдания.
-

Из-за цепляния как условия возникает становление*

В качестве причины перерождения цепляние за существование сравнивают с рыбой, которая попадает на крючок из-за жадного желания наживки²³⁸. Становление, также называемое *бытием*, описывает процесс возникновения. Становление, определяемое цеплянием, описывает стадию формирования «я есть»: «я испытываю счастье», «я в депрессии», «я женщина», «я свидетель» и т. д. Именно в этой точке цикла проявляется отождествление. В Абхидхамме функция становления определяется как «вызывать возникновение» и «создание». Его характеристика — быть каммой и результатом каммы, то есть причиной или результатом действия; и это проявляется в наличии качеств — благих, неблагих или неопределённых с точки зрения каммы.

Наблюдение за построением «я»

Наблюдайте за своей речью. Определите, когда общение в основном строится вокруг вашего собственного существования. Иногда не так важно, что именно говорится; на самом деле мы говорим: «Заметьте меня, я здесь, я особенный, я вот такой — я есть». Начните замечать склонность к поиску уважения, благодарности, одобрения, похвалы или признания. Не нуж-

* В данном тексте палийский термин *bhava* переводится как «становление». В русскоязычной буддийской среде другим распространённым вариантом перевода является «существование». Здесь имеется в виду существование каммической потенциальной возможности, или энергии каммы.

но подавлять эти желания, если они возникают, но замечайте, как они вносят вклад в развитие построений «я». Возможно, на данном этапе жизни такие формации ценны — или вы уже готовы разрушить эти процессы?

Также наблюдайте за своим внутренним диалогом, размышлениями и мечтами. Отмечайте моменты, когда формируется мысль «я есть». Как часто в своих мыслях вы воссоздаёте и укрепляете историю о себе? Каким будет опыт вашей жизни без бремени непрерывного становления?

Из-за становления как условия возникает рождение

Движимое силами неведения, жажды и цепляния, вслед за импульсом становления происходит рождение. Фаза рождения в этом цикле характеризуется как первое возникновение в любой сфере существования; её функция состоит в возвращении сформированного в сферу существования, и она проявляется как результат предыдущих условий. С точки зрения разных воплощений этот мучительный момент рождения происходит во время зачатия, когда созревают прошлые причины, которые порождают сознание в той или иной сфере существования, например в качестве человеческого эмбриона или небесного существа. Когда этот цикл касается текущих событий нашей жизни, рождение описывает бесчисленные мимолётные события, которые возникают из постоянно меняющейся динамики потенциальных возможностей, условий и склонностей.

Из-за рождения как условия возникают старение и смерть

Всё, что рождается, неминуемо умрёт. Старение и смерть — это гибель всех живых существ, в том числе людей, рыб, насекомых и других животных, небесных существ и т. д. Они также указывают на быстротечное созревание и исчезновение элементарных явлений, гибель любой конкретной формы личности и прекращение всех эмпирических событий. В традиционной терминологии старение указывает на характеристику созревания совокупностей; его функция — приводить к смерти, и оно проявляется как исчезновение молодости. Смерть наделяют характеристикой упадка, перехода или прохождения; её функция — разъединение, и она проявляется как расставание с судьбой, которую существо обрело при рождении.

В необученном уме сопротивление процессу старения и смерти может выражаться в печали, причитаниях, боли, недовольстве и тревоге. Когда неведение влияет на цепь зависимо возникающих событий, познаваемых посредством чувств и прямого опыта, мы страдаем. Но мы можем и не страдать. Когда мы проявляем внимательность к контакту с чувственными явлениями и нас не затрагивает неведение, страдание не возникает.

Масштаб страданий

Замечайте, часто ли ваши повседневные занятия не приносят удовлетворения. Начните с момента пробуждения и настраивайтесь на любой опыт в течение дня, как грубый, так и тонкий, который является неудовлетворительным, неприятным или нежелательным. Отмечайте подробности: неприятный при-

вкус во рту, когда просыпаетесь; голод и жажду; стресс, когда вы спешите на встречу; разочарование результатом проекта; нетерпение, возникающее, когда ожидаемое письмо не приходит; боль в бедре; раздражение из-за пробок; резкость зимнего ветра; беспокойство из-за возможного осуждения; страх потери и т.д. Замечайте, что страдание не имеет пределов. Охотно ли вы наблюдаете за неудовлетворительной природой жизни?

Распознавание причин из прошлого

Практики распознавания, которые мы выполняем совместно с исследованием зависимого возникновения, позволят выявить причинно-следственные связи, которые возникают в процессе познания — когда мы видим, слышим, обоняем, ощущаем вкус, осязаем и мыслим. Они также показывают определяющие силы, которые обуславливают череду перерождений. В следующих наставлениях описываются конкретные методы, позволяющие созерцать наше существование как конфигурации пяти совокупностей и распознавать разные причины, обуславливающие его.

Важно честно признавать собственные стремления. От чего вы готовы отказаться ради свободы? Вы вовлечены в процесс, эволюцию и, возможно, не готовы прямо сейчас отбросить все привязанности. Эта практика требует настоящего исследования реальности. Мало принимать убеждения, связанные с каммой и перерождением. Суть этой практики — в честном исследовании глубинных корней неведения и жажды в настоящем, прошлом и будущем. Выясните, как привязанности формируют страдания²³⁹.

Убедитесь сами, как причины порождают следствия. Задумайтесь, что может принести реальное удовлетворение в обусловленном мире и насколько сильно вы хотите новых переживаний в этой жизни и будущих существованиях. Правда ли, что вы хотите новых и новых чувственных переживаний? Вы хотите снова родиться? Если да, то к какому опыту вы стремитесь? Чего вы хотите на самом деле?

Распознавание причин из прошлых жизней, которые произвели это существование, может потребовать глубокого сосредоточения, но не сверхъестественных способностей. Хотя для познания своих и чужих конкретных прошлых и будущих жизненных циклов могут понадобиться какие-то особые способности, умение распознавать разные формации умственных и материальных совокупностей внутри и снаружи — естественное следствие сосредоточения и прозрения, не превосходящее возможностей современного практикующего. Однако размышления об особенностях каммы могут стать отвлекающим фактором, а логического и интеллектуального знания недостаточно. Будда говорил, что во всех деталях камму постичь нельзя, и предупреждал, что неумеренные предположения могут вызывать досаду или даже безумие²⁴⁰. Это исследование не позволит предсказать, как конкретное событие в прошлом или настоящем повлияет на результат в будущем. Скорее, наш подход связан с исследованием сил, которые поддерживают психофизический процесс, и он не связан с толкованием будущего, которое возникнет из конкретных причин.

Иначе говоря, эта система не диктует, что конкретная причина X должна вызывать конкретное следствие Y , а, скорее, показывает, что, поскольку есть следствие Y , всегда должна существовать причина X , которая его поддерживает²⁴¹. Это

логическое отношение иллюстрируется на примере фруктовых деревьев. При наличии яблока мы можем заключить, что должна существовать яблоня. Хотя яблоко не может появиться без яблони, дерево может и не иметь плодов. Но из яблочного семени в будущем может вырасти только яблоня. Из него не могут вырасти манго, грейпфруты или персики. Его возможности ограничены плодоношением яблок²⁴².

В оставшейся части главы я разъясню техники, которые позволят вам распознать свою прошлую камму и будущие возможности. Возможно, некоторым читателям эти наставления покажутся сомнительными; они могут не совсем вписываться в ваше мировоззрение. Когда учитель впервые дал мне эти наставления по медитации, я отнеслась к ним скептически. Я ушла со встречи, пожимая плечами, меня одолевали сомнения: «Неужели мой учитель всерьёз ждёт, что я увижу прошлые жизни? Это так странно! Это невозможно...». К счастью, к тому моменту в обучении я уже достаточно доверяла своему учителю и практике, чтобы отбросить сомнения, пока они не связали меня по рукам и ногам. Я попробовала сохранять открытость ума и просто посмотреть, что получится найти.

Искусный навык распознавания конечных умственных и материальных элементов (как описано в главах 12 и 13) — обязательное условие для практики этих медитаций. Различая конечные явления материи и ума, обсуждавшиеся в прошлых главах, вы, образно говоря, разложили на столе все фрагменты мозаики. Теперь, когда вы различаете причинно-следственные отношения, вы как бы собираете фрагменты вместе и видите, что каждый фрагмент дополняет другие единицы и функции, порождая сознательный опыт и жизнь. Если вы понимаете, из чего состоят ум и материя, вы сможете анализировать их взаимодействия

и распознавать силы прошлого, настоящего и будущего, вызванные неведением, жадной, цеплянием и энергией каммы (*kammasati*), которые поддерживают цикл существования. В этой медитации вы также будете созерцать неведение, жажду, цепляние и энергию каммы, которые накапливаются благодаря вашим намеренным действиям в этой жизни, и посмотрите, как они будут влиять на будущее существование.

Этот процесс напоминает работу собаки-ищейки, которая следует за запахом, оставленным случайным прохожим. Практикующий может проследить свою цепочку умственных и материальных факторов назад в прошлое, выявляя причинные связи в последовательности рождений. Когда вы отслеживаете поток ума и материи, начиная с прошлых жизней и переходя к будущим, помните о силе соблазна, который скрывается в личных историях. Этот процесс не затрагивает личные качества, социальный статус, прошлые профессии или семейные связи; всё это относится к области сверхъестественных способностей. Сосредоточивайтесь на конечной и безличной реальности явлений материи и ума и на их причинно-следственных связях.

В ряду медитативных распознаваний вы можете заметить тонкие процессы, которые действуют в вашем причинно-следственном потоке, и непосредственно познать, что из-за конкретной причины, вызывавшей страдание в прошлом, оно продолжается в настоящем; до тех пор, пока в настоящем сохраняется причина для страдания, оно будет переходить и в будущее. Хотя вы не постигнете все тонкие механизмы каммы, это увлекательное исследование причинно-следственных связей может поставить перед вами серьёзные вопросы. Чего вы действительно хотите? Чего стоит это желание? Ведут ли ваши желания

к благородному стремлению? Какие аспекты опыта — результат прошлых действий, а какие его аспекты создают причины для будущих следствий? Можно ли изменить свои склонности? В какой степени ваше восприятие определяется прошлым, а в какой — текущими событиями?

Множественность причин

Эта модель из двенадцати звеньев представляет собой метод исследования причинных отношений ума и материи, который позволяет описать возникновение опыта. Но ведь для того, чтобы конкретная керамическая чайная чашка попала ко мне на стол, должны соединиться множество условий — наличие глины и воды, давление умелых рук гончара, жар печи, питание, которое давало гончару энергию, водитель грузовика, который доставил чашку в магазин, и т. д.; подобным же образом всегда есть бесчисленные дополнительные аспекты, которые поддерживают любое существование. В одной древней индийской истории царь услышал прекрасную музыку лютни и потребовал, чтобы министр принёс ему её звук. Когда министр вернулся и преподнёс царю лютню, царь пришёл в ярость — он хотел, чтобы ему принесли звук, а не деревянный инструмент. Министр объяснил, что звук не может существовать отдельно от дерева, струн, смычка и музыканта. Музыка — следствие, порождаемое соединением условий.

В Абхидхамме рассмотрение обусловленности расширяется и включает анализ двадцати четырёх причинных отношений, которые управляют взаимодействием материальных и умственных явлений тремя основными способами: 1) обуславливающие состояния, которые порождают, поддерживают или сохраняют другие состояния;

2) обусловленные состояния, которые возникают в силу условий и поддерживаются ими; 3) обуславливающие силы, а именно конкретные способы функционирования обуславливающих состояний в качестве условий для обусловленных состояний²⁴³.

Можно различить множество причинно-следственных связей. Материя определёнными способами поддерживает факторы ума; например, материальный орган уха поддерживает формации ума, связанные со звуком. В некоторых ситуациях факторы ума влияют на материю и поддерживают её, например, когда жадность, неведение и карма из прошлой жизни становятся причиной зачатия. В бесчисленном множестве ситуаций факторы материи и ума переплетаются, создавая взаимозависимые условия, которые обеспечивают опыт сознания. С некоторой точки зрения состояние, которое непосредственно предшествует другому, может быть причинным фактором, например, когда вид хромающего ребёнка — непосредственная причина сострадания, или когда ваш язык вступает в контакт с солёным печеньем и возникает опыт приятного вкуса. С другой точки зрения сопутствующие факторы могут выступать как дополнительные причины; например, пять совокупностей всегда возникают вместе, а не по отдельности, и четыре элемента никогда не возникают независимо, но всегда в виде материальной группы. Состояния из далёкого прошлого могут порождать результат в будущем, например, когда преступление, совершённое однажды, позднее может принести плод в виде тюремного заключения. Иногда отсутствие прошлых состояний является поддерживающей причиной, например, когда прекращение одного момента сознания позволяет возникнуть новому моменту. На самом деле множество взаимосвязанных

и взаимозависимых условий объединяются, чтобы произвести на свет любое событие познания; ничто не возникает по одной причине. Всегда присутствует множество причин и множество плодов.

Пять различных методов

В традиционное обучение входят пять различных методов исследования зависимого происхождения, заимствованных из Палийского канона²⁴⁴. Подобно тому как кто-то может вырвать лиану, начав с её конца, или вытягивая за корень, или схватившись за центральную часть и дёргая в разные стороны, так и практикующий может исследовать взаимозависимые и причинно-следственные связи с разных точек зрения.

1. В первом методе мы начинаем со звена неведения и продвигаемся к двенадцатому звену — смерти. Практикующий замечает, что из-за неведения возникают волевые действия; из-за волевых действий возникает сознание; из-за сознания возникают шесть сфер органов чувств и т. д.
2. Второй метод предполагает исследование этого процесса, начиная с центрального звена — чувства, а затем наблюдение за звеньями, которые вызвали чувство и приведут к жажде, цеплянию, становлению и новому рождению.
3. В третьем методе мы начинаем со стадии смерти и прослеживаем этот ряд в обратном порядке — от смерти к неведению (старение и смерть зависят от рождения, рождение зависит от становления, становление зависит от цепляния и т. д.).

4. В четвёртом методе подчёркивается роль ошибочного воззрения на каждой стадии процесса, начиная от жажды и заканчивая неведением (жажда возникает из-за неведения, чувство возникает при поддержке неведения... волевые действия возникают из-за неведения).
5. В пятом методе делается упор на различении, где выясняется, что:
 - а) из-за пяти прошлых причин возникают пять настоящих следствий;
 - б) из-за пяти настоящих причин возникают пять будущих следствий.

Следующие схемы медитации согласуются с подходом к обучению, который советовал мне уважаемый Па-Аук Саядо; они начинаются с пятого метода, а затем идёт первый. Эти упражнения задают структуру, позволяющую созерцать множественность причин каждого события; её достаточно, чтобы выявить динамичную, взаимозависимую и пустотную природу опыта. Однако каждый из пяти традиционных подходов является действенным способом распознавания причинно-следственных связей.

Чтобы понять эти процессы и искоренить неведение, вы будете отслеживать причинно-следственные связи, погружаясь в прошлое. Вы различите обусловленность с разных сторон и в разных жизнях, увидите, как немудрое и мудрое внимание влияет на опыт, распознаете зависимую природу существования и определите причинные силы, которые способствуют новому рождению. Нельзя сказать, что ваша текущая жизнь перекочевала из прошлой сферы существования или возникла случайно; скорее, она является результатом причин²⁴⁵. Наблю-

дая тонкое переплетение прошлой обусловленности с решениями в настоящем, вы на опыте убедитесь, что вашу жизнь не определяют исключительно прошлые действия, но тем не менее вы не можете контролировать её целиком. Благодаря прямому знанию о действии причин и следствий в вашем собственном потоке каммы вы научитесь мудро реагировать на любые условия, которые возникают в жизни.

В случае успешного освоения практик медитативного созерцания вы осознаете, что в прошлом, настоящем и будущем есть только причины и следствия. Не бывает отдельного «я», которое существовало бы вне непрерывно меняющихся условий, возникающих зависимым образом. Ничто не существует само по себе. Нет сотворённого существа и творца, который находится вне причин и следствий. Процессы материи и ума возникают миг за мигом через связанные условиями отношения. Как творог получают из молока, и без молока он невозможен, хотя он сам и не есть молоко, — так и наше существование возникает в силу условий, связанных причинным образом.

Читателю, не очень глубоко знакомому с темой, эти необычные медитационные упражнения могут показаться сложными или однообразными. Необходимое требование для выполнения описанных далее подробных упражнений — навык распознавания конечных реальностей, который подтверждает успешное прохождение уроков из глав 12–14. Кроме того, при выполнении этих техник большинству потребуется поддержка компетентного учителя, чтобы не попасть в концептуальные ловушки и обратить процесс распознавания в сторону освобождающего знания. Вы можете просто пропустить эти наставления по медитации и переходить к учениям по медитации прозрения в следующих главах. Вы также сможете вернуться к ним, когда

появится возможность практиковать их на ретрите под руководством учителей, владеющих этим методом.

Наставления по медитации, исследующие связи между прошлыми, настоящими и будущими причинами и следствиями

Цель следующих систематических наставлений по медитации — обеспечить практикующего опытным знанием, которое расширяет учения о прошлых и будущих формациях. Первые пять наставлений по медитации в этом разделе относятся к пятому методу различения причин и следствий. Может показаться, что во многих наставлениях есть повторы; однако небольшое изменение в последовательном созерцании позволяет выявить ту причинно-следственную связь, которая становится центром внимания практики распознавания. Каждое причинное отношение в этой последовательности следует созерцать много раз, при этом наблюдая действие умственных и материальных процессов. Такое тщательное исследование обеспечивает прямое восприятие зависимого возникновения явлений.

Наставление по медитации 15.1

Распознавание причин этого человеческого рождения

1. Войдите в состояние сосредоточения на самом высоком уровне, которого достигли, и распознайте материю и ум внутри и снаружи, обратившись к упражнениям в главах 12 и 13.

2. Теперь выразите стремление к желаемому перерождению. Например: «Пусть благодаря плоду этого сосредоточения джханы я обрету рождение в небесной сфере», или «Пусть каммический плод этой медитации станет причиной, которая поможет практиковать Дхамму в следующей жизни», или «Пусть заслуги этой практики приведут к здоровой и богатой человеческой жизни».
3. Затем снова войдите в состояние сосредоточения и распознайте материю и ум, сопровождающие ваше стремление к перерождению. Также различайте материю и ум, которые проявляются снаружи.
4. Попробуйте распознать пять основных причин — неведение, жажду, цепляние, умственные формации, сопровождающие похвальное действие, а также энергию каммы, создаваемую этими формациями (см. таблицу 13.7, чтобы вспомнить факторы ума, присутствующие в неблагих состояниях). Например:
 - а) неведение — неправильные воззрения о существе, будь то человек или божество. Сознание, подверженное неправильным воззрениям, вероятно, будет содержать двадцать умственных формаций. Если его сопровождает невозмутимость и в нём нет восторга, оно будет содержать только девятнадцать формаций, но если его притупляет лень и апатия, оно может содержать 21 или 22 формации. Распознайте

неблагие формации, сопутствующие неведению. См. таблицу 13.7, где приводятся формации ума, связанные с неблагоприятными состояниями;

- б) стремление к опыту небесной сферы или приятному опыту здоровья и богатства в качестве человека — это жажда. Сознание, в котором присутствует жажда, будет содержать 19–22 умственные формации. Распознайте неблагоприятные формации, сопутствующие жажде;
- в) существа, жаждущие переживаний, крепко цепляются за них. Сознание, находящееся под влиянием цепляния, будет содержать 19–22 умственные формации. Распознайте неблагоприятные формации, сопутствующие цеплянию;
- г) волевые действия, которые возникают при похвальном поступке, вероятно, будут содержать 31–35 факторов ума. Распознайте эти благие умственные формации;
- д) формации ума, связанные с этим похвальным поступком, создадут энергию каммы. Постарайтесь ощутить силу энергии каммы, заключённую в намеренном действии. В частности, распознайте формации ума, которые возникают в седьмом импульсном сознании, и взгляните, как сильное седьмое импульсное сознание, опираясь на прошлые моменты ума, создаёт энергию каммы.

Эти пять аспектов (неведение, жажда, цепляние, волевые действия и энергия каммы) позволяют увидеть благие каммические формации и окружающие их неблагие формации, которые порождают будущую жизнь.

5. Снова выразите устремление к следующей жизни и распознайте неблагую силу неведения, жажды и цепляния, а также благие формации ума и энергию каммы, сопровождающие это стремление.
6. Чтобы проследить эти силы в прошлом, распознайте шестьдесят три рупы в сердечной основе и текущий процесс познания двери ума. Различайте ум и материю (либо как ум и материю, либо с помощью структуры пяти совокупностей). Затем изучите процессы, которые возникли, когда вы выразили это стремление моментом ранее. Далее распознайте умственный и материальный процесс, который имел место за несколько минут до этого, при развитии сосредоточения, например когда вы воспринимали свой объект медитации. Используйте ясность и сосредоточение ума, чтобы направить внимание в прошлое. Затем обратитесь к процессам дверей чувств или двери ума, которые произошли раньше — десять минут назад, час, два часа, несколько часов назад, вчера, несколько дней назад, несколько недель, несколько месяцев назад, год, два года, три года назад и т. д. Изучайте процессы дверей чувств, например запах овсяной каши на вчерашнем завтраке или прохладу, которую вы ощутили на прошлой неделе при мытье рук. Изучите

процессы двери ума, например раздражение, которое вы почувствовали, когда ждали встречи в прошлом месяце, восторг, возникший, когда начался ретрит, или опыт сосредоточения в прошлой медитации. Исследуйте любой прошлый опыт именно как умственные и материальные формации; не приукрашивайте их сложными идеями или личными историями. Продолжайте практику таким же образом, отслеживая свою жизнь до этапа плода и эмбриона, распознавая процессы ума и материи.

Не обращайтесь внимания на образы, которые можете увидеть (вещи, люди, свой образ в более юном возрасте). Разрушайте плотность образов, существ и представлений и распознайте составляющие их умственные факторы и материальные элементы.

7. Когда вы дойдёте до стадии зачатия, в этом первом моменте жизни будут присутствовать только три вида материи: калалпы сердечной основы, калалпы тела и калалпы, определяющие пол; каждая содержит 10 видов рупы. Различайте эти 30 видов рупы. В человеческом рождении первичные формации ума будут благими*. Распознайте умственные формации, сопровождающие этот первый момент жизни.
8. Когда вы нащупаете порог между жизнями, вы сможете заметить сверхтонкую стадию смерти. Немного дальше за ним вы обнаружите ум-

* Здесь имеется в виду результат благой каммы (*kusala vipaka*).

ственные и материальные формации, связанные с вашим потоком каммы, но принадлежащие прошлому существованию. Распознайте шестьдесят три рупы в сердечной основе этого предыдущего существа и различите процесс познания, который там происходит. Во время смерти пропадёт чувствительность к внешним чувственным стимулам, поэтому последний умственный процесс будет процессом двери ума, активным только в сердечной основе благодаря функционированию способности осознания, способности ума и жизненной силы²⁴⁶.

9. Какой объект присутствует в последнем моменте сознания прошлой жизни? Что вы видите — образ, форму, символ, объект, цвет, впечатление, знак или нимитту? Вы заметите, что один и тот же объект присутствует в пяти моментах ума:
- а) в предсмертном моменте, который имел место прямо перед смертью в ближайшей прошлой жизни;
 - б) в первый момент сознания при зачатии существа в нынешней жизни;
 - в) в серии моментов сознания жизненного потока, которые следуют сразу после зачатия;
 - г) в моментах сознания жизненного потока, которые возникают в ходе нынешней жизни и связывают процессы познания;
 - д) в конечный момент смерти, когда истечёт срок этой жизни (вы увидите его после того, как научитесь различать свою смерть в ходе следующего упражнения).

В точке перехода между текущей жизнью и прошлой смотрите то в прошлое, то в будущее, пока не удастся распознать чёткий объект этого тонкого сознания. Во время смерти может возникать много разных образов, поэтому снова и снова проверяйте, чтобы убедиться, что действие, которое вы распознали, в самом деле привело к следующей жизни. Образ, который возникает в последнем процессе ума, может выражать созревание действия, которое было совершено гораздо раньше в ходе жизни. Исследуйте поток материи и ума, пока не найдёте в жизни фактический момент совершения этого важного действия, а затем выявите неведение, жажду, цепляние и формации ума, сопровождающие его.

10. Созерцайте пять прошлых причин в качестве основных сил причинности, участвующих в рождении материи в момент зачатия. Например, размышляйте:

Пять причин в прошлом

- а) из-за возникновения неведения (вы обнаружите 19–22 умственные формации) в момент зачатия возникает материя (вы распознаете 30 видов материи). Неведение — причина, материя — следствие;
- б) из-за возникновения жажды (вы обнаружите 19–22 умственные формации) в момент зачатия возникает материя (вы распознаете 30 видов материи). Жажда — причина, материя — следствие;

- в) из-за возникновения цепляния (вы обнаружите 19–22 умственные формации) в момент зачатия возникает материя (вы распознаете 30 видов материи).
Цепляние — причина, материя — следствие;
 - г) из-за возникновения волевых действий (вы, вероятно, обнаружите 32–35 умственных формаций) в момент зачатия возникает материя (вы распознаете 30 видов материи).
Волевые действия — причина, материя — следствие;
 - д) из-за возникновения энергии каммы (вы, вероятно, обнаружите 32–35 умственных формаций) в момент зачатия возникает материя (вы распознаете 30 видов материи).
Энергия каммы — причина, материя — следствие.
11. Чтобы определить причины, которые в момент зачатия порождают ум, рассмотрите:

Пять причин в прошлом

- а) из-за возникновения неведения (вы обнаружите 19–22 умственные формации) в момент зачатия возникают чувство, восприятие, формации и сознание.
Неведение — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- б) из-за возникновения жажды (вы обнаружите 19–22 умственные формации) в момент зачатия возникают чувство, восприятие, формации и сознание. Жажда — причина;

- чувство, восприятие, ф́ормации и сознание — следствия;
- в) из-за возникновения цепляния (вы обнаружите 19–22 умственные ф́ормации) в момент зачатия возникают чувство, восприятие, ф́ормации и сознание. Цепляние — причина; чувство, восприятие, ф́ормации и сознание — следствия;
- г) из-за возникновения волевых действий (вы, вероятно, обнаружите 32–35 умственных ф́ормаций) в момент зачатия возникают чувство, восприятие, ф́ормации и сознание. Волевые действия — причина; чувство, восприятие, ф́ормации и сознание — следствия;
- д) из-за возникновения энергии каммы (вы, вероятно, обнаружите 32–35 умственных ф́ормаций) в момент зачатия возникают чувство, восприятие, ф́ормации и сознание. Энергия каммы — причина; чувство, восприятие, ф́ормации и сознание — следствия.

Три причины в настоящем

- а) из-за возникновения материи сердечной основы (распознайте 30 видов рупы, возникающих при зачатии) в момент зачатия возникают чувство, восприятие, ф́ормации и сознание. Материальная основа — причина; чувство, восприятие, ф́ормации и сознание — следствия;

- б) из-за возникновения объекта в момент зачатия возникают чувство, восприятие, формации и сознание. Объект — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- в) из-за возникновения контакта (с сопутствующими формациями ума) в момент зачатия возникают чувство, восприятие, формации и сознание. Контакт (с сопутствующими формациями ума) — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия.

Когда вы будете медитировать на действии каммы, вы распознаете две важные взаимосвязи:

1) из-за причин в прошлом (неведения, жажды, цепляния, волевых действий и энергии каммы) возникают пять следствий в настоящем; 2) из-за пяти причин в настоящем возникнут пять следствий в будущем.

Следствия представляют собой составляющие опыта-результата, и их можно упорядочить согласно модели пяти совокупностей (материя, чувство, восприятие, формации и сознание) или модели зависимого возникновения (сознание, ум-материя, шесть сфер органов чувств, контакт и чувство).

Таблица 15.2

Прошлые и настоящие причины

Причины	Анализируемая формация								
	Материальные сферы	Сознание жизненного потока	Сознание обращения дверей	Сознание двери чувств (глаз, ухо, нос, язык, тело)	Принимающее сознание	Исследующее сознание	Определяющее сознание	Импульсное сознание	Регистрирующее сознание
ПРОШЛЫЕ									
Неведение									
Жажда									
Цепляние									
Волевые действия									
Энергия каммы									
<i>В сумме:</i>	5	5		5	5	5			5
НАСТОЯЩИЕ									
Ум									
Температура									
Питание									
Сердечная основа									
Материальная сфера (сфера глаза, уха, носа, языка или тела)									
Объект									
Контакт и сопутствующие формации ума									
Внимание									
Мудрое или немудрое внимание									
Соответствующий элемент: свет (глаз), пространство (ухо), ветер (нос), вода (язык), земля (тело)									
<i>В сумме:</i>	3	3	3	5	3	3	3	4	5

Наставление по медитации 15.2

Причинно-следственные связи в процессах познания сферы чувств

1. Войдите в состояние сосредоточения и снова распознайте ум и материю внутри и снаружи.
2. Чтобы созерцать влияние причинно-следственных связей на каждый момент проживаемого опыта, например в текущем процессе познания в сфере чувств (допустим, визуальное воздействие цвета), сначала распознайте пять прошлых и три настоящие причины возникновения материальной сердечной основы и материальной сферы глаза. Эти подробные наставления предполагают различение материальной сферы в каждом моменте ума. В частности, распознайте:

Пять причин в прошлом

- а) из-за возникновения неведения (вы обнаружите 19–22 формации ума) возникает материя (вы распознаете 63 вида материи в двери глаза [см. таблицу 12.4] и 63 вида материи в сердечной основе [см. таблицу 12.6]). Неведение — причина, материя — следствие;
- б) из-за возникновения жажды (вы обнаружите 19–22 формации ума) возникает материя. Жажда — причина, материя — следствие;
- в) из-за возникновения цепляния (вы обнаружите 19–22 формации ума)

возникает материя. Цепляние — причина, материя — следствие;

- г) из-за возникновения волевых действий (вы, вероятно, обнаружите 32–35 фформаций ума) возникает материя. Волевые действия — причина, материя — следствие;
- д) из-за возникновения энергии каммы (вы, вероятно, обнаружите 32–35 умственных фформаций) возникает материя. Энергия каммы — причина, материя — следствие.

Три причины в настоящем

- а) из-за возникновения температуры возникает материя. Температура — причина, материя — следствие;
- б) из-за возникновения ума возникает материя. Ум — причина, материя — следствие;
- в) из-за возникновения питания возникает материя. Питание — причина, материя — следствие.

В процессе распознавания вы увидите, что материя может возникать в силу пяти основных причин в прошлом (неведение, жажда, цепляние, волевые действия и энергия каммы) и трёх основных причин в настоящем (ум, температура и питание). Эти силы поддерживают порождение материальной сфферы (основы) и объекта. Другими словами, в медитативном прозрении вы узнаете, что:

- а) причины материи, порождённой каммой, — неведение, жажда, цепляние, волевые действия, энергия каммы;
 - б) причина материи, порождённой умом, — ум, который зависит от сердечной основы;
 - в) причина материи, порождённой температурой, — элемент огня;
 - г) причина материи, порождённой питанием, — питание.
3. Чтобы определить причины ума, различите процесс познания двери глаза и созерцайте связи причин и следствий для каждого из моментов сознания, составляющих этот ряд, как показано в таблице 15.2. Из следующих примеров можно получить представление о таком планомерном подходе.
- Сознание обращения пяти дверей имеет три причины в настоящем.
- а) из-за возникновения материи сердечной основы (распознайте 63 вида рупы в сердечной основе) возникают чувство, восприятие, формации и сознание. Материальная основа — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
 - б) из-за возникновения объекта возникают чувство, восприятие, формации и сознание. Объект — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
 - в) из-за возникновения контакта (в том числе сопутствующих формаций ума) возникают

чувство, восприятие, формации и сознание. Контакт (в том числе сопровождающие его формации ума) — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия²⁴⁷.

Сознания чувств имеют пять причин в прошлом и настоящем.

Пять причин в прошлом

- а) из-за возникновения неведения (вы обнаружите 19–22 умственные формации) возникают чувство, восприятие цвета, формации (распознайте сопутствующие факторы ума) и сознание глаза. Неведение — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- б) из-за возникновения жажды (вы обнаружите 19–22 умственные формации) возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание глаза. Жажда — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- в) из-за возникновения цепляния (вы обнаружите 19–22 умственные формации) возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание глаза. Цепляние — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- г) из-за возникновения волевых действий (вероятно, вы обнаружите 32–35 формаций ума) возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание глаза. Волевые

действия — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;

- д) из-за возникновения энергии каммы (вы, вероятно, обнаружите 32–35 умственных формаций), возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание глаза. Энергия каммы — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия.

Пять причин в настоящем

- а) из-за возникновения материи сферы глаза (распознайте 63 вида рупы в сфере глаза) возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание глаза. Материальная сфера — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- б) из-за возникновения объекта возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание глаза. Объект — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- в) из-за возникновения контакта (распознайте восемь формаций ума, возникающих с сознанием дверей чувств) возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание глаза. Контакт (в том числе сопутствующие формации ума) — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- г) из-за возникновения внимания (распознайте одиннадцать умственных факторов, связанных с предшествующим сознанием обращения пяти дверей) возникают чувство,

восприятие цвета, формы и сознание глаза. Внимание — причина; чувство, восприятие, формы и сознание — следствия;

- д) из-за возникновения света возникают чувство, восприятие цвета, формы и сознание глаза. Свет — причина; чувство, восприятие, формы и сознание — следствия.

Принимающее и исследующее сознания содержат пять причин в прошлом и три в настоящем.

Пять причин в прошлом

- а) из-за возникновения неведения (вы обнаружите 19–22 формы ума) возникают чувство, восприятие цвета, формы (распознайте сопутствующие факторы ума) и сознание. Неведение — причина; чувство, восприятие, формы и сознание — следствия;
- б) из-за возникновения жажды (вы обнаружите 19–22 умственные формы) возникают чувство, восприятие цвета, формы и сознание. Жажда — причина; чувство, восприятие, формы и сознание — следствия;
- в) из-за возникновения цепляния (вы обнаружите 19–22 умственные формы) возникают чувство, восприятие цвета, формы и сознание. Цепление — причина; чувство, восприятие, формы и сознание — следствия;

- г) из-за возникновения волевых действий (вы, вероятно, обнаружите 32–35 умственных формаций) возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание. Волевые действия — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- д) из-за возникновения энергии каммы (вы, вероятно, обнаружите 32–35 умственных формаций) возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание. Энергия каммы — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия.

Три причины в настоящем

- а) из-за возникновения материи сердечной основы (распознайте 63 вида рупы в сердечной основе) возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание. Материальная основа — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- б) из-за возникновения объекта возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание. Объект — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия.
- в) из-за возникновения контакта (в том числе сопутствующих умственных формаций) возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание. Контакт (в том числе сопутствующие умственные формации) — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия²⁴⁸.

Импульсные сознания имеют четыре причины в настоящем:

- а) из-за возникновения материи сердечной основы (распознайте 63 вида рупы в сердечной основе) возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание глаза. Материальная основа — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- б) из-за возникновения объекта возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание глаза. Объект — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- в) из-за возникновения контакта (в том числе сопутствующих умственных формаций) возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание глаза. Контакт (в том числе сопутствующие формации ума) — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия²⁴⁹;
- г) из-за возникновения мудрого или немудрого внимания (распознайте двенадцать формаций ума, из которых состоит предшествующее определяющее сознание), возникают чувство, восприятие цвета, формации и сознание глаза. Мудрое или немудрое внимание — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия.

Распознайте и соедините причины в прошлой и настоящей жизни с формированием пяти

совокупностей по мере их возникновения в благих и неблагих процессах познания двери глаза (см. таблицу 15.2). Тщательно исследуйте причины и следствия, связанные с каждой стадией когнитивного ряда, в том числе материю, а также сознания обращения пяти дверей, сознания дверей чувств, принимающие, исследующие, определяющие, импульсные, регистрирующие сознания и сознания жизненного потока. Включите последующие сознания обращения двери ума, импульсные и регистрирующие сознания, которые возникают в зависимости от объектов чувств²⁵⁰.

4. Когда вы отчётливо увидите причинные силы, порождающие процесс познания двери глаза, распознайте причинные отношения, возникающие в других дверях чувств — двери уха, двери носа, двери языка и двери тела.
5. Сначала выполните медитативное различение, проявляя мудрое внимание и распознавая соответствующее число сопутствующих факторов ума в каждом благом процессе познания. Мудрое внимание можно проявлять, воспринимая объект как непостоянный, неудовлетворительный, безличный, непривлекательный или сугубо как процесс материи и ума. Затем выполните медитативное различение с мудрым вниманием, используя разные неблагие состояния, перечисленные в таблице 13.7, при восприятии чувственных явлений. Распознайте соответствующее число сопутствующих факторов ума в каждом неблагом процессе познания.

Наставление по медитации 15.3

Причинно-следственные связи в процессах познания двери ума

1. Войдите в состояние сосредоточения и распознайте ум и материю внутри и снаружи.
2. Чтобы созерцать причинно-следственные связи пяти совокупностей, возникающих в каждом моменте процесса познания двери ума, сосредоточьтесь на двери ума в сердечной основе. Затем активируйте когнитивный ряд двери ума, различая один из 28 видов конечной материи, представленных в главе 12.

Сознание обращения двери ума имеет три причины в настоящем:

- а) из-за возникновения материи сердечной основы (распознайте 63 вида рупы в сердечной основе) возникают чувство, восприятие рупы, формации и сознание ума. Материальная основа — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- б) из-за возникновения объекта возникают чувство, восприятие рупы, формации и сознание ума. Объект — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- в) из-за возникновения контакта (в том числе сопутствующих умственных формаций) возникают чувство, восприятие рупы, формации и сознание ума. Контакт

(в том числе сопутствующие умственные формации) — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия²⁵¹.

Импульсное сознание имеет четыре причины в настоящем:

- а) из-за возникновения материи сердечной основы (распознайте 63 вида рупы в сердечной основе) возникают чувство, восприятие рупы, формации и сознание ума. Материальная основа — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- б) из-за возникновения объекта возникают чувство, восприятие рупы, формации и сознание ума. Объект — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия;
- в) из-за возникновения контакта (в том числе сопутствующих формаций ума) возникают чувство, восприятие рупы, формации и сознание ума. Контакт (в том числе сопутствующие формации ума) — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия²⁵²;
- г) из-за возникновения внимания (распознайте двенадцать сопутствующих формаций ума в предшествующем моменте обращения двери ума) возникают чувство, восприятие рупы, формации и сознание ума. Внимание — причина; чувство, восприятие, формации и сознание — следствия.

Активируйте процессы двери ума, воспринимая каждый из 28 видов конечной материи с мудрым вниманием. Распознайте соответствующее число умственных факторов, которые сопровождают благие состояния. Тщательно исследуйте причины и следствия, относящиеся ко всем аспектам когнитивного ряда, в том числе материю, а также сознание жизненного потока, сознание обращения двери ума, импульсные и регистрирующие сознания.

3. Затем, проявляя немудрое внимание, воспринимайте 28 видов материи в неблагих состояниях, перечисленных в таблице 13.7, и распознайте соответствующее число умственных факторов, сопровождающих каждое неблагоприятное состояние. Также различайте причины и следствия, связанные с благими практиками, например памятованием о качествах Будды или о смерти; с развитием любящей доброты, сострадания, сорадования и невозмутимости; с добродетельными поступками, например щедростью, правильной речью, правильными средствами к жизни; и с любой практикой медитации.
4. Затем различайте причины и следствия материи, а также сознания жизненного потока, сознания обращения двери ума, импульсного и регистрирующего сознаний, возникающих в благих состояниях (отличных от джханы). Сюда входят такие практики, как памятование о Будде, памятование о смерти, сострадание, сорадование, правильная речь, правильные действия и правильные средства к жизни.

5. Если вы достигли джханы, также распознайте причинные отношения пяти совокупностей, которые возникают в когнитивном ряду каждой джханы. В этом упражнении различие из наставления по медитации 13.3 выходит за пределы анализа составляющих процесса познания джханы и связано с исследованием причинных отношений этих составляющих и процессов. Основная процедура не отличается от вышеописанных практик различения, но число сопутствующих факторов ума и число импульсных моментов сознания будет отражать соответствующий уровень и силу джханы.

Наставление по медитации 15.4

Углубление в прошлое

Когда вы успешно распознали прошлые причины (неведение, жажду, цепляние, волевые действия и энергию каммы), которые породили эту жизнь, переходите к исследованию причин и следствий, которые возникали во всё более отдалённом прошлом.

1. Различайте умственные и материальные формации, возникшие перед самой смертью в предыдущей жизни; затем распознайте формации, которые возникли за час до смерти, за два часа, за день, за неделю, за месяц, за год до смерти и т. д. Постепенно продвигайтесь в прошлое той жизни, наблюдая благие и неблагие состояния, чувства, контакты и умственные факторы в эти

моменты. Делайте акцент на благих состояниях, например щедрости, сдержанности, сосредоточении и прозрении.

Могут возникнуть образы, связанные с жизнью, заботами или занятиями того существа; вы можете получить представление о его образе жизни, ценностях, характере, привязанностях и социальной роли; вы можете воспринимать его стремления, действия или события. Постарайтесь не увлекаться этими идеями.

Продолжайте различать явления ума и материи, которые возникали в разном возрасте. Различив калапу, определяющую пол, вы узнаете пол этого существа. Распознав умственные формации, вы узнаете, как часто возникали благие или неблагие состояния.

2. Постепенно продвигайтесь к моменту зачатия в этой ближайшей прошлой жизни. Распознайте материю в сердечной основе этого существа (у людей шестьдесят три рупы), а также процесс познания, который происходит в двери ума этого существа. Повторите ту же технику, которая содержится в наставлении по медитации 15.1, чтобы точно определить неблагие формации неведения, жажды и цепляния, а также благие волевые действия, связанные с похвальными поступками и энергией каммы, совершёнными в позапрошлой жизни и ответственными за порождение ближайшей прошлой жизни. Попробуйте различить объект сознания в момент перед смертью в позапрошлой жизни или в момент зачатия последней прошлой жизни.

Удостоверьтесь, что момент перед смертью, момент зачатия и процесс жизненного потока имеют один и тот же тонкий объект. Проверьте и соедините причинно-следственные отношения за порогом позапрошлой жизни с зачатием в ближайшей прошлой жизни.

