

## **БХИКШУ КХАНТИПАЛЛО**

### **СПОКОЙСТВИЕ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ**

#### **МЕДИТАТИВНАЯ ПРАКТИКА ЮЖНОГО БУДДИЗМА**

Во второй половине XX века интерес к духовной культуре буддизма принимает всемирный характер. Миллионы людей в разных странах изучают основы великой науки Освобождения. Люди Запада ищут в поучениях Победоносного ответы на те вопросы, которые ставит перед ними современная жизнь.

Разумеется, Россию, с ее евразийской историей и традициями, не могла миновать эта мощная волна, тем более, что буддизм имеет в нашей стране давнишние корни. За последние годы вышло немало книг: и оригинальных памятников буддийской мысли, и серьезных комментаторско-исследовательских работ, позволяющих получить достаточно полное представление об одной из трех мировых религий. Однако подавляющее большинство из них посвящено традиции северного буддизма — Махаяне или Большой Колеснице (Повозке). Малая Колесница (Повозка), носящая название Хинаяна (Тхеравада) и связанная с южным ареалом распространения буддизма, освещалась значительно меньше. Возможно, это объясняется большей экзотичностью многих текстов Махаяны, содержащих подробное описание медитативной практики, магических чудес или тантрических методов духовного пробуждения.

Хинаяна, с ее строгостью и стремлением точно соблюдать каждую букву канонических предписаний, на первый взгляд может показаться суше и схематичней. Обманчивость подобного впечатления демонстрирует замечательная книга буддийского мастера Бхикшу Кхантипалло «Спокойствие и просветление».

Буддизм, распространившийся в странах Юго-Восточной Азии (юг Индии, Бирма, Таиланд, Лаос, Индонезия), действительно отличается от своего северного собрата. Если Махаяна пошла по пути творческого развития духа учения, достигаемого за счет разнообразия форм, варьировавшихся в зависимости от местных условий, то Хинаяна видела смысл своих усилий в сохранении первоначального откровения в нетронутой чистоте. Это не значит, однако, что южный буддизм лишен творческого подхода. В данном случае творческий подход направлен вовнутрь, в глубину духовного мира человека.

Предлагаемая читателям книга опровергает мнение, будто бы Хинаяна представляет собой набор этических предписаний, в которых духовно-медитативная практика сведена к минимуму. Перед нами обстоятельный и подробный учебник по медитации, ценный, прежде всего, тем, что содержит все известные высказывания Будды на этот счет. Автор опирается на Палийский Канон, служащий для всех исповедующих южный буддизм наиболее авторитетным источником, самой известной и цитируемой частью которого является Дхаммапада. Как видно из текста книги, южный буддизм обладает не менее развитой и подробной, хотя и не столь экстравагантной медитативной традицией и практикой, как школы Махаяны. Колоссальное количество практик, методов, приемов организации сознания, начиная от осознанной ходьбы и кончая классификацией священных объектов, предназначенных для концентраций, позволяют серьезному искателю Совершенства и Освобождения наиболее правильно вступить на тропу мудрости. Книга подчеркивает, что предлагаемый здесь путь не столько дорога веры, сколько тропа

сокровенной мудрости, основанной на распознавании истины и заблуждения. Наивная вера, не опирающаяся на практику самопознания, должна быть оставлена, как разновидность заблуждения, пусть и выступающего в духовной форме. Только мудрость, только бодрствование, только сознательный подход к любым, даже самым мельчайшим переживаниям и явлениям жизни!

Особый интерес может вызвать глубокий психологизм повествования. Органично соединяя онтологию, (науку о духовных глубинных основаниях бытия) и психологию трансформации личности, автор добивается удивительного результата — он проясняет путь к Нирване. Делает его предельно открытым и понятным для каждого и в то же время сохраняет величайшую тайну человеческого духа — сокрытое в нем состояние Абсолютной Свободы. Непостижимое и недоступное ни для каких земных спекуляций. Кстати, именно в этом месте можно заметить скрытую полемику двух школ, внутренне единых в своей глубочайшей эзотерической основе, и в то же время существенно расходящихся в конкретно-исторических формах теории и практики. Автору кажется, что некоторые школы Махаяны сделали слишком спекулятивными и умствующими по поводу того, что постигается лишь во внерациональном экстазе. В то же время его не устраивает и тот, на его взгляд, иррациональный крен, который характерен для ряда школ тантрического буддизма. Он указывает, что Тхеравада, распространенная на юге Индии и в некоторых монастырях Таиланда, — в высшей степени ясное и разумное учение.

Несмотря на постоянное подчеркивание близости излагаемых буддийских идей к древним корням, восходящим к самому Будде, книга удивительно современна. Это проявляется и в приводимых примерах из сегодняшних дней, и в описании проблем, с которыми сталкивается всякий, решивший соединить духовную интроверсию с жизнью в лоне цивилизации, и в использовании некоторых понятий и категорий западной психологии, получивших здесь новый смысл и освещение.

Если говорить в наиболее общем виде, буддизм Тхеравады учит современного человека искусству совершенной внимательности к самым мельчайшим субъективным и объективным процессам, составляющим сердце реальности. Медитативная практика Хинаяны, помогающая человеку достичь состояния одновременной пробужденности сознания и любящей доброты сердца (метта), глубочайшим образом экзистенциальна. Она меняет образ мира, трансформируя страдательное и затемненное состояние сознания в просветленное переживание Свободы. Непрерывное медитирование над быстротечным потоком бытия, в основе которого лежит столь же непрерывный поток сменяющихся психических состояний, позволяет осознать иллюзорность индивидуального «я» и выйти на ту неподвижную реальность, что находится за кадрами всех изменений и событий мира.

Необходимо подчеркнуть, что Хинаяна — это не только наука высокого Ухода от внешнего мира как несовершенного и непросветленного бытия. Это еще и наука совершенного действия, которая при правильном ее использовании наполняет любые человеческие проявления сакральным смыслом. Дыхание, ходьба, принятие пищи — все перечисленные атрибуты жизни становятся священными формами почитания Будды. Это особенно важно для мирян, являющихся потенциальными последователями учения о Дхарме, пока еще не способными совершить героический акт разрыва с миром и погружения в глубины духа. В таком случае они могут начать путь с осознания божественности собственных повседневных действий при условии, если действия направлены на Освобождение.

Будем надеяться, что для сегодняшнего беспокойного и заблудшего мира «Спокойствие и прозрение» окажется полезной и необходимо книгой.

*Сергей Ключников.*

## Введение: Для чего нужна медитация?

Ежедневно люди проявляют так много забот о своем теле — одевают его, моют, питают, освобождают от нечистот. Как много времени уходит на все это! А сколько времени они тратят на уход за своим умом? Когда мы взглянем на дело таким образом, нам покажется, что люди ценят тело выше ума. Странное обстоятельство, поскольку ум, а не тело является толкователем переживаний и принимает решения! Кроме того, длительность жизни тела не превышает ста лет, а если превышает, то ненамного, тогда как поток ума все время стремится вперед и несет с собой потенциальные возможности счастья или страдания даже в других жизнях.

Следовательно, стоило бы ежедневно затрачивать некоторое время на уход за умом. Мы тщательно заботимся о том, чтобы питать тело три или четыре раза в день; но хорошую пищу должен получать и ум — для его питания необходимо какое-то полезное учение. Тело нужно мыть, по крайней мере, раз в день, чтобы оно не стало неприятным для нас самих и для других людей, — но когда же мы «промываем» ум? Если тело заболело, мы ищем быстрого исцеления, чтобы освободиться от страдания; но болезни ума — алчность, отвращение и заблуждение — считаются естественными, и мы ничего не предпринимаем по этому поводу, а если предпринимаем, то очень немного.

Таким образом, наш ум болен; он голоден вследствие недостатка пищи дхаммы\*, он покрыт струпьями, так как недостаточно вымыт, он страдает от трех коренных болезней и лишен лекарств; а мы не можем понять, почему мы страдаем!

Воспользуемся другой метафорой: когда люди обладают какой-то сложной машиной, которая

к тому же дорого стоит, они тщательно ухаживают за ней, чтобы она не испортилась. Ум-сердце, или «читта» на языке Будды, бесконечно более сложен, чем самые сложные машины; и он требует хорошего ухода, если мы хотим, чтобы он правильно работал. Он также более драгоценен и заслужива-

- 
- дхамма (пали) = дхарма (санскр.)

ет того, чтобы каждый день уходу за ним посвящали некоторое время. Такой уход обеспечивает бесперебойную работу, а это означает уменьшение страдания.

Все эти метафоры: хорошая пища для ума, его купанье, лекарства для лечения и уход за ним для поддержания его в полном порядке — все они указывают на внимательность и медитацию.

Кому хочется быть несчастным? Кто не желает счастья? Но одно лишь хотенье или желание не уменьшит страдания, не приведет к возрастанию счастья. Эти цели достигаются только при помощи внимания, обращенного на ум, ибо эти оба фактора, вызывающие два состояния: счастье и несчастье, — находятся именно здесь. Ни горе, ни счастье не возникают без причин; они не могут существовать, если для них нет причины. Мудрый человек знает эту истину и действует таким образом, чтобы создавать только причины для счастья — своего собственного и других людей. Наша книга объяснит, как это сделать, следуя стиху учения Будды, получившего название «сердца буддизма»:

«Неделанье зла, достижение добра, очищенье своего ума – вот учение просветленных».

*(Дхаммапада, 183).*

Бхикку Кхантипалло,  
Ват Будда-Дхамма, Уайзмэнс Ферри,  
Нов. Южный Узлс, Австралия.  
«Неделанье зла».

## Глава I. Предварительные условия.

Человек обладает как бы тремя «дверьми» для общения: это ум, речь и тело. Практика медитации занята главным образом первым элементом из этих трех; хотя он и контролирует два других, нельзя подходить к нему в отрыве от них. Следовательно, если мы желаем привести в порядок ум-сердце, тогда и речь и тело должны подвергнуться воспитанию в соответствии с дхаммой, т. е. таким образом, чтобы это принесло счастье и мудрость в наше собственное сердце и способствовало благу других людей. Когда ум, сердце и тело движутся в одном направлении, станут ощутимыми отсутствие конфликтов и некоторая степень умиротворенности. По этой причине в предлагаемой книге до того, как подойти к предмету медитации, рассматриваются некоторые необходимые условия воспитания речи и тела.

Тот, кто работает над всеми тремя «дверьми», находясь на пути дхаммы, является истинным йогойном; такой человек «связывает» вместе ум, речь и тело; тогда они движутся совместно в одном и том же направлении.

Таков способ достижения успеха в медитации. Конечно, это означает, что для успешной ежедневной медитации могут потребоваться некоторые изменения в стиле нашей жизни. Но мы скоро поймем, что именно создает помехи для нашей медитации; и если мы ценим приносимые медитацией спокойствие и прозрение, нам будет легче устранить эти обстоятельства или устроить дела таким образом, чтобы свести возникающие конфликты до минимума.

Расположенный в этой главе материал описывает работу в направлении «снаружи внутрь»: мы начинаем с вопроса о друзьях и окружении; далее следует краткое объяснение предписаний морали; затем идут некоторые соображения относительно пищи, йоги и положения тела; наконец, мы приходим к вопросу о безопасном убежище. Вместе с обетами эти три убежища являют собой надежное основание для практики медитации.

### I. Друзья и окружение.

Говорить о том, что эти факторы важны для медитирующего, значит как будто утверждать нечто очевидное. Для всякого человека, который желает вести хорошую жизнь (что, с точки зрения буддизма, означает вносить свет в наше собственное сердце и способствовать счастью других, избегать действий, приносящих нам самим и другим людям тьму и страдание), этим вопросам нужно уделять должное внимание. Обращаясь к молодому человеку по имени Сигала, Будда много говорил о друзьях — самых различных типах друзей, которые либо поощряют нас к росту и добродетели, либо способствуют нашему разрушению. Вот некоторые примеры из его беседы:

«Этих четырех, о молодой домохозяин, следует считать *врагами, переодетыми в друзей*: 1) *того, кто присваивает имущество друга* (и отмечен четырьмя признаками): он берет богатство своего друга; дает мало, а требует много; из страха не делает того, что следует делать; связан с другом лишь ради собственной пользы; 2) *того, кто только говорит, но не делает*: произносит дружеские речи о прошлом, а также о будущем; старается приобрести твое расположение незначительными

утверждениями, а когда появляется возможность помочь тебе, выказывает неспособность что-нибудь сделать; 3) *того, кто льстит*, кто одобряет дурные поступки друга и неодобрительно относится к хорошим, хвалит друга в его присутствии и дурно говорит о нем за глаза; 4) *тот, кто вносит в жизнь разрушение*, кто вместе с тобой предается опьянению, питью перегнанных или перебродивших напитков, что оказывается причиной беззаботности; кто споняется вместе с тобой по улицам в неподобающее время; и еще тот, с кем ты посещаешь места ночных увеселений; и еще тот, с которым ты отдаешься азартным играм, что вызывает беспечность». Этих четырех следует считать врагами, переодетыми в друзей.

«Но следующих надо считать *добросердечными друзьями*: 1) *того, кто помогает тебе* и отмечен четырьмя признаками: руководит беззаботными, охраняет их богатство, становится для друга убежищем в минуту опасности, а в совместных делах дает ему вдвое более необходимого; 2) *того, кто одинаков в счастье и печали*, кто открывает другу свои тайны, но хранит его тайны; кто не оставляет друга в несчастье и жертвует ради него даже своей жизнью; 3) *тот, кто дает добрый совет*, удерживает друга от дурных поступков и поощряет к добру; говорит другу то, чего тот не знает, и указывает ему путь к небесной жизни; 4) *кто проявляет к другу симпатию*, не радуется его несчастью, но радуется процветанию, удерживает говорящих о нем плохое и хвалит говорящих хорошее. Этих четырех следует считать добросердечными друзьями».

(«Увещевание Сигали», *Дигханика* 31)

С помощью этого отрывка легко узнать, какого рода друзей мы имеем. Но иногда Будда описывает людей еще проще:

«Не вступай в общение с глупцами,

А общайся с мудрыми» . . .

(«Беседа о хороших признаках»).

Комментарий этого отрывка — приводимый лишь для того, чтобы пояснить его смысл — цитирует следующие стихи одной из джатак, т. е. историй о прошлых жизнях Будды:

«И вот когда человек стеблями травы куса  
Связал какую-то зловонную рыбу,  
Стебли травы тоже издают зловоние:  
Таково общение с глупцом.  
И вот когда в зарослях человек  
Привязывает к стволу дерева благовоние из тагары,  
Листья также будут издавать приятный запах:  
Таково общение с мудрыми».

(«Джатаки», VI. 236).

Если требуются другие доказательства того, что наши друзья и приятели воздействуют на нас в дурную или хорошую сторону, можно процитировать еще несколько стихов из джатаки:

«Не видеть бы мне и не слышать глупца,  
Не жить бы там, где живет глупец,  
Не избирать бы мне образ действий  
В устном обмене мнениями с глупцом!  
Что же такое, о Кассапа, сделал тебе глупец?  
Скажи нам, в чем причина того, что ты  
Так явственно предпочитаешь,  
Чтобы глупец никогда не попадался тебе на глаза?»

Он необдуманностью приводит к потере,  
Он дает безответственные советы,  
Предпочитает неверные суждения,  
А когда его поправляют, выказывает упорство,  
Он ничего не знает о дисциплине;  
Лучше вообще его не видеть. ...  
О, хотя бы мне увидеть и услышать мудрых!  
О, хотя бы пришлось избрать образ действий  
В устном обмене мнениями с мудрыми!  
Что же такое, о Кассапа, сделали тебе мудрые?  
Скажи нам, в чем причина такого явного предпочтения,  
Чтобы мудрые всегда попадались тебе на глаза?  
Они разумно приводят к приобретению,  
Они не дают безответственных советов,  
Предпочитают здоровое суждение,  
А когда их поправляют, выказывают внимание,  
И они понимают дисциплину.  
Хорошо иметь с ними дело!»

(«Джатаки», IV, 240, 241).

Ценность обладания хорошими друзьями и осторожность с «глупцами» должны быть вполне ясными даже для тех лиц, кто не придерживается пяти предписаний, которые будут изложены ниже.

Обратимся теперь к окружению, в котором мы живем. Иногда в этом отношении можно сделать очень немного; тогда приходится делать лишь то, что в наших силах. Другие люди обнаруживают, что соприкосновение с дхаммой приводит их к пониманию ценности достаточно спокойных мест — хотя бы для периодов интенсивной практики медитации. В буддийских странах мы часто сталкиваемся с ошибочным пониманием медитации как ухода из мира в качестве монаха или монахини и пребывания в лесу вместе с духовным учителем. Хотя такой образ действий для некоторых людей будет правильным, подобная жизнь подходит не каждому. Большинство найдет достаточным проводить некоторое время в особых приютах отдельно от дома и от семьи, где они могут заниматься практикой медитации ежедневно. Но Будда действительно подчеркивал тот факт, что некоторое уединение есть важный элемент успешной медитации.

Прежде всего, он говорит о *физическом уединении*. Оно может быть достигнуто даже в пустой комнате собственного дома или где-нибудь в глубине сада, где можно укрыться от громкого шума, производимого людьми. Но глухое место в горах или в лесу, какая-нибудь уединенная пещера в самом деле помогает усилить телесное уединение, а также оторваться от привычных отвлекающих факторов.

Добившись известного физического уединения, мы получаем возможность приобрести душевное спокойствие. В то время как некоторые люди находят ненужным уходить куда-то для ощущения спокойствия, у большинства практикующих ежедневную медитацию первое оказывается основой второго. Когда достигнуто полное спокойствие, когда достигнута одна из *джхан* (состояний глубокой медитации), это состояние называется *душевым уединением*; ум преодолевает пять препятствий, каковыми являются чувственные желания, недоброжелательство, рассеянность и беспокойство, летаргия и сонливость, скептические сомнения (см. главу 4, 4-а). Это душевное уединение и является подлинным состоянием медитации, а не всего лишь ее «практикой»; его можно использовать таким образом, чтобы при этом возникло прозрение. При отсутствии страстных желаний мы переживаем так называемое «*уединение без обладания*», когда более нет никакой привязанности к уму, к телу, к

существованию, к повторному рождению; мы ничем не владеем, потому что более нет никакого «я».

Таким образом, домохозяину надо соединить некоторую степень уединенности с повседневной жизнью в семье и на работе. Это может быть осуществлено благодаря одному или двум периодам ежедневной медитации — в полном одиночестве или в сиденье совместно с другими практикующими; один из таких периодов должен приходиться на спокойные часы раннего утра. И эту медитацию можно дополнять интенсивной практикой на курсах в особое время, когда такие курсы оказываются доступными.

«Жизнь в подходящем месте» Будда также считал величайшим счастьем. «Подходящее» здесь означает такое место, где можно открыто практиковать дхамму, не опасаясь притеснений, которые могут последовать со стороны мирской или религиозной власти. Это понятие означает и такое место, где есть возможность услышать дхамму и вдохновиться ею для дальнейшей практики; это место, по крайней мере, изредка посещает какой-нибудь медитирующий монах, так что оказывается возможным задавать ему вопросы относительно собственной практики, а также создать полезную камму\*, оказывая ему поддержку. Далее, если человек в собственной семье встречает лишь незначительное противодействие изучению и практике дхаммы Будды или совсем его не встречает, это тоже называется «подходящим местом». Иначе говоря, подходящее место — это такое место, к которому легко подходит дхамма.

---

\* камма (пали); букв. — действие = карма (санскр.).

## 2. Добродетель: пять и восемь предписаний.

Человек, проходящий подготовку в дхамме, не может оставаться лишенным добродетели; для буддиста это означает соблюдение по меньшей мере пяти предписаний. Это полезные правила подготовки, заложенные еще Буддой; они являются как бы направляющими линиями правильного поведения. Предписания эти выражены следующим образом:

«Я принимаю на себя правила обучения и обещаю воздерживаться от:

убийства живых существ;

от присвоения того, что не дано;

от неправильного поведения в половых сношениях;

от лживой речи;

от опьяняющих веществ (таких, как напитки, являющиеся продуктами перегонки и брожения, вызывающие неосторожные поступки)»

Будда рекомендует эти правила всем людям, как полезные для них самих и тех, кто их окружает. Он не требует их выполнения, а, скорее, показывает, что человек, не придерживающийся таких правил, находится под властью нездоровых состояний психики (*неприятности* в первом случае, *алчности* — во втором и т. д.); что он заслуживает порицания, а потому должен руководствоваться советами разумных людей; что, нарушая эти практические правила, он навлечет на себя неприятности и печаль. Верно это или нет — надо решать на основании своего собственного жизненного опыта и многочисленных примеров, которые можно найти повсюду вокруг нас.

Часто задают вопросы по поводу третьего пункта: что означает неправильное поведение в половой жизни? В данном случае принцип, на котором основаны все эти предписания, остается неизменным: если наши поступки создадут новый конфликт в нашем сердце и новые страдания для других — надо быть внимательными и воздерживаться от подобных поступков! Так, если половые наслаждения создадут новые страдания для нашего собственного ума и тела или принесут несчастья другим, их не следует допускать. Страдания других, очевидно, заключают в себе такие факты, как изнасилование, разрушение устойчивых взаимоотношений, страдания, причиняемые детям при таком разрушении, и, разумеется, растление малолетних. В то время как общепринятые толкования данного предписания имеют в виду только совращение девушек обещаниями жениться и прелюбодеяния, свойственные культурным условиям Индии того времени, — подлинный смысл правила на самом деле соответствует изложенному здесь пониманию. И в Индии были признаны многие виды брака, некоторые с формальностями, а другие без них; поэтому кажется, что половой союз, который не является формальным, но в котором оба партнера проявляют искренность и устойчивость, не нарушает этот предписания. Однако Будда резко возражал против зла продажной половой жизни и побуждал людей к отказу от нее.

Далее, касаясь пятого предписания, некоторые утверждают, что Будда говорил в нем только о продуктах перегонки и перебродивших напитках, не упоминая о наркотических средствах. Но в палийских текстах предписаний мы находим слово «мажджа», родственное понятию «создающие безумие»; оно означает «опьяняющие вещества» вообще. Конечно, Будда должен был знать об опиоиде, о гашише или о чем-то сходном; и сейчас существует множество обезумевших от курения наркотиков и потерявших чувство реальности индуистских бродячих монахов-садху, подтверждающих тот факт, что ясность ума не приходит вместе с каким-либо видом стимулирующих веществ. Об этом см. также главу 7.

Людей, которые не живут в соответствии с пятью предписаниями и часто их нарушают, нельзя считать подлинными людьми; эти предписания являются собой дхамму на человеческом уровне существования, ту дхамму, которая практиковалась в древности и которая обеспечила сохранность человеческой жизни до сего времени. Соблюдая их, человек оказывается поистине человеком, с *человеческими* поступками на словесном и телесном уровне, а не просто существом, обладающим человеческим телом. Палийские комментаторы утверждают, что человек называется *человеческим существом* («манусса» на пали) потому, что обладает *высоким умом* («уттамо мано» на пали); здесь имеет место игра слов, которую мы едва ли в состоянии воспроизвести на европейских языках.

Те, кто снова и снова оказываются не в состоянии жить в соответствии с этими стандартами человеческого поведения, в действительности навлекают на себя несчастье, ибо если в момент смерти они обладают умом, занятым мыслями ниже человеческого уровня, из этого, естественно, следует повторное рождение в сфере ниже человеческой. С другой же стороны, когда пять предписаний последовательно осуществляются на практике и, таким образом, не совершается никакого зла на уровне телесных поступков или речи, становится сравнительно легко поднять уровень ума при помощи медитации. Было бы нереалистичным предпринимать попытки медитации, чтобы очистить ум, — и в то же время предаваться действиям, нарушающим эти предписания. Опасности такой практики рассмотрены в главе 7.

Также и в этой жизни нарушители предписаний должны будут много раз переносить страдания вследствие напряжения и болезней, которые могут навлечь на себя. И Будда замечает, что им придется пережить следующие



неприятности: такой человек порицает самого себя (т. е. переживает угрызения совести); его порицают также и разумные люди; он приобретает дурную репутацию, умирает в неведенье, наконец, после распада тела возрождается в мире страданий и лишений. Лица, соблюдающие пять предписаний, пользуются благоприятными последствиями, противоположными описанным выше тяготам.

Некоторым людям, возможно, захочется практиковать более строгий моральный кодекс всякий раз, когда они будут заняты периодами интенсивной практики медитации. Будда наметил восемь предписаний в качестве подходящего стандарта поведения для таких периодов времени. В буддийских странах вплоть до нынешнего дня миряне принимают эти правила поведения, когда отправляются в какой-то центр медитации для практики в течение нескольких дней или недель.

Первые два предписания остаются теми же самыми, что и в группе из пяти; но третье правило изменяется; оно произносится так: «я беру на себя, как правило подготовки, обет воздерживаться от каких бы то ни было половых действий». Это означает, что медитирующие в течение всего времени практики находят протекание практики гораздо более легким, когда они не вовлечены в сексуальные желания и создаваемые ими образы, конфликты и т. п. Благодаря принятию на себя обета святой жизни вся энергия медитирующего может быть устремлена в сторону внимательности и полного осознания.

Четвертое и пятое правила также совпадают с пятью предписаниями. Три дополнительные, доводящие число правил до восьми, следующие:

6. Не принимать пищу в неустановленное время;

7. Не танцевать, не петь, не слушать музыку, не смотреть увеселительные зрелища, а также не носить драгоценностей, не пользоваться духами и косметикой;

8. Не пользоваться широкой мягкой кроватью, достаточной для двоих.

Здесь необходимы краткие пояснения. «Установленное время» для приема пищи — часы между рассветом и полуднем. Часто в течение этого времени медитирующие едят только раз; но в утренние часы можно устраивать два небольших приема пищи, если эта пища оказывается трудноперевариваемой. Тогда день, вечер и ночь освобождаются для практики медитации с легким телом, что обеспечивает внимательность и уменьшает сонливость.

Ни одно из занятий и ни одна из вещей, описанных в седьмом предписании, не являются «грешными», какими их объявляет пуританское мышление; они просто отвлекают практикующего от спокойствия и прозрения, а потому лучше избегать их во время интенсивной практики.

Восьмое предписание побуждает практикующего спать на жесткой поверхности — так, чтобы сон продолжался не слишком долго! В жарких странах обычно спят на тростниковом мате, растеленном на деревянном полу. Некоторые люди иногда пользуются также деревянными подушками, которые, несомненно, способствуют внимательности, когда практикующий переворачивается во сне!

Эти восемь предписаний являют собой разумную основу аскетических усилий для сосредоточенной медитации. Они ведут медитирующего к временному отказу от некоторых радостей жизни с тем, чтобы сделать ум менее рассеянным. По окончании такого периода практики в уединенном приюте большинство людей снова принимает на себя Пять Предписаний. Вообще говоря, восемь предписаний следует сохранять для особых периодов и не применять их в повседневной жизни, когда их соблюдение окажется затруднительным и, пожалуй, вызовет внутреннее напряжение у практикующего, а также создаст трудности для других людей.

### 3. Тело: пища, поза и йога.

К тому, что уже говорилось о теле, о его действиях, об очищении этих действий для создания полезной каммы, надобно прибавить еще несколько общих соображений. Невозможно «очистить» тело, если мы будем есть один вид пищи и не есть другой. Что бы мы ни ели, «нечистыми» оказываются выводимые в результате этого из организма жидкие и плотные вещества. Однако медитирующему надо проявлять осмотрительность и не есть того, что вызывает беспокойство тела, например, продукты, вызывающие образование чересчур большого количества газов. Автор вспоминает, как он провел сезон дождей в одной обители Южного Таиланда — три месяца, в течение которых монахи остаются под крышей одного храма. Эта область известна тем, что там выращивают дурьян — растение с чрезвычайно сильным запахом. Хотя его плоды легко можно было получить каждый день во время утреннего приема пищи, разумные медитирующие воздерживались от его употребления: опыт научил их тому, что можно или есть дурьян, но не заниматься медитацией, или же заниматься ею, но отказаться от дурьяна.

Люди всегда спрашивают, можно ли есть рыбу и мясо. Что должен был сказать об этом Будда? Конечно, он говорил нечто по данному предмету, объясняя правила общежития для монахов и монахинь; поэтому остановимся сейчас на этом. Сам Будда и другие монахи собирали пищу, безмолвно проходя по улицам и базарным площадям; они принимали все, что люди имели счастье им подать. Согласно наставлениям Будды, монаху не следует просить какой-то особой пищи, если он не болен; будучи здоров, он может просить ее только у тех людей, которые пригласили его, чтобы осведомиться о его нуждах. Таким образом, Будда, а также монахи и монахини ели все, что им попадалось, и пользовались этой пищей в качестве лекарства, чтобы лечить такую болезнь, как голод. Известно, что Будда ел мясо и разрешал есть его монахам, но при условии, что никто из них не видал, не слышал и не подозревал, что животное убито специально для них; в последнем же случае принимать угощение запрещено, и Будда подчеркивает, как много дурной каммы создают дарители таким убийством и стараниями предложить мясо в качестве пищи.

Имеется также список особых сортов мяса, есть которые монаху по различным причинам запрещено; однако мясо животных, перечисленных в этом списке, сегодня вряд ли найдется в монашеской чаше для сбора милостыни. Когда монах полагается на собственную чашу и на безмолвный обход людей для сбора пищи, как это все еще делается и поныне в Юго-Восточной Азии, он берет все, что ему дают; и это хорошо для развития душевного довольства. Конечно, нет необходимости есть все полученное; здесь дело зависит от выбора монаха.

Относительно домохозяев Будда не устанавливал никаких правил; у них есть деньги, и они могут купить то, что им нужно. Здесь уместно вспомнить, как предмет пищи проникает в каждую популярную религию и зачастую занимает в ней важное место благодаря «пирам» и «постам». Будда не хотел, чтобы его учение стало «погоней за едой», хотя фактически в каждой буддийской стране стали подчеркивать различные аспекты пищи, что отражает силу страстного желания, *танхи*, которое является подлинной причиной такого интереса. Вследствие этого человеческие желания легко принимаются за потребности; а на основе желаний возводятся разнообразные суперструктуры взглядов — верования, теории, мои идеи. . .

Вообще говоря, чем сильнее развиты сострадание и любящая доброта, тем меньшую привлекательность имеют те виды пищи, которые включают в себя убийство животных. Но тут необходимо тщательно следить за тем, чтобы

вегетарианец не указывал на других осуждающим перстом: это будет лишь отвращением (*доша*) — вторым из трех корней нездорового образа жизни. Другая опасность заключается в чрезмерной озабоченности по поводу пищи: «Утром у меня было такое-то сочетание пищи, значит, теперь мне надо уравновесить его тем-то и тем-то...» Такой подход можно назвать «пищевым неврозом», который коренится в алчности (*лобха*) — первом корне зла. Тело будет жить не более ста лет или около того; и вот в течение всего этого времени даже обычные люди тратят столько энергии на пищу, на ее покупку, приготовление, на еду! Отводимого на все это промежутка времени не следует увеличивать! Существование ума продолжается гораздо дольше — даже до бесконечности, если мы вообще не совершаем никаких усилий, направленных к просветлению; ему следует уделять больше внимания — внимания и времени; тогда он вознаградит нас за это таким образом, каким никогда не сможет вознаградить тело. Следовательно, существуют особые отношения к пище, долженствующие подчеркнуть нашу святость в сравнении с другими; но никто не становится более святым в силу того, что ест или не ест какую-то пищу. Надлежит быстро пресекать самую мысль об этом, лишь только она возникнет, поскольку она являет собой чистую гордость; отсекая ее, мы освобождаемся от третьего нездорового корня — от заблуждения, или *моха*.

В ходе истории в уста Будды были вложены слова, весьма сильно защищающие вегетарианское питание, так что некоторые буддийские группы, главным образом в Китае и Японии, придерживаются строго вегетарианской пищи. Мудрость Будды становится очевидной, если мы примем во внимание условия Тибета и Монголии, где буддисту-вегетарианцу во время зимы пришлось бы очень нелегко!

Умеренное и уравновешенное отношение Будды можно видеть в отрывке о размышлении над пищей, который монахи и монахини сохраняют в уме во время еды: «Тщательно размышляя, я пользуюсь этой пищей не для удовольствия, не для излишеств, не для личного очарования, не для украшения себя, но только для поддержания этого тела — так, чтобы оно продолжало существовать, чтобы уберечь его от вреда, как опору святой жизни; так, чтобы разрушить прежние чувства голода и не дать возникнуть новым чувствам вследствие чрезмерной еды; тогда для меня уменьшится число телесных помех, и я буду жить спокойно». Хорошо размышлять так перед едой и, насколько это возможно, держать отрывок в уме и во время еды. В этом отрывке «пища» буквально означает: «пища, полученная в виде подаяния»; под «личным очарованием» подразумевается приобретение стройности, тогда как «украшение» — это полнота и округление тела; слова «жить спокойно» имеют особый внутренний смысл, означая: «устойчиво пребывать в медитации»; последнее состояние обычно и называют «устойчивым пребыванием в теле».

«Йога» буквально означает «подчинение» ума, речи и тела, совместное их ориентирование в одном и том же направлении — в сторону гармоничного духовного развития. Ныне для многих людей на Западе она означает только некоторые виды физических упражнений, которые действительно, как это предполагается, ведут к состоянию медитации. Несомненно, полезно давать телу некоторые упражнения, но не следует проявлять в этом чрезмерного усердия. Нельзя не согласиться с тем, что легче тренировать тело, нежели ум; этот факт, по всей вероятности, объясняет популярность экспериментов с питанием и хатха-йогой. Когда время ограничено, большую его часть нужно отдать медитации, а упражнения ограничиваются несколькими позами для расслабления тела или освобождения его от напряжения.

При чрезмерной практике хатха-йоги появляется склонность гордиться своим телом, что является не преимуществом, а препятствием. Способность

производить с телом разнообразные манипуляции как будто отвлекает людей от корня многих проблем — от ума. Именно ум приносит много бедствий для тела; именно поэтому Будда учит:

«Дхаммы обусловлены разумом, их лучшая часть — разум; из разума они сотворены».

*(Дхаммапада, 1-2)*

(Здесь «дхаммы» суть психо-эмоционально-физические события малой длительности).

Теперь нужно сказать кое-что о позе для медитации. Будда в своей беседе об основаниях внимательности, которая будет кратко изложена в главе 3, упоминает четыре позы: ходьбу, стоянье, сиденье и леженье. Первые три подходят для медитации, а последняя, увы, слишком часто и легко приводит к сну! Однако ею можно воспользоваться, когда мы сохраняем бдительность, но несколько напряжены. Даже и тогда необходимо большое осознание, чтобы воспрепятствовать переходу ума в состояние дремоты. Из трех других поз стоянье можно использовать лишь в течение кратких периодов времени, когда, скажем, практикующий некоторое время практиковал медитацию при ходьбе, а затем еще немного не хочет садиться. Итак, у нас остаются для более детального описания две позы — сиденье и ходьба. Все детали медитации при ходьбе можно будет найти далее в первом разделе главы 3, 1-б; поэтому здесь даются только советы относительно сиденья.

Подчеркнем первый пункт: медитирующий должен чувствовать удобство в разумных пределах в любой из этих поз, а также и в той позе, в какой он сидит. Нет ничего хорошего в том, чтобы мучить себя, усаживаясь в позу полного лотоса. Автору известны люди, которые были столь убеждены в необходимости этой позы, что весьма болезненным образом выдергивали кости коленей из их суставов! В такой мучительной позе почти невозможно успокоить ум. С самого начала тело придет в возбужденное состояние, и нельзя будет ждать хороших результатов. Примите какую-нибудь сидячую позу, при которой туловище остается выпрямленным, но без напряжения; нужно держать спину прямой и следить за тем, чтобы мускулы не оказались напряженными. Надо хорошо уравновесить голову на теле, слегка наклонив ее вперед; но если этот наклон становится более выраженным, он указывает на летаргию и сонливость. То же самое можно сказать о наклоне головы назад или вбок.

Год или два назад в журнале «Тайм» была опубликована действительно забавная фотография «медитирующего», занятого ежедневной практикой согласно рекомендациям одной из организаций, склонной к коммерции. Человек в состоянии «глубокой медитации» растянулся на кресле, откинув назад голову и раскрыв рот. Что ж, таким образом медитировать можно!

А как быть с руками и ногами? Если практикующий не в состоянии принять позу со скрещенными ногами, тогда надо пользоваться стулом со спинкой и твердым сиденьем. Слишком мягкие сиденья не годятся; вообще стул должен быть достаточно высоким для того, чтобы ступни прочно стояли на полу. И лучше всего не опираться на спинку, а сидеть выпрямившись.

Однако медитирующий на стуле испытывает одно неудобство: его поза не так прочна, как традиционная поза со скрещенными ногами. И если ему придется страдать от подлинного недостатка внимательности, он упадет с гораздо большей высоты, нежели тот, кто медитирует, сидя на земле! Поэтому стоит приложить усилия, чтобы приобрести способность сидеть со скрещенными ногами. Для этого возьмите жесткую подушку толщиной в два или три дюйма или даже несколько толще; если колени не достают до пола, положите ее на мат или на сложенные

одеяла. Эта подушка не должна быть мягкой или губчатой; ее также можно сделать из сложенных одеял; она предназначена для поднятия ягодиц так, чтобы колени соприкасались с полом. Одеяла или матрас предохраняют колени и лодыжки от давления твердого пола.

Точный метод укладывания ног и ступней должен зависеть от индивида. Иногда встречаются книги, где позы лотоса или полулотоса называют единственными позами, которыми можно пользоваться; но такой подход будет чересчур жестким. Есть много и других возможностей, например, поза льва, где голени лежат на полу друг около друга с частично обращенными вверх ступнями; при этом ноги совсем не скрещиваются; затем поза четверти лотоса, где одна голень лежит поверх другой, как мы это видим на многих изображениях Будды в Таиланде и на Шри Ланке; полулотос, где одна ступня с обращенной вверх подошвой покоится на противоположном бедре; наконец, полная поза лотоса, какую мы видим на индийских и тибетских изображениях Будды, когда обе ступни лежат на бедрах. Последняя поза — самая прочная и наилучшим образом уравновешенная из всех; но если она оказывается чересчур болезненной, лучше всего ограничить свои усилия выполнением полулотоса. Для некоторых людей весьма подходящей будет также поза, которой пользуются для медитации японки; она действительно обеспечивает выпрямленную спину: надо стать на колени и скрестить ступни одну на другой, на лодыжки положить подушку удобной толщины и сесть на нее выпрямившись. В качестве вариации этой позы можно также подложить подушку под лодыжки или положить ее между обращенными кзади ногами, чтобы ступни не касались одна другой. Эта поза очень легка, потому что при ней нет напряжения, вызываемого скрещиванием нижних конечностей.

Что касается других частей и органов тела, то глаза нужно держать закрытыми или полузакрытыми; некоторые учителя утверждают, что только один из этих способов является правильным; однако все должно зависеть от индивида. Некоторые практикующие отвлекаются, если глаза не закрыты, а другие при закрытых глазах чувствуют напряженность. Если глаза полузакрыты и взгляд направлен на пол или на стену на несколько футов вперед, отвлечение при этом будет небольшим. Кисти кладут свободно одна на другую, правая помещается на левую так, чтобы пальцы одной руки покрывали пальцы другой, а концы больших пальцев касались друг друга. Вообще нет какого-нибудь особо важного метода укладки рук, они просто должны быть расслаблены. Если мы при этом чувствуем напряжение, можно положить руки на колени ладонями вниз; но этой позой нельзя пользоваться слишком часто, поскольку она склонна к созданию напряжения в плечах. Наконец, при очень жаркой погоде можно держать в руках какой-нибудь прохладный предмет. Китайские монахи по традиции пользуются кусочками зеленого бамбука, чтобы предотвратить выступание пота на горячих руках, легко вызывающее сонливость.

Сонливости можно также избежать при помощи душа или обмывания тела, особенно если мы собираемся медитировать ранним утром; тогда тело оказывается свежим и освобожденным от напряжения. Одежда должна быть свободной, без поясков и застежек, а также чистой, — как, впрочем, и помещение, в котором происходит медитация.

Небольшие отклонения от совершенно выпрямленного и уравновешенного положения туловища не являются важными; медитирующему не следует тревожиться и постоянно занимать ум мыслями: «Вполне ли выпрямлена моя спина? На одном уровне плечи?». . . и т. д. Тело выпрямляется вполне естественно вместе с достижением глубокой сосредоточенности, в результате которого наступает освобождение от напряжения. Нет ничего хорошего в том, чтобы делать чрезмерный упор на позу, как поступают некоторые учителя дзэн,

ибо это означает поместить повозку перед лошадью! Если всегда чистить и полировать повозку, мы будем слишком заняты и не сможем запрячь лошадь.

Усевшись в наиболее удобной позе, которая также способствует бдительности, следует *сохранять спокойствие*. Медитирующий должен походить на массивную глыбу, поставленную на ровном месте. Когда мы прочно заняли такое положение, хорошо принять решение: «Я не шевельнусь в течение всего периода этой медитации!» Если мы движемся, сосредоточенность расстраивается, и мы оказываемся опять на том месте, откуда начали. Если по вашему лицу ползет муха, если случайный москит ищет себе еду, не двигайтесь! Если у вас болят шея, спина или колени, не двигайтесь! Если возникают мысли, вызывающие возбуждение, не двигайтесь! Всегда сидите *неподвижно* до конца установленного вами для медитации периода времени.

Позднее, в главе 3, будет сказано больше о внимательности, а здесь полезно отметить, что насекомые на коже — это всего лишь *соприкосновение и чувство*, возможно, *болезненное чувство*, как, например, боль в теле. Мириады мыслей, побуждающие нас двигаться, суть всего лишь *беспокойства и тревоги*. Когда происходят эти явления, следует отмечать их таким образом и ничего не предпринимать по отношению к ним. Если они продолжаются, тогда они могут стать центральным предметом внимательности до самого своего исчезновения. В обыденной жизни мы сметаем с себя насекомых или убиваем их, двигаем тело, даем возможность мыслям влиять на наши действия. Ничего не делать в этих случаях — значит страдать, пережить нечто неприятное. Медитирующий не боится незначительной боли, потому что он культивирует сильный и прочный ум, героический и охотно встречающий лицом к лицу неприятные вещи.

#### 4. Три убежища:

Теперь, когда мы описали предварительные условия для медитации, относящиеся к телу и речи, настало время рассмотреть и психический фактор. Хотя много людей занято практикой медитации, лишь малое их число имеет прочное убежище в собственном сердце; а это единственное место, где можно найти мир и безопасность. Иногда медитация способна порождать устрашающие душевные состояния или постепенно возрастающую озабоченность. Что же будет делать медитирующий в такое время, если у него нет прочного убежища? Вот почему к практике медитации нельзя подходить с легкостью, нельзя делать из нее игру.

В странах Востока медитирующие имеют учителя, что дает им возможность работать в традиционных рамках религиозной практики. Обладая доверием к своему учителю и к преподаваемому им учению, они действительно имеют прочное убежище в собственном сердце. Но как можно сказать это о человеке, который учится медитации в каком-нибудь институте, или о человеке, который стремится лишь заработать деньги или приобрести славу? Отсутствие хорошего убежища может даже иметь своим результатом безумие, если устрашающий характер переживаний окажется достаточно велик. Подробнее об этом будет сказано в главе 7.

«Надежное убежище» упоминалось выше. В этом мире имеется много убежищ, как это было и во времена Будды:

«Ко всякому прибежищу обращаются люди, мучимые страхом: к горам и к лесам, к деревьям в роще, к гробницам».

«Но ведь и такое прибежище не безопасно, и такое прибежище не из лучших. Достигший такого прибежища не освобождается от всех горестей».

Здесь Будда указывает на два вида убежищ, и оба они являются внешними по отношению к человеку. Существует убежище в обладании материальными предметами, символически изображаемыми в виде Земли. Затем существует убежище в «священных» рощах и в храмах, которые, как полагают люди, обладают какой-то особой охранительной силой. Оба вида внешних убежищ легко видеть сегодня, когда материалист нагромождает вокруг себя предметы обладания в качестве убежища; а последователь религии идет в церковь, в мечеть или в храм, особенно если такое место известно чудесами или исцелениями. Из этих двух материалист обладает более хрупким убежищем, потому что какие материальные предметы не подвержены времени и разрушениям? И как эти вещи могут быть для него убежищем, когда он умрет? Последователь религии действительно обладает более надежным убежищем, но и это убежище оказывается довольно жалким, ибо он считает его внешним по отношению к себе. Даже самое возвышенное понятие о « Боге», если о Нем думают как о чем-то внешнем, нельзя назвать надежным и наивысшим убежищем.

Надежное и наивысшее убежище можно найти в собственном очищенном сердце, а сердце можно очистить только при помощи медитации. В той мере, в какой он практикует медитацию, медитирующий может найти в своем сердце некоторую умиротворенность; он обнаружит там некоторое тихое место, куда способен удалиться. Однако такая умиротворенность может быть нарушена переменой во внешних условиях или каким-нибудь эмоциональным кризисом, так что она не бывает доступной в любое время, когда в ней есть необходимость. Мало пользы, если мы обладаем миром в своем сердце только тогда, когда наши дела идут прекрасно!

Единственное надежное и непоколебимое убежище основано на мудрости, развитой благодаря медитации. Но не все медитирующие вырабатывают мудрость, как это будет объяснено в главе 6. «Мудрость» означает отсечение нечистоты, а не только ее прикрытие, полное отсечение таких недостатков, как алчность, отвращение и заблуждение, т. е. трех корней нездоровья (см. гл. 2). Когда они отсечены, когда для них не осталось возможности пускать новые побеги, тогда налицо надежное убежище. Но полное отсечение алчности, отвращения и заблуждения предполагает проникновение в четыре благородные истины, так что здесь имеет место прямое знание процесса, в силу которого из этих трех корней возникает дукха, т. е. несчастье, страдание. Когда эти корни не имеют более никакой власти над сердцем человека, как может оно после этого быть охвачено тревогой? Лишь одно это состояние может быть названо надежным убежищем.

И вот *верование*, вера в какую-нибудь религию, приверженность какому-то недоступному проверке убеждению, является препятствием для развития мудрости. Такая убежденность названа Буддой «лишенной корней», потому что она не коренится в понимании мудрости. См. ниже главу 4 — о равновесии этих двух аспектов.

Будда учит нас *не верить*; он говорит, что существенно важна практика, в которую включена медитация. В «Маджджхима-никае», например, сказано:

«Да придет ко мне мудрый человек, не лжец, не обманщик, но человек прямодушный. Я наставлю его, научу его дхамме — таким способом, что, практикуя преподанный ему путь, он скоро будет знать сам и видеть сам. Так он действительно придет к освобождению от оков — иными словами, от цепей неведения».

Неведение, т. е. незнание четырех благородных истин, идет рука об руку с верой в не подлежащие проверке взгляды и представления. Оно разрушается, когда появляется прозрение в зависимое происхождение дукха, так что налицо оказывается *знание и виденье*, которые не зависят от книг, от учителей, от Будды или от кого-то другого. Обычно такое преодоление неведения не может быть достигнуто в различных религиях, включая и «буддизм», вследствие привязанности к ложным взглядам, которые являют собой лишь другой способ выражения неведения. Но путь Будды содержит наставления о том, как выйти за пределы самих себя, как разрушить привязанность не только к мирским предметам, к особым состояниям медитации и небесным наслаждениям, но также и к тому, чтобы «оставаться буддистом».

Таким образом, человек может «искать убежища», показывая, что он является последователем Будды, человеком, который считает Три Убежища — Будду, дхамму и сангху — величайшими сокровищами в мире, но при этом еще не обладает вполне надежным убежищем. Таких людей называют «укоренившимися в вере» («людьми, чья вера имеет корни»), т. е. людьми, чья вера ничего не принимает без доказательства, не допускает ничего такого, чего нельзя проверить в этой жизни при помощи практики. Подобная вера «коренится» в мудрости понимания; она иллюстрируется приведенными выше словами Будды. Только тогда, когда люди добьются конечного прозрения и станут просветленными, их убежище окажется надежным и непоколебимым. Парадоксальным образом такой человек не имеет особой привязанности к «буддизму», хотя в его сердце Будда, дхамма и сангха непоколебимы. Будда называет таких людей «неверующими»; у них нет ни веры, ни верований; они обладают знанием благодаря проникновенной медитации прозрения. Тот, кто верит, все еще не знает. Вот стих, в котором показан характер архата, или просветленного:

«Человек, который не верует и знает несозданное, разорвал привязанности, положил конец случаю, отказался от желаний, — поистине благороднейший человек».

(Дхаммапада, 97)

Комментарий поясняет: подобный человек не имеет верований, не верит ни во что, потому что сам знает несозданное, ниббану. Он отсек все привязанности и разорвал оковы; его называют героем вследствие его бесстрашных усилий и неустрашимого сердца. Он разрушил все случайности, во время которых может быть создана вредная и полезная камма; архат не создает каммы, так как не обладает представлением о «я»; он изверг из себя все желания, даже благие; он остается полностью лишенным желаний. Здесь слово «архат» употреблено в мужском роде в силу особого случая, когда Будда произнес этот стих: фактически речь шла о его ближайшем ученике, достопоченном Сарипутте. Однако и многие женщины тоже стали архатами, так что все, сказанное здесь, в равной мере приложимо и к ним.

После таких предварительных замечаний об убежище вообще рассмотрим подробнее три убежища в буддизме.

Будда:

«Сидящего безмятежно у корней священного бодхи,  
Победившего Мару и ряды его полчищ,  
Пришедшего к самбодхи\* — обладающего безграничной  
мудростью,  
Высочайшего во вселенной — такого Будду я почитаю».



Этот перевод одного традиционного стиха пали говорит нам достаточно многое о Будде и потому может быть использован для описания убежища в Будде. Во-первых, его рисуют сидящим под деревом, позже ставшим известным как дерево просветления, бодхи; таким

---

\*самбодхи (санскр., пали) — проникательность, мудрость, усвоение истины, необходимые для достижения трех высших степеней архатства.

образом, здесь подчеркивается тот факт, что Будда — историческая личность. Как указывают комментарию, если бы он был божеством, в достижении просветления не было бы ничего удивительного, поскольку Бог и божества, согласно теистическим религиям, легко способны совершить многое. Интересно отметить, что дэвы, или божества, приходили к Будде, чтобы *задавать ему вопросы*, а он не молил их о милосердии! Действительно чудесное обстоятельство, связанное с Буддой, заключается в том, что он родился, вырос и достиг просветления *как человек*, своими собственными усилиями, показав, что подобное достижение возможно и для других людей. Нас, как человеческих существ, вдохновляет то обстоятельство, что он показал нам путь к достижению также наивысшего совершенства в этой самой жизни, если мы сделаем усилие. Позднее буддистские учения утратили этот важный элемент, поскольку более всего подчеркивали элемент чудесного и строили на этой основе теологию, в которой Будда был обожествлен. Сам Будда, несомненно, осудил бы такие умствования.

Различные мнения и рассуждения фактически являют собой часть наступающих рядами полчищ Мары (букв. «разрушителя»), означающих здесь проявления скверны. Часто они изображаются в храмовых росписях в виде полчищ демонов, направляемых своим предводителем, Марой; они окружают Будду, который спокойно сидит под деревом бодхи. Эта картина представляет собой внешнее выражение последней внутренней битвы, результатом которой оказалась победа просветления. И эта победа не была дарована Будде каким-то высшим существом; она явилась результатом его собственных усилий, а потому и называется самбодхи, т. е. самостоятельным просветлением. Таким образом, Будду нельзя отнести к категории «пророка, посланного индийцам Богом», или «человека с посланием божественного вдохновения». Разумеется, для буддистов фигура Будды представляется заслуживающей гораздо большего почитания, нежели какой-либо Бог, поскольку он достиг просветления в качестве человека и показал путь достижения другим людям.

Свое просветление Будда описал многими различными способами; в одном из таких описаний он отрицал обладание всезнанием, т. е. знанием всего сразу; однако он подтвердил, что, на какой бы предмет ни был направлен просветленный ум, он может познать этот предмет полностью. Таким образом, выражение «бесконечная мудрость» надо понимать в том смысле, что для Будды все было доступно познанию, хотя что-то из этого знания оказывалось бесполезным для практических целей. Часто он описывал просветление в понятиях обладания тремя видами знания: знанием прошлых жизней, знанием каммы и ее результатов, знанием истощения нечистоты; под нечистотой, асава, понимается глубочайший уровень искаженного ума (см. главу 8).

Слова «высочайший во вселенной» означают, что буддист не в состоянии увидеть ни в этом, ни в каком-либо ином мире учителя более великого, чем Будда; потому что где можно увидеть такого учителя, который был бы свободен от алчности, отвращения и заблуждения, как был свободен от них Будда?

Религиозные учителя могут настолько подчинить себе алчность, что ее трудно обнаружить; но отвращение в виде гнева или ненависти всегда выйдет наружу при первом же удобном случае. И в буддийском учении никогда нельзя будет оправдать гнев, даже называя его «праведным». Гнев и возникающее из него насилие всегда заслуживают порицания и, конечно, указывают на то, что данный учитель еще не завоевал свободы от нечистоты. Что же касается заблуждения, то нам следует рассмотреть доктрины разных учителей, чтобы увидеть, не проповедуют ли они такие положения, которые могут быть приняты только на веру и никогда не подтверждаются мудростью. Если сами учителя все еще верят во что-то, если они в чем-то убеждены, тогда они не являются просветленными, а потому как смогут они указать своим последователям путь к просветлению? Заблуждение проявляется, например, в тех случаях, когда переживание дукха приписывается каким-то внешним по отношению к нам существам, как Богу или Сатане. Учитель, поступающий таким образом, не увидел причины возникновения дукха и потому не смог познать ее прекращения, которое есть ниббана, просветление.

«Таким образом, вы идете для обретения убежища к учителю, который умер около двух с половиной тысяч лет назад, не так ли?» — могут задать вопрос буддисту. Ответ на это таков: чем больше мы практикуем дхамму, тем более находим Будду в своем собственном сердце. Когда все

---

\*самбодхи (санскр., пали) — проникательность, мудрость, усвоение истины, необходимые для достижения трех высших степеней архатства. аспекты дхаммы развиты полностью — добродетель, медитация, мудрость, — тогда здесь же налицо и Будда. Как сказал он сам: «Видящий дхамму видит меня; видящий меня видит дхамму». Убежище в Будде становится более прочным по мере того, как все более и более познается дхамма при помощи прямого переживания.

*Дхамма:*

«Благородный Путь из восьми частей, везде пригодный для людей,  
Которые ищут свободы, — прямой путь,  
Эту тонкую и неуловимую дхамму, обеспечивающую мир,  
Уводящую от дукха — эту дхамму я почитаю».

Дхамма — это убежище для каждого человека, потому что она обеспечивает ему безопасность. Слово «дхамма» происходит от корня «дха», означающего «стоять твердо», «быть устойчивым», «держаться». Следовательно, тот, кто занимается практикой, поддерживается дхаммой; такой человек утвердился в добродетелях сердца; его нельзя потрясти, поскольку он опирается на мудрость и понимание. Добродетель создает убежище, потому что при практике пяти заповедей мы избегаем неуверенности, возникающей вследствие их нарушения. Медитация также представляет собой убежище, спокойное и мирное место внутри нашего собственного сердца, которое не потрясут никакие несчастья и тревоги. А мудрость — это основа высочайшего убежища, поскольку она разрывает структуру веры, теории и предположений, составляющую из психических состояний заблуждения. Тогда солнце мудрости освещает все сердце, и в нем нигде не остается темноты. Таким образом, дхамма есть убежище для каждого человека независимо от того, в какой мере он ее практикует — много или мало. Однако в большей степени она становится убежищем для тех, кто практикует ее больше, и становится совершенным убежищем для практикующих ее до конца.

Некоторым людям не нравится слово «убежище»; они говорят, что оно звучит, как если бы буддисты бежали от опасностей; говорят также, что буддисты

настолько сильно стремятся найти убежище внутри себя, что у них не остается времени для проблем других людей. Но в «убежище» следует видеть безопасное место, такое место, какое этот преходящий мир не предлагает «где-то там». Лишь благодаря старательному культивированию можно найти безопасность внутри нашего собственного сердца, хотя это и не означает пренебрежительного отношения к другим. Внутренний рост в дхамме, создаваемый мудростью, должен быть уравновешен расцветом любящей доброты и сострадания, который проявится в отношении к другим людям.

В главе 3 будет в общих чертах изложен благородный восьмеричный путь, который и обеспечивает этот уравновешенный рост. Его можно суммировать в трех словах; в них заключено все учение Будды о пути: добродетель, медитация, мудрость. Каждый способен практиковать его; но не всякий человек ищет в этой жизни свободы. Счастье в жизни здесь и сейчас, равно как и счастье в следующей и будущих жизнях, представляет собой вполне разумную цель устремления. Но для тех, кто хочет найти высочайшее счастье, ниббану, или свободу, этот «прямой путь» ведет как раз к цели. Его называют «прямым» потому, что для практикующих его необходима прямота, а также и потому, что этот путь не имеет изгибов и отклонений, подобных тем, какие мы находим на других путях, где существуют рассуждения, теории и системы теологии. Сам Будда уподобил дхамму великой реке Ганг, которая естественно течет к океану: точно так же добродетель, медитация и мудрость естественно текут к ниббане. Однако если одного из этих факторов не хватает, процесс можно сравнить с прегражденным Гангом, с рекой, направленной куда-то в другую сторону.

Дхамма неуловима; хотя она, будучи выражена в высшей степени ясным языком Будды, кажется совсем легкой, чем далее мы ее практикуем, тем более тонким становится наше понимание. Способности постижения при помощи ума утончаются всеми тремя аспектами дхаммы, но в наибольшей степени — мудростью. Этот аспект дхаммы будет рассмотрен как «прозрение» в главе 4.

И он приводит практикующего к миру, ибо, когда же было так, чтобы истинные добродетель, медитация и прозрение приводили к конфликту? Верно, что самооправдывающая мораль служила основанием для войн и преследований; но эта мораль никоим образом не является «прямым путем»; и практикующие ее, несомненно, не обладают ни мудростью, ни состраданием. Медитация, привязанная к какой-нибудь догматической религии, также способна создавать фанатиков. Но буддийская мудрость заставляет нас проникать сквозь фасад догм и приверженности догмам, видеть в них всего лишь опоры личности, или «я». Сама по себе мудрость едва ли способна создавать конфликты, если только она не была ошибочно понята невежественными людьми; они могут увидеть в ней просто интеллектуальную игру, а это неизбежно приводит к аргументам и сектантству. Итак, дхамма «создает мир», внутренний мир нашего сердца и мир вокруг нас. Чего еще можно желать?

*Сангха:*

«Вполне заслуживает даров чистая сангха,  
С укрощенными внешними чувствами,  
С устраненной душевной нечистотой,  
С одним-единственным качеством, с которым приобретаются все силы,  
Вышедшую за пределы желания -  
Таковую сангху я почитаю».

Упомянутая в этом стихе сангха не является обычным *орденом* монахов или монахинь; это *сообщество* всех тех людей, которые очистились благодаря практике дхаммы. Это и есть благородная сангха, включающая как мирян, так монахов и

монахинь. Однако стих необычен: в нем нет восхваления всех благородных людей — перешедших поток, однажды возвращающихся, не возвращающихся и архатов; он указывает на то, что истинно достойны восхваления и подношений только архаты.

Слова «чистая», «с устраненной душевной нечистотой» и «вышедшую за пределы желания» — все они указывают на араханта. Никто иной, кроме архата (или будды, что означает то же самое), не является очищенным; любой другой человек имеет недостатки, грубые или тонкие. Эти недостатки, которые Будда сравнивает с постояльцами в гостинице нашего ума, могут уходить из гостиницы и оказаться неспособными вернуться туда. «Вышедшие за пределы желания» — это, по существу, лишь парафраза палийского термина, буквально означающего «незапятнанный», или «незагрязненный» анасава. Это слово представляет собой буддийский технический термин, относящийся к тому, кто переплыл океан вожделения. Поскольку Будда определяет вожделение в понятиях страсти и чувственности, стремления к чувственным наслаждениям, к повторному рождению в сфере тонкой формы, к повторному рождению в сфере бесформенного существования, выражение «вышедшие за пределы желания» следует понимать в смысле отсутствия какого бы то ни было вида повторного рождения, а не просто отсутствия чувственных желаний.

Все силы и способности завоеваны тем, кто более не привязан к страстным желаниям; и хотя многие архаты обладают такими силами (они не исчезли даже и поныне — см., например, «Жизнь пхра ачаана Муна — мастера медитации»), их приобретение никогда не подчеркивалось Буддой. Он действительно одобрял очищение ума-сердца и способность учить дхамме для очищения других. И те, кто так очищены, поистине достойны подношений, которые приносят деятелям богатое возмещение за их великодушие. Другие монахи и монахини, получающие такую поддержку, достойны ее лишь в той мере, в какой они совершают усилия по своему собственному обучению. На самом дне шкалы находятся «мешки с рисом» и «вешалки для одежды» — так называют ленивых монахов и монахинь, которые, не прилагая усилий к очищению, вредят и самим себе, и поучениям Будды.