3. Различайте процессы познания по мере их появления с определённой периодичностью, двигаясь то назад, то вперёд в этой первой прошлой жизни. Можно различать процессы познания любой двери чувств или двери ума, но сосредоточивайте внимание на семах нравственности, медитации и мудрости, специально отыскивая такие переживания, как щедрость, сдержанность, сосредоточение и прозрение. Аккуратно соединяйте причины и следствия между второй и первой прошлыми жизнями, чтобы понять, как прошлые причины из позапрошлой жизни, сочетаясь с настоящими причинами прошлой жизни, порождали ум и материю в каждый момент ума в процессах познания той прошлой жизни.
4. Вы можете использовать эту технику, чтобы распознать причины и следствия пяти совокупностей в других прошлых жизнях, связывая третью прошлую жизнь со второй, четвёртую с третьей и т. д. Возможно, новичку будет удобно различать ряд из четырёх прошлых жизней. Так вы получите выборку жизней, которые можно интегрировать в медитации випассаны, представленные в следующей главе. Кроме того, так вы сможете уловить в своём каммическом потоке

семена похвального поведения и мудрости, а также корни стремления к пробуждению. Люди, хорошо владеющие этой практикой, могут распознавать непрерывный поток причин и следствий в таком далёком прошлом, как захотят.

Наставление по медитации 15.5

Распознавание будущих жизней

1. Войдите в состояние сосредоточения и снова распознайте ум и материю в настоящий момент. Выполните наставления по медитации 15.2 и 15.3.
2. Затем направьте внимание в будущее и различайте, какие умственные и материальные процессы могут возникнуть через минуту в будущем. Проследите поток умственных и материальных процессов на несколько минут вперёд и снова распознайте конечные реальности, которые вы обнаружите. Проследите поток возникающих и исчезающих явлений на час вперёд и снова различите ум и материю. Распознайте возникновение пяти совокупностей в будущем с определённой периодичностью, пока не доберётесь до своего предсмертного момента.
3. Различайте своё стремление к следующей жизни. Выявите неведение, жажду и цепляние, сопряжённые с этой склонностью.
4. Наблюдайте предсмертный образ, или нимитту, — объект, который возникает в последний момент сознания, а также умственные форма-

ции и энергию каммы, сопровождающие этот образ.

5. Перейдите в следующее существование и распознайте, как формируется этот ум и материя. Заметьте, что для зарождения человеческой или божественной жизни нужны 31–35 факторов ума, и их количество зависит от каммы, породившей это сознание. В человеческом существовании сначала возникают калапы сердечной основы, калапы тела и калапы, определяющие пол, а вот жизнь в различных божественных сферах может иметь разный материальный состав.
6. Внимательно наблюдайте, пока не убедитесь, что существует причинно-следственная связь между энергией каммы, которую вы распознали, и первым появлением материи в момент зачатия. Убедитесь, что объект сознания при зачатии — тот же объект, который присутствовал в последнем процессе ума предыдущей жизни. Проводите распознавание, переходя туда и обратно между жизнями, проверяя и связывая причины со следствиями.
7. Можно распознать труп, состоящий только из материи, порождённой температурой, или воспринять сверхтонкое состояние смерти, где объектом сознания является то, что познавалось в момент зачатия и в моменты жизненного потока погибающего существа. Это последнее тонкое проявление этого объекта.
8. На протяжении этой будущей жизни периодически различайте прошлые и настоящие причины, которые порождают пять совокупностей,

по мере того как вы их находите. Когда дойдёте до момента перед смертью в первом будущем существовании, тщательно различите причины, из которых следует второе будущее существование. Распознайте неведение, жажду, цепляние, волевые действия, энергию каммы, а также образ или объект. Свяжите причины в одной жизни со следствиями в следующей. В этих четырёх состояниях существования должен присутствовать один объект:

- а) в предсмертном сознании в первой будущей жизни;
- б) в момент зачатия во второй будущей жизни;
- в) в сознании жизненного потока в течение второй будущей жизни;
- г) в момент смерти, когда кончается вторая будущая жизнь.

9. Распознайте умственные и материальные формации всех будущих существований, пока не доберётесь до конца своего каммического потока.

Наставление по медитации 15.6

Исследование причинно-следственных связей двенадцати звеньев²⁵³

В следующем упражнении приводится практическое созерцание, где используется первый метод различения причин и следствий, о котором говорилось в этой главе. Этот первый метод описывает созерца-

ние каждого звена в цепи зависимого возникновения в прямом порядке, от неведения к смерти. Такое созерцание возможно, когда мы наблюдаем за процессом связующего перерождения в цепочке прошлых и будущих жизней, а также за благими и неблагими процессами познания, происходящими в течение каждой жизни (см. наставления по медитации 15.1–15.5). Поскольку это созерцание сосредоточено на причинно-следственных связях, в нём подчёркиваются моменты ума, которые возникли в результате прошлой каммы: 1) зачатие, 2) жизненный поток, 3) смерть, 4) дверь глаза, 5) дверь уха, 6) дверь носа, 7) дверь языка, 8) дверь тела, 9) принятие, 10) исследование и 11) регистрация.

В предыдущих упражнениях вы уже видели, как неведение, жажда, цепляние, волевые действия и энергия каммы, которые возникли в конце вашей прошлой жизни, породили текущее существование. Теперь соедините причинные факторы в прямом порядке, как показано ниже:

1. *Из-за возникновения неведения возникают волевые действия.* Неведение — причина; волевые действия — следствия. Убедитесь, что различаете сопутствующие умственные факторы каждой части когнитивного ряда двери ума, связанной и с неведением, и с волевыми действиями. Сознания обращения двери ума состоят из двенадцати умственных факторов; неблагое импульсное сознание неведения будет содержать примерно двадцать умственных факторов; благое импульсное сознание волевых действий

будет содержать примерно тридцать четыре фактора ума.

2. *Из-за возникновения волевых действий возникает сознание.* Чтобы обнаружить причинные отношения между волевыми действиями и сознанием, наблюдайте за процессами познания сферы чувств, созерцая: из-за того, что возникают волевые действия, возникает сознание; волевые действия — причина, сознание — следствие. Различайте каждый конкретный тип сознания, порождаемый каммой: дверь глаза, дверь уха, дверь носа, дверь языка, дверь тела, получение, исследование и регистрация. Распознайте умственные факторы, сопровождающие каждый момент ума. Затем различайте процесс связующего перерождения, продолжая созерцать: из-за того, что возникают волевые действия, возникает сознание; волевые действия — причина; сознание — следствие. Сосредоточьтесь на сознаниях, которые являются результатом прошлой каммы, — связующем сознании перерождения в момент зачатия, сознании жизненного потока и сознании смерти.
3. *Из-за возникновения сознания возникает ум-материя.* Причинная связь между сознанием и единством ума-материи позволяет отчётливее различить, что наша текущая формация ума и материи зависит от сознания, связанного с благой каммой прошлой жизни:
 - а) распознайте умственные и материальные формации, сопровождающие похвальные поступки в прошлой жизни, и связывайте

их с материей и умом, которые возникают в моменты зачатия, жизненного потока и смерти, при этом размышляйте: из-за того, что в прошлом возникло сознание, возникает ум-материя; сознание — причина; ум-материя — следствие;

- б) различайте чувственный процесс и наблюдайте умственные формации, которые возникают на каждом результатном этапе этого процесса познания. Созерцайте поддержку прошлого сознания, которая делает возможным текущий процесс. Например, созерцайте: из-за того, что в прошлом возникло сознание, возникает ум-материя, связанный с глазом, ухом, носом, языком, телом и умом; сознание — причина, ум-материя — следствие. Таким же образом связывайте прошлое сознание с формацией ума и материи, чтобы созерцать силу причинности, которая проявляется на результатных этапах, а именно в моменты принятия, исследования и регистрации;
- в) чтобы рассмотреть сопутствующую поддержку сознания и ума-материи, наблюдайте каждую результатную формацию и созерцайте причинные отношения, которые соединяют умственные и материальные формации с сопутствующими им моментами сознания. Наблюдайте за сформированными каммой сознаниями — связующим сознанием перерождения, сознанием жизненного потока, сознанием смерти, сознаниями глаза, уха,

носа, языка, тела, ума, а также принимающим, исследующим и регистрирующим сознаниями, например, созерцайте: из-за того, что возникает сознание глаза, возникает ум-материя, связанная с дверью глаза; сознание — причина, ум-материя — следствие. Или созерцайте: из-за того, что возникает принимающее сознание, возникает ум-материя, связанный с принимающим сознанием; сознание — причина, ум-материя — следствие. Или созерцайте: из-за того, что в момент зачатия возникает связующее сознание перерождения, возникает ум-материя, связанный с зачатием; сознание — причина, ум-материя — следствие.

4. *Из-за возникновения ума-материи возникают шесть сфер органов чувств.* Чтобы выявить взаимосвязи между умом-материей и шестью сферами органов чувств, обратите внимание на пять разных причинно-следственных связей:

а) ум рассматривается как причина возникновения ума. В частности, причина — ум, который содержит факторы, сопровождающие сознание в любой конкретный момент, а следствие — ум, который содержит сознание, возникающее с этими факторами. Созерцайте причинные отношения ума и материи, возникающие в каждом моменте ума, различая благие и неблагие процессы познания, происходящие

- у каждой двери чувств, или рассматривая переход между смертью и перерождением. Делайте упор на моментах ума, которые возникают из-за прошлой каммы;
- б) ум рассматривается как причина возникновения материи. В частности, ум определяют как умственные факторы, которые возникают в зависимости от материальной сферы органов чувств, которая их поддерживает. Интересно, что причина возникает после следствия, и всё же их взаимную зависимость классифицируют как причинное отношение;
- в) материя считается причиной возникновения материи. В частности, материя, определяемая как четыре элемента — земля, вода, огонь, ветер и производные от них виды материи, — причина возникновения шести сфер органов чувств. В этом анализе каждый вид калапы рассматривается в шести сферах органов чувств, чтобы подчеркнуть тот факт, что материальная группа (*kalāpa*) зависит от составляющих её элементов (*rūpa*);
- г) материя рассматривается как причина возникновения ума. В частности, материальная сфера органов чувств обеспечивает поддержку сознания и сопутствующих ему умственных факторов;
- д) ум-материя рассматривается как причина возникновения ума. На этом этапе умственные факторы и материальные сферы органов чувств рассматриваются совместно

и действуют как причина возникновения сопутствующего сознания.

5. *Из-за возникновения шести сфер органов чувств возникает контакт.* Чтобы созерцать причинные связи между сферами органов чувств и контактом, рассмотрите шесть сфер, учитывая не только внутреннюю материальную поддержку глаза, уха, носа, языка, тела и ума, но и внешний объект: цвет, звук, запах, вкус, тактильный объект и умственный объект. Контакт предполагает мгновенное возникновение сопутствующих умственных факторов на каждом этапе когнитивного ряда. Когда вы различаете когнитивный процесс, наблюдайте четыре условия как причины возникновения контакта в каждом моменте ума — материальную сферу, объект, сознание и сопутствующие умственные факторы. Контакт — термин, который означает совместное появление этих четырёх взаимозависимых условий.
6. *Из-за возникновения контакта возникает чувство.* Чувство возникает при контакте дверей глаза, уха, носа, языка, тела или ума. Когда вы наблюдаете за процессом познания, осознавайте, что чувство связано с контактом. Возникающее чувство напрямую связано с типом контакта, который произошёл. Например, чувство в процессе познания уха зависит от чувства, сопровождающего звуковой контакт. Чувство, которое присутствует в процессе познания тела, зависит от чувства, связанного с прикосновением.

7. *Из-за возникновения чувства возникает жажда.* Жажда может возникнуть сразу после того, как появилось чувство, или его могут отделять многочисленные моменты или когнитивные процессы. Жажда не возникает неизбежно в результате каждого чувства; но всякое переживание жажды зависит от чувства. Наблюдайте за переходом от одной жизни к другой и распознайте, как возникает камма в предыдущей жизни. Сосредоточьтесь на чувстве и созерцайте, как чувство является причиной жажды нового существования.
8. *Из-за возникновения жажды возникает цепляние.* Чтобы созерцать связь между жадой и цеплянием, сосредоточьте своё внимание на жадке будущего существования (которая различается в наставлении по медитации 15.5) и наблюдайте цепляние за новое существование, которое возникает из этой жажды. Также замечайте, когда чувственные переживания жажды перерастают в цепляние в повседневных жизненных взаимодействиях.
9. *Из-за возникновения цепляния возникает становление.* Становление заключено в силе, порождённой неведением, жадой и цеплянием. Наблюдайте эту силу, которая копится для будущей жизни. Свяжите причину цепляния с силой становления и наблюдайте, как она может поддерживать новое существование.
10. *Из-за возникновения становления возникает рождение.* Наблюдая переходы между жизнями, замечайте, что эта энергия каммы, связан-

ная со становлением, — причина следующего рождения.

11. *Из-за возникновения рождения возникают старение, болезни и смерть.* Причинную связь между рождением и смертью можно понять, если рассмотреть жизнь от рождения до смерти или обратить внимание на непостоянство мимолётных умственных и материальных явлений. Хотя старение и смерть неизбежно следуют за рождением, опыт печали, причитаний, боли, недовольства и тревоги будет зависеть от различных факторов, в первую очередь от наличия неведения, жажды и цепляния. Замечайте, возникают ли эти яркие проявления страдания, и отслеживайте их корни через цикл зависимого возникновения.

Глава 16

Тщательное исследование: определение характеристики, функции, проявления... и непосредственной причины

Постигнув дальнее и ближнее в мире, он не испытывает нигде волнения. Умиротворённый... он перешагнул через рождение и старость.

«Сутта-нипата»²⁵⁴

Сейчас вы уже имеете общее представление об умственных и материальных явлениях; однако подробное обучение также будет предполагать тщательное созерцание каждого фактора в соответствии с его характеристикой, функцией, проявлением и непосредственной причиной. *Характеристика (lakkhana)* указывает на самые заметные и неделимые качества явлений. *Функция (rasa)*

определяет динамическое действие этого фактора: то, как он выполняет некую задачу или достигает цели. *Проявление (раскураṭṭhāna)* описывает, как он проявляется в непосредственном опыте. *Непосредственная причина (padaṭṭhāna)* указывает на условия, которые непосредственно предшествуют фактору и позволяют ему возникнуть.

Читатели, знакомые с теорией медитации, предложенной в Абхидхамме, могли заметить, что эти четыре определения — характеристика, функция, проявление и непосредственная причина — уже присутствуют в предыдущих главах, и мы различали явления, учитывая их. Возможно, другие ученики распознавали тонкие реальности ума, материи и зависимого возникновения кратким или интуитивным образом и теперь могут углубить своё понимание при помощи этой формальной структуры. На этом этапе, следуя традиционному подходу, Па-Аук Саядо попросил меня изучить четырёхчастные определения каждого из двадцати восьми материальных элементов, пятидесяти двух умственных факторов, различных видов сознания, которые возникают в процессе познания, а также двенадцати звеньев в цепи зависимого возникновения. Это подробное повторение конечных реальностей знаменует собой заключительный этап распознавания, где вы собираете и исследуете объекты, которые будете использовать для медитации прозрения.

Основное упражнение является довольно простым. Во-первых, выучите наизусть традиционное четырёхчастное описание каждого элемента и фактора, которое приводится в таблицах 16.1–16.5. Чёткие определения факторов можно найти во «Всеобъемлющем руководстве по Абхидхамме»²⁵⁵, в «Висуддхимагге», а также во многих других традиционных буддийских источниках. Во-вторых, снова

распознайте все элементы и факторы, описанные в главах 12–15, теперь обращая внимание на четыре определяющие черты. Хотя, возможно, вам не терпится идти дальше и хочется пропустить это, казалось бы, утомительное повторение, в таком подробном и тщательном определении каждого объекта в соответствии с его традиционным четырёхчастным описанием есть ощутимая польза. Когда вы тщательно прояснили особенности явлений, вы подготовились к дальнейшему освобождающему созерцанию *общих характеристик* тех же объектов — непостоянства, страдания и безличности. Всестороннее понимание явлений предполагает постижение как конкретных, так и общих характеристик.

Наставление по медитации 16.1

Определение явлений
по характеристике, функции,
проявлению и непосредственной
причине

1. Для облегчения запоминания можно выполнять это упражнение по частям. Начните с материальных элементов, затем переходите к сознанию и сопутствующим факторам ума и закончите циклом зависимого возникновения. Запомните характеристику, функцию, проявление и непосредственную причину каждого элемента.
2. Распознайте и проанализируйте калапу, которую будете определять. Например, можно начать с десятичной калапы глаза, которую

вы различаете в двери глаза. Вы обнаружите элементы земли, воды, огня и ветра наряду с цветом, запахом, вкусом и питательностью, а также рядом условных видов материи, таких как пространство, порождение, распад, лёгкость и т. д., составляющих десятиричную калапу глаза. Различая элемент земли в двери глаза, определите его в соответствии с характеристикой, функцией, проявлением и непосредственной причиной. Затем распознайте элемент воды и созерцайте воду в её четырёхчастном определении. Таким же образом исследуйте каждый тип составляющих, которые присутствуют у каждой двери чувств и в сорока двух частях тела (см. главы 5 и 12), и определяйте каждое явление поочерёдно в соответствии с его характеристикой, функцией, проявлением и непосредственной причиной.

3. После того как закончите созерцание 28 видов материальных элементов, исследуйте четыре определяющие черты сознания, чувства, восприятия и умственных факторов. Выучите наизусть характеристику, функцию, проявление и непосредственную причину каждой умственной составляющей.
4. Чтобы дать определение явлению ума, вызовите когнитивное событие — например послушайте какой-то звук. Сосредоточиваясь на процессе познания, где присутствует восприятие звука, распознайте и определите конкретные явления ума, связанные с сознанием обраще-

ния двери ума, — их характеристику, функцию, проявление и непосредственную причину. Затем различите и определите умственные явления, сопутствующие сознанию уха, согласно этим четырём определениям. Так же распознайте и определите составляющие ума, связанные с принимающим, исследующим, определяющим, импульсным и регистрирующим моментами сознания. Внимательно изучите эти когнитивные ряды, применяя четырёхчастную структуру определения, чтобы распознать типы явлений ума, связанных с каждым моментом ума.

5. Применяйте ту же технику, чтобы распознать и определить все виды умственных факторов, которые возникают в процессах познания глаза, уха, носа, языка, тела и ума.
6. Наконец, запомните характеристику, функцию, проявление и непосредственную причину каждого звена в цикле зависимого возникновения. Когда вы распознаете, как из вашей прошлой жизни развилась настоящая, рассматривайте каждое звено в цепи зависимого возникновения с точки зрения его характеристики, функции, проявления и непосредственной причины.

Таким образом вы полностью поймёте тонкие составляющие ума и тела. Приведённые ниже таблицы упорядочивают материальные, умственные и причинные составляющие, что облегчает их запоминание.

Таблица 16.1

**Характеристики, функции, проявления
и непосредственные причины двадцати
восьми видов материи**

Условные обозначения

X = характеристика Ф = функция П = проявление Н = непосредственная причина

ВОСЕМНАДЦАТЬ РЕАЛЬНЫХ ВИДОВ МАТЕРИИ

1. Элемент земли — *paṭhaviḍhātu*

X Твёрдость

Ф Служит основой для других сосуществующих первоэлементов и производных видов материи той же калапы

П Принимает сосуществующие виды материи той же калапы

Н Три других первоэлемента той же калапы (вода, огонь и ветер)

2. Элемент воды — *āpodhātu*

X Поток, течение или просачивание

Ф Усиливает сосуществующие виды материи той же калапы

П Удерживает вместе или сцепляет материальные явления той же калапы

Н Три других первоэлемента той же калапы (земля, огонь и ветер)

3. Элемент огня — *tejodhātu*

X Тепло (недостаток тепла называют холодом)

Ф Доводит до зрелости, поддерживает или способствует созреванию других материальных явлений той же калапы

П Постоянный источник податливости

Н Три других первоэлемента той же калапы (земля, вода и ветер)

4. Элемент ветра — *vāyodhātu*

X Расширение или поддержка сосуществующих материальных явлений той же калапы

Ф Вызывает движение в других материальных явлениях (давление)

Продолжение таблицы 16.1

П Переносит в другие места (причина последовательного возникновения других рупа-калап в ближайших областях, что создаёт видимость движения или изменения)

Н Три других первоэлемента той же калапы (земля, вода и огонь)

5. Чувствительный элемент глаза — *sakkhupasāda*

Х Чувствительность первоэлементов той же калапы, которая воспринимает влияние видимых образов, полученных через воздействие объекта; или чувствительность первоэлементов той же калапы, порождённая каммой и возникающая из-за желания видеть

Ф Притягивает ум к видимому объекту (подбирает когнитивный процесс к видимому образу как объекту или подводит когнитивный процесс к видимому объекту)

П Основа сознания глаза и сопутствующих ему факторов ума

Н Первоэлементы той же калапы, порождённые каммой и возникающие из-за желания видеть

6. Чувствительный элемент уха — *sotapasāda*

Х Чувствительность первоэлементов той же калапы, восприимчивая к воздействию звуков; или чувствительность первоэлементов той же калапы, порождённая каммой и возникающая из-за желания слышать

Ф Притягивает ум к звукам (подбирает когнитивный процесс к звукам как объекту или подводит когнитивный процесс к звукам)

П Основа сознания уха и сопутствующих ему факторов ума

Н Первоэлементы той же калапы, порождённые каммой и возникающие из-за желания слышать

7. Чувствительный элемент носа — *ghānapasāda*

Х Чувствительность первоэлементов той же калапы, восприимчивая к воздействию запахов; или чувствительность первоэлементов той же калапы, порождённая каммой и возникающая из желания ощущать запах

Продолжение таблицы 16.1

Ф	Притягивает ум к запахам (подбирает когнитивный процесс к запахам как объекту или подводит когнитивный процесс к запахам)
П	Основа сознания носа и сопутствующих ему факторов ума
Н	Первоэлементы той же калапы, порождённые каммой и возникающие из-за желанья ощущать запах
8. Чувствительный элемент языка — <i>jivhāpasāda</i>	
Х	Чувствительность первоэлементов той же калапы, восприимчивая к воздействию вкусов; или чувствительность первоэлементов той же калапы, порождённая каммой и возникающая из-за желанья ощущать вкус
Ф	Притягивает ум к вкусам (подбирает когнитивный процесс к вкусам как объекту или подводит когнитивный процесс к вкусам)
П	Основа сознания языка и сопутствующих ему факторов ума
Н	Первоэлементы той же калапы, порождённые каммой и возникающие из-за желанья ощущать вкус
9. Чувствительный элемент тела — <i>kāyapasāda</i>	
Х	Чувствительность первоэлементов той же калапы, восприимчивая к воздействию тактильных ощущений; или чувствительность первоэлементов той же калапы, порождённая каммой и возникающая из-за желанья прикасаться
Ф	Притягивает ум к тактильному объекту (подбирает когнитивный процесс к тактильным ощущениям как объекту, или подводит когнитивный процесс к тактильным данным)
П	Основа сознания тела и сопутствующих ему факторов ума
Н	Первоэлементы той же калапы, порождённые каммой и возникающие из-за желанья прикасаться
10. Цвет, видимый образ, видимый объект — <i>vaṇṇa</i>	
Х	Воздействие на чувствительный элемент глаза
Ф	Является объектом сознания глаза
П	Прибежище сознания глаза

Продолжение таблицы 16.1

Н Четыре первоэлемента той же калапы

11. Звук — *sadda*

Х Воздействие на чувствительный элемент уха

Ф Является объектом сознания уха и сопутствующих ему факторов ума

П Прибежище сознания уха

Н Четыре первоэлемента той же калапы

12. Запах — *gandha*

Х Воздействие на чувствительный элемент носа

Ф Является объектом сознания носа и сопутствующих ему факторов ума

П Прибежище сознания носа

Н Четыре первоэлемента той же калапы

13. Вкус — *rasa*

Х Воздействие на чувствительный элемент языка

Ф Является объектом сознания языка и сопутствующих ему факторов ума

П Прибежище сознания языка

Н Четыре первоэлемента той же калапы

14. Сила, определяющая женский пол, — *itthibhāva indriya*

Х Женский пол

Ф Показывает: «Это женщина»

П Знаки, признаки, черты и манеры женщины

Н Четыре первоэлемента той же калапы

15. Сила, определяющая мужской пол, — *purisabhāva indriya*

Х Мужской пол

Ф Показывает: «Это мужчина»

П Знаки, признаки, черты и манеры мужчины

Продолжение таблицы 16.1

Н	Четыре первоэлемента той же калапы
16. Жизненная сила — <i>jīvitindriya</i>	
Х	Поддержание материальных явлений в той же калапе в момент их присутствия
Ф	Заставляет связанные с ней виды материи существовать от возникновения до распада
П	Закрепление их присутствия
Н	Четыре поддерживаемые первоэлемента той же калапы
17. Сердечная материя — <i>hadayārūpa</i>	
Х	Материальная опора ума-сознания
Ф	Является основой ума-сознания
П	Носитель элементов, связанных с десятиричной калапой сердца
Н	Четыре первоэлемента той же калапы
18. Материя питательности — <i>ojāgūpa</i>	
Х	Питательность; питательное вещество, содержащееся в грубой пище*
Ф	Поддерживает физическое тело и питает материю
П	Укрепление тела
Н	Грубая пища
ДЕСЯТЬ НЕРЕАЛЬНЫХ, ИЛИ УСЛОВНЫХ, ВИДОВ МАТЕРИИ	
19. Элемент пространства — <i>ākāśadhātu</i>	
Х	Разграничение материи (калап)
Ф	Отображает границы материи (калап)
П	Граница материи (калап); или дыры и отверстия
Н	Разграниченная материя (калапы)

* Грубая пища (*kabaḷam katvā āharitabbavatthu*), дословно: то из чего делают комки и употребляют в пищу.

Продолжение таблицы 16.1

20. Телесное выражение — *kāyaviññatti*

X Состояние порождённого умом элемента ветра, одного из четырёх первоэлементов, и его изменение, которое вызывает движение вперёд, движение назад, прикосновение к чему-то, сгибание, покачивание и т.д.; телесное выражение (как форма элемента ветра) — условие обретения материальным телом упругости, его поддержки и движения

Ф Демонстрирует намерение

П Причина телесного возбуждения или движения

Н Порождённый умом элемент ветра

Примечание. Например, ходьба вперёд демонстрирует намерение двигаться в этом направлении, указание пальцем демонстрирует намерение, связанное с каким-то направлением, кивок головой демонстрирует положительный ответ

21. Речевое выражение — *vacāviññatti*

X Состояние порождённого умом элемента земли и его изменение, которое вызывает речевые высказывания; соударение материи голосового аппарата

Ф Демонстрирует намерение

П Причина голосового звука

Н Порождённый умом элемент земли

22. Лёгкость — *lahutā*

X Живость реальной материи, порождённой умом, температурой или питательностью

Ф Рассеивает тяжесть этих трёх видов материи

П Лёгкость и способность меняться

Н Три вида лёгкой материи

23. Гибкость — *mudutā*

X Отсутствие жёсткости у реальной материи, порождённой умом, температурой или питательностью; гибкость

Ф Рассеивает скованность или жёсткость этих трёх видов материи

П Несопrotивление действию

Продолжение таблицы 16.1

Н	Три вида гибкой материи
24. Податливость — <i>kammaññatā</i>	
Х	Податливость реальной материи, порождённой умом, температурой и питательностью; способствует телесным действиям
Ф	Устраняет неподатливость
П	Не-слабость материи
Н	Три вида податливой материи
25. Порождение реальной материи — <i>rūpassa upасауа</i>	
Х	Формирование, возникновение или зарождение материи, например на первом этапе формирования плода, пока не разовьются физические способности
Ф	Заставляет материю впервые возникнуть
П	Полное развитие реальной материи
Н	Порождённая материя
26. Непрерывность реальной материи — <i>rūpassa santati</i>	
Х	Непрерывное возникновение
Ф	Непрерывно соединяет или связывает
П	Непрерывность
Н	Непрерывно связанная материя
27. Старение реальной материи — <i>rūpassa jaratā</i>	
Х	Взросление, старение или созревание материальных явлений
Ф	Ведёт материю к её прекращению
П	Разрушение и упадок; утрата новизны без утраты своей сущности
Н	Материя, которая стареет, увядает или созревает
28. Непостоянство реальной материи — <i>rūpassa aniccatā</i>	
Х	Полное разрушение материальных явлений
Ф	Ведёт к угасанию видов материи
П	Разрушение и распад
Н	Материя, которая целиком разрушается

Таблица 16.2

Характеристики, функции, проявления и непосредственные причины совокупности сознания²⁵⁶

Условные обозначения

X = характеристика Ф = функция П = проявление Н = непосредственная причина

1. Сознание — *viññāṇacitta*

X Знание или познание объекта

Ф Является «предшественником» умственных факторов, поскольку оно руководит ими и всегда ими сопровождается

П Непрерывность процессов

Н Ум и материя или сопутствующие умственные факторы и материя, которые являются основой или основой и объектом сознания

2. Связующее сознание перерождения — *paṭisandhīcitta*

X Познание объекта, который может быть каммой, образом каммы или образом перерождения

Ф Связывает процессы двух жизней или существований

П Непрерывность двух существований

Н Сопутствующие умственные факторы и материя, которые являются основой сознания

3. Сознание жизненного потока — *bhavaṅgacitta*

X Познание своего объекта, который может быть каммой, образом каммы или образом перерождения

Ф Делает поток сознания непрерывным

П Непрерывность потока сознания

Н Сопутствующие умственные факторы и материя, которые являются основой сознания

4. Сознание обращения пяти дверей — *pañcadvārāvajjana*

X Предшественник сознания глаза, уха, носа, языка и тела; познание чувственных данных, таких как цвет, звук, запах, вкус, тактильные ощущения и явления ума

Продолжение таблицы 16.2

Ф	Обращается к чувственным данным
П	Столкновение с чувственными данными
Н	Прерывание сознания жизненного потока
5. Сознание глаза — <i>sakkhuvīññāṇa</i>	
Х	Поддерживается глазом и познаёт видимый образ
Ф	Имеет в качестве объекта только видимый образ
П	Встреча с видимым образом
Н	Прекращение сознания обращения, объектом которого является видимый образ
6. Сознание уха — <i>sotaviññāṇa</i>	
Х	Поддерживается ухом и познаёт звук
Ф	Имеет в качестве объекта только звук
П	Встреча со звуком
Н	Прекращение сознания обращения, объектом которого является звук
7. Сознание носа — <i>ghānaviññāṇa</i>	
Х	Поддерживается носом и познаёт запах
Ф	Имеет в качестве объекта только запах
П	Встреча с запахом
Н	Прекращение сознания обращения, объектом которого является запах
8. Сознание языка — <i>jivhāviññāṇa</i>	
Х	Поддерживается языком и познаёт вкус
Ф	Имеет в качестве объекта только вкус
П	Встреча со вкусом
Н	Прекращение сознания обращения, объектом которого является вкус
9. Сознание тела — <i>kāyaviññāṇa</i>	
Х	Поддерживается телом и познаёт тактильное ощущение

Продолжение таблицы 16.2

Ф	Имеет в качестве объекта только тактильное ощущение
П	Встреча с тактильным ощущением
Н	Прекращение сознания обращения, объектом которого является тактильное ощущение
10. Принимающее сознание — <i>sampaṭicchana-citta</i>	
Х	Познание видимого образа, звука, запаха, вкуса и тактильного ощущения сразу вслед за соответствующим сознанием чувств
Ф	Принимает чувственные данные
П	Состояние принятия чувственных данных
Н	Прекращение предыдущего момента сознания глаза, уха, носа, языка или тела
11. Исследующее сознание — <i>santīraṇā-citta</i>	
Х	Познание шести объектов чувств
Ф	Исследует шесть объектов чувств
П	Состояние исследования
Н	Сердечная основа
12. Определяющее сознание — <i>voṭṭhabbanacitta</i>	
Х	Познание чувственных данных
Ф	Распознаёт или определяет объект, который познало сознание чувств
П	Состояние определения или различения чувственных данных
Н	Прекращение предшествующего исследующего сознания
13. Благое или неблагое импульсное сознание — <i>kusala</i> или <i>akusala javana-citta</i>	
Х	Непредосудительное или предосудительное; приносящее приятные или неприятные результаты
Ф	Очищение или загрязнение опыта чувственных данных
П	Благое или неблагое, полезное или вредное; желательные или нежелательные последствия
Н	Мудрое или немудрое внимание

Продолжение таблицы 16.2

14. Регистрирующее сознание — <i>tadārammaṇacitta</i>	
X	Познание шести объектов чувств
Ф	Делает объектом то, что воспринималось предшествующим импульсным сознанием
П	Состояние регистрации этих чувственных данных
Н	Прекращение импульсного сознания
15. Сознание обращения двери ума — <i>manoḍvārāvajjana</i>	
X	Познание чувственных данных
Ф	Обращает внимание к двери ума
П	Состояние обращения
Н	Прекращение предшествующего сознания жизненного потока
16. Сознание смерти — <i>cuticitta</i>	
X	Познание своего объекта, который может быть каммой, образом каммы или образом перерождения
Ф	Переход
П	Состояние, соответствующее переходу
Н	Прекращение предыдущего сознания, которое может быть импульсным, регистрирующим сознанием или сознанием жизненного потока

Таблица 16.3

Характеристики, функции, проявления и непосредственные причины совокупности чувства

Условные обозначения

X = характеристика Ф = функция П = проявление Н = непосредственная причина

1. Удовольствие, связанное с сознанием тела, — <i>sukha</i>	
X	Переживание приятного тактильного ощущения; ощущаемое удовольствие
Ф	Усиливает или лелеет сопутствующие умственные состояния
П	Телесное наслаждение
Н	Способность тела
2. Боль, связанная с сознанием тела, — <i>dukkha</i>	
X	Переживание неприятного тактильного ощущения; ощущаемая боль
Ф	Лишает силы сопутствующие состояния ума
П	Телесное недомогание
Н	Способность тела
3. Радость, блаженство или приятное чувство, связанные с объектами ума, — <i>somanassa</i> или <i>sukha</i>	
X	Переживание приятного объекта
Ф	Использует приятный аспект или усиливает сопутствующие умственные состояния
П	Наслаждение ума
Н	Умиротворённость
4. Неприятное чувство — <i>domanassa</i>	
X	Переживание неприятного объекта
Ф	Использует нежелательный аспект
П	Умственные страдания
Н	Сердечная основа

Продолжение таблицы 16.3

5. Нейтральное чувство — <i>upekkhā</i>
X Нейтральное чувство
Ф Не усиливает и не ослабляет сопутствующие состояния ума
П Покой
Н Сознание, где отсутствует восторг
6. Нейтральное чувство в четвёртой джхане — <i>upekkhā*</i>
X Наслаждение объектом, который не является ни приятным, ни неприятным
Ф Поддержание равновесия сопутствующих умственных состояний
П Неясное
Н Прекращение удовольствия и блаженства

* Здесь рассматривается *upekkhā* четвёртой джаны как нейтральное чувство, но *upekkhā* в описании четвёртой джаны — это также и беспристрастность. См. *Vism.* VI 193–194.

Таблица 16.4

Характеристики, функции, проявления и непосредственные причины умственных формаций

Условные обозначения

X = характеристика Ф = функция П = проявление Н = непосредственная причина

НРАВСТВЕННО НЕОПРЕДЕЛЁННЫЕ ОБЩИЕ ФОРМАЦИИ

1. Контакт — *phassa*

X Прикосновение

Ф Воздействие; вызывает взаимодействие объекта и сознания

П Встреча сознания, сферы органа чувств (двери) и объекта

Н Объект, на который направлено внимание

2. Чувство — *vedanā*

См. таблицу 16.3

3. Восприятие — *saññā*

X Восприятие качеств объекта

Ф Распознаёт то, что было воспринято раньше; или создаёт метку «это то же самое» для восприятия в будущем

П Толкование через сравнение воспринятых ранее характеристик

Н Объект любого вида

4. Намерение — *cetanā*

X Выражение намерения

Ф Накапливает камму

П Согласование или направление действий; организация сопутствующих факторов ума для воздействия на объект

Н Сопутствующие формации ума

5. Однонаправленность — *ekaggatā*

X Объединение ума с его объектом; отсутствие блуждания, рассеянности

Ф Собирает или объединяет сопутствующие факторы ума; закрепляет ум на его объекте

Продолжение таблицы 16.4

П Покой; или мудрость в виде следствия, ведь Будда говорил:
«Сосредоточенный монах понимает [всё] как оно есть на самом деле»²⁵⁷

Н Обычно счастье

6. Жизненная сила — *jīvitindriya*

Х Поддержание сопутствующих формаций ума того же момента сознания

Ф Вызывает их появление

П Сохранение их присутствия

Н Формации ума, которые поддерживаются

7. Внимание — *manasikāra*

Х Направление сопутствующих формаций ума на объект

Ф Связывает сопутствующие формации ума с объектом

П Столкновение с объектом

Н Объект

Примечание. Внимание можно сравнить с рулём корабля, который направляет его к назначенной цели, или с извозчиком, который гонит хорошо обученных лошадей в назначенное место. Так же внимание направляет сопутствующие факторы ума на объект.

Manasikāra — необходимый фактор познания, и поэтому его следует отличать от *vitakka*, который относится к разным факторам. *Manasikāra* отвечает за обращение ума к объекту, тогда как *vitakka* связывает ум с объектом

НРАВСТВЕННО НЕОПРЕДЕЛЁННЫЕ РАЗНЫЕ ФОРМАЦИИ

1. Направление — *vitakka*

Х Направление ума на объект и остановка на нём

Ф Ударяет и поражает объект

П Наведение ума на объект

Н Объект; или материальная сфера + объект + контакт и сопутствующие умственные формации

2. Удержание — *vicāra*

Х Непрерывное воздействие на объект и интерес к нему; непрерывное касание объекта путём его изучения

Продолжение таблицы 16.4

Ф	Удерживает сопутствующие формации ума на объекте
П	Закрепление этих явлений на объекте
Н	Объект; или материальная сфера + объект + контакт и сопутствующие умственные формации
3. Решимость — <i>adhimokkha</i>	
Х	Убеждённость
Ф	Не колеблется неуверенно, как слепой, бредущий в темноте
П	Решительность
Н	Объект, в отношении которого нужна убеждённость
4. Усердие — <i>virīya</i>	
Х	Поддержка, усилие, стремление, упорядочивание или побуждение факторов ума к выполнению их функции
Ф	Собирает или поддерживает сопутствующие явления ума
П	Энтузиазм
Н	Стремление к духовным действиям или какое-то побуждение к энергичному действию
<i>Примечание. Усердие</i> сравнивают с сильным военным подкреплением, которое позволяет царской армии победить врага; так и усердие поддерживает сопутствующие факторы ума, позволяя им выполнить свою функцию	
5. Восторг — <i>pīti</i>	
Х	Очарованность, удовольствие, счастье или удовлетворение
Ф	Освежает тело и ум или пронизывает и захватывает восторгом
П	Восторг
Н	Объект; материальная сфера + объект + контакт и сопутствующие умственные формации
6. Желание — <i>chanda</i>	
Х	Желание действовать и совершать благие или неблагие поступки
Ф	Поиск объекта
П	Потребность в объекте
Н	Тот же объект

Продолжение таблицы 16.4

Примечание. Желание следует рассматривать как тяготение ума к объекту

ПРЕКРАСНЫЕ ОБЩИЕ ФОРМАЦИИ

1. Вера — *saddhā*

- | | |
|---|---|
| X | Уверенность в чём-то, вера, доверие |
| Ф | Вносит ясность или рвётся вперёд, как человек, пересекающий поток |
| П | Незамутнённость, решительность или устранение омрачений ума |
| Н | Нечто достойное, во что можно верить, например слушание освобождающих учений, хорошие друзья, мудрое внимание, усердная практика и т.д. |

2. Внимательность — *sati*

- | | |
|---|---|
| X | Не колеблется, не уплывает от объекта |
| Ф | Отсутствие непонимания или памятование об объекте |
| П | Защита ума и объекта или противостояние полю объектов |
| Н | Твёрдое восприятие или четыре основы внимательности |

3. Совесть — *hiri*

- | | |
|---|---|
| X | Отвращение к дурному поведению на уровне тела, речи и ума |
| Ф | Несовершенство плохих поступков из-за влияния скромности или внутренних ограничений |
| П | Уклонение от зла в силу внутренних ограничений |
| Н | Уважение к себе |

4. Стыд — *ottappa*

- | | |
|---|--|
| X | Боязнь совершить проступок на уровне тела, речи или ума |
| Ф | Несовершенство плохих поступков из-за заботы о чужом мнении, наказании, социальных последствиях или в силу внешних ограничений |
| П | Уклонение от зла в силу внешних ограничений |
| Н | Уважение к другим |

5. Не-жадность — *alobha*

- | | |
|---|--|
| X | Отсутствие жажды чувственных или мирских объектов или непривязанность к объекту — как капля воды на листе лотоса |
|---|--|

Продолжение таблицы 16.4

Ф	Не хватает; уподобляется освобождённому монаху
П	Непривязанность, нецепляние за вещи, словно они мои
Н	Мудрое внимание к объекту
6. Не-отвращение — <i>adosa</i>	
Х	Отсутствие свирепости, дикости, агрессии, отвращения или отсутствие сопротивления — как милый друг
Ф	Устраняет раздражение и вспыльчивость
П	Доброжелательность
Н	Мудрое внимание к объекту
Любящая доброта — <i>mettā</i>	
Х	Содействие благополучию живых существ
Ф	Предпочитает их благополучие
П	Избавление от недоброжелательности и раздражения
Н	Восприятие существ как любимых
<i>Примечание.</i> Любящая доброта проявляется успешно, когда она успокаивает недоброжелательность, и терпит неудачу, когда вызывает эгоистическую привязанность	
7. Равновесие ума — <i>tatramajjhataṭā</i>	
Х	Равномерная передача сопутствующих умственных факторов и сознания
Ф	Предотвращает недостаток и избыток; не позволяет принять чью-либо сторону
П	Состояние невозмутимого, нейтрального и уравновешенного наблюдения; неизменное равновесие
Н	Мудрое внимание; или материальная сфера + объект + сопутствующие умственные формации
Невозмутимость — <i>upekkhā</i>	
Х	Содействие проявлению нейтральности по отношению к существам
Ф	Видит равенство существ
П	Угасание негодования и одобрения; беспристрастность
Н	Восприятие обладания каммой таким образом: «существа — хозяева своей каммы»

Продолжение таблицы 16.4

Примечание. Невозмутимость проявляется успешно, когда успокаивает негодование и одобрение; она терпит неудачу, когда вызывает мирское безразличие, невежество или неведение в отношении переживаний

Беспристрастность в третьей джхане — *jhānupekkhā*

Х Устойчивое равновесие внимания к объекту или нимитте

Ф Предотвращает влечение к мирским чувственным формам счастья

П Состояние равновесия, которое не цепляется даже за возвышенное блаженство; неизменное равновесие

Н Угасание восторга

8. Умиротворённость сопутствующих факторов ума [ментального тела] — *kayapassadhi*

Х Успокоение возмущений в сопутствующих умственных факторах

Ф Уничтожает возмущения сопутствующих умственных факторов

П Неподвижность, умиротворение и спокойствие сопутствующих умственных факторов

Н Сопутствующие умственные факторы

Примечание. Умиротворённость ментального тела противостоит таким омрачениям, как беспокойство и сожаление, которые порождают несчастье

9. Умиротворённость сознания — *cittapassaddhi*

Х Успокоение возмущений в сознании

Ф Уничтожает возмущения сознания

П Бездействие, умиротворение и хладнокровие сознания

Н Сопутствующее сознание

Примечание. Умиротворённость сознания противостоит таким омрачениям, как беспокойство и сожаление, которые порождают несчастье

10. Лёгкость сопутствующих умственных факторов [ментального тела] — *kāyalahutā*

Х Устранение тяжести сопутствующих умственных факторов

Ф Уничтожает тяжесть сопутствующих умственных факторов

Продолжение таблицы 16.4

П	Живость сопутствующих умственных факторов, стремительность
Н	Сопутствующие умственные факторы
<i>Примечание.</i> Лёгкость ментального тела противодействует таким омрачениям, как лень и апатия, которые создают тяжесть	
11. Лёгкость сознания – <i>cittalahutā</i>	
Х	Устранение тяжести сознания
Ф	Уничтожает тяжесть сознания
П	Живость сознания, стремительность
Н	Сопутствующее сознание
<i>Примечание.</i> Лёгкость сознания противодействует таким омрачениям, как лень и апатия, которые создают тяжесть	
12. Гибкость сопутствующих умственных факторов [ментального тела] – <i>kāyamudutā</i>	
Х	Ослабление жёсткости сопутствующих умственных факторов; гибкость сопутствующих умственных факторов
Ф	Уничтожает жёсткость сопутствующих умственных факторов
П	Отсутствие сопротивления объекту
Н	Сопутствующие факторы ума
<i>Примечание.</i> Гибкость ментального тела противостоит таким омрачениям, как неправильные воззрения и самомнение, которые могут создавать жёсткость	
13. Гибкость сознания – <i>cittamuduta</i>	
Х	Ослабление жёсткости сознания; гибкость сознания
Ф	Уничтожает жёсткость сознания
П	Отсутствие сопротивления объекту
Н	Сопутствующее сознание
<i>Примечание.</i> Гибкость сознания противостоит таким омрачениям, как неправильные воззрения и самомнение, которые могут создавать жёсткость	
14. Податливость сопутствующих умственных факторов [ментального тела] – <i>kāyakammaññatā</i>	
Х	Угасание неподатливости сопутствующих умственных факторов

Продолжение таблицы 16.4

Ф	Уничтожает неподатливость сопутствующих умственных факторов
П	Успешное превращение чего-либо в объект сопутствующих умственных факторов
Н	Сопутствующие умственные факторы
<i>Примечание.</i> Податливость ментального тела противодействует оставшимся помехам, которые делают сопутствующие факторы ума неподатливыми. Этот процесс похож на очищение золота с целью сделать из него податливый металл. Податливый ум усиливает веру в то, во что следует верить, и терпелив при совершении благих поступков	
15. Податливость сознания — <i>cittakammaññatā</i>	
Х	Угасание неподатливости сознания
Ф	Уничтожает неподатливость сознания
П	Успешное превращение чего-либо в объект сознания
Н	Сопутствующее сознание
<i>Примечание.</i> Податливость сознания противодействует оставшимся помехам, которые делают сознание неподатливым. Этот процесс похож на очищение золота с целью сделать из него податливый металл. Податливый ум усиливает веру в то, во что следует верить, и склоняется к благим поступкам	
16. Полноценность сопутствующих умственных факторов [ментального тела] — <i>kāyapāguññatā</i>	
Х	Здоровое состояние и эффективность сопутствующих умственных факторов
Ф	Уничтожает неэффективность сопутствующих умственных факторов
П	Отсутствие недостатков у сопутствующих умственных факторов
Н	Сопутствующие умственные факторы
<i>Примечание.</i> Полноценность ментального тела противодействует недостатку веры, усердия, внимательности, сосредоточения и мудрости, который делает сопутствующие умственные факторы нездоровыми	
17. Полноценность сознания — <i>cittapāguññatā</i>	

Продолжение таблицы 16.4

X	Здоровье и эффективность сознания
Ф	Уничтожает неэффективность сознания
П	Отсутствие недостатков у сознания
Н	Сопутствующее сознание

Примечание. Полноценность сознания противостоит недостатку веры, усердия, внимательности, сосредоточения и мудрости, который делает сознание нездоровым

18. Прямота сопутствующих умственных факторов [ментального тела] — *kāyujjukatā*

X	Прямота или прямолинейность сопутствующих умственных факторов
Ф	Уничтожает искажённость сопутствующих умственных факторов
П	Прямота, прямолинейность, неискажённость и непредвзятость сопутствующих факторов ума
Н	Сопутствующие умственные факторы

Примечание. Прямота ментального тела противодействует лицемерию, обману и мошенничеству, которые делают сопутствующие факторы ума искажёнными

19. Прямота сознания — *cittujjukatā*

X	Прямота или прямолинейность сознания
Ф	Уничтожает искажённость сознания
П	Прямота, прямолинейность, неискажённость и непредвзятость сознания
Н	Сопутствующее сознание

Примечание. Прямота сознания противодействует лицемерию, обману и мошенничеству, которые делают сознание искажённым

ПРЕКРАСНЫЕ РАЗНЫЕ ФОРМАЦИИ

1. Правильная речь — *sammāvāsā*

X	Ненарушение правил в области речи
Ф	Сдерживает неправильное поведение на уровне речи
П	Воздержание от вредной речи
Н	Особые качества — вера, стыд перед проступком, страх перед проступком, скудость желаний и т.д.