Что же тогда это значит — прибегнуть к сангхе, дабы обрести убежище? Прежде всего, это — путь, на котором мы вспоминаем о добродетелях арахантов и других благородных существ, таких, как достопочтенные Сарипутта и Маха-Могальяяна, двое главных учеников Будды. Затем при помощи практики, по мере того, как в наших сердцах укрепляется дхамма, мы становимся похожими на них. Разумеется, в конце концов практикующий становится благородным существом — и достигает убежища сангхи внутри самого себя.

Существуют три древних стиха, часто цитируемые буддистами и показывающие их преданность Тройной Драгоценности. Здесь достаточно процитировать только первый из них, потому что два других легко получить, заменив слово «Будда» » словами «дхамма» и «сангха».

«Я не ищу никакого другого убежища;

Будда — это мое истинное убежище!

Говоря об этой истине,

да одержу я мирную победу!»

Таким образом, буддист показывает, что для него Будда, дхамма и сангха представляют собой одно целое и оказываются достаточны в качестве убежища. Это означает, что он, утвердившись в своей практике, не обращается за убежищем к дэвам (т. е. божествам). Другие могут иметь доверие к святилищам дэвов, их жрецам и священным книгам. Поэтому буддист не является таким человеком, который полагается на медиумов, сеансы и приносимую ими информацию. Ведь и дэвы, в конце концов, не просветлены и легко могут передавать идеи, вводящие людей в заблуж-

дения. Затем, опять-таки, существуют некоторые дэвы, обладающие ошибочными взглядами, считающие себя вечными или, вследствие своего тщеславия, чуть ли не сотрудниками Творца. Три Убежища оказываются нарушенными, если какой-нибудь буддист выказывает доверие к некоторому подобному убежищу у дэвов.

Другие, возможно, скажут: «Ну, знаете ли, все это одно и то же. Все религиозные традиции ведут к одной и той же цели, так зачем эта особая приверженность вашим убежищам?» Но именно здесь легко показать, как несостоятельна эта неразборчивая и довольно распространенная точка зрения. Если подходить к религии с мериллом буддиста, она, чтобы оказаться совершенной, должна включать в себя добродетель, медитацию и мудрость. Все великие религии и все религиозные секты, достойные названия «религий», учат первому аспекту, но лишь немногие практикуют второй, тогда как третий аспект, относящийся к непостоянной, насыщенной страданием и безличной природе ума и тела, трудно найти где бы то ни было вне учения Будды. Обычно последователи какой-нибудь теистической системы в этом перечне подменяют понятие мудрости понятием «Бога». С точки зрения буддизма, это должно означать, что их медитация привела их к непосредственному переживанию Бога — в состоянии джханы, см. гл. 4 — и что они остановились на нем; вместо того, чтобы развивать мудрость, они полагаются на тайну Бога. Откровенно выражаясь, они обладают незнанием, или неведеньем, когда могли бы развивать знание.

Будда, дхамма и сангха — все три суть аспекты просветления, а потому более всего достойны называться убежищами. Из этих трех аспектов один имеет первостепенное значение — это дхамма. Будда подчеркнул это обстоятельство, сказав: «Независимо от того, существуют просветленные или нет, есть и это прочное состояние дхаммы, установление дхаммы, закон дхаммы: все обусловленные вещи непостоянны. .. все обусловленные вещи полны страдания, все дхаммы не есть «я». Эта сущность дхаммы (которая будет рассмотрена ниже, в главе 4) всегда является истинной, независимо от того, будет она раскрыта или нет. Затем перед самой своей великой париниббаной он так обратился к монахам: «Поэтому, о Ананда, каждый из вас должен быть сам себе островом, сам себе убежищем; и не ищите внешнего убежища; а с дхаммой, как вашим островом, сам себе убежищем, и не ищите другого убежища». В конце концов, не Будда и не сангха могут охранить практикующих — их охраняет дхамма в силу самой этой практики. Опять-таки об этом свидетельствуют слова Будды:

«Несомненно, дхамма охраняет практикующего дхамму.

Хорошо практикуемая дхамма принесет ему счастье;

Практикующий дхамму не приходит к дурной цели;

В этом преимущество хорошо практикуемой дхаммы».

*(Джатаки, 447).*

## **Глава 2. Ум, каков он есть, и что можно с ним сделать.**

Когда буддисты пользуются словом «ум», они не вполне адекватно переводят на европейские языки палийское понятие «читта»; но «читта» охватывает как интеллект, так и эмоции; как голову, так и сердце. Важно помнить об этом, иначе буддизм может показаться — особенно тому, кто только читал о нем и не занимался практикой, — чересчур умозрительным учением.

Итак, что же мы подразумеваем под умом? Что происходит в настоящий момент? Буддийский анализ выглядел бы таким образом (см. диаграмму на следующей странице).

Следовательно, «ум» может означать любое одно из пяти чувственных сознаний или сознание ума, которое как бы составляет мир, пользуясь для этого

полученными чувственными впечатлениями и прибавляя к ним чувства, восприятие или узнавание. Если сознание ума работает хорошо, тогда организуемый им мир может в достаточной мере соответствовать тому, что действительно имеет место. Но когда его способности подавлены наркотиками, или алкоголем, или сильным заблуждением, как это бывает в случае безумия, он может составить искаженную или полную страха картину мира, имеющую весьма малое соответствие с действительным существованием вещей. На схеме элемент ума помещен в скобки, обозначая бессознательное или пассивное состояние, которое не принимает никакого участия в бодрствующем сознании и наличествует лишь в глубоком сне.

Таким образом, элемент дхаммы оказывается средством различных операций ума, которые могут быть пережиты как новые решения, т. е. создание новых элементов каммы, полезных или вредных; или же он может оказаться морально нейтральным следствием прошлой каммы. Ум, вернее, целая последовательность «умов», занятых такими высокодифференцированными данными, не может быть очень сосредоточенным; этот ум оказывается, так сказать, разбросанным по широкому полю присутствующих стимулов и выборов между ними.



Медитирующей, управляя своим выбором друзей и окружения, насколько это возможно, способен приобрести некоторую власть над внешними чувствами, так, чтобы чувственные впечатления не препятствовали бы его практике, когда они возникают в виде воспоминаний. Его практика медитации должна быть построена на внимательности таким образом, чтобы ум не уклонялся в сторону вредных объектов. Все же, как в повседневной жизни, так и во время медитации при ходьбе и сидении, ум нуждается в пристальном внимании, в обостренной внимательности, чтобы предотвратить возникновение нездоровых состояний.

## 1. Нечистота:

Что же мы подразумеваем под словом «нездоровый», «вредный»? В наше время часто говорится, что моральные суждения представляют собой частное дело, что такие суждения должны быть вынесены о каждой встречающейся ситуации. Это должно означать, что нельзя устанавливать никаких руководящих принципов для общего поведения; но буддисты не могут с этим согласиться. Рассмотренные выше, в предыдущей главе, пять предписаний представляют собой такие руководящие принципы для речи и телесных действий; ибо при надлежащем выполнении они ведут к возрастанию счастья для самого выполняющего и для других людей. Существуют ли такие же руководящие принципы для душевных состояний? Ответом на этот вопрос, несомненно, будет «Да!». Можно самому открыть на собственном опыте, что будет здоровым, а что нездоровым; хотя подобный процесс может оказаться длительным и медленным, потому что признание алчности нездоровым состоянием способно вызвать отвращение; ибо мы зачастую ассоциируем *алчность* с приятными чувствами; более того, познать нездоровый характер алчности нам не позволяет *заблуждение*. Это качество — заблуждение — можно сравнить с туманом; когда мы попали в туман, мы совсем не признаем тумана как такового. Вообще говоря, люди все же действительно осознают нездоровый характер отвращения, потому что оно всегда ассоциируется с болезненными чувствами, а боль обычно остается непопулярной. Но даже в случае отвращения это чувство не всегда признают нездоровым, потому что оно благодаря заблуждению, может предстать в замаскированном виде — в качестве «справедливого» чувства; а иногда те, кто ставят его целью, даже считают это чувство приятным.

Эти три качества — алчность, отвращение и заблуждение — названы Буддой тремя корнями нездоровья. Посмотрим на них пристальнее.

Алчность означает все формы нездорового, эгоистического желания. Эти желания могут иметь широкий диапазон — от грубых чувственных желаний, связанных с едой и полем, до тонких желаний, пробуждаемых утонченными наслаждениями, например, наслаждениями классической музыкой или прекрасным ландшафтом. Также и практикующие медитацию могут ощущать подобное желание, когда они стремятся к какому-то утонченному состоянию блаженства, которое уже было пережито, или когда привязываются к некоторому достижению, полному мира, в которое они не желают проникнуть своим прозрением. Разумеется, алчность находится в нашем собственном сердце, а не в самих переживаниях еды, слушанья музыки или созерцания прелестного пейзажа. Однако существуют некоторые действия, которые невозможно совершать без наличия алчности: таковы, например, кража или половое общение. Первое представляет собой действие, всегда порицаемое обществом и наказуемое законом, тогда как второе бывает таковым лишь при определенных обстоятельствах. Алчность можно узнать в силу того, что она возбуждает эгоистические мысли и чувства, тщеславие, представление о «я». Оно усиливает «я» человека, придает ему приятное качество, к которому человек ощущает привязанность. Поэтому такие мысли, как «я хочу медитировать каждый день» или «я желаю достичь ниббаны в этой жизни», нельзя называть эгоистическими, ибо их корни не лежат в алчности. Ведь медитация приводит человека к отречению, а не к росту страстных желаний; и само желание найти ниббану в действительности является желанием практиковать дхамму; в силу самой этой практики такое желание подвергается утончению до тех пор, пока у практикующего вообще не останется ни одного желания;

и тогда проявляется ниббана. Люди, сильнейшим недостатком которых оказывается нездоровый корень алчности, люди, которых называют «укоренившимися в желании», могут, благодаря практике дхаммы, развиваться в людей, устойчивых в вере, потому что алчность обладает характером и свойствами привязанности ко всем явлениям внутри себя, а также и ко внешним предметам, физическим и психическим; тогда как вера — это такая привязанность к здоровому состоянию, которая способствует росту в дхамме. Отвращение, подобно алчности, также имеет широкий диапазон. Оно может быть грубым, как это имеет место, когда человек охвачен яростью; или оно может быть совсем таким, как отталкивающее чувство, как неприязненные мысли, которые мы вовсе не обнаруживаем. Но в то время как тонкая алчность может сопровождать спокойное состояние медитации, даже до бесформенного плана «не-восприятия» и «не-отсутствия восприятия», одно мгновение самого слабого отвращения способно расшатать даже хорошую сосредоточенность; да и в нашем мире такие проявления отвращения, как различные войны и убийства, приводят к гораздо большим разрушениям, нежели признаки алчности; так обстоит дело и с медитацией, где отвращение оказывается значительно более разрушительным. Поэтому буддийские учителя считают, что отвращение, каким бы образом оно ни проявлялось, заслуживает большего порицания, нежели алчность. Оно способно так разрушить гармонию любой группы людей, как ее не разрушат обычные (и социальнопризнанные) выражения алчности. Будда отметил, что характер этих двух недостатков различен, и различие между ними состоит в том, что алчность является меньшим недостатком, однако гаснет лишь медленно, тогда как отвращение угасает быстро. Все же отвращение является более значительным недостатком, потому что обычно вызывает порицание. С другой стороны, человек, обладающий сильной алчностью, может проявлять столь значительную привязанность, что оказывается не в состоянии практиковать дхамму; а тот, кто обладает некоторым (не чрезмерным!) отвращением, способен повернуть этот круг: он перестает видеть и разложение всех внешних предметов и видит их внутреннее разложение, т. е. внутренние недостатки. Таким образом, характер с преобладанием отвращения может измениться в характер, обладающий остротой мудрости.

Алчность и отвращение взаимно исключают друг друга. Они не могут возникнуть вместе, хотя в некоторых ситуациях способны появляться попеременно. Однако заблуждение, третий корень нездоровья, присутствует и тогда, когда алчность и отвращение господствуют над умом. Оба эти корня в действительности сами коренятся в заблуждении. Люди не создавали бы нездоровой каммы, коренящейся в алчности и заблуждении, если бы они понимали, что в результате этого возникнет дукха\*; но они не знают этих результатов, а если и знают их, то предпочитают не обращать на этот факт никакого внимания. Как незнание, так и игнорирование означают присутствие заблуждения. Когда мы пользуемся этим словом для перевода палийского термина «моха», может показаться, что мы имеем в виду только состояние душевной тупости. Действительно, подобные состояния включены в понятие заблуждения, но они не охватывают всего его диапазона. Под этим термином понимают все следующие состояния: тупость, неразумие, отвлечения, тревоги, угрызения совести, скука, сонливость (тела) и дремота (ума), меланхолия, подавленность и скептические сомнения, неуверенность. В близком родстве с заблуждением находятся также страх, тщеславие, фантазии, упорство во мнениях. Благодаря

---

\*дукха (санскр.) — невежество, страдание  
представлению о диапазоне этого нездорового корня можно увидеть, каким могуществом обладает данный недостаток, как из него порождается столь огромная масса человеческого страдания. Заблуждение есть большая ошибка; и, как говорит



Будда, оно угасает медленно; мы оставляем его лишь с большим трудом, потому что осознавать его очень нелегко. Людям, чьи умы прочно укоренились в заблуждении, необходимо быть готовыми к длительным и настойчивым усилиям, чтобы разрушить его; этому в особенности способствует применение ума для рассмотрения зависимого возникновения. Каждому приходится иметь дело с проблемой заблуждения, ибо оно включено в первое звено зависимого возникновения — в неведение, которое представляет собой незнание четырех благородных истин. И, за редкими исключениями, никто не в состоянии осознать даже две первые истины (см. гл. 3).

И вот теперь, когда мы узнали находящегося в нашем сердце Мару, как нам с ним справиться? Сама эта фраза хорошо иллюстрирует тот факт, что слова связывают нас, если мы принимаем их чересчур буквально. Люди размышляют в следующих понятиях: «Я не хочу этих мыслей; мои мысли должны быть такими-то, а не такими-то», — или даже: «Теперь я буду очищать свой ум при помощи медитации». Но где же находится эта личность, этот обладатель мыслей и чувств, в чем-то отличающийся от них? Даже при самом тщательном рассмотрении его нельзя найти. Однако мы можем объективизировать «внутреннего врага», как нечто отличное от того, что считается нашим подлинным «я», или душой. Поэтому, даже несмотря на то, что следующий раздел нашего изложения относится к усилию, надо понять, что это усилие не будет заблуждением человека, который говорит: «Я должен действительно очищать *мой ум!*» Такое заблуждение ведет к применению ошибочных методов.

При встрече с эмоциональными проблемами, когда люди не знают, как их разрешить, обычно применяются два метода: подавление или потворство. В настоящее время первый из них как-то вышел из моды, хотя, поскольку маятник, качаясь, переходит от одной крайней точки к другой, он может снова приобрести популярность. Несомненно, его не следует практиковать, хотя многие люди более склонны к подавлению, а не к потворству. Такой метод пользуется нездоровым корнем отвращения, которое обращено на самого себя. Поэтому его результатами оказываются печаль, горечь и привязанность к тем самым обстоятельствам, которые порождают подобные явления. Он не является надежным средством избавления от дукха!

Но что же тогда делать, если не применять подавления? Современным ответом на этот вопрос как будто оказывается потворство. Нас призывают к тому, чтобы мы «выразили себя» или «вывели это из своей системы». В случае алчности такое решение может принести больше удовольствия; а как же быть с гневом? Также следует иметь в виду, что действия, выполняемые вновь и вновь под влияниями побуждений «вывести нечто из своей системы», становятся привычной нездоровой каммой. Так что и на таком пути мы приходим к затруднениям. Плоды подобной каммы не могут оказаться приятными; и этот способ не выводит нас из состояния страдания, дукха.

Единственным выходом из положения будет совершение правильного усилия и установление правильной внимательности.

## 2. Правильное усилие:

Это означает уравновешенное усилие, не слишком слабое и не чересчур сильное. В четвертой главе оно описано в разделе о равновесии способностей; а здесь можно привести в качестве иллюстрации рассказ о Сона Коливисе, который после посвящения в монахи жил в Прохладном Лесу:

«Когда достопочтенный Сона жил там в уединении, как отшельник, ему пришла на ум такая мысль: «Из этих энергичных учеников Благословенного я — единственный». (Он родился в богатой семье, у него были нежные ноги; но после посвящения в монахи он практиковал медитацию при ходьбе с такими большими усилиями, что во время ходьбы его следы были окрашены кровью, капавшей из растрескавшихся ступней. Отсюда и возникли подобные размышления). «Однако мой ум еще не нашел той свободы от нечистоты, отсутствия привязанности... Не лучше ли мне оставить обучение, вернуться к более низкому состоянию (мирянину), наслаждаться богатством и творить добрые дела?» (Внутри своего ума Будда уловил мысли Соны, отправился к нему и спросил его:) « Скажи мне, Сона, раньше, когда ты жил дома, не был ли ты искусен в игре на струнах вины?»- «Да, господин». «Так скажи мне, Сона, легко ли было играть на вине, когда ее струны оказывались очень сильно натянуты, была ли она звучной?» «Нет, конечно, нет, господин». «А когда ее струны были натянуты слишком слабо, легко ли было играть на ней, была ли она звучной?» «Конечно, нет, господин. » «А когда струны твоей вины были натянуты не чрезмерно, не слишком слабо, но сообразно с уравновешенной высотой звука, издавала ли тогда твоя вина мелодичные звуки, легко ли было играть на ней?» «Разумеется, господин. » «Точно так же, Сона, если усилие совершается чересчур энергично, оно приведет к беспокойству; если же оно окажется слабым, оно приведет к утомлению. Поэтому установи равновесие для усилия, проникни в равновесие способностей». («Ангуттара-никая »).

Это правильное усилие подверглось анализу Будды разными способами; наиболее известны следующие усилия: избегать, преодолевать, развивать и поддерживать. Вот формула, составленная для бесед Будды, которая показывает, как следует совершать усилие:

«Здесь монах пробуждает желание к невозникновению дурных, нездоровых состояний ума, которые еще не возникли; для этого он совершает усилия, пробуждает энергию, напрягает ум и проявляет старание (чтобы избежать)... Он пробуждает желание оставить возникшие дурные, нездоровые состояния ума (чтобы преодолеть их)... Он пробуждает желание к возникновению здоровых состояний ума, которые еще не возникли (развитие)...Он пробуждает желание постоянства, неразрушимости, укрепления, развития, совершенствования здоровых состояний ума, которые возникли; и для этого он совершает усилия, пробуждает энергию, напрягает ум и проявляет старания (к поддержанию). Это называется правильным усилием».

*(«Жизнь Будды». Изд-во буддийской литературы, Канди)*

Этот отрывок показывает методический подход Будды к правильному душевному усилию. Такое усилие в действительности зависит от развития уже достигнутой внимательности и, в свою очередь, еще более усиливает эту внимательность. Также и мудрость развивается благодаря мгновенной фиксации нездоровых состояний психики и усилиям преодолеть их.

Великий учитель предложил пять методов, которыми мог бы воспользоваться медитирующий для того, чтобы изменить нездоровые состояния ума на здоровые:

1. Заменять нездоровые мысли здоровыми, подобно тому, как плотник выбивает неотесанный колышек гладким;
2. Рассматривать возможную опасность нездоровых мыслей, приводящих лишь к страданиям, подобно тому, как девушка или юноша испытывали бы отвращение к скелету пса, висящему на их шее;
3. Уметь забывать нездоровые мысли — как человек, не желающий что-то видеть, закрывает глаза или отводит взор в сторону;
4. Уметь обращать внимание на успокоение нездоровых умственных формаций

таким же точно образом, как бегущий человек подумал бы: «А что, если я пойду?», а шагая, подумал бы: «А что, если я стану?», а стоя, подумал бы: «А что, если я сяду?», а сидя, подумал бы: «А что, если я лягу?» — переходя таким образом от более грубой к более тонкой позе;

5. Насильственно подавлять нездоровые мысли, подобно тому, как сильный человек мог бы схватить более слабого и ударами сбить его с ног.

*(Взято из проповеди Будды).*

Первые четыре метода можно рекомендовать ко всеобщему применению для нормального очищения ума от нездоровых мыслей. В случае первого метода, когда в уме, предположим, преобладают чувственные мысли, следует совершать правильное усилие таким образом: «Это мое тело — всего лишь мешок костей; так же и кожа, в которой заключено мясо, кровь и набор других частей тела». Когда мы так смотрим на свое собственное тело, исчезает чувственное влечение к телу другого человека. Если же затруднение вызвано более отвращением, тогда постарайтесь ввести в ум мысли любящей доброты. Однако применение этого метода более затруднительно при гневе; в подобном случае лучше рассмотреть опасность этих нездоровых и жгучих мыслей, применяя второй метод и рассуждая следующим образом: «Сейчас меня сжигают гневные мысли; они враждебны другим людям; они принесут ужасный плод дукха в будущем; а я хочу счастья, а не страдания; зачем же мне сердиться?» — и тому подобное. Уменьем не обращать внимание на нездоровые мысли следует пользоваться в особенности тогда, когда они сильны и, благодаря своей силе, способны принудить этот вид ума к продолжительному существованию. Четвертый метод, метод успокоения мыслей, можно также назвать «прослеживанием их источника»; фактически это действительно их успокаивает, потому что по мере того, как мы шаг за шагом прослеживаем их развитие, ум становится более спокойным. Всякий раз, когда такие полезные факторы ума, как усилие, внимательность и мудрость, направленная на исследование, получают преобладание, нездоровые состояния психики угасают. Нездоровье не способно устоять перед лицом здоровых состояний психики — подобно тому, как тьма, сколь бы долго она ни длилась в пещере, мгновенно исчезает, когда в нее вносят свечу. Здоровые состояния психики сильнее нездоровых; именно по этой причине возможна подготовка в дхамме.

Последним методом следует пользоваться только тогда, когда четыре другие оказывались не в состоянии устранить мощные нездоровые мысли. Даже тогда подавлением нужно пользоваться, если оно руководствуется мудростью понимания, а не мудростью обычного ума, коренящейся в отвращении.

Надобно помнить эти пять методов и применять их в подходящих случаях. Нельзя позволять нездоровым явлениям психики постоянно пребывать в нашем уме; и если мы думаем, что эти нездоровые состояния суть лишь временные постояльцы гостиницы и скоро уйдут сами, это нельзя будет назвать «правильным усилием». Постоянное преобладание нездоровых состояний имеет своим результатом прочное затемнение ума; ум становится похожим на оконное стекло, которое никогда не бывает чистым и постепенно продолжает утрачивать прозрачность, скрываясь под слоем грязи. Пользуясь другим сравнением, Будда говорил:

«Не думай легкомысленно о зле: оно не придет ко мне;  
Ведь и кувшин наполняется от падения капель;  
Глупец наполняется злом,  
Даже понемногу накапливая его».

*(Дхаммапада, 121)*

### 3. Повседневная внимательность:

Если, усаживаясь для медитации, мы думаем: «Теперь я буду внимательным», а до того были в общем невнимательными в течение целого дня, — тогда медитация не будет успешной. Усилие, совершаемое умом, в дальнейшем приводит к большей внимательности в повседневной жизни. Это означает, что мы уделяем внимание всему, что делаем, во время занятия этим делом, выполняем работу без заградительного потока отвлекающих мыслей, протекающего в это самое время.

Если вы идете в магазин за углом, чтобы что-то купить, старайтесь, *когда вы идете, только идти*; не думайте во время ходьбы, не глазейте рассеянно по сторонам, а шагайте спокойно, внимательно, в достаточном мирном внутреннем состоянии. Если вы регулярно пользуетесь городским транспортом и точно знаете, где вам нужно выходить, старайтесь, *когда сидите, только сидеть*: не глядите в окна на унылые пригороды, проплывающие мимо, не развлекайтесь чтением книг или газет. Стоите ли вы когда-нибудь в очереди? Тогда, *пока вы стоите*, практикуйте *только стоянье*. Следует внимательно выполнять и другие простые виды работы; один современный писатель советует *во время мытья посуды мыть посуду*, можно посоветовать то же самое, когда мы подрезаем траву на лужайке, моем автомобиль или подметаем комнаты. Внимательность возрастает с практикой; и после того, как мы начали практику с простых вещей, можно будет выполнять со внимательностью и более сложную работу, в которой, возможно, окажутся заняты и другие люди.

Известны возражения на это: «Но я хочу отделаться от мытья посуды! Мне будет скучно, если я буду стараться проявлять внимательность к такой нудной рутине!» Правда, в этом и заключается все дело: мы должны совершать усилия, чтобы преодолеть скуку, коренящуюся в заблуждении, и не спастись бегством в свои фантазии, что будет еще большим заблуждением. Те, кто желают приобрести умение играть на фортепьяно, должны сперва затратить многие часы на упражнения. Нехорошо говорить: «Это скучно». Таким же точно образом надо обучать и ум; а мы можем быть внимательными только в повседневной жизни. Какое еще время для этого у нас имеется?

Терпеливые усилия и внимательность приносят некоторые полезные результаты; поскольку каждому хочется получить их, здесь можно перечислить такие результаты в качестве своего рода стимула:

1. Мы не страдаем от несчастных случаев, не делаем ошибок;
2. Мы не страдаем от плохой памяти;
3. Мы хорошо выполняем то, что делаем.

Внимательность приносит большее осознание, так что возникновение непредвиденных случайностей становится менее вероятным. И, конечно, если они все же возникают, внимательный человек не станет извиняться: «Так уж случилось!» Значительно улучшается память, так что мы не тратим времени и денег вследствие упущений ума. И все дела тогда делаются хорошо. Будьте же внимательными людьми. Невнимательные люди при побелке дома разбрызгивают краску по окнам — и оставляют ее на стеклах. Внимательность означает тщательность, аккуратность, внимание к деталям. Один молодой бхикку в северо-восточной области Таиланда как-то делал дверь из местной твердой древесины; дверь предназначалась для подготовки в ремесле плотника; однако когда он пришел навешивать дверь, — а она была сделана из нескольких досок, — в места соединений нельзя было просунуть лезвие ножа. Таков полезный результат внимательности.

В палийских комментариях нам говорится, что Будда произнес свою проповедь об основаниях внимательности в земле Куру (вблизи от современного Дели), потому что жившие там люди прилежно применяли внимательность в повседневной жизни. Вот случай, иллюстрирующий этот факт:

«В этой земле народа Куру четыре класса жителей — бхикку, бхиккуни, миряне и мирянки, — всегда серьезные по своей природе, применяли основания внимательности в своей повседневной жизни. Даже слуги самого низкого положения обычно говорили со внимательностью. У колодцев и в ткацких мастерских не было слышно неразумной болтовни. Если женщина спрашивала другую: «Мать, какое основание внимательности вы практикуете?» и слышала ответ: «Совсем никакого» — тогда женщину, давшую такой ответ, увещевали следующим образом: «Ваша жизнь постыдна; хотя вы живы, вы подобны мертвой», — и ее учили одному из оснований. Но если, будучи спрошена, она отвечала, что практикует такое-то и такое-то основание, тогда ее хвалили таким образом: «Хорошо делаете, хорошо! Вы — подлинная женщина, достигшая состояния человека! Именно для таких, как вы, существовали Полностью Просветленные!»

*(Перевод из книги Сома-тхеры «Путь внимательности», 1975/2518).*

### Глава 3. Четыре основания внимательности.

«Достижение добра».

Будда ясно указал направление своего учения о медитации в следующих словах:

«Этот путь, то есть четыре основания внимательности, идет по одной линии — к очищению живых существ, к преодолению печали и горести, к исчезновению боли и страдания, к достижению истинного пути, к осуществлению ниббаны».

Редко Будда делал такой упор на используемые средства, какой сделан здесь. Действительно, некоторые переводчики переводили это место словами: «Это единственный путь для очищения живых существ». И когда мы рассматриваем самый предмет этого подчеркнутого выражения, т. е. внимательность, нам становится ясна причина такого подхода; ибо какую хорошую дхамму можно практиковать без внимательности?

Если бы мы пожелали практиковать благотворительность и великодушие, составляющие необходимую основу для роста сострадания, как могли бы мы добиться этого без внимательности? Конечно, мы без нее забудем о необходимости давать; мы упустим случай; пройдет время — и все это вследствие отсутствия внимательности! Или мы можем пожелать сохранить в чистоте взятые на себя обеты; но всякий раз при появлении искушения мы, вследствие недостатка внимательности, будем нарушать эти обеты. Или мы попытаемся практиковать медитацию, но наша внимательность будет слаба; ум окажется спутанным, погруженным в состояние помраченности и транса, или будет страдать от бесконечных отвлечений. В то время как такой «медитирующий» может обладать хоть малым спокойствием, он совсем не будет иметь мудрости прозрения, ибо последняя возникает только при наличии сильной внимательности. Итак, не обладая ею, мы в состоянии достичь лишь немного полезного, тогда как для успеха в медитации практикующему необходим ум, прочно утвердившийся в состоянии внимательности.

В своей проповеди «Об основаниях внимательности» Будда очертил весь диапазон ее практики, и в этой главе будет дано только краткое резюме некоторых ее аспектов. Здесь не предлагается никаких практических наставлений: для получения этих указаний читателю нужно будет ознакомиться с главой 5. Более детальную информацию об этих основаниях внимательности можно получить из других трудов, наилучшим из которых будет книга «Сердце буддийской медитации», написанная Ньяна-поника-тхерой. В ней содержатся переводы проповедей Будды о внимательности с полными их объяснениями. См. также список трудов, изданных Обществом буддийских публикаций в Канди, Шри Ланка.

Что же это за четыре основания внимательности? Это созерцания тела, чувств, состояний психики и психических явлений. Можно рассматривать их в этом порядке, применявшемся Буддой, который идет от самых грубых аспектов «личности» к тончайшим переживаниям.

## 1. Созерцание тела.

Тело представляет собой наиболее плотный и материальный предмет, считающийся «моим» и «мною». Это отношение, имеющее прочные корни в неведение, создает многочисленные печали и несчастья (дукха), когда тело совершенно ясно показывает, что *не является* «моим», как это бывает во времена болезней, разрушения и смерти. Прозрение в истину отсутствия «я» должно начинаться с самых грубых привязанностей и затем переходить к более тонким; поэтому Будда начинает с созерцания тела. Однако даже одно из созерцаний этого цикла, одно из основных упражнений, оказывается достаточным для достижения просветления; и нет необходимости в том, чтобы каждый практикующий практиковал все аспекты четырех созерцаний. Индивидуальные упражнения, такие, как упражнения с внимательным дыханием или внимательность по отношению к чувству, соответствует различным характерам и различным периодам развития. Как раз в этом пункте можно видеть важность роли учителя.

Под этим общим заголовком будут описаны только три упражнения, наиболее широко применяемые на практике: внимательность к дыханию, четыре позы и полное осознание. Некоторые дальнейшие практические детали, связанные с ними, вы найдете в главе 5.

### (а) Внимательность к дыханию.

Здесь перед нами налицо телесный процесс, который продолжается день и ночь, начинаясь с рождения, и кончается лишь со смертью. Это идеальный процесс для созерцания, так как его никогда нельзя отбросить. Он может стать — и действительно становится — с нарастанием сосредоточенности — более тонким и поверхностным. Сравните, например, затрудненное дыхание человека, пробежавшего некоторое расстояние, с неуловимым дыханием при сосредоточенности на содержании какой-нибудь книги. Этот факт указывает на то, насколько тесная связь существует между умом и дыханием, причем тонкое дыхание указывает на утонченное состояние ума. Это и есть принцип, применяемый во время практики внимательности к дыханию; здесь имеет место вполне естественное развитие событий; здесь нет каких бы то ни было элементов форсированности или искусственности. Практикующему не приходится прилагать усилия по контролю или задерживанию дыхания; он просто дает возможность воздуху естественно входить в легкие и выходить из них, в чем виден явный контраст с различными «йогическими» приемами дыхания, которые подчеркивают необходимость такого контроля.

Естественный характер внимательного дыхания подчеркнут Буддой на первых четырех «ступенях» процесса. В действительности было бы практичнее назвать эту первую тетраду методом культивирования внимательности. Он начинается с осознания «Длинного вдоха» и «Длинного выхода» — т. е. дыхания того вида, который мы, по всей вероятности, имеем в начале практики. Насколько это возможно, нам не следует думать: «Я дышу длинным дыханием»; должно существовать простое голое осознание процесса. Поскольку понятия «я» и «моего» являются основными источниками затруднений, мы не хотим усиливать их при помощи медитации! Вторая часть первой тетрады состоит из осознания «короткого вдоха» и «короткого выхода» — т. е. дыхания того типа, который

является результатом некоторой сосредоточенности. Однако вначале медитирующий найдет, что продолжительные и краткие вдохи чередуются; но до тех пор, пока существует осознание их различия, дыхание будет иметь склонность становиться все более поверхностным и коротким.

Хотя этот способ развития внимательности и сосредоточенности начинается со внимания, обращенного на одну из телесных функций, а потому может считаться частью созерцания тела, он не заканчивается на этом, а прогрессирует благодаря другим созерцаниям.

Во время следующей тетрады, созерцания чувства, дыхание проходит еще через четыре ступени, начиная с переживания восторга, *пшти*. Когда дыхание стало очень тонким, оно может остановиться — или показаться остановившимся; при этом тело оказывается почти незаметным. Единственным легко замечаемым телесным явлением остается чувство восторга, в которое как бы трансмутируется дыхание. Этот восторг может быть пережит многими различными способами: это или переживание звона, или волн, или потоков, даже всплеск наподобие электрических разрядов, которые могут двигаться вверх и вниз по позвоночнику или по конечностям. Более подробно об этом будет сказано в главе 4, 2 и в главе 6.

Процесс утончения продолжается, когда восторг уступает место блаженству, *сукха*, или переходит в него: если первый имеет физические проявления, то второе явление — чисто психическое переживание, эмоциональное состояние. Затем приходит переживание тонкой деятельности читта, т. е. ума-сердца, связанной с дыхательным процессом; наступает также успокоение этих видов деятельности.

Следующая тетрада, созерцание ума, состоит из ступеней, на которых медитирующий переживает радость, сосредоточенность и освобождение ума. Эти три первые четырехступенчатые группы переживаний заняты культивированием спокойствия, тогда как во время последней тетрады, занятой событиями психической жизни, медитирующий развивает прозрение: он созерцает непостоянство, бесстрашие, прекращение жажды существования и отказ от него. Хотя такая схема ступеней находится в проповеди Будды о внимательности и была также тщательно разработана последующими учителями медитации, из этого не следует, что все, кто практикует этот способ медитации, должны пережить каждую ступень: многое зависит от индивида.

При помощи одного лишь этого упражнения медитирующий может пережить как спокойствие, так и прозрение, достичь конечных высот его практики, где оказывается познанной ниббана. Действительно, там говорится, что этим методом пользовался сам Готама, когда он стремился к просветлению; утверждают, что при помощи внимательности к дыханию он достиг конечного и полного освобождения; это весьма ободряющий факт для начинающего! Кроме того, эта практика является подходящей для всех людей, даже для тех, кто страдает от различных недостатков. Вообще говоря, во время медитации каждый переживает некоторую рассеянность, когда мысли, слова и картины нарушают полноту внимательности ума. Эта практика представляет собой как бы лекарство, излечивающее болезнь рассеянности! И она оказывается мягкой техникой: у большинства практикующих она, вероятно, не вызовет никаких страхов и опасений, так что будет вполне пригодной даже и в тех случаях, когда у нас поблизости нет учителя. Более подробно об этих методах сказано в главе 5.

#### **(б) Четыре положения тела:**

Вся жизнь человека в целом проходит в этих четырех положениях тела: они переходят из одного в другое при наличии чрезмерной боли или неудобства, *дукха*. Эти положения — ходьба, стоянье, сиденье, лежанье. Таким образом, они

также могут служить в качестве упражнения, при котором нет возможности отбросить его предмет. Здесь этот предмет внимательного осознания оказывается весьма непосредственным, потому что нам всегда приходится находиться в одном из таких четырех положений; но все-таки он нуждается в живой внимательности для поддержания сосредоточенности, поскольку материал упражнения бывает лишь скудным. Практика заключается в отсечении всех видов деятельности и ограничивается одним только осознанием положения тела и констатированием того факта, как оно меняется.

Во время ходьбы (или бега) внимательность должна быть обращена только на «ходьбу» (а не на то, как «я иду»); то же самое относится и к другим трем положениям. Сиденье представляет собой всего лишь непосредственное соприкосновение тела с подушкой для медитации, стоянье — всего лишь давление тела на ступни и их соприкосновение с землей, тогда как лежанье — это всего лишь неприкрашенное внимание, устремленное на соприкосновение тела с кроватью. Такое упражнение не имеет своей целью развитие спокойствия, хотя некоторое его количество при нем действительно возникает; его целью является прозрение, *випассана*, благодаря видению только изменяющихся положений, а не «я», которое меняет их; но когда телу приходится оставаться неподвижным, как это бывает при сиденье в медитации, тогда легко заметить наличие боли, дукха. Если нам придется сохранять любую позу в течение длительного промежутка времени — не только сидячую, — мы заметим тот же самый факт. Ходок, который обнаруживает, что его загородная прогулка оказалась в два раза более продолжительной, чем он ожидал, знает все о дукха; также знает о ней все и тот, кому пришлось долго стоять в очереди; а удобное кресло способно превратиться в инструмент пытки, если мы окажемся вынуждены сидеть в нем часами; любой больной, которому приходилось лежать в больнице в течение целых недель или месяцев, также обладает обширным знакомством с дукха. Из этого состояния выводит только бесстрастное исследование дукха; попытки же притворяться, что она не существует, только повергают нас в новые затруднения! Имеется еще одно упражнение, которое может привести практикующего к самому просветлению. Все, пережившие это полное пробуждение, достигли его в одном из четырех положений тела, хотя они, возможно, не пользовались этим методом. Правда, согласно буддийской традиции, существует одно исключение. В самом деле, среди буддистов иногда предлагается загадка: «Кто достиг просветления, не находясь ни в одном из четырех положений тела?» Решение кажется невозможным! Но ответ гласит, что это сделал досточтимый Ананда-тхера, главный слуга самого Будды. Однажды ночью перед Первым Советом, который должен был повторить и кодифицировать учение Будды, Ананда совершал огромные усилия, решив пережить просветление до открытия Совета. Он провел большую часть ночи, выполняя медитацию при ходьбе, а затем некоторое время медитировал стоя; наконец, утомившись, он решил немного отдохнуть и затем продолжить усилия. Войдя в хижину, он начал ложиться — и пережил просветленное состояние архата, когда его ноги оторвались от пола, а голова еще не коснулась подушки!

### **(в) Полное осознание:**

(Некоторыми авторами слово «сампаджанна» переводится словами «полное постижение»)



Последнее упражнение предназначалось для тех практикующих, которые обладали более постоянной внимательностью, более яркой мудростью, тогда как рассматриваемое сейчас, представляя собой некоторое расширение предыдущего, более подходит для тех, кто испытывает известные затруднения в поддержании внимательности. Текст упоминает следующие виды деятельности, когда нам надлежит сохранять полное осознание: движение взад и вперед, гляденье на какой-то предмет и отвод глаз, сгибание и вытягивание конечностей, ношение верхней одежды и других одеяний (для мирян это означает надевание одежды, ее ношение и снятие), ношение чаши (или наших блюд и кувшинов с едой и питьем), еда, питье, жеванье и ощущение вкуса, опорожнение кишечника и мочеиспускание, ходьба, стоянье, сиденье, засыпанье, пробуждение, беседа, молчанье — этот перечень включает почти все виды нашей деятельности при нормальных состояниях ума.

Это упражнение в полном осознании было подвергнуто анализу в комментарии и рассмотрено там в четырех аспектах, первым из которых является полное осознание намерения. Обычно мы находим людей, занятых делами, которые не приведут их к поставленной ими цели. Достичь этой цели можно только при помощи деятельности особого рода, соответствующей намеченному результату. Поэтому практикующий полное осознание должен перед началом любых дел спрашивать себя, приведет ли фактически это действие к желаемому результату. Таким образом, благодаря перерыву для тщательного раздумья мы способны сберечь для себя большое количество энергии. Это одинаково справедливо как для медитации, так и для внимательной деятельности повседневной жизни. Как в одном, так и в другом случае нельзя терять из виду ни свою цель, ни те средства, при помощи которых мы ее достигнем. В своем учении Будда выразил похвалу достижению трех целей: достижению счастья здесь и сейчас — при помощи дхаммы, насколько это возможно в этой жизни, — достижению счастья впоследствии, т. е. блаженства, которое будет пережито в будущей жизни, вероятно, в следующей, благодаря созданию хорошей каммы в нынешней и в предыдущих жизнях, достижению высочайшего счастья ниббаны, или просветления, боддхи, приобретаемого полной практикой добродетели, достижение глубокой медитации и проникновения во всю глубину неведенья при свете дхаммы. Если у нас есть желание достичь одну из этих трех целей, наша частная цель и наши намерения должны быть верно направлены. Это приводит нас к рассмотрению второго аспекта.

Полное осознание соответствия подчеркивает то обстоятельство, что средства должны совпадать с намеченной целью. Здесь нам следует решить, находятся или нет наши средства в согласии с дхаммой. Если нет, тогда три цели дхаммы не могут быть достигнуты. Временами мы слышим, как люди говорят, что их целью является достижение высочайшего счастья, причем достижение в самой этой жизни. Но когда мы смотрим на их окружение, на их образ жизни и образ действий, на усилия, которые они прилагают для практики, зачастую можно увидеть, что у них цель не совпадает со средствами. Таким людям нужно знать этот аспект полного осознания, так, чтобы им можно было более точно соразмерить поступки с целями. Когда мы хорошо практикуем эти два аспекта, они вполне естественно приводят к третьему — к полному осознанию всего «поля» медитации.

Подобно первым двум аспектам, этот относится как к формальной практике сидячей медитации или медитации при ходьбе, так и к внимательной повседневной жизни. Как это знает любой медитирующий, уму достаточно легко соскользнуть с предмета медитации и менее чем за одно мгновение оказаться далеко от него. Этот вид полного осознания препятствует такому явлению, постоянно укрепляя ум предметом медитации. Также и в повседневной жизни

серьезный медитирующий может поддерживать движение предмета медитации, в особенности когда при этом налицо нечто такое, что нужно повторять самому себе. Более подробно об этом будет сказано позднее; здесь же мы можем отметить, что в буддийских странах обычно употребление таких слов, как «буддхо» («просветленный») и «арахам» («почитаемый миром»); в то же время можно употреблять и слова другого языка, например, «мир» или «любовь». Начавшись, такое повторение может продолжаться почти автоматически, однако со внимательностью, чтобы различные стимулы внешних чувств не могли тянуть ум за собой с места на место. Таким образом, мы не оставляем предмета медитации даже в повседневной жизни.

Но может случиться так, что практикующий почувствует тяготение к «сухому» подходу, свойственному лишь прозрению; в подобном случае у него не будет какого-то одного особого предмета, поскольку все четыре рода внимательности — к телу, к чувству, к психическим состояниям и к психическим явлениям — все стали медитацией. Тогда, благодаря применению полного осознания нашего поля медитации, ум-сердце никогда не отклоняется от медитации, ибо все сделанное познается со внимательностью и прозрением, а при этом укрепляются корни здорового состояния. Опять же, как и в других аспектах, данный аспект приводит практикующего к последнему аспекту — к полному осознанию и к отсутствию заблуждения.

Отсутствие заблуждения означает восприятие следующего факта: все, что мы считаем «своим» или «собой», например, «мой дом», «моя семья», «мое тело», «мои мысли», «мои взгляды», — все это не является нашим, так как в действительности не существует никакого обладателя. Хотя это восприятие дает вполне зрелый плод лишь при просветлении, но все же оно являет собой аспект полного осознания, который можно культивировать в повседневной жизни, особенно когда «предметы обладания», будь то люди, животные или вещи, умирают, разрушаются, оказываются утрачены, украдены или просто изношены. Все время перед нами существует множество подобных примеров; но какова наша реакция на них? Разве мы не отвергли изменения и разрушения, несмотря на их неизбежность, разве мы не испытываем гнев? Или, может быть, мы становимся подавленными и печальными? Таков путь мира, а не путь дхаммы. Если мы хотим культивировать именно этот путь, нам следует при этом почаще вспоминать три характерные свойства существования: непостоянство, страдание, отсутствие «я», которые будут более полно описаны в следующей главе. Сама их природа — это отсутствие заблуждения; и чем больше они оказываются предметом сосредоточения при размышлении о них, тем более ум-сердце очищается от заблуждения и от столь часто сопутствующих ему алчности и отвращения. Следовательно, и это упражнение ведет нас от несколько «мирской» внимательности, связанной с деталями обыденной жизни, прямо к полному осознанию совершенно свободного от заблуждения просветленного ума. Все же не надо пренебрегать этими «мирскими» деталями в пользу предположительно более возвышенных видов деятельности; ибо многие достигли состояния архата, будучи заняты внимательным созерцанием повседневных предметов. Так случилось с новообращенным мальчиком Санкичча и его другом Пандитой, которые познали прекращение нечистоты; это познание произошло в тот момент, когда им брили головы. Благодаря полному осознанию происходят и менее значительные достижения, как случилось с принцессой Убари: присев на корточки в уборной, она увидела копошащихся внизу личинок мух — и достигла глубокой сосредоточенности, джхана, основанной на проникновении в непривлекательность бытия.

В свете всего сказанного здесь о первом созерцании можно, пожалуй, усмотреть справедливость слов Будды: «Я утверждаю, что внимательность полезна повсюду». И эта истина станет еще более ясной при рассмотрении следующих трех созерцаний.

## 2. Созерцание чувства:

После тела чувство представляет собой следующий наиболее очевидный компонент человека. «Чувство» здесь не означает тот комплекс идей и ощущений, которые выражаются я словом «Эмоции»; оно подразумевает просто приятные, болезненные или нейтральные чувства, рассматриваемые вне ощущений приязни или неприязни, которые могут возникнуть на их основе.

Палийский термин для обозначения чувства, *ведана*, говорит нам также, что мы должны *познавать*, что чувства должны быть для нас источником познания. Такой же корень, «уит», мы находим в английском языке — в слове «уитч», «ведьма», а также в архаическом глаголе «уис» -«знать»; но здесь утрачена опытно-эмоциональная основа палийского «ведана». Почему чувства должны быть познаны? Потому что они весьма отчетливо указывают, чего следует избегать и что надо культивировать. Хорошо познанные благодаря внимательности, обнаженные чувства удовольствия, страдания и не содержащие ни того, ни другого, нейтральные, предоставляют медитирующему много полезной информации.

Как получает существование приятное чувство? Будда объясняет, что сначала одно из внешних чувств стимулируется таким образом: «В зависимости от *глаза* и *форм* возникает *сознание глаза*. Встреча этих трех есть *соприкосновение*; при условии *соприкосновения* возникает *то, что* чувствуется *приятным, болезненным или нейтральным*». Тот же процесс происходит с ухом и звуками, с носом и запахами, с языком и вкусами, с телом и прикосновениями, с умом и объектами ума. Обычный путь развития этого процесса протекает затем через *узнавание*, санна, т. е. обращение назад к памяти, за некоторой информацией, относящейся к данному объекту; далее следует *решение*, простое намерение по поводу того, что нужно делать; оно базируется на памяти и чувстве, подкрепляется *вожделением* и сопровождается *мыслью, понятием и дискурсивным мышлением*.

В этом пункте, однако, нас интересует только первая часть процесса: мы прослеживаем возникновение чувства. У нас не бывает чрезмерных забот по отношению к *глазу* и *формам*, исключая лишь то обстоятельство, что следует по возможности сдерживать глаза (также и другие внешние чувства), ибо подобный образ действий предотвращает конфликт. *Глаза* (и прочие внешние чувства) составляют часть той телесной коллекции, которая, хотя и является созданием отца и матери, также называется формой, продуктом каммы, так как ее развитие и сохранность частично зависят от прошлой каммы. Видимые нами формы также отчасти зависят от прошлой каммы; равным образом наша их оценка окрашена уже созданной каммой. *Сознание глаза* не возникает в отсутствие двух предыдущих элементов, тогда как *соприкосновение* зависит от всех трех. Это как бы «касание» глаза формой во время действия сознания глаза. На основе этого соприкосновения и возникает чувство. Это интересно, поскольку множество людей предполагает, что мысль приходит ранее чувства; такой порядок означал бы верховную власть головы и рассудочной мысли над сердцем и чувствами. Но Будда показывает нам иной порядок — и медитирующему следует понять, что чувства приходят сначала и, следовательно, окрашивают природу происходящих впоследствии мыслей.

То обстоятельство, что чувства действительно появляются первыми, оказывается поистине счастливым для медитирующего, поскольку оно создает такую точку, где возможно применить внимательность и отсечь процесс, направленный в сторону вождения. В схеме двенадцати звеньев зависимого происхождения, о которой так много говорил Будда (см. например, «Висуддхи-магга», пер. Ньянамоли-тхеры, гл. ХУП-Х1Х; Пийадеси-тхера «Зависимое происхождение» и бхикку Кхантисалло «Колесо рождения и смерти» — все изданы Обществом буддийских публикаций в Канди) — «в зависимости от чувства возникает вождение», — есть одно весьма важное звено. Здесь чувство означает то, что возникает вследствие прошлой каммы — и предшествующие ему звенья также созданы каммой; иными словами, все они суть результаты, плоды каммы. Но вождение представляет собой также и создание новой каммы, усиление всего процесса рождения и смерти и всей связанной с ним дукха. Поэтому при развитии внимательности к чувству воздвигается преграда вождению. Рассмотрим это обстоятельство более подробно.

Почти каждому человеку известно то переживание, когда мы перенесли какую-то боль, какое-то оскорбление и после этого чувствуем, по крайней мере, неприязнь, даже, может быть, антипатию к другим людям. Это болезненное чувство приходит первым, а гнев, как активизированный второй корень нездоровья, оказывается на втором месте. Он может скрываться внутри нас или выражаться в жестах, действиях, словах. Также обычным является либо подавление гнева, либо его выражение, ибо эти два способа суть единственно известные большинству людей. Но Будда учит внимательности к чувству — как выходу из этих двух крайностей. Будьте внимательны к внезапному чувству, просто познавайте его как «боль» или созерцайте без слов. Тогда гнев и отвращение не имеют возможности возникновения, а потому и нет нужды в их подавлении, как и в создании дурной каммы, возникающей вследствие их выражения. Следовательно, болезненное чувство есть тот индикатор, который указывает на возможность появления отвращения; это сигнал предупреждения, заслуживающий должного внимания.

Итак, мы сначала объяснили возникновение болезненного чувства и отвращения; это сделано отчасти потому, что большинство людей было бы только слишком радо избавиться от обоих; а отчасти еще и потому, что такие чувства, возможно, будут для некоторых людей более заметны, нежели приятные чувства. Как мы уже указали, не всегда можно избавиться от чувства физической боли; но подобным способом мы смогли бы избавиться от душевной боли и всего создаваемого ею комплекса отвращения.

Не всякий человек оказывается настолько проницательным, чтобы освободиться от алчности, потому что этот первый корень нездоровья активизируется благодаря возникновению приятного чувства; а кто не находит наслаждение приятным? Внимательность к приятному чувству, его регистрация просто как «удовольствие» или «счастливое чувство» ограничат или устранят последующую алчность; при этом не потребуется обращаться к потворству или подавлению. В жизни мирян существуют некоторые ситуации, где подобные ограничения алчности или ее устранение тоже оказываются полезными, так что мы, например, не вступаем в такие взаимоотношения с другими людьми, которые принесут лишь сложности и страдания. Следовательно, чувство приятного также является предостерегающим светом, заслуживающим внимания, чтобы не допускать возрастания алчности. Затем в течение большей части времени этой жизни наличествует чувство тонуса настоящего момента; поскольку оно не является ни болезненным, ни приятным, мы почти совсем не думаем о нем как о чувстве. Однако и это нейтральное чувство является

указателем большой важности; фактически оно свидетельствует о более высокой степени нездоровья, нежели алчность или отвращение, а именно — о заблуждении. Когда возникают нейтральные чувства, мы не осознаем их, не обладаем ясным их познанием; это значит, что мы о них *не знаем*. Заблуждение — это всего лишь часть неведения, авиджджья, ибо оно подразумевает состояния *заблуждающегося* ума, центрированные на идее «я», которым *неведомы* процессы зависимого происхождения. Но целью буддизма должно быть проникновение во все состояния заблуждения и неведения при помощи света мудрости прозрения.

Поэтому Будда советовал отбросить все: и склонность к алчности, скрытую в приятных ощущениях и чувствах, и склонность к отвращению, заключенную в неприятных чувствах, и склонность к заблуждению в нейтральных чувствах. Более подробно будет сказано об этом в следующей главе.

### 3. Созерцание состояний ума:

Это созерцание опять-таки является более тонким, чем предыдущее; теперь внимательность наблюдает состояния ума как возникающие и уходящие. Здесь следует сказать несколько слов о различиях между словом «ум» европейских языков и словом «читта» на пали. Во-первых, термин «читта» обыкновенно включает чувства, которые являют собой основу эмоций; поэтому в числе значений термина «читта» оказывается также и «сердце». Однако в контексте этого созерцания эмоциональная сторона подчеркнута меньше, поскольку чувства рассматриваются отдельно. Все же алчность, отвращение, заблуждение и их здоровые соответствия — отсутствие отвращения и заблуждения, а также отсутствие алчности, — все могут иметь глубокие корни и включать в себя здоровые и нездоровые эмоции.

Во-вторых, наш термин «ум» употребляется в единственном числе по отношению к одному человеку; только говоря о многих людях, мы говорим об «умах». Однако в буддийской традиции, когда мы говорим на уровне общепринятой истины, можно сказать, что один человек переживает многие «умы», многие читта, которые изменяются в соответствии с внешними и внутренними стимулами. Конечно, это значит видеть вещи в состоянии заблуждения, поскольку мудрость прозрения раскрывает нам тот факт, что не существует «личности», которая обладает разными «умами» или переживает их. Этот вопрос будет рассмотрен в следующей главе.

С обыденной точки зрения, а также с точки зрения человека, только что начавшего медитацию, существует наблюдатель, который познает явления своего собственного ума. В самом деле, проповедь об основаниях внимательности как бы подкрепляет это представление, ибо в ней говорится: «Здесь бхикку познает предыдущий читта как чувственный ум» и т. д. Иначе говоря, последний читта познает предыдущий читта как чувственный; это значит, что последний внимательный читта осознает нечто уже угасшее или ушедшее, ибо нездоровый — в данном случае чувственный — читта не в состоянии сосуществовать со здоровым читта, основанным на внимательности и мудрости. Но по мере того, как продолжается практика, «личность», созданная этими нездоровыми состояниями ума — фактически нездоровым психическим фактором гордости, — неуклонно растворяется, пока не останется просто внимательность, отмечающая возникновение и исчезновение этих умов, или читта.

Первыми тремя предметами при этом созерцании называют корни нездорового состояния: алчность, отвращение и заблуждение. Эти три состояния уже упоминались дважды — в разделе о нечистоте в главе второй и в предыдущем

разделе данной главы. Поскольку они появляются и в начале созерцания состояний ума, это обстоятельство подчеркивает существование связи между чувствами и состояниями ума, причем для их осознания намечается более тонкий метод. Этот метод созерцания, применяемый отдельно, требует бдительного и внимательного ума; ибо в проповеди упомянуты только «голые кости» состояний ума; среди них самыми важными оказываются две противоположные группы корней. Другой информации, данной Буддой, об этом созерцании не существует; поэтому, не касаясь даже того, что данный метод сумеют практиковать сравнительно немногие люди, будет лучше всего пользоваться им только в случае необходимости. Если во время медитации или в повседневной жизни мы достаточно внимательны, мы можем, будучи затронуты одним из корней нездоровья, сказать себе: «Ум охвачен алчностью... отвращением. . . заблуждением» (в соответствии с тем, что возникло). Может потребоваться применение такого же объема обнаженного внимания — повторение приема в тех случаях, когда нечистота ума крепка; этого бывает достаточно для устранения соответствующего недостатка.

Данный прием значительно более ценен для других способов, в которых не содержится никакого конфликта; здесь налицо лишь «отметка» нездорового состояния ума. Вначале сюда включены слова, наименование нездорового элемента; но впоследствии, по мере того, как внимательный ум быстро и без слов отмечает создателя затруднения, необходимость в наименовании отпадает.

Этот способ внимательности показывает свое превосходство над более обычными методами. Может быть, нам случалось пробовать удалить из ума какое-нибудь нездоровое состояние при помощи доводов рассудка; но такой прием сходен с попытками оторвать от камня упорного моллюска! Есть и другой метод — не обращать внимания, притворяться, делать вид, что в уме нет ничего дурного; он подобен легендарной тактике страуса перед лицом опасности! Или можно оправдывать нездоровые состояния ума, утверждая, что каждый человек обладает алчностью, отвращением и заблуждением, что эти качества естественны, что с ними нельзя ничего сделать; это как если бы человек, страдающий ужасной болезнью, восклицал: «Это естественно!» — и, несмотря на необходимость лечения, отказывался бы от него. Такое отношение не в состоянии даже облегчить несчастье, вызванное нечистотой, не говоря уже об ее устранении.

Здесь более нет необходимости говорить о нездоровых корнях; но здоровые корни, которых мы до сих пор едва коснулись, должны быть рассмотрены с большей полнотой.

Первый из них — отсутствие алчности. Само слово на европейских языках звучит необычно, ибо там не существует традиции пользоваться словами, выражающими отрицательные понятия, для обозначения положительных качеств, тогда как на языке пали подобная практика является общепринятой и действительно дает некоторые преимущества. Пользуясь таким словом, мы можем явственно противопоставить его алчности, создавая благодаря этому легко запоминающуюся пару противоположностей; но, пожалуй, еще более важно, что при этом диапазон значений слова возрастает: в данном случае понятие отсутствия алчности охватывает великодушие, бескорыстие и отречение — факторы существенного значения для любого рода духовного роста. Великодушие — не только факт внешней отдачи, потому что всё, что совершается в сфере тела и речи, было сперва запланировано или решено в уме; даже внезапные великодушные поступки совершаются под влиянием ума. И следует поощрять наличие в уме великодушных мыслей в должное время. Конечно, если наша медитация направлена в сторону внимательности к дыханию или в сторону любящей доброты, вторжение таких мыслей тут явится помехой; однако они не

окажут на медитирующего отрицательного действия и не разрушат медитацию. Следует просто отмечать их: «ум, лишенный алчности», — и возвращаться к предмету медитации, направляя на него внимание. Затем, по окончании периода медитации, эти мысли можно возобновить в подходящее время.

Великодушие является собой почву, на которой произрастают и расцветают любящая доброта и сострадание. Ниже нам еще придется говорить о них. Здесь же можно заметить, что великодушие всегда включает в себя других людей, тогда как отречение, второй компонент отсутствия алчности, не обязательно касается других. Правда и то, что, давая какой-то дар, мы должны в некоторой степени обладать в своем сердце духом отречения, поскольку без него мы не были бы способны освободиться и отдать дар. Однако отречение простирается не только на предметы нашего обладания, но также и на это тело и на ум, рассматриваемые как наши собственные. В этом отношении отречение уже не является насильственным и искусственным «отказом» от наслаждений, которое зачастую является лишь тонко замаскированным подавлением; отречение представляет собой естественную освобожденность в силу отсутствия интереса. По мере нашего роста на любом духовном пути отречение возникает естественно вследствие возросшей зрелости и уменьшения вожделения. Поэтому «отречение» — не слово, которого следует бояться; оно не должно вызвать в уме картины особой аскетической жизни; оно будет просто проявляться вместе с процессом духовного роста; хотя, конечно, его можно увеличить более интенсивной практикой под руководством хорошего учителя.

Осознание наличия свободы от алчности может оказаться причиной ее роста; однако при подготовке в области внимательности не следует выражать эту свободу восклицаниями: «Ах, посмотрите, как я великодушен!» — что только усиливает склонность к возрастанию тщеславия. Отметку таких здоровых качеств надобно ограничить одним лишь вниманием: «Ум лишен алчности». И при таком способе, который совсем не является эгоцентрическим, пожалуй, более велика вероятность возникновения восторга или блаженства, что в свою очередь способно заложить основу глубокого спокойствия и проявления прозрения. В проповедях Будды и в историях, приводимых комментариями, есть много тому примеров.

Второй корень здорового состояния, отсутствие отвращения, также охватывает широкий диапазон психических явлений, ибо он означает как любящую доброту, так и сострадание. Систематическое культивирование первого из этих качеств получит объяснение в главе пятой. Здесь мы скажем лишь несколько слов о диапазоне этих двух важных понятий.

*Метта*, или любящая доброта, представляет собой такую любовь, которая очищена и бескорыстна. Однако в европейских языках под словом «любовь» подразумеваются слишком многие отличные от нее явления, вследствие чего возникает путаница. Наоборот, в языке пали имеется три или четыре слова, охватывающие спектр значений любви, так что мы можем лучше различать то, что стоит культивировать, и то, чего культивировать не стоит.

*Камма*, первое из этих значений, подразумевает широчайшую сферу чувственных желаний и получаемых от них наслаждений; но в данном контексте это понятие имеет значение полового желания и получаемых в половой жизни наслаждений. В такое желание всегда входит чувственность в качестве умственно-эмоционального фактора; в классификации этот фактор считается элементом нечистоты, фактором нездоровья ума, так как является причиной расстройства, следствием которого будет дукха, ведущая к возрастанию умственно-эмоциональных потрясений. Разумеется, это состояние оказывается основой продолжения существования нашего мира; однако данное обстоятельство

не может служить извинением для злоупотреблений, превышающих границы третьего предписания (см. гл. 1, 3). Такая эротическая любовь сама по себе эгоистична, ибо в ней мы желаем лишь чувства наслаждения для себя, а другое лицо не принимается во внимание; о людях же за пределами пары в это время даже и не думают. Таким образом, диапазон чувств камма, т. е. эротической, сексуальной любви, очень узок и центрирован на «я». Конечно, и эту любовь можно практиковать с метта и сделать проводником возрастания любящей доброты; но последнее не обязательно наличествует в половой жизни. Следующим чувством, расположенным выше по шкале классификации, будет *снеха*, привязанность, обнаруживаемая в особенности в семьях, где не слишком много подлинной теплоты, но все же люди близки друг другу — это и есть буквальное значение слова «снеха». Такая привязанность является сентиментальной, и взаимоотношения при ней могут оказаться сделкой — когда, например, отец кормит семью, а мать обеспечивает ее безопасность. Однако такие взаимоотношения могут иметь место и при отсутствии половых взаимоотношений, среди других членов семьи: и тогда они лучше известны под названием «близость». В этой привязанности и близости существует известная степень заботы о других людях, однако это обстоятельство, возможно, не исключает причинения вреда прочим людям, внешним по отношению к этой группе и препятствующим такой степени «любви». Поэтому подобное состояние можно назвать эгоистическим в ограниченной мере, поскольку здесь собственные цели всё же находятся на первом месте в сравнении с целями других, даже несмотря на то, что они могут маскироваться заботой о них. Снеха, таким образом, представляет собой лучшую основу для культивирования любящей доброты, нежели камма. Метта противоположна этим аспектам любви, ибо она абсолютно бескорыстна и стремится к благосостоянию каждого человека. В метта не существует склонности к тому, чтобы искать опору в других людях, что-то от них получить или воспользоваться ими в своих целях, нет даже сентиментальной привязанности к ним. И во всех случаях камма и снеха создаются физические и душевные страдания, тогда как подобные явления никогда не могут быть результатами метта. Ее плодами оказывается счастье — как для того, кто ее культивирует, так и для его гармоничного окружения.

И вот теперь, когда мы имеем некоторое представление о значении понятия метта, каким нам представится ее диапазон? Она начинается с самого себя; иначе говоря, человек, прежде чем он сможет проявить метта по отношению к другим, должен обладать разумным количеством любви и уважения к самому себе. Цель его метта к другим состоит в том, чтобы распространить на них то же самое качество бескорыстной любви и теплоты — и распространить ее не только на людей, но также и на животных, и на те существа, которые обычно невидимы. Это значит иметь сердце, свободное от вражды к какому бы то ни было живому существу, поскольку гнев и вражда никогда не создают ничего хорошего, тогда как любящая доброта никогда не приносит никакого вреда. В главе пятой (о деталях практики) мы увидим, как при помощи медитации можно распространить любящую доброту.

Переходя теперь к состраданию, *каруна*, которое представляет собой сочувствие чужим печалям и активные шаги с целью оказать помощь другим, заметим, что это качество нельзя развить, если у нас не имеется основы — любящей доброты. Сострадание, как аспект корня отсутствия отвращения, может возникнуть во время медитации, когда на память практикующему приходят печали других живых существ. Тогда эти образы памяти могут глубоко нас взволновать; и если это произойдет, наше состояние может стать основой для возникновения значительного углубления спокойствия или глубокого прозрения. Если медитация приведет к такому глубокому прозрению или к волнению очищенных эмоций, это будет отличным результатом. Но она не должна иметь своим следствием подавленность, а также,



разумеется, нежелание как раз противоречит сочувствию. Его можно применять иногда при чрезмерной вялости и самодовольстве ума в качестве лекарства, излечивающего такое заболевание; но в других случаях сострадательные мысли могут скорее оказаться слабым отвлечением, пожалуй, даже средством ускользнуть от какой-нибудь дукха, которую следует встречать внутри себя лицом к лицу.

Эти два качества — любящая доброта и сострадание — составляют корень отсутствия отвращения. Будда высоко оценивал оба и подчеркивал их фундаментальную ценность для счастливой жизни и роста в лхамме. Они остаются наиболее существенными для практикующего медитацию.

Если же ему нужно достичь высочайшего состояния, тогда необходимо обратить внимание на рост отсутствия заблуждения. Это — другое название мудрости, развитие которой будет рассмотрено во второй части следующей главы. Мудрость, или *панна*, включает ясность мысли, то, что называют интеллектом; но она выходит далеко за его пределы. Таким образом, ясное и разумное постижение дхаммы — как благодаря учености, так и благодаря заучиванию наизусть слов Будды и размышлению над ними — является основой для проникновения в ее истину, причем это проникновение происходит благодаря практике медитации. Нужно усиливать возникающие во время медитации состояния ума, свободного от заблуждения, — усиливать, обращая на них полное внимание. Они будут заняты тремя фактами: непостоянством, дукха и отсутствием «я» (последнее включает в себя пустоту). Следующая глава посвящена детальному их рассмотрению.

#### **4. Созерцание психических событий.**

Это созерцание содержит самые тонкие аспекты дхаммы, мимолетные «события», или дхаммы, которые возникают и исчезают. Для раскрытия этого процесса изменений внимательность должна быть очень острой, а потому существуют лишь немногие люди, чья практика начинается с этих упражнений. Обычно к ним подходят после практики одного из предыдущих созерцаний, которые обостряют восприятие и подготавливают основы для созерцания психических событий. Примером человека, который пользовался этим методом, не испытывая никакой нужды в практике (благодаря своей прошлой превосходной камме), был почтенный Сарипутта, главный ученик Будды, его правая рука. Когда он услышал первые две строчки нижеследующего стиха, он сразу же стал *«вступившим в поток»*:

«О дхаммах, возникающих из некоторой причины,  
Татхагата сказал об их причине,  
А также и об их исчезновении.  
Так великий самана учит Пути»

Здесь Будду называют как «татхагатой» т. е. достигшим реальности, «ушедшим к сущности», так и «саманой», «смирившим себя». Таково учение о зависимом происхождении, которое в особенности обнаруживается в этом созерцании психических событий. Мы можем увидеть это в словесном выражении первого упражнения в таком созерцании.

#### **А. Пять препятствий.**

Эти препятствия, прежде всего, мешают достижению глубокой медитации, *джхана*, а также возникновению мудрости в повседневной жизни. Таковы чувственное желание, недоброжелательство, сонливость и вялость, возбуждение и беспокойство, скептические сомнения. Более подробно о каждом из них в отдельности будет сказано в следующей главе.

Медитирующему надо созерцать их по следующему образцу:

1. Принимая во внимание наличие — «чувственное желание налицо»;

2. При отсутствии — осознаем: «чувственного желания здесь нет»;
3. Осознавать, как появляется возникновение невозникшего чувственного желания;
4. Осознавать, как появляется оставление возникшего чувственного желания;
5. Осознавать, как появляется будущее невозникновение оставленного чувственного

желания. Это созерцание имеет целью только прозрение; поэтому медитирующий, применяя одно лишь осознание, обращает внимание только на *присутствие, отсутствие, процесс возникновения, прекращение процесса при помощи усилия, а также процесс, используемый в будущем для устранения препятствий*. Иными словами, следует осуществлять полное осознание самих препятствий, а также их отсутствия. Нужно очень хорошо знать, какого рода мысли или другие стимулы вызывают процесс возникновения. Хотя сами недостатки не требуют усилия, оно требуется для избавления от них, так что следует со всей ясностью представлять себе, какое количество усилий необходимо совершить и каким образом. Когда это известно наверняка, тогда не возникает никакого сомнения относительно метода, применяемого в сходных ситуациях в будущем. Здесь можно воспользоваться сравнением с врачом: он знает о наличии болезни по выраженным ее симптомам, а по их отсутствию знает, что болезни нет. Он также хорошо осознает, какого рода условия дают начало болезни, знает, какое лекарство необходимо применять для ее излечения. Наконец, он знает, что и в будущем применение этого средства окажется успешным для данного заболевания. Медитирующий — свой собственный врач, который лечит болезни ума-сердца при их появлении.

В то время как вначале при этих созерцаниях можно пользоваться в уме известным количеством слов, в дальнейшем для повышения эффективности они проходят путь до безмолвного познания всех этих явлений, где нет ярлыков «присутствия», «отсутствия» и тому подобных. Этот ум, который просто знает без слов и понятий, тонок и четок, но он все еще далек от просветленного состояния. Это все еще обусловленный ум; здесь нет свободы от обусловленности; это не ниббана. Однако данный процесс представляет собой путь подхода к необусловленному, потому что, во-первых, он успокаивает все слова и понятия, даже буддийские, во-вторых, в связи с этим исключается идея «я», так что отмечают только дхаммы, или «события».

Пять препятствий важны для всех медитирующих, даже несмотря на то, что они, возможно, не возьмутся за это упражнение; поэтому мы рассмотрим их более подробно в первом разделе следующей главы, которая занята вопросом о развитии спокойствия. Благодаря их включению в это созерцание, которое служит лишь для прозрения, можно судить об их большой важности. Такое созерцание, общий очерк которого дан здесь, для большинства людей не окажется действенным, если ко времени его практики не будет уже достигнуто значительное спокойствие ума. Без него ум окажется слишком разбросан и груб, так что ему не будут видны мелкие и тонкие «события» этих препятствий.

## **Б. Пять агрегатов:**

То же самое можно сказать и об упражнении, где в свете своего возникновения и исчезновения рассматриваются пять составляющих групп, на которые Будда разложил так называемую личность. Вот эти пять агрегатов: тело, чувство, восприятие, психические формации и сознание. Нет необходимости говорить много о первом из них; однако важно отметить, что его не следует рассматривать как «мое тело»; нужно только простое осознание «тела». При первых двух созерцаниях уже рассматривались чувства, поэтому они не нуждаются в дальнейших пояснениях. «Восприятие» означает процесс узнавания и отождествления; в него включена память.

«Психические формации» суть мысли; они могут быть произвольными или произвольными, т. е. могут являть собою новую камму (ибо камма — это намерение или желание) или не быть ею, как это происходит с формациями, оказывающимися результатами прошлой каммы. «Сознание» означает шесть сознаний внешних чувств: глаза, уха, носа, языка, тела (прикосновения) и ума.

Такова тотальность человеческого существа, то, в чем растворяется идея «личности», обычно видимая в качестве одного целого, когда мы рассматриваем ее со вниманием. Сюда же включены и все прочие понятия, такие как «душа», «я», «Бог». Они также суть психические формации, поддерживаемые другими агрегатами — восприятием, сознанием и чувством. Все они — не более чем обусловленные явления.

Все эти обусловленные явления, все пять агрегатов надобно отмечать согласно следующему образцу:

1. Таково тело (и т. д.);
2. Таково возникновение тела;
3. Таково исчезновение тела.

Моменты, в течение которых существуют каждые из них, весьма кратки. Обычно наша недостаточная внимательность и мудрость означает, что мы рассматриваем себя как нечто целостное, а потому не видим возникновения и исчезновения агрегатов; кроме того, прозрению препятствует понятие о «я». Когда же медитирующий выполняет это упражнение, тогда растворяется личность — и с ней вместе нездоровые психические состояния, на которых основано это понятие. Тогда возникает прозрение в обусловленную природу всех явлений; и когда это происходит, становится возможным оставить понятие «я»; как говорил Будда, это подобно тому, как если бы мы сбросили тяжелую ношу и не взваливали на себя другую. (Гл. 4, 4)

В этом упражнении нет надобности подвергать анализу пять агрегатов; если мы начнем их анализировать, анализ приведет нас к смешению с другими созерцаниями тела и чувств. Достаточно просто обозревать их возникновение, существование и исчезновение с неприкрытым вниманием. В начале это упражнение также может включать произносимые в уме слова; но позднее они исчезают, и мы видим только процесс возникновения и исчезновения.

## **В. Семь факторов просветления:**

Эти семь факторов таковы: внимательность, исследование дхамм (психических событий), усилие, восторг, покой, сосредоточенность и душевная уравновешенность. Они прямо указывают на просветление при условии, что развиты таким способом, при котором между ними было сохранено равновесие. Следует отметить, что в начале перечня стоит внимательность; поэтому без высокоразвитой внимательности не может быть никакого просветления! Все эти факторы могут до некоторой степени наличествовать даже и у тех лиц, которые только начали практику медитации; но к тому времени, когда их можно считать обладающими факторами просветления, они становятся очень тонкими. Медитирующий мог бы легко развить их с нарушением равновесия, например, предаваясь восторгу или покою за счет внимательности и усилия; и опять-таки именно здесь более всего полезен совет учителя. Несколько более о равновесии психических факторов будет сказано в следующей главе.

Отметив ведущее место внимательности среди этих факторов, нужно со всей ясностью отдавать себе отчет в значении и второго фактора — исследования дхамм. Этот термин относится не к учению Будды, не к Дхамме, а к событиям, которые возникают и исчезают в уме медитирующего. Именно этот фактор в особенности приводит практикующего к випассане, к прозрению. Подлежащие исследованию явления — непостоянство всех дхамм, их насыщенность страданием

и отсутствие в них «я» — будут предметом второй части следующей главы. Здесь стоит лишь указать, что вера и уверенность не составляют часть существенных элементов, необходимых для просветления, тогда как исследование того, что происходит в действительности, таким элементом является. Вера, или уверенность, есть фактор, уже установленный надлежащей практикой добродетели и медитации, потому что мы сами увидели благие последствия этих явлений. На таком продвинутом уровне практики медитирующий выходит за пределы веры, познавая и видя вещи такими, каковы они есть в действительности; и тогда его справедливо называют «неверующим» (Гл. 1, 5).

Если не культивировать эти факторы при помощи практики данного упражнения или каким-нибудь иным способом, тогда нельзя ожидать появления просветления. Хотя само мгновение просветления, его пути и плоды не являются обусловленными, ибо переживание ниббаны есть необусловленная дхамма, однако для того, чтобы оно проявилось, путь должен быть расчищен. Это как если бы горная тропа оказалась завалена каменными глыбами и осыпавшейся землей; и вот для того, чтобы взобраться на вершину, кто-то расчищает и разравнивает тропу, пока ему в конце концов не удастся вскарабкаться наверх и достичь полного кругозора. Эти факторы просветления можно сравнить с расчисткой и разравниванием такой тропы. Единственное различие в этом сравнении состоит в том, что, когда открывается полный кругозор, оказывается, что на вершине никого нет! Более подробно об этом будет сказано во второй части следующей главы.

#### **Г. Четыре благородные истины:**

Эти истины составляют основу для понимания учения Будды (когда они познаны в качестве правильного взгляда — здесь палийское «самма» означает правильный интеллектуальный подход и совершенство в смысле осуществления), а также высочайшую вершину проникновения в истину (именно тогда их можно, как это указано выше, назвать совершенным взглядом, или отсутствием взгляда). Вот эти истины:

*благородная истина о дукха, о страдании;*  
*благородная истина о причинном возникновении дукха;*  
*благородная истина о прекращении дукха;*  
*благородная истина о практическом пути, ведущем к прекращению дукха.*

Здесь нет места для их детального описания, поскольку они уже были предметом многих трудов. Достаточно, например, упомянуть такие из них, как книга Пьядасси-махатхеры «Древний путь Будды», Канди; бхикку Ньянамоли «Жизнь Будды», Канди; Ньянатилока-махатхера «Слово Будды», Канди. Последние две книги содержат переводы избранных текстов, иллюстрирующих перечисленные истины.

Важнее всего отметить то обстоятельство, связанное с четырьмя благородными истинами, что они доступны проверке. Вряд ли нужны многие пояснения к тому факту, что проверке доступна первая из них, описываемая Буддой следующими словами: «Рождение есть дукха; разрушение есть дукха; болезнь есть дукха; смерть есть дукха; горе, печаль, боль, тоска, отчаянье есть дукха; единение с нелюбимым есть дукха; разделение с любимым есть дукха; неполучение желаемого есть дукха; короче говоря, эти пять агрегатов жажды суть дукха». Каждый человек обладает некоторым опытом дукха как истиной этой жизни, причем наиболее грубые ее формы — разрушение, болезнь и смерть — оказываются самыми очевидными. Но по мере того, как мы в большей степени осознаем неудовлетворительную природу переживания, в фокус нашего внимания все более переходят «единение с нелюбимым, разделение с любимым и неполучение желаемого». В конце концов, поскольку дукха внутренне присуща телу и является общим свойством всех

агрегатов, ибо они, как «личность» или «душа» суть «предметы жажды», — эту дукха становится легче увидеть. И все пять агрегатов непостоянны; а в том, что непостоянно, нельзя найти подлинную безопасность; когда же отсутствует безопасность, появляются заботы и страх. Следовательно, и они также суть проявления дукха.

Не следует переводить термин «дукха» словом «страдание», ибо хотя это свойство включает в себе страдание, в нашем мире существует множество переживаний, которые, будучи *приятными*, также оказываются непостоянными, а потому являют собой дукха. Смешно называть их страданием! Европейские языки не имеют слов, диапазон значений которых по своей широте и глубине мог бы оказаться достаточным для дукха.

На уровне практики глубокой внимательности обозрению не подвергаются более фубые аспекты дукха, ибо они, возможно, уже подверглись исследованию при созерцании тела и созерцании чувства. Дукха, которую нужно видеть при созерцании дхамм, есть дукха, связанная с пятью вожделенными афегатами или с непостоянством.

Вторая благородная истина показывает, как дукха проявляется вследствие вожделения, или жажды. Вот как описывает эту истину Будда: «Именно это вожделение дает начало повторному рождению (букв. «новому бытию») и, связанное наслаждением и чувственным желанием, постоянно находит то здесь, то там новые и новые наслаждения, т. е. жажду чувственных удовольствий, жажду бытия (или существования)».

Внимательность представляет собой единственный способ осознать эту жажду, это вожделение, которое постоянно пропитано страхом. Мы достаточно хорошо знакомы с заботами, неразрывно связанными с обладанием ценными предметами: их приходится всяческими способами беречь и охранять; но даже тогда они могут оказаться утраченными для нас — и привязанность к ним вызовет новую дукха — в результате несчастного случая или просто вследствие разрушения. Однако это тело и этот ум обыкновенно не бывают включены в список драгоценных предметов обладания; поистине, то, как с ними зачастую обращаются, могло бы заставить нас считать их ничего не стоящими! Тем не менее, вследствие своей крайней изменчивости, они служат причиной большего количества дукха, нежели какой-либо внешний предмет.

Человек, лишенный мудрости и не знающий дхаммы, находит все больше и больше дукха из-за своей привязанности к пяти агрегатам; но внимательному человеку, исследующему агрегаты с пониманием, в дукха и в непостоянстве виден источник овобождения. Враг глупца оказывается другом мудрого!

Жажда была определена в понятиях предмета своего вожделения — чувственные переживания, существование или несуществование. Силою внимательности это постоянное вожделение чувственности — жажду, которая все время рисует картину «я», личности или души, — можно увидеть в понятиях возникновения и исчезновения, пока более не остается никакого переживающего субъекта. Также и жажда существования, обычно переживаемая во время смерти или при возникновении какой-то угрозы для жизни, видна как жажда дукха. Даже повторное рождение в самых возвышенных небесных сферах в форме дэва (или «сияющего») в какой-то степени неизбежно включает в себя дукха, ибо даже там переживание оказывается непостоянным. Жажда несуществования в большинстве случаев видна у тех, кто пережили больше дукха, чем были в состоянии вынести. Они дошли до отчаяния и жаждут конца всего происходящего. Это может привести к самоубийству, к ошибочному представлению о том, что после этого существования другого уже не будет. Но нельзя добиться достижения какой-либо цели просто в силу желания; ибо, как указывает Будда: «Но этого нельзя добиться простым желанием; а неполучение желаемого опять же есть дукха».

Жажда чувственного переживания и жажда повторного существования возникает из нездорового корня — алчности, тогда как жажда несуществования основана на втором корне — на отвращении. Третий корень — заблуждение — придает энергию обоим.

Когда мы увидим жажду в таком свете, когда поймем, что она является источником дукха, надобно подвергнуть исследованию ее причинное возникновение — так, чтобы нам можно было от нее освободиться. Обычно тот, кто практикует это упражнение, обращает внимание на более тонкие части спектра вожделения, постепенно удаляя липкие нити, которыми он опутан и крепко привязан даже к благоприятным результатам медитации. Это причинное возникновение необходимо подвергнуть исследованию в понятиях следующего процесса:

1. Глаз, ухо, нос, язык, тело и ум приятны и доставляют наслаждение в этом мире; там возникает эта жажда, там она коренится;
2. видимые предметы, звуки, запахи, вкусы, прикосновения и объекты ума... (и т.д.);
3. Создание глаза. . . сознание ума (и т. д. );
4. Касание глаза. . . касание ума... (и т. д.);
5. чувство, рожденное касанием глаза... чувство, рожденное касанием ума... (и т. д.);
6. Узнавание видимых предметов... узнавание... объектов ума (и т.д.):
7. Решение относительно видимых предметов... объектов ума... (и т. д. );
8. Жажда видимых предметов. . жажда объектов ума .. (и т. д.);
9. Мысленные понятия о видимых предметах... мысленные понятия объектов ума. . . (и т. д. );
10. Дискурсивное размышление о видимых предметах...дискурсивное размышление об умственных объектах приятны и доставляют наслаждение в этом мире; там возникает эта жажда, там она коренится.

Можно понять этот процесс интеллектуально; но такое понимание не отсечет вожделения. Это сделают только медитация и внимательность!

Третья благородная истина — о прекращении дукха — была определена Буддой в терминах ниббаны: «Это полное отпадение и угасание самого этого вожделения, его отбрасывание и оставление, освобождение от него, отсутствие привязанности к нему». Когда отброшена причина, тогда не появляется следствие; таков общий принцип, хотя в данном случае «причина», или связанность незнанием (четырёх благородных истин), жажда и вожделение, поддерживающие представление о себе, которое само покоится на жажде, тщеславии и ложных взглядах со своим отпрыском в виде алчности, отвращения или заблуждения, едва ли является простой!

Перечисленные выше десять ступеней того, что в действительности являет собой четыре психо-эмоциональных агрегата — сознание, восприятие, чувство и психические формации — в применении к третьей истине, к истине о прекращении дукха, показывают, как происходит это прекращение:

1. Глаз, ухо, нос, язык, тело и ум приятны и доставляют наслаждение в этом мире; там это вожделение может быть отброшено, там оно может быть погашено — и так далее, вплоть до последнего пункта:

10. Дискурсивные размышления о видимых предметах. . . и так далее.

Выше, рассматривая вопрос о трех корнях здорового состояния, мы коснулись отсутствия алчности в его аспекте отречения. Здесь мы можем бросить беглый взгляд на глубочайшую форму этого отречения, когда оставлены все основы личности после того, как мы увидели, что все возможности бытия, или существования,

неизбежно связаны с дукха. Для того, чтобы это произошло, необходимо действие третьего корня здорового состояния — отсутствия заблуждения, или мудрости. Она должна действовать в полную силу и на основе великой внимательности. И только тогда, когда оба эти фактора: внимательность и мудрость — идут рука об руку, становится возможным просветление. Поэтому великие тайландские учителя уподобляют их двум половинам колеса, которые непреодолимо следуют друг за другом, так что великая внимательность поддерживает прозрения великой мудрости, которая, в свою очередь, обеспечивает непрерывность великой внимательности.

Четвертая благородная истина представляет собой прозрение в истину пути. Восьмеричный путь — это замечательный практический способ самовоспитания; но прозрение в истину восьмеричного пути завоевывается не иначе, как во время мгновенных промежутков самого пути (их описание будет дано в восьмой главе). В это время практикующий сам становится путем; ибо, поистине, архат, усмотревший истину отсутствия «я», никогда не отклоняется от благородного пути; вся его жизнь есть благородный путь.

Здесь нет места для детального описания самого этого пути; вместо этого мы кратко перечислим его ступени и дадим их сжатое объяснение, основываясь на словах Будды.

#### Раздел мудрости.

Правильный взгляд = четыре благородные истины, камма и ее результаты;

Правильное намерение = отречение, любящая доброта, сострадание.

#### Раздел добродетели:

Правильная речь = воздержание от лжи, злословия, грубости и сплетен;

Правильное действие = воздержание от убийства живых существ, от присвоения чужого, от неправильного поведения в половых взаимоотношениях;

Правильные средства к жизни = воздержание от такого способа зарабатывать на жизнь, который может лишь повредить другим существам.

#### Раздел сосредоточенности.

Правильное усилие = удерживать ум от зла и культивировать все здоровые качества;

Правильная внимательность = четыре основания внимательности;

Правильная сосредоточенность = четыре джханы (см. второй раздел первой части след. главы).

Таким образом, поучения Будды могут бы быть проверены посредством внимательности — даже и те из них, которые называются «свойственными лишь буддам», т. е. четыре благородные истины. Они представляют собой суть дхаммы, и всю остальную часть поучений Будды можно понять только в их свете. В то время как они выглядят достаточно недвусмысленными, их практика не столь уж легка, и для осуществления требуется большое усилие. Поэтому не следует думать, что, поскольку описывающие их слова весьма легки для понимания, они не обладают глубиной. Чем больше практика, тем большей становится глубина нашего представления об этих благородных истинах. Чудесную мудрость Будды можно увидеть в том, как он был способен описать в доступных пониманию выражениях

практику и осуществление, выходящие за пределы слов. Он пережил четыре благородные истины *не на словах*, какими мы их слышим теперь, но сумел ясно изложить их таким образом, чтобы его изложение стало руководством для тех, кто желает практиковать путь к просветлению. Эти описания практики глубокой внимательности при созерцании психических событий, или дхамм, передают нам только метод; не следует слепо их придерживать, как если бы они были самим переживанием. И, конечно, это переживание есть переживание непривязанности.

В заключение главы приведем рассказ Будды о внимательности:

«Однажды Благословенный жил в стране Сумбха, около города народа сумбха, называемого Седака. Там он обратился к монахам со следующими словами:

«В прошлое время жил акробат, который работал с бамбуковым шестом. Установив шест, он обратился к своей ученице, девочке Медакатхалике с такими словами: «Подойди, дорогая, вскарабкайся по шесту и стань мне на плечи». «Да, учитель», — ответила она и сделала так, как он велел. И акробат сказал: «Теперь, дорогая, оберегай меня хорошенько, и я буду оберегать тебя. Так, наблюдая друг за другом, оберегая друг друга, мы будем показывать свое умение, зарабатывать себе на жизнь и безопасно сойдем с бамбукового шеста».

«Но ученица Медакатхалика сказала: «Не так, учитель! Вы будете оберегать себя, и я тоже буду оберегать себя. Так, ограждая себя и оберегая себя, мы будем показывать свое умение, зарабатывать на жизнь и безопасно сойти с бамбукового шеста».

«Таков правильный путь, — сказал Благословенный и продолжал далее следующим образом:

«Точно так же, как эта ученица сказала: Я буду оберегать себя, — таким же образом следует практиковать освоение внимательности. «Я буду оберегать других» — их следует практиковать также и этим способом. Охраняя себя, практикующий охраняет других; охраняя других, он охраняет себя.

«И как же практикующий, оберегая себя, оберегает других? Терпением и выносливостью, ненасильственной и безвредной жизнью, любящей добротой и состраданием.

«Я буду оберегать себя» — таким образом следует практиковать основания внимательности. «Я буду оберегать других» — их следует практиковать также и этим способом. Оберегая себя, практикующий оберегает других; оберегая других, практикующий оберегает других; оберегая других, практикующий оберегает себя».

*(Самьютта-никая 47, 19)*

Наконец, еще стих Будды, который опять-таки указывает на основания внимательности как на единственный путь к просветлению:

«Узрев конец рождения,  
Сострадательный к добрым, он знает  
Тот путь, что следует по одной лишь дороге,  
По которому и раньше переходили через потоки,  
По которому будут переходить их и впредь,  
По которому их переходят и ныне».

(Четыре потока: чувственность, бытие или существование, неведение (о четырех благородных истинах) и ошибочные мнения. Они суть то же, что и четыре вида нечистоты. См. ниже гл. 8).

«Очищение сердца»

Глава 4. Спокойствие и прозрение.



Согласно учению Будды, методы медитации могут привести либо к спокойствию, либо к прозрению; большей частью практика медитации, как буддийской, так и всякой иной, в своем начальном периоде представляет собой развитие спокойствия. Поскольку преобладающее число людей развивает сперва эти качества, а затем, пользуясь ими как основой, переживает прозрение, мы прежде объясним спокойствие, а затем придем к прозрению. Однако немногие практикующие, возможно, найдут, что наилучшим путем следования для них будет первоначальное развитие прозрения, за которым следует развитие спокойствия; а большое число медитирующих пользуется этими различными подходами попеременно. До описания развития спокойствия будет неплохо сказать кое-что об уравновешенности способностей.

### **1. Развитие пяти духовных способностей:**

Эти пять способностей, а именно: вера, усилие, внимательность, сосредоточенность и мудрость, часто упоминаются Буддой. Находясь в гармоническом равновесии, они обеспечивают успешную медитацию; но если некоторые факторы получают преобладание, тогда как другие оказываются ослабленными, рост бывает односторонним и неуравновешенным.

Следует уравновесить веру и мудрость. Если вера слишком сильна, мудрость же остается слабой, тогда практикующий окажется легковерным, будет верить всему и всем, будет в состоянии поглощать самые фантастические идеи. В этом мире подобные люди встречаются в изобилии! С другой стороны, там, где есть сильная мудрость при слабой вере, человек будет интеллектуальным, даже хитрым, но проявит малую склонность к практике. Эти два вида неуравновешенности можно видеть у людей, которыми управляет либо сердце (эмоции), либо голова (интеллект). Они иллюстрируются в буддийской литературе и вообще в буддийском мире примером благочестивого традиционного буддиста, который почти не имеет ясного представления о том, для чего выполняются ритуалы или почему отмечаются празднества, а просто идет повсюду вместе с остальными и получает от этого эмоциональное удовлетворение; противоположным примером выступает человек с университетским образованием, обладающий некоторой буддийской глубокой обусловленностью, прочитавший много книг о буддизме; такой человек способен вести длинные рассуждения о школах сарвастивадинов и саутрантиков (давно уже мертвых сектах буддизма), но никогда не подумает о практике какой-либо дхаммы, даже в пределах небольшой благотворительности, не говоря уже о медитации. С точки зрения подготовки, слепую веру рядового последователя следует предпочесть интеллектуалу с головой, полной идей, и сердцем, полным тщеславия. Первый, по крайней мере, способен благодаря практике преодолеть свою слепоту и прийти к пониманию дхаммы, тогда как второй вряд ли вообще когда-нибудь начнет практику.

Итак, необходимо равновесие между верой и мудростью. Что же это означает? Вера должна руководствоваться мудростью; мудрость следует подкреплять верой. Это положение можно пояснить притчей о слепом гиганте и остроглазом калеке. Гигант силен и способен проходить большие расстояния, но ничего не видит, а потому попадает в ямы и канавы. Калека же не в состоянии ходить, но обладает парой зорких глаз; и вот он говорит гиганту: «Послушай, посади меня на плечи, и я буду указывать тебе правильный путь». Тогда они вдвоем пройдут большое расстояние и никогда не сойдут с дороги. Когда вера и мудрость находятся в равновесии, верования тщательно проверяются мудростью, практика подкрепляется верой. Следовательно, практикующий не верит в ошибочные взгляды и не сбивается с правильного пути в своей практике.

В буддийском учении не поощряется *бхакти*, т. е. слепая преданность гуру или какому-нибудь божеству. Будда не хотел, чтобы его окружала толпа слепых последователей, которые идут за ним, но лишены понимания; людей подобного рода можно сравнить с овцами. Учение Будды часто называют «рыканьем льва» из-за его бесстрашия и правдивости. Он поощрял тех, кто были способны к практике, способны уподобиться львам; они были бесстрашными и прямыми людьми. Это обстоятельство иллюстрируется примером обучения Ваккали, типичного индийского бхакты, или поклонника. Ваккали, будучи мирянином, никогда не мог видеть Будду в течение достаточного времени; и вот он решил стать монахом. Получив посвящение, он следовал за Буддой почти повсюду, наблюдая несравненную доброту и внимательность учителя. Спустя некоторое время он заболел и, поскольку ему более нельзя было увидеть Будду, погрузился в состояние подавленности. Ухаживавшие за ним монахи спросили его о причине печали, и он рассказал им все. Они упросили Будду прийти к Ваккали и утешить его. Когда учитель прибыл и заставил Ваккали признаться в причине своего горя, он сказал ему: «Ваккали, какая тебе польза в том, чтобы видеть это отвратительное тело? Видящий дхамму видит меня, видящий меня видит дхамму». После такого сильного средства здоровье Ваккали улучшилось, так что он сумел достичь просветления и состояния архата.

Необходимо также уравновесить усилие и сосредоточенность. Там, где налицо слишком много усилий и слишком мало сосредоточенности, существует рассеянность и беспокойство, тогда как нарушение равновесия в другую сторону приводит к летаргии и, возможно, к состояниям транса, где нет никакой внимательности. Чересчур большое усилие уже было иллюстрировано в главе 2 примером досточтимого Сони-тхеры; но обычно люди совершают слишком мало усилий. Они не прилагают усилий для работы со здоровыми и нездоровыми состояниями ума в своей повседневной жизни, как это описано в главе 2; как же тогда они будут совершать усилия во время сидячей медитации? Или во время медитации при ходьбе? Если практикующий сидит лишь десять минут, располагая в действительности временем для сиденья в тридцать минут, это происходит из-за недостаточного усилия. И без него окажется, что наша практика никуда нас не приводит, а поэтому мы оставляем ее и скатываемся к какой-нибудь старой рутине. Это приносит новую дукху!

Внимательность, среднее качество в перечне пяти, подобна центральной точке весов: чашки могут выйти из равновесия, но их опора остается на месте. Это качество является основой для роста четырех других. Они могут быть развиты и чрезмерно: однако понятие чрезмерного никогда не относится ко внимательности: следует дать ей возможность расти и укрепляться до наивысшей степени.

Ни спокойствие, ни прозрение не будут иметь успеха, если они не основаны на равновесии способностей; поэтому при медитации практикующему следует решить, какие из них развиты хорошо, а какие надобно усилить; затем нужно предпринять соответствующие шаги. Вера укрепляется посещениями учителей, слушаньем их дхаммы, усилиями практиковать то, чему они учат. Веру укрепляет также девиционная практика в святилищах (См. об этом аспекте статью «Практика буддиста-мирянина»). Усилие подкрепляется благодаря решимости и подлинной регулярности в занятиях медитацией. Надо попытаться делать что-то такое, что составляет небольшую трудность, например, вставать пораньше, и придерживаться этого правила неукоснительно! Сосредоточенность укрепляется увеличением повседневной внимательности при помощи дополнительного усилия. Внимательность предотвращает погружение в состояния транса, о которых еще будет сказано ниже. Мудрость укрепляется настойчивыми усилиями быть

внимательными к недостаткам, а также использованием особых методов для борьбы с ними. В свою очередь, внимательность укрепляет все эти качества.

## 2. Развитие спокойствия.

В начале второй главы было подвергнуто анализу состояние ума. Если мы не удовлетворены этим его состоянием и предпринимаем практику медитации, какого рода явления могут произойти, какие особые препятствия для достижения глубокой сосредоточенности могут возникнуть? На первую часть вопроса лучший ответ дан в главе шестой; а здесь мы остановимся прежде всего на пяти препятствиях, а затем — на различных состояниях самадхи, т. е. глубокой сосредоточенности, *джхана*.

Пять препятствий обычно упоминаются Буддой перед его описаниями четырех джхана. Если наша медитация оказывается неудачной, это происходит вследствие наличия недоброжелательности и отвращения, сонливости, беспокойства, возбуждения и сомнения.

Недоброжелательство проистекает из нездорового корня отвращения, приносит нездоровые плоды, результаты чего будут болезненны и нежелательны. Будда сравнил недоброжелательный ум с горшком воды на огне; вода кипит и бурлит — и человек опять-таки не в состоянии увидеть в ней отражение своего лица. Современная буддийская традиция в Таиланде также говорит о людях с «горячим сердцем», т. е. о нетерпеливых, торопливых, грубых и гневных индивидах, разжигаемых изнутри этим препятствием.

Для избавления от него полезна следующая практика:

1. Практика любящей доброты (см. следующую главу);
2. Частые размышления по такой схеме:

«Я обладатель своей каммы; я рожден своей каммой, я связан с ней, я пребываю в своей камме и поддержан ею; какую бы камму я ни создал, хорошую или плохую, я буду ее наследником».

*(Слова Будды!).*

3. Частые размышления о дурных последствиях и опасностях, проистекающих из недоброжелательства;

4. Дружба с благородными людьми;

5. Подходящие разговоры; избегать в особенности таких, в которых критикуются или осуждаются другие люди, или таких, которые будут вредными для них в каком-то отношении.

Третье препятствие, летаргию и сонливость, можно увидеть среди медитирующих, когда их головы начинают опускаться; его можно даже услышать, когда их дыхание становится глубоким, если даже они и не храпят по-настоящему! Но оно начинается еще до того, как эти внешние признаки станут ясными — когда ум начинает затуманиваться и отклоняться от фокуса, когда он сжимается и не желает устремляться к предмету медитации. Вот несколько рекомендаций Будды для излечения от этого недостатка, методы, которым он учил Маха-Моггальяну, своего главного ученика, «левую руку» — перед тем, как последний достиг состояния архата:

1. Знать мысли, вызывающие возникновение этого препятствия, и не обращать на них внимания;
2. Размышлять о дхамме, услышанной практикующим;
3. Выучить наизусть отрывок из этой дхаммы и повторять его;
4. Потянуть себя за уши, потереть руки и ноги (сильное потягивание мочек ушей прогоняет сонливость);

5. Встать, вымыть лицо; посмотреть вокруг, особенно на звездное небо;
6. Создать в уме образ яркого света, подобного полуденному солнцу;
7. Выполнять медитацию при ходьбе, обращая при этом ум внутрь, а не на внешние предметы;

8. Наконец, если ни один из этих приемов не действует, лечь со внимательностью на правый бок в позе льва, внимательно осознавая время, когда нужно будет встать; при пробуждении немедленно подняться, не поддаваться дальнейшему сну.

Для излечения от этого препятствия полезно также вспоминать о смерти, о духа, внутренне присущей непостоянным и обусловленным предметам; полезно и стимулирование ума благодаря пробуждению интереса, восторга и блаженства. Посвященная этому медитация, или «вспоминание о Будде», описывается в следующей главе.

Будда сравнивает это препятствие с кувшином воды, в котором находятся слизь и водные растения; их плотный покров не дает возможности человеку увидеть свое лицо отраженным в воде. «Слизистый» характер этого препятствия подчеркивает трудность избавления ума от него, в особенности в ранние утренние часы.

Хорошо известно медитирующим также и четвертое препятствие — возбуждение и беспокойство. «Мой ум не остается спокойным даже на секунду» или: «Я утратил предмет медитации после первых же пяти минут» — таковы обычные жалобы начинающих практику медитации. И многие люди поражены тем, насколько беспокойным оказывается «их собственный ум», когда они впервые садятся и принимаются за практику. Будда сравнивал необузданный ум с диким слоном-самцом, который привык ходить всюду, куда ему захочется. Через некоторое время его ловят, привязывают ноги кожаными узами к большому столбу; а он брыкается, топает ногами, трясет головой. Также и ум подобен этому слону: когда начинается практика медитации, он действительно может показаться более диким, нежели обычно; но дело здесь в том, что практикующий обладает большей внимательностью, а потому легче отмечает блуждание ума.

Это такое препятствие, лечение которого окажется выполнением дхаммы Будды в ее целостности, а также винаи, т. е. дисциплины, например, пяти предписаний. Полезна твердость в практике, т. е. ежедневные занятия в одно и то же время в течение одинаковых промежутков. Практикующему также полезно не совершать никаких путешествий: ум, весьма склонный к странствиям даже при спокойно сидящем теле, может получить прекрасный повод для рассеянности, когда тело также находится в движении. По возможности более длительное пребывание в спокойном уединенном месте с хорошим учителем будет наилучшим средством при подобной болезни; но даже тогда ум способен найти себе какое-нибудь занятие.

Постоянное движение ума, подверженного воздействию этого препятствия, иллюстрируется сравнением с сосудом, полным воды, на который дует ветер, так что на поверхности воды все время образуется рябь. Тогда мы не можем увидеть отражение своего лица с достаточной ясностью.

Последнее из препятствий — это скептическое сомнение, неуверенность. Здесь не то сомнение, которое легко излечить, когда мы задаем вопрос; тут мы сомневаемся, скорее, в том, что нужно сделать или какой линии поведения следовать. Это препятствие часто поражает мыслящих людей: они сомневаются в том, что для других вполне ясно, они не видят, какой образ действия следует принять. Или же они испытывают неуверенность по поводу весьма прямолинейных учений, вследствие чего находят трудным даже начать практику дхаммы. Если же они и начинают ее, у них в уме может возникнуть огромное число вопросов, которые не удовлетворят никакие ответы. Они как бы все время качаются в неудобном положении, сидя на стене, — и никогда не опускают ноги на почву пред стеной или позади нее. Часто переживаемые

ими сомнения и неуверенность выражаются в том, что они сравнивают, скажем, учение Иисуса с учением Будды и не могут решить, какого из них им придерживаться. Таким образом, они тратят понапрасну массу времени.

Могут возникнуть беспокойные мысли такого рода: «Может быть, Будда не был подлинно просветленным?» или: «Видимо, мой учитель ничего толком не знает, а просто берет все из книг», или: «Лучше бы уйти от него и проходить практику у. . .» — т. е. у какого-то другого учителя.

Очевидно, лучшим средством против сомнения будет основательное обучение под руководством хорошего учителя, которому можно задавать любые вопросы. На основе такого учения и вопросов можно приобрести полное доверие к Будде, дхамме и сангхе. Полезны также некоторые виды девиционной практики, такие как подношения храму или святилищу, простирания, повторение нараспев проповедей Будды.

Проникнутую заблуждением природу этого препятствия можно понять из следующего сравнения: сосуд, наполненный грязной водой, которую к тому же взболтали, поставлен в темном месте. Даже просто в грязной воде нелегко увидеть отражение своего лица — не говоря уже о темноте.

Обычные состояния человеческой психики, называемые сознанием пяти дверей, вместе с размышлениями о полученном содержании, привязывают нас к миру камы, т. е. к состояниям существования, основанным на чувственном переживании. Как мы уже указывали, чувственность навечно связана с дукха, так что, распознав это, медитирующий стремится превзойти сознание пяти дверей и ум, наполненный дискурсивным мышлением. Когда исчезнут все пять препятствий, будет познан другой тип ума, счастье которого не зависит от постоянного стимулирования. Переживание восторга и блаженства возникает вследствие его чистоты и сосредоточенности. Он не блуждает по сторонам, он постоянно устремлен на один объект сосредоточения. И его эмоциональным содержанием не являются желание и отвращение, составляющие основу чувственного переживания; здесь налицо любящая доброта и сострадание ко всем живым существам.

Этот кратко описанный вид ума называется *джхана* (от коренного значения слова — «сжигание», т. е. сжигание оскверняющих элементов); он открывает доступ к другим планам существования, называемым миром Брахмы; это утонченные небеса в тонкой форме. Это не такое место, о котором можно многое сказать, и даже сам Будда почти не оставил его описаний. Несомненно, затруднение тут заключается в том, что для подобной цели не существует адекватных слов. Даже описания джханы, данные Буддой, кратки и сводятся к перечню психологических факторов, лишь изредка освещаемых сравнениями, которые мы приведем ниже.

Но перед тем, как перейти к джханам, необходимо сказать несколько слов о состояниях транса и «пограничной» сосредоточенности.

Некоторые авторы перевели слово «джхана» термином «транс»; но такой перевод ведет к значительному заблуждению, так как переживания этих двух состояний совершенно различны. Транс представляет собой состояние, близкое ко сну, где внимательность чрезвычайно слаба; а ум оказывается довольно тусклым. Есть люди, которые сидят в «медитации» иногда целыми часами; на вопрос о том, где был в это время их ум, что они осознавали, отвечают: «О, просто серая пустота» или: «Я ничего не осознавал». Они были погружены в транс. Очевидно, третье препятствие заполнило их целиком! В способности просиживать долгие часы в состоянии транса нет никакой пользы; и если это переживание станет привычным, нам может показаться трудным избежать соскальзывания в него; поэтому по мере протекания медитации внимательность должна подвергать ум непрерывной проверке — и следить за тем, чтобы такое соскальзывание не произошло. Типичными симптомами выхода из транса будут последующая тяжесть тела и вялость ума; глаза слипаются, и сразу же после

вставания мы ощущаем еще большую сонливость. Следует избегать состояний транса еще и вследствие склонности некоторых людей входить в соприкосновение с другими существами; последние способны временно взять власть над телом, пока его хозяин пребывает в состоянии транса. Цель дхаммы не имеет ничего общего с медиумизмом или посланиями «оттуда». Надобно помнить, что существа, посылающие такие послания, — если это вообще существа, а не подсознание самого медиума, — также пребывают в заблуждении. Они не являются просветленными! Но их послания способны легко увлечь легковерных людей. Более подробно об одержимости будет сказано в главе 7.

Пограничная сосредоточенность представляет собой переживания состояния спокойствия, близкие к джхане. Иногда случается, что медитирующий на одно мгновение переживает глубокий мир; это переживание длится какую-то долю секунды, когда ум спускается в сердце. Обычная реакция на такое переживание — изумленная мысль: «Что же это было?» Подобное мгновение являет собой кратчайшее переживание пограничной сосредоточенности; или оно даже может оказаться джханой. По мере углубления практики эти проблески могут удлиниться во времени и стать более знакомыми, так что их появление не будет вызывать озабоченности. И в такие мгновения нам кажется, что центр нашего существа уже находится не наверху, не внутри головы, где собраны все внешние чувства, а пребывает более глубоко, внутри сердца.

Это переживание не обязательно бывает мирным, поскольку в такое время в нем могут возникать разные видения. Последние иногда оказываются очень приятными и восхитительными — например, образы дэвов и их небесных миров, — а иногда оказываются устрашающими виденьями собственного разлагающегося тела. В первом случае опасность заключается в том, что практикующий оказывается очарован открывшимися ему новыми мирами, их красками и формами, их обитателями, и его отвлечению нет конца. Некоторые практикующие переживают только эти явления и остаются вполне довольны игрой с такими образами; они не понимают, что оказались захвачены собственными привязанностями и не способны двигаться дальше. Ужасные видения — образы разрушения, болезни и смерти — также могут принести худшие результаты для людей робкого ума: известно, как последние, увидев эти образы, теряли рассудок. Здесь опять-таки ясно, как важно иметь хорошего учителя, который руководит нашей медитацией.

Пограничная сосредоточенность подобна неисследованной стране; это не тот знакомый нам мир сознания пяти дверей и умственных размышлений о нем. То, что будет обнаружено в этом неизвестном районе, в значительной мере зависит от того, какого рода камму мы создали. У некоторых людей переживание этой сферы бывает экстенсивным, и их уму нравится ее исследование. Другие не обладают каммическими склонностями, которые удерживали бы их в состоянии пограничной сосредоточенности, и приходят прямо к джхане, называемой также полной сосредоточенностью.

Объясняя эти состояния, комментарии несколько стилизовали человеческую психологию. Виденья и то, что они обозначают, классифицируются слишком узко. В противоположность этому люди имеют огромное разнообразие переживаний, которые не вполне совпадают с традиционными категориями; по этой причине они не были приведены здесь. Комментарии вполне справедливо подчеркивают, что в джханах нет переживания чувственного сознания. В состоянии джханы человек ничего не видит, ничего не слышит, ничего не обоняет, не ощущает никакого вкуса, никакого прикосновения — его «сознание пяти дверей» угасло. Но сознание врат ума находится в состоянии сверхсосредоточенности и яркости, так что принять джхану за гипнотический или каталептический транс невозможно.

Когда джхана впервые возникла у будущего Будды, его описание своего душевного состояния подчеркивало, что именно нам нужно для того, чтобы достичь того же состояния: «Во мне пробудилась неустанная энергия и установилась незабывающая внимательность; тело было спокойным и невозмутимым, ум — сосредоточенным и единым». (Все переводы в этом разделе сделаны достойным Ньянамоли-тхерой в его «Жизни Будды» и в «Сокровищнице слов Будды»). Далее следует обычное описание первой джханы, сделанное Буддой, которое многократно повторялось в его проповедях. В нем слова «нездоровые дхаммы» относятся к пяти препятствиям: «Полностью освобожденный от чувственных желаний, освобожденный от нездоровых дхамм, я вступил в первую джхану и пребывал в ней; она сопровождалась постоянным начальным и непрерывным рвением, восторгом и блаженством, рожденными освобожденностью».

Теперь нужно дать некоторые объяснения четырех факторов, подчеркнутых выше, присоединив к ним и пятый — *направленность ума на одну точку*; в европейских языках недостаточно слов для определения тонкостей медитации.

Первоначальное рвение, *витака*, означает тонкое постоянное усилие удерживать ум устремленным на предмет медитации. Это усилие не должно быть слишком значительным, иначе тонкое равновесие ума окажется нарушенным. Его сравнивают с легкими повторными ударами по гонгу. Хотя в других контекстах «*витака*» может означать «мышление», переводить таким образом данный термин в формуле джханы будет неправильно. «Мышление», т. е. поток слов и картин, который мы обычно называем умом, успокаивается задолго до того, как наступает переживание джханы. Медитирующий может обладать умом, свободным от слов и сосредоточенным, но все же не находится в состоянии джханы; поэтому необходимо отдать значительное предпочтение термину «первоначальное рвение».

Следующий фактор — *непрерывное рвение, викара* — идет вслед за первым; это непрерывная направленность ума, когда сосредоточенность является полной. Комментарии сравнивают ее с отраженными звуками гонга, которые слышатся некоторое время после того, как мы ударили по нему. Можно также сравнить эту сосредоточенность с толчком для разгона современной автомашины на ровной поверхности, где предыдущий фактор будет Первоначальным толчком. «Непрерывное рвение» имеет также смысл исследования или постоянной проверки, хотя при этом нам нужно помнить, что она совершается без слов. Несомненно, грубой ошибкой будет перевод этого понятия при помощи термина «дискурсивное мышление», как его перевели некоторые авторы.

«*Пити*», или «*восторг*», — другое слово, не поддающееся переводу; его природу лучше всего понять из его физических проявлений, хотя в джхане они весьма угончены. В повседневных состояниях душевной жизни вполне обычно переживание некоторого восторга, в особенности первого рода, «мгновенного восторга», который определяется как переживание, способное поднять волосы на теле. «Мгновенный восторг» сравнивается со вспышкой молнии в разных частях тела; он длится лишь краткое время. Но при «затопляющем восторге» налицо его повторные приливы или наплыва, так что тело чувствует как бы вновь и вновь разбивающиеся о него волны. Четвертая разновидность — «восхищающий восторг» — может фактически стать причиной поднятия тела с почвы. Тело практикующего, переживающее этот восторг, ощущается легким, подобным перышку; оно утратило свою земную тяжесть, обычно связанную с физической формой. Оно действительно способно легать или парить в воздухе; но это всего лишь побочный продукт развития медитации, и он не должен уводить в другую сторону усилие, направленное на достижение джханы. Последний аспект восторга

называется «пронизывающим», как если бы большая горная пещера оказалась внезапно залита высоким приливом воды. Это аспект восторга, находимый в первой джхане. Здесь восторг иллюстрируется его воздействиями на тело; но все же он остается психическим фактором, притом таким, который продолжается благодаря непрерывному рвению; ибо его постепенное усиление означает возрастание интереса; направленность ума получает больший стимул в сторону устремленности на одну точку. Более подробно о восторге будет сказано в главе 6.

Блаженство, *сукха*, является переживанием более утонченным, нежели восторг; оно определенно оказывается распространением счастливого чувства, совершающимся более тонким образом. Но вследствие чистоты ума это счастье оказывается настолько тонким, что лица, не занимающиеся медитацией, не в состоянии вообразить его. Оно углубляет сосредоточенность благодаря своему чудесному переживанию усилий, направленных на устремленность ума к одной точке.

Этот последний фактор, *экаггата*, заключается в сведении воедино всех сил ума, в полном сосредоточении ума на одном лишь пункте — на предмете медитации, который становится постоянным объектом ума. (Правда, в таком случае трудно говорить о субъекте и объекте, потому что ум в джхане сам выступает в качестве субъекта — любящей доброты, внимательности к дыханию или любого другого предмета, употребляемого для развития медитации). Но ум действительно нуждается в таком внимании, устремленном на один пункт, иначе никакая медитация не получит развития, не говоря уже о переживании джханы.

Эти пять факторов, находящиеся в первой джхане, могут, разумеется, быть пережиты медитирующим задолго до наступления джханы. Но в этом случае они оказываются изолированными друг от друга или пребывают в состоянии нарушенного равновесия. Их следует тщательно культивировать и гармонизировать, так, чтобы один пункт вел к созданию следующего, пока они все не достигнут полноты в состоянии переживания джханы.

Стоит отметить, что здесь, как и в других местах, Будда показал нам, как, благодаря повторной практике, одни факторы дают начало другим, естественным результатом чего является кульминация всего процесса — здесь джхана. В буддизме на джхану никогда не смотрят как на какой-то «дар», как на нечто «сверхъестественное»; она просто возникает у тех, кто терпеливо ее культивирует. И хотя она столь отлична от ординарного сознания пяти дверей, которое в состоянии джханы совсем не действует, она не есть нечто внешнее по отношению к практикующему, а представляет собой лишь тонкое исследование очищенных высот, которые способен познать ум. Это подчеркивается в сравнении, которое дает Будда для этой джханы:

«Подобно тому, как умелый банщик или его подмастерье собирает порошок для мытья в металлическом сосуде, постепенно сбрызгивает его водой, замешивает, пока влага не смочит этот шар из мыльного порошка, не пропитает его, не выступит в нем внутри и снаружи, хотя сам шар при этом не становится жидким, — так же и бхикку добивается того, что рожденный освобождением восторг пропитывает тело, пронизывает тело, наполняет тело и распространяется по всему телу, так что во всем этом теле не остается никакого места, на которое он не распространился бы».

Следует отметить ту важность, которая придается восторгу и его проникновению во все части тела. Однако, поскольку он являет собой обусловленно производимую дхамму, насильно вызвать его появление нельзя. Все прочие факторы практики дхаммы, обеспечивающие его появление, должны быть налицо — и среди них наиболее важными оказываются чистота, добродетели и усилия.



Дальнейший переход ко второй джхане означает освобожденность от трех факторов, которые в первой были самыми грубыми. Для того, чтобы проявилась вторая джхана, необходимо успокоить первоначальное и постоянное рвение, существенные для первой джханы. Вот ее описание, данное Буддой:

«С успокоением первоначального и непрерывного рвения он вступает во вторую джхану и пребывает в ней; она обладает внутренней безмятежностью и направленностью ума на одну точку без первоначального и непрерывного рвения с восторгом и блаженством, порожденными сосредоточенностью».

В этой второй джхане, где восторг и блаженство порождены сосредоточенностью, они более тонки, нежели в первой, где возникают в силу освобожденности ума, не имеющего препятствий. Это состояние иллюстрируется следующим сравнением:

«Точно так же, как если бы существовало озеро, питаемое подземными ручьями и не имеющее притока ни с севера, ни с юга, ни с запада, ни с востока, а также и не пополняемое время от времени ливнями с небес; и тогда приток прохладной воды в озеро по подземным ключам пропитывает все прохладной водой; она поднимается, наполняет озеро и разливается по всей его поверхности, и во всем озере не остается такого места, куда не разлилась бы эта прохладная вода, — так и бхикку добивается того, чтобы восторг и блаженство, рожденные из сосредоточенности, пропитали все его тело, заполнили его до краев и разлились по всему телу так, чтобы во всем это теле не осталось места, куда они не распространились бы».

Следует отметить, что во второй джхане как восторг, так и блаженство пронизывают все тело целиком, а потому в описании сравниваются с подземными ключами. Более подробно об этом будет сказано в главе 6.

Третья джхана описывается при помощи такого уподобления:

«Когда гаснет также и восторг, он пребывает в состоянии душевного равновесия; внимательный, с полным осознанием, все еще чувствуя блаженство своим телом, он вступает в третью джхану и пребывает в ней, о чем благородные люди возвещают: тот, кто обладает душевным равновесием и внимательностью, обладает и обителью блаженства. Как в пруду с синими, белыми или красными цветами лотоса некоторые из цветов рождены под водой, растут под водой и не выходят на ее поверхность, а расцветают, погруженные в нее, и вода пропитывает их, наполняет сверху донизу и растекается сквозь них от их корней до верхушки, и из всех этих лотосов нет ни одного, которого она не залила бы, — также и бхикку добивается, чтобы блаженство, полученное благодаря восторгу, пропитало все его тело, заполнило его снизу доверху, распространилось по всему его телу, пока во всем его теле не останется ни одной части, на которую оно не распространилось бы».

Поскольку практикующий освобождается от восторга, эта джхана оказывается более тонкой, чем вторая, хотя и при ней все еще наличествует переживание блаженства. Многие медитирующие не в состоянии пойти дальше второй или третьей джханы, потому что привязываются к более грубому восторгу или более тонкому блаженству. Трудно отбросить эти переживания, в особенности когда они сопровождаются зрелищами или видениями, о которых мы поговорим ниже. Это «обитель блаженства», состояние медитации, которому свойственно очевидное счастье, где можно оставаться в течение более кратких или длительных периодов времени в соответствии со своим развитием. Вода, которая в описании первой джханы пропитывала шар из мыльного порошка, а в описании второй вливалась снизу, теперь полностью покрывает медитирующего; он погружен в блаженство.

Когда практикующий желает освободиться даже от этого блаженства, тогда следует четвертая джхана:

«Когда оставлены блаженство, суха, и боль, дукха, когда перед тем уже исчезли радость и печаль, он вступает в четвертую джхану и пребывает в ней; она не есть ни удовольствие, ни страдание; она обладает чистотой внимательности вследствие уравновешенности духа. Точно так, как если бы некий человек сидел с головы до ног окутанный белой тканью, и ни одна часть его тела не осталась бы непокрытой этой тканью, также и бхикку сидит с чистой, блестящей внимательностью, распространенной на все тело; и во всем его теле нет ни одной части, на которую она не распространилась бы».

Здесь, с освобождением от восторга и блаженства, изменился основной упор переживания. Важность восторга и блаженства подчеркивалась сравнением с водой; а здесь подчеркнут такой фактор, как «чистота внимательности», появляющаяся «вследствие уравновешенности духа»; поэтому Будда пользуется более «сухими» сравнениями, вызывающими в уме понятие чистоты — образом белой ткани.

Эту чистоту называют также «освобождением духа», или «освобождением сердца», потому что у достигшего ее и продолжающего практиковать она проявляется в виде полного отсутствия алчности и отвращения; у практикующего остаются лишь тонкие привязанности к существованию на уровне джханы, т. е. в мирах тонких форм, в мирах Брахмы или же в бесформенных мирах. Другие люди, повстречавшись с таким человеком, по справедливости считают его святым; но если они примут его за вполне освобожденного человека, это будет ошибкой; хотя, пока длится практика, его сердце освобождено от нездоровых желаний, в глубине ума все еще могут скрываться ложные взгляды. В противоположность этому архата часто называют таким человеком, который перешел поток, пережил и освобождение сердца и освобождение мудрости.

Прежде чем идти далее по этой линии размышлений, можно упомянуть о сосредоточениях, лишенных формы; они достигаются на основе четвертой джханы и описываются лишь своими наименованиями:

бесконечность пространства,  
бесконечность сознания,  
беспредметность,  
ни восприятие, ни его отсутствие.