Продолжение таблицы 16.4

Примечание. Правильную речь следует рассматривать как отказ ума от совершения зла

2. Правильные действия — *sammākamanta*

X Ненарушение правил в области телесных действий

Ф Сдерживают неправильное поведение на уровне тела

П Воздержание от вредных телесных действий

Н Особые качества — вера, стыд перед проступком, страх перед проступком, скудость желаний и т.д.

Примечание. Правильные действия следует рассматривать как отказ ума от совершения зла

3. Правильные средства к жизни — *sammājīva*

X Ненарушение правил в области средств к жизни

Ф Сдерживают неправильное поведение в отношении средств к жизни

П Воздержание от неправильного получения средств к жизни

Н Особые качества — вера, стыд перед проступком, страх перед проступком, скудость желаний и т.д.

Примечание. Правильные средства к жизни следует рассматривать как отказ ума от совершения зла

4. Сострадание — *karuṇā*

X Способствует облегчению страдания

Ф Нежелание игнорировать страдания существ

П Отсутствие жестокости

Н Видение уязвимости существ под гнётом страдания

Примечание. Сострадание проявляется успешно, когда оно ослабляет жестокость, и терпит неудачу, когда порождает печаль

5. Сорадование — *muditā*

X Радость и ликование в связи с признанием чужого успеха

Ф Отсутствие зависти

П Избавление от отвращения, зависти, ревности и скуки

Н Восприятие чужого успеха

Продолжение таблицы 16.4

Примечание. Сорадование проявляется успешно, когда гасит зависть и скуку, и терпит неудачу, когда вызывает веселье, легкомыслие, рвение или радостное возбуждение

6. Мудрость — *paññā*

- | | |
|---|--|
| X | Постижение вещей в соответствии с их реальной и конечной природой |
| Ф | Освещает объект, делает объекты видимыми, словно лампа; устраняет тьму заблуждения, которая скрывает индивидуальную сущность состояний |
| П | Ясность взгляда, чёткое различение, отсутствие замешательства, как у хорошего проводника в лесу |
| Н | Мудрое внимание; сосредоточение, ведь Будда говорил: «Сосредоточенный монах понимает [всё], как оно есть на самом деле» ²⁵⁸ |

НЕБЛАГИЕ ОБЩИЕ ФОРМАЦИИ

1. Заблуждение — *moḥa*

- | | |
|---|--|
| X | Незнание |
| Ф | Скрывает индивидуальную сущность объекта |
| П | Отсутствие правильного понимания |
| Н | Немудрое внимание |

2. Бессовестность — *ahirika*

- | | |
|---|---|
| X | Отсутствие отвращения к неправильному поведению на уровне тела, речи и ума или нескромность |
| Ф | Совершает зло, поскольку нет скромности или внутренней сдержанности |
| П | Неуклонение от плохих поступков |
| Н | Неуважение к самому себе |

3. Бесстыдство — *anottappa*

- | | |
|---|--|
| X | Отсутствие тревоги и страха по поводу неправильного поведения на уровне тела, речи и ума |
| Ф | Совершает зло, поскольку нет страха и боязни внешних последствий |
| П | Неуклонение от плохих поступков |

Продолжение таблицы 16.4

Н	Неуважение к другим
4. Беспокойство — <i>uddhacca</i>	
Х	Возбуждение, рассеянность и беспокойство; похоже на воду, по которой дует порывистый ветер
Ф	Неустойчивость, похожая на флаг, развевающийся на ветру
П	Суматоха, похожая на золу, которая поднимается, когда в неё бросают камни
Н	Немудрое внимание к вещам, которые вызывают беспокойство ума
НЕБЛАГИЕ РАЗНЫЕ ФОРМАЦИИ	
1. Жадность, привязанность — <i>lobha</i>	
Х	Хватание за объект как за «я» или «моё»; жадность в отношении объекта
Ф	Прилипает или цепляется, подобно тому как мясо липнет к разогретой сковороде
П	Неспособность отпустить и приверженность
Н	Видение удовольствия в вещах, которые поработают
<i>Примечание.</i> Жадность (<i>lobha</i>) включает все формы и степени привязанности, цепляния, вожделения и эгоистического желания	
2. Неправильные воззрения — <i>ditṭhi</i>	
Х	Немудрое толкование вещей
Ф	Убеждают в неправильном
П	Неправильное толкование, привязанность к мнениям; убеждённость в том, что объект является постоянным, способен принести удовлетворение или обладает собственной сущностью
Н	Нежелание видеть благородных, слушать истинные учения и т.д.
3. Самомнение — <i>tāna</i>	
Х	Надменность, гордость
Ф	Способствует высокомерию и самовозвышению
П	Установка тщеславия или хвастливости, нарциссизм
Н	Жадность, не связанная с неправильными воззрениями

Продолжение таблицы 16.4

Примечание. Самомнение (*māna*) — это неблагоприятное состояние ума, которое коренится в жадности или привязанности (*lobha*). Неправильные воззрения исключаются в качестве непосредственной причины, потому что присутствие неправильных воззрений породило бы состояние, относящееся к категории *lobha diṭṭhi*, а не *lobha māna*. Непосредственной причиной появления самомнения может быть высокомерная привязанность к своим реальным достижениям (в медитации или профессии), если присутствовала привязанность, и это достижение понималось правильно, а не основывалось лишь на искажённом представлении о нём. Заметьте, что, хотя неправильные воззрения могут отсутствовать, всё равно будет возникать заблуждение (*moḥa*) как общая черта любого неблагоприятного состояния

4. Отвращение — *dosa*

- | | |
|---|---|
| X | Жестокость, свирепость, враждебность |
| Ф | Распространяется, как яд, или сжигает и поглощает собственную опору, как огонь пожирает лес |
| П | Преследование, словно враг, который находит возможность напасть |
| Н | Основания для раздражения и недоброжелательности |
-

Примечание. Отвращение (*dosa*) включает все формы и степени неприязни, недоброжелательности, гнева, враждебности, страха, нетерпения, агрессии, нетерпимости и т.д.

5. Зависть — *issā*

- | | |
|---|----------------------------------|
| X | Зависть к чужому успеху и удаче |
| Ф | Недовольство чужими достижениями |
| П | Отвращение к чужим достижениям |
| Н | Чужой успех |
-

6. Собственничество — *macchariya*

- | | |
|---|--|
| X | Скупость; сокрытие собственного успеха, чтобы он не принёс пользы другим |
| Ф | Не позволяет делиться с другими |
| П | Отстранение, чтобы не делиться с другими; мелочность или крохоборство |
-

Продолжение таблицы 16.4

Н	Собственный успех или удача
7. Сожаление — <i>kukkucca</i>	
Х	Последующее сожаление
Ф	Горюет о том, что было или не было сделано
П	Раскаяние
Н	Неправильные действия и бездействие
8. Лень — <i>thina</i>	
Х	Нехватка движущей силы, скованность
Ф	Рассеивает энергию
П	Ослабление, заторможенность или тонуций ум
Н	Немудрое внимание к скуке и сонливости
9. Апатия — <i>middha</i>	
Х	Неподатливость, притуплённость
Ф	Подавляет ум
П	Лень, дремота и сон
Н	Немудрое внимание к скуке и сонливости
10. Сомнение — <i>vicikicchā</i>	
Х	Неуверенность
Ф	Колелблется
П	Нерешительность или множественность позиций
Н	Немудрое внимание

Таблица 16.5

Характеристики, функции, проявления и непосредственные причины двенадцати факторов зависимого возникновения

Условные обозначения

X = характеристика Ф = функция П = проявление Н = непосредственная причина

1. Неведение — *avijjā*

X Незнание конечной, безусловной реальности вещей

Ф Вводит в заблуждение

П Сокрытие конечной реальности вещей

Н Четыре порока (*āsava*) — чувственное желание, стремление к существованию, неведение и неправильные воззрения

2. Волевые действия — *saṅkhārā*

X Формирование

Ф Накапливают камму

П Намерение

Н Неведение

3. Сознание — *viññāṇa*

X Познание объекта

Ф Предшествует

П Связующее перерождение

Н Волевые действия или материальная сфера и объект

4. Ум и материя — *nāma rūpa*

Ум — *nāma*

X Тяготение к объекту

Ф Связывает с другими умственными факторами

П Неразделимость трёх умственных совокупностей, которые составляют ум (чувство, восприятие и умственные формации)

Н Сознание

Продолжение таблицы 16.5

Материя — <i>rūpa</i>
X Угнетение изменениями
Ф Рассеивается и подвергается распаду и изменению
П Неопределённое, то есть по природе ни благое, ни неблагое
Н Сознание
5. Шесть сфер органов чувств — <i>saḷāyatana</i>
X Приведение в действие, увеличение, расширение
Ф Позволяют видеть, слышать, обонять, пробовать на вкус, осязать и мыслить
П Состояние материальной сферы и двери
Н Ум и материя
6. Контакт — <i>phassa</i>
X Прикосновение
Ф Столкновение, вызывает столкновение объекта и сознания
П Совпадение внутренней и внешней сферы и сознания
Н Шесть сфер органов чувств
7. Тон чувства — <i>vedanā</i>
X Переживание
Ф Использует объект как стимул
П Удовольствие и боль на уровне тела и ума
Н Контакт
8. Жажда — <i>taṇhā</i>
X Причина страдания
Ф Приносит наслаждение
П Ненасытность
Н Тон чувства
9. Цепляние — <i>upādāna</i>
X Захват, привязанность или хватание

Продолжение таблицы 16.5

Ф	Не позволяет отпускать
П	Сильная форма жажды и неправильные воззрения
Н	Жажда
10. Становление — <i>bhava</i>	
Х	Является каммой и результатом каммы
Ф	Создаёт камму
П	Благое, неблагое и неопределённое
Н	Цепляние
11. Рождение — <i>jāti</i>	
Х	Первое возникновение в любой сфере становления
Ф	Вводит в сферу становления
П	Появление в этом существовании из прошлого существования
Н	Становление процесса каммы (<i>kamma-bhava</i>)
12. Старение и смерть — <i>jarātaṇa</i>	
Старение — <i>jarā</i>	
Х	Созревание совокупностей
Ф	Ведёт к смерти
П	Исчезновение и разрушение молодости
Н	Рождение
Смерть — <i>taṇa</i>	
Х	Упадок, переход, гибель или завершение
Ф	Разъединяет
П	Уход из мира, где произошло рождение
Н	Рождение

РАЗДЕЛ IV

ПОСТИЖЕНИЕ БЕССМЕРТНОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ

Глава 17

Освобождающее прозрение: созерцание трёх общих характеристик²⁵⁹

Когда он смотрит с мудростью:
«Все формации непостоянны»,
То разочаровывается в страдании...
Когда он смотрит с мудростью:
«Все формации неудовлетворительны»,
То разочаровывается в страдании...
Когда он смотрит с мудростью:
«Все явления безличны»,
То разочаровывается в страдании...

«Дхаммапада»²⁶⁰

Где вы ищете свежие идеи? Возможно, вы ищете вдохновение, обращаясь к лекциям, книгам, учителям или природе? В медитации мы можем внимательно исследовать свой материальный и умственный опыт. Термином «медитация прозрения» переводится палийское слово

vipassanā, которое происходит от слова *passati* со значением «видеть». Слово *випассана* можно буквально перевести как «ясное видение» — видение вещей в их реальности, а не такими, какими они представляются в идеале или какими хотят их видеть. Випассана — больше чем практика наблюдения за дыханием, присутствия в ощущениях или отпущения мыслей. Это знание прозрения, которое возникает, когда вы видите истинную природу вещей. С этой целью практика випассаны сосредоточивается на созерцании трёх конкретных характеристик — непостоянства, неудовлетворительности, или неспособности принести удовлетворение, и безличности.

Ваше развитие будет сопровождаться многочисленными моментами внезапных озарений и личных открытий, которые дадут вам общее глубинное понимание установок, преобладающих в повседневной жизни. И всё же прозрения, опирающиеся на такие понятия, как «моё тело» (со всей его анатомией, представлениями о красоте, ассоциациями со здоровьем, недомоганиями и болями) или «мои чувства и эмоции» (например печаль, счастье, радость или страх), не всегда достаточно глубоки, чтобы разгадать скрытые шаблоны, которые поддерживают страдание.

Объект для випассаны

В медитации випассаны важно созерцать правильные объекты. Лишь тонкие реальности и их причины могут удерживаться в осознании достаточно устойчиво, чтобы выдержать строгое и точное созерцание, которого требует этот метод. Понятия и группы не выдерживают пристального рассмотрения и при наблюдении исчезают. Даже

крохотные скопления, которые называют рупа-калапами, не являются достаточно утонченными. Если их сделать объектом практики випассаны, они могут скоро исчезнуть, так что практикующий останется без ясного объекта или же ум может погрузиться в спокойное, но пустое состояние, в котором отсутствует воспринимаемый объект (*bhavaṅga*, обсуждается в главах 4 и 13). Иногда практикующие ошибочно толкуют это исчезновение сознания или объекта или обоих как продвинутую стадию прозрения, где прекращается восприятие материи или сознания. Во избежание этой ошибки медитируйте только на тонких реальностях ума и материи.

В процессе обучения вы будете созерцать непостоянство, страдание и безличность в каждом моменте сознания, взаимодействии, причинно-следственных связях, компоненте процесса познания, умственном и материальном факторе, а также совокупности опыта, непосредственно наблюдая за их возникновением и исчезновением. Нужно исследовать каждый фрагмент материального и умственного переживания, потому что именно в связи с чувственным контактом внимание часто попадает в ловушку ошибочного восприятия, цепляния и привязанности. Созерцайте материю и ум внутри и снаружи как непостоянные, неудовлетворительные и безличные. Так же, как хирург, который планомерно удаляет раковую опухоль, исследуя многочисленные результаты биопсии тканей и тем самым отслеживая степень поражения, вы можете тщательно и подробно исследовать разнообразные виды тонкой реальности.

Большинство упражнений, содержащихся в этой книге, опираются на мягкое, но ясное применение вниматель-

ности, которая благоприятствует глубокому пониманию объекта. Вы можете наблюдать, как дыхание превращается в устойчивую нимитту, подходящую для состояния поглощения. Вы можете созерцать простое понятие, например цвет или элемент, пока оно не расширится, став касиной. Вы можете созерцать крохотное материальное скопление (*rūpa kalāpa*), чтобы исследовать его составляющие или распознать работу тонких факторов ума в когнитивном ряду. В ходе этого обучения вы научитесь проявлять мудрое внимание к объектам восприятия.

Как врач, который изучает несколько рентгеновских снимков, сделанных под разными углами, чтобы понять, сломано ли запястье, вы снова и снова с разных сторон и ракурсов будете внимательно наблюдать, чтобы диагностировать явления реальности. Не всегда удаётся распознать явления с одной точки зрения, но если исследовать их с разных ракурсов, вы обнаружите поддерживающие их причины, а также состав и функцию. Постарайтесь как можно глубже увидеть, что каждый отдельный объект восприятия внутри всей совокупности жизненного опыта подвержен влиянию одних и тех же трёх характеристик; все объекты непостоянны, не приносят удовлетворения и лишены устойчивой сущности. В этот анализ входят все явления — внутренние, внешние; близкие, далёкие; утончённые, очевидные; прошлые, настоящие и будущие. Исследуйте всю вселенную эмпирических явлений: чувственные взаимодействия, состояния ума, факторы джханы и знание прозрения. Если вы сосредоточитесь и будете правильно прилагать усилия, этого уровня детального созерцания можно достичь с относительной лёгкостью.

Характеристика непостоянства (*anicca*)

Где сейчас прошлогодний отпуск, вчерашняя встреча и ваша первая любовь? Где все те планы, которые вы строили? Почему люди постоянно увлекаются фантазиями о долговечном наслаждении, хотя любое происходящее событие вскоре завершается? Будда учил: «Тем, что непостоянно, не стоит наслаждаться, [его] не стоит приветствовать, [к нему] не стоит привязываться»²⁶¹. Может быть, ещё до того, как вы начали читать эту книгу, вы имели убеждение в непостоянстве вещей, и всё же вы можете заметить, что привязываетесь к мимолётным вещам и страдаете от их изменчивости. Вы знаете, что тело с его органами чувств подвержено болезням, распаду и смерти. Куда ни взгляни, везде вы видите изменения. Меняется даже то, как вы видите мир, когда с возрастом слабеет зрение. Распространим это знание на другие случаи: может ли сохраняться какое-то чувство или состояние, связанное со зрительным контактом?²⁶² Поскольку люди игнорируют этот простой и вездесущий факт изменчивости, они ищут счастья там, где его не найти. И это трагично. Будда наставлял, что лучше глубоко прожить один день, видя истину непостоянства, чем прожить сотню лет, не прилагая усилий и не замечая её²⁶³. Он восхвалял восприятие непостоянства, способное преображать ум, даже если это прозрение длится совсем недолго — в течение времени, равного щелчку пальцами²⁶⁴. Только когда человек реально вовлекается в медитативный процесс и устраняет скрытые склонности к ошибочному восприятию, это знание обретает достаточную силу, чтобы преобразить ум и постичь то, что лежит за гранью всех понятий.

Непостоянство — это радикальное изменение в природе вещи из её текущего состояния в абсолютно новое.

Формирование всех материальных явлений проходит три стадии: возникновение, существование и распад²⁶⁵. Стадия существования не является статичной или непрерывной, но описывает врождённую склонность, которая толкает материю от стадии возникновения к стадии распада. Материя не существует в момент до своего возникновения и в момент после своего исчезновения. Вещи рождаются и умирают, начинаются и кончаются, возникают и проходят. На конечном уровне ни в каком материальном или умственном опыте нельзя найти постоянства. Все явления ума также непостоянны.

Факторы ума мимолётны. Из повседневной жизни мы знаем черту непостоянства мыслей и состояний ума — колебания настроения, быстротечные мысли, подвижные чувства и бесчисленные изменения в восприятии. Сколько разных состояний ума вы испытали за последний час? Возможно, возникали моменты интереса, скуки, раздражения, спокойствия, невозмутимости? Поскольку вы знаете об изменчивости ума, вы практикуете медитацию, учитесь, развиваетесь и возвращаете благие состояния. Будь вы совершенно убеждены, что вещи не меняются, разве стали бы вы читать эту книгу? Наблюдение за мимолётной природой ума и материи приводит к глубинному пониманию непостоянства. Эта мощная практика устраняет сильно укоренившиеся препятствия, гасит склонность к преходящим чувственным переживаниям и ослабляет привязанность, неведение и сомнение²⁶⁶. Эта практика приводит к живому осознанию: «Это не я». Будда чётко выразил эту мысль: «Все формации непостоянны, их природа — возникать и исчезать. Возникнув, они прекращаются; их успокоение — это счастье»²⁶⁷.

Непостоянство в повседневной жизни

Наблюдайте за потоком изменчивого опыта, когда занимаетесь повседневными делами. Замечайте, что вы чувствуете, когда просыпаетесь по утрам; созерцайте непостоянство, сознавая, что ваше настроение, вполне вероятно, будет различаться во время завтрака, днём и вечером. Замечайте, что ваши мысли возникают и исчезают, — это мимолётные явления ума. Созерцайте эти умственные состояния, осознавая их качества — мимолётность и непостоянство. Обращайте внимание, как меняются ощущения, когда вы сидите за столом, идёте на работу, жуёте тост; созерцайте непостоянство этих ощущений, отслеживая изменчивые ощущения в ходе какого-то занятия.

Наблюдайте, как в процессе дыхания вдох сменяется выдохом; созерцайте непостоянство дыхания. Замечайте температуру утреннего воздуха и в течение дня периодически делайте паузы, чтобы отметить её изменения; созерцайте непостоянство температуры и погоды. Замечайте своё эмоциональное состояние. Когда вы испытываете раздражение, возбуждение, безмятежность, гнев или испуг, ожидаете ли вы, что через десять минут будете испытывать ту же эмоцию? Проверяйте, как меняются эмоции. Обращайте особое внимание на то, как универсальная характеристика непостоянства влияет на каждый момент вашей жизни.

Характеристика страдания (*dukkha*)

Вы, конечно, испытывали болезненные переживания на уровне тела и ума, например травму, болезнь, депрес-

сию, меланхолию, страдание, горе или волнение. Однако страдание можно переживать и более тонким образом. Одна из самых распространённых его форм — основное неприятное чувство неудовлетворённости. В традиционном описании *дуккхи* материя называется «угнетённой изменениями», а ум — «неустойчивым и лишённым покоя». Глубинное понимание страдания тесно связано с распознаванием непостоянства.

Понимание характеристики *дуккхи* достигается благодаря осознанию того, что всё непостоянное неизбежно принесёт неудовлетворённость или несчастье. В сущности, всё приятное можно потерять; всё рождённое умрёт; всё неустойчивое — ненадёжная опора для счастья. Умственные и материальные явления — причина страдания, а не счастья, просто в силу своего непостоянства.

В круговороте рождения, борьбы за выживание, старения и смерти просто нет места покою. Бесчисленные занятия повседневной жизни непрерывно воздействуют на органы чувств; мы переходим от одного занятия к другому, но никогда не находим надёжного уютного пристанища. Таким образом, *дуккха* позволяет обнаружить бремя, присущее процессам ума-тела. Когда вы своими глазами видите, что обусловленные явления не приносят удовлетворения, вы отпускаете привязанность к ним и открываетесь прозрению: «Это не моё».

Характеристика безличности, не-я (*anattā*)

Понятие «я» — одно из первичных построений ума. Глубинное понимание «не-я», отсутствия сущности или пустоты делает ясным, что за вашим опытом не стоит фиксированная сущность и нет устоявшегося определения того,

кто вы есть. По сути, нет никакой постоянной, неизменной сущности, никакого «я», с которым происходит ваша жизнь. Будда учил постижению безличности через обращение к непостоянству или страданию, или одновременно к тому и другому²⁶⁸. Буддийские комментарии поясняют, что, когда падает и разбивается тарелка или блюдце, непостоянство очевидно, и когда человеческое тело пронзает заноза или шип, страдание очевидно; «однако характеристика отсутствия „я“ неочевидна, темна, неясна, её трудно постичь, трудно объяснить, трудно обнаружить»²⁶⁹.

Чтобы вычленить восприятие «не-я» в утончённой практике медитации випассаны, нужно наблюдать, как возникают и исчезают умственные и материальные явления; это и есть понимание непостоянства. Вы осознаёте, что в силу этих непрерывных изменений нельзя обрести счастье, держась за что-либо; это и есть понимание страдания. Вы понимаете, что, поскольку все психофизические события происходят в силу причин и условий и вы их не контролируете, не нужно принимать жизнь слишком лично; это и есть понимание *анатты*. Вы не можете приказать: «Тело, не болей и не старей!». Вы не можете приказать: «Ум, не становись слабым, не чувствуй боли!». По сути, ум и материя — просто безличные процессы, опирающиеся на причинную связь. Сколько ни приглядывайся — не найти ничего, что переходит в целостности из прошлого в настоящее или будущее. И всё же существуют причинно-следственные связи, которые приводят к появлению следующего момента. Наше будущее никто не создаёт, и всё же ничто не возникает без причины. Подробно исследуйте опыт и понимайте, что всё, что вы распознаёте, мельчайшие частицы и кратчайшие моменты ума, — не вы сами. Такое понимание ведёт к прозрению,

что ум и материя — *это не моё «я»*. Безличность — это не то, что нужно создавать или чего нужно бояться; это просто факт.

Три характеристики существования

При изучении любого опыта обращайтесь к стандартному набору из трёх вопросов, заимствованных из бесед Будды. Когда вы видите образ, слышите звук, ощущаете прикосновение или испытываете эмоцию, спросите себя:

- Постоянно или непостоянно это явление?
- Может ли нечто непостоянное принести долговечное удовлетворение?
- Можно ли считать собой то, что является непостоянным и неизменно приносит страдание?

Задавайте эти вопросы в любой момент, так как они могут способствовать спокойному созерцанию каждого объекта, который наблюдает внимание, — дыхания, боли, звуков, мыслей, намерений, желаний и т.д.

Опыт в центре внимания

Прозрение не предназначено для спекуляций, развития смекалки или интеллектуального знания. Прозрение означает непосредственное познание, которое выведет вас за пределы раздробленности концептуального ума. Проблемы возникают только из-за вашего восприятия вещей.

Опыт становится проблемой, когда вы представляете непостоянное постоянным, толкуете ненадёжное как приносящее удовлетворение и считаете непостоянное и ненадёжное собой²⁷⁰. Техники медитации випассаны должны противостоять этим ошибочным представлениям. Благодаря прозрению вы можете на короткое время выйти за рамки обусловленных шаблонов и заглянуть за пределы привычных систем координат. Такое знание не сковано интеллектом; его не ограничивают идеи и понятия; и его трудно адекватно описать языком. И всё-таки прозрение способно устранить напряжение, вызванное цеплянием, прекращая связанное с ним усилие. Когда вы видите ясно, вы чувствуете себя открытыми, спокойными, довольными, неконфликтными, незамутнёнными, невозмутимыми и глубоко умиротворёнными.

Прозрение глубинным образом преобразует человеческий опыт жизни. Оно похоже на прожектор, который позволяет ясно взглянуть на опыт. Когда человек воспринимает *аниччу*, он не цепляется. Когда он воспринимает *дуккху*, он не цепляется. Когда он воспринимает *анатту*, он не цепляется. В практике випассаны развитию этих трёх прозрений уделяется особое внимание, поскольку они предотвращают цепляние и разрушают заблуждение. Прямое восприятие этих характеристик предполагает понимание как причины страдания, так и причины его прекращения. Будда описывал его так: «Одно наблюдение таково, что привязанность — условие возникновения всякого страдания. Другое наблюдение таково, что с полным угасанием и прекращением всякой привязанности страдание больше не возникает»²⁷¹.

Мы обучаем внимание воспринимать эти характеристики — непостоянство, ненадёжность и безличность.

Но наша цель состоит не в том, чтобы всё время указывать, что всё непостоянно, или надоедать друзьям, непрерывно замечая страдание как аспект существования, или подчёркивать характеристику пустоты в любом деле. Практика випассаны не заикливается на устойчивом восприятии этих трёх характеристик, присущих обусловленному существованию; скорее, прежнее состояние увлечённости чувственным опытом сменяется вниманием, которое заметно разочаровано. Будда наставлял своего сына Рахулу: «Видя так, Рахула, хорошо обученный благородный ученик разочаровывается в глазе, разочаровывается в цветах, разочаровывается в сознании глаза, разочаровывается в контакте глаза и всём, что содержится в чувстве, восприятии, формациях и сознании, которые возникают при условии контакта глаза»²⁷². Прозрение вызывает полное разочарование в умственных и материальных явлениях, хотя глубокая радость сопровождает это глубокое освобождение от привязанности.

Практика медитации побуждает вас внимательно исследовать явления и увидеть, как учил Будда, что «и то, что является внутренним элементом..., и то, что является внешним элементом..., — это только элемент.... Его следует рассматривать таким, какой он есть на самом деле, с правильным пониманием: „Это не моё, это не я, это не моё «я»“. Когда человек видит его таким, какой он есть на самом деле, с правильным пониманием, он разочаровывается [в этом элементе] и делает ум бесстрастным по отношению [к этому элементу]»²⁷³. Мы выходим за пределы общепринятых взглядов на явления, чтобы обрести освобождающее знание. Будда объяснял, что ясное видение непостоянства чувства естественным образом подводит ум к бесстрастию: «...Видя так, хорошо обученный

благородный ученик разочаровывается в приятном чувстве, разочаровывается в неприятном чувстве, разочаровывается в ни-неприятном-ни-приятном чувстве. Разочаровываясь, он становится бесстрастным. Из-за бесстрастия он освобождается»²⁷⁴. Трансформация происходит почти естественно вследствие того, что мы видим вещи так, как есть; это естественное движение от ясного видения через разочарование, бесстрастие и непривязанность к освобождению от привязанности к пяти совокупностям.

Трудные слова

У некоторых современных читателей такие термины, как бесстрастие, разочарование и непривязанность, могут, к сожалению, породить образы ухода от жизни, вызванного отвращением. Но если вы отважитесь ближе познакомиться с этими терминами, возможно, вы начнёте улавливать, что каждый из них решает конкретную проблему и не предполагает отрыва от жизни.

Разочарование описывает отсутствие влекущей силы возбуждающего желания. Здесь нет неприятия, вызванного отвращением; это просто приостановка влечения, которое по привычке ищет чувственного удовлетворения. Разочарованный ум сбрасывает оковы, привязывающие его к этому психофизическому процессу. Аджан Чаа, мастер тайской лесной традиции, сравнивал разочарование ума с откручиванием болта²⁷⁵. Ум «откручивается» и «отсоединяется» от укоренившихся искажений внимания.

Непривязанность описывает непринуждённость ума, который не держится за мимолётный поток проживаемых событий, не заикливается на нём и не отождествляется

с ним. Здесь присутствует качество освобождения: то, что было закрыто и поймано, открывается или освобождается.

Бесстрастие предполагает прекращение страдания или отсутствие страсти. Термин «страсть» происходит от латинского корня со значением «страдание». Как слово *сострадание*, состоящее из приставки *со-* и корня *-страд-*, описывает способность сердца сохранять открытость в присутствии страдания, бесстрастие описывает способность сердца сохранять открытость, когда страдания нет. Бесстрастие описывает ум, который остаётся устойчивым и невозмутимым при виде истины.

Когда появится ясное видение, вы заметите, что многие вещи, за которые вы цеплялись, связанные с личностью, социальной ролью и личными предпочтениями, просто больше не привлекают вас. Вы будете медитировать на трёх характеристиках первых трёх конечных реальностей — материи (*rūpa*), умственных факторов (*cetasika*) и сознания (*citta*), чтобы достичь четвёртой конечной реальности, Ниббаны. Когда мы ясно видим непостоянную, неудовлетворительную и пустотную природу пяти совокупностей, мы постигаем плод пробуждения²⁷⁶. Ясное видение обусловленной реальности позволяет заглянуть за её пределы. Отношения между обусловленным и необусловленным — такие же, как отношения между любым числом, большим или малым, и бесконечностью. Бесконечности нельзя достичь, прибавляя новые и новые числа. Подобным же образом нельзя достичь цели пути Будды, добавив очередное созерцание или практику. В какой-то момент возникнет ясность, которая избавит от привязанности и освободит ум от неправильного восприятия и неведения.

Неописуемое

В молниеносном прозрении, когда прекращается цепляние, вы можете пережить нечто, что выходит за пределы поддающихся описанию и анализу факторов ума и материи. Ум словно отделяется или отшатывается от непрерывного потока обусловленных контактов с умом и материей и естественным образом склоняется к тому, что обладает глубочайшим значением в духовной жизни, — бессмертному освобождению²⁷⁷. В этот момент «ум отступает [от умственного и материального], отворачивается от него, уклоняется от него и не тянется к нему, и в нём возникает либо беспристрастность, либо [восприятие] отвратительности этого. Так петушиное перо или кусочек сухожилия, если бросить их в огонь, отступают, отворачиваются, уклоняются от огня не тянутся к нему»²⁷⁸. Ум обращается к бескрайнему проявлению покоя и имеет своим объектом необусловленное, конечное, невыразимое, Ниббану. Будда говорил: «...Признавая „я“ в том, где „я“ нет, найдя прибежище в уме-материи, [они] считают: „Это истина“. Как бы они ни считали, оно* отличается от этого, оно обманчиво, быстротечно, имеет обманчивую природу. Необманчивую природу имеет Ниббана — её воистину познали Благородные благодаря полному постижению [этой] истины, они на самом деле утолили голод и достигли окончательного угасания»²⁷⁹.

В сущности, ум наконец отпускает и ощущает освобождение; затем сознание снова возвращается к мирским процессам ума и материи, но что-то изменилось. И ког-

* Под «оно» здесь имеются в виду пять совокупностей (ум и материя).

да вы вернётесь к своей обычной жизни, то заметите, что произошёл глубокий сдвиг. Когда глубокое спокойствие пропитывает ум, жизнь может казаться совершенно обновлённой. Обусловленные процессы ума и тела перестанут быть прочными узами, но станут старой утомительной привычкой. Цепи жажды и привязанности ослабнут. Перестав цепляться за преходящие вещи в поисках счастья, безопасности и самих себя, возможно, вы обнаружите в не-цеплянии равновесие и радость и познаете счастье в отпускании. Ваше отношение к явлениям изменилось: теперь это не взаимодействие на основе цепляния, а безгранично просторная ясность в отношении всех вещей. Пусть ясное видение наполнит вашу жизнь.

Структурированные наставления по медитации випассаны

В каждом из следующих наставлений по медитации представлены традиционные и утончённые методы созерцания характеристик материи и ума. Если вы не очень заинтересованы в этой теме, можно пропустить или бегло просмотреть эти упражнения и переходить к следующей главе. Если вы хотите по-настоящему выполнять эти практики, нужно выделить для этого время, вероятно, в условиях ретрита. Подготовьте ум к каждому упражнению посредством выбранной вами практики сосредоточения, а также обращаясь к тонким реальностям, которые вы уже распознали, а именно к двадцати восьми видам материи (глава 12), благим и неблагим состояниям ума (глава 13) и причинно-следственным связям (глава 15). Как только вы сможете ясно различать эти объекты, продолжайте созерцать их в соответствии с каждым набором наставлений.

Глубоко сосредоточенный ум будет быстрым, гибким, бдительным, он будет стремиться постичь динамичную природу обусловленных явлений. Практикующие, которые подготовили свой ум по наставлениям из этой книги, заметят, что эти созерцания — поразительно эффективный инструмент, способный сломать глубоко обусловленные шаблоны и привести к освобождающему прозрению.

Наставление по медитации 17.1

Созерцание характеристик материи

1. Распознайте виды конечной материи (*rūpa*), которые существуют в одной двери чувств (см. таблицы 12.4–12.6). Обязательно различайте конечные материальные явления как индивидуальные характеристики, а не общие понятия, образования или скопления. На этом этапе медитации випассаны мы созерцаем только реальные виды материи²⁸⁰, а не условные²⁸¹. Заметьте, что их природа состоит в возникновении и исчезновении. Созерцайте их непостоянную природу, наблюдая за реальным возникновением и исчезновением каждой реальной рупы. Повторите те же действия в отношении всех видов конечной материи, которые находятся в каждой из шести дверей чувств.
2. Теперь рассмотрите характеристику страдания (*dukkha*), замечая, что каждый материальный элемент угнетается непрерывным возникновением и исчезновением. Созерцайте все виды конечной материи в каждой двери чувств как страдание.

3. Затем, когда наблюдаете за возникающими и исчезающими материальными явлениями в каждой двери чувств, медитируйте на характеристике безличности (*anattā*), замечая, что в этой трясине быстротечных событий отсутствует нерушимая, устойчивая или управляющая сущность.
4. Так же анализируйте, различайте и созерцайте непостоянство, неудовлетворительность и бессущностный характер всей материи, разделяя тело по схеме из тридцати двух частей, представленной в главе 5. Если хотите выполнить более подробное созерцание, включите в список четыре проявления тепла и шесть аспектов ветра, чтобы получить схему из сорока двух частей (см. таблицу 12.7).

Наставление по медитации 17.2

Созерцание явлений по отдельности

1. Созерцайте каждую отдельную составляющую конечных явлений материи и ума и каждую причинную связь, которую вы распознали прежде. Вы будете видеть те же тонкие элементы и факторы, только теперь обратите внимание на причинно-следственную матрицу, в рамках которой они возникают и исчезают. С этой целью различайте явления по одному и созерцайте каждое из них как непостоянное. Вы должны реально различать эти явления в созерцании, чтобы воспринять возникновение и распад

тонких явлений, а не просто рассматривать концепцию непостоянства.

2. Повторите последовательное распознавание материальных и умственных явлений, созерцая их как страдание.
3. Снова пройдите эту последовательность, различая все явления и созерцая их как «не-я».
4. Затем медитируйте иногда на их непостоянство, иногда на их неудовлетворительность, а иногда на характеристику пустоты. Снова и снова созерцайте явления, внутренние и внешние, близкие и далекие.

Наставление по медитации 17.3

Созерцание материальных
и умственных явлений
как непостоянных,
неудовлетворительных и безличных

1. Разделите явления на две категории: материальные и умственные. Различайте процесс познания, происходящий в двери глаза. Проанализируйте составляющие этого процесса познания, чтобы вычленил их основные факторы и элементы.
2. Созерцайте каждый отдельный элемент конечных материальных и умственных явлений и все причинно-следственные связи, которые вы различаете в двери глаза как непостоянные.
3. Повторите это подробное исследование в отношении явлений, возникающих в каждой двери чувств (ухо, нос, язык, тело и ум).

4. Повторите эту последовательность различения, анализа и созерцания материальных и умственных явлений и их причинных отношений, воспринимая их как страдание, а затем снова как безличные.
5. Медитируйте на уме и материи и их причинных связях иногда как на непостоянных, иногда как на неудовлетворительных, а иногда как на лишённых сущности. Созерцайте внутренние и внешние, близкие и далёкие явления — не переставая на опыте распознавать, как возникает и исчезает каждое явление. По очереди медитируйте на трёх характеристиках материальных явлений. Затем на трёх характеристиках умственных явлений. Затем по очереди медитируйте на трёх характеристиках материальных и умственных явлений (попарно).
6. Созерцайте материю и ум с определённой периодичностью на протяжении всех жизней, начиная с самой ранней, которую вы распознали, в нынешней жизни, а затем в будущем, до конца ваших дальнейших существований.
7. Созерцайте причинно-следственные связи, возникающие на протяжении всех жизней, которые вы различили, от самой ранней жизни к нынешней и до конца ваших будущих существований. Созерцайте каждое звено и причинную связь в цепи зависимого возникновения — прошлую, настоящую и будущую — как непостоянную, неудовлетворительную и безличную.