Будда не пользовался никакими словами, чтобы подробно описать их, по-видимому, потому, что они столь далеко превосходят диапазон слов. Некоторые медитирующие во всех религиях, где есть мистические традиции, переживают эти состояния и, как это бывает при четырех джханах, могут быть введены в заблуждение собственными их истолкованиями. Однако Будда поощрял нас к тому, чтобы мы видели в них обусловленные состояния, а не конечную цель. Медитирующие, лишенные доброго совета, могут, например, принять переживания бесконечного пространства за переживание пустоты (см. главу 8), а поэтому вообразить, что они пришли к конечной истине отсутствия «я». Но это означает смешение переживания спокойствия с переживанием прозрения; хотя в первом и присутствует внимательность, в нем нет проникновенной мудрости — и потому на самом деле в таком уме никакие недостатки не отсечены. Тем, кто принимают какое-нибудь из этих восьми достижений за цель и во время смерти полностью сосредотачивают свое сознание на этих планах, просто продолжают существовать на них, когда их человеческие тела умирают. Чему подобно такое существование, без какого бы то ни было тела, при уме, сосредоточенном, скажем, на бесконечном пространстве, может быть известно лишь тем, кто обладал переживанием сосредоточенности на бесконечном пространстве.

Развитие прозрения на основе этих лишённых формы сосредоточений невозможно; но если медитирующий обладает большими способностями, он сумеет пробиться сквозь них и затем пройти к достижению прекращения, в котором нет никакого восприятия или чувства. По выходе из этого состояния возможно развитие прозрения; фактически можно пережить пути и плоды. Но этот путь пригоден лишь для тех, кто весьма силен в спокойствии, — а потому только для немногих из тех, которые достигают благородных результатов.

Учителя северо-восточного Таиланда обычно не дают наименования ни одному из этих достижений, когда какой-нибудь ученик задает им вопрос о том или ином переживании в медитации. Очевидно, опасность состоит в том, что ученик окажется привязан к идее: «Я достиг первой джханы!» — или какой-нибудь иной в этом роде. Они могут получить подтверждение со стороны тех, кто их пережил, если ученик того пожелает; но название переживания не так важно, как использование того, частью чего оно является.

Выходить из любой джханы нужно мягко и постепенно. Медитирующему не следует производить внезапных движений. Если нужно вывести какого-нибудь человека из состояния глубокой медитации, рекомендуется лишь такое средство, которое действительно необходимо: очень мягкий звон колокольчика или гонга, продолжающийся до тех пор, пока она или он не начнет двигаться. Важно, чтобы медитирующей не был выведен из джханы толчком в результате какого-то грубого вмешательства или насильственного действия.

Когда практикующий впервые выйдет из состояния джханы, его представление о происшедшем будет до некоторой степени зависеть от обусловленности собственными верованиями. Переживание джханы настолько отлично от обыкновенных состояний здорового или нездорового «ума», что медитирующий с теистической глубиной обусловленностью легко примет блаженство и восторг за чувство единства с Богом или за переживание своего подлинного «я», души. Обычно он знает, что его собственный ум колеблется между здоровым, нездоровым и нейтральным состояниями; и эти переживания он считает «собой»; поэтому, если ему когда-то придется пережить состояние полностью очищенного сознания, он легко обозначит его ярлыком «не я, а дар кого-то другого» — и затем приведет это переживание в соответствие с понятиями теологии, которые он уже считает верными.

Буддист тщательно избегает этого; он знает, что любое возникающее состояние — блаженство, восторг, «единение» или видения — возникает вследствие поддерживающих его условий и продолжается до тех пор, пока эти условия создают для него опору; оно исчезает с изменением условий. Это положение применимо ко всему содержимому пяти агрегатов, которые составляют тотальность личности. Буддист также знает, что ум-сердце обладает способностью гораздо более широкого диапазона переживаний, нежели те переживания, которые являются следствием восприятий через пять дверей внешних чувств и через ум, как шестую дверь. Все переживаемое надо проверять для выяснения вопроса о том, не является ли его возникновение обусловленным. Если оно обусловлено, тогда и оно также уйдет; а потому нельзя желать его как конечной реальности, под любым из наименований: Бога, души, «я», Божественности, космического сознания и тому подобного.

Люди, которые не практикуют медитацию, обыкновенно имеют многочисленные привязанности к чувственным удовольствиям, тогда как медитирующие, в особенности переживающие джхану, в свою очередь могут глубоко привязаться к восторгу и блаженству, даже несмотря на то, что обладают лишь немногими мирскими привязанностями. В таком случае дальнейшее движение вперед становится невозможным; поэтому Будда поощряет

медитирующих размышлять об обусловленности природы их переживаний блаженства, чтобы они смогли увидеть их *непостоянство*, а потому и подверженность разрушению. Все, что обладает этим характерным признаком, оказывается также ненадежным и неустойчивым, а это являет собой тончайший аспект *дукка*. Тогда опять-таки переживание, которое по своей природе неудовлетворительно, едва ли может быть моим «я» (или душой). Таким образом, тремя характерными признаками можно воспользоваться для того, чтобы разбить привязанность даже к тонким состояниям бытия, переживаемым в медитации.

### 3. Предварительные соображения о прозрении:

Просветление, бодхи, не может быть достигнуто благодаря одному лишь спокойствию. При помощи развития спокойствия можно преодолеть препятствия — когда продолжается практика, когда практикующий наслаждается джханами и переживает освобожденность сердца. Все же некоторые аспекты ума при этом еще не очищены, все еще не отсечены некоторые слои нечистоты.

Это обстоятельство можно иллюстрировать повествованиями о хорошо известных учителях медитации, непосредственных предшественниках Будды — Алара Кламе и Уддака Рамапутте. До своего просветления, еще будучи аскетом, странствующим в поисках истины, Готама пришел к этим учителям и стал их учеником, усвоил их поучения и затем в практике медитации дошел до тех же уровней, которые достигли они сами. Первый из них пережил бесформенную глубину беспредельности и беспредметности, тогда как второй познал уровень «не-восприятия и неотсутствия восприятия». Когда и он также добился этих достижений, учителя предложили ему место собрата по учительству и единственного учителя в группах своих учеников; однако Готама размышляя следующим образом: «Эта дхамма не ведет к бесстрастию, к угасанию чувственности, к прекращению, к миру, к непосредственному познанию, к просветлению, к ниббанае, — а только к глубине, состоящей из беспредметности (или из не-восприятия). Я не был удовлетворен этой дхаммой, я оставил ее, чтобы продолжать свои искания».

Точного содержания учений двух учителей не сохранилось; известно только, что они вели к переживанию высочайших состояний бесформенности. Они были настоящими мастерами медитации, но странник Готама не был удовлетворен тем, чему они учили. Он, несомненно, обнаружил, что, пока он практиковал медитацию, нечистота почти исчезала; но она всегда могла вновь появиться в случае прекращения медитации. Кроме того, его не удовлетворяла обусловленная природа этих бесформенных достижений, даже несмотря на то, что они были весьма чистыми и возвышенными. В их обусловленности он усматривал возможность разрушения, неудовлетворительности; он видел, что даже при них существует тонкое чувство «я»; видел, что с их помощью не отсекается понятие о «я». Таким образом, ему стало ясно, что сами по себе эти переживания не дают выхода из положения.

Если мы на мгновенье забудем об этих возвышенных состояниях и о давно прошедшем времени, а взглянем на наши дни, мы сможем извлечь из такого сравнения некоторую пользу. Как и сейчас, тогда многие учителя учили медитации, и, разумеется, некоторые из них еще в те времена пользовались мантрами. Сейчас мы обнаруживаем, что повторение мантр стало очень популярным как среди буддистов, так и среди не-буддистов; говорят также, что только этот вид практики принесет освобождение или спасение. Когда мы разберемся в том, что заключает в себе повторение мантры, нам станет ясно, что оно приводит к развитию спокойствия, включая джханы; но как можно на этом пути

развить прозрение? Практика с мантрой не развивает восприятия непостоянства, дукха и отсутствия «я»; а потому с ее помощью нельзя добиться освобождения благодаря мудрости, плода полного просветления. Это применимо к любой мантре, будь то «Богородице, дево, радуйся!», Иисусова молитва или «Харе Кришна!». . . Также и в странах южного буддизма иногда пользуются повторением какого-нибудь слова, например, «буддхо», «самма арахам» или «намо вимуттамам намо виммуттия». Первое из этих слов — просто именительный падеж слова «Будда», просветленный; второе означает: «совершенный разрушитель нечистоты», а последнее — «почитание освобожденным, почитание освобождению». Но при помощи одних лишь этих слов мы не достигнем просветления. В Бирме широко распространена практика повторения слов с применением четок, употребление их наподобие мантры приводит лишь к успокоению ума; они не приведут к прозрению в эти характерные признаки бытия.

Пожалуй, здесь будет полезно сделать небольшое отступление, чтобы рассмотреть вопрос о том, почему в первоначальном учении Будды, которое мы находим в палийском каноне, нигде не упоминаются повторения мантр. В дни Будды людьми, учившими мантрам, были брахманы; передаваемые ими мантры представляли собой сами Веды и другой материал, основанный на них. «Манта, палийская форма слова «мантра», фактически часто имеет значение «ведического гимна». И вот некоторые из этих гимнов, в особенности гимны Атхарва, четвертой веды, в действительности представляют собой заклинания, предназначенные для достижения желаемого результата; они помогают произносящим в осуществлении их целей независимо от того, будут эти цели здоровыми или нет. Есть мантры для того, чтобы открывать замки (прекрасное средство для воров!); другие предназначены, например, для того, чтобы приобрести любовь женщины, замужней или незамужней. Такая вера в магическую силу некоторых слов идет прямо вразрез с учением Будды: «Неделанье зла, достижение добра, очищение сердца — вот учение просветленных». Это учение оказывается выходом из суеверий и избавлением от всякого заслуживающего порицания обмана, связанного с магией, предзнаменованиями, приметами и всем прочим. Все это составляло сферу деятельности брахманов, и Будда оставил ее им! Но когда ему задавали вопросы о таких предметах, Будда критиковал брахманские претензии и суеверия. Есть прелестная ироническая история, рассказанная Буддой об одном брахмане, у которого крысы изгрызли одежду из тонкой ткани; смертельно испуганный этим неблагоприятным предзнаменованием, он выбросил ее на площадку для сжигания трупов. Проходивший мимо Будда подобрал выброшенную одежду, чтобы сшить себе одеяние из ее обрывков. Узнав об этом, брахман поспешил предупредить его об опасности. Тогда Будда воспользовался случаем, чтобы преподать урок подлинного благотворного учения.

Впоследствии буддисты под влиянием преобладающих религиозных направлений Индии включили в труды по буддизму тысячи мантр, так что у нас нередко возникает подозрение в мотивах обладания мантрами более могущественными, нежели мантры обитающего в соседней комнате индуиста или джайна. Однако в первоначальном учении Будды нет и следа доктрины о том, что какие-то особые звуки в мантре обладают специальным действием на отдельные части тела или оказывают на них влияние. Все это проистекает из брахманского мировоззрения и далеко от пути прозрения Будды. Поэтому повторение мантры, даже буддийской, не в состоянии привести к прозрению и просветлению, а способно принести только спокойствие.

Выше мы вновь процитировали стих Дхаммапады, называемый «сердцем учения просветленных», охватывающий в полном объеме то, чему учил Готама Будда. Вот он:

неделанье зла = добродетель, пять (и пр.) предписаний;  
достижение добра = медитация, спокойствие;  
очищение сердца = мудрость, прозрение.

Как мы уже видели, добродетель означает чистоту всех действий речи и тела. Затем медитация, которая здесь означает развитие спокойствия, очищает ум — к примеру, от пяти препятствий. Что же тогда очищается мудростью, или медитацией прозрения, при помощи которой развивается эта мудрость?

Мудрость прозрения очищает *взгляды*. Очень важно понять, что подразумевается под этим понятием. Это слово охватывает предположения, мнения, верования и измышления. Бросим на них более пристальный взгляд. Каждым утром, после пробуждения, я предполагаю, что оно принадлежит мне, что это я лежу там. Такое предположение совершается автоматически, без каких бы то ни было размышлений. Я могу также иметь определенные мнения об этом теле, о том, что для него полезна такая-то пища, а такая-то вредна; это идеи, которые возникают после некоторого размышления. И я могу придерживаться определенного убеждения относительно этого тела, например, верить, что в будущем оно воскреснет. Такие верования подразумевают преданность какому-то религиозному учению и могут также включать или не включать в себя размышления об этих доктринах — принятие их или философствование о них. Философские спекуляции суть результаты обдумывания, разработки и заполнения пробелов в какой-то системе; а создание системы заключает в себе все другие три оттенка мнения, в особенности предположение. Когда человек просто предполагает нечто, не обладающее подлинной истинностью, для него все же существует возможность увидеть ошибочность своих предположений — сначала интеллектуально, благодаря учениям других людей и своему собственному опыту; но если он уже имеет какое-то мнение по данному вопросу, будь то питание или политика, ему окажется трудно усмотреть в нем то, что не является истинным. Если в дело будут замешаны верования, означающие учения, свойственные некоторым особым религиям, тогда ему станет уже очень трудно видеть вещи ясно; а если эти верования были разработаны в некоторую философию, не останется никакой надежды на то, что он когда-либо сможет увидеть вещи в ином свете, отличном от его системы.

Мы привязываемся к взглядам. Они составляют как бы одну ножку, на которой покоится понятие «я» — души; а две другие — это жадность и гордость (или концептуализация). Взгляды поддерживают понятие о «я», они представляют собой самый его корень; потому что основным понятием, на котором основаны все взгляды, является понятие «я» — «я есмь». Все они охватывают различные времена глагола «быть» — «я был», «я буду», «я есмь», а также и отрицательные формы: «я не был», «я не буду», «меня нет». Из этого основного материала формируются неисчислимые тысячи взглядов, которых придерживаются люди. Поскольку эти взгляды столь близки к понятию «я», не приходится удивляться тому, что люди привязаны к ним и даже яростно их защищают. Они были в прошлом и остаются также в настоящем причиной множества дукха, даже убийств и истребления людей. Нет ничего на свете, что фанатики, получающие огромное самоудовлетворение от своих закоренелых взглядов, не сделали бы во имя того, что они слепо считают правильным.

Привязанность, *уладана*, в любом случае оказывается духовным препятствием. Верно, что некоторые привязанности, например, к чувственным удовольствиям, представляют собой более грубое препятствие, нежели другие виды привязанности. И привязанность к какому-то религиозному верованию может не препятствовать достижению джхан в этой жизни и небесного мира Брахмы — в следующей. Это справедливо при наличии прочной основы добродетели. Но привязанность к взглядам действительно препятствует достижению просветления, ибо оно характеризуется непривязанностью, отсутствием привязанности к чему бы то ни было; к телу,

к чувствам, к восприятию, к психическим формациям и к сознанию. Устойчивые взгляды с необходимостью предполагают сильную привязанность к психическим формациям, подкрепляемым чувством.

Какого же рода взгляды встречаются в нашей жизни? Их можно разделить на ложные взгляды с устойчивой предназначенностью, ложные взгляды без устойчивой предназначенности, мирской правильный взгляд и надмирный правильный, или совершенный, взгляд. Последний можно также назвать отсутствием взгляда.

Ошибочный взгляд с устойчивой предназначенностью означает укоренившиеся мнения такого рода, которые приводят придерживающихся их людей к совершению зла, к нарушению заповедей, к созданию нездоровой каммы. В качестве примера можно привести коммунистических фанатиков: они верят, что благодаря уничтожению некоторой части людей появятся возможности построить лучшее и более справедливое общество. В данном случае сама доктрина побуждает к насилию и классовой ненависти; а потому, если учесть, что здесь налицо просто отвращение, второй корень нездоровья, можно ожидать, что ее последователи будут выражать свою ненависть (и зависть) в действиях тела и речи. Уничтожив своих «классовых врагов», они (хотя и уверенные в том, что действовали справедливо) в следующей жизни быстро пожнут «предназначенную им судьбу», которая окажется болезненной и очень длительной. Бесчестные насильники, управлявшие гитлеровскими лагерями уничтожения, имели сходные ложные взгляды относительно евреев. Также и бессовестные люди, навлекающие страдания на свою семью, уверенные в том, что совершают добро для страдающих, — и они также обладают ложными взглядами с предназначенной судьбой, хотя, пожалуй, в меньшей степени. В прошлом можно было найти и религиозных фанатиков, веривших в то, что устраиваемые ими преследования совершаются с божественного соизволения; да и сейчас все еще мы находим «вдохновенных религией» солдат, которые сражаются и убивают людей, веря в то, что их поступки приведут их на небеса. В общем, подобные ложные взгляды, наихудшие и заслуживающие наибольшего порицания в смысле вызываемого ими страдания, имеют корни в отвращении и ведут к насилию и жестокостям.

В противоположность этому, в случае «ложных взглядов без предназначенной судьбы» на первый план выступают корни алчности и заблуждения. Мы заблуждаемся и имеем неверные взгляды относительно пяти агрегатов, когда считаем: «они мои; я емь они; они суть мое «я» (моя душа)». Но если мы придерживаемся такого взгляда, если он глубоко внедрен в нашу психику, это не дает определенных результатов; ибо даже придерживаясь такого взгляда, мы, тем не менее, можем создать много хорошей каммы. Этот взгляд ошибочен — ибо анализ не обнаруживает никакого «я», никакой «личности» или «обладателя», — однако он остается неоформленным. Что же касается оформленных ложных взглядов этого типа, то они означают принятие в качестве истинных таких доктрин, как христианское учение о Троице, или о едином и неделимом Боге в исламе, или о множестве богов, которые все являют собой отражение божественной основы существования, как это полагает индуистская адвайта-веданта. Здесь перед нами три весьма различных верования, каждое из которых считается истинным его последователями. Для подобных взглядов характерен один признак: даже когда они не вызывают насилия, они всегда производят разделение и споры. Материал, находимый во всех этих взглядах и доктринах, составляющих предмет верований, имеет также и еще один характерный признак: они недоказуемы; когда в последней инстанции логика оказывается бессильной, нужно просто верить в них или отвергать их. Ложные взгляды подобного рода, сформулированные в доктрины, могут и не приводить своих последователей к созданию какой-нибудь нездоровой каммы в сфере деятельности тела или речи; их последователи

фактически могут, разумеется, быть превосходными людьми и создавать в изобилии хорошую камму милостыней, добродетелью и развитием медитации спокойствия. На данном пути для них нет «неподвижного и болезненного результата», скорее, этот результат принесет им большое счастье в будущем. Но ложный взгляд без устойчивого предназначения действительно препятствует культивированию мудрости и наверняка создаст условия, при которых даже практика медитации прозрения, или *випассана-бхавана*, не даст освобождающего результата. Привязанность к взглядам препятствует освобождению.

Вот пример для иллюстрации. Монах римско-католической церкви проходит практику дзадзэн, сидячей медитации, в монастыре дзэн в Киото. Однажды во время собеседования учитель говорит ему: «Ты должен отбросить Бога!» — иначе говоря, ему надо отбросить свою привязанность к понятию «Бога», полностью от него освободиться. Что же ему делать? Если он отбросит Бога, он сможет развить терпенье и достичь прозрения, випассаны; но тогда ему необходимо перестать быть католиком. Если же он не сделает этого, он останется внутри церкви, однако не будет в состоянии идти по пути прозрения в своей практике. Его медитация в области спокойствия может быть прекрасной; но развитие медитации прозрения оказывается невозможным, ибо он остается привязанным ко мнениям.

Будда определял Правильный Путь как четыре благородные истины. Мирской правильный взгляд представляет собой наличие ясного понимания принципов этих истин, т. е. понимание при помощи изучения и интеллектуального мышления. Почему же он сделал эти благородные истины средоточием своего учения? Почему они называются правильным путем? Здесь Будда подобен врачу, посетившему больного. Врач осматривает больного, чтобы обнаружить симптомы болезни; затем на основании своего знания он прописывает лекарство, соответствующее поставленному диагнозу, и говорит: «Если вы примете прописанное мною лекарство, вы через некоторое время станете здоровы».

Будда, как врач всего мира, видит горе, от которого страдает человечество, — дукха в ее грубой и тонкой форме. Его диагноз заключается в том, что дукха возникает из различных видов вожделения. Больше вожделения — больше дукха. Он предписывает прием лекарства — добродетель, медитацию и мудрость прозрения — и ожидает, что при регулярном приеме этого лекарства согласно его указаниям результатом будет полное излечение. Различие между врачами этого мира и Учителем врачей заключается в том, что первые лечат только тело, а их «исцеление» ума оказывается лишь устранением некоторых симптомов, но не причин заболевания; кроме того, их пациенты могут снова заболеть; тогда как Будда действует непосредственно на ум, из которого проистекают многие болезни, как телесные, так и душевные; а приносимое им исцеление — при условии приема полного курса лекарства — является необратимым. Болезнь дукха оказывается устраненной навсегда. Если мы взглянем на свою собственную жизнь, в ней можно будет весьма ясно увидеть искание счастья и удовлетворения. Как упорно стремимся мы избежать страдания и боли! По этой причине четыре благородные истины — дукха, причинного возникновения, прекращения и пути — являются центральными как для знания дхаммы, так и для проникновения в нее; их справедливо называют правильным взглядом!

Говоря об этих двух аспектах правильного пути, Будда пользовался следующим сравнением. Предположим, на берегу реки стоит человек и глядит на другой берег. Он стоит на опасном месте, а другая сторона, как это можно видеть, безопасна; но здесь нет моста, по которому ему можно было бы туда перебраться. Поэтому он собирает стволы деревьев, связывает их лианами, сооружает плот и затем, работая изо всех сил руками и ногами, переплывает на другой берег.



Добравшись до него, он вытаскивает плот на сушу и уходит. Он не несет плот с собой!

Сравнение это показывает, как важен мирской правильный взгляд, ибо он дает направление, чтобы пересечь реку; затем оно поясняет, как архат, обладающий надмирным правильным пониманием, оставляет все, даже формулы дхаммы, которые были столь полезными. Как отмечалось в главе 1, 4, просветленные не имеют веры; они знают и видят дхамму внутри самих себя. Нечего нести, некому нести.

#### **4. Развитие прозрения, випассана бхавана.**

Каждый день, каждый час, каждую минуту и каждую секунду — словом, в любое мгновение для этих ума и тела справедливы три факта: все обусловленные предметы непостоянны, все обусловленные предметы суть дукха, все дхаммы лишены «я» (или души).

Но как легко забыть эти три факта! Хотя все мы знаем, что тело непрестанно изменяется, насколько мы осознаем этот факт? И хотя от мгновения к мгновению изменяется также и ум, каково наше осознание этого явления? Мы вспоминаем о непостоянстве, когда нам о нем напоминает какое-нибудь жизненное переживание, или учитель, или чтение какой-то книги — а затем мы быстро о нем забываем. Эта истина о непостоянстве обусловленных предметов неудобна для тех, кто все еще привык к удовольствиям. Тот, кто видел и чувствовал многое, кто пережил многие страдания, будет в меньшей степени склонен отвергнуть это учение, ибо он понимает, что боль и тоска также непостоянны.

Что же означают слова «все обусловленные предметы»? Существует глаз и формы, ухо и звуки, нос и запахи, язык и вкусы, тело и прикосновения, ум и объекты ума — вот они и названы Буддой «все», так как они являют собой все, что мы можем познать. Все они возникают вследствие особых условий: «В зависимости от глаза и форм возникает сознание глаза; совпадение трех есть соприкосновение; с соприкосновением, как условием, возникает вожделение». Таким же точно образом возникают и особые условия в случаях уха и звуков и всего остального. Обусловлены не только внешние чувства; игрой обусловленности оказывается также и ум, где невозможно найти нечто постоянное. Конечно, нам кажется, что во всем этом существует наблюдатель, а именно я сам, тот, кто наблюдает и принимает решения; но как это может быть правдой? Ибо когда мы во время медитации созерцаем непостоянство, наблюдатель исчезает. Куда он ушел? И тогда оказывается, что мы потеряли самих себя!

Практическое применение того факта, что «все обусловленные предметы непостоянны», означает, что мы не привязываемся ни к чему длительному или вечному. Это учение ведет серьезного практикующего к разворачиванию слоев вожделения и привязанности к идеям постоянства по отношению к людям, вещам, местам и доктринам, а также по отношению к телу или уму. Всё, что является причиной жажды, оказывается источником дукха; когда нет вожделения к чему бы то ни было, нет и дукха.

Приведем здесь несколько стихов одной известной монахини, жившей во времена Будды; в юности она была прекрасной куртизанкой, в совершенстве владевшей многими искусствами:

«Черными были мои волосы, цвета пчел, со вьющимися  
концами;

С возрастом они уподобились волокнам конопли -

Именно об этом говорят слова Произносящего Истину.

Яркими и сверкающими, подобными драгоценным камням,

были мои глаза, черные и удлиненные;

Отягощенные годами, они более не красивы -

- Именно об этом говорят слова Произносящего Истину.

Тогда у меня были прекрасные зубы цвета почек платана;

С годами они сломались и пожелтели -

- Именно об этом говорят слова Произносящего Истину.

Полными и круглыми были мои груди,

Плотные, красивые, высокие;

Ныне они обвисли и болтаются подобно мехам без воды -

- Именно об этом говорят слова Произносящего Истину.

Прекрасным было тогда мое тело, подобное хорошо

отполированной пластинке золота;

Ныне все оно покрыто тончайшими морщинами -

- Именно об этом говорят слова Произносящего Истину.

Красивы были мои бедра, подобные хоботам слонов;

С годами они уподобились стволам бамбука -

- Именно об этом говорят слова Произносящего Истину.

Таким было это тело, ныне искалеченное, обитель дукха;

Оно подобно старому дому с обвалившейся штукатуркой -

Именно об этом говорят слова Произносящего Истину. »

(Здесь «Произносящий Истину» — это сам Будда, преподавший ей благородные истины, тот, чья дхамма полностью истинна).

Таким образом она размышляла о непостоянстве, увиденном внутри своего тела, — и таким путем достигла состояния араханта.

Хотя верно, что, когда мы видим лист, падающий с дерева, это оказывается признаком непостоянства, все же люди в большинстве своем, вследствие недостаточной сосредоточенности, не видят в этом непостоянстве глаза и видимых объектов. Даже когда на голове появляется седой волос, в нем обычно видят признак непостоянства, а не само непостоянство. Хорошо сосредоточенный ум, который более не блуждает по сторонам, а удерживается на предмете медитации, является тем местом, где оказывается непосредственно виден наиболее тонкий аспект непостоянства. Даже при наличии сосредоточения на одной точке мгновенья внимательности к предмету медитации возникают и исчезают. Надо исследовать это явление; надо вновь и вновь вглядываться в него, пока непостоянство не станет очевидным.

Оно скрыто в вожделении к непостоянству, что означает вожделение к понятию «я», или души. По мере того, как это вожделение постепенно ослабевает, прозрение в непостоянство становится более сильным.

В каком же отношении это знание, свойственное прозрению, отличается от знания, возникающего из медитации спокойствия? Последнее представляет собой, например, знание, при котором мы видим то, что происходит на расстоянии от нас, или видим дэвов, божественных существ, и их небесные обитатели, или видим мысли и слова другого человека. Это может быть также знанием прошлых жизней, знанием того, как такая-то и такая-то камма, созданная некоторым человеком, принесет ему такие-то и такие-то плоды. Все это знание касается цикла рождения и смерти. В противоположность этому, знание прозрения имеет своим содержанием непостоянство, дукха, отсутствие «я». Оно ведет не к дальнейшей связанности, но к освобождению. Оно является свежим, новым и совершенно отличным от того, что мы знали раньше. Хотя мы в настоящее время говорим о «непостоянстве» и, может быть, полагаем, будто знаем, что это такое, наше знание не является подлинным; когда же возникает это подлинное знание, оно оказывается совсем непохожим на концептуальное знание, совершенно новым, обладающим качеством освобождения.

Будда также называет это прозрение «прямым знанием»; слово «прямое» здесь означает непосредственное знание, т. е. знание без вмешательства концептуализирующего ума; оно бывает прямым потому, что проникает в самое сердце непостоянства, дукха и отсутствия «я». Неконцептуальное мышление также возникает в результате медитации спокойствия, однако оно не связано с исследованием трех свойств, трех предметов, существенно важных для освобождения.

Прозрение, палийское «випассана», буквально означает «ясное виденье»; а эти три факта представляют собой то, что следует увидеть. Будда называл их тремя характерными признаками бытия; ими отмечены все живые существа. Как мы хорошо знаем, все живые существа непостоянны. И, как нам нужно выяснить, это непостоянство простирается на каждое мгновение существования. Все существа также переживают дукха — дукха рождения, разрушения, болезни, смерти и всего прочего; и просто «бытие» также является дукха вследствие своего непостоянства. Тончайшую тень дукха необходимо ясно усмотреть внутри самих себя.

Дукха уже была описана в последней главе. Хотя у нас имеется много радостей и удовольствий, мы все же не избежим дукха — даже несмотря на переживание блаженства в своей медитации. Ибо все это счастье, грубое или тонкое, зависящее от внешних или внутренних условий — все оно без исключения непостоянно; оно обусловлено, а потому мы способны понять какую-то часть истины: «Все обусловленные предметы суть дукха». И на непостоянное нельзя полагаться, ибо оно не в состоянии дать надежность; вожделение к нему есть дукха. Однако при отношении, лишенном вожделения, налицо освобожденность — освобождение от множества горестей и боли. Будда подчеркнул это в стихе, который произнес в заключение своей проповеди о ноше:

«Поистине тягостны пять агрегатов,  
И человек создает для себя тяжесть,  
Это дукха-ноша, которой жаждет весь мир,  
Но которую сбросил счастливый;  
А когда вырвано с корнем вожделение,  
Тогда нет никакого плода — тогда есть только ниббана».

(В тексте буквально: «он вполне остыл», или «он погрузился в ниббану»).

В этом стихе тяжкое бремя пяти агрегатов и человек суть одно и то же; именно в агрегате умственных формаций существует понятие «личности», «я», души», «меня» и «моего». Это понятие и создает бремя, обеспечивая обильный запас дукха. Будда советует нам, чтобы мы не только сбросили с плеч отягощающую нас сейчас ношу, но также и не вваливали на себя новую, т. е. не стремились бы ни к какой будущей жизни. Отсутствие вожделения означает отсутствие жажды нового существования; и такой человек нашел прохладный мир ниббаны в самой этой жизни. Невозможно сказать что-либо о том, что будет с таким просветленным после смерти — ибо нет подходящих для этого слов.

Итак, мы подходим к третьему характерному признаку; понять и эмоционально принять его весьма трудно, пожалуй, труднее всего. Узнать нечто о первых двух из собственной повседневной жизни не слишком трудно; но учение об отсутствии «я» идет, воистину, прямо против самого зерна нашего представления о себе.

Взгляды теперь немного пристальнее в это представление о «я». Если мы чуть-чуть поразмыслим, нам будет легко увидеть что «я» не пребывает ни в глазу, ни в формах, но в сознании глаза. Глаз — всего лишь физический орган, включенный в первый агрегат материальности; материальное — это также форма. Сознание глаза, которое представляет собой всего лишь голое зрительное впечатление цвета и формы и составляет часть пятого агрегата, сознание. То же самое справедливо и по отношению к другим внешним чувствам, за исключением последнего — ума. Прежде

чем смотреть на ум, последуем за процессом восприятия; далее за ним появляется соприкосновение, затем чувство, — но где же во всем это «я», мое «я»? Оно как будто сидит сразу позади глаза, наблюдает и решает; но где же оно находится? Может быть, его удастся найти в следующих друг за другом процессах узнавания, решения, вожделения, мысленных понятий и дискурсивного мышления? — но ни в одном из этих процессов нет постоянства; а я чувствую, что мое «я», несомненно, долговечно. Тогда это «я» является понятием, включающим в себя все психоэмоциональные процессы, — и оно оказывается точно таким же непостоянным, как и они.

Если мы продолжим анализ ума, то обнаружим, прежде всего, сознание ума, которое получает информацию, прибавляет в качестве окраски чувства и процессы узнавания; после этого принимаются решения о том, что нужно сделать (см. начало главы 2 и анализ причинного возникновения дукха в последней главе). Куда же исчезло во всем этом «я»?

Однако, разумеется, интеллектуальный анализ оказывается недостаточным, ибо не устраняет эмоциональных корней «я». Их три: вожделение, гордость, мнения. В трудах Будды они выражены следующим образом: «Это мое, я есмь это; это — мое «я».

Мыслями «это мое», т. е. мои мысли, мое тело, мой дом. . . мы постоянно подкрепляем мнение о «я». Но что же действительно является моим? В момент смерти приходится оставить позади имущество и деньги; здесь также оставляется и тело. А сколько «моего» в этом беспокойном и нечистом уме, явившемся причиной столь обильной дукха? Как трудно пережить спокойствие в этом безумном мире! Но еще труднее пережить его внутри безумного ума, даже тогда, когда мы находимся в безмолвном и уединенном месте. Даже тогда он скачет по всем направлениям — в прошлом, настоящем и будущем, в возможном и невозможном. Насколько же этот ум будет «моим»?

«Я ниже того или этого; я равен ему; я выше» — так говорят мысли; и в силу привычной каммы возникает убеждение в их истинности. Но где же среди всех этих меняющихся условий находится «я»? Следует видеть в нем непостоянное понятие. В силу существования концептуализации, или образования идей, мы становимся гордыми; наши идеи или понятия о «я» гарантируют возникновение гордости. Кстати, это видно даже в игре палийских слов, разумеется, не случайно: слово «мана» означает «понятие» или «гордость», а «маннати» — «создавать идеи, понятия». И среди всех понятий наиболее фундаментальным оказывается «я есмь». Когда мы называем какого-то человека гордым, мы отмечаем лишь наиболее очевидные аспекты; тонкие даже не отмечают; они просто принимаются как нечто естественное. Но личность исчезает, если угасло понятие «я»; с этим понятием уйдет также и бушующее пламя гордости; окажутся угашенными и все огни алчности, отвращения и заблуждения. Тогда более нет пылающего огня вожделения, нет более дымящегося желаяния. Каким чудесным было бы это состояние!

«Это мое «я» — таково мнение, которое я имею о своих собственных уме и теле (обратите внимание на создаваемые языком сложности!). Данный аспект «я» сформулирован наиболее четко. Вожделение наиболее ясно выражено, а потому и более всего зависит от чувства; тогда как гордость наиболее развита и концептуальна; однако она не включает в себя вожделения в том или ином мнении. Но при помощи взглядов, или мнений, личность поддерживает идею «я» в силу жажды какого-то верования; а затем она связывает это верование с собой: «Я верю в . . . » или «Мое мнение таково. . . » — и оно может стать весьма догматичным и неподвижным, как это было у брахманов во времена Будды, утверждавших о своих собственных учениях: «Лишь это истинно, все прочее ложно». Разве не слышим мы также и сегодня подобные голоса?

И поскольку различные мнения оказываются столь близки к «я», легко увидеть, почему политика и религия, обычные предметы таких мнений, стали причиной столь многих несчастий, даже убийств и войн.

Как же можно проникнуть в эту лишнюю «я» природу пяти агрегатов? Всегда задавая вопрос: «кто?» — когда мы стоим, ходим, сидим или лежим, — не принимать эти действия на веру, а подвергать сомнению обычно сделанное фундаментальное допущение; иначе говоря, повторно размышлять: «Где находится это «я»? — как в физических, так и в психических действиях. Хотя это исследование может начаться на словесном уровне, оно идет дальше, к несловесной ступени, где остается просто вопрос: «Кто видит? Кто слышит? Кто обоняет? Кто вкушает? Кто прикасается? Кто думает?».

В дзэн-буддизме подобная техника была сформулирована в нескольких коанах, например: «Кто тащит этот труп?» В данном случае упор всегда делается на вопрос: «кто?», который вызовет состояние ума, не удовлетворенного обычным ответом: «Как это «кто»? — конечно, я!». «Кто» и «где» должны применяться интенсивно для проверки каждой дхаммы, каждого мгновенного переживания по мере того, как оно возникает и исчезает, чтобы обнаружить какой-либо признак «я», или «души».

Это снова возвращает нас к словам Будды: «Все дхаммы лишены души». Почему, говоря о непостоянстве и духа, Будда пользовался словом «санкхары», т. е. «обусловленные предметы», — но, указывая на отсутствие «я», пользовался словом «дхаммы» значение которого шире по диапазону значений слова «санкхары», т. е. «обусловленные предметы». Первое включает в себе также и второе, называя дхаммы «обусловленными дхаммами», или «санкхатадхамма», но также покрывает и необусловленные дхаммы, ниббану. Таким образом, лишены «я» не только все обусловленные предметы, все элементы тела и ума, — его не имеют и необусловленные предметы. Это означает, что теорию о том, что необусловленное бытие будто бы являет собой Истинное Я, космическое Я, или любое иное понятие в этом роде, подразумевающее душу и могущее быть применено в рассуждениях, — все это не может иметь основы в учении Будды. Когда употребляются такие слова, когда переживания приспособлены к словам, все еще налицо страстное желание «я» — несомненно, расширенного или утонченного «я», или души, — но все же «я», души. «Не следует привязываться к каким бы то ни было дхаммам (сабе дхамма налам абхиневесая)», — говорит Будда. Ниббану — конечную свободу — не следует видеть в какой бы то ни было форме «я». Фактически она правильно познается только непосредственным знанием или прозрением, когда видно, что все пять агрегатов не являются собой «я»: «Поэтому, монахи, любая форма, любое чувство, восприятие, любые умственные формации, любое сознание, будь оно в прошлом, настоящем или в будущем, внутреннее или внешнее, далекое или близкое, — все они должны рассматриваться такими, каковы они суть в действительности, в правильном понимании, так: это не мое; я — не это; это — не мое «я», — говорил Будда в своей второй проповеди.

Анатта, или отсутствие «я», — синоним пустоты. Будда таким образом объяснял фразу о том, что «пуст этот мир»: «Он пуст от «я» и от того, что принадлежит «я». Что же пусто от «я» и от того, что принадлежит «я»? Глаз, формы, сознание глаза, соприкосновение с глазом, любое чувство, рожденное от соприкосновения с глазом... (То же самое говорит об ухе, носе, языке и теле). .. Ум, объекты ума, сознание ума, соприкосновение с умом, любое чувство, рожденное от соприкосновения с умом, — пусты от «я» и от того, что принадлежит «я». Таким образом, природа всех дхамм есть пустота; они не обладают таким бытием, на котором можно построить теорию «я». Поздняя буддийская схоластика отклонилась от радикальных учений Будды о том, что нет дхамм, к которым следует привязываться, поскольку все они пусты, отклонилась в сторону теорий о природе «я» различных дхамм. Конечно, такой образ мысли

означает лишь приверженность различным взглядам вместо продолжения занятий практикой. В результате этого возникла оппозиционная партия, называющая себя Махаяной, которая провозглашает все дхаммы пустыми, но связывает эту доктрину с понятием бодхисаттвы, который желает спасти все живые существа. Усилие доказать, что бодхисаттва выше архата, можно было сделать лишь на основании схоластического лжетолкования и игнорирования слов Будды: «Все дхаммы лишены души». Такая путаница во взглядах имела далеко идущие последствия, которые остаются причиной неправильного понимания и до наших дней. Она даже привела последователей Махаяны к утверждению о том, что архаты, обладающие, согласно проповедям палийского канона, личным знанием того факта, что «рождение истощилось; прожита святая жизнь; сделано то, что нужно было сделать; больше нет того, что должно прийти», — все еще должны будут повторно родиться в качестве бодхисаттв, поскольку все еще имеют тонкий «покров», остающийся в уме. Это утверждение совершенно противоположно наиболее ранней буддийской традиции!

Как часто говорил Будда, мнения бесчисленны; несомненно, буддисты также внесли в это огромное их число свою долю. Но его собственные слова, приводимые ниже, как и свидетельства великих просветленных мастеров медитации, ныне живущих в Таиланде и Бирме, подобны яркому светильнику в сравнении с темными джунглями мнений о «я».

«Монахи, имущество, которым человек может обладать, которое было бы постоянным, неизменным, — видите ли вы какое-нибудь такое имущество? — Нет, господин. — Учение о «я», привязанность, к которой человек мог бы привязаться и которая никогда не вызывала бы печали, горечи, боли, грусти и отчаянья у того, кто к ней привязан, — видите ли вы какую-нибудь такую привязанность? — Нет, господин. — Мнение, служащее опорой, которое человек мог бы принять в качестве такой опоры, которая никогда не вызовет печали о том, кто принял ее в качестве опоры, — видите ли вы какое-нибудь такое мнение, как опору? — Нет, господин. — Монахи, если бы существовало «я», было бы тогда нечто, принадлежащее этому «я»? — Да, господин. — И если бы существовало нечто, принадлежащее «я», существовало бы тогда «я»? — Да, господин. — Монахи, если «я» и то, что принадлежит «я», нельзя обнаружить как истинное и устойчивое, тогда не будет ли такое мнение: «Это мир; это мое «я»; после смерти я буду постоянным, длительным, вечным, не подверженным изменению; я буду продолжать существовать вечно», — не будет ли оно чистойшей, совершеннейшей глупостью? — Как же может не быть так, господин? Это будет чистойшей, совершеннейшей глупостью».

*(Из «Жизни Будды» бхикку Ньянамоли — с незначительными изменениями).*

Привязанность к учению о «я» представляет собой один из видов привязанности, *упадана*, которая остается на пути прозрения. В то же время полностью отпадают привязанности к чувственным желаниям, к существованию (букв. «к бытию») и ко мнениям. Разумеется, это означает коренную и решительную перемену в том человеке, который переживает истинное прозрение, или *випассану*. Если, несмотря на то, что мы практикуем какой-то путь медитации, который может называться «випассаной», не имеет места никакая перемена, тогда мы не обладаем переживанием подлинного явления. В любом случае випассана должна относиться к непостоянству духа и отсутствию «я»; воздействие этого непосредственного знания на медитирующего должно проявляться в уменьшении нечистоты и в ослаблении гордости вместе с укреплением внимательности и большей чистотой ума-сердца.

Хотя позднейшая схоластика подразделяет прозрение на разные ступени, это не свойственно первоначальному учению Будды. Такие «ступени» могут оказаться весьма опасной вещью, в особенности, когда существуют доступные книги, фактически описывающие в деталях физические и психо-эмоциональные

«симптомы» каждой ступени. Как и в случае джхан, медитирующие тогда могут начать чувствовать: «Теперь я достиг этого уровня прозрения, теперь-то прекрасный повод для гордости, того самого фактора, который ослабляет подлинное прозрение. Поэтому здесь не были описаны эти ступени, и мы советуем медитирующим не обращать на них внимания, а просто продолжать практику - в том объеме, какой окажется для них возможным ежедневно. Затем полезнее всего иметь руководство хорошего учителя, который ушел по пути дальше или даже достиг его конца; этот учитель окажется полезен своими тонкими наставлениями, необходимыми для освобождения от путаницы вожделения, гордости и мнений, на которых покоится представление о «я».

#### «Очищение сердца».

#### Глава 5. Методы медитации.

В этой главе будут описаны только пять предметов медитации, хотя традиция насчитывает их сорок (см. «Висуддхи-магга», гл. 4, 9). Однако многие из этих сорока предметов малоупотребительны или применяются лишь изредка, при особых обстоятельствах. Здесь же даны наиболее обычные предметы медитации, употребляемые в настоящее время в буддийских странах. Два из них — любящая доброта и воспоминание Будды — при своем развитии приводят только к джханам, т. е. к спокойствию, тогда как другие три — внимательность к дыханию, к ходьбе и созерцание непривлекательности тела — ведут как к спокойствию, так и к прозрению.

Различие между двумя группами предметов медитации станет более ясным, когда мы примем во внимание тот факт, что в случае первых двух методов необходимо совершать постоянные усилия, чтобы сосредотачивать на них ум-сердце; они не являются чем-то естественным, присутствующим все время; наоборот, в случае последних трех требуется направлять внимание на то, что наличествует в данный момент — на дыхание, ходьбу или непривлекательность тела. Эта характерная черта придает им общность с большинством упражнений, приведенных в проповеди об основаниях внимательности, описанной в гл. 3.

В то время как в двух последних главах упор делался скорее на теоретическое описание дхаммы, здесь будут подчеркнуты ее практические аспекты. Мы попытаемся ответить на вопрос: «Как могу я заниматься практикой различных типов медитации?»

1. Любящая доброта, или метта: Всякий желающий начать медитацию с метта, должен подготовиться к тому, чтобы совершать усилия в своем отношении к предметам, животным и людям в повседневной жизни.

К вещам, которыми мы пользуемся или с которыми работаем, следует относиться мягко, без грубости; для того, чтобы воздерживаться от грубости в уме, от антипатии любого рода, нам следует стараться не допускать проявлений грубости в телесных действиях и в речи. Будда увещевал группу из шести беспокойных монахов, поведение которых действительно было весьма несдержанным, не болтать громко, не говорить грубо, ибо такие поступки указывают на грубость ума. Далее, в повседневной жизни грубые телесные действия проявляются в хлопанье дверьми, в том, чтобы с шумом класть или ставить вещи на место, в суете, которая порождена ненавистью. Хорошо быть энергичными, но не торопливыми, если эта торопливость возникает вследствие медлительности других. Сравнивая людей с собой, т. е. проявляя гордость, мы затем проявляем суетливость, т. е. выражаем отвращение. Прекрасная смесь нечистоты! Телесная грубость видна также в жесткости нашего лица, на котором нет улыбки. Необходимость исцеления очевидна; но для него требуется внимательность.

Не должна быть грубой и речь; поэтому надо избегать резких выражений; и тогда мы будем практиковать один аспект благородного восьмеричного пути. Резкие выражения включают всевозможные оскорбительные слова, будь то открытый гнев или внутреннее чувство обиды. Грубость тела и речи может выражаться без того, чтобы данный человек осознавал неправильность своего поведения; она может стать привычной; и если это так, можно ожидать малого числа друзей и многих неприятностей. Избавиться от душевной грубости, т. е. от отвращения, невозможно без усилия, направленного на эти два ее проявления.

В случае, если мы на кого-то рассердились, хорошей практикой будет старание сдержаться от какого-либо ответа, устного или письменного, до тех пор, пока наше сердце не успокоится. Когда же мы почувствуем внутреннее спокойствие, мы сможем с большей ясностью рассмотреть любое затруднение; тогда может стать возможным спокойный разговор с данным лицом и избавление от существующей трудности. Импульсивность действует на стороне гнева и ничем не может заслужить для себя одобрения.

Следует быть мягкими по отношению ко всем животным в той мере, в какой это практически возможно. Они хотят жить, как хотим жить и мы, они не хотят большей дукха. В своей жизни они уже испытывают дукха больше, чем люди; а противодействовать ей они способны в гораздо меньшей степени. Нам не следует прибавлять к их жизни еще большее ее количество.

По отношению к другим людям желающему увеличить любящую доброту нужно быть настолько добрым и готовым помочь, насколько это возможно, всегда говорить дружелюбные успокаивающие слова. Приветливое «доброе утро!» — хороший способ начать день со вниманием к его значению: «Да будет ваше утро добрым!». Улыбка также может передать любящую доброту; и, если улыбка будет выглядеть слишком отличной от наших чувств, а потому чересчур искусственной, несколько спокойно сказанных слов окажутся лучшим средством. Действительно, немного пользы в том, чтобы лишь протирать окна, когда все товары в лавке сгнили! Необходимо заняться собственным сердцем при помощи медитации, в то же время совершая всевозможные описанные выше усилия.

А что можно сказать о теории, которая утверждает, что «нам необходимо вывести гнев из своей системы в столкновении с другим лицом»? Такое утверждение как будто опирается на предположение, что «нас сердит другой человек». Но в действительности это совсем не так. Когда он сердится, это его гнев; его сжигает собственное пламя отвращения; он обладает каммой, которую сам создает; зачем же при этом сердиться и мне? Хочу ли и я гореть в этом огне? Гнев подобен лесному пожару, где пламя перепрыгивает с одного дерева на другое; потому что когда сердце одного человека пылает, загорается сушняк в сердце другого. Этот сушняк представляет собою глубинную склонность к отвращению. Для меня нет никакой выгоды, когда загорается мое сердце; это означает лишь увеличение дукха. Обычно такими и оказываются результаты взаимных столкновений: они могут начинаться вполне мирно, но вскоре вступает в действие скрытая ненависть, за ней следуют обвинения; и вот вспыхивает ссора. Здесь для развития любящей доброты нет уже никакой возможности!

А как обстоит дело насчет «справедливого гнева»? Возможно, мы видим, как родители жестоко обращаются с ребенком; не будет ли тогда справедливым гнев и какое-либо действие? Если есть возможность мирно вмешаться, это хорошо; но любое вмешательство, подогреваемое гневом, не даст хороших результатов ни для одной из сторон; оно только ухудшит ситуацию. В такое время нужна твердость, а не гнев; и лицо с твердым и решительным умом, речью и телом будет иметь успех там, где «справедливо» гневающийся человек не сможет его добиться. Гнев всегда нездоров; и в учении Будды ему никогда нет оправдания. Он даже более достоин



осуждения, когда выражается в вопросах религии, ибо дхамма служит уничтожению гнева и другой нечистоты.

Действенными будут искания прощения, если они предприняты обоими людьми по отношению друг к другу. Нередко буддийские монахи пользуются такой формулой, чтобы испросить прощения у других монахов, которых они могли обидеть даже только мысленно: «За все дурное, что было сделано по невнимательности умом, речью и телом по отношению к досточтимому господину, — пожалуйста, господин, простите меня за эти ошибки». Это создает гармонию в сангхе. Нечто подобное помогло бы покончить с враждой и среди мирян.

Готовность помочь также представляет собой практическое выражение любящей доброты. Если мы видим, что нужно сделать в любой ситуации, мы охотно протягиваем руку помощи. Это означает, что всюду, куда бы мы ни шли, прежде чем сесть или отдохнуть, мы оглядываемся, чтобы увидеть, не требуется ли от нас какая-нибудь помощь. Это также представляет собой важный способ самовоспитания в совершении усилия. Но нужно внимательно следить за тем, чтобы наша «готовность оказать помощь» не оказалась такой суетой, которая возникает из отвращения и уже упоминалась выше. Подобная видимая деловитость легко может усилить напряженность.

Будда рекомендовал развивать в повседневной жизни четыре вида симпатии: подношение милостыни, мягкую речь, благотворительные действия и беспристрастие. При надлежащей практике все они способствуют росту любящей доброты, а также увеличению числа друзей практикующего. Вряд ли есть необходимость *объяснять* эти принципы; но существует большая потребность в их *практике*.

После этого разбора практических аспектов любящей доброты в повседневной жизни и до того, как мы перейдем к обзору методов культивирования любящей доброты в практике медитации, мы представим здесь некоторые методы преодоления отвращения.

В комментариях рекомендуются девять таких методов; их можно перечислить в следующем порядке: видеть хорошее в человеке, к которому мы испытываем вражду; видеть, как гнев вредит нам самим; видеть, что и мы, и наш враг — суть обладатели собственной каммы; созерцать добродетели Будды в его прошлых жизнях; вспоминать тот факт, что все существа были нашими родителями и родственниками; вспоминать выгоды практики любящей доброты; исследовать вопрос: «на кого я сержусь? на волосы на голове?» и т. д.; раздавать милостыню.

**(а) Видеть недостатки собственной практики дхамма:** Следующие выдержки из проповедей являются наиболее подходящими материалами для размышления (цит. из «Висуддхи-магга», пер. бхикку Ньянамоли):

«Монахи, если свирепые разбойники будут жестоко отделять одни члены от других двуручной пилой, тот, кто будет в этом случае хранить ненависть в сердце, не будет тем, кто осуществляет мое учение». Если в такое время мы не будем чувствовать ненависти, это поистине окажется совершенством любящей доброты! Насколько больший объем дхаммы необходим для достижения этого стандарта!

Или вот еще несколько стихов, над которыми стоит поразмыслить:

«Отплатить разгневанному гневом

Хуже, чем рассердиться первым;

Не воздавай гневом за гнев,

И ты выиграешь трудную битву.

Тот, кому приходится узнать гнев другого

И внимательно сохранить мир,

Способствует обоюдному благополучию:

Своему собственному и благополучию другого».

Наконец, можно вкратце процитировать проповедь о вредности гнева:

«Монахи, есть семь вещей, способствующих и помогающих врагу, возникающему в том, кто испытывает гнев, будь то мужчина или женщина. Что же это за семь? Вот, монахи, враг так желает своему врагу: «Да будет он уродлив!». Почему это так? Никакой враг не радуется красоте своего врага. Вот когда этот человек разгневан, когда он стал добычей гнева, когда он подчинен гневу, хотя бы он был хорошо вымыт и умащен благовониями, с тщательно убранными волосами и бородой, облачен в белую одежду, — все же он уродлив в силу того, что оказался добычей гнева. Такова первая вещь, способствующая и помогающая врагу, который возникает в том, кто гневается, будь то мужчина или женщина. Далее, враг желает своему врагу: «Да сляжет он от боли!... Да не будет ему ни в чем счастья!... Да не будет у него богатства!... Да не будет он знаменитым!... Да не будет у него друзей!... Когда его тело после смерти разрушится, да не появится он вновь со счастливой судьбой в небесном мире!» Почему же это так? Ни один враг не радуется тому, что его враг идет к счастливой судьбе. И вот когда этот человек разгневан, когда он стал добычей гнева, когда он подчинен гневу, он ведет себя недостойно в теле, в речи и в уме. Вследствие такого недостойного поведения при разрушении тела после смерти он появляется вновь в состоянии лишения; его судьба несчастлива; он оказывается в вечной тяготе, в аду, — и это из-за того, что стал добычей гнева».

(Изучающему следует тщательно читать эту проповедь целиком и размышлять над ней.) После подобного размышления можно только сделать вывод о том, что нам еще многое предстоит сделать, что гнев — это и корень нездоровья, и препятствие; это поистине зло, от которого стоит отказаться!

**(б) Видеть хорошее в человеке, к которому мы испытываем вражду:**

Ум, управляемый отвращением, имеет одну характерную особенность: он отмечает чужие недостатки. Это — ум инспектора осушительной системы, который всегда ищет худшего и даже находит в нем удовольствие. Такой ум обладает постоянной критической направленностью; он разрушителен и всегда готов разорвать других на куски; в этом процессе он обычно прекрасно раздувает свое «я». Все это противоположно любящей доброте. Послушайте, что может сказать об этом Будда:

«Легко увидеть грехи других, свои же, напротив, увидеть трудно. Ибо чужие грехи рассеивают, как шелуху; свои же, напротив, скрывают, как искусный шулер несчастливую кость».

«У того, кто высматривает чужие грехи и постоянно раздражен, увеличиваются желанья; он далек от уничтожения желаний».

*(Дхаммапада 252-253).*

Рекомендуемый здесь метод заключается в том, чтобы обращать внимание на достоинства неприятного нам человека и не обращать внимания на его недостатки. На все, что достойно восхищения у этого другого человека, на все, что он делает хорошо, действительно лучше нашего, — на все это следует обращать внимание, как только наша внимательность осознает наличие вражды.

**(в) Видеть, как нам вреден гнев:** Следующее стихотворение из комментариев дает обильную пищу для размышлений:

«Представь себе, что враг повредил тебе  
В его собственных владениях,  
Зачем же и тебе стараться  
Повредить свой ум? — Это не его владение.  
«В слезах ты покинул семью;  
Они были добры, они помогали тебе.  
Почему же не покинуть своего врага -

Гнев, приносящий тебе вред?  
«Этот гнев, которому ты предаешься,  
Грызет глубочайшие корни  
Всех хранимых тобою добродетелей, -  
Кто же еще так глуп, как ты?  
«Кто-то совершает неблагоприятные дела,  
А ты сердишься — как это может быть?  
Или и ты хочешь подражать  
Совершаемым им поступкам?  
«Предположим, этот другой досаждаст тебе,  
Дразнит тебя дурным поступком,  
Зачем же допускать возникновение гнева  
И поступать, как хочется ему?  
«Если ты рассердишься, ты, возможно,  
Принесешь ему страдания, возможно, нет;  
Но из-за вреда, приносимого гневом,  
Ты сам, без сомнения, наказан сейчас.  
«Если ослепленные гневом враги  
Вышли на путь горя,  
Намерен ли ты идти за ними по пятам,  
Также охваченный гневом?  
«Если твой враг причинил тебе вред  
Вследствие твоего гнева,  
Устрани свой гнев, ибо для чего  
Вам обоим бесполезно тревожиться?  
«Поскольку состояния сознания длятся лишь мгновенье,  
Эти агрегаты, которыми совершен  
Дурной поступок, уже исчезли;  
Так на кого же ты сердишься?»  
(См. ниже, (з))  
«Кому должен повредить он, кто стремится  
Повредить другому в отсутствие этого другого?  
Твое присутствие — вот причина вреда;  
Почему же тогда ты гневаешься на него?»

Эти стихи подчеркивают, где следует искать и найти ненавистное - в собственном сердце, а не в чужом.

**(г) Созерцание принадлежности каммы:** Частью ежедневной практики буддиста является вспоминание следующих слов Будды:

«Я обладатель своей каммы, наследник своей каммы, я рожден из своей каммы, я связан со своей каммой; я пребываю в мире, опираясь на свою камму; и какую бы камму я ни создал, хорошую или плохую, я буду ее наследником. Все существа — он, они, она — суть обладатели своей каммы, наследники своей каммы, рождены из своей каммы, связаны со своей каммой, пребывают в мире, опираясь на свою камму; и, какую бы камму они ни создали, хорошую или дурную, они будут ее наследниками».

Можно уменьшить гнев и горечь, если чаще повторять в уме этот отрывок; ибо тогда мы обращаем внимание на этот факт, что пыль, которую мы сыплем на других, возвращается к нам и загрязняет нас самих; если мы плюем вверх, плевок только на нас. Как сказал Будда:

К тому, кто обижает безвинного человека, чистого и безупречного, — именно к такому глупцу возвращается зло, как тончайшая пыль, брошенная против ветра».

**(д) Созерцание дел бодхисаттвы:** Другой способ добиться успокоения гнева состоит в том, чтобы вспомнить, как бодхисаттва, который в последующих жизнях должен был стать буддой Готамой, вел себя по отношению к тем, кто его мучил. Существует ли хоть одно недоброе слово или действие, которое мы не смогли бы перенести после чтения и вспоминания такого рассказа, какой мы находим в 3-ей джатаке?

«Давным-давно бодхисаттва жил отшельником в лесу за Бенаресом, или Каши, как иногда называли этот город. Там, в своей хижине, он провел несколько лет в мирной медитации. Когда к нему приходили посетители, он учтиво принимал их, рассказывал им о дхамме, особенно о терпении. Поскольку люди слышали от него о благотворном действии терпения, поскольку он объяснял это качество столь многообразными способами и на столь хороших примерах, они забыли его первоначальное имя и стали называть его просто «Кхантывади», т. е. «проповедник терпения».

«Однажды во время жаркого времени года, царь Бенареса решил совершить выезд за город и приказал сделать необходимые приготовления. Парк был вычищен и украшен, соответственно вычищен и украшен город, слоны одеты в черпаки. В назначенный день его величество, в полном блеске своей царской власти, в сопровождении царской стражи из амазонок, за которыми следовала процессия министров, его старших и младших жен, восседавших на слонах, отправился в прохладную тень парка через густые толпы горожан, выражавших ему почтение.

«Там его развлекали музыкой и плясками, состязаниями на воде, а также угощениями и выпивкой, так что он оказался совершенно пьяным. Женщины его гарема, услышав его храп, сказали: «Зачем нам утомлять себя, развлекаая его? Давайте посмотрим, что делается в лесу!» И вот, оставив царя под охраной амазонок, предводительница которых держала царский меч, они разбрелись по лесу, смеясь, болтая и собирая цветы. Увидев его, седого, длинноволосого и длиннобородого, сидящего в спокойном молчании, они утратили всякую игривость и выразили ему почтение. Выйдя из состояния медитации, он предложил им воду и лесные плоды, а затем начал говорить о терпении. Он приводил такие хорошие примеры и давал такие тщательные объяснения, что слушательницы оказались полностью поглощены его речью.

«Тем временем царь проснулся — с затуманенными глазами и раздраженный. Оглядевшись, он пожелал узнать, куда ушли его царственные жены; когда ему сообщили об этом, он схватил меч и бросился за ними в погоню. Вскоре и он пришел к уединенной обители — и разъярился, обнаружив, что находящиеся здесь жены не обращают на него ни малейшего внимания.

«А в это время проповедник терпения продолжал свои призывы к женщинам, подняв вверх одну руку с мягким увещеванием. Разъярившийся царь с криком: «Посмотрим, где ты хранишь свое терпение!» отсек руку учителю. Последний спокойно ответил: «Ваше величество, видно, полагает, что терпение заключено в этой руке, тогда как оно, конечно, пребывает в сердце». Хотя присутствующие пытались удержать его, а перепуганные жены разбежались прочь, обезумевший от вина и ненависти царь продолжал рубить тело бодхисаттвы на куски; искалечив его так, что у того не осталось ни рук, ни ног, ни ушей, ни носа, он бросился вон. Говорят, что земля не смогла выдержать тяжести столь ужасной каммы, разверзлась и поглотила его.

«Тем временем министры царя приблизились к умирающему учителю и умоляли его не проклинать всю страну, ибо древние риши внушали всем большой

страх вследствие предполагаемой силы своей могучей ярости, — а проклясть только покойного царя, причинившего ему такие мученья. Бодхисаттва отвечал: «Да живет царь долго и счастливо! Я никого не проклинаю. Да будут счастливы все создания!» — и с этими словами умер.