Наставление по медитации 17.4

Созерцание пяти совокупностей как непостоянных, неудовлетворительных и безличных

1. Разделите явления на категории пяти совокупностей (материя, чувство, восприятие, формации ума и сознание), как описано в главе 14. Различите процесс познания, происходящий в двери глаза, как показано в практике из главы 13, и созерцайте каждую совокупность как непостоянную. Вы должны реально различать явления в созерцании, чтобы воспринять возникновение и исчезновение конечных видов ума или материи, а не просто думать о таких понятиях, как совокупности или непостоянство.
2. Повторите распознавание, анализ и созерцание непостоянства психофизического процесса, разбитого на пять совокупностей при помощи процессов познания, которые возникают в каждой оставшейся двери чувств (ухо, нос, язык, тело и ум).
3. Созерцайте пять совокупностей как страдание с помощью процессов познания, возникающих во всех шести дверях чувств.
4. Повторите эту последовательность, созерцая пять совокупностей как безличные в процессах познания, возникающих во всех шести дверях чувств.
5. Медитируйте иногда на их непостоянстве, иногда на их неудовлетворительности, иногда — на пустоте. Снова и снова созерцайте внутренние и внешние, близкие и далёкие, а также

прошлые, настоящие и будущие явления; при этом реально различайте, как возникает и исчезает конкретное явление.

Иногда вы будете медитировать на материи, иногда на чувстве, иногда на восприятии, иногда на формах, иногда на сознании, иногда на непостоянстве, иногда на страдании, иногда на отсутствии «я», иногда на явлениях настоящего, прошлого или будущего, иногда на причинно-следственных связях. Можно повторить эту практику многократно в разных сочетаниях, чтобы подробно созерцать все явления.

Наставление по медитации 17.5

Созерцание факторов джханы как непостоянных, неудовлетворительных и безличных

После выхода из джханы распознайте формации ума в когнитивном ряду джханы, как описано в главе 13. Снова обратитесь к факторам, сопутствующим процессу познания джханы: сознание обращения двери ума будет содержать двенадцать умственных формаций (сознание + одиннадцать сопутствующих факторов), а импульсное сознание первой джханы обычно содержит тридцать четыре умственные формации (сознание + тридцать три сопутствующих фактора), во второй джхане будет тридцать две умственные формации (сознание + тридцать один сопутствующий фактор), а в третьей и четвертой джханах — тридцать одна умственная формация (сознание +

тридцать сопутствующих факторов). См. таблицы 13.5 и 13.6. Вы можете разделять явления на умственные и материальные, рассматривать каждое явление отдельно, а также выстроить распознавание по модели пяти совокупностей.

Когда вы распознаёте, как возникают и исчезают моменты сознания и сопутствующие им умственные факторы, созерцайте каждый фактор или совокупность как непостоянный, неудовлетворительный и безличный. Различайте внутри, то есть в отношении собственного сознания джханы, и снаружи, то есть в отношении любого сознания джханы, возникающего у других существ. Не нужно специально различать состояние ума конкретного человека. Достаточно направить взгляд вовне — в каком-то месте кто-нибудь практикует джхану.

Наставление по медитации 17.6

Созерцание сфер и элементов как непостоянных, неудовлетворительных и безличных

Помимо традиционной модели совокупностей есть и другой вариант — можно выполнять упражнения, предложенные в этой главе в отношении традиционных пяти совокупностей, но распределять явления в следующие пять категорий²⁸²:

- 1) материя, в том числе все рупы в дверях чувств — например шестьдесят три рупы двери глаза;
- 2) объекты — например цвет;

- 3) сознание — например сознание глаза;
- 4) контакт — например контакт глаза;
- 5) чувство и формации — например чувство, восприятие и все формации, которые возникают при условии контакта глаза.

Чтобы задействовать все виды текущих умственных и материальных факторов, распознайте когнитивный ряд, вызванный контактом, например влияние цвета на дверь глаза. В каждый момент когнитивного ряда, который познаёт цвет (например, сознание обращения пяти дверей, сознание глаза, принимающее сознание, исследующее сознание и т. д.), будут присутствовать материя и умственные формации — такие как сознание, контакт, чувство, восприятие и сопутствующие формации ума. См. таблицы 13.7 и 13.8.

1. Войдите в состояние сосредоточения, затем распознайте явления согласно пяти вышеперечисленным категориям.
2. Если вы достигли джханы, то можете созерцать материальные и умственные факторы, возникающие в процессе познания джханы, как указано в наставлении по медитации 13.3, но на этот раз относите явления к категориям сферы, объекта, сознания, контакта, чувства и сопутствующих факторов ума. Если вы не достигли джханы, просто переходите к третьему шагу.
3. Чтобы созерцать процессы чувственной сферы в соответствии с элементами, сначала различите

процесс познания, происходящий в двери глаза, как описано в практике из главы 13, и созерцайте каждый элемент как непостоянный: созерцайте материю двери глаза как непостоянную, цвет как непостоянный, сознание глаза как непостоянное, контакт глаза как непостоянный, чувство, рождённое контактом глаза, а также все умственные факторы процесса познания как непостоянные. Последнее созерцание может включать, например, созерцание непостоянства каждой из одиннадцати формаций ума, сопутствующих сознанию обращения пяти дверей, каждой из восьми формаций ума, связанных с сознанием двери глаза, каждой из одиннадцати умственных формаций, сопутствующих принимающему сознанию, и т. д. (см. таблицы 13.7 и 13.8). В созерцании вы должны реально распознать явления, чтобы воспринимать возникновение и исчезновение конечных явлений материи и ума, а не просто представлять идеи непостоянных явлений. Различайте, анализируйте и созерцайте составляющие благих и неблагих процессов двери глаза как непостоянные, распределяя их по пяти вышеперечисленным категориям.

4. Затем так же созерцайте каждую из дверей чувств. Повторите распознавание, анализ и созерцание непостоянства психофизического процесса, разбитого на эти пять категорий, при этом наблюдайте за процессами познания, которые возникают в каждой оставшейся двери чувств (ухо, нос, язык, тело и ум).

5. Снова выполните различение, анализ и созерцание как благих, так и неблагих процессов в соответствии с этими пятью категориями, но заменяйте созерцание непостоянства созерцанием страдания, а затем созерцанием безличности во всех дверях чувств.
6. Медитируйте иногда на их непостоянстве, иногда на неудовлетворительности, а иногда — на пустоте. Снова и снова созерцайте внутренние и внешние, близкие и далёкие, а также прошлые, настоящие и будущие явления, при этом непосредственно различайте, как явление возникает и исчезает.

Иногда вы будете медитировать на материи сферы органов чувств, иногда на материи объекта, иногда на сознании, иногда на контакте, иногда на чувстве и формациях, иногда на непостоянстве, иногда на страдании, иногда на отсутствии «я», иногда на явлениях настоящего, прошлого или будущего. Можно делать это многократно в разных сочетаниях, чтобы подробно созерцать все явления.

Этому методу Будда научил своего сына Рахулу; этот метод успешно провёл его ум через ряд прозрений и завершился полным освобождением.

Как углубить прозрение

Иногда после старательного повторения упражнений практикующему кажется, что он застрял. Ум может избегать прямого восприятия непрерывно меняющихся явлений, выстраивая концептуальное понимание непостоянства, неудовлетворительности и безличности. Иначе говоря,

можно заметить, что ум созерцает понятие непостоянства, а не воспринимает непостоянство явлений напрямую — представление может перевесить прямое восприятие. Однако понятия не способны устранить тонкие цепляния. Випассана опирается на ясное видение — прямое восприятие вещей в их реальном проявлении.

Чтобы «обесточить» омрачения и освободить ум от скрытых склонностей к жадности, отвращению и заблуждению, возможно, потребуется более пристальное внимание к этим характеристикам. Если ум сам не освобождается от привязанности к вещам через предыдущие упражнения, созерцайте каждую характеристику с разных сторон. Возможно, вам придётся заставить ум принять тот факт, что в обусловленных явлениях не найти счастья. В буддийской традиции применяется сорок способов рассмотрения трёх основных характеристик явлений²⁸³. Обращение к этой системе позволяет выявить больше тонкостей и может значительно усилить бесстрастное отношение к явлениям.

Наставление по медитации 17.7

Сорок способов рассмотрения явлений с помощью трёх характеристик

Чтобы более точно созерцать все умственные и материальные явления как связанные и угнетённые характеристиками непостоянства, страдания и безличности, можно повторить любое из предыдущих упражнений випассаны, делая акцент на отдельном аспекте этой характеристики. Созерцайте явления в соответствии с сорока способами, представленными

в таблице 17.1 «Сорок способов рассмотрения явлений с помощью трёх характеристик»²⁸⁴. Обдумайте смысл каждого из сорока способов. Используйте конкретность подробного созерцания, чтобы лучше понять эти характеристики и усилить бесстрашие в отношении обусловленных явлений.

Непривлекательность ради прозрения

Другой путь, который может внушить бесстрашие и направить ум к освобождающему прозрению, — восприятие непривлекательности (*asubha*). В главе 5, где описано созерцание тридцати двух частей тела, и в главе 9, где описано созерцание трупа, мы использовали восприятие непривлекательности в режиме сосредоточения, чтобы возвысить ум до первой джханы. Сейчас восприятие непривлекательности может способствовать практике випассаны. В режиме прозрения восприятие непривлекательности выглядит как аспект дуккхи. Сосредоточиваясь на непривлекательности тонких форм реальности, вы можете более глубоко осознать всегда неудовлетворительную природу умственных и материальных явлений. Все предыдущие упражнения випассаны можно изменить так, чтобы включить в них непривлекательный элемент. Созерцайте не просто три основные характеристики (непостоянство, неудовлетворительность и безличность), но добавьте в то же упражнение четвёртую характеристику — непривлекательность. Рассмотрите непривлекательное качество каждого материального элемента, умственного фактора и причинной связи; или попробуйте дальнейшие упражнения, где акцент делается на материальных явлениях, связанных с телом.

Таблица 17.1

Сорок способов рассмотрения явлений с помощью трёх характеристик

I. Как непостоянные (<i>anicca</i>)	
1. Непостоянные — <i>aniccato</i>	Их не было до того, как они возникли; они не ждут момента возникновения. Их нет после исчезновения; не существует хранилища, «кучи» или вечного места пребывания материальных и умственных качеств
2. Распадающиеся — <i>palokato</i>	Их природа — исчезать; они разрушаются от болезней, старения, смерти
3. Неустойчивые — <i>calato</i>	Они нестабильны; дрожат от болезни, старения и смерти; их будоражат выгода и потеря, любовь и ненависть; изменчивые мирские состояния
4. Хрупкие — <i>pabhaṅguto</i>	На них влияет усилие, и они исчезнут или рассеются в беспорядке*
5. Непрочные — <i>addhuvato</i>	В них нет прочной устойчивости; как плод, который может упасть с дерева в любой момент, материальные и умственные явления неустойчивы
6. Их природа изменчива — <i>viparināmadhammato</i>	Они подвержены изменению; в их возникновении уже присутствует зародыш распада; рождение ведёт к смерти
7. Лишённые сущности — <i>asārakato</i>	Они не имеют ядра; неустойчивы; легко распадаются, как внешний слой древесины; у них нет неизменной сущности

* Хрупким явлениям свойственно рассыпаться под воздействием усилия или без него. См. подробности в инструкциях по випассане «Па-Аук: руководства по медитации» [Pa-Auk Meditation Manuals: Vipassanā Kammaṭṭhāna Maggāmagga-Ñāṇadassana-Visuddhi Niddeśa. P. 26].

Продолжение таблицы 17.1

8. Подверженные уничтожению — <i>vibhavato</i>	Они подвержены уничтожению; они сразу же исчезают; без раскрытия, развития или приращения
9. Их природа смертна — <i>marañadhammato</i>	Они подвержены смерти
10. Сформированные — <i>sañkhatato</i>	Их порождают причины, формируют и возобновляют снова и снова возникающие поддерживающие условия
II. Как страдание, неудовлетворительные (<i>dukkha</i>)	
1. Страдание — <i>dukkhato</i>	По природе они неудовлетворительны
2. Болезнь — <i>rogato</i>	Основа для всех телесных заболеваний и умственных страданий
3. Беда — <i>aghato</i>	Основа для возникающих потерь
4. Нарыв — <i>gaṇḍato</i>	Источают омрачения; набухают на этапе возникновения и вскрываются на этапе распада; поэтому их уподобляют фурункулу или нарыву
5. Дротик — <i>sallato</i>	Непрерывное возникновение и исчезновение угнетают; их трудно извлечь, как острую колючку, шип или дротик
6. Недуг — <i>ābādhato</i>	Их уподобляют тяжелобольному человеку, который нуждается в чужой поддержке и не может передвигаться без посторонней помощи, — так и материальные и умственные явления зависят от причин
7. Несчастье — <i>upaddavato</i>	Они являются основой всех видов невзгод, таких как старость, болезнь, наказание и смерть
8. Страшное — <i>bhayato</i>	Воспринимаются как страшная опасность здесь и сейчас и создают опасности в будущем существовании
9. Бедствие — <i>itito</i>	Воспринимаются как чудовищная опасность, приносящая разрушение

Продолжение таблицы 17.1

10. Угроза — <i>upasaggato</i>	Всегда приводят к потерям, например потере родственников, друзей, здоровья; сопряжены с недостатками
11. Беспомощные — <i>atanato</i>	Не защищены от неминуемого распада после возникновения
12. Не укрытие — <i>aleṇato</i>	Не дают достойного укрытия от страдания; в них нельзя спрятаться от страдания
13. Не прибежище — <i>asaranato</i>	Не дают прибежища от страдания, рождения, старости, болезней и смерти; они не могут рассеять страх
14. Убийственные — <i>vadhakato</i>	Их уподобляют врагу, который притворяется другом, а затем убивает того, с кем сблизился; если пребывать в иллюзиях без ясного видения, возникают привязанность и страдание
15. Корень бедствий — <i>aghamūlato</i>	Причина неблагих состояний, укоренённых в потерях и страдании
16. Опасность — <i>ādinavato</i>	Являются опасным состоянием, которое подвержено изменению, и ни на что нельзя положиться — ничто не избежит распада
17. Порочные — <i>sāsavato</i>	На их основе возникают такие пороки, как чувственное желание, становление, неправильные воззрения и неведение
18. Приманка Мары — <i>mārāmisato</i>	Топливо, которое питает Мару (омрачения и смерть)
19. Им присуще рождение — <i>jātidhammato</i>	Подвержены страданию рождения (этап возникновения), которое является причиной неизбежного страдания старения (этап существования) и смерти (этап распада)
20. Им присуще старение — <i>jarādhammato</i>	Подвержены страданию старения и причинным образом связаны с рождением и смертью

Продолжение таблицы 17.1

21. Им присущи болезни — <i>byādhidhammato</i>	Подвержены страданию болезней и причинным образом связаны с рождением и смертью
22. Им присуща печаль — <i>sokadhammato</i>	Причина печали
23. Им присущи причитания — <i>paridevadhammato</i>	Причина причитаний
24. Им присуще отчаяние — <i>upāyāsadhammato</i>	Причина тревоги
25. Им присущи омрачения — <i>samkilesikadhammato</i>	Причина омрачений, страстного желания, неправильных воззрений и всех неблагих состояний
III. Как безличные (<i>anattā</i>)	
1. Отсутствие сущности — <i>anattato</i>	Нельзя обнаружить «я», только работу пяти непостоянных совокупностей. Они не являются «я», которое: 1) могло бы присвоить умственный и материальный опыт; 2) не изменяется на протяжении всех последующих жизней; 3) совершает действия; 4) чувствует объекты; 5) решает
2. Пустотные — <i>suññato</i>	В них нет «я», которое: 1) могло бы присвоить умственный и материальный опыт; 2) не изменяется в течение последующих жизней; 3) совершает действия; 4) чувствует объекты; 5) решает
3. Чужие — <i>parato</i>	Пять совокупностей не подчиняются нашим желаниям; они не находятся под нашим контролем; мы не можем требовать, чтобы они не старели, не болели и не умирали
4. Пустые — <i>rittato</i>	Лишены постоянства, счастья, самостоятельного существования и красоты

Продолжение таблицы 17.1

5. Напрасные, бесполезные — <i>tucchato</i>	Существуют лишь краткое время при переходе из состояния возникновения к распаду. Они не дают хорошей поддержки, которая позволила бы на что-то опереться; от них мало пользы
---	--

Наставление по медитации 17.8

Созерцание непривлекательности неодушевлённых материальных явлений

1. Войдите в состояние сосредоточения, а затем повторите медитации на трупе, следуя описанию из главы 9. Сосредоточьтесь на трупе, его образе или вспомните труп, который вы видели раньше, и воспринимайте недостатки тела, распознавая уязвимость к разложению, неприятно сочащуюся материю, отвратительные запахи и т. д. Воспринимайте тело как пищу для червей, крыс и стервятников, как питательную среду для мух и бактерий. Когда рассматриваете труп, делайте упор на непривлекательность.
2. Созерцайте собственное тело как столь же непривлекательное; оно имеет те же недостатки, что и чужой труп. Оно тоже умрёт и разложится, как этот труп.
3. Созерцайте недостатки трупов снаружи и внутри, быстро переключая внимание с образа трупа, который вы видели в реальности, на образ собственного тела после смерти. Например, можно

созерцать сморщенную бесцветную кожу увиденного трупа и затем представлять, как сморщивается и становится бесцветной ваша кожа, — видя трупы и внутри, и снаружи как непривлекательные. Можно созерцать зловонный запах разложения, окружающий труп, и размышлять, что ваше собственное тело будет пахнуть так же отвратительно, — видя трупы и внутри, и снаружи как непривлекательные. Можно созерцать тело, кишачее червями и личинками и обглоданное животными, и понимать, что ваше собственное тело может ждать такой же удел, — видя трупы и внутри, и снаружи как непривлекательные. Быстро переключайтесь с созерцания непривлекательного трупа внутри на созерцание трупа снаружи и обратно. Понимайте, что те же самые недостатки неизбежно коснутся вашего собственного тела, когда оно превратится в труп.

4. Можно постепенно вводить в созерцание другие трупы, делая упор на самых близких людях и тех, кого вы любите. Воспринимайте также и их тела как непривлекательные трупы, распознавая эту универсальную отталкивающую характеристику материи. Когда вы продолжите созерцать трупы и расширять диапазон вашего внимания, восприятие непривлекательности усилится и постепенно вы, возможно, начнёте воспринимать весь мир так, словно он наполнен одними непривлекательными трупами.
5. Затем распознайте материальные элементы трупа. Вы обнаружите только калачи, порождённые температурой. Чувствительная материя

или жизненная сила может обнаружиться только у случайного червя или личинки. Сосредоточьтесь на конечной материи трупа. Различайте восемь видов рупы (земля, вода, огонь, ветер, цвет, запах, вкус и питательность), из которых состоят эти порождённые температурой калалпы во внешнем и внутреннем трупе. Созерцайте каждый из восьми типов рупы как непостоянный, неудовлетворительный, лишённый сущности и непривлекательный. Вы можете ощутить отталкивающее качество даже материальных элементов — они малы; их цвет, запах и вкус связаны с непривлекательным трупом; они неизбежно рождаются (стадия возникновения), увядают (стадия существования) и умирают (стадия распада), как и непривлекательный труп. Воспринимайте характеристики непостоянства, неудовлетворительности, безличности и непривлекательное качество всех видов рупы, быстро переключаясь от созерцания мёртвых тел, которые вы видели, на созерцание своего тела в качестве трупа. Обратите внимание, что в этой медитации вы созерцаете непривлекательность на уровне общепринятой реальности (характеристики трупов) и на уровне конечной реальности (характеристики руп).

Наставление по медитации 17.9

Созерцание непривлекательности одушевлённых материальных явлений

1. Войдите в состояние сосредоточения, а затем повторите медитации на тридцати двух частях тела, описанных в главе 5. По очереди пробуйте распознавать части своего тела и других тел, пока постепенно ваше восприятие частей тела не расширится настолько, что во всём мире, во всех направлениях вы будете воспринимать только части тела. Быстро переключайтесь от различения внутренних частей к различению внешних. При выполнении этих медитаций сосредоточивайтесь на непривлекательной природе и внутренних, и внешних частей тела.
2. Когда вы удовлетворитесь тем, как вы освоили непривлекательную составляющую этой медитации, начните различать материальные элементы каждой части тела внутри и снаружи, как вы делали в главе 12 в медитации на четырёх элементах. Многим практикующим конечная реальность материи откроется сама, когда они освоят медитацию на непривлекательности. Если вы продолжите быстро переключаться между внутренним и внешним восприятием, скоро тела во всём мире будут казаться только рупами или рупа-калапами. Распознавайте и анализируйте любую материю, которую замечаете внутри и снаружи. Созерцайте рупы как непостоянные, неудовлетворительные, лишённые сущности

и непривлекательные. Вы ощутите отталкивающее качество даже материальных элементов — они малы; их цвет, запах и вкус связаны с непривлекательным телом; они неизбежно рождаются (этап возникновения), увядают (этап существования) и умирают (этап распада), как и непривлекательное тело. Воспринимайте такие характеристики, как непостоянство, неудовлетворительность, безличность, и отталкивающее качество во всех одушевлённых материальных явлениях.

3. Осознайте, что и ваше тело, и тела всех других людей — дом для бактерий (а иногда и червей), которые живут, размножаются, питаются, испражняются и умирают в наших телах. Созерцайте тот факт, что живое тело внутри и снаружи — дом для многочисленных непривлекательных существ и вместилище нечистот, — делайте упор на этом отталкивающем качестве. Затем различайте, анализируйте и созерцайте рупы, из которых состоят черви и бактерии, как составленные сугубо из четырёх элементов и производной материи. Созерцайте конечные реальности (рупы), из которых состоят черви и бактерии, как непостоянные, неудовлетворительные, лишённые сущности и непривлекательные. Обратите внимание, что в этой медитации вы созерцаете отталкивающее качество на уровне общепринятой реальности (характеристики червей и бактерий) и на уровне конечной реальности (характеристики рупы).

4. Затем воспринимайте явления ума как непривлекательные. Наблюдайте за процессом познания в двери глаза и созерцайте как отталкивающую каждую из пяти совокупностей, возникающую в любом моменте ума. Созерцайте и не благие, и благие умственные процессы как непривлекательные. Такие неприглядные и ведущие к беспокойству качества, как жадность, ненависть, самомнение, собственничество, заблуждение и все не благие процессы ума, могут явно выглядеть отталкивающими. Благие факторы ума также можно рассматривать как непривлекательные — они подвержены возникновению и исчезновению, отвечают за рождение пяти совокупностей цепляния в будущем. Наверное, единственные дхаммы, которые не отталкивают, — те, которые возникают при восприятии Ниббаны.
5. Таким же образом созерцайте как непривлекательные факторы ума, которые действуют в процессах познания в оставшихся дверях чувств (ухо, нос, язык, тело, ум). Воспринимайте как отталкивающие все явления, внутренние и внешние, близкие и далёкие, умственные и материальные.

Внимание к отталкивающему качеству может вызвать глубокое бесстрашие к материальным и умственным переживаниям, временно избавить от привычной привязанности к ним и поддержать достижение покоя, который не нарушают никакие следы грязных или отвратительных качеств.

Созерцание явлений во всё более малых промежутках времени

Если после выполнения всех предыдущих упражнений вы ещё не достигли своей цели, следующий традиционный метод випассаны может углубить прозрение, содействовать бесстрастию и устранить привязанность. Речь идёт о всеохватывающем обзоре явлений, где особое внимание уделяется ограничениям и колебаниям ума и материи в ходе вашей жизни. Когда я впервые ознакомилась с этими наставлениями, мне показалось, что они такие трудоёмкие и пугающие, что мне не верилось, будто кто-то в принципе примется за такую практику. Однако при наличии опоры в виде сильного сосредоточения и распознавания конечных процессов материи и ума ваш ум будет податливым, быстрым, подвижным и уравновешенным и сумеет постичь природу явлений. При желании вы можете расширить этот ряд и разделить его на более мелкие промежутки, применять такое созерцание к повседневным занятиям или вдохновляться этой моделью, чтобы присутствовать мудро и внимательно, пребывая в потоке изменчивых явлений.

В следующих упражнениях основным объектом становится непостоянство всей материи, и они помогают упорядочить этот урок, разделяя сначала материю, а затем ум семью способами. В рамках этого подхода мы делим свою жизнь на небольшие отрезки, а после созерцаем характеристики непостоянства, неудовлетворительности и отсутствия сущности (если хотите, можно добавить непривлекательное качество) во внутренних и внешних явлениях, которые возникают в каждый обозначенный период²⁸⁵. Вы уже знаете, что материя непостоянна, — а значит, это по-

нимание может не открыть вам ничего радикально нового относительно качества материи. Снова и снова исследуя явные характеристики материи, внутренней и внешней, близкой и далёкой, прошлой, настоящей и будущей, вы полностью стираете тонкую склонность к мнению, что в этой или любой другой жизни есть нечто твёрдое, существенное или долговечное. Недостаточно распознать только явления в настоящем, только материю в своём теле или только одну характеристику. Этот подход предполагает всесторонний обзор явлений, что предотвратит появление даже тонких формаций в виде взглядов, самомнения или привязанности, вызванных ассоциацией с процессами ума или материи.

Наставление по медитации 17.10

Созерцание явлений во всё более малых промежутках времени

Подготовка. Войдите в состояние сосредоточения и представьте, что ваша жизнь, от рождения до смерти, делится на ряд промежутков. Чтобы было проще считать, предположим, что срок жизни составляет сто лет. Затем сосредоточьтесь на материи, выполняя следующие семь упражнений.

Упражнение 1. *Внимание к тому, что материя рождается и умирает*

Обращая медитативное распознавание в прошлое и в будущее, как описано в главе 15, просмотрите сто лет жизни с момента зачатия до момента смерти, наблюдая, как непрерывно

возникают и исчезают материальные явления в теле. Созерцайте характеристики непостоянства, неудовлетворительности и безличности во внутренних и внешних явлениях, которые на ваших глазах возникают и исчезают в течение этого столетнего периода. Вы обнаружите только непрерывно меняющуюся материю. Каждый элемент конечной материи проходит этап возникновения, этап существования и этап распада. Никогда, ни в одной фазе жизни ни в своём, ни в чужом теле вы не обнаружите и частицы материи, которая сохраняется. Пусть это осознание облегчит тяготы старости и избавит вас от сопротивления утратам, увяданию и смерти.

Упражнение 2. Внимание к тому, что материя постепенно исчезает

Разделите сто лет жизни на три периода по тридцать три года, которые примерно соответствуют юности, зрелости и старости. Затем разделите сто лет жизни на десять равных частей — десять десятилетий. Выполняя это упражнение, продолжайте разделять срок жизни на всё меньшие и меньшие отрезки, например на отрезки в пять лет, один год, один месяц, одну неделю, один день, пока в конечном счёте не разделите каждый день на два сегмента: ночь и день. Затем, наконец, разделите каждый день на три сегмента, примерно соответствующие утру, середине дня и вечеру, и каждую ночь на три сегмента, примерно соответствующие вечеру, середине ночи и времени перед рассветом.

Обратите своё медитативное внимание в прошлое, как вы делали в главе 15. Распознавайте и анализируйте возникающие и исчезающие рупа-калапы, которые вы видите, с момента рождения и постепенно, шаг за шагом, продвигаясь к смерти. Сначала разделите жизнь на три части. Созерцайте все материальные явления, которые удаётся распознать в каждой трети, как непостоянные, неудовлетворительные и лишённые сущности, переключаясь с различения материи, из которой состоит ваше тело в разные моменты (внутри), к различению материи, из которой состоят другие тела в эти моменты (снаружи). Осознайте, что материя, которая возникает в этой фазе жизни, там и распадается, не достигая следующей фазы.

Затем разделите этот срок жизни на более мелкие промежутки, а именно десять десятилетий или двадцать отрезков по пять лет, и снова распознавайте, анализируйте и созерцайте характеристики непостоянства, неудовлетворительности и безличности, присущие материальным явлениям, возникающим в эти периоды от рождения до смерти; в частности, распознавайте, что материя возникает на одном этапе и не сохраняется на следующем.

Планомерно разделяйте свою жизнь на всё более мелкие периоды: 100 однолетних периодов, 1 200 периодов в один месяц, 36 500 однодневных периодов и т. д. Распознавайте, анализируйте и созерцайте характеристики непостоянства, неудовлетворительности и безличности, присущие

материальным явлениям, возникающим в эти периоды от рождения до смерти внутри и снаружи. В каждом случае замечайте, что материя не сохраняется и не переходит на следующий этап.

Затем рассмотрите различные позы, в которых вы могли находиться в течение дня, недели, месяца, года, десятилетия или всей жизни²⁸⁶. В эту категорию можно включить позу сидя, стоя, ходьбу и позу полулёжа, а также такие действия, как вытягивание рук, сгибание, разгибание, движение вперёд или назад, взгляд в сторону или направленный на что-то. Можно разбивать каждую позу на всё более мелкие части, чтобы распознавать, анализировать и созерцать материю, которая возникает в каждом фрагменте движения. Ходьбу тоже можно разделить на несколько этапов: вот поднимается пятка, поднимается стопа, стопа перемещается вперёд, опускается, касается земли, переносится вес тела. Осознайте, что материальное явление, возникающее на одном этапе жеста или действия, исчезает, не достигнув следующего. Например, материя, которая проявляется, когда вы сидите, не сохраняется, когда вы встаёте. Элемент ветра, который толкает ногу вперёд во время ходьбы, распадается перед следующим шагом. Материя, которая тянется за кешью, отличается от той, которая подносит орех ко рту. В каждой фазе движения наблюдайте и созерцайте материальные явления как непостоянные, неудовлетворительные и лишённые сущности. Отчётливо переживайте динамическую природу тела на протяжении всей жизни. Каждый нюанс жеста и каждое едва уло-

вимое изменение в теле сопровождается вихрем микроскопических изменений. Внимательно наблюдайте. Разве в этих течениях изменчивых процессов можно что-либо называть собой?

Созерцайте тонкие реальности, планомерно размышляя о непостоянстве материи на каждом этапе, в каждом десятилетии, в каждом годе, дне, часе, действии, жесте, опыте. Внимательно распознайте непостоянство руп в формальной медитации, различая фазы их возникновения, существования и распада, а затем в повседневных делах продолжайте наблюдать за динамичными и мимолётными проявлениями поз и жестов. Внимательно наблюдайте за действиями, например, как вы надеваете носки или встаёте с постели; замечайте утончённые и очевидные выражения непостоянных явлений, которые рождаются и умирают в каждой позе. Запомните это прозрение: это тело непрерывно меняется, находится под гнётom изменений, оно нестабильно, и в нём нет ничего, что можно определить как «я».

Упражнение 3. *Внимание к материи, порождённой питанием*²⁸⁷

Иногда вы голодны, иногда нет; питание непостоянно. Чувство, которое вы испытываете, подходя к шведскому столу, отличается от чувства, которое возникает после еды. Попкорн, который вы в прошлом месяце ели в кино, отличается от материи, которая позволит вам дойти до магазина сегодня. Материя, которая возникает благодаря энергии, полученной из моркови, не остаётся

неизменной и стабильной ни в одной части тела. Размышляйте о непостоянстве питания.

В этом упражнении мы обращаем внимание на материю, которая возникает из питания каждый день, при каждом приёме пищи, в течение всей жизни, сосредоточиваясь на всё более малых промежутках времени, где присутствуют голод и утоление голода. Распознавайте, анализируйте и созерцайте такие характеристики материи, как непостоянство, неудовлетворительность и безличность, возникающие из питания и принятия пищи. Скажем, сосредоточьтесь на одном дне и наблюдайте за изменчивыми материальными формациями, которые возникают и исчезают в течение шести периодов: до и после завтрака, до и после обеда, до и после ужина. Если вы питаетесь по другому графику, адаптируйте к нему эти наставления. Наблюдайте за всеми материальными формациями, в том числе за материей, порождённой каммой, температурой, умом и питанием, хотя в этом упражнении ярче всего проявляется материя, порождённая питанием, ведь после каждого приёма пищи вы будете наблюдать за быстрым размножением материальных элементов, порождённых питанием. Начинайте с младенчества, потом исследуйте следующий день, затем ещё один, пока не исследуете процесс употребления пищи на протяжении 36 500 дней, входящих в сто лет жизни, внутри и снаружи. Обратите внимание, что на уровне конечной материи порождённых питанием рупа-калап меньше всего, когда вы голодны, но их количество резко возрастает

после еды. Ни один приём пищи не длится долго, насыщение всегда прекращается; никакая пища из той, что вы жадно съели, откусили или проглотили, не формирует устойчивого опыта «я». Когда подходит время следующего приёма пищи, наблюдайте, как вы реагируете на голод, пищу и питательные вещества в свете этих созерцаний.

*Упражнение 4. Внимание к материи, порождённой температурой*²⁸⁸

Обратите внимание, что холод и тепло не бывают постоянными. Температура на рассвете меняется к полудню. Ощущение бодрящего холода, которое чувствуешь, когда откусываешь охлаждённый ломтик дыни, сменяется мягким ощущением тепла, когда вы жуёте фрукт. Тепло материнского молока отличается от жары, которую ощущает человек средних лет во время стрижки газона. В простых действиях, например при приёме душа или мытье посуды, можно выявить бесчисленные колебания температуры. Все восприятия температуры возникают, а затем тут же исчезают. Температура не сохраняется; она отличается от теплового события, которое возникает в следующий промежуток времени. Так же и материя, порождённая температурой, возникает и исчезает мгновенно, не сохраняясь.

В медитативном созерцании просмотрите свою жизнь день за днём, от рождения к смерти, обращая особое внимание на материальные формации, которые возникают и исчезают вместе со скачками и изменениями температуры.

Распознайте материю (также все конечные виды материи, в том числе материю, порождённую каммой, умом, питанием и температурой) внутри и снаружи и созерцайте эти рупы как непостоянные, неудовлетворительные и бессущностные явления, связанные с температурой.

Вы сможете интегрировать такое восприятие температуры в повседневные занятия, если начнёте периодически отслеживать непостоянную природу температуры. Осознавайте страдание, которое возникает из-за постоянной реакции на температурные колебания, — предпочтения во временах года, потребность в многослойной одежде, необходимость настраивать обогреватели и кондиционеры. Учитесь воспринимать температуру именно как подвижный и безличный материальный элемент.

Упражнение 5. *Внимание к материи, порождённой каммой*

Чтобы обнаружить материю, порождённую каммой, в этом упражнении мы сосредоточиваемся на материи в каждой двери чувств. Распознайте шестьдесят три рупы в дверях глаза, уха, носа, языка и ума и пятьдесят три рупы в двери тела, как делали в главе 12 (см. таблицу 12.7). Двигайтесь вперёд день за днём, от рождения к смерти, созерцая материю в каждой двери чувств внутри и снаружи в качестве непостоянной, неудовлетворительной и лишённой сущности. Хотя за сто лет жизни можно накопить бесчисленные чувственные переживания, вы нигде не найдёте частицы,

которая остаётся постоянной в этих взаимодействиях.

Упражнение 6. *Внимание к материи, связанной со счастьем*²⁸⁹

В этом традиционном подходе мы обращаемся к смене радости и горя, чтобы обнаружить материю, возникающую вместе с сознанием. Задумайтесь о превратностях радости и горя, счастья и несчастья. Ваше настроение неустойчиво. Счастье, которое вы испытали, получив высший балл на экзамене по алгебре, возникло и исчезло; оно отлично от счастья, которое вы испытали, выйдя замуж / женившись. Печаль из-за смерти рыбки в аквариуме — не то же, что печаль, которую вы чувствуете за чтением некрологов. Счастье, которое вы испытываете при выходе из джханы, — не то же счастье, которое вы ощущаете десять минут спустя, когда размышляете об этом.

Понимая, что радость и горе приходят и уходят, разделите каждый день жизни на периоды, отмеченные счастьем или несчастьем, а затем наблюдайте за материей, которая возникает в эти периоды. В этом упражнении мы сосредоточиваемся на видах материи, порождённых умом, которые возникают вместе с эмоциональными состояниями, но, пожалуйста, распознайте все виды материи, в том числе те, которые порождаются каммой, питанием, температурой и умом. Созерцайте характеристики непостоянства, неудовлетворительности и отсутствия сущности во всех материальных явлениях, которые возникают в связи

с радостью и горем. Различайте, анализируйте и созерцайте рупы, возникающие в каждый период, внутри и снаружи.

Затем можно замечать свои настроения в повседневной жизни. Люди, которые не имеют опыта медитации, иногда говорят: «Я злился весь день» или «Я постоянно горюю с прошлого года, когда умерла моя мать», но если внимательно взглянуть на ум, можно заметить, что любое настроение, чувство, эмоция и состояние ума возникает и исчезает как последовательность тонких мгновенных событий. Даже материя, связанная с радостью и горем, непрерывно проходит фазы возникновения, существования и распада. Печаль не может длиться вечно, а гнев не может не проходить. Одно событие возникает и исчезает, за ним следует другое, возникая и исчезая, за ним третье и т. д. Люди без опыта медитации могут принимать свои настроения близко к сердцу; однако если созерцать настроения в отлаженной структуре формальной медитации и использовать это понимание в сложной динамике повседневных встреч, вы заметите лишь мимолётные события, которые опираются на преходящие материальные формации; нет ничего, на чём можно построить представление о себе.

Упражнение 7. *Внимание к природной материи*²⁹⁰

В этом упражнении основное внимание уделяется неодушевлённой материи, не связанной с органами чувств. Подумайте о том, что всякая материя непостоянна, не приносит удовлетворения и лишена сущности. Любая собственность, кото-

рой вы дорожите, стены вашего дома, колёса машины, медь монеты, шнурки, стягивающие вашу обувь, цветы в поле, а также камни, образующие горы, — всё это непостоянно. Ваш детский самокат давно разложился на свалке. Луковица нарцисса, которую вы посадили, выросла, размножилась, расцвела и изменилась — материя нынешней луковицы отличается от той, что вы посадили. Материя, порождённая температурой, из которой состоят эти объекты, возникает и исчезает с каждым мигом. Гора может казаться прочной, а стена города — крепкой, но когда вы начнёте различать рупы, из которых состоят эти объекты, то заметите, что земля, вода, огонь, ветер, цвет, запах, вкус и питательность постоянно возникают и исчезают.

Распознайте материю, которая окружает вас ежедневно на протяжении ста лет жизни; обратите особое внимание на собственность, которой вы больше всего дорожите. Созерцайте непостоянную, неудовлетворительную и бессущностную природу материальных объектов. Воспринимайте все вещи как всецело недолговечные, уязвимые, как то, что нельзя присвоить и что лишено сущности.

Расширение этих практик

Каждое из этих упражнений требует комплексного и планомерного исследования конечных видов материи в прошлом, настоящем и будущем. В то время как первые шесть упражнений касаются внутренних и внешних явлений, седьмое упражнение включает только внешние явления. При терпеливом исследовании материи бесстрашие

к материальным явлениям может стать устойчивым и сильным. Снова и снова в прошлом, настоящем и будущем, внутри и снаружи, на новых этапах вы будете неустанно искать и не найдёте никакого стабильного и устойчивого проявления материи. Этот исчерпывающий обзор ослабит привязанность к телу и предположения о непрерывности материальных форм.

Эти упражнения випассаны можно расширять как угодно. Можно делить промежутки времени на всё меньшие сегменты, пока вы не начнёте наблюдать материальные события в каждом дне, каждом часе, четверти часа, минуте, половине минуты, времени, которое требуется на один вдох или выдох, — в каждом моменте ума. Можно расширить сферу внимания, включив в неё прошлые или будущие жизни, или заменить три характеристики, представленные в наставлении по медитации 17.7, на срок аспектов *аниччи*, *дуккхи* и *анатты*. Когда вы лучше освоите эти медитативные процессы, вы поймёте, что исследование природы явлений может быть одновременно игривым и проницательным. Стремитесь понять истинную природу вещей и обрести бесстрашие; верьте, что ваша практика устранил любые остатки неведения или склонности к привязанности, которые могут препятствовать достижению великого покоя освобождения.

Размышление о недолговечности всех явлений

В традиционных наставлениях по этому методу делается упор на созерцании материи из предыдущих семи упражнений. Тем не менее вы можете замечать и осмысливать не только возникновение и распад материи, но и то, как в один период возникают и сразу гибнут чувства, восприя-

тия, формации ума, эмоции, настроения и мысли; в следующий период их уже нет. Например, чувства, которые вы испытывали, когда ребёнком ползали по полу, отличаются от чувств, которые вы переживали, когда подростком учились водить машину или когда, уже будучи пенсионером, играли в карты. Восприятия, которые возникли в детстве, когда вы учились читать, отличаются от восприятий, которые возникают сейчас при чтении этой книги.

Как один из вариантов можно сочетать созерцание ума и материи, различая явления с точки зрения пяти совокупностей (материя, чувство, восприятие, формации ума и сознание). Наблюдайте за когнитивными событиями, которые происходят в каждом временном промежутке, и созерцайте внутренние и внешние совокупности ума и материи как непостоянные, неудовлетворительные и бессущностные. Проникнитесь глубинным пониманием того, что каждое отдельное событие (в том числе взаимная зависимость материи и ума), которое произошло когда-то или ещё произойдёт в жизни, совершенно мимолётно, его нельзя удержать и присвоить. Знайте, что чувство, восприятие, формации ума и сознание, возникающие в зависимости от материи, тоже не сохраняются; нет формаций ума, которые можно присвоить, контролировать, сохранить или считать *своими*.

Наставление по медитации 17.11

Сосредоточьтесь на уме с помощью семи упражнений²⁹¹

Чтобы созерцать характеристики явлений ума, а именно непостоянство, неудовлетворительность

и отсутствие сущности, традиционные наставления рекомендуют обратиться к семи упражнениям, где мы сосредоточиваемся на восприятии непостоянства явлений процесса медитации.

Упражнение 1. Внимание к медитирующему уму в целом

Сгруппируйте явления, распознанные с помощью предыдущих семи методов, а затем созерцайте, что умственный процесс (в него входят сознание обращения двери ума, импульсное и регистрирующее сознания, а также все сопутствующие факторы ума в когнитивном ряду), который постигал материю как непостоянную, неудовлетворительную и безличную, тоже непостоянен, неудовлетворителен и лишён сущности. Теперь вы созерцаете эти три характеристики, присущие медитирующему уму, который постигает те же характеристики материи. Например, в рамках процесса двери ума вы обнаружите двенадцать стандартных умственных формаций в моменте сознания обращения двери ума, за которым обычно следуют тридцать четыре умственные формации импульсных сознаний, возникающие в данном медитирующем уме. Однако при отсутствии восторга иногда можно распознавать только тридцать три формации. Когда вы различаете конечные составляющие ума, из которых состоит медитирующий ум, созерцайте каждую умственную формацию в когнитивном ряду как непостоянную, неудовлетворительную и лишённую сущности.

Упражнение 2. Внимание к медитирующему уму, который возникает в каждом из семи отдельных методов

Повторите предыдущие семь методов, где делается упор на непостоянстве, неудовлетворительности и пустоте материи; затем, обращаясь к каждому сегменту, созерцайте процесс ума, который сознаёт эти три характеристики, тоже как непостоянный; затем созерцайте этот процесс ума как страдание; затем как «не-я». Например, можно медитировать на рупы, которые вы обнаруживаете на каждом этапе жизни, когда поднимаете ступню, в состоянии голода или при колебании температуры, и тут же воспринимать, что меняется не только материя, но и моменты сознания и связанные с ними умственные факторы в когнитивном процессе, познающем изменчивую материю. На этом этапе жизни не только материя — страдание, но и формации ума, которые познают её как страдание. В течение всей жизни не только материя не содержит «я», но и умственные формации, из которых состоит медитирующий ум, познающий такую характеристику материи, как отсутствие сущности. Внимательно созерцайте каждую формацию в процессе познания ума, который постигает три характеристики материи на разных, всё более малых, этапах жизни.

Упражнение 3. *Внимание к четырём видам медитирующего ума*

Этот третий метод не отличается от предыдущего; в нём также нужно сфокусироваться на медитирующем уме, который постигает эти три характеристики. В этом третьем методе, однако, сфера понимания расширяется, и мы узнаём, что существует также умственный процесс, который сознаёт характеристики непостоянства, неудовлетворительности и безличности в умственном процессе, который воспринимает материю. В этом подходе вы сначала будете созерцать непостоянство материи на одном из всё более малых этапов жизни, потом созерцать непостоянство каждой формации в умственном процессе, который осознаёт непостоянство этой материи, а затем созерцать, что умственный процесс, который осознаёт непостоянство этого предыдущего умственного процесса, тоже непостоянен. Чтобы созерцать конечную реальность, а не понятия, важно распознать конкретные моменты сознания и связанные с ними умственные факторы, составляющие когнитивный ряд. Вы заметите, что каждая составляющая этого второго умственного процесса также отличается непостоянством, то же касается и третьего, и четвёртого процессов ума. По сути, все части каждого наблюдаемого умственного процесса будут непостоянными, но мы не просто предполагаем это или делаем об этом выводы. Чтобы обрести прямое прозрение, мы внимательно наблюдаем. Выполняйте созерцание последовательно, на четырёх уровнях. На каждом уровне посредством

следующего процесса созерцайте непостоянство, неудовлетворительность и пустоту предыдущего умственного процесса. Таким же образом созерцайте характеристику страдания, а затем характеристику безличности во всех материальных и умственных составляющих этого когнитивного ряда.

Упражнение 4. Внимание к десяти видам медитирующего ума

Чтобы подробнее исследовать медитирующий ум, можно продолжить этот ряд созерцаний явлений медитирующего ума в серии из десяти восприятий. Хотя эту процедуру можно продолжать бесконечно, в «Висуддхимагге» рекомендуется ограничиться десятью уровнями, поскольку ум может слишком привыкнуть к этой практике при излишнем повторении, и она утратит разочаровывающий эффект²⁹². Вот как выглядит эта процедура:

1. Медитируйте на непостоянстве материи, которая присутствует в периоде одной жизни.
2. Созерцайте, что умственный процесс (куда входят двенадцать умственных формаций сознания обращения двери ума, тридцать четыре умственные формации каждого импульсного сознания и тридцать четыре умственные формации регистрирующих сознаний), который осознаёт непостоянство этой материи (мы можем назвать его умом-1), также непостоянен.
3. Созерцайте, что умственный процесс (включающий все умственные формации

на каждом этапе когнитивного ряда), который только что созерцал ум-1 (который мы можем назвать умом-2), тоже непостоянен.

4. Созерцайте непостоянство ума-2 умом-3.
5. Созерцайте непостоянство ума-3 умом-4.
6. Созерцайте непостоянство ума-4 умом-5.

Тщательно созерцайте каждую составляющую медитирующего ума как непостоянную посредством серии из десяти процессов. Затем пройдите тот же ряд, воспринимая характеристику страдания. Наконец, повторите это упражнение, воспринимая явления как лишённые сущности.

Устранение неправильных воззрений, самомнения и страстного желания

Когда вы выполните подробное созерцание всех трёх характеристик явлений, возникающих в процессах познания пяти дверей и двери ума, внутри и снаружи, в прошлом, настоящем и будущем, разделяя их на ум и материю, пять совокупностей или сфер органов чувств, можно на какое-то время сосредоточиться на каждой характеристике индивидуально.

Упражнение 5. Внимание к устранению неправильных воззрений (dīṭṭhi)

В течение ограниченного времени — хотя бы во время одной практики или, скажем, на каждой практике в течение нескольких дней — фокусируйтесь преимущественно на созерцании «не-я». Замечайте отсутствие неправильных воззрений относительно «я». Когда вы внимательно осознае-

те все формации, материальные и умственные, как лишённые «я», вы избавитесь от неправильных воззрений.

Упражнение 6. *Внимание к устранению самомнения (māna)*

После этого в течение некоторого времени глубоко созерцайте характеристику непостоянства. Когда вы созерцаете непостоянство, самомнение — «я есть» — не может возникнуть. Самомнение возникает лишь тогда, когда присутствует восприятие постоянства. Наблюдайте, что в созерцающем сознании самомнения нет.

Упражнение 7. *Внимание к устранению страстного желания (taṅhā)*

Подобным образом на какое-то время сосредоточьтесь на характеристике страдания и распознайте, что, когда характеристика страдания проявляется ярко, страстное желание отсутствует. Оно может возникать лишь при наличии ошибочного восприятия, будто явления могут быть подходящей опорой для удовольствия и счастья. Постигание страдания ведёт к устранению страстного желания.

Прозрение в три характеристики немедленно устраняет омрачения, которые опираются на ошибочные восприятия. Однако такой подход к обучению предостерегает, что омрачения нельзя оставить, делая упор исключительно на одной характеристике. Постигание непостоянства, страдания и безличности порождает силу, которая избавляет от самомнения,

страстного желания и неправильных воззрений. Прозрение в непостоянство может устранить самомнение, только если его поддерживает постижение страдания и безличности. Прозрение в страдание обретает освобождающую силу благодаря постижению непостоянства и «не-я». Точно так же прозрение в безличность эффективно устраняет неправильные воззрения, только если его подкрепляет постижение непостоянства и страдания. Вот почему в этой системе обучения нужно медитировать на всех трёх характеристиках, никакой не пренебрегая и никакую не предпочитая. Пусть прозрение в три характеристики крепнет и созревает, чтобы они вместе переключили ум из режима неведения в режим освобождения.

Глава 18

Освобождение из плена: десять уз, четыре стадии просветления и шестнадцать видов знания

Как ты перебрался через поток? Не останавливаясь и не напрягаясь, я перебрался через поток²⁹³.

«Самъютта-никая»²⁹⁴

Возможно, вы ожидаете, что пробуждение произойдёт внезапно, как удар молнии, который озарит всю вашу жизнь? Или считаете, что пробуждение — постепенный процесс, который медленно преобразит вашу жизнь, как тонкий туман или влажность, которые постепенно пропитывают ткань? Буддийская практика предлагает

надёжный путь к освобождению, на котором мы отрекаемся от неблагих факторов и развиваем благие. Прилежная практика освобождения ума из плена жадности, отвращения и неведения развивает нравственность, сосредоточение и ясное понимание природы вещей, а также прекращает все причины страдания.

Давным-давно двое учеников Будды, достопочтенные Сарипутта и Пунна Мантанипутта, сравнили практику Дхаммы с путешествием царя на колесницах со сменными лошадьми²⁹⁵. В те дни царь, у которого были неотложные дела в отдалённом владении, мог воспользоваться сетью таких колесниц: он доезжал на первой колеснице до станции, где садился в новую повозку, запряжённую отдохнувшими лошадьми, оставлял первую колесницу и отправлялся на третью станцию, где оставлял вторую колесницу и садился в новую повозку с новыми лошадьми, постепенно продвигаясь вперёд, пока наконец не добирался до места. Если бы его спросили по приезде: «Господин, вы добрались сюда на этой колеснице?» — царь ответил бы, что нет. Он совершил путешествие на нескольких колесницах, а не в отдельной повозке. Так же и мы на своём медитативном пути осваиваем множество практик и достижений: каждый навык, метод и этап развития приближают нас к цели. Цель практики — не совершенствование техник и не обретение конкретных достижений. Такое поэтапное обучение формирует ряд опор; каждое достижение служит фундаментом для следующих этапов развития. Достопочтенный Пунна Мантанипутта описывал цель как «практику ради окончательной Ниббаны, где нет цепляния»²⁹⁶.

В главе 17 этой книги приводятся наставления, описывающие подход к медитации прозрения; главным об-

разом они заимствованы из традиционных источников, подробно изложенных в «Висуддхимагге», их преподаёт достопочтенный Па-Аук Саядо. Здесь же все эти практики рассматриваются в контексте ряда традиционных знаний прозрения, сохранившихся в стандартной последовательности прозрения в источниках Тхеравады. Достижение этих знаний приводит к серии несомненных и долговечных внутренних трансформаций, высшей точкой которых является прямой опыт бессмертного элемента — Ниббаны.

1. *Знание различения ума и материи.* Это знание достигается благодаря ясному различению материальных и умственных явлений, которое подробно обсуждается в главах 12, 13 и 16, где вы распознаёте и анализируете двадцать восемь видов рупы, пятьдесят два фактора ума, процессы познания, а также характеристики, функции, проявления и непосредственные причины этих факторов. Когда возникает это знание, ум перестаёт по привычке объединять восприятия в концептуальные структуры и сюжеты; он способен выявлять различия, отличать друг от друга процессы и распознавать психофизические элементы как мгновенные события. Вы сможете ясно отличить умственные процессы от материальных.

Шестнадцать видов знания

1. Знание различения ума и материи
(*nātarūpaparicchedañāṇa*).
2. Знание постижения причин и условий
(*paccaṇapariggahañāṇa*).

3. Знание рассмотрения [трёх характеристик] (*sammasanañāṇa*).
 4. Знание возникновения и исчезновения (*udayabbayañāṇa*):
 - а) слабое знание возникновения и исчезновения;
 - б) зрелое знание возникновения и исчезновения.
 5. Знание распада (*bhangañāṇa*).
 6. Знание [ума и материи] как ужасающих (*bhayañāṇa*).
 7. Знание опасности (*adinavañāṇa*).
 8. Знание разочарования (*nibbidañāṇa*).
 9. Знание желания освобождения (*muncitukamyatañāṇa*).
 10. Знание повторного рассмотрения [трёх характеристик] (*patisankhañāṇa*).
 11. Знание беспристрастности в отношении формаций (*sankharupekkhāñāṇa*).
 12. Знание адаптации (*anulomañāṇa*).
 13. Знание изменения рода (*gotrabhuñāṇa*).
 14. Знание пути (*maggañāṇa*).
 15. Знание плода (*phalañāṇa*).
 16. Обозревающее знание (*paccavekkhaṇañāṇa*).
-

Возможно, вы замечали, что, когда вы делаете шаг и идёте, возникает намерение, за ним следует движение — взаимодействия умственных и материальных условий возникают одновременно и производят действие. Явления не существуют до своего возникновения и не сохраняются после исчезновения. Ум не пребывает в ожидании объекта, а объекты — в ожидании ума. Это прозрение имеет отличительную черту: оно устраняет иллюзию непрерывности; умственные и ма-

териальные процессы освещаются именно так, как возникают на самом деле, — как протекание отдельных мгновенных событий.

На этом этапе станет очевидно, что есть только умственные и материальные явления. В этом прозрении возникнет поразительно ясное понимание: есть только этот опыт и знание о нём — нет того, с кем происходит медитация, нет души, существа, творца, никого, кто мог бы управлять опытом или присваивать его себе. Вы ясно видите, что ни одно восприятие не содержит построенных концепций. Все недолговечные и обусловленные события воспринимаются как чистые характеристики — а не как существа, сущности, структуры, истории или понятия. Такое непосредственное, живое и прямое знание не требует объяснений или обдумывания. На этом этапе прозрения устраняется нечистота ложного воззрения о «я», душе, существе или сущности. Хотя здесь сосредоточение сильно, это первое знание знаменует собой лишь предварительную фазу прозрения. На этом этапе восприятие ещё недостаточно подвижно, чтобы полноценно распознать начало, середину и завершение всех процессов.

2. *Знание постижения причин и условий.* Это знание позволяет вам отчётливо увидеть, что по своей природе пять совокупностей — материя, чувство, восприятие, формации и сознание — возникают взаимозависимым образом. Это знание можно обрести через успешное созерцание причин и следствий в прошлых, нынешней и будущих жизнях, как объясняется в главе 15. Подробно анализируя причины и следствия, вы выявите

шаблоны, которые определяют вашу жизнь, и поймёте, как они поддерживают цикл страдания.

Вы исследуете механизмы, которые порождают ум и тело, и увидите, как в силу причин и условий разворачиваются события. Например, станет ясно, что сознание глаза возникает в зависимости от глаза и видимых объектов и что контакт обуславливает чувство. Эта медитативная практика даёт то простое понимание, что действия ведут к результатам; причины обуславливают существование. С помощью первого знания (*знания различения ума и материи*) вы распознаете каждый материальный элемент и фактор ума с их отличительными свойствами и функциями. С развитием этого второго знания (*знания постижения причин и условий*) вы начинаете понимать причинные взаимоотношения материальных и умственных процессов. В ходе этого рассмотрения вы поймёте, что события не согласуются с вашими планами, не определяются судьбой и не отвечают замыслу бога-творца.

Чтобы понять взаимодействие ума и материи, можете сознавать, как намерение поднять ступню *вызывает* её подъём, как намерение вытянуть руку *вызывает* вытягивание руки, хотя никакая личность не является причиной этих действий; никакое существо не вытягивает руку или не поднимает ступню. Это просто закономерное соединение событий, связанных причинным образом. Интеллектуальное понимание не устраняет ложное воззрение о «я». Искажение, вызванное построением «я», рассеивается силой прямого знания.

В этой медитативной практике вы будете наблюдать момент чувственного контакта и обнаружите только

взаимосвязанные процессы, обусловленные причинами. Контакт возникает в зависимости от шести сфер органов чувств (глаза, уха, носа, языка, тела и ума); чувства возникают из-за контакта; чувства обуславливают жажду; жажда обуславливает цепляние; цепляние толкает ум к становлению; становление рождает ощущение «я». Наконец, мы внимательно различаем обусловленный характер психофизических процессов. Распознавайте опыт как следствие, сформированное цепью причин.

Хотя люди могут цепляться за пять совокупностей или приписывать уму и телу характер сущности, вы увидите, что на самом деле рождение возникает тогда, когда прошлые причины жажды, неведения и цепляния объединёнными усилиями порождают следующее существование. Этот вид знания-прозрения выявляет три фазы круговорота становления: 1) круг омрачений (*kilesavaṭṭa*), 2) круг действий (*kammaṭṭa*) и 3) круг результатов (*vipākavaṭṭa*). Круг омрачений — это взаимодействие неведения, жажды, цепляния и неправильных воззрений, которые поддерживают будущее существование. Круг действий — функциональное проявление этих омрачений; он выражается в силе каммы, которую порождают как благие, так и неблагие действия. Круг результатов — приятные и неприятные следствия этих действий.

На этом этапе практики ваши сосредоточение и ясность ума станут достаточно сильными, чтобы в медитации випассаны вы могли чётко распознать множество явлений. Однако восприятия исчезают так быстро, что бывает нелегко увидеть их завершение. Практикующие способны точно осознавать этапы

возникновения и существования как умственных, так и материальных объектов, но часто возникает ощущение, будто новые явления возникают так быстро, что вас притягивает возникновение нового восприятия, хотя вы ещё не заметили, как завершается предыдущее. Некоторые практикующие чувствуют себя перегруженными множеством восприятий, возникающих на этом этапе. Трудности этого этапа уравнивает понимание того, что неведение, жажда и цепляние влекут за собой неблагие следствия, а отречение, сострадание и внимательность — благие следствия²⁹⁷. Ваша практика принесёт плоды; ваши умелые действия дадут желанный результат.

В этом исследовании остро ощущается обусловленная природа любого опыта, и мы, движимые растущей верой в действенность этого пути, постепенно продвигаемся к следующим этапам.

3. *Знание рассмотрения трёх характеристик.* Этот этап предполагает восприятие характеристик непостоянства, неудовлетворительности и отсутствия сущности, присущих всем умственным и материальным явлениям и их причинам — внутренним, внешним, близким, далёким, очевидным и утончённым в прошлых, нынешней и будущих жизнях. *Знание рассмотрения* формируется через созерцание групп, например пяти совокупностей или двенадцати сфер, а также через созерцание отдельных материальных или умственных факторов по очереди. Оно предполагает понимание того, что всё в бесконечной Вселенной непостоянно, неудовлетворительно и лишено сущности. Когда после продолжительного освоения упражнений випассана-

ны из главы 17 у вас разовьётся *знание рассмотрения*, вы будете однозначно понимать, что три характеристики относятся ко всем обусловленным явлениям — ни одно не выделяется, не исключается и не свободно от них. Непостоянство постигнуто; страдание постигнуто; безличность постигнута.

Теперь каждый вид материи, составляющую ума, причинно-следственную связь и когнитивный процесс (в том числе сферу чувств, джхану, благие и неблагие процессы) следует рассматривать как непостоянные, неудовлетворительные и лишённые сущности. Всеохватывающие созерцания, которые происходят на этом этапе, могут отнимать много времени, но они крайне ценны. Разные варианты упражнений, представленные в главе 17, предотвращают застой и утомление и вынуждают внимание реально распознать, что явления — не *я*, не *моё* и не *моё «я»*. Важно исследовать явления всесторонним образом — внутренние, внешние, близкие, далёкие, очевидные, утончённые, прошлые, настоящие и будущие — и включать в исследование всю материю, ум и причинные отношения. Если вы исследовали только свои излюбленные восприятия, смотрели только внутрь или распознали лишь причины в настоящем, вы могли не заметить универсальную и освобождающую истину, а именно что любые формации, умственные или материальные, прошлые, настоящие и будущие, в любом существовании непостоянны, не приносят удовлетворения и лишены сущности. Это прозрение отличает обширное и масштабное понимание непостоянства, страдания и отсутствия сущности.

Когда в своей практике випассаны вы достигнете этого этапа развития, то заметите, что без труда

выполняете детальные практики медитации прозрения, описанные в главе 17, но медитация ещё может требовать много энергии. Вероятно, придётся освежать внимание, время от времени «ныряя» в джхану или практику сосредоточения. Теперь вам будет легче наблюдать за началом, течением и завершением процессов ума и материи, чем на прошлых этапах, но такое различие неполно, и созерцание может казаться немного неуклюжим. Явления всё ещё будут возникать и исчезать быстрее, чем ваше внимание успеет их воспринять, поэтому вы можете, скорее, видеть вещи в качестве групп или понятий, а не утончённых и подробных восприятий. На этом этапе созерцание является только частичным и не целостным. Порой характеристики проявляются с живой ясностью, порой они менее ясны; иногда возникновение воспринимается ясно; в других случаях более очевидно исчезновение явлений. Традиционно этот этап иллюстрируют образом человека, который при ходьбе опирается на трость или посох. Область земли, которой касается трость или посох, невелика в сравнении с областью, которой она не касается. Так же и в случае практикующего: хотя порой он реально различает возникновение и исчезновение явлений, в его внимании много пробелов.

В некоторых случаях этот этап может вызывать суматоху в уме. Интенсивность практики прозрения может вызывать беспокойство, если практикующий думает о собственных прошлых причинах или будущих возможностях. Всеохватывающее ощущение непостоянства и страдания может вызывать скуку, отрешённость или истощение. Из-за повышенной

чувствительности у некоторых практикующих может возникать склонность к тому, чтобы сильно реагировать на мелкие неудобства или впадать в лавинообразно нарастающие состояния отвращения или страха. Но по мере того как созревает *знание рассматривания*, всепроникающее восприятие непостоянства, неудовлетворительности и пустоты приносит острое осознание того, что всё возникает и растворяется; ничто не сохраняется, ничто нельзя контролировать или присвоить.

4. *Знание возникновения и исчезновения.* Этот этап состоит из двух частей: *слабое знание возникновения и исчезновения* и *зрелое знание возникновения и исчезновения*.

4а. *Слабое знание возникновения и исчезновения.* Это четвёртое знание интенсивно, ясно и отчётливо раскрывает такие характеристики явлений, как возникновение и исчезновение. Теперь практикующий сможет видеть, как возникают и исчезают конечные виды материи и ума, не скатываясь к грубым восприятиям и монолитным понятиям, группировкам или состояниям. Истина о непостоянстве, неудовлетворительности и безличности ясно присутствует в каждом восприятии — вы видите её везде, куда бы ни взглянули. Когда ваше восприятие опирается на прозрение, вы получите живой опыт «из первых рук» и абсолютно точно поймёте, что «возникает только то, что имеет природу исчезать, и возникшее подвергается исчезновению»²⁹⁸.

На этом этапе практикующий созерцает *причинно-обусловленное* и *мгновенное* возникновение и исчезновение, а также возникновение и исчезновение

причин и следствий, как описано в наставлениях по медитации 18.1 и 18.2. *Слабое знание о возникновении и исчезновении* достигается, когда два аспекта прямого знания показывают, что только через прекращение причин прекращаются следствия.

- *Прозрение относительно причинно-обусловленного возникновения и исчезновения.* Прозрение относительно *причинно-обусловленного возникновения* возникает при прямом постижении того, что причины создают условия каждого нового рождения. Прозрение относительно *причинно-обусловленного исчезновения* возникает в случае прямого постижения того, что из-за прекращения этих причин прекращается цикл последовательного возникновения и цикл перерождений. В этом прозрении обнаруживается подлинный признак *араханта* — искоренение омрачений и полное прекращение пяти причин (неведения, жажды, цепляния, волевых действий и энергии каммы), пять совокупностей перестают существовать со смертью *араханта* и не вызывают возникновения никаких будущих явлений.
- *Прозрение относительно мгновенного возникновения и исчезновения.* В этом прозрении обнаруживается последовательное возникновение и прекращение умственных и материальных процессов в каждом мгновении,

в каждой жизни. В нём обнаруживается непрерывный поток стремительно меняющихся причин, условий и следствий, из которых состоит жизненный опыт.

Наставление по медитации 18.1

Созерцание возникновения и исчезновения причин и следствий в соответствии с пятым методом

1. Войдите в состояние сосредоточения. Чтобы созерцать *зависимое возникновение и исчезновение*, распознайте (согласно наставлению по медитации 15.1, шаги 10 и 11, а также наставлениям 15.4 и 15.5) свои прошлые и будущие существования, пока не дойдёте до их конца.

Распознавайте *зависимое возникновение*, наблюдая, что всякий момент ума и материи возникает в силу пяти прошлых причин — поддерживающих, а именно неведения, жажды и цепляния, и порождающих, а именно волевых действий и энергии каммы. Многократно наблюдайте, что ум и материя возникают из-за возникновения прошлых причин.

Распознавайте *зависимое исчезновение*, видя, что глубокое прозрение *пути араханта*, которое возникает в вашем последнем существовании, разрушает тонкие омрачения неведения, жажды и привязанности. Когда нет этих поддерживающих причин, новое рождение невозможно. Многократно убедитесь в том, что

из-за прекращения неведения, жажды и цепляния ни ум, ни материя после смерти *араханта* не воспроизводятся. Распознайте прекращение круговорота перерождений, подробно созерцая последнее прекращение причин и следствий. Например, созерцайте, что из-за возникновения неведения возникает чувство / восприятие / волевые действия / сознание; из-за полного прекращения неведения со смертью *араханта* без остатка прекращается чувство / восприятие / волевые действия / сознание.

2. Созерцайте *мгновенное возникновение и исчезновение*, чтобы понять, что все *формации*, в том числе причины и следствия, возникают и исчезают в каждом миге. Например, заметьте, что как причина (неведение), так и следствие (по очереди различайте чувство, восприятие, волевые действия и сознание) исчезают, стоит им только появиться. Наблюдайте за процессами познания двери чувств или двери ума в течение каждой жизни и многократно созерцайте последовательное возникновение и исчезновение умственных и материальных процессов в прошлых, нынешней и будущих жизнях. Каждая совокупность, элемент и *формация*, которые вы найдёте в любом процессе познания, исчезает, едва возникнув.

При тщательном изучении *зависимого и мгновенного возникновения и исчезновения* прошлых, настоящих и будущих явлений вы распознаете два вида прекращения: 1) прекращение, в котором продолжается дальнейшее возникновение,

и 2) прекращение, в котором нет дальнейшего возникновения.

3. Чтобы созерцать *зависимое и мгновенное возникновение и исчезновение причин и следствий в прозрении*, повторите эту последовательность, связывая причины и следствия из своей самой ранней прошлой жизни с последним существованием, но теперь созерцайте:

- из-за возникновения причин возникают следствия;
- из-за прекращения причин прекращаются следствия;
- причины непостоянны, приносят страдание и лишены сущности;
- следствия непостоянны, приносят страдание и лишены сущности.

В каждом случае вы будете определять конкретные наблюдаемые явления и причинно-следственные связи, точно различать соответствующие умственные факторы и материальные элементы и по очереди созерцать их как непостоянные, приносящие страдание и безличные. Например, при созерцании возникновения и прекращения неведения вы будете распознавать двенадцать умственных факторов в моменте обращения двери ума, двадцать (как правило) умственных факторов в импульсных моментах ума, и если возникает регистрирующий момент ума, вы будете видеть в нём 11–34 факторы (см. таблицы 13.8, 13.9 и 13.10). Затем

созерцайте каждую составляющую как непостоянную, приносящую страдание и безличную.

Это систематическое и исчерпывающее созерцание; оно охватывает все виды формаций, участвующих в порождении новой жизни, и каждую фазу процессов познания дверей чувств и ума, которые могут возникнуть в течение каждой жизни. Потребуется много страниц, чтобы представить здесь все возможные различия, и их было бы скучно читать, поэтому я довольствуюсь несколькими простыми примерами, иллюстрирующими это созерцание. Практикующие могут подробнее прочесть о нём в «Висуддхимагге», а также обратиться за руководством к компетентному учителю²⁹⁹.

Пример 1. Из-за возникновения неведения возникает материя, порождённая каммой. Из-за прекращения неведения прекращается материя, порождённая каммой. Неведение непостоянно. Непостоянна материя, порождённая каммой.

Пример 2. Восприятие появляется из-за возникновения объекта. Из-за прекращения объекта восприятие прекращается. Объект — это страдание. Восприятие — это страдание.

Пример 3. Из-за контакта глаза возникает чувство, рождённое контактом глаза. Из-за прекращения контакта глаза исчезает чувство, рождённое контактом глаза. Контакт глаза лишён сущности. Чувство, рождённое контактом глаза, лишено сущности.

Наставление по медитации 18.2

Созерцание возникновения и исчезновения причин и следствий в соответствии с первым методом

Чтобы достичь прозрения относительно возникновения и исчезновения причин и следствий, можно также обратиться к первому методу исследования зависимого возникновения (который объясняется в наставлении по медитации 15.6). Последовательность действий здесь такая же, что и в прошлых наставлениях на основе пятого метода:

1. Чтобы медитировать на *возникновении*, повторите последовательность наставлений по медитации 15.6 и начинайте распознавание так: из-за возникновения неведения возникают волевые действия; из-за возникновения волевых действий возникает сознание...
2. Чтобы медитировать на *исчезновении*, выполните последовательность наставлений по медитации 15.6, начиная распознавание так: из-за прекращения неведения прекращаются волевые действия; из-за прекращения волевых действий прекращается сознание...
3. Чтобы получить прозрение относительно *возникновения и исчезновения причин и следствий*, начинайте распознавание так: из-за возникновения неведения возникают волевые действия; из-за прекращения неведения прекращаются волевые действия; неведение непостоянно (приносит страдание, безлично); волевые

действия непостоянны (приносят страдание, безличны).

Тщательно медитируйте на причинных факторах, которые характеризуют каждое звено в цепи зависимого возникновения, созерцая внутренние и внешние, прошлые, настоящие и будущие явления на протяжении нескольких жизней. Связывайте причины и следствия, а затем поочерёдно созерцайте каждую причину и следствие как непостоянные, приносящие страдание и безличные.

На этом этапе практикующий продолжит подробно созерцать явления ума и материи как непостоянные, неудовлетворительные и лишённые сущности; как «это не я, это не моё, это не моё „я“»; или созерцать их сорока способами, описанными в главе 17³⁰⁰. При выполнении упражнений випассаны ум становится всё более лёгким, ловким и чистым. Теперь человек способен отчётливо проследить быстро возникающие и исчезающие фазы. Хотя многие вещи возникают одновременно — материя, ум, зависимое возникновение, созерцание, знание, — сознание является достаточно эффективным, острым и гибким, чтобы наблюдать за этими тонкими, стремительно возникающими и исчезающими формациями и видеть, что «всё сформированное непостоянно, всё сформированное подвержено страданию и все явления лишены сущности»³⁰¹.

Когда в сознании запечатлевается ясное понимание непостоянства, неудовлетворительности и пустоты, практикующий может испытывать всплеск энтузиазма в связи с учением Будды и силой этой практики, что, вероятно, породит представления о величии, фантазии о том, что он

станет великим учителем, или ревностный прозелитизм. Однако на этом этапе люди ещё сохраняют склонность к десяти загрязнениям, препятствиям или недостаткам прозрения, которые могут вызвать возбуждение, рассеянность, самодовольство или сбить с пути неопытного практика³⁰². Нельзя сказать, что эти несовершенства являются неблагими; они возникают в медитации випассаны и связаны с прозрением. Как таковые эти переживания — не ошибки, но могут препятствовать развитию прозрения, если вы радуетесь им, поддаётесь соблазнам страстного желания или гордости или же выстраиваете на основе этих медитативных переживаний представление о себе. Ощущать себя особенным из-за своих достижений — значит оказаться в ловушке; считать переживания, связанные с сосредоточением и прозрением, заслуженным достоянием — ошибка. Ваши достижения, обрётённые с большим трудом, становятся загрязнениями, если вы цепляетесь за них. И эти переживания тоже следует созерцать как непостоянные, неудовлетворительные и безличные, пока вы действительно не поймёте, что они не ведут к освобождению.

Можно вспомнить свою практику и посмотреть, не препятствует ли вашему развитию какой-нибудь из этих десяти недостатков (*upakkilesa*).

1. *Свет*. Ясность сознания в практике випассаны может превосходить ваш любой прошлый опыт, даже в практике джханы. Она может проявляться в виде яркого света в уме, похожего на прожектор, фару или фонарик, или являться как лучезарный свет, исходящий от тела. Это свечение воспринимается с открытыми или

закрытыми глазами, и может казаться, что оно наполняет помещение, ум или весь мир. Если вы увлечётесь этим светом или будете придавать ему большое значение, такое мощное сияние можно ошибочно счесть бóльшим достижением, чем оно есть на самом деле.

2. *Знание*. На этом этапе практики випассаны прямое знание ума и материи является глубоким, пронизательным и острым. Вы можете понимать учения, которые узнали из книг или лекций, глубже, чем когда-либо прежде. То, о чём вы читали, теперь ярко выражено в вашем непосредственном восприятии. Такое подтверждение знания пробуждает огромный энтузиазм в связи с Дхаммой и может вдохновлять на проповедничество или прозелитизм, которые отвлекут вас от медитативных устремлений. Такое ясное и живое знание не следует считать целью.
3. *Восторг*. Ваши тело и ум наполнятся восторгом. Вы ощутите такую бодрость, что будет казаться, словно вы парите, летите или поднимаетесь в воздух. Чувства, связанные с сильным счастьем, могут вести к развитию привязанности; поэтому сосредоточьтесь на непостоянстве, неудовлетворительности и пустоте счастливых состояний, чтобы как следует защитить ум от возможной привязанности.
4. *Умиротворённость*. Умиротворённость (*passaddhi*) тела и ума возникает совместно с рядом факторов, среди которых лёгкость (*lahutā*), гибкость (*muduta*), податливость (*kammaññatā*), полноценность

(*rāguññatā*) и прямота (*ujukatā*). Эти шесть условий позволят вам практиковать без утомления, тяжести или дискомфорта. Лёгкость делает ум живым, бодрым и подвижным, что позволяет вашему вниманию быстро и легко переходить от одного объекта к другому. Гибкость содействует мягкости, пластичности и послушности, которые устраняют жёсткость и грубость и позволяют сознанию хорошо приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам. Податливость привносит в вашу практику качества здоровья и способности / состоятельности, которые противостоят утомлению, скованности, боли и рассеянности. Полноценность находит выражение в мощной, эффективной и действенной работе ума, в которой нет колебаний, прокрастинации или вялости. А качество прямоты проявляется в честном и прямолинейном взаимодействии с явлениями, без лицемерия или обмана.

Несмотря на приятный характер этих переживаний, они не должны становиться причиной для гордости, привязанности или удовлетворения. Практикующие, которые не видят этого недостатка, могут тратить драгоценное время в попытке повторить приятные медитации, и в итоге их практика окажется в состоянии застоя.

5. *Счастье*. Сознание может наполняться возвышенным удовольствием; боль и несчастья угасают. В традиционном сравнении содержится предупреждение: человек, который хочет жизни,

а не смерти, не станет сознательно пить яд из чаши, даже если он имеет приятный вкус³⁰³. Проявляйте осторожность и не соблазняйтесь этими счастливыми состояниями.

6. *Решимость, или решительность.* Усиление веры, уверенности и мощной решимости могут вызвать непреодолимое восхищение Буддой или учителем и чрезмерный энтузиазм в отношении учений. Восторженная преданность иногда может вести к эмоциональным привязанностям, высокомерным и самоуверенным мнениям или внезапным рыданиям, что препятствует дальнейшему развитию практики. Умелый практикующий распознает изъян излишнего рвения и неуравновешенность захватывающих состояний, а затем восстановит равновесие, внимательно развивая прозрение.
7. *Энергия.* На этом этапе *знания возникновения и исчезновения* будет преобладать уравновешенная энергия, а не расслабленность или напряжённость. Вы можете заметить, что в состоянии много часов медитировать, сохранять потрясающую работоспособность и при этом почти не спать. Огромные ресурсы энергии, которые обнаруживаются благодаря сильному сосредоточению и практике прозрения, нужно бдительно направлять на дальнейшее развитие, иначе сила этой энергии может стать почвой для высокомерия или гордости.
8. *Постоянная внимательность.* Неважно, на какой объект вы направляете своё внимание: благодаря внимательности вы будете познавать его без

усилий. Внимательность будет прочной, устойчивой и естественным образом возникнет в связи с любым восприятием. Хотя внимательность — необходимое и безупречное свойство, она не является адекватной причиной для привязанности. Не нужно искажать внимательность, превращая её в черту личности или личное достояние.

9. *Беспристрастность*. Беспристрастность возникает как нейтральное отношение к формациям — если нейтральности слишком много, она может перерасти в поверхностно отстранённое отношение. Привязанность к тихому миролюбивому чувству беспристрастности может препятствовать возникновению глубокой потребности в действии, которая требуется для подлинного пробуждения. Будда предупреждает, что если «он наслаждается этой беспристрастностью, приветствует её и привязывается к ней... [тогда его] сознание начинает зависеть от неё и цепляется за неё. Бхиккху... которого затрагивает цепляние, не достигает Париниббаны»³⁰⁴. При наличии беспристрастности легко развиваются сосредоточение и прозрение. словно хорошо сбалансированное колесо, уже пришедшее в движение, практик будет наслаждаться плавным процессом прозрения, питаемым накопленной силой беспристрастности. Однако проявляйте осторожность, чтобы не принять это проворство за просветление и не спутать обусловленное качество беспристрастности с достижением необусловленного.

10. *Привязанность*. Тонкая привязанность к приятным достижениям может тормозить дальнейшее развитие. Недостаток привязанности скрывается во всех предыдущих недостатках и может возникать в виде страстного желания, самомнения или неправильных воззрений. Замечайте, когда есть привязанность; проявляйте внимательность даже к тонкой склонности восхищаться своим знанием прозрения. Даже после подлинных достижений вы можете быть уязвимы к этим загрязнениям; поэтому Будда говорил: «...Он радуется достижению..., но его намерение не заканчивается [на этом]. Из-за этого достижения... он не превозносит себя, не унижает другого. Из-за этого достижения... он не опьянён, не беспечен, не порождает беспечность...»³⁰⁵ Можно открывать много чудесного о реальности и переживать настоящие и возвышенные достижения, но подлинное очищение ума требует, чтобы вы не гордились собой по этой причине³⁰⁶.

Созерцание десяти загрязнений прозрения

Изучите эти десять недостатков, если они возникают. Ознакомьтесь с этим списком и внимательно отслеживайте их. Если вы заметили какое-либо загрязнение, признайте как его преимущества, так и ограничения. Затем созерцайте его как непостоянное, неудовлетворительное и безличное. Осознавайте, что эти загрязнения — не признак пробуждения и не путь к освобождению.

За пределами десяти загрязнений. Не каждый практикующий столкнётся со всеми десятью загрязнениями прозрения. Вы можете заметить, что одни недостатки захватывают ум, а другие никогда не проявляются. Чтобы произошло реальное развитие, важно устранять те препятствия, которые возникают. Противостойте этим загрязнениям с внимательностью всякий раз, когда они появляются.

На этом этапе *слабого знания возникновения и исчезновения* нужно прилагать большие усилия — вам всё ещё трудно видеть возникновение и распад вещей, и ум то и дело поддаётся влиянию десяти загрязнений³⁰⁷. В ходе непрерывной мудрой, мягкой и усердной практики вы убедитесь, что эти посредственные недостатки вас не ослабляют. Преодоление этих загрязнений указывает на то, что вы обрели *слабое знание возникновения и исчезновения*.

Наставление по медитации 18.3

Созерцание знания прозрения

Когда восприятие возникновения и исчезновения явлений станет ясным и лёгким, вы сможете созерцать характеристики непостоянства, неудовлетворительности и безличности в сознании и процессах познания, связанных со знанием прозрения, как объясняется в наставлении по медитации 17.11. Распознайте, что знание прозрения тоже непостоянно, неудовлетворительно и лишено сущности. Например, когда вы медитируете на непостоянстве звука, сознание возникает вместе с когнитивным рядом, который есть не просто слышание звука; это знание о непостоянстве звука. Процесс познания, связанный со знанием прозрения, —

процесс двери ума; он отличается от процесса познания двери чувств, который слышит звук. Созерцание характеристик непостоянства, неудовлетворительности и безличности в медитирующем сознании расширяет целостную область созерцания и разрушает плотность объекта, как описано в главе 11.

- 4б. *Зрелое знание возникновения и исчезновения.* Начальные виды знания, которые входят в этапы 1–4а, дают полноценное понимание конкретных свойств явлений, в том числе причинности, характеристик и недостатков. *Зрелое знание возникновения и исчезновения* возникает тогда, когда недостатки преодолеваются, а прозрение в три характеристики становится острым. На этом этапе упраздняются любые ошибочные восприятия, которые могут исказить ясное видение реальности. В фазе зрелости, если нет загрязнений, внимание будет пристальным, ловким и устойчивым. Вы ясно сможете видеть стадию возникновения вместе с причиной возникновения и стадию прекращения вместе с причиной прекращения. Вы сможете искусно постигать характеристики изменения, неудовлетворительности и безличности, присущие любой форме, и без ограничений созерцать любые явления. Ум, которому больше не препятствует ни один из десяти недостатков, «свободен от недостатков и устойчив в своём движении»³⁰⁸; он способен проникнуть к источнику привязанности.
5. *Знание распада.* Теперь наставления немного меняются. Больше не направляйте внимание на стадии возникновения и существования умственных или матери-

альных явлений; сосредоточьтесь преимущественно на распаде, упадке или исчезновении формаций. Такое смещение акцентов может происходить естественно или в результате преднамеренного выбора. Не обращайте внимания на конкретные детали каждой формации. Сосредоточивайтесь только на распаде, упадке, гибели, исчезновении, угасании. На этом этапе прозрение будет острым, и вы будете живо воспринимать непрерывное прекращение явлений. Созерцайте все вещи как «распадающиеся, погибающие». Традиционно это состояние сравнивают с тем, как бьётся хрупкая керамическая посуда или как ветер разносит тонкую пыль: «Он видит только распад»³⁰⁹. Направляйте своё внимание исключительно на восприятие стадии распада, присущей всем формациям. Это осознание можно сравнить с восприятием человека, который наблюдает поверхность пруда в сильный ливень и видит, как лопаются крупные пузыри, стоит им только появиться³¹⁰. Сознание и объект исчезают одновременно. Созерцайте и явления, и знание прозрения как непостоянные, неудовлетворительные и безличные, наблюдая за потоком распадающихся явлений в процессах познания. Возможно, вы ещё будете видеть этапы возникновения и существования, но в этой критической точке внимание к распаду сформирует сильную склонность, которая может продвинуть ум через оставшийся ряд прозрений.

Когда вы хорошо отработаете этапы 1–4, следующие несколько этапов (5–11) пройдут очень быстро. Часто бывает так, что виды знания, начиная с этапа 5 и далее, возникают столь быстро и плавно, что практикующий может не распознать каждый из них как отдельный

этап. При благоприятных условиях они могут возникнуть за несколько дней, несколько сессий или даже за одну сессию. Последние пять видов знания в этой последовательности (этапы 12–16) займут всего несколько мгновений. Поэтому на этих ранних этапах не торопитесь. Ум должен уметь распознавать распад всех вещей с молниеносной скоростью, развивать большую силу через упорную практику прозрения, а также непоколебимо стремиться к освобождению.

6. *Знание ума и материи как ужасающих.* Сейчас вы стоите на пороге шокирующего открытия. На этом этапе вы будете настолько полно наблюдать распад всех явлений, что увидите, как всё, что вы считали опорой своего чувства «я», непрерывно исчезает. Исчезнет привычная иллюзия безопасности, которая, как правило, возникает благодаря представлениям о себе. С утратой всех драгоценных мирских переживаний могут возникнуть скорбь, страх или ужас. Здесь не будет ярких проявлений эмоциональной скорби, личностно окрашенного страха или хронической тревоги; напротив, это знание возникает как острое осознание того, что всё возникающее умирает, растворяется и исчезает. В «Висуддхимагге» это знание описывают как чистое суждение: «Прошлые формации прекратились, настоящие формации прекращаются, будущие формации прекратятся»³¹¹.