«В древности жил некий святой,  
Бывший образцом терпения;  
Он сохранил терпение даже тогда,  
Когда царь Каши четвертовал его».

**(е) Вспоминание того факта, что все существа суть наши родители.** Те, кто имеют доверие к учению о перерождениях, могут также припомнить такой отрывок: «Монахи, нелегко найти существо, которое ранее не было вашей матерью, вашим отцом, братом, сестрой, сыном или дочерью в этом неисчислимом круге рождения и смерти». Когда к другим людям у нас пробуждаются такие же теплые чувства, какие мы питаем к матери, отцу или к любому другому родственнику, — а в этом случае следует вспоминать отца и мать, лишь если они были любящими и понимающими родителями, — тогда наш гнев стихает. Хорошо поразмыслить над тем, как много забот и тревог перенесли наши дорогие родители — мать, отец или кто-нибудь другой — за время нашего воспитания; затем подумайте: «И этот человек, рассердивший меня, — он /она, они/ также был моим дорогим родственником. Он помог мне в столь многом, и теперь как могу я плохо о нем подумать?»

**(ж) Вспоминание выгод любящей доброты.** Существует одиннадцать таких выгод, перечисленных Буддой: «Такой человек счастливо засыпает, счастливым пробуждается, не видит дурных снов; он дорог людям, дорог и прочим существам; его охраняют дэвы (божества); ему не вредит огонь, яд, оружие; его ум быстро сосредоточивается; выражение его лица спокойно; он умирает без всякого смятения; и если даже не проникнет в высшие сферы, он получит повторное рождение в мире Брахмы». Эти выгоды будут объяснены в конце раздела.

**(з) Исследование вопроса: «На кого я сержусь?»** Вспомните о непостоянстве: «Этот человек сейчас полностью изменился, изменились его ум и тело — так на что же я могу сердиться?» Или же вспомните все части тела (см. в этой главе раздел о непривлекательности тела): сержусь ли я на волосы головы? На волосы тела? На ногти, зубы или кожу?» и т.д. При помощи какого — нибудь такого метода мы находим, что сердимся не на данное лицо, которое оказывается растворенным благодаря этому анализу, а на свои собственные идеи и чувства. Размышление является хорошей причиной для начала проявления любящей доброты к самим себе.

**(и) Дары.** Этот метод можно испробовать в особенности тогда, когда другие способы не действуют. Если дар предназначен для того, чтобы разбить барьеры внутреннего отвращения к другим или отвращения других к нам, он должен быть хорошо предложен, что означает: по возможности с открытым сердцем, с приятным лицом и вежливыми манерами, когда потоки отвращения не поднимаются слишком высоко. Подарок должен иметь некоторую ценность для нас самих: очевидно, нет никакого смысла и никакой пользы в том, чтобы выбрасывать ненужный хлам и ожидать, что это исцелит вражду; такой дар должен иметь высокую цену для получающего. Следует проявить заботу о том, как украсить свой подарок, каким образом его поднести. Отдавая дары для этой цели, надо проявить такую внимательность и мудрость, какой мы только сможем добиться. Часто результаты превосходят ожидания. Необходимо начинать практику с самих себя, как это подчеркнуто в проповеди Будды о любящей доброте, которая начинается так: «Это должно быть сделано, чтобы достичь состояния мира» — и затем следуют

пятнадцать пунктов, полезных в качестве опоры для роста любящей доброты. Мы кратко рассмотрим их друг за другом. Порядок этих факторов во взятом для этого переводе не всегда совпадает с порядком палийского оригинала, как это будет ниже показано в приводимом тексте.

Прежде всего, необходимо *уметь*, т. е. быть способным не лениться, стараться, не проявлять небрежности; ибо что может быть достигнуто вялыми людьми? Далее идет качество *прямоты*, т. е. все действия, каммы, тела и речи должны соответствовать заповедям; это качество дополняется *честностью*, т. е. обладание умом, подлинно соответствующим дхамме, в котором усилие и внимательность помогают осознанию нечистоты, а потому и способствуют избавлению от нее. Человеку *нельзя быть гордым*. Гордость — это обычная болезнь тех, кто вступает на путь развития, в особенности там, где все зависит от собственной практики, а не от чужих благодеяний. *Легкость при разговоре* является следующим качеством в перечне и идет рука об руку с предыдущим, поскольку означает, что мы способны легко исправляться, что мы смиренны и желаем не противопоставлять упреку свое раздражение, что мы не ищем для себя извинений, а просто принимаем любые советы, которые дает учитель. Будда сказал: «Если ты спокоен, подобно разбитому гонгу, ты достиг нирваны, нет в тебе раздражения».

(Дхаммапада, 134).

И затем, конечно, мы должны быть мягкими и вежливыми, не допускать грубых поступков, резко критического настроения или настроенности, которая соответствует человеку, ожидающему роста в любящей доброте. Следующим качеством в списке будет *полная удовлетворенность*, потому что зависть является врагом всего неудовлетворенного и всего лишь родственна отвращению. Миряне не в состоянии практиковать довольство малым, как его практикуют монахи; но в эти дни изобилия товаров и разных наслаждений необходимо некоторое довольство, если мы хотим оставаться здравомыслящими людьми. *Легко удовлетворяться* буквально значит «довольствоваться малым», так, чтобы мы не требовали от других затраты их собственных средств или времени, а, скорее, просто принимали бы все происходящее; это опять-таки легче для тех, кто покинул свой дом для монашеской жизни, нежели для домохозяев. Сходный фактор — *не быть захваченным чрезмерной суетой*, т. е. не выполнять такой работы, которая истощает нас; не делать слишком многого; значительное же число людей как раз предпочитает именно такой образ действий, так, чтобы у них не было времени взглянуть на собственную дукху. *Бережливость в образе действий* также легче для бездомных монахов и монахинь; однако она находит применение также и в мирской жизни. Но это качество не означает скупости: великодушие к другим, бережливость для себя — вот что это такое. *Успокоенные чувства* — трудная вещь в мирской жизни, где налицо так много удовольствий и развлечений! Все же медитирующий мирянин скоро узнает, как возбуждают ум чувственные удовольствия! Далее идет *разумность поведения*, ибо заблуждающийся человек не поймет, какие вещи вызывают потрясения ума, но *не следует* проявлять *чрезмерную смелость*. Часто разум идет рука об руку с высокомерием или со смелостью в худшем понимании этого слова. Не следует уподобляться вороне, которая так и шныряет глазами, стараясь отовсюду что-то получить, а также не пыжиться и не выставить себя напоказ, как поступает ворона. *Не поддаваться эмоциям толпы* — довольно свободный перевод, ибо термин подразумевает умение что-то получить от людей, печалась их печалью и радуясь их радостями. Любящая доброта не возникает в сердце такого человека, который озабочен бесчисленным множеством внешних действий, обычными мотивами которых оказываются алчность, отвращение и заблуждение. Последним качеством будет *воздержание от путей, порицаемых мудрыми*; при этом обратите внимание на то, что здесь упоминаются «мудрые

люди»: не следует воздерживаться от того, что порицают глупцы, поскольку они видят заслуживающее порицания там, где его нет, а в то же время их практика заслуживает порицания, потому что она нездорова и приносит вред.

Теперь перейдем к методам медитации; последним может предшествовать повторение наизусть различных стихов, предметом которых будет любящая доброта, или включение их в медитацию. Вот небольшой выбор. Сначала предлагается перевод некоторых стихов на пали, написанных в прошлом каким-то неизвестным практикующим; их повторяют, согласно традиции, на Шри Ланке:

«Когда ты увидишь, что, подобно тебе самому,  
Каждое существо ищет счастья, тогда терпеливо расти  
Любовь ко всем существам.  
Да буду я всегда счастлив,  
Да освобожусь навеки от дукха,  
Вместе с друзьями и безразличными существами.  
Да будут счастливы и враги.  
Да будут счастливы всегда и все существа  
Внутри границ этого города,  
А также существа из других стран,  
Также и люди других сообществ  
Из всех окружающих нас стран,  
Все сотворенные и дышащие создания,  
Все личности, все существа --  
Да будут они счастливы в своей судьбе -  
Женщины так же, как и мужчины,  
Благородные, непросветленные,  
Дэвы, люди, несчастные --  
Все, пребывающие в десяти направлениях!»

Эти стихи дают общее представление о направленности любящей доброты; ниже об этом будет сказано более подробно. Такая тактика устремлена, во-первых, на самого себя, а затем — на различные категории друзей, безразличных личностей и на врагов; далее она распространяется в разных направлениях, охватывая некоторые сферы, и, наконец, включает в себя все классы существ, становясь бесконечной и распространяясь в десяти направлениях: на север, на северо-восток и т. д. а также на зенит и надир.

Простое палийское песнопение, опять первоначально появившееся на Шри-Ланке, также подчеркивает тот факт, что мы начинаем практику с самих себя — и распространяем некоторые мысли, которые могут лечь в основу любящей доброты:

«Ахам авэро хоми (да буду я свободен от вражды) Пауза  
Абьяпаджджко хоми (Да буду я свободен от злобы) Пауза  
Анигхо хоми (Да буду я свободен от телесных и душевных страданий)  
Пауза  
Сукхи аттанам парихарами (Да сумею сохранить свое счастье) Пауза  
Саббе сатта (Все существа, кто бы они ни были)  
Авэра хонту (Да будут свободны от вражды) Пауза  
Саббе сатта (Все существа, кто бы они ни были)  
Абьяпаджджха хонту (Да будут свободны от злобы) Пауза  
Саббе сатта (Все существа, кто бы они ни были) Пауза  
Анигха хонту (Да будут свободны от душевных и телесных страданий)  
Пауза  
Саббе сатта (Все существа, кто бы они ни были)  
Сукхи аттанам (Да сумеют сохранить собственное счастье).

В этом отрывке «вражда» — это мысли отвращения, тогда как понятие «злости» покрывает действия тела и речи, коренящиеся в этом отвращении. То, как мы охраняем собственное счастье и счастье других людей, было уже показано выше в рассказе об акробате и его ученице; далее мы поясним этот пункт рассказом о размышлении царя Пасенади о собственном благе.

В буддийских странах принято повторять тысячи раз в день знаменитую проповедь Будды «о любящей доброте, которую следует практиковать». Для тех, кто не знает пали, здесь дается перевод этой проповеди метрической прозой:

(1) «Вот что нужно делать человеку, искусному в душевном здоровье,  
Для обретения мирного состояния ума:

Он должен быть способным, честным, прямым и не гордым,  
Легким в разговоре, мягким, вполне довольным,  
Легко удовлетворяющимся, не поддающимся чрезмерной суете  
И бережливым в своем образе действий;  
С успокоенными чувствами, разумным, не смелым,  
Не поддающимся эмоциям толпы,  
Воздерживающимся от путей, порицаемых мудрыми;  
(И вот мысль, которую надо всегда хранить:)

(2) Да живут все существа счастливо и безопасно,

Да радуются их сердца в самих себе,  
Каким бы ни было дыхание их жизни,  
Будут ли они хрупкими или очень сильными,  
Все без исключения — длинные, короткие,  
Средней величины, большие или малые,  
Или толстые, видимые или невидимые,  
Пребывающие вдали или вблизи,  
Те, которые здесь, те, которые ищут существования;  
Да радуются все существа в самих себе.  
Пусть ни одно из них не разрушает другое,  
Не презирает другое на каком-либо пути или месте;  
Не желает другому какого-либо вреда  
Вследствие вражды или досады.

(3) «И точно так же, как мать, рискуя жизнью,

Любит и охраняет своего сына, своего единственного сына,  
Так и он да растит эту бесконечную любовь  
Ко всем, кто живет во вселенной,  
Распространяет ее от возвышенного сознания  
Вверх, и вниз, и через весь мир,  
Незатрудненную, свободную от ненависти и вражды.  
Стоя, во время ходьбы, сидя  
Или лежа, все еще свободный от дремоты,  
Да будет он упорен в этой внимательности.  
Говорят: здесь божественная обитель.

(4) «А когда он так живет, вполне свободный от каких-либо мнений,

Добродетельный, достигший совершенного прозрения,  
Изгнавший жажду чувственных желаний, -  
Он, несомненно, не войдет более во чрево матери».

Мы уже поясняли пятнадцать факторов, упоминаемых в первой части проповеди. После них следует (2) перечисление тех видов мыслей, которые следует культивировать; кое-что о них будет сказано и ниже. Следующий раздел (3) содержит обзор результатов практики — сперва в виде сравнения любящей



доброты с нежной любовью матери к своему единственному сыну. Любовь такого рода, которая никогда не причиняет вреда другим, должна распространяться на все создания во всех состояниях существования. Интересно при этом отметить, что Будда избегал сравнения любящей доброты с любовью любовников, как мы это нередко встречаем в других духовных традициях. Досточтимый Ньянамоли в своей «Практике любящей доброты» замечает, что такая любовь «зачастую представляется пожирающим пламенем и, следовательно, иногда стремится к очищению через мучение и насилие мученичества». Любовь матери несравненно ближе к идеалу метта, нежели чувства любовников, потому что она оказывается гораздо менее эгоистичной. См. также замечания о *камма* в главе 3, 3ю.

В то время, как *камма* ограничена, *метта* может стать неограниченной благодаря расширению в джхане. Тогда лучами любящей доброты оказывается пронизан весь мир, даже целая вселенная. Ниже приводится отрывок из проповеди, который показывает также, как это можно сделать. Последняя часть проповеди (4) представляет собой напоминание о том, что любящая доброта, даже практикуемая на уровне джханы, не приведет к освобождению; благочестивые буддисты или подвижники других религий должны иметь в виду этот пункт. Хотя наша мягкость столь же обширна, как и вселенная, хотя поэтому мы освободили свое сердце от узких страстей, все же остаются в целостности понятия о «я» и различные мнения, все же налицо тонкая привязанность к бытию — становлению; таким образом, необходимо развитие также и мудрости.

Последний отрывок, который мы здесь дадим, представляет собой часто повторяющуюся формулу развития джханы при помощи любящей доброты:

«Некто пребывает здесь с сердцем, полным любящей доброты, распространяет ее на одну четверть мира, равным образом и на вторую четверть, также и на третью, и на четвертую, а также вверх, вниз, вокруг и повсюду и ко всем, как к самому себе; он пребывает с сердцем, переполненным любящей добротой, возвышенной, безмерной, без вражды или недоброжелательства, распространенной на всеобъемлющую вселенную».

Этот отрывок служит основой для развития любящей доброты направленным методом, который будет объяснен ниже. Полный успех этого способа можно увидеть в наши времена в рассказах о любящей доброте досточтимого ачаана Муна; те, кто могли воспринять ее, утверждали, что она распространялась через всю вселенную и на все планы существования. См. вдохновляющие повествования об этом в книге «Жизнь пхрачаана Муна, мастера медитации».

Теперь мы подходим к вопросу о том, как следует развивать любящую доброту во время сиденья в медитации. Любовь к другим существам бывает успешной лишь тогда, когда мы правильно любим самих себя. Любовь к самому себе означает сравнительное отсутствие внутренних конфликтов и ненависти к самому себе. Она подразумевается в словах приведенного ниже напева: «Да сумею я сохранить свое собственное счастье!» Лучше всего оно сохраняется созданием хорошей каммы — как можно больше и как можно чаще. Когда царь Пасенади пришел увидеть Будду, он так говорил о себе: «Господин, когда я удалился и пребывал в уединении, в моем уме возникло такое размышление: кто любит себя? кто не любит себя? И тогда, Господин, я подумал: те, кто практикуют неправильное поведение телом, речью и умом, — они не любят себя. Даже если они и скажут: мы любим себя, они все же не любят себя. В чем здесь причина? Они относятся к самим себе так же, как ненавидящий к тому, кого ненавидит. Поэтому они не любят себя. Но что же касается тех, которые практикуют правильное поведение — телом, речью и умом, — они любят себя. Даже если они скажут: мы не любим себя, они все же любят себя».

(*Ангуттара-никая*)

Будда выразил полное согласие с наблюдениями царя. Такая любовь подчеркнута в одном изречении Будды:

«Я постиг все уголки своего ума и не нашел никого дороже самого себя. Свое «я» одинаково дорого всякому. И тот, кто любит себя, никогда не повредит другому».

*(Висуддхи-магга, IX)*

Чтобы способствовать этой истинной любви к себе, попытайтесь во время сидячей медитации обнаружить в области своего сердца чувство дружественной теплоты. Медитирующему следует постараться дойти до сердца, углубиться, найти это чувство и затем распространить его по всему телу. Если мы не сумеем найти никакого подобного чувства, тогда надо воспользоваться повторением про себя следующих слов: «Да буду я счастлив, да пребуду я в мире, да пребуду я в безопасности», до тех пор, пока мы не создадим такое чувство. При этом важно выйти из головы и спуститься к нижней части тела. Любящая доброта, заключенная в голове, — это всего лишь слова. Если чувство любви все еще не появилось, попытайтесь применить следующий мысленный образ: надо увидеть в сердце почку белого лотоса; и когда она будет прочно там удерживаться, заставьте ее раскрыться, чтобы из ее центра появились золотые лучи. Пусть этот свет, стимулирующий чувство, распространится по всему телу.

Как много времени мы потратим на себя — будет зависеть от личных обстоятельств; но мало будет пользы переходить на других, пока не будет установлено какое-то количество метта по отношению к самому себе. Для начала всегда пригодны хорошие друзья; но это не относится к лицам, с которыми медитирующий имеет половое общение. Лучше не включать такую личность в медитацию любящей доброты, потому что в таком случае метта может превратиться в камма, в чувственную любовь, называемую «ближайшим врагом», которого следует остерегаться. Не переключайтесь с одного друга на другого слишком быстро: каждой личности следует отвести несколько минут, прежде чем переходить к следующей. И можно посоветовать практиковать любящую доброту ежедневно, пользуясь теми же друзьями, в том же самом порядке, ибо тогда ум привыкает к стереотипу. Спустя некоторое время должна появиться возможность отметить внутри себя уменьшение напряженности и возрастание любви к тем друзьям, на которых мы практикуемся; эта любовь проявится в повседневной жизни.

И когда любящая доброта станет притекать к нам равномерно, можно перейти к людям, которые нам безразличны, с которыми мы просто знакомы, к которым не испытываем ни любви, ни вражды. Тонус чувства должен поддерживаться таким же, каким он поддерживался в случае друзей; если он не будет таким, необходимо больше поработать над метта к своим друзьям. Об успехе с безразличными людьми можно судить по тому, как мы их приветствуем, как относимся к ним в повседневной жизни. Благодаря этому способу можно приобрести много новых друзей!

После того, как любящая доброта распространилась таким образом и на безразличных людей, медитирующий наконец обращается к тем, к кому чувствует враждебность. Здесь во время сосредоточения внимания на таких лицах, будь то сосредоточение на зрительных образах или использование для данной цели их имен, нужна большая осторожность, чтобы у практикующего не возникло никакого недоброжелательства, которое могло бы поколебать любящую доброту.

Этот «дальний враг» противоположен любящей доброте; всегда нужно его остерегаться. Если возникнут подобные мысли, следует быстро вернуться к образам друзей.

В конце концов мы видим, что друзья, безразличные люди и враги — все это одно и то же; и мы можем смотреть на них с одинаковой любовью и относиться к ним любовно. Затем ум может идти далее — распространять любящую доброту по всем направлениям, переносить ее с отдельных личностей на все живое, — и тем самым

развиваться на пути джханы. Мы всегда можем узнать, хорошо ли идет наша практика метта, поскольку она становится бессловесной, но полной чувства.

Последний метод имеет широкое применение; однако для некоторых людей оказываются действенными также и три других. Первый из них — это направленное распространение любящей доброты. Установив метта внутри самих себя, проникайтесь ею в каждое из шести направлений, начиная со всех существ прямо перед собой. Можно пользоваться словами или чувствами; но последние более эффективны. Мы чувствуем, как будто бы все находящиеся перед нами существа пронизываются нашей метта — так далеко и так сильно, как мы способны это сделать. Через несколько минут направьте внимание на все существа, находящиеся справа, затем на тех, которые находятся позади, слева, внизу и наверху. Этот метод наполнения любящей добротой шести направлений можно применять в качестве медитации, дополнительной к нашему главному предмету, а также практиковать его в течение десяти-пятнадцати минут до начала периода сиденья или после его окончания.

Если имеется возможность распространять любящую доброту в пространстве, т. е. распространять ум-сердце, наполненное любящей добротой, скажем, сперва на комнату, затем на дом, после — на несколько домов, на улицу, на город и т. д., тогда это будет второй формой практики. Но так же, как и в случае описанного выше метода, не следует обманывать себя, как это делал человек, чья история будет рассказана в следующей главе: он ежедневно практиковал «безграничную метта», а затем ругал своего слугу.

Последний способ — переходить к различным группам существ. Для его практики необходима некоторая уверенность в разнообразных возможностях второго рождения, как этому учил Будда. Обычно пользуются тремя группами существ: это все дэвы (божественные существа), все человеческие существа, все несчастные создания (в сферах ниже человеческой, включая духов, животных и обитателей ада). Людей можно разделять на мужчин и женщин, на благородных и обычных; все вместе это составляет шесть групп. Такой способ можно практиковать в сочетании с десятью направлениями (восток, запад, север, юг, северо-восток, юго-восток, . . . зенит, надир), меняя каждое направление и безмолвно медитируя в течение одной или двух минут в каждом случае, начиная так:

«Да будут счастливы все женщины восточного направления (западного, северного и т. д. )»

«Да будут счастливы все мужчины восточного направления (западного, северного и т. д. )»

При затрате одной минуты медитации на каждую из этих категорий проходит целый час! Медитация данного типа оказывается весьма подходящей для начинающего и для человека с крайне рассеянным умом; она также очень полезна для лиц, обладающих сильным отвращением или горечью. Медитацию можно сократить, пользуясь лишь первыми тремя категориями (дэвы, люди, несчастные существа), или можно пользоваться этими тремя категориями в течение более долгого времени на каждое направленное подразделение. Можно также изменять и словесную форму, если мы чувствуем, что формулы «да будут свободны от вражды», «да будут свободны от вредоносности», «да будут свободны от страданий ума и тела» дают нам лучшие результаты, чем формула «да будут счастливы». Эта медитация весьма действенна, особенно, когда повторения каждой строки с силой пробуждают любящую доброту.

Итак, до сих пор в любящей доброте подчеркивалось ее качество, практикуемое во взаимоотношениях с другими людьми. Действительно, такое качество нельзя назвать метта, если оно ограничивается сентиментальной нежностью к животным. Но важно, чтобы и они также были пропитаны любящей

добротой, ибо, когда налицо такое к ним отношение, нам нечего бояться какого бы то ни было животного, даже свирепых хищников или ядовитых тварей: они не нападут на того, кто обладает сердцем, сильным в метта.

Рассказывают множество историй о тиграх, которые не беспокоили медитирующих монахов; некоторые из таких повествований мы находим в «Жизни пхра ачаана Муна, мастера медитации». В Таиланде и до сегодняшнего дня занимающихся медитацией монахов редко беспокоят змеи или другие смертельно опасные животные; так что эти монахи могут жить мирно и без страха в пещерах или у подножий каких-либо деревьев. Если человек испытывает страх перед животными, скажем, перед змеями или перед пауками, тогда действенным окажется следующий распев, за которым следует некоторая медитация:

«Моя любовь к вирупаккхам,  
А также к эрапатхам;  
Моя любовь к чабьяпуптам,  
А также к черным готамам.  
Моя любовь к не имеющим ног,  
Моя любовь к двуногим,  
А также и к четвероногим,  
Также и ко многоногим.  
Да не вредят мне безногие,  
Да не вредят мне двуногие,  
Да не вредят мне четвероногие,  
Да не вредят мне многоногие.  
Все создания, все дышашие твари,  
Все существа без исключения -  
Да не вредят они мне, да увидят  
счастье,  
Да не придет к ним никакой вред!  
Бесконечен Будда!  
Бесконечна дхамма!  
Бесконечна сангха!  
Но конечны все ползучие существа:  
Змеи, скорпионы и стоножки,  
Пауки, ящерицы, крысы.  
И вот я произнес эти слова,  
Слова предупреждения и охранения,  
Так пусть же все эти существа идут прочь!  
Его, Благословенного, я почитаю,  
Семь самма-самбуддх я почитаю».

(Нельзя сказать в точности, какие змеи имеются в виду под этими четырьмя наименованиями; для повторения на европейских языках можно их изменить таким образом:

«Моя любовь к владычицам-кобрам, также и к питонам, моя любовь к гадюкам, ужам, а также и к черным готамам»)

Будда рекомендовал эти стихи, когда один монах скончался от укуса змеи; и они как будто оказываются действенными до настоящего времени! Автор слышал лишь об одном монахе, который умер от укуса змеи; это был молодой американец, живущий в одиночестве; он, несомненно, или имел очень малую подготовку у какого-либо подлинного учителя, или совсем не имел ее. С другой же стороны, монахи, которые даже во время прохождения стада диких слонов не могли покинуть тропу джунглей, где находились из-за крутизны местности, и сидели, медитируя о любящей доброте, не подвергались никакой опасности.

Сам Будда воспользовался любящей добротой, встретившись с обезумевшим слоном Налагири. Двоюродный брат Будды Девадатта подкупил погонщиков слона, чтобы они выпустили на улицы города это свирепое животное именно тогда, когда Будда и монахи шли собирать подаяние. Увидев мчавшегося по улице трубящего слона с налитыми кровью глазами, оттопыренными в сторону ушами и напряженным хвостом, все монахи, кроме Будды и сопровождавшего его досточтимого Ананды-тхеры, разбежались по сторонам. Будда направил на животное столь мощный луч метта, что слон утратил всю свою агрессивность, подошел к Будде, опустился перед ним на колени и взял прах от его ног.

Другая попытка завистливого Девадотты умертвить Будду была предпринята с помощью группы стрелков из лука, которые должны были застрелить Будду, когда он проходил по лесу. Будда намеренно пошел по тропе, где они расположились; и вот, шагая, он сосредоточился на метта. Все стрелки бросили свое оружие, умоляя о прощении; выслушав дхамму, они стали преданными учениками Будды. Такой сильной может оказаться любящая доброта!

Ее силой пользуются также и для исцелений. Обладающие такой способностью могут лечить других благодаря собственной практике метта, которая, возможно, имела место в прошлой жизни. И желающие помогать другим, исцеляя их, должны предпринять эту практику уже сейчас и, таким образом, усиливать и очищать свою любовь ко всем живым существам.

Данное обстоятельство приводит нас к рассмотрению преимуществ любящей доброты, перечисленных Буддой. Первым из одиннадцати преимуществ твердости в любящей доброте оказывается качество *счастливого сна*: мы засыпаем со здоровым предметом мыслей, метта, который растворяет всякое напряжение. Практикующий *просыпается счастливо*: он не бывает сонным, не знает плохого настроения, просыпается свежим, счастливым и энергичным. Практикующий *не видит дурных снов*, ибо ничто не влияет на человека, тело, речь и ум которого практикуют дхамму и который поэтому мало захвачен конфликтами. Практикующий добр к людям: куда бы он ни шел, он не вносит непонимания, а приносит только гармонию и мир. Практикующий *добр не только к людям*: это означает, что духи и прочие невидимые существа не вредят медитирующему, поскольку он охранил себя этим превосходным орудием любящей доброты. *Божества охраняют практикующего*, ибо по мере того, как ум становится более спокойным и очищенным, он приобретает сходство с умом дэвов; зная это, они пожелают ему добра и охраняют медитирующего от опасности. Практикующему *не вредят ни огонь, ни яд, ни оружие*, ибо кто пожелает напасть на человека, который действительно укрепил свою любящую доброту? Ум практикующего *легко сосредотачивается* благодаря отсутствию сильной ненависти и нечистоты, благодаря тому, что любящая доброта устраняет некоторые препятствия, являющиеся следствием нездоровой каммы в прошлом. *Выражение его лица становится сияющим*, ибо оно передает находящуюся в сердце любящую доброту; смысл этого выражения может заключаться и в том, что наше лицо становится сияющим само по себе — без множества дорогостоящих кремов и лосьонов. *Практикующий умирает без смятения*, так как мрачные настроения или страхи не действуют на человека, ум-сердце которого к этому времени прочно утвердилось в метта; такое состояние ума оказывается хорошим основанием, которое обеспечит превосходное новое рождение. Практикующий *достигнет мира Брахмы, если не более высокого*, ибо если он не становится благородным существом в момент смерти, он, без сомнения, возродится в сфере тонких форм, таких, как божество Брахма, живущее здесь в прекрасных и очищенных состояниях ума. И если он знает дхамму, он вспомнит, что даже небесный мир Брахмы непостоянен, а потому почувствует

побуждение продолжать практику медитации, пока не будет достигнут один из благородных путей, пока не будут достигнуты его плоды.

Следует отметить, что десять из перечисленных выше преимуществ обнаруживаются в *этом мире*, и лишь одно из них относится к будущей жизни. Несомненно, этого должно быть достаточно, чтобы привлечь даже самую скептическую личность, которая не чувствует доверия к учению о повторных рождениях!

Практика любящей доброты очищает эмоции, делает практикующего подлинным человеком; она делает его истинным буддистом. Нельзя считать себя последователем Будды, проявлявшего такую великую любящую доброту и такое сострадание к миру, если наш гнев все еще не сдерживается, если наше сердце все еще запятнано горечью. Даже несмотря на то, что такой человек может знать всю Абидхамму (т. е. объемистые труды по буддийской психологии), даже выучит ее от начала до конца, он не считается буддистом до тех пор, пока не будет вести себя, как буддист, т. е. в духе любящей доброты.

И те, кто предпринимают практику пути бодхисаттвы для конечного достижения состояния будды, должны, согласно традиции тхеравады, практиковать любящую доброту как совершенство, *парами*, как некое качество, которое переносит практикующего через океан рождения и смерти вместе с другими людьми. Невозможно вести к практике дхаммы других людей, если в собственном «я» не будет прочно установлена метта. Если другие люди увидят, что практикующий рассердился или проявил неприязнь, разве не скажут они себе: «Ну, и он таков же, как все; чему мы можем от него научиться?» Только метта и другие виды практики дхаммы способны успокоить бурные волны эмоций, так что практикующий сохраняет внутреннюю прохладу, когда другие люди охвачены пламенем.

Все школы буддизма рекомендуют практику сострадания как для посвященного последователя, так и для мирянина, как для того, кто стремится к пути архата, так и для того, кто стремится к состоянию бодхисаттвы. А в том, кто не развил любящей доброты, нет и сострадания; ибо как можно испытывать симпатию к чужим печалям, если наша любовь не преодолела узкие стремления к самоудовлетворению? Человек, лишенный сострадания, безразличный или черствый, никогда не будет способен по-настоящему понять радость других, а потому, вероятнее всего, окажется добычей зависти. Также при отсутствии любящей доброты, сострадания и сорадования душевное равновесие наверняка будет отсутствовать, так что практикующий будет отдан на милость неукротимых коней страсти, которые тянут его в разные стороны. Будда часто высоко оценивал культивирование этих четырех качеств, называя их божественными обителями, превосходнейшими состояниями, ведущими к освобождению сердца; но без культивирования метта остальные не будут плодотворными.

В заключение приведем похвалу любящей доброте в словах Будды: «Монахи, какого бы рода ни были заслуги, все они не стоят одной шестнадцатой части сердца, освобожденного любящей добротой; своим блеском, сиянием и лучезарностью сердце, освобожденное любящей добротой, далеко их превосходит. Как любой свет всех звезд не стоит одной шестнадцатой части света Луны и как в последний месяц дождей, осенью, когда небо остается ясным, солнце, поднимаясь на небеса, своим блеском, сиянием и лучами прогоняет с небес всякую тьму; как в то время, когда ночь переходит в рассвет, утренняя звезда блестит, сияет и испускает лучи, — так и всевозможные виды мирских заслуг не стоят одной шестнадцатой части сердца, освобожденного любящей добротой».

## **2. Внимательность к дыханию, или анапанасати.**

Согласно традиции, этот предмет медитации был применен Готамой в его усилиях достичь просветления. Он лучше всего подходит для укрепления спокойствия и состояний сосредоточенности, а также для подчинения рассеянного ума. Ему обучают многими различными способами, но во всех случаях медитирующий должен сперва найти в процессе сосредоточения один пункт, где можно наблюдать процесс дыхания. Чаще всего учат, что таким местом сосредоточения является прикосновение дыхания к ноздрям при вдохе и выдохе. Но этот способ не подходит для лиц, у которых существует значительное напряжение в голове и в шее, чей ум считает внимательность к прикосновению дыхания чересчур тонким предметом. В обоих случаях лучше наблюдать за подъемом и падением диафрагмы, которая находится далеко от центра напряжения, а потому представляет собой более грубое и легче наблюдаемое явление.

В каждом таком случае целью должна быть устойчивая наблюдательность, так, чтобы отчетливо осознавались начало вдоха, его конец, пауза, если она имеет место, начало выдоха и его конец — мы осознаем все ступени процесса дыхания. Для интенсификации внимательности к дыханию имеется множество точек опоры, таких, как отметки длительности вдоха и выдоха: один отмечается как «долгий», другой — как «краткий». Учат еще одному методу, причем довольно часто: это счет дыханий, когда мы говорим про себя при вдохе «один» и «один» при выдохе, производя счет только до десяти. Если до истечения десяти дыханий возникнет течение мыслей, — а начинающие находят замечательным переживанием даже три дыхания без отвлечения! — только тогда надо начинать снова со счета «один», как только внимательность обнаружит отклонение. Не следует считать дальше десяти, поскольку тогда ум легко теряется и утрачивает внимательность к дыханию. После десяти внимательных дыханий возвращаются к счету «один». Этот способ можно применять до тех пор, пока не будет достигнуто устойчивое спокойствие, когда можно прекратить счет.

Другие учителя учат своих учеников повторять какое-нибудь слово, например, «буддхо» или «архат» — оба они означают просветленного; или же пользуются словом «дхаммо», т. е. «истина», «ученье»; или же словом «сангхо», т. е. «сообщество просветленных практикой дхаммы». Слова повторяются в ритме дыхания: так, «буд» повторяется во время вдоха, а «дхо» при выдохе, пока не будет достигнуто спокойствие. Когда это произойдет, тогда можно в качестве предмета медитации продолжать то же самое повторение, которое в действительности представляет собой вспоминание качеств Будды; или же таким предметом становится тонкое дыхание. В подобных случаях учителя обычно дают своим ученикам соответствующие указания; там же, где практикой занимаются самостоятельно, практикующий решает сам, какой предмет медитации подходит ему лучше всего.

Стадии внимательности этой практики уже были кратко рассмотрены в предыдущей главе, и нет нужды повторять их здесь; остается описать лишь некоторый способ суждения о том, насколько успешной оказывается практика. Следует иметь в виду то, что было сказано ранее в разделе о любящей доброте, в особенности помнить о том обстоятельстве, что при успехе практики нечистота должна создавать меньше препятствий в повседневной жизни, тогда как взаимоотношения с другими людьми должны быть более легкими. Если дело обстоит не так, налицо какая-то ошибка в практике!

Можно оценивать успех следующим образом: если при постоянном удерживании внимания на процессе вдоха и выдоха оно не устремлено на другие объекты чувств, даже не устремлено на какие-нибудь части тела, если нет никаких дискурсивных мыслей, тогда практика идет хорошо. Если же мы воспринимаем другие объекты чувств, например, громкие или тихие звуки извне, но наш ум при этом не сбивается с сосредоточенности на вдохе и выдохе, простое осознание этих факторов и

немедленное возвращение к дыханию, когда их действие прекращается, отсутствие при этом дискурсивных мыслей свидетельствуют о том, что сосредоточение идет хорошо. Если ум большей частью удерживается на вдохе и выдохе, но также отклоняется к другим видам сознания тела (например, к прикосновениям), однако, без дискурсивного мышления, дело обстоит не так уж плохо. Но, если сосредоточенность ума на вдохе и выдохе часто нарушается другими психическими состояниями — идеями, картинками и т.п., — тогда нам предстоит еще много работы. И если даже наша медитация подходит к высшему стандарту, нет нужды в самодовольстве, потому что мы способны сделать еще гораздо больше.

Когда при помощи этого метода культивируется спокойствие, безмятежность течения дыхания оказывается самым важным фактором; если же внимательность обращена на развитие прозрения, тогда следует обратить внимание на возникновение и исчезновение каждого аспекта дыхания. Когда возникновение и исчезновение дыханий отмечается непрерывно в течение краткого или более длительного периода (в соответствии с развитием данного лица), тогда непостоянство становится явным; или же делаются заметными беспокойства, внутренне присущие телесному процессу дыхания; это означает, что мы видим тонкую дукха. Или опять-таки появляется осознание того факта, что нет личности, которая дышит, а существует лишь процесс дыхания. Это прозрение, когда оно становится полным, являет собой проникновение в истину отсутствия «я» и достижение состояния архата. Но прозрение, например, в факт непостоянства дыхания не возникает до тех пор, пока не будет достигнуто прочное спокойствие, — и необходимо увидеть непостоянство именно этого спокойствия. Ни непостоянство, ни две другие характерные особенности бытия нельзя будет различить до тех пор, пока мы действуем при помощи разбросанного и рассеянного ума.

### **3. Медитация при ходьбе (канкамана):**

Этот тип медитации имеет своей целью, прежде всего, прозрение; но с его помощью можно также развить значительное спокойствие. Он особенно подходит для лиц энергичной и деятельной природы, но может оказаться хорошим средством и для тех, кто склонен к летаргии и сонливости.

Необходимой принадлежностью этой практики является место, по которому можно ходить взад и вперед на расстоянии двадцати и более шагов, предпочтительно спокойное и уединенное.

Ходьба не должна быть короче двадцати шагов, потому что, когда мы все время поворачиваемся, ум слишком легко становится спутанным. Однако ходьба может оказаться более длительной, особенно если мы обладаем хорошей походкой и ясной сосредоточенностью. У некоторых тайландских учителей медитация при ходьбе доходит даже до протяженности в шестьдесят шагов. Но для начинающего, чей ум иногда отклоняется даже до двадцати шагов, это расстояние будет чрезмерным.

Когда ходьба в состоянии медитации предпринимается в лесу или в сельской местности, с уединенностью не возникает никаких проблем: нам легко удастся найти спокойное место и приспособить его к практике в соответствии с традициями. Обычно дорожку для ходьбы посыпают мелким песком; тогда можно практиковаться в ходьбе босиком. В других случаях пригоден любой ровный материал. Дорожка должна быть не только ровной, но и прямой; если практика производится днем, может потребоваться тень или какое-нибудь укрытие. В Таиланде и других местах тропического пояса эти тропы всегда расположены в густой чаще деревьев, а потому бывают сравнительно прохладными. Общим обычаем также является расположение тропы с востока на запад, а не с севера



на юг, хотя причины этого автору неизвестны. Полезным дополнением ко многим площадкам для медитационной ходьбы является сиденье из кирпичей или камней на одном конце, где медитирующий может посидеть со скрещенными ногами, когда он уже достаточно прошагал.

В городах вполне подходящим местом окажется тихая часть собственного сада или даже проход между двумя зданиями. При ограниченной длине лучше шагать медленно, тогда как большее пространство дает возможность шагать с нормальной скоростью. Фактически ходьба с нормальной скоростью предпочтительнее некоторых методов, которые учат ультрамедленному движению. Причина здесь в том, что на самом деле внимательность должна применяться в повседневной жизни, а не только на специальных курсах медитации. Необходимо быть внимательными к своей обычной скорости и в нормальных ситуациях! Но быстрая ходьба может быть полезной, так как она пробуждает энергию, тогда как утомление опутывает ум; быстрая ходьба хороша также и в тех случаях, когда практикующий ощущает прилив сил. С увеличением сосредоточенности ходьба будет замедляться, пока такой особый способ ходьбы, содействующий одновременно расслаблению и бдительности, не станет нашей естественной чертой.

Перед началом практики постоит молча в конце площадки и подумайте о том, для чего она выполняется. Те, кто обладает доверием к тройному сокровищу, поднимают сложенные вместе руки в знак почтения, вспомнив, что Будда с похвалой отзывался об этой медитации при ходьбе. Она имеет пять благодетельных последствий: укрепляет практикующего для путешествий, способствует развитию энергичного усилия, помогает пищеварению после приема пищи, укрепляет здоровье; а приобретаемая во время ходьбы сосредоточенность продолжается в течение длительного времени. Затем опустите руки, сложите их перед собой, поместив правую над левой, и начинайте ходьбу с правой ноги.

Если на полдороге на ум станут приходиться мысли, остановитесь и подождите, пока они не уйдут. В каждом конце делайте мгновенную остановку и прекращайте отклонения ума перед новой ходьбой. Разумеется, не позволяйте глазам блуждать по сторонам: они должны быть направлены на землю или на пол — и там удерживаться.

Длительность ходьбы будет зависеть от времени, которое доступно практикующему, а также от объема практики, который он хотел бы выполнять. В северо-восточной части Таиланда, где имеются хорошие учителя медитации, деревенские жители проводят целые дни в местном вате (так называется храм-монастырь) до четырех раз в месяц. Особое внимание обращается на ночное время, как подходящее для интенсивной медитации; и некоторые из этих людей показывают готовность использовать такие возможности наилучшим образом. Утром на песке территории вата можно видеть глубокие следы: там несколько часов подряд продолжалась медитативная ходьба, возможно, перемежавшаяся с практикой сиденья. Монахи и новообращенные могут также практиковать медитацию при ходьбе в течение долгих ночных периодов. Этот метод обладает действенностью в устранении летаргии и сонливости, хотя, конечно, и при нем следует ожидать некоторой физической усталости. Но большие усилия производят и большие результаты! Разумеется, они не должны быть чисто физическими; одинаково большое усилие способен совершить и медитирующий, решивший просидеть всю ночь; но такое усилие не оставляет следов на песке, а потому о нем нелегко узнать.

На чем же надо сосредотачивать внимание во время ходьбы? У разных людей объекты бывают различными; некоторые отмечают соприкосновение ступни с землей, другие — движение ног и т. д. Сначала просто сохраняйте общую

внимательность по отношению к процессу ходьбы, а позднее ум выделит что-то интересное и заслуживающее исследования.

Когда ум вполне успокоился, остается «дома» и никуда не уходит, начните развитие прозрения, рассматривая ходьбу в свете непостоянства, дукха или отсутствия «я» в соответствии с тем, какой вид исследования наступает легче. В процессе ходьбы, как и в процессе дыхания, налицо иллюстрация непостоянства — здесь имеет место возникновение и исчезновение, начало и конец. Следует вглядываться в эти факты, пока ум не будет сопровождать только их чередование. В них можно усмотреть также и дукха — ибо здесь, возможно, налицо какая-то физическая боль, равно как и слабое проявление дукха вследствие изменчивости. Видно здесь и отсутствие «я»: «Кто ходит? Кто шагает?»

Некоторые люди пользуются этой формой медитации, исключая всякие иные, и она пригодна для того, чтобы привести их даже к плодам просветления, к состоянию архата, как это нам показывает следующая история:

«В Ситулапаве, на юге Шри-Ланки, один из двух братьев, бывших старшими монахами, после повторения монашеских правил, в день полной луны, отправился к своему жилью, окруженный сообществом монахов. Когда он остановился во время ходьбы и посмотрел на лунный свет, он вычислил длительность своей жизни и обратился с вопросом к сообществу монахов: «Какие способы достижения монахами ниббаны вы видели до сих пор?» Некоторые монахи ответили: «До сих пор мы видели, как они достигают ниббаны, сидя на своих сиденьях»; другие сказали: «А мы видели, как они сидят в воздухе со скрещенными ногами». Старший монах сказал: «Теперь я покажу вам достижение ниббаны во время ходьбы». Затем он провел линию для отметки и сказал: «Вот, я пойду оттого конца к другому и вернусь; пройдя эту линию, я достигну ниббаны». Сказав так, он зашагал вперед и достиг дальнего конца. По возвращении он вступил в состояние ниббаны в то самое мгновение, когда ступил на проведенную линию».

(«Висуддхи-магга, гл. VIII)

#### **4. Восприятие непривлекательности:**

Подобно тому, как любящая доброта представляет собой средство против болезни отвращения, этот вид медитации излечивает болезнь чувственности и алчности. В отличие от практики любящей доброты, медитация о непривлекательности, *асубха-санна*, не очень популярна, потому что люди желают избавиться от чувства отвращения ввиду его болезненности; однако они не проявляют такого же старания к тому, чтобы избавиться от алчности, поскольку она как будто тесно связана с удовольствием. Но для человека, в котором крепки корни алчности, но который ясно видит приносимую ими дукха, включая, конечно, и отвращение при несбывшихся ожиданиях, этот предмет медитации явится радостным избавлением. В нынешнем мире, где мы постоянно подвергаемся искушениям погони за наслаждениями и собственностью, где существует такой обширный набор самых необычных возможностей, где поэтому корни алчности постоянно укрепляются, в подобном предмете существует большая нужда.

Есть два вида этой практики. Первый из них можно упомянуть вкратце, поскольку он более не представляется возможным. Во времена Будды от трупов зачастую избавлялись, унося их в особое место в лесу или на горе, где их оставляли до полного разложения; процессу разложения помогали как элементы природы, так и животные. Такие костные дворы использовались различными религиозными странниками и монахами, которые уясняли тот факт, что видимые там объекты стимулируют отречение. Буддийские монахи также посещали

подобные места и созерцали отдельные стадии разложения тела. Подробные описания того, что надо делать, когда мы попали в такое место, содержатся в третьей главе «Висуддхи-магга», хотя и написанной через тысячу лет после Будды, но основанной на гораздо более раннем комментарии. И эта традиция в буддийских странах продолжалась до наших дней, хотя там тела обычно подвергаются сожжению и теперь никогда не оставляются для разложения.

Иллюстрацией того, как обстояли дела в данной области при жизни Будды, может служить повествование о знаменитой куртизанке того времени Сириме. «Сирима поверила в учение Будды и ежедневно раздавала милостыню пищей восьми монахам по выбору общины. И вот некий молодой монах, услышав о ее красоте, решил пойти к ней по одному из восьми листков, которые она посылала в монастырь, и увидеть ее своими глазами. Однако в тот день, когда он пришел туда, она заболела и не смогла сама поднести монахам пищу; девушкам, прислуживавшим в ее доме, пришлось внести ее. Даже будучи больной, она своей красотой воспламенила желание юного монаха, и он влюбился в нее до глубины души. Вернувшись в монастырь, он не мог думать ни о чем, кроме Сиримы; в течение четырех дней подряд этот монах отказывался даже есть и вставать с ложа. Но вечером того же дня, когда Сирима заболела, она умерла. Царь послал Будде известие об этом, поскольку она была одной из его последовательниц. Будда попросил царя сохранить тело на «костном дворе» в течение нескольких дней. Все было сделано по его просьбе, и по прошествии четырех дней Будда возвестил о своем намерении пойти посмотреть тело Сиримы в сопровождении монахов и монахинь. Царь повелел, чтобы на церемонии присутствовали все горожане, за исключением слуг. Все пришли на «костный двор» и стали вокруг раздувшегося трупа, каждая группа населения — на отведенном для нее месте. Молодой монах, услышав, что Будда посетит Сириму, также отправился вместе с ним, преисполненный радости. Когда все собрались, царь повелел городским глашатаям объявить, что тело Сиримы будет продано. Когда она была жива, мужчины платили тысячу золотых монет за то, чтобы провести с нею ночь; но, поскольку она сейчас была мертва, царь велел глашатаям сначала установить плату в половину этой суммы. Желавших купить тело не нашлось. И хотя царь снижал цену несколько раз наполовину, а потом и предложил труп даром, желающих купить его совсем не оказалось. Тогда Будда произнес следующие слова:

«Смотри на это прекрасное тело: масса боли!

Тщательно ухоженное, но несчастное,

Где нет ничего устойчивого, ничего постоянного».

И тогда молодой монах достиг состояния вступившего в поток, а многие другие укрепились в дхамме».

*(«Повести Дхаммапады»)*

Однако Будда делал упор не столько на то, чтобы видеть разложение чужих тел, сколько на уяснение того факта, что то же самое произойдет и с нашим собственным телом. Поэтому в своей проповеди об основаниях внимательности он говорит: «Опять же монах судит об этом самом теле, *как если бы* он смотрел на труп, брошенный на площадку для трупов, труп однодневной давности, двухдневной, трехдневной давности, раздувшийся, синий, из которого сочится жидкость, (думая при этом): это тело — такой же природы, и оно станет таким же, и оно не избежит этого!». Именно это столь высоко ценимое тело, предмет сильнейшего вожделения, чувственности и привязанности, следует видеть раздувшимся трупом, или разрываемым зубами животных, или расчлененным, или дошедшим до состояния скелета с сухожилиями, или в виде разбросанных костей, или даже в виде костей, рассыпавшихся в пыль. Представление о своем

теле как об одном из таких образов может оказаться поистине очень действенным методом, избавляющим сердце от чувственности, в особенности, если мы обладаем зрительным видом ума. Однако практиковать эту медитацию без руководства со стороны учителя нужно с большой осторожностью. Хотя в самой медитации нет ничего опасного, наши собственные реакции, означающие действие нечистоты, могут оказаться весьма неуправляемыми. И если мы снова и снова представляем свое тело каким-то особым образом в виде разлагающегося трупа, при этих условиях в конце концов такой образ может возникнуть во время вхождения ума в состояние пограничной сосредоточенности (см. гл. 4). Тогда здесь уже будет не тот случай, когда «я сам, со здоровым телом, представляю себе труп» — перед нами окажется *наше тело, воспринимаемое по-настоящему в виде трупа*. Если мы не достигли зрелости благодаря практике дхаммы, если мы обладаем робким характером, тогда за таким видением могут последовать многие страдания и даже психическая неуравновешенность. Поэтому практиковать этот метод интенсивно или в течение долгого периода времени без сопровождения со стороны человека, способного давать нам указания, не рекомендуется.

Второй метод, называемый восприятием непривлекательности, анализирует наше собственное тело и рассеивает чувственность, открывая в нем лишь неприятные телесные органы и вещества. Когда тело бывает молодым и здоровым, оно может в целом казаться привлекательным, будучи воспринято, как это выражено на пали, в виде «одного куска»; но даже тела, находящиеся в расцвете юности, обладающие хорошим здоровьем, не в состоянии возбудить привязанность, когда их рассматривают в свете составляющих частей.

Здесь необходимо сделать предупреждение. Эта медитация предназначена не для того, чтобы анализировать чужие тела, но для того, чтобы видеть таким образом свое собственное тело. Если рассматривать так других людей, возможно, лиц противоположного пола, может возникнуть отвращение к ним. К другим следует, насколько это возможно, относиться с любящей добротой, тогда как собственные вожделения и чувственность будут растворены благодаря видению собственного тела таким аналитическим способом. И, конечно, цель этой практики состоит не в том, чтобы пробудить отвращение к своему телу, а в том, чтобы успокоить вожделение. Если вследствие практики медитации возникает ненависть к самому себе, тогда необходима перемена методики: надо тратить больше времени на развитие любящей доброты к самому себе.

Вот слова Будды, описывающие эту медитацию: «Это самое тело от подошв ног вверх, от макушки вниз, обтянутое кожей, наполнено разными низменными нечистотами. Вот они в этом теле: волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожа, мускулы, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, перепонки, селезенка, легкие, тонкие кишки, толстые кишки, глотка, кал, желчь, слизь, гной, кровь, пот, жир, слезы, кожное сало, мокрота, носовая слизь, суставная жидкость, моча». Кроме этого места, он не дает никакого особого способа медитации о теле. Однако позднейшие комментаторы предложили специальный метод практики, который включает в себя разделение всего списка на группы, а затем прохождение через эти объекты в разных направлениях и сосредоточение на каждом из них поочередно. Для большинства людей эта медитация окажется, пожалуй, слишком расплывчатой, ибо данный способ открывает перед умом чересчур многие возможности блуждания. Лучше просто взять некоторые из этих частей и пройти через них. Например, первые пять предлагаются каждому новообращенному буддисту и монаху во время посвящения в качестве медитации для борьбы с чувственностью — ею надо пользоваться всякий раз, когда возникнут чувственные желания. Эти пять объектов включают в себя все, что мы видим в

человеке; соединенные умом, они могут быть красивыми, но, взятые в отдельности, не обладают никакой внутренней красотой.

Здесь важно уяснить, что Будда не проявлял отвращения к красоте как таковой — ибо это было бы лишь неудовлетворенным желанием, какое можно видеть у многих аскетов; сам он обладал выдающейся красотой; так же красивы были многие его ученики, монахи и монахини. Беда заключается не в красоте, а, скорее, в той привязанности, которую испытывают к ней люди. Поэтому красоту, т. е. тело, не следует наказывать всяческими «дисциплинами» или умерщвлять суровыми мерами; надо скорее обратить внимание на ум, где и лежит привязанность; а это значит — приучиться смотреть и на другую сторону телесной красоты, т. е. на непривлекательный аспект тела.

Тело, взятое как целостность, можно видеть красивым; но его красота исчезает, когда мы рассматриваем составляющие его части. Взятые сами по себе, волосы на голове, ногти, зубы и кожа, волосы на теле не обладают никакой красотой. Еще менее красивы внутренние органы тела. Внешность тела может казаться красивой, но какая привязанность возможна к «мясу, сухожилиям, костям, костному мозгу» и т. д.? Никто не хочет видеть эти вещи, однако они составляют части того, что я называю самим собой; и они являются необходимыми во всех телах, с которыми мы связаны. Как легко забыть об этом!

Можно избрать предметом медитации эти пять частей тела и затем сосредоточиваться на каждой из них по очереди. Не ставьте целью увидеть их неприятными или отвратительными, ибо это будет только извращенным желанием, которое, разумеется, являет собой отвращение. Просто наблюдайте в уме каждую из этих частей с наименьшей дискурсивностью — или рассматривайте ее беззлобно, или, если сосредоточенность еще недостаточна, повторяйте про себя название каждой части. Тогда, вполне естественно, непривлекательный аспект каждой части станет совершенно очевидным.

Некоторые практикующие могут найти более действенным использование выбора некоторых пунктов из перечисленных выше, например: «кровь», «мясо», «кости», или: «толстые кишки», «тонкие кишки», «горло», «кал» — нужно выбирать те части, которые кажутся нам непривлекательными. Другим людям, может быть, покажется лучшим использование лишь одной части: нередко для этой цели пользуются «костями»; но даже тогда лучше ограничить сосредоточение на какой-то отдельной части костей тела. В любом случае важной стороной оказывается приобретение спокойствия ума благодаря этой практике, где постоянно присутствует предмет медитации. Когда мы пребываем в нем долгое время, результат может проявиться в освобождении ума при помощи мудрости, как это показывает следующая история:

«Случилось так, что когда некий старший монах шагал из Сетьяпаббаты в Анурадхапуру для сбора милостыни, жена одного из членов клана, поссорившись с мужем, вышла рано утром из Анурадхапуры, раздетая и украшенная драгоценностями, как небесная нимфа; она шла в дом своих родственников. Увидев на дороге монаха, она, будучи женщиной низкого ума, громко рассмеялась. Удивившись и подумав: «Что это такое?», монах взглянул вверх и, восприняв в костях ее зубов непривлекательность, достиг состояния архата. Шедший за женщиной ее муж, увидев старшего монаха, спросил его: «Досточтимый господин, не встречалась ли вам случайно женщина?». Старший монах ответил:

«Не заметил я, кто здесь прошел -

Мужчина или женщина;

Я только увидел, как по дороге

Шагает куча костей».

*(Висуддхи-магга, гл. I)*

В этой второй медитации о непривлекательности тела требуется осторожность; ибо многое из сказанного выше применимо и здесь. Для обоих этих видов практики справедливо следующее дополнительное соображение: если у вас есть партнер по сексуальным взаимоотношениям, надо принимать во внимание этого человека перед выполнением практики. Такая практика отсекает в нас половое желание, и нам, чтобы не создавать излишних жизненных трудностей, надо иметь в виду также и счастье близкого нам человека.

## **5. Вспоминание Будды.**

### **(буддхануссати)**

Эта медитация оказывается весьма подходящей для людей, имеющих твердое доверие к Будде как к своему учителю, но довольно слабых в сосредоточенности. Она хороша также для лиц, обладающих умом, легко создающим образы.

В случае, когда у нас имеется ум зрительного типа, способный достаточно прочно удерживать внутри какую-либо картину, вспоминание особого прекрасного образа Будды может быть весьма вдохновляющим, плодотворным для развития спокойствия. Прочно удерживайте в уме этот образ Будды, возвращайтесь к нему каждый раз, когда внимательность отклоняется в сторону. Созерцание подобной картины уже выходит за пределы пользования словами и, таким образом, представляет собой более очищенное состояние, нежели ум, которому приходится полагаться на слова. Однако сама картина должна по возможности быть простой; не следует утомлять ум, стараясь припомнить сложные украшения. Надо держать в уме только форму Будды.

Если же вам придется пользоваться словами, тогда в качестве основы этой практики применяют следующий отрывок из сутты:

«Поистине, таков Благословенный: совершенный разрушитель скверны, Будда, сам достигший совершенства, совершенный в ясном понимании и сострадательном поведении, обладающий совершенным добром в присутствии и в судьбе, познавший миры, несравненный мастер укрощения людей, учитель дэвов и людей, пробужденный и пробуждающий, владыка, передающий дхамму искусными средствами».

Можно повторять весь этот отрывок, останавливаясь поочередно на каждом из девяти качеств Будды; повторение производится на каком-нибудь европейском языке или на пали (ити пи со бхагава...). В последнем случае значение каждого из этих качеств будет понятно; если же повторение производится на европейском языке, нужны некоторые объяснения. Вот вкратце наиболее важные пункты:

- *Совершенный разрушитель скверны (арахам).*

Это значит, что Будда полностью свободен от каких бы то ни было следов жадности, отвращения и заблуждения. Он обладает чистотой, которая не нуждается в том, чтобы ее поддерживали при помощи внимательности, которая естественна для того, в ком более нет никакого противоречия. Поэтому он в высшей степени достоин того, чтобы принимать дары от других: их подносят человеку, очищенному от всех страстей, охлажденному, в коем не пылают огни, Тому, кто способен научить дарителей достижению сходного состояния или помочь им избавиться от мирских затруднений, вызванных желаниями.

- *Будда, сам достигший совершенства, самма-самбуддхо,* не только очистил ум-сердце от всяческой нечистоты, но и открыл способ самостоятельного достижения. Он не имел никакого учителя, который показал бы ему, как сделать это; он исследовал свое сердце и нашел в нем путь дхаммы. Найдя его, он пробудился к истине и научил пути других. Истина, которую надо раскрыть, — это четыре благородные истины, а путь к просветлению при их рассмотрении есть путь внимательности.

- *Совершенный в ясном понимании и сострадательном поведении, видждапарано сампанно*: Некоторые люди знают многие вещи, но их поведение не соответствует знанию; поведение других оказывается хорошим, однако они не обладают проникновенной мудростью. Будда соединял в совершенстве оба этих качества; его чистота и великое сострадание, выраженное поведением, всегда коренились в мудрости. Его поведение никогда не могло быть подвергнуто осуждению мудрыми людьми, поскольку всегда обладало естественной чистотой, а мудрость всегда соответствовала лицам и ситуациям, с которыми он сталкивался.

- *Обладающий наивысшим добром в присутствии и в судьбе, сугато*: Эта парафраза нужна и для того, чтобы передать значение слова «сугато», букв. «хорошо уходящий». Его уход был всегда хорошим, куда бы он ни шел для блага и счастья находившихся там людей. И в конце жизни его Великая Ниббана также оказалась превосходной, потому что его «уход» не был уходом в какое-то особое место; как выгоревшее пламя никуда не уходит, так и его уход был завершением того, что он открыл сорок пять лет назад, во время пробуждения.

- *Познавший миры, локавиду*: Ему были известны все виды миров; во-первых, другие планеты и галактики; во-вторых, различные миры повторных рождений; в-третьих, «мир» ума со всеми его закоулками. Он знал их благодаря прозрению, возникшему в тот момент, когда он открыл пробуждение и увидел дхамму, которая является истинной повсюду и во всех мирах.

- *Несравненный мастер укрощения людей, ануттаро-пуррисадам-масаратхи*: Он обладал способностью укрощать могущественных и опасных людей, потому что знал в точности, как работает их ум, знал в точности, какой требуется метод для их укрощения; он всегда начинал с легкого подхода и лишь иногда проявлял суровость. Он воспитывал людей, не обращаясь к физическому насилию, хотя иногда пользовался в своем учении техникой шока, еще реже — применял сверхъестественные методы, приносившие невероятный успех. Оба эти факта иллюстрирует рассказ о разбойнике Ангулимале, который носил на шее гирлянду из пальцев своих жертв. Ему пришлось сказать следующее о своем учителе, Будде:

«Есть люди, укрощающие ударами,  
Некоторые укрощают бодилами, другие — бичами  
Но один не имеет ни прута, ни оружия,  
И я укрощен именно таким».