Знание ума и материи как ужасающих носит драматичное название; оно возникает из осознания распада всех формаций. Пусть страх или скорбь не отвратят вас от поиска истины. Проявляйте внимательность и честно продолжайте созерцать все явления как непо-

стоянные, неудовлетворительные и безличные. Страх и скорбь вскоре угаснут и сменятся непоколебимой мудростью, ясностью и уверенностью.

7. *Знание опасности.* Когда вы осознаете, что ваши скорбь, страх и страдание возникают из-за цепляния за пять совокупностей, вы начнёте рассматривать процесс цепляния как опасный. Этап *знания опасности* тесно связан с предыдущим этапом — *знанием ума и материи как ужасающих*. Когда вы видите, что всё исчезает, вы не находите надёжного укрытия ни в одном соединении прошлых, настоящих или будущих материальных и умственных формаций. Вы сознаёте, что ни один опыт материи и ума в пределах всей гаммы существования не может стать устойчивым прибежищем для личности. Это понимание вызывает тонкое отвращение к непостоянным восприятиям, которое приводит к трансформациям.

Теперь вы будете видеть опасность привязанности к формациям, а также понимать, что этой опасности можно избежать. Этот этап не отягощён чувством страха; вы уже постигли смысл предыдущей реакции страха. Теперь вы понимаете, что пять совокупностей — постоянная опасность, поскольку на них опирается привязанность. В «Висуддхимагге» говорится, что когда человек видит опасность в формациях, он «не наслаждается многообразным полем формаций»³¹². Это знание — не реакция отвращения в отношении опыта, а глубокое понимание того, что цепляние за пять совокупностей удерживает вас на привязи, чтобы снова и снова создавать сознание и питать цикл страдания. Понимание того, что никакие обусловленные вещи

нельзя ухватить и что они не приносят удовлетворения, отличается глубиной. Теперь становится ясно, что пять совокупностей — опасная ловушка.

8. *Знание разочарования.* Когда мудрость и беспристрастность придают силу уму и его не соблазняют умственные и материальные процессы, возникает глубокое разочарование. Это бесстрастный взгляд на явления, а не отвращение. Знание ужаса (6), опасности (7), разочарования (8) может возникать у некоторых практикующих в виде отдельных этапов, каждый из которых длится достаточно долго. Фактически, хотя они приводятся как отдельные виды знания, они могут сменяться так быстро, что будут выглядеть аспектами одного и того же восприятия. Знания ужаса, опасности и разочарования можно рассматривать как «явления, имеющие один смысл, разные только обозначения»³¹³, потому что, когда возникает познание ума и материи как ужасающих, вы, естественно, осознаете присущую им опасность и ощутите разочарование в тех же формациях. Если вы выполнили исчерпывающие приготовления, связанные со слабым и зрелым знанием возникновения и исчезновения (4а и 4б), вы можете заметить, что этапы ужаса, опасности и разочарования проходят поразительно быстро и плавно.

Чтобы мотивация сохранилась, нужно проявить настойчивость. Теперь даже вещи, которые раньше вас интересовали, скажем, развитие личности, чувственные удовольствия, медитативные достижения и возможность родиться божеством, перестанут привлекать ум, который глубоко пропитан разочарованием и бесстрашием. Некоторые практикующие могут

также потерять интерес к практике медитации или заметить, что сами расстраивают свои планы — проявляют недовольство пищей, жилищными условиями или стилем обучения. Отбросьте любые жалобы. Постарайтесь отсечь привязанность. Помните о своей цели. Усердно двигайтесь дальше. И пусть ничто не препятствует вам в поиске покоя.

В «Висуддхимагге» разочарование в явлениях сравнивается с предпочтениями золотистого лебедя или могучего льва. Лебедь любит бескрайние большие озёра в просторных предгорьях Гималаев и не будет довольствоваться нечистой ямой с грязью на окраине деревни; лев любит бродить на свободе, и ему не понравится золочёная клетка. Так же и практикующему не приносят удовольствия формы, и его привлекает только созерцание тех характеристик, которые приведут к свободе. Когда ваш ум перестаёт искать чувственных развлечений и удовольствий, он может склоняться только к покою Ниббаны³¹⁴.

Плодом последовательной медитации на вездесущих характеристиках непостоянства, страдания и безличности станет стремление к бессмертному освобождению. Не нужно искусственно вызывать это стремление; оно возникает как естественное следствие планомерного развития прозрения. На этом этапе развития вы уже выполнили множество упражнений и рассмотрели многие умственные и материальные объекты в свете этих характеристик. Хотя вы можете с нетерпением ждать, когда эти упражнения кончатся, есть более глубокое и подлинное стремление — освободиться от формаций, которые постоянно угнетают ум. Из-за бремени непрерывной тяги ума к материи

и постоянной гибели всех явлений происходит острое осознание: совершенно бессмысленно стремиться к чувственному опыту в поиске счастья. Это осознание сводится к глубинному пониманию того, что нет ничего постоянного и поэтому ни к чему не стоит привязываться. Возможно, раньше вы уже переживали подобное понимание, но на этом этапе обучения бесстрастие, подкреплённое накопленной силой сосредоточения и прозрения, вызывает каскадную серию преобразований. Ваш ум, крайне утомлённый и испытывающий отвращение ко всем преходящим явлениям, будет искать освобождения.

9. *Знание желания освобождения.* Когда из-за созревания предыдущего этапа усиливается разочарование, ум жаждет свободы; он хочет только освобождения. Как животное, попавшее в ловушку, всем существом стремится к свободе, так и вы ощутите глубокое стремление вырваться из ловушки обусловленных формаций. В «Висуддхиматге» приводится такое описание: «Подобно тому как попавшая в сеть рыба, попавшая в пасть змеи лягушка, запертый в клетке дикий петух, угодивший в прочную ловушку олень, змея, попавшая в руки заклинателя змей, забредший в большое болото слон... окружённый врагами человек и так далее... жаждут освободиться, жаждут бежать оттуда, — так и ум этого практикующего жаждет освободиться, жаждет бежать от всего входящего в категорию формаций»³¹⁵. Ни временное удовольствие, ни материальные удобства, ни личные достижения не ослабят этой глубокой и искренней потребности в освобождении от уз страдания. Вы ощутите, что восклицание до-

стопочтенного Сарипутты содержит в себе глубокую истину: «Родиться снова — страдание; не родиться снова — счастье»³¹⁶. Вы поймёте необходимость и силу отречения, как учил Будда: «Не без пробуждения и аскезы, не без обуздания чувственных способностей, не без полного отречения вижу я благополучие живых существ»³¹⁷.

10. *Знание повторного рассмотрения трёх характеристик.* На этом этапе возникает глубокая внимательность, отточенная способность различения тонких состояний, острое прозрение, а ум чрезвычайно быстр, лёгок, подвижен, сосредоточен и устойчив. Вдохновлённые стремлением к свободе, вы будете с искренней преданностью созерцать флорации как непостоянные, неудовлетворительные и безличные. Можно сделать упор на тех видах созерцания, которые дают наибольшее спокойствие и ясность, — укрепляйте силу прозрения с помощью своих самых развитых способностей. Если вы предпочитаете созерцать материю, делайте упор на созерцании материи; если вы предпочитаете созерцать зависимое возникновение, созерцайте цикл причинности. Хотя все характеристики в той или иной мере нужно включать в медитации, можете уделить особое внимание непостоянству, неудовлетворительности или пустоте. Если вы владеете джханами, взгляд на факторы ума, связанные с джханой, как на непостоянные, неудовлетворительные или безличные может укрепить силу прозрения.

Этот этап проходит довольно быстро; а также не требует большого труда. Вдохновляясь стремлением к освобождению, вы будете охотно распознавать

явления в их реальном проявлении и замечать, что реагируете на все вещи с поразительной беспристрастностью. Последовательность этих видов знания иллюстрируют историей о рыбаке, который тянется к сети, чтобы схватить пойманную рыбу, но, к своему ужасу, понимает, что вообще-то схватил огромную змею. Заметив её, он пугается, осознаёт опасность, отвращается от пережитого и не испытывает интереса к змее — он хочет только избавиться от неё. Намереваясь удачно освободиться от хватки этого опасного и неприятного существа, он осторожно снимает свернувшуюся кольцами змею со своей руки и упорно ослабляет её, несколько раз быстро покрутив ею над головой, прежде чем бросить прочь. Так и практикующий будет рассматривать психофизический опыт как пугающую и опасную почву, на которой вырастает привязанность. Планомерное созерцание трёх характеристик можно сравнить с вращением змеи над головой; оно гасит возникновение формаций и лишает их видимости постоянства, удовлетворительности и обладания сущностью³¹⁸. По сути, вы готовите ум к успешному избавлению от источника страдания.

11. *Знание беспристрастности в отношении формаций.* Теперь, когда вы полноценно распознали три характеристики, присущие всем формациям, исчезнут и ужас, и восторг, и вы заметите всепроникающую нейтральность в отношении формаций. Вы будете видеть все вещи лишь как скопление причинно-связанных между собой умственных и материальных процессов, и явления не смогут производить на вас никакого впечатления. Наблюдая за быстрым появ-

лением и исчезновением формаций ума и материи, ум будет оставаться собранным. Теперь вы начнёте практиковать без усилий и свободно, без труда выполняя медитативные упражнения; может казаться, что практика вошла в колею и идёт как по маслу. Каждое тонкое восприятие будет появляться сугубо в виде функций и характеристик. Практика станет приятной, в ней будут преобладать радость и спокойствие. Вы сможете сохранять беспристрастный и невозмутимый взгляд на все формации, без усилия продолжая заниматься медитациями випассаны. Этот этап станет большим облегчением после напряжения и суматохи предыдущих.

Но если вы радуетесь этой беспристрастности и наслаждаетесь плавностью практики, может возникнуть ложное чувство гордости или тонкой привязанности, а также следующие вредные мысли: «Сейчас всё идёт так хорошо — должно быть, я делаю всё правильно». Важно сохранять правильное созерцание непостоянства, страдания и пустоты явлений, чтобы психофизические процессы не стали опорой для представлений о «я», «моё» или «моём „я“». С развитием знания *беспристрастности в отношении формаций* все совокупности познаются как лишённые «я». Вы будете знать, что нет «меня» и ничего, что принадлежит «мне»; нет «другого я» и ничего, что принадлежит «другому я»³¹⁹.

Созерцайте все явления до тех пор, пока не созреет этот этап. Можете делать упор на явлениях, которые вашему уму легче созерцать, но иногда медитируйте на непостоянстве, иногда на неудовлетворительности, иногда на отсутствии «я»; иногда медитируйте

на материи, иногда на формациях ума; иногда созерцайте внутренние явления, иногда внешние; иногда распознавайте причины, иногда следствия; также включите прошлые, настоящие и будущие формации. Если вы достигли джханы, то сможете развить более мощную силу прозрения, сделав 31–35 формаций ума, связанных с состояниями джханы, предпочтительными объектами випассаны. Теперь вы будете наслаждаться тем, с какой спокойной и невозмутимой лёгкостью даётся вам практика, — но это не Ниббана. Не останавливайтесь на беспристрастности!

Кажется, *знание беспристрастности в отношении формаций* — этап, на котором рискует застрять даже прилежный практик; здесь есть комфорт, спокойствие, ясность и уравновешенное внимание, поэтому явные помехи не видны. Однако опыт беспристрастности может стать основой для цепляния³²⁰. Тонкие ошибки часто скрывают привязанность, препятствуя развитию, и практикующий не всегда способен осознать, что появилась прекрасная возможность для полного пробуждения. Возможно, вам потребуется учитель, который укажет за пределы спокойного, но ограниченного этапа *беспристрастности в отношении формаций*.

Рано или поздно наступает момент, когда материальные и умственные формации как бы исчезают или блекнут. Иногда материя исчезает первой и видно, как распадаются только явления ума; продолжайте медитировать на этом распадающемся уме. Вскоре все материальные и умственные явления прекратятся. Это критический момент, когда ум должен принять в качестве объекта только подлинное пережи-

вание Ниббаны, свободное от всех концептуальных построений ума.

Когда проходит очарование непостоянными объектами, открывается огромный простор, в котором может обнаружиться необустроенное. В этом случае может произойти критический сдвиг, не зависящий от любых манипуляций и усилий. Теперь больше нет известных вещей, за которые можно держаться, не за что цепляться. Прекращаются даже действия, связанные с этими медитативными занятиями. В момент прекращения знание прозрения может естественным образом обратиться к бессмертному элементу и увидеть Ниббану как покой. Ум может войти в переживание Ниббаны — несформированный, несотворённый, бессмертный элемент. Этот трудноописуемый переход иллюстрируют с помощью образа ищущей сушу вороны, которая сопровождает морские суда. Ворону отпускают на волю, когда корабль находится в море. Если она заметит землю, то полетит прямо к берегу; если не увидит земли, то вернётся в своё гнездо на мачте корабля³²¹. Так и на этом этапе ум освобождается от цепляния за совокупности опыта. Если ум обратится к бессмертному элементу и увидит его как покой, он не вернётся обратно. Если ум не видит Ниббану или не воспринимает её как покой, он снова вернётся на этап *беспристрастности в отношении формаций*. Так может происходить много раз, и практикующий может «плыть вдоль берега», спокойно воспринимая, как исчезают формации, не осознавая того, что застрял³²².

На этом этапе процесс развёртывается благодаря накопленной силе бесстрастия. Нужно отпустить все

привязанности; не цепляйтесь за беспристрастность или медитативные упражнения. Пусть склонности вашей практики приведут вас к покою Ниббаны.

12. *Знание адаптации.* Знание адаптации не отличается от зрелого знания беспристрастности в отношении *формаций* и длится в течение трёх моментов импульсного сознания (см. таблицу 18.2). Эта спонтанная переходная фаза так быстротечна, что практикующим редко удаётся распознать её в качестве отдельного этапа. Знание адаптации — это ряд моментов ума, с помощью которых ум адаптируется к новому объекту. Оно играет роль моста между сознанием, объект которого — формации материи и ума, и сознанием, возникающим вскоре, объект которого — Ниббана. Этот этап адаптации можно проиллюстрировать с помощью техники бегунов в эстафете: ещё до передачи эстафетной палочки они переходят на ту же скорость, что и предыдущий бегун. Момент адаптации предотвращает резкий скачок от предыдущих этапов, где объект — пять совокупностей, к следующим этапам, где объектом становится Ниббана.

Теперь одна из трёх характеристик может стать основной и служить вратами к Ниббане. Если на первый план выходит непостоянство, то дальнейшее достижение классифицируют как «освобождение ума через отсутствие признака». Если преобладает характеристика страдания, достижение будет называться «освобождением ума через отсутствие желаний». Если центральное место занимает безличность, достижение классифицируют как «освобождение через пустоту». Любая из трёх характеристик может быть вратами

к бессмертному. Каждая дверь может вести к одинаковому надмирскому знанию — проблеску того, что превосходит мирские умственные и материальные процессы. Каждое название — «отсутствие признака», «отсутствие желаний», «пустота» — отражает конкретное созерцание, которое вызвало окончательное освобождение.

13. *Знание изменения рода.* Это знание является четвёртым импульсным сознанием в процессе познания, где объектом становится Ниббана. Хотя в этом прозрении объект — Ниббана, оно не уничтожает омрачения. Его сразу сменяет знание пути, которое по природе обладает очищающим действием. «Висуддхимагга» объясняет: «...Адаптация может рассеять тьму омрачений, скрывающих истину, но не может сделать Ниббану объектом. Смена рода может сделать Ниббану своим объектом, но не может рассеять тьму, скрывающую истину»³²³. Этот ряд познаний происходит поразительно быстро — он отнимает всего несколько мгновений ума, которые возникают в процессе восприятия Ниббаны и составляют когнитивный ряд пути. Хотя эти моменты невероятно краткие, каждый из них перечисляется как отдельное знание, чтобы подчеркнуть его особую функцию в этом важном превращении, которое знаменует собой изменение рода с обычного человека на благородного (см. таблицу 18.2).

Теперь ум отвернулся от всех материальных и умственных процессов; он открылся иной реальности — безусловному, нерождённому, бессмертному, Ниббана. Конечная реальность — не концепция. Ниббана — не место и не вещь. Ниббана не содержит

материи и ума. В ней нет пространства или качеств. В ней целиком отсутствуют характеристики разнообразия или изменчивые факторы, которые могли бы создать нестабильность. Она лишена всех обусловленных формаций. Её описывают так:

Сознание без признаков, без конца,
Сияющее отовсюду.
Здесь не находят опоры вода, земля,
огонь и ветер;
Здесь длинное и короткое, очевидное
и утончённое,
Прекрасное и непривлекательное,
Здесь ум и материя пресекаются без остатка.
С прекращением сознания
Здесь это пресекается³²⁴.

14. *Знание пути.* Хотя вы можете искренне и последовательно совершенствоваться на восьмеричном пути, он не считается «благородным», пока не произойдёт важное достижение. Вступление на благородный путь — момент, когда и сознание, и объект являются надмирскими. Это достижение предполагает совершенство правильных воззрений относительно состояния покоя, правильных устремлений к Ниббане, правильной внимательности к Ниббане, правильных усилий в отношении Ниббаны, правильного сосредоточения на объекте — Ниббане, а также трёх видов воздержания — в отношении речи, действий и средств к существованию; стало быть, это то же самое, что полное развитие и осуществление Благородного восьмеричного пути.

Таблица 18.1

Четыре стадии просветления

Стадии / пути	Узы, которые устраняются или ослабевают	Потенциал перерождения
Вступивший в поток	<i>Устраняет:</i> 1) ошибочное воззрение о «я» 2) сомнения относительно действенности учения Будды 3) веру в то, что очищение происходит через выполнение обрядов и ритуалов	Не больше семи перерождений в чувственных сферах
Однажды возвращающийся	Целиком не отсекает никакие узы, но сильно ослабляет чувственные желания и недоброжелательность	Не больше одного перерождения в чувственных сферах
Невозвращающийся	Целиком отсекает чувственное желание и недоброжелательность	Больше не рождается в чувственной сфере, но может воплощаться снова в не-чувственных сферах
Арахант	<i>Устраняет оставшиеся пять уз:</i> 1) желание существовать в тонкоматериальной сфере 2) желание существовать в нематериальных сферах 3) сомнение 4) беспокойство 5) неведение	Больше не рождается ни в чувственных, ни в не-чувственных сферах

Хотя сознание, которое достигло Ниббаны, действует на основе пяти совокупностей, Ниббана не отражает разнообразные свойства. Ниббана не имеет причин и признаков. Достижение Ниббаны, однако, является временным и преходящим. Ниббану можно описать

как «охлаждение», ведь достижение Ниббаны охлаждает, гасит и тушит пожар жадности, отвращения и заблуждения. Эту встречу с необусловленной реальностью пробуют описывать множеством слов: *несформированное, беспорочное, истина, другой берег, тонкое, без домысливания, покой, бессмертное, возвышенное, безопасность, иссякание жажды, чудо, свобода, укрытие, прибежище, конечная цель*³²⁵. Поскольку её невозможно описать словами, многие практикующие предпочитают выражать это глубокое прекращение жадности, отвращения и заблуждения палийским термином *Ниббана*. Ниббана, которую сравнивают с океаном, имеющим однородный солёный вкус, имеет один вкус — вкус освобождения³²⁶.

Знание пути как важная встреча с Ниббаной неизбежно возникает после *знания изменения рода*, длится всего один момент сознания и сразу сменяется *знанием плода*. Точнее говоря, знание пути — пятое импульсное сознание в процессе познания, где объектом является Ниббана (см. таблицу 18.2). *Знание пути* оказывает немедленное действие — оно ведёт к радикальному ослаблению или полному уничтожению омрачений. Это миг триумфа — благоприятный момент, который искореняет омрачения и очищает ум. В этот момент страдание полностью постигнуто, жажда оставлена, ум погрузился в Ниббану, восьмеричный путь всецело развит и обеспечено созревание освобождающего прозрения³²⁷. В «Висуддхимагге» говорится: «Путь возникает, следуя за [знанием изменения рода] без перерывов, пронзая и подрывая массу жадности, массу отвращения и массу заблуждений, которые не пронзались и не подрывались прежде»³²⁸.

Традиционно считается, что, когда достигнуто знание пути, человек больше никогда не лишится его; оно обеспечивает ему дальнейшее развитие и закрывает двери в низшие миры.

Четыре пути. Четыре разных этапа знания пути знаменуют собой четыре важных момента ослабления или уничтожения уз. Прямой опыт Ниббаны могут сопровождать *четыре надмирских пути*, которые часто называют четырьмя путями. Они могут быстро сменять друг друга, хотя чаще их разделяют дни, годы или целые жизни практики. Хотя есть истории о практикующих, которые обретают достижения быстро или внезапно, большинство людей оставляют эти омрачения постепенно, на протяжении многих лет или жизней практики. Момент *знания пути*, когда бы он ни возник, очень важен: он сильно ослабляет или полностью искореняет эти сковывающие силы и позволяет уму достичь освобождения от омрачений. Четыре пути определяют состояние практикующего и знаменуют собой чрезвычайно важный момент, когда ум отбрасывает привязанность к предсказуемым омрачениям³²⁹. Все моменты пути сходны в том, что их объект — Ниббана и они возникают в результате нецепляния за умственные и материальные явления. Все моменты пути отличает то, что они ослабляют или устраняют разные узы. Полное просветление достигается при полном искоренении жажды, отвращения и заблуждения, которые привязывают существ к колесу перерождений.

С достижением первого пути, *вступления в поток* (*sotāpattimagga*), исчезают *три вида уз* (*saṃyojana*): убеждение в существовании постоянного «я» (*sakkāyadiṭṭhi*), которое поддерживает веру, что «я» — это

пять совокупностей; скептическое сомнение в действительности учений Будды (*vicikicchā*); и ошибочная вера в то, что обряды и ритуалы очистят ум (*śīlabbataparāmāsa*). Обретая это достижение, практикующий может не сомневаться, что освобождение произойдёт в течение не более чем семи жизней. При достижении второго пути, этапа однажды возвращающегося (*sakadāgāmiṃga*), ослабевают узы чувственной страсти (*kāmarāga*) и недоброжелательности (*vyāpāda*), но они не искореняются, и практикующий может вернуться в чувственную сферу человеческого существования — не более одного раза. При достижении третьего пути искореняются чувственная страсть и недоброжелательность. Тот, кто находится на этапе невозвращающегося (*anāgāmiṃga*), уже никогда не сможет родиться снова в чувственной сфере, потому что отсутствует желание, которое может притянуть его в чувственный мир. Невозвращающийся может вновь родиться в божественных обителях, и ему обеспечены всё более высокие рождения, пока не будет достигнута окончательная Ниббана. Достижение четвёртого пути, который называют *путём араханта* (*arahattamaṃga*), — окончательное и полное прекращение любого страдания, где отбрасываются оставшиеся пять уз: 1) страсть к тонкоматериальному существованию (*rūpa-rāga*), в том числе привязанность к состояниям джханы; 2) страсть к нематериальному существованию (*arūpa-rāga*), которая означает привязанность к нематериальным состояниям; 3) самомнение (*māna*), а именно, тонкое формирование представления о «я», которое часто подпитывается сравнениями — что лучше, что хуже, а что такое же;

4) беспокойство (*uddhacca*), которое постоянно ищет более удовлетворяющих переживаний; и 5) неведение (*avijjā*) относительно конечной природы вещей.

Без неведения не может быть дальнейшего становления. После устранения всех омрачений пять совокупностей будут действовать в текущей жизни лишь до тех пор, пока их поддерживает прошлая камма. Арахант, совершающий действия без привязанности, не создаёт причин, которые могут породить будущие результаты. Как пламя гаснет, когда выгорает поддерживающий его фитиль и иссыкает воск, так и дальнейшее становление не имеет опоры, когда кончается топливо омрачений с достижением пути араханта.

15. *Знание плода*. Сразу вслед за импульсным сознанием, относящимся к *знанию пути*, возникает *знание плода*, которое охватывает сознания шестого и седьмого импульсов, где объектом является Ниббана. Именно в этот момент человек ощущает вкус этого покоя. Ниббана — сверхтонкое достижение; она так совершенна, что в сравнении с ней кажутся невыносимо грубыми даже высшие нематериальные джханы. Ум тяготеет к ней и предпочитает её всем прочим объектам. Будда объяснял, что «...он непосредственно знает Ниббану как Ниббану; непосредственно познав Ниббану как Ниббану, он не воображает себя Ниббаной, он не воображает себя в Ниббанае, он не воображает себя отдельно от Ниббаны... По какой причине? Он полностью понял Ниббану»³³⁰.

В то время как знание каждого из четырёх путей переживается только однажды³³¹, знания плода могут повторяться многократно. Практикующие учатся снова и снова входить в состояния, где объектом

является Ниббана, и оставаться в них. Подобно тому как можно всё лучше осваивать мирские джханы, так и достижение плода можно долго повторять, осваивать и поддерживать. Эти достижения, которые называются надмирскими джханами, открывают сознанию невероятно чистые состояния покоя.

16. *Обозревающее знание.* Ум покинет состояние достижения плода, осмыслит его и проанализирует умственные факторы сознания достижения. Такое размышление — не анализ самой Ниббаны; в нём рассматривается процесс познания, объектом которого была Ниббана. Это естественный процесс обзора, который самопроизвольно следует за моментами пути и плода, когда ум пытается постичь это необычное событие. Оно может ограничиться естественным вопросом: «Что это было?». Ум понимает, что только что произошедшее событие — другого порядка, чем всё, что он прежде испытывал в сфере ума и материи, и поэтому, естественно, начнёт размышлять. Однако практикующий, обладающий знанием этого процесса, может — через несколько минут, часов или даже дней после достижения знания пути и плода — сделать обзор этого опыта пятью способами с помощью продуманной структуры.

- а) *Обзор знания пути.* Рассмотрите процесс, который привёл к прекращению обусловленных формаций и сознания.
- б) *Обзор знания плода.* Рассмотрите блаженство и покой, которые возникают в связи с этим достижением; распознайте, что это переживание

Таблица 18.2

**Процесс познания,
где объектом является Ниббана**

		Момент сознания								
		Обращения двери ума	Первого импульса (<i>javana</i>)	Второго импульса (<i>javana</i>)	Третьего импульса (<i>javana</i>)	Четвёртого импульса (<i>javana</i>)	Пятого импульса (<i>javana</i>)	Шестого импульса (<i>javana</i>)	Седьмого импульса (<i>javana</i>)	Жизненного потока (<i>bhavaṅga</i>)
Объект		Характеристики непостоянства / страдания / безличности ума / материи				Не имеющее образа, несформированное, прекращение, Ниббана				Предсмертный объект предыдущей жизни
Знание		Адаптации				Изменения рода	Пути	Плода		
		Мирские				Надмирские			Мирское	

свободы. А именно — следует сделать обзор факторов ума, которые возникли на фоне сознания достижения*. Если прекращение произошло при созерцании чувственных явлений, возникнет тридцать семь факторов ума

* Здесь имеется в виду сознание плода (*magga phala*).

Таблица 18.3

Схема устранения омрачений

	Стадии просветления			
	Вступление в поток	Однажды возвращение	Невозвращение	Арахантство
Омрачение				
Заблуждение				
Бессовестность				
Бесстыдство				
Беспокойство				
Жадность (чувственная)				
Жадность (не-чувственная)				
Неправильные воззрения				
Сомнение				
Отвращение				
Зависть				
Собственничество				
Сожаление				
Лень				
Апатия				
Сомнение				
<i>В сумме</i>	4	0	3	8

(тридцать четыре благих фактора, участвующих в чувственных процессах, а также три фактора воздержания на благородном пути — правильная речь, правильные действия и правильные средства к жизни). Если прекращение произошло при созерцании факторов джханы, число факторов будет зависеть от конкретной джханы (сюда входят факторы ума, присутствующие в джхане, а также три фактора воздержания на благородном пути — правильная речь, правильные действия и правильные средства к жизни). Чтобы различить процессы познания двери ума, выполните те же практики, которые обсуждались в главе 13.

- в) Рассмотрите Ниббану. Убедитесь, что это знание не было образным, концептуальным или спекулятивным. Что возникла не мысль о Ниббане, не понятие Ниббаны и не стремление к ней. Напротив, сознание освободилось от привычной опоры на обусловленные психофизические процессы и прямо познало Ниббану.
- г) Рассмотрите омрачения, которые были уничтожены.
- д) Сделайте обзор омрачений, которые ещё предстоит уничтожить. Омрачения, которые были уничтожены и которые ещё предстоит уничтожить, можно рассматривать с помощью анализа неблагих факторов ума, которые различаются в наставлениях по медитации 13.5. После подлинного достижения пути в сознании практикующего перестанут возникать некоторые

неблагоприятные факторы. Они не возникнут в уме, даже когда их вызывают. После этого в повседневной жизни продолжайте замечать те омрачения, которые ещё возникают, и те, которые больше вас не беспокоят. Поймите, от чего ещё нужно очиститься.

Что делать дальше?

После подлинного опыта прекращения вы можете задуматься, что делать дальше. Стоит ли просто заниматься медитацией, как раньше, как ни в чём не бывало? Есть несколько возможных вариантов.

Некоторым людям практики джханы и прозрения теперь будут казаться ужасно грубыми, и им не захочется их выполнять, пока опыт Ниббаны не повторится или пока не угаснет возвышенное блаженство. В этот период вы можете лучше освоить этот надмирский опыт. Примите конкретное решение оставаться в состоянии достижения плода один час, два часа и дольше. Подробно и многократно переживайте достижение плода вступления в поток. Хотя достижение Ниббаны напоминает джхану, это не состояние сосредоточения. Надмирские достижения являются результатом випассаны и возникают благодаря бесстрастию к появляющимся и исчезающим явлениям, а не из-за фиксации на выбранном объекте.

Однажды при жизни Будды многочисленные монахи уверенно заявили, что достигли освобождения. Это вызвало переполох в ближайшем городке; люди не знали, хвалятся монахи ложными достижениями, обманывают себя или выражают подлинное достижение³³². Будда признал, что некоторые монахи на самом деле достигли

окончательного освобождения, другие нет, но в любом случае важно практиковать, чтобы наверняка оградить ум от жадности, отвращения или заблуждения. Он уподобил практику заботе, которую человек проявляет к ране, полученной от ядовитой стрелы. После того как хирург вынет стрелу и удалит ядовитый сок, человек должен как следует заботиться о здоровье, правильно питаться, промывать и смазывать рану и избегать контакта с пылью и грязью, которые могут вызвать заражение. В общем, ему следует заботиться о ране, чтобы она хорошо затянулась. Так же и тому, кто считает, что пережил глубокий опыт Ниббаны и вынул стрелу страдания, крайне важно проявлять усердие и продолжать свою практику. Если вы не поддерживаете сосредоточение и не охраняете мудрость, ещё не угасшие жажда, отвращение или неведение могут наводнить ваш ум. Даже после мощного прозрения, опыта просветления или других глубоких трансформаций нужно старательно охранять ум внимательностью.

Стремясь к новым достижениям

После вступления в поток, возможно, вы решите продолжить практику и разорвать узы жадности и отвращения. Твёрдо решив достичь второго этапа просветления, продолжайте созерцать умственные и материальные процессы как непостоянные, неудовлетворительные и безличные. Практикуйте випассану различными способами, представленными в главе 17. Качество внимания может регрессировать до уровня третьего или четвёртого знания, где мы в основном воспринимаем центральную часть объектов. Может возникнуть ощущение, что

ваша способность видеть явления немного притупилась; теперь стадии возникновения и исчезновения могут казаться не такими отчётливыми. Сохраняющиеся качества радости, бодрости и энергии могут наполнять ум и тело чувством благополучия, однако практика может казаться грубой. При многократном созерцании характеристик непостоянства, страдания и безличности накопленная сила бесстрастия будет постепенно возрастать и наконец проведёт ум сквозь ту же последовательность видов знания прозрения. Хотя в общем это одинаковые прозрения, связанные с непостоянством, неудовлетворительностью и отсутствием сущности, бесстрастие будет возрастать, а момент пути очистит ум на более глубоком уровне. В опыте второго пути радикально ослабевают узы жадности и отвращения, так что эти омрачения вряд ли возникнут снова; сохраняются только скрытые склонности к желанию и недоброжелательности.

Подобным образом, когда вы стремитесь к третьему и четвёртому этапам просветления, более глубокое прозрение в непостоянную, неудовлетворительную и бессущностную природу всех обусловленных явлений усилит бесстрастие, а ум снова пройдёт последовательность видов знания. На каждом уровне достижения пути искореняются соответствующие узы и очищается ум.

Последовательное обучение добродетели, сосредоточению и мудрости, выраженное в шестнадцати видах знания, десяти узах и четырёх этапах просветления, может вдохновить, научить кротости или напугать читателя. Если этот путь развития кажется устрашающим, не нужно запоминать каждый подробный список, последовательность и формулу. Достижение возникает тогда, когда исчезают узы, и покой познаётся через чистоту освобождения. На-

слаждайтесь природой этой практики, её прямой и точностью. Она приведёт вас к живой и истинной встрече с реальностью. Так обучались многие поколения практиков, и это обучение — прямой путь к утончённому, умиротворённому и конечному пробуждению.

Глава 19

Долговременная польза: практика в суете повседневной жизни

Устрани жадность к чувственным
удовольствиям,
Узрев безопасность в отречении.
Пусть тобою ничто не будет схвачено
Или отвергнуто.

«Сутта-нипата»³³³

Раздался телефонный звонок. Разговорчивый агент обещал мне, что если сегодня я приобрету расширенную страховку на автомобиль, то получу «заслуженный душевный покой». Хорошо бы получать покой с такой лёгкостью, но его не дадут ни страховка, ни богатство, ни отношения. Пока вы не узнаете правильный путь к подлинному счастью и покою и не поверите в него, вы можете провести значительную часть жизни, наслаждаясь новыми радостями и сиюминутными удобствами. Вы можете искать красивые достопримечательности, чтобы запомнить их и потом снова

насладиться воспоминанием, или завести множество друзей для того, чтобы всегда чувствовать, что вас по-настоящему любят. Хотя вы понимаете, что привязанность к изменчивым явлениям — страдание, вас ещё может очаровывать цветение первых тюльпанов в весеннем саду, безумно привлекать вкус картофельного пюре с маслом, вы можете торопиться запечатлеть зрелищный закат. Большинство людей ищут безопасности и удовлетворения в потреблении красоты и удовольствий, в их присвоении и сохранении.

Буддийская традиция признаёт, что жажда имеет характеристику глубокой обусловленности и требует, чтобы мы взяли на себя ответственность за её поддержание. Как-то раз один прилежный ученик Будды, хотя он и вёл добродетельную жизнь, посвящённую медитации, отвлёкся, любуясь цветущими лотосами в ближайшем пруду и вдыхая их аромат. Божество (*deva*), пытаясь отучить монаха от этой давней привязанности к чувственным удовольствиям, стало призывать его совершенствоваться в сдержанности. Осознавая, что даже безобидные удовольствия, например вдыхание аромата цветов, могут поддерживать жажду и цепляние, монах благосклонно выслушал критику дэвы и предложил ему вмешиваться в любое время. Но дэва отказался присматривать за ним и исправлять его ошибки, настаивая, что монах должен отвечать за себя сам³³⁴. Так и каждый из нас должен сам отвечать за свои желания, за помехи, которые осаждают наш ум, за беспокойство и рассеянность, которые отвлекают внимание, и за последствия своих действий. Это не означает, что чувственные удовольствия — зло; они просто не могут принести удовлетворения. Подлинный покой возникает, когда мы отрекаемся от всех возможных привязанностей. Будда учил: «Иссуши то, что было ранее, и на потом у тебя

ничего не останется. Если не будешь ни за что цепляться в настоящем, то проследуешь в спокойствии»³³⁵.

Практика дома

Некоторые читатели могут спросить, как этот планомерный подход соотносится с трудностями повседневной жизни, и усомниться, что миряне вообще в состоянии выполнять эту практику. На самом деле это вполне возможно и, что удивительно, не очень сложно. Однако такая практика требует постоянных усилий, ясного намерения и благоприятных условий. Решите, что вы можете действительно уделить время практике, затем сядьте и начинайте практиковать. Выключите радио, отключите телефон и интернет: пусть ваши ягодицы покоятся на подушке, а внимание — в настоящем моменте. Как гусыне, которая высидит яйца, пока гусята сами не смогут пробить скорлупу, вам нужно усердно развивать сосредоточение и прозрение, пока не испытаете плод освобождения.

Первое знакомство с этим систематическим обучением медитации, наполненным подробными упражнениями и поясняющими таблицами, ошеломило меня. Только после постепенного углубления в эти практики на многих ретритах в течение нескольких лет этот путь стал казаться мне гостеприимным, как ряд ступеней и мостов в удачных местах, как тропа, по которой другие прошли до меня. Этот одновременно лаконичный и элегантный метод — прямой путь к Ниббанае. Эти освобождающие учения обладают практической ценностью: они работают — и они стоят усилий и стараний, которых требует следование им.

Любая система, состоящая из этапов и уровней, таит в себе опасность спровоцировать стремление к успе-

ху, страх неудачи или нереалистичные ожидания. Хотя практикующие, как мне известно, часто связывают видимое отсутствие прогресса с систематическим характером практики, этот недостаток необязательно возникает при структурированном подходе. Обычно проблема кроется в омрачениях. Практикующий должен выявлять все неблагоприятные склонности к самомнению, нетерпению, гневу, высокомерию, лени или сомнению. Если вы прочли эту книгу и попробовали выполнить эти упражнения, но вам не удаётся достичь джханы, не отчаивайтесь — большинству людей потребуется пребывание на интенсивном ретрите, специально посвящённом джхане. Если вас озадачивают тонкости конечной реальности, не беспокойтесь — большинство людей нуждаются в руководстве учителей, которые освоили эти строгие методы практики. Если вам не удаётся отчётливо различать причинно-следственные связи между жизнями, не сдавайтесь — многим людям нужно снова и снова развивать сосредоточение, чтобы успешно распознать эти тонкие процессы.

Этапы, представленные в этой книге в линейном порядке, часто практикуют, чередуя. Например, можно применить сосредоточение к прозрению, а затем использовать прозрение, чтобы углубить сосредоточение. Если мирские обязательства мешают вам достичь уединения, которого требует состояние поглощения, не падайте духом — эта практика медитации приведёт к накоплению огромных заслуг, неважно, присутствует ли при этом уединение джханы. И всё же это серьёзное обучение, которое требует отречения, усердия и преданности.

Если вы беспокоитесь, что систематический подход ограничит ваш личный стиль практики, имейте в виду, что в этом руководстве я намеренно излагаю строгую

методику, чтобы представить подробное учебное руководство, облегчить создание прочного фундамента медитации и сформулировать ясный путь к пробуждению. Хотя такой строгий систематический стиль может иногда раздражать, с его помощью я просто пытаюсь ограничить типичные склонности, связанные с потворством личным особенностям, предпочтениям, сомнению или лени. Сумбурное обучение может помешать успеху. Однако вы не застрянете на выполнении систематических упражнений до конца жизни. Когда вы достигнете глубокого сосредоточения, распознаете конечные виды реальности и ощутите освобождающие возможности прозрения, у вас появятся развитые навыки, которые позволят игриво и интуитивно гармонизировать и исследовать жизнь в согласии с текущими потребностями, условиями и интересами.

То, насколько успешно вы будете применять систематический метод и насколько хорошо будете поддерживать практику в повседневности, зависит от того, какой образ жизни вы выбираете. Известные строки, которые часто цитируют, содержат простейшие наставления буддизма: «Неделание всякого зла, совершение благого, очищение своего ума — таково учение будд»³³⁶. Каждый день бесчисленные возможности побуждают нас к сострадательным, умелым и мудрым поступкам; жизнь предоставляет вам множество шансов для отказа от вредных установок и действий и развития благих состояний. Каждый миг даёт вам возможность реагировать на жизнь внимательнее и мудрее. Ваши поступки в повседневной жизни будут влиять на качество вашего внимания и лёгкость выполнения медитации.

Вы можете выбрать такой образ жизни, который будет поддерживать ваш интерес к сосредоточению и прозрению. Замечайте, что притягивает ваше внимание, когда

вы сидите за рулём, едите, ждёте или отдыхаете. Вы отдыхаете в безмятежности и спокойствии или наполняете эти тихие моменты развлечениями и фантазиями? Если вас часто увлекают телевизор и фильмы, если вас захватывают драмы на работе и в отношениях, возможно, не легко будет успокоить ум и ясно видеть реальность. Если, оказавшись дома, вы чувствуете усталость и хотите пассивно развлечься (посмотреть по телевизору фильм), можно пробудить в себе дисциплинированность, вспомнив об ученике Будды, который всю ночь изнемогал, занимаясь медитацией, и сокрушался, что не может пойти на праздник³³⁷. Хотя поколение Будды не знало видеоигр, телевидения, телефонов и компьютеров, ему тоже приходилось бороться с соблазном чувственных удовольствий и бесплодных поисков комфорта. Вы ежедневно выбираете, как проводить время, куда направлять ум и как жить. Если вы цените ясность ума, не употребляйте алкоголь. Если вы цените правду, не лгите. Если вы цените покой, не думайте причинять вред другим. Неважно, какая у вас семья, работа, экономические и социальные обязательства, — вы можете всерьёз повлиять на своё отношение к условиям своей жизни. Какую жизнь вы создаёте для себя? Та ли это жизнь, которой вы хотите жить?

Как прошёл день?

Многие годы каждый вечер перед сном я задавала себе простой, но прямой вопрос: хорошо ли прошёл этот день? Постепенно и упорно приводите жизнь в соответствие со своими глубинными ценностями, ежедневно задаваясь вопросом, как вы живёте. Иногда это исследование может навевать

размышления о добродетели, нравственности и предписаниях, когда вы обдумываете этические последствия принятых решений. Иногда это размышление может пробуждать радость, когда вы вспоминаете о спонтанных проявлениях сострадания и щедрости. Иногда возникает потрясение, побуждающее к действию — вместе с намерением не тратить эту бесценную жизнь на пустое накопление временных удобств, общественного статуса или на лень, из-за которой ум блуждает в бесплодных волнениях или мечтах. Иногда этот вопрос откроет скрытые уроки и ценные прозрения. Задавая общий вопрос, приглашающий к размышлению, вы управляете ходом своего развития; тогда при наступлении неизбежной смерти вы не будете разочарованно оглядываться назад, вопрошая: «Что я сделал(-а) с этой жизнью?».

Любое дело требует жертв: выбирая одно блюдо в меню, вы тем самым отказываетесь от всех остальных вкусных блюд. Хотя многим практикующим удаётся успешно достичь джханы на ретрите, люди реже готовы менять свой повседневный образ жизни и включать в него регулярные состояния поглощения. Даже после достижения глубоких состояний на ретрите большинству людей, чтобы сохранить доступ к джхане в повседневности, требуются некоторые простейшие условия, в том числе добродетельные поступки, честность, отказ от телевизора и возбуждающих развлечений, как минимум два часа медитации каждый день (желательно больше) и искреннее желание периодически пребывать в блаженстве уединения. Для этого нужны немалые преданность и усилия, но это крайне скромная жертва, если принять во внимание плоды, которые приносит эта практика.

Ежедневное прозрение

Хотя иногда нелегко постоянно замечать тонкие проявления ума и материи в активной повседневной жизни, вы, безусловно, можете привнести в своё сознание деятельности, решений, эмоций, мыслей и событий многое из того, что вы узнали в интенсивной медитации. Попробуйте провести эксперимент — интегрировать в свою жизнь понимание и практики, которые вы почерпнули в ходе своих углублённых исследований.

Пример 1. Каждую неделю выбирайте занятие, которое будете исследовать, например купание. Проявляйте внимательность к уму и телу в этой деятельности. Всякий раз, когда вы моетесь, созерцайте качества непостоянства, неудовлетворительности, безличности или непривлекательное качество любых элементов, которые можете воспринять. Можно просто наблюдать, как меняется материальный элемент температуры, пока вы моетесь.

Пример 2. Решите очистить свой ум от мешающих состояний и откажитесь подпитывать неблагие состояния. Например, когда вы осознаёте, что ваш ум пребывает в потоке осуждающих мыслей, внимательно изучите формацию, которую называют осуждением. Вероятно, она будет состоять из восемнадцати или двадцати умственных формаций, связанных с состояниями отвращения. Когда вы решите не создавать условий для отвращения, в следующий момент

направьте внимание благим образом. По всей вероятности, энергия, которая поддерживает хроническое осуждение, в результате мудрого исследования рассеется. Созерцайте, как быстро меняются состояния ума. Если вы замечаете, что ум погружается в грёзы, анализируйте этот беспокойный ум, витающий в облаках, и распознайте шестнадцать формаций ума, из которых состоит общее беспокойство, или 19–22 формации ума, из которых состоит самомнение. Ощущайте неблагие корни заблуждения, присущие фантазиям. Осознайте опасность бессовестности и бесстыдства, которые возникают вместе с беспокойством. Решите, как направите внимание в следующий момент опыта.

Пример 3. Научитесь жить так, чтобы постоянно поддерживать спокойствие и ясность. Важнейшую роль играет сдержанность органов чувств и базовая практика внимательности. В ежедневной практике медитации ставьте перед собой цель поддерживать и сосредоточение, и прозрение. Вы можете выбирать для практики разнообразные объекты, наблюдать только за дыханием или использовать многочисленные упражнения из этой книги. Можете сделать упор на сосредоточении или медитации на четырёх элементах. Не существует единственно верного подхода к ежедневной медитации. Определитесь, как будете направлять внимание, а затем замечайте, к чему приводят ваши усилия. Посредством мудрого размышления вы сможете постоянно вести практику к освобождению.

Безусловно, в контексте современного мирского образа жизни можно поддерживать джхану, различать конечные виды материи и ума и совершенствоваться в строгой практике прозрения, однако большинство людей ежедневно практикуют медитацию, которая в целом укрепляет внимательность, сосредоточение и прозрение, и при этом периодически погружаются в более интенсивную практику — до, во время и после регулярных ретритов. Практика, в которую входят постоянная ежедневная медитация сидя, вдумчивое созерцание учений Будды, безупречное внимание к нравственности, радостное совершение поступков, ведущих к заслугам, таких как даяние и служение, а также периодические интенсивные ретриты, будет поддерживать вас на пути к глубочайшему счастью и покою освобождённого ума.

Практика может стать неиссякаемым источником радости; это необременительная обязанность. Практика может быть приятной и лёгкой или даваться с трудом — так или иначе не позволяйте небрежности прокрасться в вашу жизнь. Каждый миг вашей жизни — драгоценная возможность для развития ума. Входит ли этот момент существования в вашу практику пробуждения? Каждый день можно находить возможности для применения полученных прозрений, развития внимательности и укрепления мудрого внимания.

Это обучение не заканчивается на глубоком прозрении, достижении джханы или даже Ниббаны. Однажды Будда похвалил достопочтенного Сарипутту за его достижение и заметил, что, если кто-нибудь пожелает:

«Пусть я часто буду пребывать в пустоте», ему следует размышлять так: «На пути, которым я пришёл в деревню за подаянием, или в том месте, где я бродил, прося

подавание, или на пути, которым я возвращался после поиска подаяния, были ли в моём уме желание, страсть, отвращение, заблуждение или неприязнь к формам, познаваемым глазом?».

Если, созерцая, он понимает так: «...В моём уме были желание, страсть, отвращение, заблуждение или неприязнь к формам, познаваемым глазом», то ему следует приложить усилия, чтобы оставить эти неблагоприятные качества.

Но если, созерцая, он понимает так: «...В моём уме не было желания, страсти, отвращения, заблуждения или неприязни к формам, познаваемым глазом», то он может пребывать в счастье и радости, обучаясь день и ночь в благих качествах³³⁸.

Будда дал достопочтенному Сарипутте совет: наблюдать за своими повседневными реакциями и искоренять остатки омрачений, которые ещё могут сохраняться. И, несмотря на поразительные достижения, тот продолжал практиковать. Вы можете прислушаться к этому совету: наблюдать за своим умом, когда едете утром на работу, идёте в офис, обедаете, отвечаете на телефонный звонок, приветствуете коллег и клиентов, оплачиваете налоги, готовите ужин, ухаживаете за больным другом, стираете одежду, занимаетесь спортом в парке и медитируете. Если вы обнаружили неблагоприятные факторы, мудро поработайте с ними. Если вы распознаёте благоприятные состояния, радуйтесь и наслаждайтесь тем, что чистый ум продолжает совершенствоваться.

Практика в повседневной жизни — более полный подход, чем просто выполнение медитации сидя. Искусная практика встроена в ваше отношение к жизни. Внимательно анализируя характер своего опыта — иногда в медита-

ции, со скрупулёзной точностью, иногда в повседневных занятиях, в более общей форме, — вы постепенно будете очищать свой ум и преобразать жизнь. Как искусный мореход, приспособляющий паруса своего судна для ускорения, используйте любое дело, чтобы совершенствоваться на пути.

И пусть вы постигнете высшее счастье Ниббаны.

Примечания

Список сокращений

- D. «Дигха-никая» — «Собрание длинных сутт Будды»
- A. «Ангуттара-никая» — «Собрание сутт, сгруппированных по номерам»
- M. «Мадджхима-никая» — «Собрание сутт средней длины»
- S. «Самъютта-никая» — «Собрание связанных сутт»
- Ud. «Удана» — «Вдохновенные изречения Будды»
- It. «Итивуттака», Высказывания Будды
- Miln. «Вопросы царя Милинды»
- Sn. «Сутта-нипата»
- Dhp. «Дхаммапада»
- Vism. «Висуддхимагга» — «Путь очищения»
- Vimm. «Вимуттимагга» — «Путь к свободе»
- Sam. «Саммохавинодани» — «Рассеиватель иллюзий»

Структура цитат

- D. сутта: стих (внутри обозначенной сутты)
- A. собрание по числу (глава): сутта (в обозначенной главе)
- M. сутта: стих (внутри обозначенной сутты)

- S. собрание по теме (самъютта): номер сутты (внутри обозначенной самъютты, иногда содержит указание на стих)
- Ud. глава: сутта (в обозначенной главе)
- It. глава: сутты (нумеруются с начала It)
- Sn. глава: сутта (в обозначенной главе, стихи нумеруются от начала Sn)
- Dhp. стих (нумеруется с начала Dhp)
- Vism. глава: стих (в обозначенной главе)
- Vimm. книга, глава, раздел: подраздел
- Sam. глава: (абзац, нумеруется с начала Sam)

Введение. На пути к глубокому спокойствию и прозрению

1. It. 3:87.
2. S. 35:99; S. 35:160; S. 22:5; S. 56:1.
3. A. IV:162; A. X:29.
4. M. 99:12 Subha Sutta (сутта «К Субхе»).
5. A. V:176.
6. В монастыре Па-Аук в Мьянме (Бирма) круглый год проживают множество квалифицированных учителей, и они принимают практикующих со всего мира. Подробнее о ретритах и курсах под руководством Шайлы Катрин (в основном в США) см. на сайте: www.imsb.org.
7. В настоящий момент публикации достопочтенного Па-Аук Саядо «Знание и видение» (Knowing and Seeing) и «Действие кармы» (Workings of Karma) доступны в сети. См. сайт: www.dhammadownload.com.

* На русском языке есть перевод книг Па-Аук Саядо «Действие кармы» и «Знание и видение» (свободно распространяются в интернете).

8. «Сутты средней длины» («Мадджима-никая»), «Связанные сутты» («Самьютта-никая»), «Путь очищения» («Висуддхимагга») и «Подробное руководство по Абхидхамме» («Абхидхамматтха-сангаха») — важные источники, которые окажут поддержку в этом обучении.
9. М. 107 Gaṇakamoḡgallāna Sutta (сутта «К Ганакамоггаллане»).

Глава 1. Расчистка пути: преодоление пяти помех

10. S. 46:31, S. 46:32.
11. Vism. VIII:200.
12. В «Висуддхимагге» предлагается несколько методов счёта в качестве предварительной практики, которая направляет внимание на объект медитации — дыхание. См. Vism. VIII: 190–196.
14. It. 4:111.
15. D. 22:13 Mahāsatipaṭṭhāna Sutta («Большая сутта об основах внимательности»).
16. A. V:77.
17. A. V:193.
18. S. 23:2.
19. A. VI:63.
20. М. 91:14 Brahmāyu Sutta (сутта «Брахман Брахмайю»).
21. М. 145 Punnovada Sutta (сутта «Совет Пуннье»).
22. М. 102:17 Pañcattaya Sutta (сутта «Пять и три»).
23. Vism. IX:38.
24. Vism. XIV:167.
25. Sn. 4:15 (942) Attadaṇḍa Sutta (сутта «Взявший в руки оружие»).
26. Vism. VIII:153.
27. М. 19:8 Dvedhāvitakka Sutta (сутта «Два вида мыслей»).

28. S. 9:11 (787–788).
29. Sn. 3:8 (588) Salla Sutta (сутта «Дротик»).
30. Ud. 4:1.
31. M. 32:9 Mahāgosinga Sutta (сутта «Большая беседа в Гosinge»).
32. M. 20:7 Vitakkasaṅḥāna Sutta (сутта «Устранение отвлекающих мыслей»).
33. S. 5:5 (532–535).
34. S. 46:2.
35. M. 15:8 Anumāna Sutta (сутта «Предположение»).
36. D. 2:69–74 Sāmaññaphala Sutta: «Сутта о плодах отшельничества».
37. D. 2:75 Sāmaññaphala Sutta: «Сутта о плодах отшельничества».

Глава 2. Прокладывание пути: усиление пяти управляющих способностей

38. Sn. 3:1 (424) Pabbajja Sutta (сутта «Уход в монашество»).
39. A. VIII:63; Thanissāro Bhikkhu, trans. Handful of Leaves (San Diego: Mettā Forest Monastery, 2002).
40. A. VII:67.
41. D. 16 Mahāparinibbāna (сутта «Великое окончательное угасание»).
42. Joanne Lauck, The Voice of the Infinite in The Small (Mill Spring: Swan-Raven & Co., 1998, p. 224).
43. A. VI:55.
44. Vism. IV:67–73.
45. Vism. IV:67–73.
46. Vism. XXII:39–40.
47. Vism. IV:34.

48. А. X:15.
49. А. II, i, 5.
50. М. 111 Anupada Sutta (сутта «Одно за другим по мере происхождения»).
51. А. IV:117.
52. См. введение Бхиккху Бодхи в томе 2 «Самъютта-никаи» [Vol. 2 of The Saṃyutta Nikāya. Boston: Wisdom Publications. P. 1507].
53. А. III:30.
54. М. 149 Mahasalayatānika Sutta (сутта «Большая сутта о шести сферах»).
55. М. 117:3 Mahācattārisaka Sutta («Большая сутта о сорока [качествах]»).
56. Более подробное обсуждение этого момента см. в книге: [Anālayo, Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization. Birmingham: Windhorse Publications, 2004. P. 74]*.
57. Vism. XVI:96–98.
58. Палийский термин *kusala* можно перевести словами «полезный», «благой» или «умелый». Он описывает условия, которые приводят к совершению поступков, связанных с заслугами.

Глава 3. Одиннадцать опор для развития сосредоточения

65. S. 1 (59–60).
66. Vism. IV:42–66 — здесь приводится список из десяти навыков, необходимых для состояния поглощения. В главе IV, параграф 61, содержится аналогичный список для развития такого фактора просветления, как сосредото-

* См. с. 93 русскоязычного издания [Аналайо. Прямой путь к реализации. Основы внимательности / пер. Д. Устьянцева. М.: Ганга, 2014].

чение, где добавляется ещё один пункт — размышление об умиротворённых достижениях. Поэтому, объединив списки, я представляю одиннадцать опор для сосредоточения. Такой же список содержится в Vim̃m., кн. IV, гл. VIII, разд. 1.

67. Vim̃m., кн. IV, гл. VIII, разд. 1: «Десять путей и сравнений с конной колесницей».
68. Vim̃m., кн. IV, гл. VIII, разд. 1.
69. В «Висуддхимагге» (IV:51–56) предлагается множество стратегий для пробуждения таких факторов просветления, как исследование, усердие и восторг.
70. В «Висуддхимагге» (IV:57–62) предлагается множество стратегий для пробуждения таких факторов просветления, как умиротворённость, сосредоточение и невозмутимость.
71. Vism. IV:64.

*Глава 4. За пределами отвлекающих факторов:
достижение джханы через внимательность к дыханию*

72. It. 4:110; It. 4:111; A. IV:11.
73. Vism. IV:92.
74. Vim̃m., кн. IV, гл. VIII, разд. 1: «Сравнения с колесницей и армией».
75. Vism. IV:88–91.
76. Vism. IV:88–91.
77. Vism. IV:90; Vim̃m., кн. IV, гл. VIII, разд. 1.
78. Vism. IV:90.
79. Vim̃m., кн. IV, гл. VIII, разд. 1.
80. Vism. VIII:214–315.
81. Vism. VII:212–213.
82. Vism. VIII:208.

83. М. 148:29–33 Chachakka Sutta (сутта «Шесть групп шестёрк»).
84. Vism. IV:33.
85. См. [Bhikkhu Bodhi, ed. A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Acariya Anuruddha. Seattle: Buddhist Publication Society, 2000. P. 331]*.
86. Vimn., кн. IV, гл. VIII, разд. 1: «Устойчивая медитация — джхана».
87. S. 28:1.
88. D. 2:75–76 Sāmaññaphala Sutta («Сутта о плодах отшельничества»).
89. Vism. IV:129.
90. М. 66 Laṭukikopama Sutta (сутта «Сравнение с перепёлкой»).
91. А. IX:35.
92. S. 28:2.
93. D. 2:78 Sāmaññaphala Sutta («Сутта о плодах отшельничества»).
94. Размышления о недостатках и достоинствах каждой джханы можно найти в: Vimn., кн. V, гл. VIII, разд. 2: «Вход во вторую медитацию»; «Третья медитация, джхана»; «Четвёртая медитация, джхана»; «Сфера бесконечного пространства» и т. д.
95. S. 28:3.
96. D. 2:80 Sāmaññaphala Sutta («Сутта о плодах отшельничества»).
97. S. 28:4.

* См. с. 532 русскоязычного издания [Исчерпывающее руководство по Абхидхамме «Абхидхамматха-сангаха» ачарьи Ануруддхи. Палийский текст, перевод и пояснения. Под общей редакцией Бхикку Бодхи. М.: Ганга, 2017].

98. D. 2:82 Sāmaññaphala Sutta («Сутта о плодах отшельничества»).
99. D. 2:97 Sāmaññaphala Sutta («Сутта о плодах отшельничества»).

*Введение в раздел II. Сосредоточение
не только на дыхании*

100. M. 101:44 Devadaha Sutta (сутта «В Девадахе»).
101. Vism. VIII:155.
102. Комментарий к «Дхаммападе», стих 285.

*Глава 5. Воплощение мира:
созерцание тридцати двух частей тела*

103. Ud. 3:5.
104. В «Рассеивателе иллюзий» (I:1053–1212) на сорока четырёх страницах даются подробные описания и наставления для этой практики медитации.
105. Можно использовать цвет части тела, чтобы развить четыре джханы на основе цветных касин; восприятие непривлекательности может вести к развитию первой джханы, а распознавание элемента пространства ведёт к медитации на материальных элементах. См. Vim̃., кн. VII, гл. VIII, разд. IV: «Тридцать две части тела».
106. Эти части тела перечисляются в M. 10:10. Satipatthana Sutta (сутта «Основы внимательности»); A. X: 60; а также в M. 286. Mah. X:60; а также в M., «Большая сутта с примером о следе слона».
107. M. 10:10 Satipatthana Sutta (сутта «Основы внимательности»).
108. Я решила применять термин «диафрагма», как поступает Бхиккху Бодхи. Другие варианты перевода —

- «мембрана» и «плевра» — могут быть более точны, но многим людям труднее их представить и распознать.
109. В некоторых списках частей тела в суттах отсутствует мозг. Похоже, что мозг добавили к списку из тридцати двух частей тела позднее.
110. В рамках этого метода широко применяется свет ума, который возникает в медитации сосредоточения и прозрения. Краткие упоминания о свете мудрости можно найти в А. IV: 141–145. В этом кратком наставлении говорится о четырёх видах света — свете луны, солнца, огня и мудрости.
111. Vimm., кн. VII, гл. VIII, разд. IV.
112. Vism. VIII:140.
113. Sam. 7:1198.

**Глава 6. Расширенные восприятия:
десять кругов-касин**

114. А. III:100 (1–10).
115. Vimm., кн. IV, гл. VIII, разд. 1: Значение касины.
116. D. 33 разд. 3.1 (10–11) Sangīti Sutta (сутта «Совместное пение»).
117. Vimm. кн. IV, гл. VIII, разд. 1.
118. Этот цвет по-разному толкуют различные учителя и тексты. В «Висуддхимагге» его описывают словом «синий» (V:12). В «Вимуттимагге» — словом «сине-зелёный» (кн. V, гл. VIII, разд. II: «Сине-зелёная касина»). Когда я получала наставления, использовалось слово «чёрный».
119. В «Вимуттимагге» (кн. V, гл. VIII, разд. II: «Касина воздуха») упоминается, что касину воздуха можно воспринять либо с помощью зрения, либо с помощью прикосновения.

120. Vism. IV:30.

121. Vism. XII:2–7.

**Глава 7. Бесконечные восприятия:
четыре нематериальные джханы**

122. Sn. 3:12 (736–737) Dvayatānupassanā Sutta (сутта «Рассмотрение пар»).

123. D. 9:14. Poṭṭhapāda Sutta (сутта «К Поттхападе») в переводе Джона Келли. Я заменила термин «формы», который использует переводчик, на термин «материя», чтобы согласовать перевод с терминологией достопочтенного Па-Аук Саядо и сохранить единообразие терминов в этой книге.

124. D. 9:15 Poṭṭhapāda Sutta (сутта «К Поттхападе») в переводе Джона Келли.

125. D. 9:16 Poṭṭhapāda Sutta (сутта «К Поттхападе») в переводе Джона Келли.

126. Vism. X:46.

127. Vism. X:51.

128. Vism. X:54.

129. M. 106:11 Āneñjasappāya Sutta (сутта «Ведущее к неподвижности»).

**Глава 8. Безграничное сердце: любящая доброта,
сострадание, сорадование и невозмутимость**

130. Sn. 1:8 (143–151) Mettā Sutta (сутта «Любящая доброта»).

131. Sn. 1:8 (143–151) Mettā Sutta (сутта «Любящая доброта»).

132. M. 127 Anuruddha Sutta (сутта «Ануруддха»); S. 46:54.

133. M. 52. Aṭṭhakanāgara Sutta (сутта «Человек из Атткакангары»). Это одно из тех редких наставлений, где божественные обитатели явно представлены как опора для прозрения.

134. A. 1:VI (3–5).
135. Vism. IX:2.
136. Vism. IX:1.
137. Vism. IX:2.
138. Vism. IX:23.
139. A. III:99.
140. Sn. 1:8 (143–152) Mettā Sutta (сутта «Любящая доброта»).
141. Vism. IX:9–10.
142. Vism. IX:102.
143. Vism. IX:102.
144. Vism. IX:111.
145. Sam. 13:1881–1904.
146. Vism. 9:103.
147. Vism. IX:104.
148. A. V:57.
149. Vism. IX:111.

Глава 9. Размышления о смерти: созерцание трупа

150. A. VIII:73.
151. S. 48:41.
152. A. V:77–78.
153. Sn. 3:8 (578) Salla Sutta (сутта «Дротик»).
154. A. VII:70.
155. Dhп. стих 41.
156. A. VIII:74.
157. A. VIII:74; A. VI:19.
158. A. X:48.
159. A. V:57.
160. A. VIII:73.

161. A. IV:113.
162. A. VIII:73.
163. S. 36.7.
164. S. 36.7.
165. S. 36.7.
166. M. 10:14 Satipaṭṭhāna Sutta (сутта «Основы внимательно-сти»); M. 119 Kāyagatāsati Sutta (сутта «Внимательность к телу»).
167. A. V:57.
168. A. V:57.

*Глава 10. Одиннадцать видов умений
для медитации джханы*

169. A. X: 51.
170. S. 34.
171. S. 46.33.

*Глава 11. Представления и реальность:
преодоление иллюзии плотности*

172. It. 3:63.
173. M. 113 Sappurisa Sutta (сутта «Достойный человек»).
174. M. 140 Dhātuvibhanga Sutta (сутта «Исследование элементов»).
175. См. Па-Аук Саядо, «Действие каммы» (The Workings of Kamma), глава 3. На с. 138 описывается растворение плотности материи, а на с. 153 — растворение плотности ума*.
176. S. 22:102.

* Перевод книги «Действие каммы» можно скачать по ссылке: <https://dharma.ru/product/23350-deystvie-kammy>.

- 177. S. 5:10.
- 178. S. 28:1.
- 179. Ud. 6:6.
- 180. Vism. XXI:4, прим. 3.

Глава 12. Исследования материи: медитация на четырёх элементах

- 181. Ud. 3:5.
- 182. Vim̄., кн. VIII, гл. VIII, разд. V: «Определение четырёх элементов».
- 183. Превосходное описание распознавания конечной материи можно найти в книге Па-Аук Саядо «Действие каммы» (The Workings of Kamma), гл. 3, с. 134–149.
- 184. Этот список из двадцати восьми видов материи можно расширить до двадцати девяти, добавив материальное качество апатии; см. Vim̄., кн. X, гл. XI, разд. I: «Тело как орган чувств».
- 185. Vim̄., кн. VIII, гл. VIII, разд. V: «Четыре способа уловить элемент огня и шесть способов уловить элемент воздуха».
- 186. M. 28:6 Mahāhatthipadopama Sutta («Большая сутта с примером о следе слона»).
- 187. M. 28:11 Mahāhatthipadopama Sutta («Большая сутта с примером о следе слона»).
- 188. M. 28:16 Mahāhatthipadopama Sutta («Большая сутта с примером о следе слона»).
- 189. M. 28:21 Mahāhatthipadopama Sutta («Большая сутта с примером о следе слона»).
- 190. It. 3:61. В этом кратком наставлении рассматриваются три вида глаз: плотский глаз, божественный глаз, глаз мудрости.
- 191. D. 2:84 Sāmaññaphala Sutta («Сутта о плодах отшельничества»).

192. Элемент пространства упоминается в М. 62:12 Mahārāhulavāda («Большое наставление для Рахулы»), а также в М. 140:8–18 Dhātuvibhanga Sutta (сутта «Исследование элементов»).
193. Vim̃., кн. VII, гл. VIII, разд. IV: «Тридцать две части тела».
194. Vism. XI:117; Vim̃., кн. VIII, гл. VIII, разд. V: «Определение четырёх элементов».
195. Па-Аук Саядо, «Действие каммы», глава 3.
196. Определения этих двадцати восьми видов материи (рупы) можно найти в Vism. XIV:34–80.
197. Если вы серьёзно практикуете этот метод, книга «Знание и видение» (Knowing and Seeing) Па-Аук Тоя Саядо станет для вас ценным источником практических и подробных наставлений.
198. Vism. XX:70.
199. Па-Аук Саядо, «Знание и видение», 2-е изд., с. 134–137.
200. Vism. XI:115.
201. Vism. XIV:226.

Глава 13. Природа ума: распознавание конечного ума

202. А. I, стих 8.
203. Неопубликованная рукопись Па-Аук Саядо «Использование разрешений» (Dispensations Usage), с. 143.
204. Подробнее об этом см.: [Bhikkhu Bodhi, ed.. A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Acariya Anuruddha. Seattle: Buddhist Publication Society, 2000].

* Русскоязычное издание: [Исчерпывающее руководство по Абхидхамме «Абхидхамматха-сангаха» ачарьи Ануруддхи. Палийский текст, перевод и пояснения, под общей редакцией Бхиккху Бодхи. М.: Ганга, 2017].

205. [Ibid., 76].

206. Sam. 1:115.

Глава 14. Магическая иллюзия: пустота пяти совокупностей

207. S. 22:95. Чтобы сохранить единообразие терминологии в этой книге, я заменяю термин *gīra* словами «материальность» или «материя», а не словом, которое первоначально выбрал переводчик, — «формы».

208. В «Рассеивателе иллюзий» («Саммохавинодани») есть главы о каждой из этих категорий.

209. Как вариант вместо модели пяти совокупностей, чтобы практиковать по схеме элементов, можно выполнять те же наставления, но разбить явления на следующие пять категорий: 1) материя, которая будет включать все рупы в каждой двери чувств, например шестьдесят три рупы двери глаза; 2) объект, например цвет; 3) сознание, например сознание глаза; 4) контакт, например контакт глаза; 5) чувство, и вместе с чувством воспринимайте весь процесс познания со всеми присутствующими умственными факторами. См. S. 18 Rāhulasamūyutta и M. 147 Cūḷarāhulovāda Sutta («Малое наставление для Рахулы»).

210. Vism. XIV:224.

211. Vism. XIV:224.

212. Sam. 1:145–152.

213. Vism. XIV:224.

214. Sam. 1:145–152.

215. Vism. XIV:224.

216. Sam. 1:145–152.

217. M. 38:8 The Mahātaṇhāsankhaya Sutta («Большая сутта об уничтожении жажды»).

218. Vism. XIV:224.

219. Sam. 1:145–152.
220. M. 22:40 Alagaddūpama Sutta (сутта «Сравнение со змеей»)
221. S. 35:152; S. 45:5.
222. M. 28:28 Mahāhatthipadopama Sutta («Большая сутта с примером о следе слона»).

*Глава 15. Причины и следствия: двенадцать звеньев
зависимого возникновения*

- 223 M. 98:61 Vāseṭṭha Sutta (сутта «К Васеттхе»)
224. A. VI:63.
225. M. 135.
226. A. VI:39; S. 14:12; M. 9 Sammādiṭṭhi Sutta (сутта «Правильные воззрения»)
227. D. 15 Mahānidāna Sutta («Большая сутта о причинной связи»)
228. M. 115:11 Bahudhātuka Sutta (сутта «Множество элементов»)
229. [The Questions of King Milinda, abridged edition: part II, question 21, The Chicken and the Egg. Pali Text Society, Horner Edition reference: III, ii].
230. A. X:61–62.
231. [Thānissaro Bhikkhu. The Shape of Suffering. Metta Forest Monastery, 2008].
232. S. 38:9.
233. A. X:61–62.
234. Vim̄., кн. XI, гл. VII, разд. I: «Различия между именем и формой».
235. Sam. 6:917.
236. M. 38:40 Mahātaṇhasankhaya Sutta («Большая сутта об уничтожении жажды»)
237. Sam. 6:917.

238. Sam. 6:917.
239. М. 87 Piyajātika Sutta (сутта «Рождено теми, кто дорог»).
240. А. IV:77.
241. Об исследовании причинности см. [Noa Ronkin, *Early Buddhist Metaphysics: The Making of a Philosophical Tradition*. London: Routledge Curzon Press, 2005. P. 193].
242. Sam. 6:749 ff.
243. Abhidhammattha Sangaha, p. 303.
244. М. 38. В Mahātaṇhasaṅkhaya Sutta («Большая сутта об уничтожении жажды») содержится бóльшая часть этих альтернативных методов. Я использовала неопубликованные учебные материалы почтенного Па-Аук Саядо, чтобы прояснить специфику и структуру этих упражнений.
245. Sam. 6:743.
246. Sam. 6:743.
247. Распознайте два аспекта контакта в качестве причин сознания обращения пяти дверей: 1) поскольку возникновение сознания обращения пяти дверей зависит от прекращения предыдущего момента ума, распознайте 32–34 фактора ума, связанных с предшествующим сознанием жизненного потока; и 2) распознайте одиннадцать факторов ума, из которых состоит сознание обращения пяти дверей.
248. Распознайте два аспекта контакта в качестве причин принимающего сознания: 1) поскольку возникновение принимающего сознания зависит от прекращения предыдущего момента ума, распознайте восемь факторов ума, связанных с предшествующим сознанием дверей чувств; и 2) распознайте одиннадцать факторов ума, из которых состоит принимающее сознание.
- Распознайте, что три аспекта контакта — причины исследующего сознания: 1) поскольку возникновение

исследующего сознания зависит от прекращения принимающего сознания, распознайте одиннадцать факторов ума, связанных с предшествующим принимающим сознанием; 2) распознайте восемь факторов ума, связанных с дверью чувств; и 3) распознайте одиннадцать или двенадцать факторов ума, из которых состоит исследующее сознание.

249. Распознайте, что два аспекта контакта — причины первого импульсного сознания: 1) восемь факторов ума, связанных с дверью чувств; и 2) соответствующее число факторов ума, составляющих импульсное сознание, на котором вы медитируете. Обратите внимание, что вы различите предшествующий момент ума, если рассмотрите внимание как причину.

Распознайте три аспекта контакта в качестве причин импульсного сознания со второго по седьмое: 1) поскольку возникновение каждого импульсного сознания зависит от прекращения предыдущего момента ума, распознайте, сколько умственных факторов связаны с предыдущим импульсным сознанием; 2) распознайте восемь умственных факторов, связанных с дверью чувств; и 3) распознайте соответствующее число умственных факторов, составляющих импульсное сознание, на котором вы медитируете.

250. Моменты определяющего сознания имеют три причины в настоящем (материальную сферу, объект и контакт). Учитывайте три аспекта контакта: 1) восемь умственных факторов, связанных с дверью чувств; 2) одиннадцать или двенадцать умственных факторов, связанных с предшествующим исследующим сознанием; и 3) двенадцать умственных факторов, связанных с этим определяющим сознанием.

Регистрирующие сознания имеют пять причин в прошлом и три в настоящем. Учитывайте три аспекта контакта: 1) восемь умственных факторов, связанных

с дверью чувств; 2) соответствующее число умственных факторов, связанных с предыдущим моментом ума; и 3) соответствующее число умственных факторов, связанных с этим регистрирующим сознанием.

Сознание обращения двери ума, возникающее в зависимости от чувственного объекта, имеет три причины в настоящем (материальную сферу, объект и контакт). Здесь контакт содержит три аспекта: 1) восемь умственных факторов, связанных с дверью чувств; 2) 32–34 умственных фактора, связанных с предшествующим сознанием жизненного потока; и 3) двенадцать умственных факторов, связанных с этим сознанием обращения двери ума.

Импульсные сознания, возникающие в процессе двери ума, зависящие при этом от чувственного объекта, имеют четыре причины в настоящем (материальную сферу, объект, контакт и внимание). Учитывайте три аспекта контакта в качестве причин возникновения первого импульсного сознания: 1) восемь умственных факторов, связанных с дверью чувств; 2) 32–34 умственных фактора, связанных с предшествующим сознанием жизненного потока; и 3) соответствующее число умственных факторов, возникающих с первым импульсным сознанием. Распознайте четыре аспекта контакта в качестве причин возникновения импульсного сознания со второго по седьмое: 1) восемь умственных факторов, связанных с дверью чувств; 2) 32–34 умственных фактора, связанных с предшествующим сознанием жизненного потока; 3) соответствующее число умственных факторов, возникающих вместе с предшествующим импульсным сознанием; и 4) соответствующее число умственных факторов, возникающих вместе с импульсным сознанием, которое вы исследуете. Чтобы изучить внима-

ние в качестве причины, распознайте двенадцать умственных факторов в предшествующем моменте обращения двери ума.

251. Распознайте два аспекта контакта в качестве причин сознания обращения двери ума: 1) поскольку сознание обращения двери ума зависит от прекращения предыдущего момента ума, распознайте 32–34 умственных фактора, связанных с сознанием жизненного потока; и 2) распознайте двенадцать умственных факторов, из которых состоит сознание обращения двери ума.
252. Распознайте два аспекта контакта в качестве причин первого импульсного сознания в процессах двери ума: 1) 32–34 умственных фактора, связанных с предыдущим сознанием жизненного потока; и 2) соответствующее число умственных факторов, возникающих в первом импульсном сознании. Отметьте, что при исследовании внимания как причины вы различаете двенадцать факторов предшествующего момента обращения ума.
- Распознайте три аспекта контакта в качестве причин каждого последующего импульсного сознания в процессе двери ума: 1) соответствующее число умственных факторов, возникающих в предыдущем импульсном сознании; 2) 32–34 умственных фактора, связанных с сознанием жизненного потока; и 3) соответствующее число умственных факторов, возникающих в импульсном сознании, которое вы исследуете. Отметьте, что распознавание двери ума как причины каждого импульсного сознания входит в различение сознания жизненного потока.
253. Это упрощённый вариант наставлений по медитации, взятых из обучающих упражнений, которые Па-Аук Саядо преподавал мне в 2008 г. Подробнее об этих традиционных методах можно прочесть в «Рассеивателе иллюзий» (Sam. 6: 635 ff.).

Глава 16. Тщательное исследование: определение характеристики, функции, проявления и непосредственной причины

254. Sn 5:3(1048) Puṇṇakamānavaruschā (сутта «Вопросы Пунньяки»).
255. Более ёмкие и традиционные описания содержатся в главе 2 «Абхидхамматха-сангахи».
256. Сознание обладает уникальной чертой — оно познаёт объект, но может проявляться множеством способов и выполнять разнообразные функции. В таблице 16.2 приводятся виды сознания, рассматриваемые в этой книге. Абхидхамма-питака содержит более подробную классификационную схему, где совокупность сознания сначала разделяется на категории мирских и сверхмирских процессов, затем делится на процессы сферы чувств, материальной сферы или нематериальной сферы, потом — на обладающее благими, неблагими, результатными, или функциональными, свойствами, и дальше — на неспонтанное и спонтанное. Таким образом сознание разбивается на 89 или 121 вид. Такой уровень детализации не требуется в этом введении; читатели могут найти более подробное изложение в «Абхидхамматтха-сангахе».
257. S. 35:99–100; S. 35:160–161; S. 22:5–6; S. 56:1–2.
258. S. 35:99–100; S. 35:160–161; S. 22:5–6; S. 56:1–2.

Глава 17. Освобождающее прозрение: созерцание трёх общих характеристик

259. В эти созерцания можно включить четвёртую характеристику, а именно непривлекательность (*asubha*). Я решила сосредоточиться на трёх основных характеристиках, чтобы упростить метод, который и так может выглядеть довольно сложным. Люди, хорошо освоившие этот

- процесс, могут дополнить эти практики восприятием непривлекательности, таким образом созерцая четыре характеристики, как объяснено в конце этой главы.
260. Dhṛ. стихи 277–279.
261. М. 106:5 Āneñjasappāya Sutta (сутта «Ведущее к неподвижности»).
262. S. 35:93.
263. Dhṛ. стихи 112, 113: «Ленивый, лишённый энергии может прожить сотню лет, [но] лучше жизнь [длиной] в один день того, кто настойчиво прилагает усилия».
264. А. IX:20.
265. Sam. 1:24.
266. S. 22:102.
267. S. 1:11.
268. Sam. 2:237–240.
269. Sam. 2:241.
270. А. IV:49.
271. Sn. 3:12 (727) Dvayatānupassanā Sutta (сутта «Рассмотрение»).
272. М. 147: 9 Cūlarāhulovāda Sutta («Малое наставление для Рахулы»). Такая же последовательность исследуется посредством уха и слуха, носа и обоняния, языка и вкуса, тела и тактильных ощущений, ума и мышления. Говоря вкратце, Будда учил, что нам следует оставить стремление ко всему непостоянному, порождающему страдание и лишённому сущности. Чтобы придерживаться осторожного подхода к терминологии, обозначающей конечные реальности, характерного для достопочтенного Па-Аук Саядо, я немного изменила перевод достопочтенного Ньянамоли и достопочтенного Бодхи, заменив их слово «формы» вариантом, который предпочитает Па-Аук Саядо, — «цвет». См. также S. 35:162–164 и S. 18.

273. М. 140 Dhātuvibhanga Sutta (сутта «Исследование элементов») и М. 28:6 Mahāhatthipadopama Sutta («Большая сутта с примером о следе слона»).
274. М. 74.12 Dīghanakha Sutta (сутта «К Дигханакхе»).
275. [Ajahn Chah. Food for the Heart. Boston: Wisdom Publications, 2002. P. 348*].
276. S. 22:122.
277. S. 35:6.
278. A. VII:46.
279. Sn. 3:12 (757–758) Dvayatānupassanā Sutta (сутта «Рассмотрение пар»).
280. Восемнадцать элементов классифицируют в качестве безусловных, или реальных, руп: элемент земли, воды, огня, ветра; чувствительность глаза, уха, носа, языка и тела; цвет, звук, запах и вкус; питательность, жизненная сила, материя сердечной основы; а также материальные элементы, определяющие пол. См. главу 12.
281. Десять условных, или нереальных, аспектов материи — это пространство, телесное выражение, речевое выражение, лёгкость, гибкость, податливость, порождение, непрерывность, старение и непостоянство реальной материи. См. главу 12.
282. S. 18 Rāhulasamyutta и М. 147 Cūḷarāhulovāda Sutta («Малое наставление для Рахулы»).
283. Vism. XX:18–20.
284. Vism. XX:18–20.
285. Vism. XX:46–92.
286. Vism. XX:61–67.
287. Vism. XX:68.

* См. с. 548 русскоязычного издания [Чаа А. Нектар для сердца / пер. А. Мускина. М.: Ганга, 2018].

- 288. Vism. XX:69.
- 289. Vism. XX:71–72.
- 290. Vism. XX:73.
- 291. Vism. XX:76–88.
- 292. Vism. XX:81.

Глава 18. Освобождение из плена: десять уз, четыре стадии просветления и шестнадцать видов знания

- 293. «Поток» — метафора четырёх потоков (*asava*), которые удерживают существ в рамках цикла существования, — потоки жажды чувственных удовольствий, жажды существования, неведения и неправильных воззрений.
- 294. S. 1:1.
- 295. M. 24 Rathavinīta Sutta (сутта «Перекладные колесницы»).
- 296. M. 24:10 Rathavinīta Sutta (сутта «Перекладные колесницы»).
- 297. S. 14:12.
- 298. Vism. XX:104.
- 299. Vism. XX:93–104.
- 300. Vism. XX:18–20.
- 301. A. III:136.
- 302. Vism. XX:105–130.
- 303. M. 105 Sunakkhatta (сутта «К Сунаккхатте»).
- 304. M. 106:10 Āneñjasappāya Sutta (сутта «Ведущее к неподвижности»).
- 305. M. 29 Mahāsārōpama Sutta («Большая сутта с примером о сердцеvine»).
- 306. A. IX:14.
- 307. Vism. XXI:1.
- 308. Vism. XXI:9.

309. Vism. XXI:27.
310. Vism. XXI:27.
311. Vism. XXI:32.
312. Vism. XXI:43.
313. Vism. XXI:44.
314. Vism. XXI:43.
315. Vism. XXI:45–46.
316. A. X:65.
317. S. 2:17.
318. Vism. XXI:82.
319. [Matara Sri Ñāṇārāma Mahāthera. The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1983. P. 51].
320. M. 106:10 Āneñjasappāya Sutta (сутта «Ведущее к неподвижности»).
321. Vism. XXI:65.
322. Vism. XXI:64.
323. Vism. XXII:9.
324. D. 11:85 Kevaddha Sutta (сутта «О Кеваддхе»). Я заменила фразу «имя и форма», которую использует переводчик, на фразу «ум и материя», чтобы согласовать перевод с терминологией, которую применяет достопочтенный Па-Аук Саядо, и сохранить единообразие терминов в этой книге.
325. S. 43:14–43.
326. Ud. 5:5.
327. Vism. XXII:14.
328. Vism. XXII:11.
329. S. 55:24.
330. M. 1 Mūlapariyāya Sutta (сутта «Корень всех вещей»).
331. Sn. 3:11(714) Nālaka Sutta (сутта «К Налаке»).
332. M. 105 Sunakkhatta Sutta (сутта «К Сунаккхатте»).

Глава 19: Долговременная польза: практика в свете повседневной жизни

333. Sn 5:11(1098) Jatukaṇṇimānavaruscha (сутта «Вопросы Джатуканни»).
334. S. 9:14 (795–801).
335. Sn. 5:11 (1099) Jatukaṇṇimānavaruscha (сутта «Вопросы Джатуканни»).
336. Dhṛ. стих 183.
337. S. 9:9 (783–784).
338. M. 151:2 Pindapataparisuddhi Sutta (сутта «Очищение еды, полученной с подаяний»).

Библиография

Первоисточники

- Pa-Auk Tawya Sayadaw. Knowing and Seeing, revised edition. Kuala Lumpur: WAVE Publications, 2003 (Па-Аук Тоя Саядо. Знание и видение).
- Pa-Auk Tawya Sayadaw. The Workings of Kamma. Singapore: Pa-Auk Meditation Centre, 2008 (Па-Аук Тоя Саядо. Действие каммы).

Переводы палийского канона и древних буддийских комментариев

- Bodhi, Bhikkhu, ed. Abhidhammattha Sangaha: A Comprehensive Manual of Abhidhamma, Pariyatti edition. Seattle: Buddhist Publication Society, 2000 («Абхидхамматтха-сангаха». Исчерпывающее руководство по Абхидхамме под ред. Бхиккху Бодхи).
- Bodhi, Bhikkhu, trans. The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya. Boston: Wisdom Publications, 2000 (Собрание связанных сутт: перевод «Самьютта-никаи», пер. Бхиккху Бодхи).