(*Маджджхима-никая, 86*)

- *Учитель дэвов и людей, саттха-дэва-мануссанам*: Обычно Учитель учил дхамме людей в дневное время; он учил мирян, когда его приглашали в дома и когда сами миряне приходили в рощу, где он останавливался в дневное время. Вечер был тем временем, когда он учил монахов и монахинь. Дэвы, божественные существа, или боги, получали его поучения в самое спокойное время ночи, обычно в краткие утренние часы, перед самым рассветом.

- *Пробужденный и пробуждающий, буддхо*: Он не имел нужды учить дхамме после переживания пробуждения; он не хотел иметь учеников и не чувствовал желания обратить мир; он поистине не имел совершенно никаких желаний. Но многие существа оказались привлечены к нему, и из великого сострадания к их духа он учил их способу пробудить самих себя.

- *Владыка, передающий, дхамму искусными средствами*: Он обладал способностью анализировать дхамму такими способами, которые необходимы для помощи живым существам. Он мог подобрать для каждого подходящего самую правильную дхамму — подобно тому, как врач способен подобрать для своих пациентов наиболее подходящее лекарство.

Изложенный метод медитации должен начинаться с некоторого дискурсивного размышления. Если во время практики ум чрезмерно блуждает по сторонам, тогда будет лучше сократить практику, пользуясь лишь несколькими из девяти эпитетов и выбирая те из них, которые находят глубочайший отклик в нашем сердце. Затем нужно повторять их таким же образом, как и весь перечень, делая паузы для размышления.

Если даже такое количество объектов вызывает отвлечение, следует выбрать лишь один эпитет; этот эпитет надо повторять в ритме дыхания, например: «буд-дхо». Не следует позволять себе никаких размышлений, даже на короткое время; вместо этого в течение всего периода медитации необходимо продолжать повторение того качества Будды, которое было для этого избрано. Предпочтительно также совершать усилия, чтобы продолжать его повторение во время работы или, если последнее невозможно, во время таких периодов дня, когда значительная сосредоточенность не является необходимой. В разделе о внимательности в повседневной жизни (гл. 2, 3) рекомендованы некоторые из таких периодов времени; тогда вместо применения голой внимательности можно производить повторение одного из эпитетов Будды.

Сам Будда хвалил тех людей, которые укрепились в «четыре-х обителях блаженства хорошо развитого ума, видимых здесь и теперь», т. е. обладают крепкой верой в каждое из Трех Сокровищ, (Будду, дхамму и сангху), а также хранят свои обеты, так что добродетель оказывается «совершенной и законченной, незапятнанной и чистой, ведущей к освобождению, превозносимой мудрыми, не вызывающей привязанности и благоприятной для сосредоточения». Таким образом, это вспоминание Будды оказывается первым из тех методов, которые способен с пользой практиковать каждый человек — углубляя этим доверие к Будде, как к учителю.

Замечательный пример человека, которому едва ли требовалась практика, которому было достаточно одного лишь взгляда на Будду, чтобы его сердце установилось в безмятежном доверии, является история о «Полированных Серьгах» — так называли сына одного скупого богача. Этот богач, получивший прозвище «никогда не дающего», не хотел даже звать врача, когда его сын заболел желтухой. Наконец, отправившись к врачу, он стал расспрашивать его, какие средства будут подходящими при таких-то и таких-то симптомах, и запомнил ответы. Но, несмотря на то, что он лечил сына лекарствами собственного изготовления, его сын, «Полированные Серьги», не поправлялся. В конце концов отец велел вынести юношу на веранду, чтобы люди, которые придут оплакивать его смерть, не увидели накопленных им богатств. Благодаря своей сети сострадательного знания Будда, раскидывая ее каждое утро во время медитации, узнал, что молодой человек желает установить доверие к нему и таким образом умереть спокойно. Во время сбора милостыни он вместе с другими монахами прошел мимо дома скупца, и ему удалось привлечь внимание молодого человека. Хотя тот был настолько слаб, что не мог поднять руки в почтительном приветствии, его сердце все же преисполнилось доверием к Будде; и тогда после наступившей смерти он родился повторно в виде дэва с великим блеском.

Хотя в нынешнюю эпоху для нас такое вспоминание сосредотачивается в первую очередь на качествах Готамы Будды, эти признаки поистине свойственны всем полностью просветленным. Постепенно, по мере углубления сосредоточенности и появления некоторого прозрения, вспоминание приведет нас к тому, что является буддой, пребывающим внутри нашего собственного сердца. И тогда мы узнаем, что в действительности означают слова «буддхам саранам гакчали», т. е. «я иду за убежищем к будде».



## Глава 6. Последствия медитации.

Мы живем в обществе, ориентированном на достижения. На хорошие результаты смотрят как на естественное следствие усердной работы. Что же, не существует работы более тяжелой, нежели медитация? Может быть, мы полагаем, что ее результаты должны быть хорошими, что они придут быстро? А если этого не происходит, не свидетельствует ли этот факт о том, что медитация представляет собой пустую трату времени, не является ли он указанием на то, что нам следует поискать для себя другое занятие?

Очень часто люди не чувствуют, что достигли тех результатов, которые искали. Предположим, человек считает, что глубокая медитация выражается в появлении огней и видений — обо всем этом ему рассказал какой-то приятель, — и таких явлений не происходит; означает ли это, что он ничего не получает от своих усилий? Помните, что создание каммы всегда приносит результаты; даже попытки медитировать понемногу каждый день представляют собой хорошую камму и принесут счастливые результаты; но может случиться, что эти результаты не станут очевидными немедленно. Иногда, возможно, имеет место то обстоятельство, что медитирующий в прошлом создал нездоровую камму, и теперь она препятствует немедленному получению плодов новой полезной каммы. Иными словами, легкость сосредоточения, блаженство, мир и прозрение могут оказаться задержанными на некоторое время. Тогда нам остается только одно — продолжать работу! Те, кто сдаются в этом пункте, говоря: «О, я ничего не получаю от практики!» — подобны людям, отправившимся в далекое путешествие пешком, но вернувшимся после первой же мили. Они ничего никогда не увидят!

Поэтому, если ваша медитация не приносит впечатляющих результатов, просто продолжайте работу. На самом деле отсутствие подобных результатов является даже лучшим исходом, потому что такие вещи могут оказаться западней, ловушкой.

Прогресс должен измеряться результатами в повседневной жизни. Способны ли вы теперь выносить присутствие мистера Брауна? Проявляете ли больше терпения к миссис Смит? Меньше гнева, больше любящей доброты, меньше жесточенности, больше счастья? Способны ли вы видеть вещи более ясно, более в духе дхаммы, нежели раньше? Обладаете ли вы большей душевной уравновешенностью, реже испытываете потрясения? Все это — благотворные результаты практики медитации.

Однако некоторые люди обманывают себя. Они чувствуют, что, благодаря ежедневной практике медитации, становятся действительно духовными людьми. В своей озабоченности увидеть собственную чистоту они ухитряются не замечать вопиющие недостатки, как это ясно видно из истории о любящей доброте и чайном подносе. Говорят, когда-то на Шри-Ланке жил человек, который каждое утро после пробуждения медитировал в течение получаса на своей кровати. Он наполнял весь мир любящей добротой, распространял ее в десяти направлениях и проходил через все сочетания живых существ. В конце этого времени слуга принес ему в постель чай — поднос с чайником, кипятком, чашкой, молоком и сахаром. Как раз в тот день медитирующий изливал метта на целый мир, даже на всю вселенную; и тут раздается стук в дверь, указывающий на то, что принесли чай. Как обычно, медитирующий сказал: «Войдите!»; слуга вошел, но на этот раз случайно споткнулся о край ковра и потерял равновесие; чай, кипяток, сахар, молоко, осколки посуды — все разлетелось по полу; слуга рассыпался в извинениях. Медитирующий, пропитавший все чувством метта, воскликнул: «Что ты наделал, дурак! Разве ты не видишь, что я занят медитацией любящей доброты!».

Медитация должна иметь своим результатом рост понимания и самоограничения. В приведенном примере заблуждавшийся человек страдал от гордости; гордость — это общая беда всех людей, регулярно занимающихся медитацией. Поскольку этот недостаток можно считать подлинной опасностью, он будет рассмотрен более подробно в следующей главе.

Мы уже несколько выше упоминали о «ловушках и западнях»; в особенности это относится к видениям. Неопытный медитирующий легко привязывается к видениям, именно к тем из них, которые прекрасны. Например, некий начинающий однажды просидел в приюте для медитации два или три дня — и все это время наблюдал бесконечную панораму ландшафтов, которые все были окрашены в прекрасные мягкие тона; они проплывали мимо него, подобно образам со свитков живописи. Ему посоветовали переключить внимание на другое место. Некоторые медитирующие не только видят приятные и красивые образы, но даже созерцают религиозные символы, принимая их за «откровение». Это как раз и означает привязанность к продуктам собственного ума! То, что подобного рода видения обычно оказываются продукцией ума, подтверждается тем фактом, что, например, католики видят Христа или Деву Марию, но никогда не видят Кришну; тогда как почитатели Кришны могут увидеть его игры в предгорьях Гималаев, но никогда не увидят пророка Мухаммеда, едущего из Медины в Мекку! Сходным образом и среди буддистов последователи тхеравады едва ли увидят Гуань-Инь, хотя могут увидеть будущего Будду, бодхисаттву Арья-Меттею в его украшенной драгоценными камнями обители в небесной сфере Тусита. Медитирующие и мистики всего мира чересчур склонны доверять махинациям собственного ума.

Поэтому буддист, который видит образ Будды, если он не находится в состоянии глубокого заблуждения, никогда не вообразит, что перед ним Готама или какой-либо иной Будда! Ибо виденье будд, даже когда такая визуализация оказывается частью практики медитации, не обязательно очищает сердце от нечистоты. Как легко было бы тогда жить людям со зрительным типом ума, если бы дело происходило именно таким образом! Поэтому все виды техники визуализации полезны только в том случае, если они действительно приносят возрастающую чистоту действий (камма) ума, речи и тела. Если же они ведут к гордости («я могу слиться с Майтрейей, Тарой и т. д.»), медитирующий остро нуждается в совете!

Типично буддийское отношение к видениям проявляется в случае, имевшем место несколько лет назад. Один монах в Таиланде как-то сел для обычной медитации: он медитировал днем около часа. Однако на этот раз ему показалось, что он спускается вниз по длинному темному туннелю и в конце его встречает кого-то, кто берет его за руку и ведет за собой. Монах никогда не видел лица этого существа в целом, видел только кисть руки, лежавшую на его плече, и слышал голос, объяснявший являвшиеся ему различные кровавые и отвратительные сцены мучений. То была адская сфера, открывшаяся ему в видении. Голос объяснял, какие различные виды каммы приносят многообразные формы интенсивного страдания. Их путешествие продолжалось долго, охватило огромное пространство; и монах вышел из своего переживания только тогда, когда темное ночное небо было усыпано звездами; он просидел несколько часов, гораздо дольше, чем был когда-либо способен просидеть. Когда он рассказал учителю о происшедшем, тот заметил: «Почему же ты не выяснил, кто именно вел тебя в этом странствии?» Если бы он сделал это вместо того, чтобы позволять уму блуждать и поддаваться очарованию, он смог бы исследовать вопрос о том, кто в действительности производит эти явления.

Более забавная, хотя и более опасная история приключилась с монахом, который увидел на другом конце своей дорожки для медитационной ходьбы сияющий свет возвышенной красоты. Он зашагал к этому свету; когда он подходил к нему, перед ним возник ствол дерева. Он вскарабкался на дерево — а свет оказался на конце ветки. Он дополз до самого ее конца; но свет перепрыгнул оттуда на соседнее дерево, сделав прыжок в двадцать футов. К счастью для монаха, в это мгновение к нему вернулась внимательность! Он понял, что поддался ложной сосредоточенности, что, вероятно, нечто, не желающее ему добра, попыталось повредить ему.

Несколько более сильная и значительно более старая история связана со случаем, когда мастер дзэн подал совет благочестивому монаху, который предавался видениям: «Когда увидишь Будду, убей его!». Хотя нам невозможно вообразить, чтобы такие слова произнес учитель тхеравады, все же поучение обладает характерным признаком буддизма.

Великие учителя в Таиланде подчеркивают, что видения могут быть или продуктами нашего собственного ума, или следствием внешних реальностей. Например, один медитирующий, который воспринимает видения дэвов, дает в то же время возможность подсознательным воспоминаниям подняться в сознание и создать образ из запасов сохраняющихся там чувственных впечатлений: ведь почти в каждом храме Таиланда существуют изображения дэвов, обычно приветствующих Будду. Но другой человек может на самом деле увидеть дэвов, т. е. существ, находящихся вне его самого, может общаться с ними. Учителя подчеркивают, что для большинства медитирующих, даже для прошедших большую практику, очень трудно различить два типа этих переживаний. И, конечно, имеется опасность привязанности практикующего к видениям независимо от того, что будет их источником — его собственный ум или внешние факторы. У людей, имеющих подобные «переживания», поднимает свою уродливую голову также и гордость. Как они полны «своими» «переживаниями», с какой жадностью рассказывают о них другим снова и снова! Увы, вместо того, чтобы при помощи медитации отсечь нечистоту, корнем которой является гордость, такие люди просто усиливают ее!

Полезными видениями являются только те, которые можно превратить в «рабочие места», *камматтхана*, т. е. видения такого типа, которые можно использовать в качестве предмета медитации. Таковы все видения составляющих участков тела или его частей, видения его смерти и разложения. Подобные видения не улавливают медитирующего привязанностью, хотя работа с ними не годится для людей робкого ума. Они могут привести практикующего к самому прозрению и освобождению.

При появлении видений последнего типа легко может возникнуть страх; этот страх бывает настолько сильным, что медитирующий может оставить практику или на некоторое время утратить внимательность, так что другие люди могут счесть его душевно неуравновешенным. Это может произойти также и в том случае, если во время весьма мирной медитации вдруг прекратится процесс дыхания. Результатом подобного явления может оказаться паника, возникает мысль: «Я умираю». Вместо освобожденности в этом пункте — ибо мы не умрем даже в том случае, если дыхания больше не будет, — мы спешно устремляемся к привычному знакомому дыханию. Такое переживание тоже способно побудить медитирующего оставить практику.

Боязнь подобных явлений, боязнь более внешних угроз для жизни, таких, как змеи, тигры и тому подобное, возникает с большей вероятностью, когда практикующий находится в глухом месте, особенно в пещере или у подножья какого-нибудь дерева, когда тело не защищено от диких животных. Тогда ум

начинает выкидывать шутки и убеждать практикующего в том, что к нему подползают змеи, подкрадываются тигры или демоны, духи и т. п., что они вот-вот убьют его! Такие страхи переживал и бодхисаттва перед тем, как добиться просветления. Став Буддой, он позднее описывал свои страхи и тот способ, при помощи которого он преодолел их. Уйдя для своего пребывания в особо отдаленные места, где, как сообщали, по ночам бродили разные духи, он действовал таким образом:

«Пока я находился там, ко мне подходил какой-то дикий зверь, или павлин стучал клювом по ветке, или ветер шелестел листьями. Я думал: «Почему я пребываю здесь, всегда ожидая чего-то страшного, испытывая ужас? Что, если я подчиню этот страх, этот ужас, оставаясь в той же позе, в какой нахожусь, когда он охватывает меня?» (*Маджджхима, 4*) После этого всякий раз, когда возникал страх, он подчинял его, оставаясь в той же самой позе; например, если он сидел, он подчинял страх сидя, не вставая со своего места, пока страх не исчезал.

Такой метод пригоден для тех, кто способен на весьма значительные усилия и на глубокую внимательность; но ниже мы предложим другой способ — для медитирующих, которым необходима большая поддержка.

Сходные сообщения о сильнейшем страхе можно найти в рассказах о досточтимом мастере медитации ачаане Муне и его учениках в северо-восточном Таиланде. Особенно яркий случай произошел с одним монахом, который боялся духов (а в связи с ними также трупов и площадок для их сожжения). Он чуть не потерял рассудок из-за собственных страхов, однако, благодаря значительным усилиям воли, смог им противостоять. Его не вынудили к бегству ни лесное уединение, ни звуки приближающегося «духа» (которым на самом деле оказался полуголодный деревенский пес, искавший пищу). Это пример победы над страхом. В книге, откуда он взят, приведены еще несколько других замечательных случаев правильного подхода к делу. Как и в повествовании о бодхисаттве, в этих историях рассказывается о людях, способных выдерживать трудности и уединение; а как же быть людям обычным, которые испытывают страх, но желают продолжать свою практику? В своей проповеди, называемой «Первейшая ступень», Будда рекомендовал для излечения от «страха, дрожи и стоящих дыбом волос» три средства. Эти средства представляют собой воспоминание о Будде, дхамме и сангхе, вернее, отрывки из этого воспоминания; когда мы повторяем их про себя в момент интенсивного страха, они могут окружить нашу ауру и служить сердцу как бы знаменем великого царя в битве, придающего смелость его войскам. Здесь мы приводим эти отрывки полностью; их можно выучить наизусть, так, чтобы они быстро приходили на ум всякий раз, когда это потребуется. Обычно буддисты повторяют их ежедневно.

«Поистине, таков Благословенный: совершенный разрушитель скверны, Будда., сам достигший совершенства, совершенный в ясном понимании и сострадательном поведении, обладающий наивысшим добром в присутствии и в судьбе, познавший миры, несравненный мастер укрощения людей, учитель дэвов и людей, пробужденный и пробуждающий, владыка, передающий дхамму искусными средствами».

«Сангха Благословенного и его учеников вступила на Благой Путь; сангха учеников Благословенного вступила на Прямой Путь; сангха учеников Благословенного вступила на Истинный Путь; сангха учеников Благословенного вступила на Надлежащий путь; это значит, что четыре пары людей и восемь их видов — эта сангха учеников Благословенного пригодна для даров, пригодна для гостеприимства, пригодна для подношений и пригодна для почтительного приветствия, как несравненное поле заслуг для мира».

(Эти четыре и восемь типов людей рассматриваются в последней главе).

Будда заверяет, что «страх, дрожь и поднявшиеся дыбом волосы» исчезнут после того, как будут повторены со вниманием и с углубленным проникновением в смысл все отрывки или хотя бы один отрывок.

Некоторые другие дурные результаты медитации — это укрепление мнений и узкая нетерпимость; они могут идти бок о бок с практикой, поскольку типичны для комплекса «гордости и мнений». Мнения уже получили объяснения в главе 4,3. Приверженность мнениям представляет собой одну из форм вожделения, от которого следует избавиться при помощи прозрения. Но прежде, чем люди подойдут к этому Прозрению, а также в том случае, если учение, которому они следуют, лишено традиций прозрения, регулярная практика медитации может сделать их весьма негибкими в своих идеях. Ум, частью которого стала старая идея «я», всегда ищет таких вещей, которые могут быть объектом устойчивых желаний. Медитация же, если она до некоторой степени успешна, способна укрепить идею «я» — души и не обязательно приводит к возрастанию любящей доброты и сострадания (и тому подобным хорошим результатам).

Эта опасность может сопровождаться нетерпимостью. «Прав только мой гуру! Правы лишь учителя моей линии!» Такая точка зрения, способная только создавать конфликты, представляет собой лишь более тонкие способы утверждать: «Я ПРАВ». Старая идея «я», души-самости, подает свой голос даже в среде буддистов. Если же медитация используется для этой цели, тогда она идет совершенно противоположно направлению дхаммы. Гордость — самая опасная нечистота для медитирующего, и в следующей главе мы проанализируем ее детали.

Другой нежелательный результат медитации проистекает из пользования таким ее предметом, который не соответствует характеру практикующего. И здесь практикующий медитацию в изолированности оказывается в трудном положении, потому что нам самим нелегко узнать, какая именно практика будет для нас подлинно благодетельной; *моха*, заблуждение, очень часто привязывает нас к собственным ошибкам. Конечно, если учитель не обладает искусством медитации, он может дать медитирующему неподходящий объект медитации. Несколько лет назад я увидел одного медитирующего из Малайзии с длинным и мрачным лицом. На вопрос о том, в чем заключаются его трудности, он ответил, что не в состоянии вложить сердце в свои университетские занятия, поскольку все они кажутся ему бессмысленными. «В конце концов, — сказал он, — все непостоянно». На вопрос о предмете его медитации он признался, что ежедневно медитирует о непостоянстве тела-ума. Ему задали еще один вопрос: «Хотите ли вы стать новообращенным или монахом?» Когда же он дал отрицательный ответ и на этот вопрос, ему посоветовали сменить предмет медитации на любящую доброту. Через одну или две недели любо было взглянуть на его изменившееся лицо!

Затем мне как-то встретился человек, вполне способный в области медитации, но довольно неустойчивый, с сильной склонностью к страху и озабоченности. Ему дали совет ежедневно практиковать медитацию любящей доброты. Через некоторое время он пришел в такое возбуждение, что не мог спокойно сидеть на месте и беспрестанно курил, испуская дым наподобие фабричной трубы. Из разговора с ним выяснилось, что несколько недель назад он прекратил практику медитации любящей доброты и теперь занимался только медитацией прозрения. Эта практика в сочетании с крепким кофе, университетскими экзаменами и его склонностью к страху привели практикующего на грань душевного расстройства. Он отбросил как раз ту медитацию, которая была для него полезной! Таково действие заблуждения.

Перечислив вредные последствия медитации, можно кратко подчеркнуть и полезные ее результаты. Развивается одно весьма важное качество, состоящее в том, что практикующий отходит от совершения зла. Медитирующие обнаруживают, что они стали гораздо более восприимчивы к собственному неправильному поведению,

что им легче придерживаться предписаний морали. Они становятся более терпимы к ошибочным поступкам других людей; у них появляется больше душевной уравновешенности по отношению к другим людям, большее умение искусно обращаться с ними в соответствии с тем, что должно быть сделано в различных ситуациях. А их собственные склонности к нарушению предписаний морали становятся все слабее, тогда как «хранители мира» внутри них укрепляются. Эти «хранители мира», которых индуисты считают божествами, в действительности суть не что иное, как название, данное Буддой моральному *стыду и боязни последствий дурных поступков*. Первое качество означает, что нам не хотелось бы, чтобы такие любимые и уважаемые нами люди, как учителя, родители и друзья, знали об искушениях, побуждающих нас к тем или иным поступкам; поэтому нас сдерживает стыд, и мы не делаем того, к чему нас побуждает нечистота. Иногда стыд оказывается недостаточно сильным; тогда нас сдерживает страх перед последствиями: «Я создаю такую камму; а какими будут ее результаты?» Поскольку они будут болезненными, а мы не хотим страдать, возникает сдержанность. Однако обычным путем мира является бесстыдство, отсутствие опасений относительно последствий; и тогда мир оказывается охвачен вырождением, поскольку люди следуют всякому побуждению своей нечистоты. И какое обилие дукха сопровождает подобные поступки!

Когда же мы не склонны к нарушению предписаний морали, тогда возникают все полезные дхаммы: любящая доброта, сострадание, напряженное усилие — и все прочие, нужные для медитирующего. Такой человек устремляется к дхамме; ему нравится говорить о ней, ему хочется отвести для ее практики больше времени. Всюду, где есть возможность задавать вопросы и узнать больше, такой человек пользуется ею. Для него к тому же характерно стремление просить учителя об исправлении ошибок; он всегда охотно помогает, ищет способа протянуть руку помощи, поддержать; если такие люди не имеют дела, они спрашивают: «Чем я могу помочь?» Великодушие — это особое качество, которое растет по мере того, как мы получаем хорошие результаты от дхаммы; поэтому подобный человек никогда не приходит с пустыми руками.

Восторг, *питу*, является еще одним фактором, который возрастает у медитирующего. В четвертой главе упоминались различные степени его напряженности. Здесь можно еще сказать, что восторг, несомненно, является собой здоровое состояние, но привязанность к нему нездорова. Могучее чувство восторга возникает у основания позвоночника и может двигаться вверх; этот факт указан в главе четвертой. Совет о том, по какому каналу следует это чувство направлять, лучше всего получить от учителя. В индуизме этот восторг большой мощи проходит под именем *кундалини*; он ведет к последовательному очищению различных внутренних центров тела. Не следует легкомысленно относиться к этой силе; люди, поступающие таким образом, не имея глубокой духовной цели и правильной ориентации, данной учителем, зачастую сильно страдают от своих поспешных попыток воспользоваться этим восторгом. Кундалини-Йогу следует практиковать лишь при наличии компетентного руководства; и даже тогда гораздо лучше практиковать путь Будды — путь прочного и естественного развития при помощи внимательности, — нежели повышать скорость. Если во время медитации или в другое время возникнет восторг, его нужно просто рассматривать со внимательностью, и тогда привязанность к нему не усилится. . . Также не следует делать его предметом медитации, поскольку сам он представляет собой ее результат, а не причину дальнейшего развития.

Наконец, когда тело оказывается поражено какой-нибудь серьезной разновидностью дукха, когда дукха вызывает некоторую перемену в нашем окружении, медитирующий обладает известной степенью душевного равновесия и терпения, а потому способен принять тот вид несчастья, который нельзя исправить.

Тогда практикующий может размышлять так же, как размышлял бодхисаттва, будущий будда, после смерти своей жены:

«Подверженное смерти умерло,  
подверженное разрушению разрушено».

(Джатаки, 328).

#### «Очищение сердца»

#### Глава 7. Опасности медитации.

Автор помнит, как он читал какую-то старую книгу, изданную на Западе; в ней рассказывалось о буддизме и был сделан особый упор на тот факт, что «медитация опасна»! Да, это верно — но лишь в том случае, если ее неправильно практикуют, если отсутствуют правильные мотивы практики или надлежащая внутренняя основа. Люди, которые совсем не занимаются медитацией, гораздо более опасны для себя и для других, чем медитирующие для себя!

В этой главе, которая, по существу, является продолжением предыдущей, будут рассмотрены различные опасности, которые не являются результатами медитации. Все это такие явления, которых серьезный медитирующий должен остерегаться, — иначе действительно последует беда.

Во-первых, существует опасность, которую невозможно преуменьшить, — это отсутствие в практике медитации правильной мотивировки. Когда описывается восьмеричный путь, сначала идет раздел о мудрости, называемой *правильным взглядом*; а за ним следует *правильная мотивировка*, или правильное намерение; таким образом, подчеркивается тот факт, что ясное понимание должно поддерживать корни эмоционального состояния. Эти корни, которые представляют собой постоянный способ описания правильной мотивировки, суть отречение (или отсутствие вожделения), благожелательность и ненасилие (отсутствие отвращения), тогда как правильный взгляд, конечно, есть третий здоровый корень — корень мудрости, или отсутствие заблуждения. Если мы не будем подходить к буддийской медитации с правильным взглядом на дукха и на ее прекращение, а также не будем иметь правильных мотивов, свободных от вожделения и отвращения, тогда наша медитация легко сможет уклониться в сторону.

Мы уже подчеркивали опасность отсутствия внимания к предписаниям морали, или к добродетели; но здесь никакое число повторений не может быть чрезмерным. Когда предписания морали нарушаются преднамеренно, тогда ум становится беспокойным и медитация не будет протекать гладко. В особенности следует избегать опьяняющих и наркотических веществ, потому что они вызывают душевные состояния разложения. Так, один человек, называвший себя дзэн-буддистом, защищал употребление марихуаны на том основании, что она не была упомянута в пятой заповеди Будды! Вероятно, он никогда не читал надлежащего объяснения слов этой заповеди. «Сура» означает продукты перегонки, такие, как бренди, ром, джин, виски; «мерая» охватывает все продукты брожения, такие, как пиво и вино, «маджджа» включает в себя все остальные опьяняющие вещества, действующие при куренье, нюханье, втирании или инъицировании — т. е. все, что фактически вызывает безумие. И необходимо предположить, что в Индии времен Будды была хорошо известна конопля, хотя она, возможно, прямо им не упоминается. В течение бесчисленных столетий ею пользовались для стимулирования видений божественных существ; да и сейчас она в большом ходу у множества индийских бродячих аскетов, садху. Но такие методы достижения «высот» не могут быть рекомендованы буддистам, которые охотнее доверяют неуклонному развитию внимательности.

Затем, существуют семейные люди, которые хотят медитировать вследствие переживаемой ими массы конфликтов; но они все еще желают продолжать игры с другими мужчинами и женщинами. Автор даже слышал о человеке, который заключил с женой своеобразный пакт; «дозволенные» ему женщины должны были находиться за пределами пяти миль от его входной двери. Но какое странное зрелище явил собой этот человек, как он оказался потрясен, когда и жена решила, что ей тоже можно иметь несколько дозволенных любовников на безопасном расстоянии. Подобные соглашения, какими бы «освобождающими» они ни казались в теории, просто не действуют, когда дело касается эмоций; их результатами могут быть только ревность и гнев; и для практикующего они окажутся концом медитации.

Некоторые другие предприняли медитацию для того, чтобы облечь себя силой, дабы иметь возможность без труда оказывать влияние на учеников, подчинять их волю. Такая «погоня за властью», несомненно, не имеет ничего общего с любящей добротой и состраданием! Ничего общего она не имеет и с развитием правильного взгляда, с развитием мудрости. Она приводит только к усилению нечистоты, в особенности чувства обладания и гнева, а также к построению страха; фактически создается подлинно параноидное состояние, как это можно видеть на примерах взаимоотношений между многими «гуру» и их учениками.

Власть — опаснейшая вещь, потому что зачастую она не направляется добродетелью. Ее можно направить или к светлой и здоровой стороне психики, или к тьме; под воздействием нечистоты она, в целях самопрославления, вероятнее всего, и обратится именно в эту сторону — в сторону усиления гордости; последняя доходит до того, что гуру оказывается уверен: он — это сам всемогущий Господь или, по меньшей мере, посланный Им Спаситель! Несколько явных примеров можно видеть даже и в наши дни среди руководителей различных культов. Но даже единственный шаг по пути такого устремления к власти опасен для медитирующих. Именно здесь наличие хорошего учителя для руководства оказывается действительно полезным.

От власти вообще мы можем перейти к различным силам оккультной разновидности. Ими обладали Будда и некоторые из его архатов; основательное их знание можно найти и в наши дни среди великих учителей тхеравады, как о том свидетельствуют описания жизни досточтимого тайского ачаана Муна (Бхуридатта-махатхеры). Но эти силы никогда не были целью практики медитации; это только дополнения к ней, которые могут быть пережиты некоторыми людьми. Тот же, кто культивирует лишь такие формы практики, которые связаны со внимательностью и ведут к прозрению, випассане, не будет обладать никаким их знанием; таких особых способностей не имели даже некоторые архаты, поэтому их называли «суховидящими». Но практикующие, которые развивают спокойствие, саматта, часто обладают необычными переживаниями и начинают приобретать различные силы. Культивировать их не следует! Просто осознавайте с полной внимательностью необычные происшествия, а затем возвращайтесь к нормальному предмету медитации. Если такие вещи произойдут в повседневной жизни, не стремитесь к ним, не очаровывайтесь ими, не болтайте о них с другими! Там, где они становятся навязчивыми, требуется совет учителя; учитель — это единственное лицо, с которым можно говорить о них.

В наши дни существует огромная масса разнообразных книг по оккультизму и магии, множество практикующих их групп; но лучше не иметь с ними никакого дела! Их мотивация редко бывает надлежащей, так что у них получаются смешанные результаты. Не касаясь недостатка добродетели и упора на силу, отметим, что результаты спокойствия — восторг, видения и необычные



способности — легко принять за полное и окончательное достижение. Когда медитирующий уверен в нем, тогда, разумеется, ему уже нечего делать!

В буддийской традиции есть классический пример монаха, пошедшего по неправильному пути вследствие использования магических сил; это — Девадатта, двоюродный брат Будды. Он производил разнообразные преобразования по изменению собственной телесной формы, по своей воле появлялся и исчезал; но единственным результатом этого оказался рост гордости. Она стала настолько большой, что он потребовал от Будды ухода с места руководителя сангхи и позволения ему быть Буддой; когда Готама отклонил это требование, Девадатта вызвал раскол в сангхе и пытался играть роль Будды, но, как оказалось, весьма неудачно. Позднее зависть и гордыня побудили его трижды предпринять попытку убить Будду. К тому времени, как его нечистота достигла такой силы, он лишился всех своих способностей; его конец оказался невдохновляющим, хотя он действительно имел намерение просить Будду о прощении. Он всегда служил суровым предостережением, указывая, куда может привести стремление к оккультным силам.

Досточтимый Маха-Моггаллана, главный ученик Будды, бывший его левой рукой, в самом деле обладал гораздо большими силами; но он был архатом и пользовался ими только для того, чтобы учить дхамме. Сам Будда, обладая полным набором «сверхнормальных достижений», редко пользовался ими, предпочитая более обычные способы обучения дхамме: он пользовался особыми методами только тогда, когда обычные не могли иметь успеха. Этой линии следуют буддийские учителя и до наших дней. На подобных примерах медитирующий должен научиться тому, что, пока он пытается заниматься практикой, но еще не достиг просветления, оккультные силы опасны и играть с ними не следует.

Есть еще одна вещь, к которой медитирующему нельзя относиться как к игрушке, — это соприкосновение с духами или вера в то, что мы можем это сделать. Некоторые медитирующие достигают пункта, где они приобретают уверенность в том, что имеют «духа-водителя». Может быть, тут с ними общается какое-то внешнее по отношению к ним существо, но не менее вероятно и другая возможность: такой голос может оказаться частью их собственного ума, шепотом подсознания. Даже если какой-то дэва пожелает сказать нам нечто, это обстоятельство редко совпадает с практикой спокойствия и прозрения; наиболее вероятно, что оно лишь отвлечет нас от этой практики. Далее, передаваемое таким образом знание может быть более или менее запутанным в соответствии с умом существа, с которым мы вошли в соприкосновение; ибо дэвы не просветлены. Разумеется, если такой голос будет просто нашей собственной продукцией, мы опять-таки оказываемся в особой ситуации: мы слепо доверяем работе нашего ума. Лучше не поддаваться такому заблуждению.

Хотя мы уже останавливались на вопросе об оккультизме, мы еще не разбирали столь же обстоятельно вопрос о «черной магии». Если слово «черный» означает зло, если оно означает приобретение силы для дурных целей или при помощи сил зла, тогда вопрос о том, как поступать в данном случае медитирующему, вообще не возникает. Держитесь от всего этого подальше! Такие вещи могут быть только «черной каммой с темным результатом». Это как раз тот путь, на котором возрастает дукха, на котором усиливается нечистота, не говоря уже о страданиях других существ. И тот, кто практикует черную магию, будет человеком, *идушим от света к тьме*. Как-то Будда говорил о четырех типах людей: идущие от тьмы к свету, идущие от тьмы к тьме, идущие от света к тьме и идущие от света к свету. Медитирующие должны находиться в последней разновидности.

И хотя некоторые будут протестовать против наших слов, здесь, кажется, лучше всего коснуться также другой опасности, ныне широко известной под названием «тантризма» или «тантристской практики». Эти наши замечания не рассчитаны на тех лиц, которые посвятили себя тантристской практике в рамках какой-нибудь традиции, подчеркивающей добродетель и сострадание. Они могут иметь для руководства на пути такого учителя, действия которого в сфере тела и речи не способны вызвать порицания. Эти слова предназначены, скорее, для тех, кто прочел множество книг по данному предмету, в которых обычно сильно подчеркнута эротическая сторона практики и «тантристские» игры — часто с лицами противоположного пола. Подобную практику никогда нельзя назвать путем очищения; однако она обладает большой привлекательностью, поскольку при ней практикующим кажется, что им можно получить пирожное и есть его. Им кажется, что есть способ получить великую силу и мудрость, предаваясь в то же время эротическим наслаждениям. И необходимо сказать, что в таком неправильном понимании повинны сами первоначальные тантристские тексты. Действительно, они говорят, например, о развитии высочайшего блаженства в половом единении с прелестной шестнадцатилетней девушкой или даже с сестрой или матерью практикующего; всё тут основано на том принципе, что нам надо пользоваться нечистотой, чтобы победить нечистоту, в данном же случае — воспользоваться чувственностью, чтобы победить чувственность. Хотя тантристские ученые объясняют дело таким образом, что все это лишь символы, что все обрамлено эзотерическим языком, называемым «сумеречной речью», так что не следует принимать эти слова в буквальном смысле, все же обычные люди поступают именно так. Следствием оказывается рост разврата, без чего западное общество, увязшее в чувственности, вполне могло бы обойтись! Следует отметить, что те общества, где процветал тантризм, оказались охвачены сетью суеверий, магии, примет и предзнаменований, и такое отношение, несомненно, способствовало их разрушению, как это произошло со средневековыми индийскими царствами и с Тибетом. Моральное поведение и добродетель укрепляют общество, тогда как стыд и боязнь совершить дурное дело, как подчеркивал Будда, суть хранители мира.

В противоположность «сумеречной речи» тантристских текстов слова Будды, потомка Солнца, как его называли, чисты и недвусмысленны. Вот несколько его слов из палийского канона, которые показывают невозможность тантристских заверений: « Монахи, поистине невозможно, чтобы кто-то мог стремиться (к предметам) полового удовлетворения без полового желания, без воспоминаний о половом желании, без мыслей о половом желании». И камма, означающая внутренние желания, являет собой нездоровый фактор ума. Кроме того, Будда совсем не согласен с тем, что нечистоту можно преодолеть еще большей нечистотой: ее можно преодолеть только ростом внимательности и мудрости.

Другая опасность лежит в богатстве и коммерческом духе. Дхамму никогда не следует продавать. Устные наставления учителя, даже записанные, насколько это практически возможно, не должны быть сделаны источником наживы. Таким образом, люди, практикующие дхамму, способные обучать, не должны получать за свое служение деньги, тогда как те, кто еще учатся, должны избегать организаций, где какой-либо вид медитационного или духовного учения оказывается предметом продажи. Нужно избегать любой группы, которая рекламирует и предлагает свое «духовное изделие», ибо такие люди руководствуются алчностью, а не добродетелью, медитацией и мудростью.

Следующим пунктом перечня можно считать гордость. Слово «гордость» здесь употреблено не в обычном смысле, в каком о человеке говорят: «Это такой гордый человек!» Конечно, это качество также включено в понятие гордости, но

диапазон последнего гораздо шире, а смысл — тоньше. Будда говорит о трех видах гордости, которые все имеют свои корни в самом основном понятии гордости — понятии «я есмь». Из этого понимания рождаются другие: «я больше», «я равен» или «я меньше». Поэтому можно говорить о гордости превосходства, о гордости равенства и о гордости умаления. Гордость этого последнего типа может помешать практикующему совершать какие бы то ни было усилия, ибо он рассуждает так: «Все это хорошо для него, но как же я смогу сделать это?» Гордость равенства действительно препятствует учению у тех, кто больше знает, кто больше практиковал дхамму: «Что это он так много о себе думает! Я ничуть не хуже его!» Однако первый вид гордости более всего опасен для медитирующих. Добившись какого-то полезного переживания в практике медитации, практикующий начинает думать, что он знает больше других; этот факт обнаруживается в тоне голоса и в жестах. Такой человек может также поверить, что его переживание являет собой ниббану, что он достиг состояния архата, а потому более не имеет нечистоты, тогда как его недостатки весьма очевидны для всех и каждого, кроме него самого. Автор вспоминает случай удушающей гордости превосходства, охватившей целую группу медитирующих мирян, которые все были уверены в том, что они — архаты, а потому им, конечно, больше нечего делать! Ситуация, достойная сожаления! . . .

Если даже у практикующего нет убежденности в достижении просветления, гордость все еще может проявляться в отношении «я более свят, чем вы», «я делаю усилия, а вы нет» или «я медитирую ежедневно, а вы нет»... Только внимательность отметит такую чрезмерно высокую самооценку.

Легко заметить, что, когда люди выступают с каким-то особым выражением гордости в своих мнениях или отношениях, воцаряется неловкое молчание, потому что каждый находит, что здесь проявилась слишком вульгарная гордость, с которой трудно иметь дело. Она создает неудобную ситуацию; а в переводе на понятия буддизма это означает рост дукха. Гордость являет собой последнюю из оков, отбрасываемую перед просветлением, но за ней необходимо внимательно следить в течение всей практики.

Из гордости, которая, по существу, есть следствие концептуализации, рождены мнения; эти мнения в основе своей суть понятия. Коренное понятие «я есмь» разветвляется на мириады мнений, многие разновидности которых были описаны Буддой. Мнения, которые Будда называл «чащей мнений, джунглями мнений, путаницей мнений, колебаниями мнений, оковами мнений», поддерживают представление о «я»; по этой причине многие люди очень чувствительны к тому, когда их мнения оспариваются. Понятие «я» также подразумевает приверженность мнениям, так что тайландские учителя часто называют человека, страдающего подобным видом заблуждения, *мана дитхи*, т.е. человеком гордости и мнений, человеком, которого трудно или невозможно обучать. Если человек не желает отложить в сторону груз своих мнений, он не в состоянии видеть дхамму. Если его голова отягощена понятиями о Боге, о «я», о душе, понятиями, исключаящими все прочее («только это правильно, всё остальное ошибочно»), как утверждали брахманы в дни Будды, или понятиями превосходства — «наш путь выше, ваш путь ниже», — тогда в уме, наполненном гордостью, для дхаммы не остается места. Интересно поразмыслить и о том факте, что эта гордость, которая подразумевает наличие высшего и низшего, по сути дела, пробралась и в буддийскую религию, облачившись в одеяния Великой Повозки, или махаяны, и низшей повозки, или хинаяны; этих двух слов Будда никогда не мог бы произнести, поскольку он был совершенно свободен от гордости. Разумный человек легко способен догадаться, кто изобрел эти термины, ибо «хина» означает «меньший» или «малый» в уничижительном понимании. Таково давление мнений!

Западным буддистам, захваченным сплетением гордости и мнений вокруг хинаяны и махаяны, следовало бы посмеяться над ним, вообразив себе, как они, имея возможность обратиться к какому-нибудь будде, может быть, к последнему, Готаме, спросили бы его: «Простите, господин, какой вы будда — будда высшей повозки или будда низшей повозки?» Он мог бы ответить сравнением: «Божественная Повозка — так называется благородный восьмеричный путь, а также «Несравненная победа в битве»: ибо все составные части благородного восьмеричного пути находят высочайшее выражение в устранении чувственности, отвращения и заблуждения».

(Самьюта-никая 45, 4)

Можно сказать, что гордость — это яд для буддистов, самый опасный недостаток из всех. В других религиях, где существует поклонение Богу или божествам, можно развить большое смирение благодаря созерцанию того факта, что мы являемся всего лишь творением всемогущего Творца; но буддисты не придерживаются таких взглядов и практических методов; вместо этого весь их путь зависит от самостоятельных усилий — усилий в области добродетели, в области сосредоточенности и в области мудрости прозрения. Под руководством хороших учителей эти усилия не будут иметь своим результатом рост гордости; но без такого руководства они нередко приносят этот недостаток. Именно здесь буддизм можно по-настоящему назвать религией «сделай сам», как его часто называют некоторые люди.

Разумному человеку нетрудно усвоить учение Будды, которое находится в палийском каноне. Поскольку эти понятия ясны лишь при интеллектуальном понимании, без выполнения практики, можно, пользуясь ими в качестве основы, стать буддистом, который «все знает». Но на деле такой человек не знает ничего, ибо алчность, отвращение и заблуждение остаются совершенно не затронуты всем его знанием.

Сродни этому недостатку также и гордость, утверждающая, что сложность равноценна глубине. Вследствие этого люди целыми годами изучают абидхамму или занимаются одной из ветвей буддийской «философии» (имея в виду схоластические системы, развившиеся в буддизме вне палийских сутт и винаи) и достигают выдающихся ступеней в своих знаниях всех сложностей системы. Они могут изучать средний путь Нагарджуны, взаимопроникающую философию Хуа-йен или систему «только ума» Асанги; но все это представляет собой опасность для действительной практики, которая не нуждается в таких сложных построениях. Нечистый ум, руководимый вожделением, гордостью и мнениями, оказывается весьма способным в создании философских систем, которые, как и все их западные двойники, никуда не приводят изучающего область спокойствия и прозрения. Тем временем Мара потирает руки и хихикает: «Я могу провести за нос даже этих буддистов с их практическим умом!» Будда называл философствованием разнообразие «множественных мнений», *папанча*, и объявил его путем рабства, тогда как путь к просветлению состоит в освобождении от понятий до тех пор, пока не придет время пробуждения. Тогда практикующий оказывается *ниппапанча* — свободным от множественности понятий, свободным от мнений, теорий и верований.

Можно упомянуть здесь еще одно мнение, поскольку оно довольно хорошо известно в буддийском мире, а именно: «необходимо только прозрение»; к нему иногда добавляется утверждение «практика спокойствия не является буддийской». Оба эти крайние высказывания не принимают в расчет различий между личностями. Для немногих людей, столь же блестящих, как досточтимый Сарипутта, главный ученик Будды и его правая рука, необходимо только культивирование прозрения, потому что у них уже развито спокойствие. Однако для большинства людей требуется сила спокойствия, прежде чем они смогут выдержать исследование прозрения.

Медитация прозрения означает, что мы готовы освободиться от некоторой нечистоты или от всей, даже от всех понятий. Итак, если практикующий не обладает духом глубокого отречения, развитие прозрения для него невозможно; или же, если оно осуществляется чересчур поспешно, результатом будет сильная озабоченность и глубокое беспокойство.

Желание «мгновенной» випассаны, или прозрения, есть следствие порывистого характера, отсутствия терпения; оно сродни сильному отвращению и слабой любящей доброте. Добродетель терпения уже получила высокую оценку в рассказе о проповеднике терпения и в притче о пиле (в главе 5). Нет способа, при помощи которого можно было бы ускорить зрелость в дхамме; нужно просто продолжать практику, практику спокойствия и прозрения, продолжать ее регулярно и ежедневно.

В то время как любящая доброта оказывается недостаточно развитой, могут возникнуть значительные опасения и озабоченность; эта опасность разрушает спокойствие. Любящая доброта действительно необходима, когда практикующий живет в уединенном приюте для медитации в течение более или менее длительного промежутка времени. Все окружающие животные: змеи, пауки, скорпионы и стоножки — должны получать излучения любящей доброты, иначе они станут причиной беспокойства ума, и медитирующему не удастся выработать какую бы то ни было сосредоточенность. Примером того, как не следует поступать в подобных случаях, будет история одного молодого западного практикующего, поселившегося в лесном вате на северо-востоке Таиланда. Он явился с большой надеждой получить посвящение в монахи, и вскоре после того как (в качестве первого шага в этом направлении) ему обрили голову и облачили его в белое одеяние, он взялся за выполнение восьми предписаний. Ему отвели собственную деревянную хижину; он разделил свою практику на периоды помощи монахам вата в хозяйственных делах и собственной сидячей медитации и медитации при ходьбе. Однажды вечером, прошагав взад и вперед в течение часа или двух, он вошел в хижину для практики сиденья. На окнах не было сеток от мух, и ему пришлось сидеть под своей защитной сеткой, чтобы спастись от полчищ голодных москитов. Когда он уже приготовился к медитации, он увидел *за пределами* своей сетки очень крупного паука. Подумав: «Ему не место в моей комнате», он встал, вымел его метлой и затем снова уселся для медитации. Но на этот раз на буфете, в нескольких футах от сетки, он увидел еще одного такого же паука. Опять выбросив его, он подполз под сетку и, скрестив ноги, начал медитацию. Через час его одолела неподвижность и сонливость, и он принял положение для сна. Тишину ночи нарушали только легкие звуки цикад; но вот около одиннадцати часов окрестность прорезал пронзительный вопль! Все бросились к хижине с криками: «Что случилось? В чем дело?» Через несколько мгновений в двери показалась заспанная голова нашего практикующего; он стонал: «Это был только сон!» На следующий день учитель велел ему рассказать, что произошло. Он сообщил что заснул, и ему приснился огромный паук высотой в двадцать или тридцать футов, который вылез, чтобы пожрать его. Учитель рассмеялся и пояснил: «Недостаточно любящей доброты!»

Погруженность в фантазии представляет собой аспект заблуждения; она также опасна для медитирующих. У некоторых лиц, практикующих медитацию, она становится как бы линией защиты их «я». Иногда мы привязываемся к фантастическим ситуациям, созданным заблуждающимся умом в сновидениях, и начинаем разрабатывать их в бодрствующем состоянии. Иногда же вследствие недостаточной внимательности уму разрешается уплыть далеко, в некоторую немислимую страну желаний. В наши дни существует также множество фантастических повествований, отвлекающих ум от того, что действительно существует. Но выход из состояния дукха — это не путь фантазии; подлинный выход состоит в том, чтобы видеть вещи такими, каковы они есть.

Не следует привязываться к снам, не нужно пытаться толковать их. Большой частью они представляют собой спутанные частицы восприятия, связанные вместе довольно невнимательным и плохо организованным уровнем ума. Лучше по возможности развивайте внимательность, существующую в бодрственном состоянии, так, чтобы во время бодрствования она возрастала, а во время сна уменьшалась. Затем сновидения будут появляться реже, тогда как сон станет более глубоким и менее беспокойным.

Последняя опасность, заслуживающая упоминания, — это чрезмерное напряжение при медитации. Многие люди могут извлечь пользу из совершения больших усилий, но есть некоторые практикующие, которые проявляют чересчур энергичные старания! Кажется, что они надеются взять штурмом врата на небо! Но все, что будет результатом их практики, — это разнообразные виды душевной и физической дукха. Усилие, как было подчеркнуто в разделе о равновесии способностей (глава 4, 1), должно быть умеренным; это означает соответствие с состоянием духовного развития практикующего и с его возможностями для практики. Подходящая практика для тех, кто склонен чрезмерно подталкивать медитацию, есть упражнение в четырех позах (глава 3,15), в особенности его аспект «только сидеть, когда сидите». Иначе говоря, медитирующий не должен стараться медитировать, сосредоточиваться или к чему-то стремиться. Только сидеть! Просто сидеть и осознавать это! Нечего достигать, нечего завоевывать. Здесь не тот случай, когда возможны успех или неудача, как если бы мы проходили проверку или испытание. Эта практика — «сидя, просто сидеть» — не приводит прямо к прозрению, но, поскольку чрезмерное старание при медитации невозможно без предварительного достижения спокойствия, это упражнение вполне подходит для создания необходимого условия для энергичной медитации. Затем, после переживания спокойствия, можно предпринять исследование непостоянства и т. д. этого спокойствия. Такое простейшее осознание позы сиденья — практика, которая не ставит себе целью что-то достичь — сходна с путем сотодзэн, называемым *сикан тадза*, т. е. «простое сиденье». Медитирующий такого типа нуждается в некоторой доле даосского «неделанья», иначе его медитация не сможет иметь успеха. Но даосское неделанье — не для каждого человека; его едва ли можно рекомендовать людям, которые действительно нуждаются в совершении значительного усилия. Здесь тоже одна из ловушек!

В заключение главы приведем другую метафору: Будда говорил о десяти шипах, которые могут уколоть медитирующего и разрушить его практику:

«Есть эти десять шипов. Что это за десять? Любовь к обществу есть шип для любящего уединение. Преданность знаку красоты есть шип для того, кто любит созерцание знаков непривлекательности тела. Созерцание зрелищ есть — шип для того, кто следит за дверьми своих внешних чувств. Соседство женщины есть шип (для мужчины, ведущего святую жизнь). (Соседство мужчин будет шипом для женщины, ведущей святую жизнь; но тут Будда обращался к мужчинам-монахам). Шум — это шип для первой джханы. Первоначальное применение и поддерживаемое применение — шип для второй джханы. Восторг есть шип для третьей джханы. Вдохи и выдохи суть шипы для четвертой джханы. Восприятия и чувства суть шипы для достижения прекращения восприятия и чувства. Чувственность есть шип, отвращение есть шип, заблуждение есть шип. Пребывайте вне шипов, монахи, оставайтесь без шипов! Ар- хаты свободны от шипов, монахи, архаты лишены шипов!»

«Это учение просветленных»  
Глава 8. Плоды проникновения.

В этой заключительной главе плоды проникновения переданы главным образом в выдержках из слов Будды и некоторых из его просветленных учеников с небольшими дополнительными пояснениями автора. Эти плоды как бы отражены здесь в зеркале слов Будды с налетом пыли, которая представляет собой все, что нам можно к ним прибавить. Тем, кто захочет узнать более непосредственно, на что похожи эти плоды, мы советуем прочесть описание жизни современного просветленного монаха; возможно, такое описание вдохновит нашего читателя и побудит его самого протянуть руку и сорвать плоды. Среди всех подобных описаний, доступных в традиции буддизма тхеравады, наиболее вдохновляющим оказывается «Жизнь пхра ачаана Муна, мастера медитации». Но есть и немногие другие люди, которые не будут довольны до тех пор, пока не вкусят эти плоды. Парадоксальным образом они обнаружили, что их нельзя сорвать, вкус же приходит на язык только тем, кто более не желает их вкушать. Действительно, тогда нет ни плодов, чей вкус надо ощутить, ни того, кто желал бы ощутить этот вкус. Таким людям лучше всего отправиться к какому-нибудь из ныне живущих просветленных матеров и остаться у него на более или менее продолжительный период, насколько это им позволят обстоятельства. Тогда они смогут сами почувствовать вкус несравненного плода дхармы, смогут уловить его аромат. Традиция, с которой автор лучше всего знаком, — это традиция лесных монашеских обителей северо-восточного Таиланда, где живут монахи — ученики пхра ачаана Муна. Описания жизни в таких лесных обителях, населенных монахами и монахинями, даны в моей книге «Знамя архатов», изданной Обществом буддийских публикаций в Канди.

Приводимая здесь первая цитата взята из Дхаммапады; она подчеркивает тот факт, что дальний берег ниббаны, или состояние архата, неизвестны многим людям в этой нынешней жизни. Хотя все факторы, необходимые для достижения этого дальнего берега, т. е. три характерные свойства существования, постоянно присутствующие в уме и теле, — находятся здесь же, однако для их выявления нужно сделать большое усилие. Данный факт передан в этих стихах, где говорится об уходе из дома в качестве монаха и монахини в состояние бездомности; сам этот уход уже есть нечто такое, что может быть сделано лишь немногими людьми, хотя именно этот образ действий лучше всего ведет к практике дхаммы.

«Немногие среди людей достигают противоположного берега; остальные же люди только суетятся на здешнем берегу».

«Те же люди, которые действительно следуют дхамме, когда дхамма хорошо возведена, достигнут противоположного берега, минуя царство смерти, хотя его и трудно избежать».

«Покинув темную дхамму, пусть мудрец пестует светлую. Уйдя из дома в бездомность, в одиночестве, казалось бы, мало подходящем для радости, пусть ищет он удовлетворения».

«Отказавшись от желаний, избавившись от собственности, пусть мудрец очистит от скверны свой ум».

«Те, чей ум должным образом опирается на начала просветления, отказавшиеся от привязанностей, радующиеся освобождению, с уничтожением желаний, полные блеска, они в этом мире достигли ниббаны».

*(Дхаммапада, 85-89)*

Просветление, *бодхи*, есть полное пробуждение будды, или архата; но прежде чем оно произойдет, практикующий должен обрести три проблеска ниббаны. Все те, кто имели подобные проблески (так что их нечистота оказалась ослаблена, а беспокойные мнения о «я» отпали), называются благородными людьми. В следующем отрывке из «Жизни Будды» все они названы «великими существами, населяющими океан дхаммы Будды и ее дисциплины». Заметим, что сам Будда,

разумеется, не называл своего учения «буддизмом», а упоминал о нем как о дхамма-винае, т. е. «пути учения истинного знания» (дхаммы), с дисциплиной (виная), выводящей нас из сферы дукха.

«Опять-таки, как великий океан есть обитель великих существ — там обитают такие существа, как киты, морские змеи, демоны, чудовища и тритоны, -... так же точно эта дхамма и дисциплина есть обитель великих существ — там обитают такие существа, как вступившие в поток и те, кто вступили на путь к плоду вступления в поток; однажды возвращающиеся и те, кто вступили на путь к плоду невозвращения; архаты и те, кто вступил на путь к плоду состояния архата».

В этом отрывке как будто проводится различие между вступившим в поток и тем, кто находится на тропе или на пути к этому достижению. Такое видимое различие сделано в часто повторяемом отрывке, где вспоминаются добродетели благородной сангхи — всех этих монахов, монахинь, учеников-мирян обоего пола, которые прозрели в истину дхаммы; в отрывке говорится: «Четыре пары людей, восемь типов личностей». Но для практических целей считают только четыре типа благородных людей. Хотя в следующей цитате они названы монахами (ибо в то время Будда говорил, обращаясь к сангхе монахов; но это могли быть также монахини или миряне обоего пола).

« Есть монахи, которые с истощением, с угасанием первых трех оков вступили в поток и более не подвержены гибели, которые укрепились в праведности и предназначении для просветления. Есть монахи, которые с угасанием трех оков и ослаблением чувственности, ненависти и заблуждения являются однажды возвращающимися; вернувшись однажды в этот мир, они положат конец дукха. Есть монахи, которые с разрушением пяти других немедленных цепей предназначены к спонтанному повторному появлению в другом месте, где они в конце концов достигнут ниббаны, никогда не возвращаясь из того мира. Есть монахи-архаты, с истощенной нечистотой, прожившие жизнь, сделавшие то, что следовало сделать, сбросившие груз, достигшие высочайшего результата, разрушившие оковы бытия, которые полностью освобождены благодаря конечному знанию»

*(Маджджхима-никая)*

«Вступление в поток», т. е. начало движения к просветлению, представляет собой название, данное первому переживанию проникновения в дхамму; иногда оно происходит вследствие интенсивной и глубокой практики медитации, однако в некоторых случаях это происходит вследствие того, что ум, слушающий дхамму, становится полностью внимательным. При этом сбрасываются три вида оков: взгляд на агрегаты как на «я», скептическое сомнение и привязанность к простым обрядам и обетам. Устранение первого из этих препятствий не предполагает полного проникновения в истину отсутствия «я». Существует как бы тренажник — вожеления, гордость, мнения, — на котором покоится понятие о «я»; и вот здесь устраняется как бы только одна из его ножек — мнения. Второй вид оков — скептические сомнения, который является помехой для практики и достижений, исчезает в то мгновение, когда впервые при вступлении на путь появляется проблеск ниббаны. После этого вступивший в поток никогда не сможет взять иного учителя, кроме Будды, не сможет следовать никакой иной практике, кроме своей дхаммы, никогда не отдаст свое сердце какому-либо религиозному объединению, кроме сангхи. Третий вид оков — это приверженность к обрядам и обетам; освободившись от нее, вступивший в поток не привязывается к тем элементам, которые являются центральными для религии. Когда люди фанатически привязаны к какому-нибудь ритуалу или к выполнению некоторых обрядов, считая их единственными для спасения, результатами оказываются даже преследования и убийства. Вступивший в поток видит, что сущность религии — отсутствие «я»; благодаря этому он отбрасывает все заботы о подобных вещах. Конечно, это не



означает, что такой человек более не воздает почитания обычным способом или не повторяет формулы поклонения тройному сокровищу — Будде, дхамме и сангхе; в действительности его вера в них становится непоколебимой, ибо он имел переживание мудрости, которое поддерживает такую веру. И его моральное поведение безупречно, поскольку он не отклоняется от пяти предписаний. Другое преимущество состоит в том, что он «более не подвластен гибели», т. е. не может родиться повторно в каком-нибудь субчеловеческом состоянии; он «устойчив в праведности», т. е. должен достичь человеческого или сверхчеловеческого рождения (родиться в сфере дэвов); он «предназначен для просветления» не позднее семи жизней.

Вот рассказ о мирянине, достигшем вступления в поток:

«Тогда Благословенный дал домохозяину Упали последовательное поучение, разъяснив ему подаяние, добродетель и небесный мир; он изложил опасность, разрушительность и нечистоту чувственных желаний и благословенный характер отречения. Когда он узнал, что ум домохозяина Упали готов, восприимчив, свободен от препятствий, возвышен и доверчив, он изложил ему учение, предназначенное для просветленных: дукха, ее происхождение, ее исчезновение и путь. Точно так же, как чистая ткань, с которой удалены все пятна, равномерно примет краску, так же и тогда, когда домохозяин Упали сидел там и слушал Благословенного, внутри него возникло незапятнанное и чистое видение дхаммы: всеподвластное возникновению подвластно и исчезновению. Тогда домохозяин Упали увидел дхамму, достиг ее, познал, ощутил ее глубину; он, несомненно, пересек поток; он покончил с вопросами; он достиг неустрашимости и стал независим от других учителей».

Традиция внимания, всецело направленного на глубокую дхамму, произносимую мастером медитации, до сих пор жива в нынешней Юго-Восточной Азии; и когда в ночной тишине объясняется путь просветления (данный, как сказано выше, в виде пяти пунктов, составляющих последовательное наставление), некоторые слушатели, несомненно, все еще способны увидеть дхамму в своих сердцах.

Знаменитый учитель из Бангкока, ныне покойный досточтимый пхра Упалигуупамачарья (Чан Чандупало), сказал: «Если буддисту не удалось завоевать плод вступления в поток в этой жизни, он напрасно потратил все свое существование».

В Дхаммападе, 178, Будда превозносит это достижение превыше обладания всеми мирскими благами:

«Плод сотапатти выше земного единовластия или восхождения на небо, или власти над всем миром».

Однажды возвращающийся должен родиться еще раз в качестве человека. Во время этого периода он достигнет состояния архата. Для такой личности возможно только еще одно рождение, потому что с него спали трое оков, а также оказались значительно ослабленными алчность и отвращение. Оба: и вступивший в поток, и однажды возвращающийся - могут быть мирянами и жить обычной семейной жизнью. Они не придают своим достижениям широкой известности, не рассказывают о них людям; хвастливость с несомненностью указывает на отсутствие каких бы то ни было достижений. Единственное, чего достигают хвастливые люди, — это возрастание заблуждений. Но у достигшего человека можно заметить большую спокойную преданность, лишенную фанатизма, устойчивую практику и высокоморальное поведение. С уменьшением эгоцентризма увеличиваются также любящая доброта и сострадание; тогда как однажды возвращающийся редко выказывает алчность или отвращение, обладая большим душевным равновесием.

Все пять низших оков, перечисленных в следующем отрывке, полностью сброшены невозвращающимся; его состояние противоположно нашему обычному состоянию:

«Обыкновенный неученый человек, который не почитает благородных, ... живет с сердцем, охваченным и поработанным ложным взглядом на жизнь, свойственным воплощенному, скептическим сомнением, приверженностью обрядам и церемониям, жадой чувственных наслаждений, недоброжелательством; и он не видит, как избежать этих оков, когда они возникают; становясь привычными и оставаясь в нем неискорененными, называются более явными оковами».

*(Маджджхима-никая)*

Когда исчезли все эти пять оков, когда более нет «жажды чувственных наслаждений», для того человека становится естественной целомудренная святая жизнь. Если невозвращающийся оказывается семейным человеком, он предоставляет своему партнеру по семейной жизни выбор: или оставаться с ним и разделять его святую жизнь, или уйти и найти счастье с каким-нибудь другим человеком — мужчиной или женщиной. Невозвращающийся может продолжать мирскую жизнь, но эта жизнь, очевидно, будет отмечена отсутствием стремления к обладанию и большой любящей добротой, поскольку в ней не будет повода для возможности повторного возникновения гнева.

Нет способа, при помощи которого такой человек мог бы снова родиться среди людей; ему необходимо пережить последнее рождение среди дэвов Чистой Обители и там достичь ниббаны. Когда отброшены все элементы чувственности, возвращаться в этот мир незачем. Чистая Обитель — это неуловимые и утонченные уровни мира Брахмы, соответствующие неуловимому и тонкому умственному и эмоциональному состоянию невозвращающегося во время его смерти.

Будда, поясняя монахам достижение состояния невозвращающегося, высоко оценил его в таком стихе:

«Тот, у кого мысль не привязана к удовольствиям, в ком родилось желание неизреченного (и пусть он исполнен разума), называется плывущим против течения».

Здесь «неизреченное» — это ниббана, вполне познанная архатом. В то время как другие три вида благородных существ имеют лишь проблеск ниббаны каждый раз, когда переживается мгновенье пребывания на пути, архат, поскольку он сбросил с себя все оковы (как первые пять, так и другие пять, перечисленные ниже), может наслаждаться ниббаной, когда только этого пожелает.

«Эти пять более удаленных оков суть привязанность к (тонкой) форме, привязанность к бесформенному, гордость (понятие «я есмь»), рассеянность и неведение».

*(«Жизнь Будды»)*

С устранением первых двух оков становятся невозможными повторные рождения в сферах тонкой формы и бесформенного состояния. Для повторного рождения нет более места; и, поскольку отброшена гордость «я есмь», некому повторно рождаться. Тогда исчезают даже слабые тревоги, порождаемые тонкими формами привязанности к «я». Неведенье, которое в учении Будды всегда означает «незнание благородных истин», не имеет места в уме архата, поскольку эти три истины проникли в самое его существо. Таким образом, он «разрушил оковы бытия» (становления), и ему больше нечего делать. Ноша, о которой говорилось в главе 6,4, сброшена на землю, а другая не взята. Когда тяжкая ноша вождения наконец сброшена, обеспеченная жизнь, действительно, окажется трудной для того, кто все еще живет жизнью домохозяина; поэтому для достижения состояния архата гораздо более подходит жизнь бездомного монаха или монахини. Это становится более ясным, когда мы принимаем во внимание поступки, невозможные для архата; таких поступков девять:

Архат не может намеренно убить какое-либо живое существо; не может присвоить то, что ему не дано; не может вступать в половыеобщения; не может с полным осознанием говорить неправду; не может копить вещи для собственного удовольствия, как он делал раньше, будучи домохозяином; последние четыре фактора подразумевают, что он не в состоянии сойти с пути вследствие ошибки, вызванной желанием, отвращением, заблуждением или страхом.  
(См. *Ангуттара-никая*, 7).

Иными словами, хотя он вышел за пределы создания какой-либо каммы, его действия всегда покажутся разумными непросветленному уму: он никогда не проявляет нездорового поведения, потому что в нем не осталось ни малейшей к нему склонности; исчезли все корни нездоровья. Для человека такого рода допустима жизнь в сангхе, в сообществе монахов или монахинь; но вести жизнь домохозяина ему будет почти невозможно.

Если мы рассмотрим в свете другого отрывка переход от невозвращающегося к архату, мы увидим, какой тонкой оказывается гордость «я есмь», как трудно от нее избавиться.

«(На вопросы старших монахов) досточтимый Кхемака сказал: «Я не вижу в этих пяти агрегатах, объектах привязанности, никакого «я», ничего, принадлежащего «я»... Все же я — не архат, у которого истощились все источники нечистоты. Наоборот, я продолжаю сохранять подход «я есмь» по отношению к этим агрегатам, объектам привязанности, хотя по отношению к ним не вижу этого «я есмь»... Я не говорю: я есмь форма, или: я есмь чувства, или: я есмь восприятие, или: я не связан с сознанием; однако я все еще сохраняю этот подход «я есмь это» по отношению к ним. Хотя благородный ученик, возможно, оставил пять более близких оков, всё же у него остается неотстраненной его гордость «я есмь», желание «я есмь», глубинная склонность «я есмь» по отношению к пяти агрегатам, объектам привязанности. Позднее он пребывает в созерцании возникновения и падения таким образом: «Такова форма, таково ее происхождение, таково ее исчезновение» — и то же самое с другими четырьмя агрегатами, пока в этом действии не будет уничтожена его гордость «я есмь»

*(«Жизнь Будды»)*

Последняя фраза предлагает метод для того, чтобы отбросить последние следы этого «я есмь», а именно: созерцание пяти агрегатов, когда они возникают и исчезают (см. главу 3, 4), пока все они не будут видны как лишенные «я»; к этой теме мы вернемся позднее. Теперь же приведем снова слова Будды о гордости «я» и о том, кто от нее освободился, т. е. о безмолвном мудреце, об архате. Его называют «безмолвным» потому, что он не имеет никаких внутренних идей относительно «я», а не потому, что хранит молчание и не разговаривает. Такая аскетическая практика была осуждена Буддой.

«Я есмь» — есть гордость; «я есмь это» есть гордость; «я буду» есть гордость; «я не буду» есть гордость; «я буду обладать формой» есть гордость; «я буду воспринимать» есть гордость; «я не буду воспринимать» есть гордость; «я не буду ни воспринимать, ни воздерживаться от восприятия» есть гордость. (Т. е. все случаи будущего времени, относящиеся к гордости, указывают на концептуализацию своего состояния после смерти). Гордость — это болезнь; гордость — это раковая опухоль; гордость — это стрела. Именно преодолевшего все виды гордости человека называют благословенным мудрецом; его же называют безмолвным мудрецом. Безмолвный мудрец не рождается вновь, не стареет, не умирает; он не подвержен желанию, он свободен от него. Он не имеет ничего, что могло бы вызвать повторное рождение. Не родившись повторно, как он состарится? Не состарившись, как он умрет? Не будучи подвержен желанию, как будет он жаждать чего-то? Поэтому о

нем было сказано: укрепившись на такой основе, где в нем более не возникают приливы гордости; а когда в нем более не возникают приливы гордости, его называют безмолвным мудрецом».

(*Маджджхима-никая*).

Нижеследующий стих из суттанипатты и прозаический отрывок из одной сутты рисуют в значительной мере ту же самую картину человека, пребывающего в мире, — не просто в мире с окружающим миром, не просто в мире с самим собой, но в мире потому, что в нем нет «я».

«И тот, кто усмотрел все противоположности на этой земле, кто более не обеспокоен чем бы то ни было в мире, исполненный спокойствия, освободившийся от ярости, от печали, от вожделения, он вышел за пределы рождения и распада».

(«*Слово Будды*»)

«И для ученика, освобожденного таким образом, в чьем сердце пребывает мир, нечего прибавлять к сделанному; и более ему нечего делать. Как утес единой прочной массы остается не колеблем ветром, точно так же ни формы, ни звуки, ни запахи, ни вкусы, ни прикосновения любого рода, ни желанные, ни нежеланные, не могут вызвать колебания у такого человека. Устойчив его ум; достигнуто освобождение».

Гораздо позже смерти Будды авторы «махаяны» сформулировали идеи о том, что нужно двигаться еще дальше, к состоянию будды; это путь бодхисаттвы. Эта мысль основана на непонимании положения *будды и архата*, т. е. того, кто впервые открывает дхамму благодаря просветлению, истощению скверны, и того, кто делает то же самое, но следуя руководящим линиям дхаммы, которую практикует до появления истощения скверны. В палийском каноне, откуда взяты все приводимые цитаты, ясно указано, что архат достиг конечной цели. Иногда Будда называет всех просветленных «буддами», т. е. «пробужденными».

До сих пор мы рассматривали достижения архата в свете десяти оков, в особенности, гордости. Теперь мы можем получить иной его образ, анализируя их с точки зрения учения сутты о трех видах скверны, которые подчеркивают важность оснований внимательности.

«Существуют эти три вида скверны: скверна чувственности, скверна желания обновленного существования и скверна неведенья. Для избавления от этих трех видов скверны следует культивировать четыре основания внимательности».

(*Самьютта-никая*, 47, 50),

Скверна, — «яды», «грязь» и проч. компоненты понятия «асава» являет собой глубочайший слой искажений ума; это последняя и самая сильная преграда нечистоты. Когда нечистота ведет людей к нарушению заповедей, тогда она бывает наиболее очевидной и наиболее грубой. Уточненный уровень скверны виден в пяти препятствиях, которые были уже рассмотрены в главе 4, 2. , но самые тонкие из всех препятствий — особые виды нечистоты.

*Скверна чувственности* почти не распознается большинством людей; ее вообще не считают «скверной». Стимулирование ума чувственными впечатлениями считается вполне нормальным явлением — чем больше этих впечатлений, тем более активен ум, тем больше он возбужден. Но есть граница наслаждения чувственной стимуляцией, и чересчур большое количество стимулов, как известно, создает дукха. «Чувственность» (палийское «камма») — это слово, обозначающее как внешние чувственные стимулы, так и их желание, скрытое внутри сердца. Обычные люди живут с этими двумя и не осознают того факта, что в них существует нечто нездоровое. Люди, взявшиеся за изучение дхаммы, знают, что если во время медитации и в повседневной жизни мы хотим иметь спокойный ум, для этого необходима сдержанность внешних чувств. Они ограничивают диапазон чувственных впечатлений, так что в их сердцах нечистота

чувственности не активизируется. В сердцах архатов не остается никакой каммы, хотя они, разумеется, воспринимают мир через внешние чувства. Но для внешней каммы не оказывается соответствующей внутренняя камма, к которой она могла бы пристать. Поэтому они, как это явствует из многих их стихов, способны оценить прелести природы без какого бы то ни было стимулирования желания и алчности.

Когда исчезла эта скверна, становятся невозможными дальнейшие повторные рождения в мире каммы — в сфере чувственности, в которой живут люди и животные. С этим видом нечистоты угасает также и вторая скверна — *скверна бытия*, или желание обновленного существования. Бытие, или становление, означает «я есмь» и «личность» с ее мнениями и гордостью в том или ином виде. Архат не желает быть, но он не желает и не быть, тогда как обычные люди, будучи утомлены бытием вследствие чрезмерного количества дукха, переключаются на желание небытия. От приверженности этерналистским взглядам на «я» — «душу» они переходят в другую крайность и привязываются ко мнению об аннигиляции после смерти; или же от наслаждения жизнью, за которым скрывается скверна бытия, они переходят к желанию смерти, к самоубийству. Архат не совершает таких колебаний от одной крайности к другой: пока его тело и ум продолжают существовать, он живет без вожделения, не оскверненный желаниями быть или не быть.

*Скверна неведенья* — это всего лишь другой способ говорить об оковах неведенья, с которыми мы уже имели дело. Надо всегда помнить, что это незнание *четырех благородных истин*.

Вот образ двух архатов, свободных от всех оков, от всякой скверны, превозносящих четыре основания внимательности:

«Некогда досточтимый Анурудха и досточтимый Сарипутта жили в Амбапали близ Весали. После того, как вечером досточтимый Сарипутта вышел из своего (дневного) уединения, он отправился к досточтимому Анурудхе. После обмена с ним дружескими и вежливыми приветствиями он сказал ему следующие слова: «Черты вашего лица сияют, друг Анурудха, ваше лицо светится, оно чисто. Что это за обитель ума, в которой часто пребывает досточтимый Анурудха?» — «Друг, ныне я часто пребываю с умом, прочно утвердившимся в четырех основаниях внимательности. Монах, достигший состояния архата, свободный от скверны, проживший святую жизнь, совершивший то, что следовало совершить, сбросивший с себя бремя, достигший цели, разрушивший оковы существования и освобожденный в совершенной мудрости, — он часто пребывает с умом, прочно утвердившимся в четырех основаниях внимательности». — «Это приобретение для нас, друг, большое приобретение — то, что мы услышали это весомое слово из уст досточтимого Анурудхи».

*(Самьютта-никая, 52, 9)*

Даже архаты, которым «нечего добавлять к сделанному, которым нечего больше достигать», все еще пользуются четырьмя основаниями как способом «пребывания в мире здесь и сейчас». Они находят наслаждение в океане дхаммы.

В следующих двух текстах говорится об истощении трех корней нездоровья; в одном из них это состояние называется состоянием архата, а в следующем — ниббаной; следовательно, здесь имеет место переход от описания личностей к более абстрактному принципу.

«Это угасание чувственности, ненависти, заблуждения называется состоянием архата» («Жизнь Будды»)

«Однажды досточтимый Сарипутта жил в деревне Палаке. И вот там его посетил странник по имени Джамукхадала; приблизившись, он обменялся с досточтимым Сарипуттой вежливыми и сердечными приветствиями, после чего уселся на землю. Усевшись, он сказал такие слова: «Друг Сарипутта, говорят: ниббана! ниббана! Так что это такое — ниббана?»

- «Друг, то, что есть угасание, исчезновение чувственности, отвращения и заблуждения, называется ниббаной».

- «Существует ли, о друг Сарипутта, какая-то тропа, какой-то путь практики для осуществления ниббаны?»

- «Существует, о друг».

- «Что же это за тропа, что это за путь практики?»

- «Это благородный восьмеричный путь; он нужен для осуществления ниббаны; иначе говоря, это правильный взгляд, правильное намерение, правильная речь, правильное действие, правильные средства к жизни, правильное усилие, правильная внимательность, правильная сосредоточенность».

- «Это хорошая тропа, друг, это хороший путь практики для осуществления ниббаны; но для него, несомненно, необходимо старание».

*(Самьютта-никая, 37, 1)*

Старание нужно тем, кто еще не достиг переживания ниббаны. Это — (ординарные люди), *путхудджана*, подобные нам с вами. Если они верят в путь, изображенный в начале приводимого ниже отрывка, тогда их называют «глупыми ординарными людьми». Когда же они перестают стремиться к собственной гибели и к гибели других благодаря практике дхаммы, им можно дать название «хороших ординарных людей». И вот, наконец, они приходят к переживанию ниббаны в одно из мгновений вступления на путь — и тогда вступают в семейство благородных людей, арья.

«Обольщенный чувственностью, яростный, гневный, ослепленный заблуждением, отягощенный, с умом, попавшим в западню, человек стремится к собственному уничтожению и к уничтожению других, к разрушению обоих; и он переживает душевную боль и печаль. Но чувственность, гнев и заблуждение будут отброшены, и человек не станет стремиться ни к собственному уничтожению, ни к разрушению и уничтожению других; тогда он не будет переживать никакой душевной боли и печали. Это ниббана, которую нужно увидеть здесь и сейчас, а не отсрочивать во времени; она призывает практикующего прийти и увидеть; она ведет внутрь; мудрые должны познать ее каждый для себя».

*(«Слово Будды»).*

Для мудрого и старательного человека ниббана не является некоторой далекой целью; как говорит Будда, ее надо «увидеть здесь и сейчас», тогда как в приводимых ниже стихах он подчеркивает, что она предназначена для всех тех, кто подвергается опасности быть унесенными мощными приливами скверны — чувственности, существования, неведенья и мнений.

«Для находящихся среди вод,

Для охваченных тогда великим страхом перед могучим потоком,

Для подверженных старости и смерти,

- Для таких, как они, я провозглашаю некий остров,

Где нет ни привязанности, ни вожделения;

Поистине, нет ничего превыше этого Острова.

Ниббана — так я называю его,

И эта ниббана кладет конец старению и смерти».

*(Сутта-нипатта).*

Вот еще два известнейших отрицательных описания; они показывают, что ниббана находится превыше каких-либо слов и объяснений. Слова полезны для купли и продажи; они трудны для философии; они едва пригодны для описания состояний медитации — и не дают никакой возможности положительным способом описать ниббану.

«Монахи, существует та сфера, где нет ни земли, ни воды, ни огня, ни воздуха, ни сферы бесконечного пространства, ни сферы бесконечного сознания, ни сферы беспредметности, ни сферы восприятия или невосприятия; там нет ни этого мира, ни другого, ни солнца, ни луны;

То, о чем я говорю, это, поистине, не приход и не уход, не пребывание, не исчезновение и не возникновение. Без опоры, неподвижное, лишённое объекта — таково, поистине, окончание дукха»

(Удана)

«Это есть мир и это есть превосходство, иначе говоря — успокоение всех условий, отбрасывание всех накоплений (для повторного рождения) вожделения, бесстрашие, прекращение, ниббана».

(Анеуттара-никая)

Отходя теперь от слов, которыми Будда пользовался для «описания» ниббаны, мы сможем понять немного больше, если примем во внимание то, что он говорил о пустоте.

Прежде всего, существует хорошо известный стих 279 Дхаммапады:

«Все дхаммы лишены «я»; когда мудро смотрят на это, тогда испытывают отвращение к дукха. Вот путь к очищению».

В главе 3,4 были рассмотрены значения дхамм и их созерцание. Все обусловленные дхаммы непостоянны в самом тонком смысле, а потому и неудовлетворительны, полны дукха. Когда они являются объектом вожделения, как «я» и «мое», они становятся источником еще большей дукха. В этом смысле Будда указывал, что все виды вожделения к «я» связаны с дукха — будет ли то вожделение ординарной личности к «собственным» уму и телу, вожделение верующего последователя какой-то религии к душе, Высшему Я и т. п., вожделение медитирующего, который стремится к переживанию джханы и видит в этом переживании свое очищенное «я» или Бога, вожделение буддиста, который отбрасывает при помощи анализа понятие «я», но не предпринимает никаких практических мер для того, чтобы взглянуть с прозрением в пять агрегатов, и, таким образом, испытывает вожделение лишь к теории дхаммы, будет ли то вожделение другого буддиста, который подверг анализу все события вплоть до дхамм, но затем застрял на теории их сущности, которая мешает увидеть их пустоту; так, буддисты махаяны, Большой повозки, противопоставляют свою цель — видеть все дхаммы как пустые — цели хинаяны, низшей повозки, где пустыми можно видеть яко бы агрегаты, а не дхаммы. Они, вероятно, не знают, что в палийском каноне сам Будда повторно утверждает, что дхаммы пусты, невещественны, лишены «я».

Не стремиться ни к чему вообще — трудно; однако это единственный путь к переживанию ниббаны, которая сама есть необусловленная дхамма.

Будда поясняет это в следующем отрывке, указывая на родственную связь пустоты и отсутствия «я»:

«Пуст этот мир! пуст этот мир! — так говорят, о господин. По отношению к чему сказано: пуст этот мир?»

Так сказано потому, что он лишен «я», лишен того, что принадлежит «я»; поэтому мир назван пустым. Что же лишено «я» и что принадлежит «я»? Глаз, ухо, нос, язык, тело, ум лишены «я» и того, что принадлежит «я». Таковы же формы, звуки, запахи, вкусы, прикосновения и мысли; таковы же сознание глаза. . . и т. д. (до самого)

сознания ума. Таковы соприкосновения глаза. . . (до самого) соприкосновения ума. Таковы же приятные, болезненные и нейтральные чувства, которые возникают в зависимости от соприкосновения глаза... (до) соприкосновения ума — все они лишены «я» и того, что принадлежит «я».

*(«Жизнь Будды», Самьютта-никая, 35, 85)*

Все упомянутые здесь дхаммы принимаются обыкновенными людьми за «я»; такие люди считают эти дхаммы прочными и постоянными. Однако, как это раскрывается в медитации прозрения, все они лишены данных качеств; и при раскрытии этого факта все желания приходят к концу. Будда упоминает «этот мир» в понятиях шести внешних чувств, охватывающих все виды зависящих от них чувств. Не только этот мир, но и всякое иное состояние существования, субчеловеческое, человеческое и сверхчеловеческое, — все они пусты, как это узнает другой вопрошающий:

*«Могхараджа: Об этом мире, о другом мире,  
О мире Брахмы, а также и дэвов,  
Я совсем не знаю твоего мнения,  
О прославленный великий Готама.*

*С этим вопросом я пришел  
К Тому, Кто видит дальше этого:  
Как следует смотреть на этот мир,  
Чтобы нас не видел Царь смерти?*

*Будда: Всегда внимательный видит этот мир  
Пустым, о Могхараджа; так, искоренив  
Представление о «я», будь тем,  
Кто вышел из обители смерти.  
Смотри на мир таким образом,  
Чтобы тебя не видел Царь Смерти».*

*(Сутта-нипатта)*

«Царь Смерти» — это другое название нечистоты; этот «Царь Смерти» не в состоянии убедить подобного человека стремиться к новому рождению и к смерти, когда тот нашел состояние бессмертия, ниббану. Это состояние называется «бессмертием» потому, что пребывает превыше рождения и смерти. Такое название не подразумевает «вечную жизнь», что было бы лишь иным состоянием бытия или существования. А вот здесь Будда опять говорит о пустоте, пользуясь для пяти агрегатов сравнениями. Следует отметить, что третье название обычно переводится словом «восприятие», четвертое — словами «психические формации», тогда как «платан» — это просто банановое дерево.

*«Родичи Солнца пояснили:  
Форма подобна пятну пены,  
Чувство сравнимо с пузырьем,  
А память сходствует с платаном,  
Сознание — с волшебным фокусом».*

*/Самьютта-никая 22, 95)*

Пятна пены, которые плывут по реке, не могут считаться «я» или его принадлежностью, но форма (тело) считается таковой, даже несмотря на то, что составляющие ее элементы сходны с теми, которые находятся в пене. Вода — внутри тела или вне его — не знает владельца. То же самое справедливо и по отношению к другим великим элементам — к земле (плотности), огню (температуре) и воздуху (движению).

Чувства так же лишены «я», как лишены его пузыри; они возникают и исчезают с такой же быстротой. Восприятие, включающее процесс узнавания, а, следовательно, и память, подобно миражу, который являет собой образ; этот



образ на самом деле не таков, каким кажется. Психические формации, грубо говоря, «мысли», также не обладают внутри себя ядром или сущностью «я», как банановые деревья не обладают даже древесиной, не говоря уже о сердцевине. Мысли подобны чешуйкам банановых листьев — один свернут в другом; но при этом в них нет того, кто ими думает. Последним оказывается сознание, которое познает лишь обнаженные впечатления — сознание глаза познает цвет и форму, сознание уха познает звук, сознание носа — запах, сознание языка — вкус, сознание тела (тактильные свойства) — тогда как сознание ума познает все обнаженные впечатления других пяти сознаний и объединяет их, — действительно, наподобие волшебника, создающего мир своими заклинаниями. Разумеется, эти заклинания надо производить очень хорошо, ибо в таком случае воспринимаемое будет близким к самим вещам; но когда фокусы с заклинаниями совершаются неправильно вследствие наличия значительной нечистоты, тогда познаваемый мир будет далеким от истины и отягощенным большой массой дукха.

Последняя часть этой главы касается состояния того, кто полностью просветлен — будды или архата, — после того, как во время смерти пять агрегатов рассеялись. В первом отрывке Будда спрашивает досточтимого Анурудху о том, каким он *представляет* себе татхагату, просветленного. «Представлять» — значит иметь о чем-то мнение или чем-то гордиться; такое состояние включает в себе гордость, как мы описали это выше. Корень гордости — понятие «я есмь»; и все эти вопросы касаются существования.

- «Как ты представляешь это, Анурудха, видишь ли ты форму, чувство, восприятие, умственные формации, сознание (каждое в отдельности) как татхагату?»

- «Нет, господин».

- «Как ты представляешь это? Видишь ли ты татхагату как форму-чувство-восприятие — психические формации — сознание (взятые вместе)?»

- «Нет, господин».

- «Как ты представляешь это? Видишь ли ты татхагату не имеющим формы, чувства, восприятия, психических формаций, сознания?»

- «Нет, господин».

- «Анурудха, тогда татхагата здесь и сейчас недоступен твоему пониманию, как истинный и установившийся; правильно ли сказать о нем: друзья, тот, кто есть тахагата, высший из людей, наивысший из людей, достигший высочайшего: когда татхагата описывает татхагату, он описывает его вне следующих четырех случаев: после смерти татхагата существует (он есть); или после смерти татхагата не существует (его нет); или после смерти татхагата и существует, и не существует; или после смерти татхагата не существует, ни не существует?»

- «Нет, господин».

- «Хорошо, хорошо сказано, Анурудха! То, что я описываю сейчас, как и прежде, есть дукха и прекращение дукха».

(«Жизнь Будды»)

То, что пережило просветление, не принадлежит ни одному из пяти агрегатов в отдельности, ни всем им вместе; оно не находится ни внутри, ни вне их. Наконец, не следует представлять себе, что татхагата, или достигший истины, не имеет формы и тому подобное. Все это — мнения, которые непременно не совпадают с истиной дхаммы. Будда хорошо знал, как людям нравятся спекуляции о том, чего нельзя облечь в слова. Позднейшие буддисты, называемые «последователями махаяны», попали в западню мнений и даже сфабриковали буддийскую версию

теологии. У них существует представление о будде как о фантоме, об эманации вечного будды, пребывающего в высшей сфере; в этом усматривается большое сходство с ересями докетов в христианстве. В настоящей сутте и сходных текстах палийского канона Будда указывает, что подобные спекуляции бесплодны.

Даже несмотря на то, что досточтимый Анурудха признает неадекватными мнения: после смерти просветленный существует (есть);

после смерти просветленный не существует;

после смерти просветленный и существует, и не существует;

после смерти просветленный ни существует, ни не существует,

он попытался сказать тем, кто его спрашивал, что существует какой-то иной способ описания состояния умершего будды или архата. Будда возвращает его на землю упоминанием о сущности дхаммы: существование дукха и путь к ее прекращению.

В следующем отрывке Будда беседует со странником по имени Вакчаготта, который старается понять, чему учит Будда относительно смерти просветленного человека. Вот выдержка из их беседы, где содержится удивительно глубокое и волнующее сравнение с пламенем:

«Эта дхамма глубока; трудно ее увидеть, трудно раскрыть. Это самая мирная и возвышенная цель из всех; тонкая, переживаемая мудрыми, она не достигается простыми рассуждениями. Трудно тебе познать ее, когда ты принадлежишь другому мнению, другому выбору, другому предпочтению, когда твое обучение было иным, когда иным было учение твоего учителя. Поэтому я в свою очередь спрошу тебя, о Вакча, отвечай мне, как захочешь. Как ты думаешь, Вакча, предположим, перед тобой горит огонь, будешь ли ты тогда знать: «Этот огонь горит передо мной?» — «Мне нужно бы знать это, досточтимый господин». — «Если бы кто-то спросил тебя, Вакча, от чего зависит горение этого огня, который пылает перед тобой?» — «Мне нужно бы, учитель Готама, ответить так: этот огонь, что находится предо мною, горит в зависимости от травы и сучьев». — «А если бы этот огонь перед тобой погас, знал бы ты: этот огонь передо мною погас?» — «Мне следовало бы знать это, досточтимый господин». — «Если бы кто-то спросил тебя: в каком направлении ушел этот огонь, который погас, — на восток или на запад, на север или на юг? — что ты ответил бы?» — «Нельзя ответить на это, учитель Готама. Огонь горел благодаря траве и сучьям (к которым он привязан, как к топливу); когда они пришли к концу, тогда огонь не имел более питания, потому что его более не питали новым топливом; тогда считают, что он погас». — «Тогда точно так же, Вакча, при описании татхагаты (здесь имеется в виду любой просветленный, такой, как архат), когда форма, чувство, восприятие, психические формации, сознание, при помощи которых можно его описать, оказались отброшены, татхагата, отрезав их под самый корень, сделав их подобными пальмовому пню, отделившись от них навсегда, так что они уже не проявляют склонности к будущему возникновению, — он освобожден от возможности вычислить его в понятиях формы, чувства, восприятия, психических формаций, сознания; он глубок, неизмерим; трудно дойти до его дна, как трудно дойти до дна океана; к нему неприменимо понятие «вновь возникает», неприменимо понятие «возникает и не возникает», неприменимо понятие «не возникает и не не возникает».

*(Маджджхима-никая)*

После этого остается сказать лишь очень немногое, фактически уже близок и конец книги. Слова «возникает» («есть, существует») понять легко, ибо это наше нынешнее состояние бытия - становления, заключающее в себе этерналистские взгляды, основанные на этерналистском, нездоровом подходе к корню алчности. Слова «не возникает» («не существует») также легко понять как противоположные

первым и основанные на нигилистических представлениях, коренящихся в отвращении. «Возникает и не возникает» («существует и не существует») есть сочетание первых двух взглядов; его можно, например, применить к жизненной форме, чье существование является психическим, но не физическим, каковы дэвы первых трех бесформенных сфер. Последнее выражение есть исключение первых двух и противоположного им третьего взгляда; оно как будто указывает на некоторую тонкую альтернативу, каковы дэвы четвертой бесформенной сферы — ни восприятия, ни не-восприятия; но и она также неприменима к состоянию просветленного после смерти. Его положение сравнивается с пламенем, которое угасло, причем здесь употребляется тот же самый глагол, который употреблен для обозначения угасания «я» и нечистоты, которой оно питается. Однако их состояние, за неимением лучшего выражения, не является несуществованием; уже указывалось, что оба подобных взгляда ошибочны.

Во время конечной ниббаны Будды, — которую обычные люди называли бы смертью, — один из близких ему учеников сказал:

«Как пламя уходит само собой,  
Такова свобода его сердца»

*/Дигха-никая)*

То же самое сравнение применил молодой брахман, задавший Будде несколько вопросов. Здесь мы приводим конец их беседы — и это также будет концом главы и всей книги:

«*(Будда)*: Как исчезает задутое пламя,  
И нельзя вообразить, каково его состояние,  
Так же и мудрец исчезает из тела и ума,  
И нельзя вообразить его состояние.

*(Упасива)*: Значит, он не существует, тот, кто достиг цели?

Или он пребывает вечно, свободный от зла?

О, мудрец, прошу тебя, хорошо провозгласи мне это,  
Ибо, поистине, эта дхамма известна тебе.

*(Будда)*: Для того, кто достиг цели, нельзя найти меру,  
Нельзя найти для него название.

Когда для него разрушены все дхаммы,  
Разрушены также и способы говорить о них!»

*(Сутта-нипатта)*

Именно таково учение Будды.

### **Несколько вопросов и ответов.**

**Вопрос:** Пожалуйста, скажите несколько слов об изучении практики дхаммы вообще и медитации в частности.

**Ответ:** Будда не был заинтересован в том, чтобы передать какую-то философскую систему. Его намерение показано в часто повторявшихся словах: «Я учу только двум вещам — наличию дукха и прекращению дукха». Иными словами, он учил людей тому, как приобрести способность различать свою дукха, как увидеть ее при помощи внимательности и как найти путь, выводящий из дукха. В высшей степени практическое учение! Во всех диалогах Будды присутствует это намерение — вести людей к уменьшению и конечному прекращению дукха. Поэтому изучение поведень Будды в самое раннее время имело только одну эту цель — получение сведений о пути выхода из дукха. Позднейшие буддисты выросли более схоластичными; их не так сильно интересовало то, как найти этот путь для самих себя. Их более привлекало построение из учения Будды безупречной системы,

которую, как они полагали, будет невозможно подвергнуть критике. В эту категорию входит значительная часть Абидхаммы и ее комментариев вместе с трактатами авторов Махаяны; но, с точки зрения практики, все они бесполезны, в особенности для медитации. Они только засоряют голову еще новыми словами, а все слова, даже если это слова дхаммы, должны быть отброшены, когда начинается медитация. Подобные спекулятивные теории или системы *не выводят* нас из дукха; не приносят они пользы и другим, потому что вызывают разногласия, всегда возникающие в тех случаях, когда люди придерживаются каких-то взглядов. В противоположность всему этому, проповеди Будды на пали дают непосредственные указания для практики на разных уровнях, которые могут быть только полезны как для отдельных лиц, так и для общества в целом. Это слова водительства; однако, нельзя привязываться и к ним; и когда начинается медитация, следует оставить также и их.

Комментарии правильно описывают учение Будды, усматривая в нем три ступени: основательное изучение, практику и проникновение. Первая ступень обеспечивает нас правильным направлением, по которому мы движемся вперед так, чтобы при этом не уклониться с пути. Вторая состоит в фактическом движении по пути и выяснении для себя различных благотворных последствий добродетели, медитации и мудрости. Третья — это приход к цели, конец странствия, когда мы полностью удовлетворяем свой духовный голод и удостоверяем дхамму для самих себя. Но если мы привязаны к словам и представлениям, практика второй и третьей частей становится невозможной, не говоря уже о подлинном проникновении в дхамму.

**Вопрос:** Можно ли получить хороший совет от духа-руководителя или из откровения, если у нас нет мастера медитации, к которому мы могли бы обратиться?

**Ответ:** В стихе 160 Дхаммапады Будда говорит: «Ведь свое «я» — убежище себе; что же еще может быть убежищем? Полным смирением своего «я» человек находит убежище, которое трудно найти». Эти слова обозначают, что даже тогда, когда мы имеем хорошего учителя, он не в состоянии привести нас к мудрости; ее нужно выработать нам самим при помощи практики дхаммы. Нет сомнения в том, что люди получают помощь упомянутыми вами способами; но при них наша мудрость не обостряется, потому что мы полагаемся на внешнее «убежище». Когда дхамма практикуется в соответствии с моральным поведением, медитацией и мудростью, тогда наше сердце становится более чистым и блестящим, так что нам легко получить водительство изнутри. Тогда дхамма будет наилучшим путем, потому что она оказывается естественным убежищем, находящимся внутри наших собственных ума, речи и тела, в то время как Будда называет такие виды практики, как астрология и гадания, «низшими искусствами». Нельзя полагаться на руководство духов или дэвов, ибо они не в состоянии дать безошибочного водительства: если они сами не являются просветленными существами, как они могут стать руководителями? И, кроме того, их послания могут в действительности выражать подсознательный ум медиума, от которого они получены, могут сохранить окраску этого ума. Если есть необходимость с очевидностью убедиться в том, как могут заблуждаться эти дэвы, достаточно лишь взглянуть на такие «писания духов», как «Книга Уранита» или «Книга Оакспе»; это будет убедительным доказательством. Предполагается, что такие труды составлены высокоразвитыми духовными существами; но они показывают плачевное незнание учения Будды, поистине худшее, нежели у многих людей!

**Вопрос:** Недавно я имел возможность практиковать курс випассаны с группой, члены которой утверждают, что только они обладают чистым путем практики и достижения. Что вы скажете по этому поводу?

**Ответ:** В каждой религии существуют малые группы, которые со временем создают секты и говорят, что их путь является первоначальным, а все прочие —

заблуждение. Но это всего лишь *диттхи*, мнения, путь к тому, чтобы выпятить «я»; здесь нет ничего общего с прозрением! Прозрение, или випассана, если оно является действительным, ведет к более или менее внезапным переменам в людях, когда отпадают их страстные желания. А были ли отброшены вожелания учителей в группах наподобие той, о которой вы сказали? Или эти учителя все еще привязаны ко множеству мирских устремлений? Если же там нет привязанности к мирским заботам, тогда, быть может, там все же налицо привязанность ко мнениям, вроде того, что «мы обладаем единственным истинным путем» и тому подобное? Таковы хитрости Мары — он может провести за нос даже «учителей прозрения»! А в этом вопросе есть и еще один важный пункт: *практиковать випассану нельзя*. Можно практиковать один из многих путей, ведущих к випассане (которая *не является* торговым названием одной отдельной группы); им учат многие учителя в Таиланде и Бирме; но применяемый метод нельзя называть випассаной. Випассана есть нечто переживаемое в результате применения метода. Даже если мы имеем некоторые необычные переживания, они, по всей вероятности, возникают в начале благодаря спокойствию и не связаны с прозрением. Переживания прозрения должны включать в себя постижение трех характерных признаков существования, хотя бы одного из них; и они должны производить некоторое освобождающее действие, хотя в случае «новой випассаны» оно может исчезнуть, если его не питать со всей тщательностью. Хорошо проходить курсы, когда у нас имеется лишь ограниченное количество времени; но они не должны становиться пагубной привычкой! Если медитация приобретает в нашей жизни такую важность, что мы хотим сделать ее центральной темой, тогда один курс за другим (с некоторыми чувственными рецидивами между ними) не решат проблемы; ее решение лежит в сангхе, в отречении, в жизни монаха или монахини такой, что стиль жизни практикующего совпадает полностью с путем медитации.

**Вопрос:** Вы говорили нам, как важно быть свободным от мнений; но в учении буддизма тхеравады вы, несомненно, привязаны к этим взглядам. Почему бы не отбросить также и их?

**Ответ:** Это честный и прямой вопрос; я объясню его лишь настолько, насколько это необходимо, чтобы дополнить сказанное в другом месте (см. главу 4, 3). Правильный взгляд, т. е. понимание того факта, что камма приносит соответствующие плоды, а также четыре благородные истины, — все это вместе не требует от нас отказа от своего разума и простой веры. Верования означают более или менее догматическое следование мнениям. Но в дхамме нет такой необходимости, ибо нет никакого труда в том, чтобы проверить, приносит ли камма соответствующие плоды. Попробуйте в течение недели подпирать стойку бара, напивайтесь допьяна каждый день и посмотрите, какой результат вы получите! Вероятно, этим результатом окажется увеличение дукха. Затем сравните эту неделю с другой, проведенной при тщательном соблюдении пяти заповедей и распространении на других любящей доброты. Счастье должно заметно увеличиться! И при этом мы не принимаем в расчет остатков прошлой каммы, которые могут продолжаться в будущем и приносить свои плоды. Что же касается четырех благородных истин, то они не требуют веры. Однако нам требуется действительное их понимание, которое тогда становится мирским правильным взглядом. Впоследствии мирской правильный взгляд, благодаря мудрости прозрения, преобразуется в сверхчеловеческий правильный (совершенный) взгляд; как это было объяснено выше, он представляет собой отсутствие какого бы то ни было взгляда. Дхамма, которой я учу, не является особым учением ни тхеравады, ни Махаяны, ибо дхамма служит для того, чтобы отложить все мнения, все взгляды, даже и буддийские.

**Вопрос:** Из того, что вы сказали, я понимаю, что ваше учение — дхамма — есть учение экзотерического рода, данное Буддой своим ученикам-монахам, которые еще не были так зрелы, как великие бодхисаттвы; но вы почти ничего не сказали о практике экзотерического буддизма, подходящего для лиц более продвинутой природы. Не будете ли вы настолько добры, чтобы просветить нас в этой области?

**Ответ:** Когда Будда приближался к своей конечной ниббане, как раз перед смертью, его слуга, досточтимый Ананда, попросил его дать монахам последние наставления. Индийские учителя иногда оставляли свои наиболее тщательно хранимые тайны на последние мгновенья перед смертью, чтобы передать их особо любимым ученикам. В противоположность этому, Будда дал досточтимому Ананде такой ответ: «Я представил учение, не делая никакого различия между экзотерической и экзотерической доктриной; нет ничего, относящегося к учению, что татхагата удерживал бы до последнего мгновенья вместе со сжатым кулаком учителя, ничего скрытого за спиной». Таким образом, Будда заявил, что у него нет никаких тайных учений, скрываемых за спиной, в «сжатом кулаке». Из других мест в проповедях Будды явствует, что он считал тех, кто обладает религиозными секретами, таких, как брахманы с их Ведами, обманщиками и злодеями. Почему они что-то скрывают? Чего боятся? — таково было его отношение к тем, кто утверждал ценность тайны и экзотерических доктрин. Дхамма, которой он учил, дхамма сила-самадхи-панна, т.е. дхамма морального поведения, медитации и мудрости, была доступна всем и совсем не ограничивалась, ибо все могли спрашивать о том, чего не понимают, и получать объяснения. Верно, что он учил основной дхамме домохозяев, связывая при этом учение с домашними обязанностями, хорошими социальными взаимоотношениями, добродетелью и великодушием, тогда как монахи слушали проповеди о более глубоких аспектах практики, включавшие детальное описание состояний спокойствия и прозрения и способы их культивирования. Но это не означает наличия экзотерического и экзотерического учения, потому что миряне, достигнув развития своей практики, могли слушать ту же самую глубокую дхамму — от них не скрывалось ничего. Слова «экзотерический» и «экзотерический» можно применить по отношению к его учению только в одном смысле: под первым можно подразумевать то, что легко понять, тогда как второе означает нечто, превышающее наше понимание вследствие нашего заблуждения и другой нечистоты. Но не таково значение заданного вопроса. Хотя ныне существуют школы буддизма, пользующиеся этими терминами, Будда не знал подобных доктрин и никогда бы их не одобрил. Несомненно, эти термины подразумевают со стороны того, кто ими пользуется, некоторое высокомерие, чувство духовного превосходства над теми, кто следует просто «экзотерическим доктринам»; по справедливости такое отношение необходимо назвать гордостью и самомнением. Такие мысли, как: «Я — бодхисаттва, я следую экзотерической доктрине и традиции тантризма, тогда как они имеют для практики только экзотерическое учение» — это лишь один из способов питания мыслей о «я», о себе, которые не в состоянии дать никаких хороших результатов, которые нельзя назвать практикой дхаммы. В наши дни многие введены в заблуждение преобладанием таких терминов в книгах, рассматривающих тибетские формы буддизма. Возможно, тот факт, что они следуют «нашептанной на ухо» традиции с посвящениями, церемониями, тайными мантрами и обещаниями магических сил, дает им приятные чувства; но как все это в действительности далеко от того, чему учил Будда! Эти приятные чувства — всего лишь подкрепление «я», препятствие к достижению мудрости.

**Вопрос:** Я немного изучал и практиковал дзэн; и вот, на основании приобретенного мною небольшого знания, мне кажется, что сатори дзэн — это состояние, равноценное випассане, прозрению. Правильно ли это?

**Ответ:** Трудно сравнивать термины, применяемые в отличных одна от другой системах практики. В палийских суттах\* випассана ясно определяется как прозрение в три характерные свойства всех живых существ — в непостоянство, дукха, безличность. Если какое-то духовное переживание не занято проникновением в эти три свойства, не видит их в самом себе, тогда это не випассана, а, скорее, переживание саматха, спокойствия. Поэтому если под сатори подразумевается переживание, связанное с тремя характерными признаками, тогда в дзэн существует подлинная випассана. Можно отметить, что мастера дзэн в своих наставлениях не придают большого значения этим трем признакам, а переживания их учеников (например, рассказанные в «Трех столпах дзэн») не обнаруживают проникновения в эти характерные черты бытия. Все эти явления как будто оказываются результатами глубокого спокойствия. Поэтому становится очевидным, что «сатори» есть термин с гораздо более свободным определением, нежели випассана; хотя некоторые случаи сатори можно квалифицировать как випассану.

**Вопрос:** Насколько важно для буддиста наличие какого-нибудь гуру? Я заметил, вы говорите о том, что надо иметь скорее учителя, а не гуру. Подразумевается ли при этом какое-то различие?

**Ответ:** Да, для большинства людей это важно. Какой бы хорошей ни была книга по медитации, она не в состоянии ответить на наши вопросы. Обычно обнаруживается, что книга объясняет все о каком-то аспекте медитации, за исключением той единственной вещи, которая нужна нам для руководства. Кроме возможности задавать учителю вопросы и получать подлинные, полезные ответы, есть еще одно обстоятельство: учитель иногда ободрит ученика или выразит ему порицание, если полагает это необходимым. Книги никогда не смогут сделать этого! Человек не может служить книге, тогда как по отношению к учителю можно выказать своё почтение и любовь такой службой, которая является разумной и согласной с заповедями. Здесь, пожалуй, и проходит линия различия между буддийскими учителями и индуистскими гуру. Учитель, даже если он достиг наивысшего уровня просветления, обладает естественной добродетелью, от которой он не в состоянии отклониться (потому что внутри него нет недостатков, вызывающих подобное отклонение); он не ожидает от своих учеников отклонения от добродетельного поведения ради того, чтобы служить

- 
- сутта (пали) = сутра (санскр.) — букв, нить, на которую нанизаны жемчужины.

ему; не желает он и неразумной преданности слепого бхакты. Фактически учитель способен удержать людей, которые чересчур озабочены своей преданностью ему. Преданность должна быть направлена на Будду, дхамму и сангху и выражаться в искренней практике. Учитель — если это монах, бхикку, или монахиня, бхиккуня, — является членом сангхи; это не просто индивид, который учит людей, как ему заблагорассудится. Он принял кодекс поведения, обычный для него и для всех прочих монахов. В этом он также может отличаться от гуру. Последний, благословляя своих учеников, может говорить о «своей благодати»; часто какой-нибудь знаменитый гуру отождествляет себя с одним из индуистских божеств; буддийский же учитель традиции тхеравады некогда не допустит такого, ибо он не является аватарой, воплощением или орудием какого-то божественного существа; не учит он и вере в Творца или в какое-то другое

божество. Будда высоко оценил почтение к учителю и благодарность за преподаваемое им учение в следующих стихах Дхаммапады (76, 77):

«Если кто увидит мудреца, указывающего недостатки и упрекающего за них, пусть он следует за таким мудрецом, как за указывающим сокровище. Лучше, а не хуже будет тому, кто следует за таким».

«Пусть он советует, поучает и удерживает от зла. Он ведь приятен доброму и неприятен злему».

**Вопрос:** Как можно включить медитацию в качестве неотделимой части в повседневную жизнь? Не будет ли ее практика причиной малой активности в общественных делах?

**Ответ:** Ответ на первую часть вопроса находится в главе 2, 3, где говорится о применении внимательности сперва в простейших занятиях, включающих тело, а позже, когда внимательность становится более устойчивой, она распространяется на все ситуации. Для этого нужны терпение и настойчивость. Второй вопрос нуждается в более детальном ответе. Нужно быть неактивными в некоторых общественных делах и принимать участие в других. Те дела, которых следует избегать, — это такие дела и движения, где для достижения какой-то цели применяется или поощряется насилие. С точки зрения буддизма, цель *никогда не оправдывает средства*. Насилие и ненависть никогда не смогут привести к достижению достойных целей. То, к чему они в действительности приводят, — это еще большее насилие и большая ненависть. Медитирующий ясно увидит это и узнает иные, лучшие, ненасильственные средства для противодействия несправедливости и неравенству. Например, любящая доброта открывает многие двери, которые вследствие страха закрыты для человека, преданного насилию. И по мере того, как в медитации развивается более ясный ум, мы узнаем гораздо лучше, как подойти к проблемам, нуждающимся в разрешении. Ответ будет более ясным и непосредственным для того, кто успешно практикует медитацию, чья голова не заполнена блуждающими мыслями и множасьими идеями.

**Вопрос:** Мне кажется эгоистичным уходить в себя и медитировать. Несомненно, лучше было бы заняться трудом на благо общества. Не это ли вы называете работой бодхисаттвы?

**Ответ:** Бодхисаттвы, или существа, которые стремятся к полному просветлению, не должны культивировать лишь внешние действия тела и речи. Если они делают лишь это, в чем тогда они будут отличаться от типичного западного благотворителя? И как можно назвать такого человека бодхисаттвой? Вместо деятельности бодхисаттвы такие люди будут просто заняты уходом за своим телом! Бодхи приходит из ума-сердца, подвергнувшись систематическому культивированию, а не из действий тела и речи. Не следует пренебрегать последними, когда они возникают из сострадания и надлежащего чувства долга, ибо они устраняют эгоизм (например, в форме мыслей: «О, у меня нет времени делать это, я медитирую!»). Но они не являются фундаментальными: ум-сердце решает и избирает, создает камму, а потому надо должным образом ухаживать за ним. Затем, если человек изберет активную жизнь полезного труда, его доброта не будет лишена мудрости и сострадания. Что же касается эгоизма, то вся буддийская практика, с которой следует начинать, несколько эгоистична, потому что мы, по справедливости, заняты самими собою! Но внутренний характер медитации, который ведет к возрастанию чистоты, должен быть уравновешен ростом любящей доброты и сострадания, излучаемых на все живые существа; таким образом, медитирующий не является эгоистом, а, скорее, находит дорогу вне границ «я». *Практика дхаммы никогда не может быть эгоистичной*. Она всегда ведет ко благу других людей, как и к нашему собственному. Больше



количество практики дхаммы приносит больше пользы для многочисленных существ вообще.

**Вопрос:** Вы говорили о том, чтобы перейти через поток. А как насчет всех многочисленных живых существ? Не следует ли скорее идти по тропе бодхисаттвы и переводить через поток также и их?

**Ответ:** Будда дал следующий совет людям, имеющим возможность практиковать дхамму: им надобно практиковать ее как можно больше. Когда дхамма практикуется должным образом, она идет на пользу нам самим и другим людям. Невозможно практиковать ее только для собственной пользы; она дает очевидные выгоды обеим сторонам — дающему и получающему. Добродетель благотворит того, кто практикует пять или восемь заповедей, и дает другим живым существам дар отсутствия страха. Даже медитация, которая сначала кажется практикой, направленной внутрь, также приносит пользу другим, ибо с уменьшением нечистоты медитирующий имеет лучшие взаимоотношения с другими существами. Внимательность и медитация всегда должны быть дополнены любящей добротой и состраданием. Это положение получает прочное подтверждение в рассказе о маленькой Фэт Пэт, девочке, ученице акробата, и о ее учителе (см. конец гл. 3).

Однажды странник Уттия задал Будде вопрос: обеспечивает ли дхамма выход для всего мира, или для его половины, или для трети? Будда не ответил на этот вопрос, возможно, потому, что он был задан в понятиях «существ, подлежащих освобождению», т. е. задан ошибочно, поскольку эти существа суть просто агрегаты, объекты привязанности. Досточтимый Ананда, бессменный слуга Будды, затем привел сравнение с городом, окруженным толстой стеной, в которой нет никаких отверстий, а есть только одни ворота, так что люди, входящие туда, должны пользоваться одним лишь входом. Продолжая, он сказал, что вход в город nibбаны возможен только по пути через эти единственные ворота:

отбросить пять препятствий;

развить семь факторов просветления;

прочно утвердить ум в четырех основаниях внимательности.

Все существа, желающие войти в этот город, должны следовать по такому пути и только так входить внутрь.

Может быть, вы думаете об одном из обетов бодхисаттвы: «Хотя бесчисленны многие живые существа, я даю обет спасти их всех»? Это выражение не следует понимать буквально, в нем надо видеть просто обозначение нашей любящей доброты ко всем существам. Даже Готама Будда, или Шакьямуни, как его иногда называют, не спас всех людей, не говоря уже о дэвах, животных, духах и существах адской сферы. Сумею ли я добиться большего, нежели сделанное им? И если я подумаю, что смогу, не будет ли это просто гордостью? Шестой патриарх чань-буддизма в Китае, Хуэй-нэн, великолепно объяснил этот обет, и его объяснение вполне совпадает с первоначальным учением Будды. Вот что он сказал: «Ученое собрание, все мы теперь провозгласили, что даем обет освободить бесконечное число живых существ; но что это значит? Это не значит, что я, Хуэй-нэн, собираюсь освободить их. И кто эти живые существа внутри нашего ума? Это заблуждающийся ум, обманутый ум, злой ум и тому подобные умы — все они суть живые существа. Каждое из них должно освободиться при помощи своей собственной Сущности ума; тогда освобождение будет подлинным. «Таким образом, спасение всех живых существ означает спасение всех нечистых и нездоровых состояний ума, для чего будут необходимы внимательность и мудрость прозрения». Это как раз такой совет, какого можно ожидать от великого мастера медитации!

Другой учитель практической махаяны (противоположной теоретической), тибетский йогин Миларепа, дал своим ученикам похожий совет. Однажды они спросили его о том, можно ли вести активную жизнь, если она будет полезной для других людей. Он сказал им: «Вы можете поступать так, если при этом не существует привязанности к эгоистическим целям. Но это трудно. Люди, наполненные мирскими желаниями, не могут ничего сделать для помощи другим; они не в состоянии принести пользу даже самим себе. Это как если бы человек, уносимый потоком, претендовал бы на спасение других. Никто не может ничего сделать для живых существ без того, чтобы сперва достигнуть трансцендентного прозрения в реальность. Подобно слепому, ведомому слепым, такой человек рискует оказаться унесенным желаниями. Поскольку пространство бесконечно, а живые существа неисчислимы, вы всегда будете иметь случай помочь другим, когда станете способны на это. А до тех пор культивируйте устремление к полному просветлению и любите других более себя, практикуя дхарму».

Именно это подчеркивает Будда в палийском каноне. Здесь, в «Маджджхима-никае», он говорит о человеке, завязшем в болоте: этот человек не будет в состоянии помочь другому и вытащить его из болота; так же точно и непросветленный человек не может стать причиной просветления других. После того, как он сам пересек океан рождения и смерти, он может затем помочь другим, оказать им действенную помощь в его пересечении.

**Вопрос:** Когда вы говорили о нечистоте, вы не упомянули о страхе. Почему это так? И как можно преодолеть страх?

**Ответ:** В буддийской психологии Абидхаммы страх не рассматривается как психо-эмоциональный фактор; причиной этого является тот факт, что он представляет собой составную часть различных других состояний, а не простейший фактор. Если взглянуть на него с точки зрения пяти агрегатов, страх будет составной частью второго, третьего и четвертого, ибо здесь всегда налицо чувство неприятного, процесс узнавания и определения в соотношении с памятью о прошлом, который мы называем восприятием; здесь также находятся различные умственные формации; некоторые из них суть последствия прошлой каммы, тогда как другие созданы свежей каммой. Единственный выход из страха — анализировать его в этих понятиях, чтобы увидеть, что не существует ничего, называемого страхом. Растворите его при помощи анализа. Другой метод заключается в том, чтобы смотреть на него в свете трех корней нездоровья и выяснить, из какого корня он возникает. Обычно страх оказывается составной частью всех трех: алчности, отвращения и заблуждения. Последнее всегда должно присутствовать, когда налицо страх, потому что только обыкновенные, непросветленные люди испытывают страх. Очевидно, страх возникает вследствие привязанности ко всем обусловленным агрегатам, основам внешних чувств и элементам, а также вследствие старания рассматривать их как принадлежащих нашему «я». Созерцание, идущее по этим линиям, может иногда оказаться полезным для того, чтобы рассеять страх. Самые прямые и усиленные способы сделать это пригодны только для духовных героев, каких мы находим в истории жизни досточтимого мастера медитации ачаана Муна. Там страх смерти преодолевается благодаря тому, что практикующий отправляется жить среди мертвых тел, страх высоты — при помощи медитации по ночам и жизни в темной пещере, страх перед тиграми и другими дикими животными — при помощи частого посещения мест, где они обитают. Такие методы нельзя рекомендовать менее героическим личностям, особенно если у них нет учителя. Неуклонная практика дхаммы во всех ее аспектах, в особенности ежедневная медитация для укрепления спокойствия, будет очень полезна для преодоления страхов. Но нельзя ожидать каких-либо внезапных чудес! См. также главы 6 и 8.

**Вопрос:** Что вы скажете относительно красоты и природы — как можно использовать их для медитации? Я отметил, что вы говорили о непривлекательности, но не о красоте, между тем эти аспекты сильно подчеркнуты в китайской и японской мысли, особенно в дзэн.

**Ответ:** Центры буддийской медитации во всем мире обычно находятся в уединенных местах, которые часто бывают очень красивы. Однако цель пребывания заключается более в безмятежном уединении, нежели в созерцании красивого ландшафта. Большинство людей, не следующих духовному пути, обладает некоторым восприятием красоты. К несчастью, этот факт подразумевает, что они также чувствуют отвращение к некрасивому или непривлекательному. Поэтому обычные люди разрываются между любовью к прекрасному и отталкиванием от уродливого. Иначе говоря, в их уме действуют без особых ограничений первые два корня нездоровья: алчность и отвращение. Медитирующий должен видеть, что красота непостоянна, а потому не быть полностью привязанным к ней. Только тот, кто отрекается от семейной жизни ради бездомного состояния монаха или монахини, вероятно, получит возможность снять с себя алчность и привязанность к прекрасному. Он узнает также, что уродливые и непривлекательные предметы не должны создавать внутри него нездорового отвращения. Красота и непривлекательность суть две стороны одной медали, и одну не найти без другой. Кроме того, обе суть результаты деятельности различающего ума; то, что кажется красивым одному, не кажется таким другому. В то время как красота дает уму возможность стать привязанным, непривлекательность, используемая в созерцании, ослабляет привязанности и открывает двери к освобождению. Однако, верно, что некоторые люди обращаются к созерцанию и даже приходят ко вполне глубоким и мирным состояниям при помощи рассматривания скал, деревьев и воды. Но такая медитация не идет далее спокойствия и нуждается в усилении при помощи прозрения, например, при помощи созерцания непостоянства. В тхераваде имеются медитации о цветах, не рассмотренные в настоящей книге; они представляют собой один из способов использования красоты (см. объяснение касин в гл. 4, 5 «Висуддхи-магга»). Наконец, следует отметить, что конечная ниббана Будды имела место в исключительном окружении, а многие архаты того времени слагали стихи, прославлявшие красоту уединенных мест, где они обитали. Просветление приносит полное понимание красоты, ибо тогда во всей картине нет «я», нет привязанности или желания обладать.

**Вопрос:** Вы сказали, что воображение есть выражение корня заблуждения. А что вы скажете о художественном творчестве, рожденном воображением? Считают ли буддисты его нездоровым проявлением?

**Ответ:** Когда говорится, что воображение является нездоровым, это означает, что имеется в виду тот тип рассеянного ума, который наполнен фантазиями о том, что могло бы случиться раньше, что могло бы случиться сейчас и что может произойти в будущем. Такие состояния ума бесполезны и указывают на отсутствие внимательности. С умом такого рода можно создать весьма немного, кроме нездоровой каммы! Истинное художественное творчество не порождается таким блуждающим воображением; для него требуется большая или меньшая ясность проникновения (в зависимости от применяемой художественной формы) в сочетании с большим или меньшим упорством в выполнении работы. Как ясность, род эстетического прозрения, так и настойчивость, которая подразумевает внимательность и полное осознание, суть здоровые психо-эмоциональные факторы. В то время как подобное творчество художественных произведений не в состоянии превзойти медитацию, оно способно в значительной степени дополнить ее. Мастера художественного творчества, созданные миром буддизма, все остались безымянными, вероятно, в силу учения об отсутствии «я»; они создали фрески Аджанты на влажной штукатурке таким образом, что их линии невозможно изменить.

Художники чань-дзэн в Китае и императорской Японии, где применялись те же принципы, скульпторы, создавшие возвышенно умиротворенные образы Будды, подобные найденным на Шри-Ланке, — все они нуждались в напряженной внимательности и сосредоточенности в сочетании, разумеется, с тем счастливым и чисто буддийским отсутствием «серьезности», которое придает всем их творениям свободу и спонтанность, которое создает чудесную полуулыбку на устах Будды.

Дэниэл Гоулмэн  
Будда о медитации и состояниях сознания.

(Статья из сборн. «Трансперсональная психология» под ред. Тарта)  
*Пер. с англ, неизв. переводч.*

«Ум — это проявление, но также и пустота.  
Ум — это просветление, но также и слепота,  
Возникновение и исчезновение вещей также находится  
внутри ума.

Могу ли я понять, что все без исключения находится здесь,  
в уме?»