- Ehara, N.R.M., Soma Thera, and Kheminda Thera, trans. The Vimuttimagga: The Path of Freedom by Arahant Upatissā. Kandy: Buddhist Publications Society, 1977 (Вимуттимагга: путь к свободе араханта Упатисса, пер. Н.Р.М. Эхары, Сома Тхеры, Кхеминда Тхеры).
- Fronsdal, Gil, trans. The Dhammapada: A New Translation of the Buddhist Classic. Boston: Shambhala Publications, 2005 (Дхаммапада: новый перевод буддийской классики, пер. Гил Фронсдал).
- Ireland, John D., trans. The Udana and the Itivuttaka: Inspired Utterances of the Buddha and the Buddha's Sayings. Kandy: Buddhist Publication Society, 1997 (Удана и «Итивуттака»: вдохновенные изречения Будды и высказывания Будды, пер. Д. Д. Айэленда).
- Ñāṇamoli, Bhikkhu, trans. Visuddhimagga: The Path of Purification: The Classic Manual of Buddhist Doctrine and Meditation, by Bhadantācariya Buddhaghosa. Kandy: Buddhist Publications Society, 1991 (Бхадантачария Буддхагхоса. Висуддхимагга: путь очищения. Классическое руководство по буддийской доктрине и медитации, пер. Бхиккху Ньянамоли).
- Ñāṇamoli, Bhikkhu, trans. The Dispeller of Delusion: Sammohavinodanī Parts I and II. Oxford: Pali Text Society, 1996 (Рассеиватель иллюзий: Саммохавинодани. Ч. I и II, пер. Бхиккху Ньянамоли).
- Ñāṇamoli, Bhikkhu, trans. The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya (ed. and rev. Bhikkhu Bodhi). Boston: Wisdom Publications, 1995 (Собрание сутт средней длины: перевод «Мадджхима-никаи», пер. Бхиккху Ньянамоли под ред. Бхиккху Бодхи).

- Nyanaponika Thera and Bhikkhu Bodhi, trans. and ed.
Numerical Discourses of the Buddha: An Anthology of
Suttas from the Aṅguttara Nikāya. Walnut Creek: Alta
Mira Press, 1999 (Собрание сутт, сгруппированных
по номерам: антология «Ангуттара-никаи», пер.
и ред. Ньянапоники Тхеры, Бхиккху Бодхи).
- Mendis, N. K. G., The Questions of King Milinda: An
Abridgement of the Milindapañha. Kandy: Buddhist
Publications Society, 2001 (Мендис Н. К. Г. Вопросы царя
Милинды: сокращение Милиндапанхи).
- Saddhātissā, H., trans. Sutta Nipāta. London: Curzon Press,
1994 (Сутта-нипата, пер. Х. Саддхатисса).
- Thanissāro, Bhikkhu, trans. Handful of Leaves, Vols. 1–4. San
Diego: Mettā Forest Monastery, 2002–2003 (Пригоршня
листьев, пер. Бхиккху Тханиссаро).
- Walshe, Maurice, trans. The Long Discourses of the Buddha:
A Translation of the Dīgha Nikāya. Boston: Wisdom
Publications, 1995 (Собрание длинных сутт Будды:
перевод «Дигха-никаи», пер. М. Уолша).

Современные учения

- Analayo. Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization.
Birmingham: Windhorse Publications, 2004 (Аналайо.
Прямой путь к реализации).
- Buddhadasa, Bhikkhu. Handbook for Mankind. Bangplad:
Dhammasara, 1998 (Буддхадаса Бхиккху. Руководство
для человечества).
- Catherine, Shaila. Focused and Fearless: A Meditator's Guide
to States of Deep Joy, Calm, and Clarity. Boston: Wisdom
Publications, 2008. (Русскоязычное издание: Шайла
Катрин. Путь к джханам. Практическое руководство

Библиография

- по достижению состояний глубокой радости, спокойствия и ясности. М.: Ганга, 2022.)
- Flickstein, Mathew. *Swallowing the River Ganges: A Practice Guide to the Path of Purification* (reprinted in 2007 as *The Meditators Atlas*). Boston: Wisdom Publications, 2001 (Фликстейн М. Путь очищения (переиздано в 2007 году под названием «Атлас практикующего»)).
- Matara Sri Nāṇārāma Mahāthera. *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1983 (Матара Шри Ньянарама Махатхера. Семь стадий очищения и знаний прозрения).
- Ñāṇamoli, Bhikkhu. *Life of the Buddha According to the Pali Canon*, Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publications Society, 1992 (Бхиккху Ньянамоли. Жизнь Будды согласно Палийскому канону).
- Poonja, H. W. L. *The Truth Is*. San Anselmo, CA: VidyaSagar Publications, 1998 (Пунджа, Х. В. Л. Истина есть.).
- Ronkin, Noa. *Early Buddhist Metaphysics: The Making of a Philosophical Tradition*. London: Routledge Curzon Press, 2005 (Ронкин Н. Ранняя буддийская метафизика: становление философской традиции).
- Thānissaro, Bhikkhu. *The Shape of Suffering*. Valley Center, CA: Metta Forest Monastery, 2008 (Бхиккху Тханиссаро. Форма страдания).
- U Jotika, Sayādaw. *A Map of The Journey*. Yangon, Myanmar: Waterfall Publishing House, 2004 (У Джотика. Карта Путешествия).

Глоссарий палийских терминов и буддийских понятий

Абхидхамма (*Abhidhamma*). Подробный анализ эмпирической реальности. «Третья корзина» (*piṭaka*), или группа текстов буддийского канона, где основное внимание уделяется аналитическому рассмотрению дхамм.

«**Абхидхамматтха-сангаха**» (*Abhidhammattha-Saṅgaha*). «Подробное руководство по Абхидхамме», буквально переводится как «Собрание вещей, содержащихся в Абхидхамме»; вероятно, было составлено Ачарией Ануруддой где-то между X и XII в. на Шри-Ланке. Стало самым широко применимым введением в Абхидхамму.

абхинихара-кусала (*abhinīhāra-kusala*). Умение быть решительным.

авидджа (*avijjā*). Неведение. Неведение в отношении того, что истинно, а именно характеристик непостоянства, неудовлетворительности и безличности, присущих вещам; и видение того, что неистинно, а именно ошибочное мнение, будто объектам и опыту присущи постоянство, счастье и сущностная природа.

адхимоккха (*adhimokkha*). Решимость, убеждённость.

адоса (*adosa*). Неотвращение.

ахараджа-оджатхамака-калапа (*āhāraja-ojaṭṭhamaka-kalāpa*). Восьмеричная калапа питательности, порождённая питанием.

- ахирика** (*ahirika*). Бессовестность. Готовность совершать плохие поступки, вызванная отсутствием самоуважения.
- аджива** (*ājīva*). Средства к жизни.
- акаса** (*ākāsa*). Пространство. Аспект материи, который определяет границы, промежутки и отверстия, окружающие прочие материальные явления. Может также обозначать пространственные понятия, которые указывают на области, где нет видимой материи.
- акусала** (*akusala*). Неблагой, неумелый, бесполезный.
- алобха** (*alobha*). Не-жадность.
- амоха** (*amoha*). Не-заблуждение. Видение реальной природы вещей, свободное от ошибочного восприятия. Часто применяют как синоним слов *paññā*, *ñāṇa* и *vijjā*.
- анагами** (*anāgāmi*). Невозвращающийся. Тот, кто достиг третьего этапа просветления. Анагами искоренил омрачения жадности, связанной с чувственными желаниями, и недоброжелательности. Эта личность больше не будет перерождаться в чувственных сферах.
- анапанасати** (*ānāpānasati*). Внимательность к дыханию.
- анатта** (*anattā*). Безличность, бессамость. Отсутствие собственного, или независимого, самобытия; отсутствие самостоятельной сущности. Третья из трёх характеристик, объединяющих все обусловленные явления. Понимание анатты зависит от аниччи и дуккхи.
- «**Ангуттара-никая**» (*Anguttara-Nikāya*). «Наставления, возрастающие на один член», или «Номерные наставления». Каноническое собрание буддийских сутт, сгруппированных по номерам.
- аничча** (*anicca*). Непостоянство. Первая из трёх характеристик, общих для всех обусловленных явлений.
- аниппханарупа** (*anipphannarūpa*). Условная, или нереальная, материя. Относится к десяти качествам, или телесным явлениям.
- аноттаппа** (*anottappa*). Бесстыдство. Готовность совершать плохие поступки, вызванная отсутствием уважения к другим.
- анусая** (*anusaya*). Скрытые склонности, склонности к чему-то.

ануссати (*anussati*). Памятование.

апо (*āpo*). Вода.

арахант (*arahant*). Всецело просветлённое существо. Тот, кто искоренил все омрачения и больше не испытывает внутренних страданий. Достигнув четвёртого и последнего этапа просветления, он или она больше не переродятся.

араммана (*ārammaṇa*). Объект, опора, условие, основание, причина, поддержка. Относится к различным объектам медитации, включённым в обучение, но в более широком смысле описывает любой объект, от которого зависит возникновение сознания.

араммана-кусала (*ārammaṇa-kusala*). Умение взаимодействовать с объектом.

арамманaghана (*ārammaṇaghana*). Плотность объекта.

ария (*ariya*). Благородный, благородное существо.

ариямагга (*ariyamagga*). Сознание благородного пути. Высшая точка и цель практики випассаны. Опыт прекращения материи и ума, то есть временное прекращение любого обусловленного опыта. Существует четыре уровня сознания благородного пути, на каждом из которых искореняются определённые омрачения.

арияпхала (*ariyaphala*). Плод, благородный плод. Описывает моменты сознания, которые следуют за сознанием благородного пути. В этом состоянии ум переживает мирное прекращение умственных и материальных построений и может пребывать с Ниббаной как объектом в течение длительного периода.

арупа (*arūpa*). Нематериальный.

асава (*āsava*). Пятно, порок, приток, отток. Описывает четыре омрачения, препятствующие освобождению: 1) пятно чувственного желания, 2) пятно существования, где есть желание, 3) пятно неведения, 4) пятно неправильных воззрений.

асубха (*asubha*). Непривлекательный, отталкивающий. Буквально «некрасивый».

бхава (*bhava*). Становление, существование.

- бхава** (*bhāva*). Природа. Описывает половые особенности тела. Термин из комментариев, обозначающий материальные элементы, определяющие женский и мужской пол.
- бхава-дасака-калапа** (*bhāva-dasaka-kalāpa*). Десятеричная калапа пола.
- бхавана** (*bhāvanā*). Развитие ума.
- бхаванга-читта** (*bhavaṅga-citta*). Сознание жизненного потока. Тип сознания, который является результатом каммы. Он предназначен для связи процессов познания.
- бхиккху** (*bhikkhu*). Мужчина, полностью отрёкшийся от мирской жизни. Мужчина-монах буддийской школы, который соблюдает 227 правил Винаи, бреет голову, носит монашеское одеяние и живёт на подаяния. Иногда термин описывает как мирян, так и посвящённых практиков, которые избегают опасностей мирской жизни в поисках освобождения от сансарического существования.
- бхиккхуни** (*bhikkhunī*). Женщина, полностью отрешившаяся от мирской жизни. Монахиня буддийской школы, которая соблюдает Винаю для женщин, бреет голову, носит монашескую одежду и живёт на подаяния.
- бодхи** (*bodhi*). Пробуждение, просветление.
- брахмалока** (*brahmaloka*). Тип божественной сферы. Брахма — обитатель этой сферы.
- брахмавихара** (*brahmavihāra*). Божественная обитель. Обозначает четыре качества, или безмерных состояния: любящая доброта, сострадание, сорадование, невозмутимость.
- Будда** (*Buddha*). Пробуждённый. Исторический Будда жил на севере Индии между IV и V в. до н. э.
- Буддхануссати** (*Buddhānussati*). Памятование о качествах Будды.
- вайо** (*vāyo*). Ветер, воздух.
- ванна** (*vaṇṇa*). Цвет, видимый образ, видимый объект.
- ватта** (*vaṭṭa*). Круг. Круг перерождений. Цикл зависимого возникновения иногда разделяют на три круга: круг действий, круг омрачений и круг результатов.
- ваттху** (*vatthu*). Физическая основа. Шесть материальных органов, от которых зависят умственные процессы и познание.

вача (*vācā*). Речь.

вачивиньятти (*vacīviññatti*). Речевое выражение. Материальное свойство, которое проявляется в виде словесно выраженного намерения, например речь и применение голоса.

ведана (*vedanā*). Тон чувства. Переживание приятных, неприятных или нейтральных чувств, возникающих в результате контакта с материальными или умственными явлениями.

вичара (*vicāra*). Удерживаемое внимание, постоянное удержание ума. Аспект сосредоточения, состоящий в постоянном внимании ума к объекту. В некоторых контекстах термин *vicāra* могут переводить словами, выражающими бóльшую активность, например обдумывание, исследование, размышление или рассмотрение.

вичикиччха (*vicikicchā*). Сомнение, скептическая критика. Истощение ума, возникающее из-за избытка предположений. Описывает пятое препятствие.

видджа (*vijjā*). Знание. Часто используют в том же смысле, что и понятия амоха (*amoha*), ньяна (*ñāṇa*) и паннья (*paññā*).

вимоккха (*vimokkha*). Спасение, освобождение.

вимутти (*vimutti*). Свобода, спасение.

виная (*vinaya*). Дисциплина. Обычно обозначает «первую корзину» (*piṭaka*), или группу текстов в буддизме, где зафиксированы правила и поучительные истории, связанные с монашеским укладом и обучением.

виньяна (*viññāṇa*). Сознание. Состояние ума, которое познаёт объект. Иногда используют как синоним слов *citta* или *manas*.

випака (*vipāka*). Результат. Особенно результат каммы. Условия, которые возникают из-за прошлых действий.

випаринама (*vipariṇāma*). Изменение.

випассана (*vipassanā*). Прозрение, ясное видение. Буквально «разностороннее видение». Энергичное наблюдение за умственными и физическими объектами в их аспектах непостоянства, неудовлетворительности и отсутствия собственной, независимой сущности, или «я».

- вирага** (*virāga*). «Без страсти», бесстрастие.
- вирати** (*virati*). Воздержание. Практика воздержания от неправильных действий на уровне тела, речи и ума.
- вирия** (*viriya*). Усердие, энергия, сила. Энергия или усердие, которое требуется, чтобы непрерывно направлять ум на объект. Происходит от слова со значением «герой».
- висуддхи** (*visuddhi*). Очищение.
- «Висуддхимагга»** (*Visuddhimagga*). «Путь очищения». Важный исчерпывающий текст-наставление, написанный в V в. н.э. Буддхагхосой на Шри-Ланке. По всей видимости, это сочинение развивает текст I в., который называется «Вимуттимагга», но содержит более конкретные наставления по развитию нравственности, сосредоточения и прозрения. В тхеравадинском мире это широко применяемое руководство по медитации.
- витакка** (*vitakka*). Первичное направление ума. Обращение внимания или мысли. Направление внимания на объект медитации.
- вивека** (*viveka*). Уединение, отрешённость, уединённость. Термин, описывающий состояние покоя, которое возникает, когда ум не беспокоят омрачения.
- воттхаббаначитта** (*voṭṭhabbanacitta*). Определяющее сознание. Момент ума в когнитивном ряду, который следует за исследующим сознанием и распознаёт воздействие умственных данных.
- вуттхана-кусала** (*vuttāhāna-kusala*). Умение выходить.
- вьяпада** (*vyāpāda*). Неприязнь, недоброжелательность. Описывает вторую помеху. Иногда пишут «бьяпада» (*byāpāda*).
- гандха** (*gandha*). Запах.
- гхана** (*ghana*). Массивный, слитный, твёрдый, густой, плотный.
- гхана** (*ghāna*). Нос.
- гочара** (*gocara*). Сфера, область, прибежище, пастбище, арена, поле.
- гочара-кусала** (*gocara-kusala*). Умение понимать область.
- дана** (*dāna*). Щедрость, даяние, пожертвование, подношение. Считается основополагающей практикой для тех, кто хочет ослабить силу страстного желания.

двара (*dvāra*). Дверь. Обозначает двери чувств глаза, уха, носа, языка, тела и ума.

джара (*jarā*). Старение, упадок.

джати (*jāti*). Рождение.

джавана (*javana*). Импульсное сознание. Описывает фазу процесса познания, где сознание ярче всего воспринимает объект.

джхана (*jhāna*). Состояние медитативного поглощения, в котором ум однонаправленно объединяется с одним восприятием. В этой книге преимущественно рассматриваются четыре основные джханы, каждую из которых отличают конкретные факторы ума.

джива (*jīva*). Жизнь.

дживха (*jivhā*). Язык (орган).

дживит-индрия; дживита (*jīvit-indriya; jīvita*). Жизненная сила, жизнеспособность. Фактор, отвечающий за поддержание существования других материальных элементов и умственных факторов.

дживита-навака-калапа (*jīvita-navaka-kalāpa*). Девятеричная калапа жизненной силы. Действует как «пищеварительный огонь».

Дхамма (*dhamma*). Природа вещей, естественный закон или основополагающая истина. Учение Будды, практика добродетели, медитации и мудрости, путь освобождения (санскр. *Dharma*).

«**Дхаммапада**» (*Dhammapada*). Строфы об учении Будды. Канонический сборник кратких поучений, которые цитируют как популярные изречения Будды.

дхаммы (*dhammā*). Объекты, явления природы, качества. Философский термин, описывающий любой обусловленный умственный или материальный объект или необусловленное. В ранних наставлениях Будды в форме единственного числа (Дхамма) это слово в основном обозначало доктрину учений Будды. С развитием теории Абхидхаммы формой множественного числа (пал. *dhammā*; слияние пали и англ. *dhammas*) стали обозначать все эмпирические явления.

- дхату** (*dhātu*). Элемент. Может обозначать материальные или нематериальные элементы.
- «**Дигха-никая**» (*Diḅha-Nikāya*). Длинные наставления Будды. Собрание относительно длинных сутт.
- диттхи** (*ditṭhi*). Воззрение, мнение. Часто обозначает неправильные воззрения, в которых нечто считается самосущим и постоянным, хотя на самом деле оно непостоянно и лишено сущности.
- доманасса** (*domanassa*). Неприятное чувство. Обозначает умственные страдания.
- доса** (*dosa*). Ненависть, отвращение, гнев, вражда, враждебность, нежелание. Состояние ума, связанное с отстранением от болезненного опыта. Наряду с лобхой (*lobha*) и мохой (*moha*) одна из трёх сил, поддерживающих страдание.
- дуккха** (*dukkha*). Неспособность принести удовлетворение, неудовлетворительность, страдание, боль, стресс. Вторая из трёх характеристик, общих для всех обусловленных явлений. Возникает из-за непостоянства и страстного желания.
- дэва** (*deva*). Небесное, лучезарное существо, ангел, божество.
- иддхи** (*iddhi*). Успех, сила. Описывает достижения в сосредоточении и прозрении или сверхъестественные способности.
- индрия** (*indriya*). Способность.
- исса** (*issā*). Зависть, ревность. Желание, чтобы другие не испытывали счастья или успеха.
- иттхибхава-индрия** (*itthibhāva-indriya*). Сила, определяющая женский пол. Материальный элемент, который определяет черты, признаки и образ жизни женщины.
- йогин** (*yogi*). Практикующий медитацию.
- калапа** (*kalāpa*). Скопление, группа, единица.
- каллита-кусала** (*kallitā-kusala*). Умение быть гибким.
- кама** (*kāma*). Чувственность, желание объектов чувств.
- камаччханда** (*kāmacchanda*). Чувственное желание. Термин, описывающий первую помеху.
- камарага** (*kāmarāga*). Чувственная страсть.

- камма** (*kamma*). Действие. Благое или неблагое действие, которое имеет результаты (санскр. *karma*).
- камма-випака** (*kamma-vipāka*). Результаты действий.
- камманьята** (*kammaññatā*). Податливость, пригодность к работе. Особенность материальных элементов и состояний ума, выражающаяся в гибкости, силе и адаптивности.
- камманта** (*kammanta*). Действие. Правильные действия означают воздержание от убийства, воровства и неправильного сексуального поведения.
- каммасатти** (*kammasatti*). Сила, которой обладают действия, потенциальная возможность действий давать результат.
- камматтхана** (*kammaṭṭhāna*). Буквально «рабочая площадка». Этот термин обозначает различные объекты медитации, например дыхание, цвет, пространство, сострадание, непривлекательный труп и т. д.
- каммаватта** (*kammavaṭṭa*). Круг действий. Описывает силу каммы, порождённую как благими, так и неблагими действиями.
- каруна** (*karuṇā*). Сострадание. Стремление избавить существ от страдания. Вторая из четырёх брахмавихар.
- карина** (*kaṣiṇa*). Буквально «полный» или «целый». Описывает десять расширенных объектов сосредоточения, куда входят четыре цвета и шесть элементов.
- кая** (*kāya*). Тело. Может обозначать анатомическое тело или группу материальных или нематериальных объектов — так можно описывать «водоём» или «корпус знаний». В этой книге я иногда перевожу слово *kāya* буквально как «тело», а в других случаях более описательно, как «ментальное тело» или «сопутствующие умственные факторы».
- кая-дасака-калапа** (*kāya-dasaka-kalāpa*). Десятеричная калапа тела.
- кайвиньятти** (*kāyaviññatti*). Телесное выражение. Материальное свойство, которое проявляется в виде телесно выраженного намерения, например через жесты и движения.
- кхандха** (*khandha*). Совокупность. В число пяти совокупностей, из которых состоят существа, входят: материя, тон чувства, восприятие, формации ума и сознание.

- киччагхана** (*kiccaghana*). Плотность значения.
- килеса** (*kilesa*). Омрачение. Мучение ума.
- килесаватта** (*kilesavaṭṭa*). Круг омрачений. Обозначает неведение, страстное желание, цепляние и неправильные воззрения, которые поддерживают существование в будущем.
- куккучча** (*kukkucca*). Сожаление.
- кусала** (*kusala*). Благой, умелый, полезный.
- лаккхана** (*lakkhana*). Характеристика. Явное качество явления. Три характеристики существования — это *anicca*, *dukkha*, *anattā*.
- лахута** (*lahutā*). Лёгкость. Особенность материальных элементов и состояний ума, выражающаяся в быстроте, проворности и подвижности.
- лобха** (*lobha*). Жадность, привязанность. Ум цепляется за приятный опыт. Наряду с досой (*dosa*) и мохой (*moha*) одна из трёх сил, поддерживающих страдание.
- лока** (*loka*). Мир.
- маччхария** (*macchhariya*). Собственничество, стяжательство, скупость, скупердяйство. Желание, чтобы другие не были так же счастливы, как я; проявляется в нежелании делиться.
- магга** (*magga*). Путь. Момент, приносящий просветление, когда Ниббана становится объектом ума, а омрачения искореняются.
- «Мадджхима-никая» (*Majjhima-Nikāya*). Наставления Будды средней длины. Собрание сутт, которые в основном представляют собой повествования умеренной длины.
- мана** (*māna*). Самомнение, гордость. Часто проявляется в сравнениях — «лучше», «хуже» или «такой же».
- манас, mano** (*manas, mano*). Ум, сознание. Может применяться как синоним слов «читта» (*citta*) или «винньяна» (*viññāṇa*).
- манасикара** (*manasikāra*). Внимание.
- манодвараваджана** (*manodvārāvajjana*). Сознание обращения двери ума. Его функция состоит в получении и распознавании воздействия умственных данных. В процессе познания двери ума оно действует так же,

как воттхаббаначитта (*voṭṭhabbanacitta*) в процессе двери чувств.

Мара (*Māra*). Аллегорическая фигура из буддийских текстов, которая олицетворяет помехи, мешающие сосредоточению или пониманию. Господин всех обусловленных сфер, который пытается удерживать существ в оковах чувственного бытия. Иногда его называют злобным, искусителем, царём смерти. Слово, производное от *maraṇa*, что на пали означает «смерть».

марана (*marāṇa*). Смерть.

метта (*mettā*). Любящая доброта, дружелюбие. Желание, чтобы другие существа находились в безопасности внутри и снаружи, обладали счастьем на уровне тела и ума и не-принуждённостью, которую даёт благополучие. Первая из четырёх брахмавихар.

миччхадиттхи (*micchādittḥi*). Неправильные воззрения. Неразумное или ошибочное толкование реальности.

миддха (*middha*). Апатия. Ограниченное, тупое, неподатливое состояние сознания.

моха (*moha*). Заблуждение. Неведение относительно конечных характеристик вещей. Наряду с досой (*dosa*) и лобхой (*lobha*) одна из трёх сил, которые поддерживают страдание.

мудита (*muditā*). Соразование. Радость, связанная с чужими достижениями и удачей. Также её называют сочувственной, эмпатической или бескорыстной радостью. Третья из четырёх брахмавихар.

мудута (*mudutā*). Гибкость. Черта материальных элементов и состояний ума, выражающаяся в восприимчивости, непротивлении, мягкости и отсутствии жёсткости или косности.

нама (*nāma*). Элемент ума, имя.

ньяна (*ñāṇa*). Знание. Часто применяют в том же смысле, что и слова амоха (*amoha*), паннья (*paññā*) и видджа (*viñjā*).

ньянадассана (*ñāṇadassana*). Знание и видение.

Ниббана (*nibbāna*). Необусловленный, бессмертный, нерождённый элемент. Совершенно чистое состояние, которое

не является ни умом, ни материей. Охлаждение, покой, угасание, прекращение (санскр. *nirvāna*).

никая (*nikāya*). Группа, корпус. Термин, обозначающий основные собрания буддийских текстов.

нила (*nīla*). Тёмный цвет, который иногда описывают как зелёный, синий, чёрный или коричневый, может использоваться для формирования цветной касины.

нимитта (*nimitta*). Признак, знак, образ, условие. Термин «нимитта» имеет много значений и может применяться в отношении как грубых, так и тонких этапов в развитии объекта медитации. Этот термин часто обозначает тонкое умственное восприятие, или образ-аналог, объекта медитации.

ниппханнарупа (*nippḥannarūpa*). Неусловная, или реальная, материя. Описывает восемнадцать материальных элементов.

ниварана (*nīvaraṇa*). Помеха. Состояние ума, препятствующее медитации. Существует пять классических помех: чувственное желание, отвращение, лень и апатия, беспокойство и сожаление, а также сомнение.

оджа (*ojā*). Питательность.

оттаппа (*ottappa*). Стыд. Страх или боязнь совершить проступок из уважения к другим. Стремление воздерживаться от безнравственных действий, поскольку человек задумывается о последствиях, в том числе о мнении мудрых людей.

паччавеккхананьяна (*paccevekkhaṇañāṇa*). Обозревающее знание, или ретроспективное знание. Описывает прозрение, которое возникает при рассмотрении достижения плода.

паччая (*paccaya*). Условие. То, от чего зависит что-то другое.

паччупаттхана (*paccupattḥāna*). Проявление. Описывает то, как нечто проявляется в жизненном опыте.

падаттхана (*padattḥāna*). Непосредственная причина. Обозначает ближайшие предшествующие условия, которые позволяют чему-либо возникнуть.

пагунньята (*pāguṇñatā*). Полноценность. Черта состояний ума, выражается в слаженных действиях и здоровье.

- пали.** Язык священных текстов Тхеравады. Язык, близкородственный магадхи, который считают языком Будды и его учеников.
- панча-двара-ваджана** (*pañca-dvārā-vajjana*). Сознание обращения пяти дверей. Сознание, которое направляет ум к двери чувств.
- паннья** (*paññā*). Понимание, мудрость, знание. Часто используется в том же значении, что и амоха (*amoha*), ньяна (*ñāṇa*) и видджа (*vijjā*).
- панньялока** (*paññāloka*). Свет мудрости. Сияние ума, которое накапливается через практику сосредоточения и прозрения.
- папанча** (*parañca*). Домысливание, проекции, разнообразие представлений, ассоциации ума.
- параматтха** (*paramattha*). Конечный. Высочайший, истина, высший, присущий, неделимый.
- параматтхадхамма** (*paramatthadhamma*). В теории Абхидхаммы конечные составляющие ума и материи определяются как неделимые, неконцептуальные и безусловные элементы, свойства или функции, которые можно непосредственно воспринимать без посредника в виде понятий. К конечным видам реальности относят: сознание, материальные явления, явления ума и Ниббану.
- парами** (*pāramī*). Совершенство, завершение, полнота. Часто обозначает силу прошлых достижений, которые поддерживают практику медитации и успех достижений.
- пасада** (*pasāda*). Чувствительность материальных элементов, которые регистрируют влияние чувственных объектов.
- пассаддхи** (*passaddhi*). Умиротворённость.
- пассати** (*passati*). Видеть, наблюдать. Связано со зрением.
- патиччасамуппада** (*paṭiccasamuppāda*). Зависимое возникновение. Обозначает обусловленные отношения, которые управляют материальными и умственными процессами. Часто выражается в виде учения о двенадцати звеньях цепи причин и следствий.
- патисандхичитта** (*paṭisandhicitta*). Связующее сознание перерождения. Это тип сознания, порождённый каммой,

который возникает в момент зачатия при образовании новой жизни.

патхави (*paṭhavi*). Земля.

пхала (*phala*). Плод.

пхасса (*phassa*). Контакт. Фактор ума, который возникает, когда на сознание оказывают воздействие данные органов чувств или ума. Контакт возникает при встрече сферы органов чувств, объекта чувств и сознания чувств.

питака (*piṭaka*). Корзина. Основные канонические собрания текстов: «Виная-питака», «Сутта-питака», «Абхидхамма-питака».

пити (*pīti*). Восторг, наслаждение, удовольствие, энтузиазм и счастье, которые пробуждают внимание. Лёгкость и ловкость тела и ума, возникающие благодаря чистоте ума; восторженный интерес к происходящему.

пуггала (*puggala*). Личность.

пурисабхава-индрия (*purisabhāva-indriya*). Сила, определяющая мужской пол. Материальный элемент, который определяет черты, признаки и поведение мужчины.

рага (*rāga*). Вожделение, страсть.

раса (*rasa*). Вкус.

рупа (*rūpa*). Материальный элемент, форма, материя.

сачча (*sacca*). Истина.

садда (*sadda*). Звук.

саддха (*saddhā*). Вера, уверенность, доверие, убеждённость.

сакадагами (*sakadāgāmi*). Однажды возвращающийся. Обозначает человека, который достиг второго этапа просветления, где ослабевают узы чувственной страсти и недоброжелательности.

Саккаччакари-кусала (*sakkaccakāri-kusala*). Умение действовать основательно.

саккаядиттхи (*sakkāyaditṭhi*). Убеждение в существовании постоянного «я». Вера в то, что существует «я», которое совпадает с телом и умом или является их хозяином. Это первая из десяти уз, и она устраняется на первом этапе просветления.

салатаяна (*salāyatana*). Шесть сфер органов чувств. Включают глаз, ухо, нос, язык, тело и ум.

- самадхи** (*samādhi*). Медитативное сосредоточение, собранность ума.
- самадхи-кусала** (*samādhi-kusala*). Умение сосредоточиваться.
- самапатти** (*samāpatti*). Достижение. Обозначает восемь достижений, куда входят четыре материальные джханы и четыре нематериальных состояния поглощения.
- самапатти-кусала** (*samāpatti-kusala*). Умение достигать.
- саматха** (*samatha*). Спокойствие ума, вызванное сосредоточением.
- самма** (*sammā*). Правильный. Буквально «исполнение (чего-либо)». Этим термином обозначают факторы благородного восьмеричного пути: правильные воззрения, правильные устремления, правильная речь, правильные действия, правильные средства к жизни, правильные усилия, правильная внимательность и правильное сосредоточение.
- саммасана** (*sammasana*). Постигание, определение, овладение, схватывание, понимание.
- сампаджаннья** (*sampajañña*). Ясное постижение, полное осознание.
- сампатиччаначитта** (*sampaññānācitta*). Принимающее сознание. Сознание в когнитивном ряду, которое следует сразу за чувственным сознанием и воспринимает воздействие чувственного объекта на ум.
- сампатти раса** (*sampatti rasa*). Функция как достижение цели*.
- самсара** (*saṃsāra*). Блуждание от одной вещи или опыта к другим, повторяющиеся циклы. Цикл страстного желания и страдания, вызванный неведением высшей истины, который ведёт к постоянным перерождениям.
- самухагхана** (*samūhaghana*). Плотность группы.
- самйоджана** (*saṃyojana*). Узы.

* Функция бывает двух видов: функция как действие (*kiccarasa*) и функция как достижение (*sampatti rasa*). Например, конкретная задача, которую исполняет нравственность (*śīla kiccarasa*), заключается в том, чтобы остановить или предотвратить неблагой поступок. А беспорочность — это цель, которую достигает нравственность (*sampatti rasa*).

- «Самьютта-никая» (*Samyutta-Nikāya*). «Родственные высказывания», или «Связанные наставления». Собрание сутт, сгруппированных по темам.
- сангха** (*saṅgha*). Община. Собрание пробуждённых личностей или людей, приверженных практикам освобождения.
- санкхара** (*saṅkhārā*). Волевые действия. Мысли, намерения и действия, которые накапливают камму.
- саннья** (*saññā*). Восприятие, распознавание, концептуализация.
- сантатигхана** (*santatiḅhana*). Плотность непрерывности.
- сантираначитта** (*santiraṅacitta*). Исследующее сознание. Момент ума в когнитивном ряду, который следует сразу за принимающим сознанием и отвечает за исследование умственных данных.
- саппая-кусала** (*sappāya-kusala*). Умение действовать целесобразно.
- сасана** (*sāsana*). Учения. Буквально «послание». Обозначает учения Будды.
- сататча-кусала** (*sātacca-kusala*). Умение проявлять настойчивость.
- сати** (*sati*). Внимательность, осознание. Наблюдающая способность ума, которая позволяет ясно переживать объект, не реагируя на него. Включает элементы запоминания и воспоминания.
- сатипаттхана** (*satipaṅṅhāna*). Основы внимательности.
- саядо** (*sayadaw*). Бирманское слово, которое означает уважаемого или почитаемого учителя. Это общепринятое и уважительное обращение учеников к учителю-монаху.
- сила** (*sīla*). Добродетель, этика, нравственность.
- силаббатапарамаса** (*sīlabbataparāmāsa*). Ошибочное убеждение, будто обряды и ритуалы очистят ум.
- соманасса** (*somanassa*). Радость, блаженство, счастье. Описывает приятное умственное переживание.
- сота** (*sota*). Поток (Дхаммы).
- сотапанна** (*sotāpanna*). Вступивший в поток. Тот, кто достиг первого этапа просветления благодаря переживанию Ниббаны. Такая личность искореняет иллюзию «я», больше не сомневается в действенности учений Дхаммы

и перестаёт верить, что какой-то обряд или ритуал может привести к освобождению. Сотапанна не может снова родиться как животное или в аду из-за ослабления своих омрачений и обязательно продолжит развитие до полного пробуждения.

сукха (*sukha*). Счастье, радость, довольство. Может обозначать удовольствие на уровне ума или тела.

суньята (*suññatā*). Пустота. Понимание не-я как отсутствия сущностного или вечного существования.

сутта (*sutta*). Наставление, беседа, или диалог. Буквально «нить или шнурок». Сутты образуют «вторую корзину» буддийских текстов и состоят из собраний бесед, проведённых Буддой и его великими учениками.

«**Сутта-нипата**» (*Sutta-Nipāta*). Текст, содержащий краткие и ёмкие учения Будды.

«**Сутта-питака**» (*Sutta-Piṭaka*). «Вторая корзина» (*piṭaka*), или собрание текстов буддийского канона, куда входят наставления Будды и великих учеников.

тадарамманачитта (*tadārammaṇacitta*). Регистрирующее сознание. Завершающие моменты ума в когнитивных процессах, которые наслаждаются данными ума. Такая регистрация, или наслаждение умственными данными, происходит после того, как импульсное сознание пережило познание, и до моментов ума жизненного потока.

танха (*tanhā*). Желание, страстное влечение, жажда.

Татхагата (*Tathāgata*). «Так ушедший за пределы». Описывает Будду. Этим словом Будда часто называет себя в наставлениях.

татрамаджжхаттата (*tatramajjhattatā*). Равновесие, сбалансированность ума, нейтральность или устойчивость. Буквально «стоящий посреди». Аспект невозмутимости, который выражается в равномерном распределении умственных факторов, бесстрастии и избегании крайностей.

теджо (*tejo*). Огонь, жар.

Тхеравада. Учение Старейшин. Буквально «речь старейшин». Школа буддизма, которая сохранилась до наших дней

и распространена на Шри-Ланке, в Таиланде и Мьянме (Бирма).

тхина (*thīna*). Лениность, сонливость, вялость ума.

тхинамиддха (*thīnamiddha*). Лени и апатия. Эти два умственных фактора всегда возникают совместно и представляют собой третью помеху.

тхити-кусала (*thiti-kusala*). Умение поддерживать.

тиратана (*tiratana*). Три драгоценности. Будда, Дхамма и Сангха.

«Удана» (*Udāna*). «Вдохновенные изречения». Сборник кратких наставлений Будды, куда входят поэтические строфы.

удаяббая (*udayabbaya*). Возникновение и исчезновение.

уддхачча (*uddhacca*). Беспокойство.

уддхачча-куккучча (*uddhacca-kukkuccha*). Беспокойство и сожаление. Слово, обозначающее четвёртую помеху.

уджуката (*ujukatā*). Честность, прямота. Совершаемое прямо, без обиняков, честно. Противостоит лицемерию, бесчестности и обману.

упачара-самадхи (*upacāra samādhi*). Сосредоточение, близкое к джхане, сосредоточение доступа. Состояния, которые предшествуют джхане или имитируют джхану.

упачая (*upacaya*). Накопление, рост. Возникновение материальных или умственных явлений.

упадана (*upādāna*). Цепляние, привязанность, схватывание. Состояние, когда ум схватывает объект и отказывается его отпустить.

упаккиlesa (*upakkilesa*). Недостаток, нечистота, загрязнение. Может описывать десять недостатков прозрения, которые нужно преодолевать в практике випассаны.

упеккха (*upekkhā*). Невозмутимость, беспристрастность, уравновешенность. Буквально «наблюдение сверху». Качество ума, которое позволяет сохранять собранность, не тяготея к крайностям. Этот термин предполагает наблюдающую установку, где сохраняется равновесие. Также это четвёртая из четырёх брахмавихар.

утуджа-оджаттхамака-калапа (*utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa*). Восьмеричная калапа питания, порождённая температурой.

- хадая-дасака-калапа** (*hadaya-dasaka-kalāpa*). Десятеричная калапа сердечной материи.
- хадая-рупа** (*hadaya-rūpa*). Сердечная материя.
- хадая-ваттху** (*hadaya-vatthu*). Сердечная основа. Материальная основа сознания. В традиции Тхеравады считается, что процессы ума зависят от чувствительных элементов в крови внутри сердечной камеры.
- хету** (*hetu*). Причина, повод, условие. Часто используется вместе со словом «мула» (*mūla*), которое означает «корень».
- хири** (*hiri*). Совесть. Стыд перед проступком, вызванный самоуважением.
- чаккху** (*cakkhu*). Глаз.
- четана** (*cetanā*). Намерение, волевой акт.
- четасика** (*cetasika*). Фактор ума. Обозначает умственные факторы, связанные с любым моментом сознания.
- чаккху-дасака-калапа** (*cakkhu-dasaka-kalāpa*). Десятеричная калапа глаза.
- чханда** (*chanda*). Желание. Готовность к действию. Может быть направлена на благие или неблагие занятия.
- читта** (*citta*). Ум, сознание, состояние ума. Иногда используют как синоним слов «манас» (*manas*) или «винньяна» (*viññāṇa*).
- читтаджа-оджаттхамака-калапа** (*cittaja-ojaṭṭhamaka-kalāpa*). Восьмеричная калапа питания, порождённая сознанием.
- чутичитта** (*cuticitta*). Сознание смерти. Тип сознания, не связанный с умственными процессами, возникающий в момент смерти.
- экаггата** (*ekaggatā*). Однонаправленность ума, которая объединяет сознание с одним объектом.

Шайла Катрин

ПУТЬ К ДЖХАНАМ

*Практическое руководство по достижению состояний
глубокой радости, спокойствия и ясности*



Книга Шайлы Катрин «Путь к джханам» посвящена практике особых состояний медитативного поглощения — джхан, которых медитирующий достигает при совершенствовании в практике внимательности. Последовательность из четырёх джхан — это ступени к четырём ещё более возвышенным состояниям нематериальной сферы и в конечном счёте к освобождению. С каждой джханой сосредоточение углубляется — практикующий постепенно отпускает привязанность и неблагоприятные состояния ума. В книге подробно разъясняются тонкости медитативных переживаний, возможные препятствия в практике и даются наставления по медитации.

Аджан Брахм

ДОБРОСОЗНАННОСТЬ



Если мы добавим доброту к осознанности, то получим «доброосознанность» — совершенно новый подход к медитации. Доброосознанность помогает нам расслабиться. Она приносит покой уму, телу и всему миру. Доброосознанность исцеляет.

С присущим ему умением рассказывать захватывающие истории вкупе с пошаговыми инструкциями, понятными всем и каждому, Аджан Брахм оживляет и делает доступными мощные инструменты духовного преображения. Эта небольшая прекрасно оформленная книга является кратким руководством по тому, как наполнить свою жизнь радостью и состраданием.

Аджан Брахм

ИСКУССТВО ИСЧЕЗАТЬ

Путь Будды к вечной радости



Вне зависимости от того, встречаемся мы просто с неровностями и ухабами на жизненном пути или переживаем подлинный кризис, — необходимо понять, что наша жизнь проходит в мире, где происходят нежелательные события, которые невозможно предотвратить никакими волевыми усилиями. В книге «Искусство исчезать» Аджан Брахм учит нас избавляться от ложных ожиданий, заводящих в тупик, и вместо этого следовать по пути понимания, указанному Буддой.

Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание

Шайла Катрин

Путь к безграничной мудрости

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

Перевод с английского *Александры Никулиной*

Редакторы: *Мария Миронова, Сестра Пиядасси, Мария Касьянова,*
Елена Рыбьякова

Корректоры: *Сергей Гуков, Галина Калашикова*

Оригинал-макет и вёрстка: *Сергей Гуков*

Дизайн переплёта: *Макс Костенко*

ООО ИД «Ганга»

117186, Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1

www.ganga.ru • E-mail: ganga@ganga.ru

16+

Подписано в печать 13.01.2023.

Формат 60 × 90 / 16. Бумага офсетная.

Гарнитура Linux Libertine, Fira Sans.

Печать цифровая. Усл. печ. л. 44,0. Тираж 500 экз.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»

Филиал «Чеховский Печатный Двор»

142300 Московская область, г. Чехов,

ул. Полиграфистов, д. 1. Сайт: www.chpd.ru

E-mail: sales@chpd.ru. Тел: 8-499-270-73-59