Категориальная установка Запада в исследовании состояний, несовместимых с нормальным состоянием сознания, подобна той, что существовала у европейских картографов начала 16 века, которые по отчетам исследователей собирали по кусочкам карты Нового Света, не будучи сами знакомы с ним. Так же, как отчет Писарро о Новом Свете делал упор на Перу и Южную Америку, а Северной уделял мало внимания, тогда как сообщения Гудсона склонялись в сторону Канады и Северной Америки в ущерб Южной, так обстоит дело и в случаях исследователей психического пространства: каждый такой отчет о состояниях сознания уникален своей специфичностью по отношению к переживаниям путешественника, оставившего после себя данный отчет. Но тот факт, что существуют отчеты, которые перекрывают друг друга и согласуются между собой, придает нам уверенность в том, что внутренняя область обладает собственной топографией, независимой от карт, в которых она отражена. А различие в картах указывает нам на то, что к этим состояниям существует множество путей, что их можно достигать различными способами, что о них можно говорить, пользуясь разными системами языка, метафор и символов.

Вероятно, наиболее полные карты областей сознания сегодня можно найти среди учений религиозных систем Востока. Тибетское *бардо*, ведические и буддийские *лока* — это эзотерические метафоры, обозначающие и такие психические состояния, с которыми по традиции имеет дело западная психология, так и целый ряд состояний сознания, еще мало известных психологии Запада.. Так, Буддхадаса-бхикку (1968) приводит эзотерическое значение некоторых терминов в текстах тхеравадинов: «ад» означает озабоченность; «прета лока», или «область голодных духов», относится к мотивации, основанной на жажде или на недостатке; «асура лока», «область путающих духов», отображает иррациональный страх, тогда как «небеса» указывают на сексуальное блаженство высочайшего порядка. Все эти состояния существуют здесь и теперь. За пределами этих более известных состояний восточные системы продолжают описывать те области ума, которые лишь недавно начали узнавать и описывать западные психологи. То, что веками составляло основополагающий трансцендентный религиозный опыт и, в качестве такового описывалось в терминологии религиозных систем верований, ныне стоит на грани перехода в рамки современной психологии, самой по себе представляющей систему веры; эти

переживания включены в нее в качестве «измененных» или «более высоких» состояний сознания (соответственно ИСС и ВСС).

Эта статья касается субкатегории ИСС: медитативных состояний сознания, или МСС. Медитативные состояния отличаются от ИСС тем, что включают в себя лишь состояния, достигаемые путем медитации, которая выходит за пределы нормальных условий чувственного осознания и познавательных способностей. ИСС включает в себе более широкий спектр, чем МСС; измененные состояния, к примеру, включают в себя состояния, вызванные при помощи гипноза и психэделиков, а также и МСС. В отличие от трех нормальных состояний — бодрствования, сна и сна со сновидениями, — появляется более высокое состояние, соответствующее критерию Тарта для ВСС: доступны все функции более «низких» состояний, т. е. бодрствования, сна и сновидений, но, кроме этого, присутствуют некоторые новые функции, произведенные медитативным состоянием. То, что я назвал «пятым состоянием» (1971), обладает по определению атрибутами ВСС; но медитативно-специфические состояния, которые мы здесь рассмотрим, не являются ВСС в формулировке Тарта.

По мере того, как приносит плоды систематическое исследование состояний сознания, кажущиеся различия между традиционными источниками в описании и определении границ медитации и высоких состояний могут оказаться скорее следствием индивидуальных идиосинкразий тех, кто испытал их и рассказал о них, нежели внутренней природы самих состояний. Поскольку большая часть учений о МСС и ВСС находится в пределах религиозных систем, та особая система верований, в терминах которой интерпретируются переживания ВСС, ответственна за некоторые расхождения. Здесь, как и в других случаях, превалирует эффект Шахтера (1962): познавательное предрасположение определяет интерпретацию и обозначения внутренних стимулов. Например, Рамана Махариши — сущность, которая сама переживала более высокие состояния; говорят о высочайшем переживании св. Павла по дороге в Дамаск, которое он, вернувшись в нормальное сознание, интерпретировал в терминах Христа и христианства, поскольку в это время был переполнен мыслями о них; затем св. Павел отождествил свое переживание с доминировавшими до него мыслями (Чедвик, 1966). Более свежим примером является Р. М. Бекк, который спонтанно вошел в высокое состояние, когда ехал домой в трамвае после вечера чтения ведантической поэзии Уитмена и вследствие этого увидел свое переживание в терминах «космического сознания».

Как указывает Судзуки, во всякой религии имело место центральное переживание измененного состояния сознания, которое предшествовало последующим структурам организаций и теологии и явилось их основанием. Слишком часто выживают последние; отсюда современный кризис установленных церковью можно рассматривать в терминах исчезновения в наш век личных переживаний трансцендентных состояний, «живого духа», который составляет общую основу всех религий. И все же для всякого человека, входящего в эти состояния без проводника, его переживания представляются такими, как если бы он впервые открывал их для всего мира. Так, биограф Шри Ауробиндо отмечает:

«Можно представить себе, как Шри Ауробиндо был сперва смущен собственным переживанием. Несколько лет ушло у него на понимание того, что в действительности с ним произошло. Мы описали . . . его переживание, как если бы состояния заботливо присоединялись одно к другому, каждое со своей объясняющей этикеткой; но объяснения приходят значительно позднее, а в тот момент у него не было никаких «указующих вех».

*(Сатпрем, 1970, стр 256)*

### **Висуддхимагга — буддийская карта более высоких состояний сознания:**

Эта глава является подробным рассмотрением «Висуддхимагга», излагающей учения Будды о медитации и более высоких состояниях сознания; вероятно, это наиболее детальный и обширный отчет из дошедших до нас исследований одной сущности внутри ума.

В «Сердце буддийской медитации» Ньянапоника говорит:

«В буддийской доктрине ум — это начальный пункт, фокус, а также, как это имеет место в случае освобожденного и очищенного ума, принадлежащего святому, точка кульминации».

Вероятно, наиболее широко и детально рассматривает более высокие состояния сознания энциклопедическая Абидхамма, связываемая с отображением учениками более чем сорокалетних бесед Готамы Будды. В пятом столетии Абидхамма была суммирована Буддхагхошей в его многотомной «Висуддхимагга», что означает «путь очищения». Тут же Буддхагхоша объясняет, что под «очищением» следует понимать нирвану.

При очерчивании этого пути затрагиваются буквально все прочие пути к медитативным состояниям. Говорят, что Будда прошел их все, прежде чем достиг состояния нирваны. Действительно, предложенная в Висуддхимагга система путей и состояний, оцениваемых ретроспективно, очерчивает практически все учения большинства восточных школ, заново насаждаемых на Западе, или пересекается с ними.

**Очищение (шила):** Система Будды начинается с шила — добродетели, или моральной чистоты, — систематического культивирования мысли, слова и действия, которое направляет бесполезно расходуемые энергии в выгодном или благотворном направлении.

«Благотворное», «целебное», «здоровое» понимается в смысле языка дхармы как то, что ведет к медитативным состояниям сознания, к нирване. В процессе, который достигает кульминации в нирване, шила является существенным основанием, «невозмутимостью», уравновешенностью, базисом для достижения МСС. Шила являет собой один из трех основных разделов обучения по системе Будды, тогда как два других — *это самадхи*, или сосредоточенность, и *праджня*, или прозрение. Имеет место эффект психологического взаимодействия между шила, самадхи и праджня. Не требующая усилий шила способствует начальной сосредоточенности, которая позволяет поддерживать устойчивое прозрение. С другой стороны, установленная благодаря самадхи или праджня шила, бывшая прежде волевым актом, перестает требовать усилий и становится естественной. Праджня может усилить чистоту с помощью сосредоточенности; ибо сильная сосредоточенность в качестве побочного продукта может иметь как прозрение, так и чистоту. Динамика взаимодействия не линейна; развитие хотя бы одной из трех способностей обеспечивает развитие двух других. Имеет место не неизбежный прогресс, а, скорее, одновременность и спираль взаимодействий при прохождении любого данного пути медитации. Хотя представленный здесь материал изложен в линейной форме в силу необходимости, следует помнить, что в действительности связь между этими гранями единого процесса развития индивидуальности (моральной чистотой, сосредоточенностью и прозрением) — является очень сложной. Это три грани одного процесса — развития индивидуальности.

Для достижения шила, не требующей усилий, должно умереть «я» — это означает, что желания, проистекающие из себялюбивых мыслей, перестают быть первичными детерминантами поведения. Согласно «Висуддхимагга», если эта «смерть» приходит благодаря развитию самадхи, «я» сохранится в форме латентных тенденций, которые остаются бездейственными до тех пор, пока ум

находится в состоянии сосредоточенности, но расцветут снова при убывании сосредоточения. Если же смерть «я» произошла в силу зрелости праджня, оно прекратит существование в качестве действующей силы поведения, хотя может продолжать действовать в мысли в качестве старых привычек ума; при полном прозрении ум остается незатронутым желаниями «я», которое теперь воспринимается как непостоянное, неудовлетворительное, как «не — я». При полном достижении нирваны шила совершенна, потенциал неочищенных действий полностью исчерпан. С восточной точки зрения, это — *вайрагья*, шила без выбора. Шила — это не только воздержание от действий в запрещенных направлениях, но, в том числе, также и обуздание мышления на этих путях, поскольку мысль считается корнем действия. Например, «Висуддхи-магга» настаивает на том, чтобы медитирующий, если у него возникла мысль вождения, немедленно противопоставил ей размышление о бренности тела. Целью практики морального очищения является освобождение медитирующего от угрызений совести, чувства вины или стыда.

То, что вначале было практикой, отнимавшей много сил, способствует изменению сознания и его подходу к более высоким состояниям, где отношения, входящие в шила, не требуют усилий, являясь естественным побочным продуктом самого этого состояния. Здесь законы мысли и поведения определяются опытом переживания блаженства, удовлетворенности и непривязанности, которые там преобладают. Старые направления западной психологии, основанные на фундаментальных допущениях, таких, как сексуальные динамизмы и жажда власти, становятся неприложимыми в этих новых областях ума, как физика Ньютона оказалась неадекватной для понимания процессов, происходящих внутри атома.

Медитативные и более высокие состояния, с точки зрения большинства направлений западной психологии, «трансцендентны» — в том смысле, что лежат за пределами данных психических конструкций; однако МСС и ВСС не остаются без собственных законов и правил.

Согласно традиции «Висуддхи-магга», шила начинается с рассмотрения кодекса поведения для монахов, начинающих и мирян. Предписания для мирян состоят из пяти пунктов: воздержание от убийства, воровства, незаконных сексуальных отношений, лжи и опьяняющих веществ (как и галлюциногенов). Для начинающих список предписаний удлинняется до десяти, а для монахов разрастается до 227 запретов и ритуалов, регулирующих жизнь в монастыре. Если практика шила и меняется в соответствии с данным образом жизни, ее направленность сохраняется: это — необходимая подготовка к медитации. На одном уровне — это кодекс достойного социального поведения; но в данной буддийской традиции этот уровень вторичен в свете важности для жизни чистоты мотивации, которую предвещает правильное поведение. Шила следует понимать не только в обычном внешнем смысле пристойности, но и как умственное отношение, как психологические предпосылки, из которых возникают правильная речь, действие и мысль. Поведение необходимо контролировать, поскольку оно воздействует на сознание. Шила — это сознательное и намеренное ограничение действия, предназначенное для создания спокойного и послушного ума. Целью чистоты морали является только чистота ума.

**Совершенная целостная внимательность, медитация:** Поскольку целью шила является контролируемый ум, ее практика включает в себя обуздание ощущений. Средством для этого оказывается *сатипаттхана*, или совершенная внимательность. Контроль над органами чувств осуществляется путем развития привычки простого наблюдения за сенсорными перцепциями, чтобы не дать им возможность стимулировать ум к мысленным цепным реакциям на них. Это

отношение, состоящее в том, чтобы уделять сенсорным стимулам лишь чистое внимание, развивается в *випассану*, т. е. способность видеть вещи такими, каковы они есть, которая становится прямым путем к состоянию нирваны. В повседневной практике оно способствует неиривязанности к собственной внутренней «вселенной», состоящей из восприятий и мыслей. Вы становитесь просто наблюдателем своего собственного потока сознания и этим подготавливаете путь для проявления тех состояний, которые выходят за пределы нормального сознания.

На начальных стадиях, до того, как вы утвердитесь на уровне совершенной внимательности, вы подвергаетесь искажающим влияниям внешних обстоятельств. Соответственно «Висуддхи-магга» дает наставление будущим медитирующим, указывает им, что именно составляет оптимальную жизненную установку. Вам следует вступить на такой жизненный путь, на котором источник финансовой поддержки не будет причиной опасений или предчувствий. Для монахов категорически запрещены такие профессии, как астрология, чтение линий руки (хиромантия) и толкование снов. Им рекомендуется вести жизнь нищенствующих.

Необходимо свести до минимума собственность. Монаху может принадлежать лишь восемь предметов: три рясы, чаша для подаяния, бритва, игла для шитья и сандалии. Пища должна приниматься с умеренностью — в таком количестве, которое достаточно для поддержания физического благополучия, но не столько, чтобы монах начал клевать носом. Место проживания должно находиться в удалении от мира; монах ведет уединенную жизнь. Для домохозяина, который не может жить изолированно, следует устроить комнату для медитации, которая отделена от остального помещения и служит только для упражнений. Следует избегать ненужных забот о теле, однако в случае болезни надо принимать лекарства. Эти четыре вида потребности — собственные вещи, пища, кров и лекарства — удовлетворяются лишь настолько, насколько это необходимо для хорошего самочувствия, не возбуждая жадности, так, чтобы даже материальные потребности оставались чистыми и не затронутыми желаниями.

Поскольку оказывается, что состояние нашего ума зависит от состояния ума окружающих, рекомендуется, чтобы медитирующий жил в окружении единомышленников. Это одно из преимуществ *сангхи* (санскр. сатсанг), в узком смысле слова определяемой, как сообщество тех, кто достиг состояния нирваны, а в широком смысле — как сообщество людей на пути Будды. Медитации способствует сосредоточенность людей, устремленных и исполненных совершенной внимательности; ей препятствует связь с теми, кто находятся в бесконечном волнении и погружены в мирские заботы. Последние охотно вступают в разговоры, не ведущие к непривязанности, бесстрастию или спокойствию. Перечень тем, типичных для всяких бесполезных разговоров, перечислен Буддой таким образом: «Разговоры о королях, ворах, министрах, армиях, о голоде, о войне; о еде, питье, одежде и обстановке, о гирляндах, умощениях; о родственниках, экипажах, о городах и странах; о вине и женщинах; об уличных сплетнях и пересудах у источника; о предках и шутках, о происхождении жизни и мира; разговоры о том, что могло бы произойти иначе, и тому подобное».

(Из книги *Махасахи-саядо*)

Благодаря преимуществу и поддержке, которые следует искать в сангхе, утвердившись в медитации, некоторые практикующие могут обнаружить препятствия там, где ранее видели помощь. «Висуддхи-магга» перечисляет десять категорий потенциальных привязанностей или задержек прогресса медитации: (1) Любое фиксированное место пребывания, если поддержание его является причиной беспокойства; (2) Семья, если её благосостояние вызывает озабоченность; (3)



Приумножение талантов и репутации, включая трату времени на почитателей; (4) Приобретение учеников, загруженность преподаванием; (5) Деятельность и проекты, требующие «каких-то действий»; (6) Бродяжничество; (7) Дорогие данному практикующему люди, чьи нужды требуют внимания; (8) Болезнь, требующая лечения; (9) Теоретическое изучение, не сопровождаемое практикой; и (10) Сверхнормальные психические силы, практика которых начинает интересовать практикующего больше, чем медитация.

Принцип, положенный в основу этого перечня, состоит в том, что уход от мирских обязанностей освобождает нас для занятий медитацией, дает возможность практики единым умом. Это очищение в смысле освобождения ума от дел, которые могли бы нарушить его равновесие.

**Аскетизм:** Далее следует набор из тринадцати практических методик очищения, рассматриваемых в «Висуддхи-магга» отдельно от шила. Эти аскетические методы не являются обязательными на «серединном пути» Будды; но если бы кто-то, живущий с установкой на созерцательную жизнь, нашел бы, что какой-то из них ведет к цели, он мог бы практиковать его, но при этом проявлять осмотрительность и заниматься предпочтительно вне сферы внимания других людей. Эти аскетические средства очищения включают ношение одеяний, сшитых только из лохмотьев; приём пищи только раз в день и в количестве не более одной чаши; жизнь в лесу под деревом; ночевки на кладбище или на открытом месте; просиживание всей ночи в медитации. Хотя такие практические методики и не обязательны, Булла приветствовал выбравших подобный вид практики «ради бережливости, удовлетворенности, строгости и непривязанности», одновременно критикуя тех, которые гордились собой благодаря практике аскезы и смотрели на других сверху вниз. С любой точки зрения шила, духовная гордость пятнает чистоту. Целью шила является ум, не затронутый внешними факторами, спокойный и зрелый, пригодный для обращения внутрь, что и является собой медитацию.

**Самадхи — путь сосредоточенности:** С развитием шила подготавливается основание для обучения самадхи, или сосредоточенности. Сущностью сосредоточенности является отсутствие отвлечения; а шила является собой систематическое отключение источников отвлечения. Теперь работа медитирующего состоит в том, чтобы достичь единообразия ума, острой однонаправленности. Поток мыслей в обычном случае состоит из мириад составяющих. Целью самадхи является разрушение этого континуума мысли и его остановка при помощи удерживания ума на одной мысли. Эта единственная мысль и есть предмет медитации. В самадхи ум не только направлен на объект, но и проникает в него, поглощается им и становится единым с ним. Составляющие потока мысли удерживаются от рассеяния, будучи твердо удерживаемы в этой одной точке.

Объектом медитации самадхи может быть любой предмет, на который направлено внимание. Самадхи — этой есть простое удерживание внимания на одном объекте. Но характер самого объекта внимания имеет определенные последствия для результата медитации. Собрание сутр, называемое никаями, дает полный список предметов медитации, рекомендованных Буддой; в нем содержится сто один предмет. «Висуддхи-магга» перечисляет сорок предметов медитации, в их числе десять *касин*, или средств созерцания: земля, вода, огонь, воздух, темно-синий цвет, желтый, кроваво-красный, белый, свет, ограниченное пространство; десять *асубха*, т. е. предметов, вызывающих отвращение, как гниющий труп, изгрызенный труп, труп, который кишит червями, скелет; десять *размышлений*: над атрибутами Будды, о его учении, о сангхе, о своей собственной шила, о своем освобождении, о божественных качествах или

неизбежности смерти; размышление о тридцати двух частях тела или о входящем и выходящем дыхании; о четырех возвышенных состояниях: любящая доброта, сострадание, радость чужой радости, уравновешенность; о четырех бесформенных состояниях: созерцание безграничного пространства, созерцание бесконечного сознания, области невещественности, области пустоты и области невосприятия и отсутствия невосприятия; о пище, вызывающей отвращение и о четырех физических элементах (о земле, воде, воздухе и огне) как об абстрактных силах.

Каждый из этих предметов имеет в природе характерные последствия, обладает различной глубиной сосредоточенности и дает различные побочные продукты. Все они способны служить основанием для развития глубины, необходимой для достижения состояния нирваны. Сосредоточенность, вызванная предметами сложной природы, такими, как атрибуты Будды, будет менее объединяющей, нежели та, которая порождена более простыми объектами, например, Землей, кругом цвета глины и т. п. Кроме качества медитации и сосредоточенности, порождаемых данным медитативным объектом, каждый такой объект обладает отдельными психологическими побочными следствиями. Например, медитация о любящей доброте приносит следующие плоды: медитирующий прекрасно засыпает и просыпается, не видит дурных снов, ласков ко всем существам; его ум легко сосредотачивается, выражения его безмятежны, а умирает он без замешательства. Вероятно, наиболее важным следствием выбора объекта медитации является глубина поглощенности, джханы, которую он порождает.

Будда знал, что люди различных темпераментов более расположены к одним объектам медитации, нежели к другим. Типология темпераментов, установленная им, используется при рекомендации определённого объекта определённому человеку и отмечает четыре главных типа: расположенные к ненависти, полные вожеления, возбудимые или заблуждающиеся, склонные к вере, смышлёные.

Эта типология параллельна психоаналитической схеме типов характера, базирующейся на стилях познавания и следующих в том же порядке (*Шапиро, 1961*): «параноид» видит в других отдельных и подозрительных лиц, «истерик» судит и действует по первому импульсу, «маниакально-депрессивный» ищет других для руководства, а «психопат» воспринимает точно, однако переструктурирует реальность в соответствии со своими желаниями,

**Объекты медитации: Наивысший достигаемый Уровень джханы:**

Касины, внимание к дыханию,  
невосприятие и не невосприятие

Восемь

Невещественность, ничто

Семь

Бесконечное сознание

Шестая

Беспредельное пространство

Пятая

Уравновешенность

Четвертая

Любящая доброта,  
безличная радость, сострадание

Третья

## Части тела, трупы

### Первая

Размышления, элементы, пища,  
вызывающая отвращение  
подступ

Подход,

Объекты, подходящие для типа (1) — это четыре возвышенные состояния и четыре цветные касины, для типа (2) — десять асубаха, части тела и дыхание; для типа (3) — первые шесть размышлений, для типа (4) — размышление о смерти, отталкивающий характер пищи и физические элементы. Остальные объекты подходят для всех познавательных подразделений.

Будда был идеальным учителем медитации; говорят, что он развил способность познания ума и сердца других, а потому мог предложить любому подходящий объект для сосредоточения. Вместо Будды «Висуддхи-магга» советует будущему медитирующему искать учителя в соответствии со своим уровнем достижения и медитации: чем более высоко развит человек, тем более опытный учитель ему нужен. Советы и поддержка учителя весьма важны при прокладывании пути через неизведанные области психики. Ученик как бы «находит прибежище» в своем учителе и должен принять условие подчинения ему. От чего следует отказаться — так это от склонностей «я», «задержек», которые могут воспрепятствовать намеренному доведению медитации до той точки, где эти склонности будут навсегда отброшены. Но ответственность за спасение лежит непосредственно на плечах ученика, а отнюдь не на учителях; буддийский учитель — это не традиционный восточный гуру, а «добрый друг» на пути. Учитель покажет путь; ученик должен идти сам. Сущность роли учителя в этой традиции дается в строках из «Дзэнрин»:

«Если хочешь узнать дорогу на гору, узнай её у того, кто снова  
и снова идет к вершине».

**Джхана: уровни поглощенности:** Найдя подходящего учителя и получив от него наставления относительно соответствующего объекта, утвердившись до некоторой степени в шила, медитирующий приступает к делу уже со всей серьезностью. Эта первая стадия отличается внутренним психологическим трением между сосредоточенностью на первичном объекте внимания (объекте медитации) и уводящими в сторону мыслями, препятствующими сосредоточенности. Эти задержки в основном принимают форму желаний, злой воли, отчаянья и страха, праздности и апатии, волнений и забот, сомнений и скепсиса.

При удержании усилия на объекте приходит первый момент, когда эти препятствия оказываются полностью подавлены, что отмечается усилением сосредоточенности. В этот момент те составляющие сознания, которые вызреют в полную поглощенность (самадхи), начинают преобладать. Это первое достижение самадхи, которое заслуживает упоминания; поскольку оно находится на грани полной поглощенности, оно называется «предварительной» сосредоточенностью.

Это состояние сосредоточенности сравнимо с ребенком, ещё не способным твердо стоять на ногах, но все время пытающимся это сделать. Факторы ума, характерные для полной поглощенности, на предварительном уровне еще не достигли достаточной силы; их возникновение остается неустойчивым, и ум колеблется между ними и «внутренней речью» — обычной умственной жвачкой и блуждающими мыслями. Медитирующий все ещё восприимчив к сенсорному входу и осознает шумы окружения и состояния тела. Первичным предметом является доминирующая мысль, однако она не всецело занимает ум. На этой стадии (хотя и

не всегда) могут возникнуть некоторые из следующих переживаний: сильное чувство интереса или восхищения, счастья и удовольствия, уравновешенности, первое удивление по поводу исходного объекта, устойчивое обращение к объекту, как бы повторное принятие его к сведению. Иногда появляются светящиеся формы или вспышки яркого света, особенно если объект медитации — касина или дыхание. На этом же уровне возникают визуальные переживания, связанные с МСС, когда ум очищен, но все еще может быть занят наименованием или формой. Может появиться ощущение легкости тела, как бы плавающего в воздухе.

Предварительная сосредоточенность — это неустойчивое достижение, и если она не будет упрочнена, её следует оберегать между сеансами, избегая искажающих воздействий или столкновений.

Продолжая направлять ум на первичные объекты, медитирующий приходит к первому мгновению тотального разрыва с нормальным сознанием — это полная поглощенность, или джхана. Оказывается, что ум внезапно как бы ныряет в объект и остается в нем неподвижно. Задерживающие мысли полностью прекращаются; нет ни чувственных восприятий, ни обычного сознания собственного тела; не чувствуется телесная боль. Кроме начального и устойчивого внимания к первичному объекту, наличествует только восторг, блаженство и однонаправленность. Есть тонкое различие между «восторгом» и «блаженством». Восторг на уровне этой первой джханы похож на первоначальное удовольствие и волнение от получения давно искомого предмета; а блаженство есть радость от этого объекта. Переживание восторга может сопровождаться поднятием волос на теле; мгновенная радость вспыхивает и исчезает, подобно искре; по телу прокатываются потоки радости, подобные накатывающимся волнам; возникает чувство невесомости, счастья, вызывающего дрожь и покраснение лица. Блаженство — более сглаженное чувство, состояние непрерывного экстаза. Однонаправленность — это свойство ума, которое сосредотачивает его в состоянии джханы. Первое переживание джханы длится лишь один сознательный момент. С последующей практикой оно может поддерживаться в течение соответственно более глубокого и длительного интервала. Пока джхана не освоена, она остается неустойчивым достижением, которое иногда может быть утрачено. Полное освоение её устанавливается тогда, когда медитирующий способен достигать этого состояния первой джханы где угодно и когда угодно, так быстро и на такой срок, как он захочет.

По мере дальнейшего развития медитации устремленность ума на один пункт будет все более и более интенсивной; при этом успешно исключаются факторы восторга, блаженства и внимания; вложенная в них энергия поглощается устремленностью на каждом более высоком уровне джханы.

#### **Путь сосредоточенности:**

<b>Восьмая</b>	Джхана. Не восприятие и не его отсутствие. Уравновешенность, однонаправленность
<b>Седьмая</b>	Осознание пустоты, неведущности. Уравновешенность, однонаправленность.
<b>Шестая</b>	Бесконечное сознание без объекта; уравновешенность, однонаправленность.
<b>Пятая</b>	Осознание бесконечного пространства; уравновешенность, однонаправленность.

<b>Четвертая</b>	Прекращение блаженства и всех чувств телесного удовольствия. Прекращение дыхания. Нерушимая сосредоточенность.
<b>Третья</b>	Чувство блаженства, однонаправленности, уравновешенности. Прекращение восторга.
<b>Вторая</b> однонаправленности,	Чувство восторга, блаженства, нет мысли о начальном объекте.
<b>Первая</b>  прекращаются.  внимание к  блаженства,	Мешающие мысли, чувственное восприятие и осознание болезненных состояний тела  Начальное, неразрушимое поддерживаемое первичному объекту. Чувство восторга,  однонаправленности. Бесформенные состояния.
<b>«Подход»,</b> входов <b>предварительное</b> первичный <b>сосредоточение</b> уравновешен-	Другие мысли остаются; осознание сенсорных  и телесных состояний. В мысли доминирует  объект. Чувства удовольствия, радости,  ности; исходные устойчивые мысли о первичном предмете; вспышки света или легкость тела. Материальные состояния.

Процесс становления тотальной однонаправленности после освоения первой джханы развивается по мере систематического исключения первоначального и устойчивого внимания к первичному объекту, который при размышлении после возвращения из состояния первой джханы кажется грубым на фоне других психических факторов. Так же, как преодолевались задержки благодаря достижению предварительной стадии, а мысли остановлены на достижении первой джханы, так и устойчивое внимание к первичному объекту оказывается оставленным на пороге второй джханы. Процедура требует вхождения на первый уровень поглощенности на основе первичного объекта, а затем, по выполнении этого, надобно обратить ум к чувствам восторга, блаженства и однонаправленности, свободным от какой бы то ни было идеи первичного объекта. Этот уровень поглощенности тоньше и стабильнее первого; теперь ум оказывается полностью свободен от любых словесных формаций и идей формы, воплощенных в первичном объекте. Эту джхану, как и предыдущие, необходимо освоить до полного совершенства.

После освоения второй джханы и возвращения к ней медитирующий видит, что фактор восторга, являющийся формой волнения, является грубым в сравнении с блаженством — однонаправленностью. Третий уровень джханы может быть достигнут, начиная с созерцания объекта; далее последовательно оставляются мысли об объекте, а затем и восторг. Третий уровень поглощенности отличается по чувству уравновешенности и безучастия даже от высочайшего восторга; уравновешенность и проявляется именно по мере постепенного исчезновения

восторга. Эта джхана весьма тонка; без недавно возникшей уравновешенности ум был бы снова притянут к состоянию восторга. Медитирующего наполняет особое тонкое блаженство; вернувшись из этого состояния, он осознает блаженство внутри своего тела. Поскольку на этом уровне блаженство сопровождается уравновешенностью, ум удерживает однонаправленность в этих тонких измерениях, противодействуя силе восторга. Освоив третью джхану и, как и прежде, подвергнув ее рассмотрению, медитирующий видит блаженство грубым и нарушающим равновесие, в сравнении с однонаправленностью, уравновешенностью и невозмутимостью.

Снова проходя всю последовательность джхан и оставляя все формы душевного удовольствия, медитирующий достигает четвертого уровня. При полном прекращении блаженства факторы уравновешенности и однонаправленности достигают полной силы и ясности. Все состояния психики, которые могут препятствовать этим двум оставшимся факторам, оказываются преодолены. Чувства телесного удовольствия целиком и полностью оставлены; ощущение боли прекращается уже в первой джхане. Нет ни единого ощущения, ни единой мысли. Ум пребывает в покое на этом тонком уровне, оставаясь однонаправленным и уравновешенным. По мере того, как он становится все более и более спокойным, прогрессируя от одного уровня поглощенности к другому ее уровню, все более спокойным становится и дыхание. На этом четвертом уровне, как утверждают тексты, дыхание вообще полностью прекращается. Здесь сосредоточенность остается нерушимой; медитирующий выходит из этой джханы через тот промежуток времени, который был им установлен перед вхождением в нее.

Каждая джхана покоится на низлежащей. При вхождении в любую из них ум успешно проходит низшие уровни и один за другим исключает составляющие его феномены. По мере того, как идет практика, прохождение уровней джханы становится почти мгновенным; ум задерживается на каждом из них лишь на несколько мгновений сознания. По мере исключения факторов психики сосредоточенность усиливается.

**«Бесформенная» джхана:** Следующая ступень развития сосредоточенности достигает наивысшего уровня в четырех состояниях, называемых «бесформенными». В то время как первые четыре джханы достигаются при помощи сосредоточенности на материальной форме или некоторого сосредоточения, извлекаемого оттуда, бесформенные состояния достигаются благодаря выходу за пределы восприятия какой бы то ни было формы. В случае бесформенных джхан полное устранение одной из стадий создает условия для достижения другой, тогда как первые четыре джханы достигаются устранением факторов ума. Все бесформенные джханы разделяют факторы однонаправленности и уравновешенности, но на каждом уровне эти факторы все в большей степени очищаются.

Первая бесформенная поглощенность, или пятая джхана, достигается первым вхождением в четвертую джхану посредством любой из касин. Расширив в уме пределы касины до максимально вообразимого размера, медитирующий обращает внимание на затронутое ею пространство. Теперь, с этим бесконечным пространством как объектом созерцания и при полностью развитой уравновешенности и однонаправленности, ум пребывает в сфере, где прекращаются все восприятия формы. Ум так прочно утвердился на этом уровне возвышенного сознания, что ничто его не в состоянии потревожить, никакой внешний стимул не может его нарушить. И все же склонности механизмов, связанные с чувственными восприятиями, существуют и в пятой джхане, хотя и не

привлекают к себе внимания. При обращении на них внимания поглощенность была бы разрушена.

Следующий уровень — при освоении пятой джханы — наступает благодаря достижению осознания бесконечного пространства, причем внимание затем оказывается обращено на элемент бесконечного осознания. Мысль о безграничном пространстве оказывается, таким образом, оставлена, в то время как остается лишь безграничное сознание без объекта. Это состояние отмечает шестую джхану. Освоив шестую, медитирующий достигает седьмой, сначала входя в шестую, а затем обращая созерцание на несуществование бесконечного сознания. Таким образом, седьмая джхана является поглощенностью, объектом которой является не вещь, или пустота, ничто. Так, сознание в качестве своего объекта осознает отсутствие какого бы то ни было объекта. Усовершенствовавшись в этой джхане, медитирующий далее пересматривает ее и обнаруживает, что всякое восприятие является неблагоприятным, а его отсутствие — более возвышенным состоянием.

При этой мотивации медитирующий способен достичь восьмой джханы в начале вхождения в седьмую, если затем он обратит внимание на аспект полноты мира, спокойствия и снимет внимание с восприятия пустоты. Тонкость этой операции определяется тем, что при ней не должно существовать ни малейшего намека на желание достичь этой полноты мира или избежать восприятия не вещи.

Обратив внимание на полноту мира, медитирующий достигает сверхтонкого состояния, где существуют лишь остаточные психические образования. Таким образом, грубое восприятие отсутствует полностью; отсюда название «невосприятие»; однако имеет место и тонкая перцепция, отсюда и название «неотсутствие восприятия». Восьмая джхана названа сферой «ни перцепций, ни их отсутствия». Та же степень тонкости существования истинна здесь для всего, что сопутствует сознанию. Нет никаких определенных психических состояний, однако остаются остаточные образования в степени, близкой к их отсутствию. «Висуддхи-магга» так говорит о состояниях психики в восьмой джхане: «Не проявляясь, они приходят; проявляясь, они исчезают». Лама Говинда описывает это состояние как крайний предел восприятия. Как в случае ума, так и в случае тела в этих бесформенных состояниях до восьмой джханы обмен веществ прогрессивно замирает; здесь характеристика познания Кашьяпы (1954) применима также и к физиологическим процессам; это состояние «столь тонко, что нельзя сказать, есть оно или нет».

Состояния сознания, воплощенные в джханах, характеризуются тем, что в системе «Висуддхи-магга» названо «областями Брахмы», «планами озарения» и «чистыми убежищами». Так же, как и джханы, пребывающие вне относительного мира чувственного восприятия, мысли, времени и пространства, пронизанные блаженством и уравновешенностью, воплощающие бесконечное сознание, и эти планы существования считаются существующими единственно в этих измерениях джхан. Существа могут рождаться и существовать на одном или другом из этих планов в соответствии с кармой прошлых жизней, в особенности в соответствии со степенью достигнутого мастерства в джханах во время человеческого рождения. (Эти «царства небесные» в других космологических системах иногда называют «астральными планами», дэва лока, бардо и т. п.) Утверждают, например, что развитие второй джханы и ее практика приводит к повторному рождению в области «сияющих Брахм», тела которых испускают свет наподобие световых вспышек.

**Сверхнормальные силы:** Раздел о сверхнормальных силах является наиболее сомнительной частью «Висуддхи-магга», с точки зрения Запада,

несколько он считает реальными некоторые явления, которые выходят за рамки даже наиболее продвинутых физических наук. Среди таких сверхнормальных достижений «Висуддхи-магга» называет следующие: знание ума других, знание любого прошлого или будущего события, материализация предметов, виденье и слышанье на огромных расстояниях, хождение по воде, полеты в воздухе и т. п. Интереснее то, что «Висуддхи-магга» описывает совершение этих подвигов в технических терминах, тогда как западная наука до настоящего момента не может примириться с их возможностью. Тарт (1971, 1972, а также гл. 1) называет их «наукой, характерной для специфического состояния», такой наукой, в которой практикующие способны достичь определенного состояния сознания и согласны друг с другом в их совместном достижении этого состояния, а затем исследуют дальнейшие сферы интереса, например, взаимодействие этого состояния с «реальностью». По такому критерию Будда и его медитирующие ученики аналогичны основному исследователю и его соисследователям в науке МСС. «Висуддхи-магга» и другие буддийские тексты — их открытия, а описываемые здесь сверхнормальные силы представляют собой явленное тело технологии, порожденное их исследовательскими усилиями; однако каждая школа медитации признает их побочными продуктами продвинутых стадий мастерства, если даже не предупреждает прямо против их неправильного использования. «Висуддхи-магга» видит в них плоды сосредоточенности и вместе с тем препятствия для полного прозрения; она устанавливает жесткие предварительные условия для овладения сверхнормальными силами и предупреждает о том, что их трудно поддерживать, что малейшая вещь их разрушает. Уровень владения умом, требуемый для овладения ими, очень грозен: необходимо прежде приобрести опыт в четырнадцати методах контроля над умом, начиная с достижения всех восьми касин до белой; достижения включают быструю смену альтернативных касин и альтернативных джхан, т. е. достижение первой джханы на касине земли, затем третьей джханы на касине огня и т. д. — как в прямом, так и в обратном порядке. «Висуддхи-магга» считает, что лишь один медитирующий из ста тысяч или даже из миллиона достигает уровня мастерства, необходимого в качестве предварительного условия. Далее, она называет позором желание довести до сведения других способность практиковать подобные явления. Поэтому нет ничего удивительного в том, что западные парапсихологические исследователи должны еще встретить субъекта, способного на сверхнормальные подвиги ума, такие, как телекинез или яснослышанье.

С точки зрения буддизма, достижение таких сил является незначительным преимуществом, не имеющим самостоятельной ценности в продвижении к пробуждению. У того, кто еще не достиг совершенства и состояния нирваны, эти силы окажутся задержкой, поскольку могут представлять собой угрозу движению вперед, так как усиливают его чувство самооценки и увеличивают таким образом привязанность к «я». В буддийской традиции эти силы могут быть использованы лишь при тех обстоятельствах, когда их применение принесет пользу другим. Демонстрации психических сил перед толпами людей являются нарушением правил буддийской монашеской общины; ошибочный призыв к овладению ими означал бы изгнание из общины.

**Праджня: путь прозрения:** С точки зрения «Висуддхи-магга», мастерство в джханах, возвышенное блаженство и сверхнормальные силы, которые проистекают из них, являются вторичными, если сравнивать их с культивированием праджня, мудрости распознавания. Совершенство в джханах — это часть полного цикла обучения; но при этом усматриваются особые преимущества, если для ускорения обучения праджня используются гибкость и управляемость ума. Действительно, более глубокие стадии самадхи иногда



считаются в «Висуддхи-магга» «забавой», игрой сосредоточенности преуспевших в практике. Но ключом обучения является путь, который начинается с совершенной внимательности, сатипаттханы, совершенствуется благодаря прозрению, випассане, и кончается нирваной.

Первая фаза — фаза совершенной внимательности — влечет за собой преодоление привычек стереотипного восприятия. Обычная, естественная тенденция состоит в том, чтобы «привыкнуть» к миру, «приучиться» к нему. Это привыкание к окружающему нас миру состоит в замене сырого чувственного опыта абстрактными познавательными стереотипами или обусловленными восприятиями. Практика совершенной внимательности — это намеренное устранение подобной привычки; практикующий становится лицом к лицу с голыми фактами опыта и смотрит на каждое событие, как если бы оно происходило впервые. Средством устранения этой привычки является непрерывное наблюдение за первой фазой восприятия, когда ум пребывает, скорее, в состоянии воспринимания, а не реакции. Внимание ограничивается голым наблюдением объектов. Оно обращается на факты восприятия, как только они возникают на пороге любого из пяти чувств или в уме, который «Висуддхи-магга» считает шестым чувством. В то время, как медитирующий обращается к впечатлениям чувства, реакция сводится к голой регистрации фактов наблюдаемого впечатления. Если далее в уме возникают умственные комментарии, суждения или размышления, они сами делаются объектами непредвзятого, чистого внимания, они не отвергаются и не принимаются; их отпускают после того, как они были замечены. Говоря словами Ньянапоника-тхеры, сущность совершенной внимательности состоит в следующем: «Ясное осознание целостным умом того, что действительно происходит с нами и *внутри* нас в самые моменты восприятий». Развитая ранее сосредоточенность находит свое применение как раз тогда, когда мы устремляемся к совершенной внимательности. В развитии и применении этой новой привычки чистого восприятия существенны однонаправленность и сопутствующие факторы сосредоточенности. Однако оптимальным уровнем сосредоточенности в практике совершенной внимательности является самый низкий, предварительный. Совершенную внимательность следует применять к процессу восприятия нормального сознания, а начиная с первой джханы эти процессы прекращаются. С другой же стороны, уровень сосредоточенности ниже предварительного был бы затемнен мысленными помехами и блужданием мыслей — и, таким образом, не годился бы для практики совершенной внимательности. Лишь на предварительном уровне существует совершенное равновесие: восприятие и мысль сохраняют свою полную силу, но сосредоточенность достаточно сильна для того, чтобы не позволить уму склониться от устойчивого наблюдения за процессами восприятия и мысли.

Предпочтительный метод культивирования совершенной внимательности состоит в том, чтобы совершенствоваться в ней одновременно с практикой в джханах. Обретя некоторую степень мастерства в самадхи, медитирующий затем прикладывает силу своей сосредоточенности к задаче совершенной внимательности. Однако есть и метод «чистого прозрения», в котором эта практика начинается без каких-либо предварительных достижений на пути поглощенности. В случае чистого прозрения требуемый уровень поглощенности достигается практикой самой совершенной внимательности. На протяжении первых стадий чистого, «голового» прозрения ум медитирующего будет попеременно прерываться блуждающими мыслями, возникающими в промежутках между моментами наблюдения; иногда они будут восприниматься, иногда нет. Постепенно мгновенная сосредоточенность ума в наблюдении будет усиливаться до тех пор, пока все блуждания мысли не будут замечены; затем такие

мысли станут затухать, как только окажутся обнаружены, после чего практика немедленно будет возобновляться. В конце концов будет достигнут пункт, где ум окажется не затронутым блужданием. Тогда наблюдение процессов восприятия и познания будет продолжаться без срывов. Это состояние функционально эквивалентно предварительной сосредоточенности.

В практике есть четыре категории совершенной внимательности, идентичных по функции, но различных по точке их фокуса. Созерцание может фокусироваться на теле, на чувстве, на уме или на объектах ума. Любой из этих объектов может служить в качестве фиксированной точки чистого внимания, удерживаемого на процессе переживания. Совершенная внимательность по отношению к телу влечет за собой внимание к каждому мгновению телесной деятельности, например, к позе и движениям конечностей, независимо от природы выполняемой деятельности. Все функции тела в повседневном опыте должны быть ясно схвачены простой регистрацией по мере их протекания. Не следует принимать во внимание цель — фокус находится в самом телесном акте. Совершенная внимательность к чувству предусматривает фокусирование внимательности на внутренних чувствованиях независимо от того, будут ли они приятными или неприятными. Все воспринимаемые стимулы просто отмечаются по мере привлечения внимания. Некоторые будут возникать в качестве первичной реакции, ответа на сенсорный вход, другие — как физиологические составляющие психологических состояний, иные — как побочные продукты жизненных физиологических процессов. Какова бы ни была природа источника, регистрируется само чувство.

При совершенной внимательности по отношению к уму, объектами являются состояния ума, по мере их осознания. Каковы бы ни были настроение, вид мысли или психологическое состояние, они должны просто регистрироваться как таковые. Например, если имеет место гнев по отношению к раздражающему шуму, в этот момент мы просто отмечаем: «Гнев». Четвертая техника — совершенная внимательность по отношению к объектам ума — является буквально той же самой, что только что описанная, за исключением уровня, на котором наблюдается работа ума. Вместо того, чтобы отмечать качество состояний ума по мере их возникновения, медитирующий отмечает объекты мыслей, которые имеют место в этих состояниях, например, «раздражающий шум». Когда возникает мысль, она отмечается в терминах схем и классификации содержания ума; эта схема грубо делит все мысленные формы либо на задержки, либо на факторы просветления.

**Стадии прозрения:** По мере того, как медитирующий настойчиво выполняет эти четыре техники, происходит преодоление привычных иллюзий непрерывности и разумности, которые поддерживают познавательные и прецептивные процессы. Ум становится свидетелем случайных и дискретных частиц вещества, из которых непрерывно структурируется реальность. Затем возникает серия пониманий относительно истинной природы этих процессов, и совершенная внимательность созерцает их и созревает до прозрения. Практика прозрения начинается тогда, когда созерцание продолжается без задержки; ум устойчив на своем объекте, так что созерцающий ум и объект его созерцания всегда возникают вместе в неразрывной последовательности. Это отмечает начало цепи прозрений познающего себя ума — цепи, наивысшей точкой которой оказывается нирвана.

**Путь прозрения:**

Прекращение  
(угасание)  
полное

**Ниродхи:** полное прекращение сознания.

**Нирвана:** сознание в качестве своего объекта имеет

Прозрение	прекращение физических и психических явлений.
требующее	без усилия. Быстрое созерцание, неутомимое, не
Прекраще-	усилий. Мгновенное знание, <b>анатта, аникка, дукха</b> .
	ние боли, всепроникающая уравновешенность.
Понимание, изматывающей ведущее к желанию Физическая боль. бегства. Восприятие	Понимание ужасной, неудовлетворительной и природы физических и психических явлений. Возникновение желания избежать этих явлений.
безошибоч-	исчезновения объектов ума. Восприятие быстрое и ное. Исчезновение вспышек, восторга и т.п.
Псевдонирвана: знание ярким возникновения и исчезновения совершенной объектов	Ясное восприятие возникновения и исчезновения всякого успешного умственного момента, сопровождаемое светом, чувством восторга, спокойствием, благоговением, энергией, счастьем, устойчивой, целостной, внимательностью, уравновешенностью в отношении созерцания, привязанностью к этим впервые возникающим состояниям, быстрым и ясным восприятием.
Стадия ненадежные. размышления. процессы	Процессы рассматриваются как неприятные, Переживание <b>дукха</b> , неудовлетворенность. Эти видятся возникающими и проходящими в каждый момент созерцания. Переживание <b>аникка</b> , непостоянства.
Двойственные	процессы рассматриваются как лишённые «я».
Переживание	<b>анатта</b> , «не-я». Осознание и его объект воспринимаются ежемгновенно как отдельные и разделённые процессы.
Совершенная физическим внимательность	Совершенная внимательность к телесной функции, ощущениям, состояниям ума и объектов ума.
Применение предшествующая сосредоточенности уровня	Предварительная сосредоточенность, практике самадхи. Чистое прозрение без предшествующей практики. Самадхи развивается до предварительного с помощью совершенной внимательности.

Первое познавательное понимание состоит в том, что созерцаемые явления отличны от ума, созерцающего их. Способность, посредством которой ум становится свидетелем собственной работы, переживается как отличная от предмета созерцания. Как и в случае всех стадий прозрения, это понимание имеет место вовсе не на уровне вербализации, на котором оно выражено здесь, а, скорее, на уровне непосредственного переживания. Появляется переживание понимания, но нет необходимости в его словесном выражении.

Когда понята двойственная природа ума и его объектов, тогда у медитирующего возникает ясное понимание того обстоятельства, что эти двойственные процессы безличны, что они возникают как следствия соответствующих им причин, а не как результат управляющего лица. Всё приходит и уходит в соответствии со своей собственной природой — независимо от «чьей-то» воли. Медитирующему становится совершенно ясно, что в функциях ума нельзя обнаружить какое-либо постоянное существо. Это — прямое переживание буддийской доктрины *анатта*, буквально «не-я», заключающейся в том, что все явления лишены какой бы то ни было присущей им личности, включая и собственное «я». Вся наша прошлая и будущая жизнь понимается как обусловленная только причинно-следственным процессом. Уходят сомнения в существовании «я», и представление «я есмь» познается как ложное; постигается истина следующих слов Будды (Самьютта-никая, 145):

«Так же, как при сборке частей  
Возникает слово «колесница»,  
Возникает и понятие существа,  
Когда налицо совокупность его частей».

Дальнейшее созерцание вскрывает тот факт, что свидетельствующий ум и явления, которые он избирает в качестве объектов, возникают и исчезают с такой частотой, которая выходит за пределы достигаемости медитирующего. Становится очевидным, что поток изменчивых состояний является характерным признаком всего поля сознания. Медитирующего поражает понимание того обстоятельства, что мир его реальности непрерывно обновляется в течение каждого умственного мгновенья, и это обнаруживается с очевидностью в бесконечной цепи переживаний. Факт непостоянства, *аникка*, познается, таким образом, в самых глубинных сферах его бытия. Видя возникновение и исчезновение этих феноменов в каждый данный момент, медитирующий начинает рассматривать их не как приятные и неприятные, не как надежные, а как мимолетные. Приходит разочарование: то, что постоянно изменяется, не может быть источником длительного удовлетворения. Психологический процесс, начавшийся с понимания реальности как лишенной «я» и вечно меняющейся, достигает кульминации в состоянии непривязанности к миру кому опыту, вплоть до гон точки, где последний можно будет увидеть как источник страдания, *дукха*.

Созерцание продолжается без каких бы то ни было дальнейших размышлений подобного рода. Далее следует стадия, где ясно воспринимаются начало и конец каждого последующего объекта созерцания. При такой ясности восприятия возникают:

- видения сияющего света или других форм озарения, которые длятся одно мгновенье или несколько дольше;
- чувство восторга с мурашками на коже, дрожанье членов тела; чувство левитации и т. п., наподобие явлений, сопровождающих описанную выше первую джхану;
- спокойная *умиротворенность* ума и тела, которые становятся легкими, пластичными, управляемыми;
- чувство *благоговения и веры*, которые могут принять в качестве своего

объекта учителя медитации, Будду, его учение, включая метод прозрения, а также сангху; радостная уверенность в преимуществах медитации, желание дать своим друзьям и родственникам практиковать её;

- интенсивная и устойчивая *энергия* в созерцании; она оказывается не слишком слабой и не слишком напряженной;

- возвышенное чувство счастья, проникающее всё тело целиком; беспрецедентное блаженство, которое кажется нескончаемым и побуждает медитирующего рассказать другим об этом экстраординарном переживании;

- *быстрое и ясное* восприятие отмечаемых феноменов: наблюдение острое, сильное и прозрачное, усматривающее характерные черты непостоянства, безличности и неудовлетворенности, которые постигаются совершенно отчетливо и быстро;

- сильная совершенная *внимательность* при практике прозрения, благодаря которой последовательные мгновения феноменов являются наблюдающему уму без всяких его усилий;

- уравновешенность по отношению ко всем умственным образованиям: в отношении к объектам прозрения превалируют нейтральные чувства; прозрение идет без усилий;

- тонкая привязанность к световым феноменам или прочим факторам, перечисленным здесь, а также и удовольствие от созерцания.

Медитирующий преисполняется гордости от появления этих десяти явлений и хочет откровенно высказаться о своих переживаниях, думая, что он достиг просветления и закончил выполнение задачи практики. Даже если он и не думает, что они означают его освобождение, он может задержаться в выполнении задачи прозрения, чтобы греться в лучах приносимого ими наслаждения. По этой причине данная стадия, называемая «знанием возникновения и исчезновения», имеет в «Висуддхи-магга» заголовок: «Десять разлагающих моментов прозрения»; это - псевдонирвана. Огромная опасность здесь состоит в «ошибочном принятии за Путь того, что не является Путем» или в неуверенности, задержке в следовании по Пути прозрения в связи с привязанностью к этим явлениям. Когда медитирующий сам по себе или благодаря совету учителя понимает или видит эти явления, скорее, как веху на пути, нежели как свое конечное достижение, он обращает на них фокус своего созерцания и направляет его и на собственную привязанность к ним.

Продолжая работать, медитирующий обнаруживает, что эти переживания постепенно убывают, а восприятия объектов становятся более ясными. Различие появляющихся друг за другом феноменов все более утончается, а восприятие безукоризненно. Оно становится более быстрым, а окончание или исчезновение самих явлений воспринимается более ясно, чем их возникновение. Только их прекращение отмечается в каждый момент созерцания: созерцающий ум и его объект переживаются как попарно исчезающие в каждый данный момент. Оказывается, что мир реальности медитирующего пребывает в состоянии непрерывного растворения. Из этого опыта проистекает ряд глубоких пониманий. Ум сжимается от страха и ужаса; все психические образования представляются ужасными по своей природе. Становление, т. е. проявления мыслей, рассматривается как состояние ужаса. Возникновение психических феноменов, обычно считавшихся источником удовольствия, рассматривается лишь как состояние постоянно угнетаемого бытия, и ум бессилён избежать его.

Тогда приходит понимание ошибочности и неудовлетворенности всеми явлениями. Все психические образования оказываются лишенными какого бы то ни было ядра и удовлетворенности. В них нет ничего, кроме опасности. Медитирующий приходит к ощущению того факта, что во всяком виде становления нет ничего, на что он мог бы возложить свои

надежды, на что мог бы опереться. Все психические формации, будь то наблюдаемые объекты или сознание, вовлеченные в наблюдение, а также любой вид привнесенного в ум существования, кажутся пресными. Во всем, что воспринимает медитирующий, он видит только страдания и несчастья.

Познав тщету всех феноменов, увидев в них страдание, медитирующий начинает испытывать полное отвращение к ним. Хотя он продолжает практику прозрения, его умом владеет чувство неудовольствия и нежелательности всех психических образований. Даже мысль о счастливейшем образе жизни или о наиболее желательных объектах будет казаться тоскливой и непривлекательной. Практикующий стал абсолютно бесстрастным и враждебным к многообразному полю психических формаций, а также к любому виду становления, к судьбе или к состоянию сознания.

Между мгновеньями наблюдения будет возникать мысль о том, что только в прекращении всех психических формаций заключается облегчение. Ум более не привязывается к этим образованиям; медитирующий жаждет избежать страдания, являющегося следствием феноменов. В его теле могут возникнуть болезненные ощущения, он может утратить склонность долго оставаться в одной позе. Становится более очевидной неутешительная природа ума; мотивация к избавлению от него возникает в самых корнях его существа. При этой сильной мотивации к прекращению психических образований медитирующий увеличивает свои усилия в наблюдении этих образований уже ради самого намерения избежать их. Тогда природа этих феноменов — их непостоянство, элемент страдания и отсутствие в них «я» — станет совершенно очевидной. Обычно на этой стадии тело медитирующего подвергается также тяжким и острым болям, возрастающей напряженности; все тело и весь ум кажутся средоточием страдания, и такое беспокойство способно поглотить его приверженность практике прозрения. Но, благодаря использованию практики внимательности по отношению к этим болям, они прекращаются; тогда, начиная с этой точки, наблюдение становится ясным и четким. Каждое мгновение он совершенно ясно осознает три признака этих феноменов, и один из них начинает доминировать в его понимании.

Теперь созерцание становится автоматическим; оно совершается без особого усилия, как бы рождаясь из самого себя. Чувство ужаса, отчаянья, несчастья и т. п., которые возникали раньше, прекращаются; полностью исчезают телесные боли. Совершенно отсутствуют как ужас, так и восторг по отношению к умственным объектам; возникает удивительная ясность и всепроникающая уравновешенность при появлении всех умственных образований. Медитирующему более нет надобности совершать преднамеренные усилия; наблюдение целыми часами продолжается в виде устойчивого потока, не вызывая усталости или перерыва. Созерцание идет в силу собственной инерции, прозрение становится особенно быстрым и активным.

Теперь прозрение подошло ко грани своей кульминации; наблюдение является острым, устойчивым и прозрачным. Психические образования тотчас же определяются как непостоянные, болезненные или безличные просто потому, что практикующий видит их растворение. Все эти образования видны либо ограниченными и замкнутыми в самих себе, либо нежеланными или чуждыми. Непривязанность к ним достигает максимума, Наблюдение более не входит в какую-либо из формаций и не пребывает в ней. Затем возникает осознание, которое в качестве своего объекта берет нечто «не называемое, не обозначаемое, не имеющее происхождения, бесформенное» — нирвану. Физические и психические феномены полностью прекращаются. При своем первом достижении этот момент реализации продолжается даже менее секунды.

Ум, немедленно следующий за осознанием, отражает в размышлении переживание только что прошедшей нирваны.

**Нирвана:** Переживание нирваны является познавательным шоком с глубочайшими психологическими последствиями. Природа этого переживания — из области, лежащей за пределами общепринятой феноменальной реальности, которой рожден наш язык; таким образом, нирвана, безусловное состояние, описывается только в терминах того, чем она не является. Это — «Нерожденное, Несотворенное, Не имеющее начала, Не имеющее формы» . Само слово составлено из отрицательной приставки «*нир*» и корня «*вана*», т. е. «сжигать» — метафорического выражения для исключения всех форм становления, привязанности и «я». Из этого изменения в осознании следует решающее изменение в поведении. С осуществлением нирваны оказываются отброшенными аспекты «я», или нормальное сознание; они отброшены, чтобы никогда более не возникнуть. Путь прозрения в этом пункте значительно отличается от пути самадхи: нирвана разрушает «загрязняющие» аспекты «я» — ненависть, алчность, заблуждения и т. п., тогда как джхана лишь подавляла их. Благодаря нирване шила не требует усилия для достижения усилия; фактически шила становится единственно возможным поведением. Джхана вытесняет загрязняющие аспекты, но их семена остаются скрытыми внутри личности в качестве потенциальных возможностей; при выходе из состояния джханы эти действия снова становятся возможными, при возникновении соответствующей ситуации.

Существует четыре уровня постижения нирваны, зависящие от глубины прозрения, достигнутого при подходе к ней. Личности, вступающие в состояние нирваны, различаются в соответствии с уровнем их продвинутойности. Количество вхождений в состояние нирваны определяет степень мастерства практикующего, т. е. способность достигать нирваны где угодно, когда угодно, так скоро и на такой промежуток времени, на какой он пожелает, — но не относится к уровням достижения. Вы можете входить в состояние нирваны бесчисленное количество раз, но без всякого изменения уровня. Чем глубже развитие прозрения, предшествующее вхождению в нирвану, тем выше уровень достижения и тем более проникающими оказываются последующие изменения личности. Само переживание нирваны идентично на каждом уровне достижения; различие между уровнями рассматривается в терминах последующих необратимых утрат «я» по возвращении из нирваны. Вхождение в состояние нирваны есть наше пробуждение, а следующая за ним утрата «я» есть наше «избавление» от пут личности. Д. Т. СУДЗУКИ (1957) говорит о буддистском прототипе переживания просветления: «Чувство просветления воздействует на все стороны личности, на её отношение к жизни и к миру. . . Переживание Будды было не просто делом чувства, которое возникает на периферии сознания; это есть нечто, пробужденное в глубочайших тайнах человеческого существа».

Первым уровнем является уровень сотапанна, или «ступившего в поток». Практикующий становится вступившим в поток в первый же момент первого переживания нирваны и остается там до тех пор, пока прозрение не углубится до степени, отмечающей следующий уровень достижения. Поток, в который вступает практикующий, — это тот «поток», который ведет к полной потере «я», к прекращению всякого становления. Это окончательное освобождение, как утверждается, должно произойти «в течение следующих семи жизней». На этом первом уровне отпадают следующие черты личности и отношений: жажда чувственных желаний, обиды, достаточно сильные, чтобы породить беспокойство; жажда собственной выгоды обладания или награды, достаточно сильная, чтобы вести к неспособности поделиться с другими; ошибки в восприятии относительной, иллюзорной природы, того, что кажется красивым или

приносящим удовольствие; ложное понимание, в силу которого мы видим личность в том, что безлично; приверженность к одним лишь ритуалам и обрядам, вера в то, что то или это есть «истина»; сомнение в полезности пути випассаны, неуверенность в нем; ложь; присвоение чужого; неправильное сексуальное поведение; причинение физических повреждений другим или стремление заработать на жизнь за счет других.

Когда прозрение углубилось настолько, что понимание духа, аникка, анатта пронизывает все существо практикующего, происходит скачок интенсивности прозрения: теперь нирвана достигается на уровне, где ослаблены как жажда чувственных желаний, так и недоброжелательство. Теперь практикующий — сакадгами, «однажды возвращающийся», тот, кто полностью освободится в этой или в следующей жизни. К элементам «я», оставленным при вступлении в поток, добавляются грубые чувства: жажда чувственных объектов и сильное негодование. Интенсивность переживания, притяжения и отталкивания падает; практикующего более не привлекают и не понуждают с той же силой любые феномены; так, например, пол теряет свою привлекательность, хотя половая жизнь может иметь место для продолжения рода. Типично непредвзятое отношение к какому бы то ни было стимулу.

На следующем уровне интенсификации прозрения полностью останавливаются как алчность к чувственным желаниям, так и недоброжелательство, вместе с памятью о них, то, что было ослаблено с достижением степени однажды возвращающегося, теперь полностью затухает. Положение практикующего — это анагама, «невозвращающийся»; ему предназначена полная освобожденность от колеса становления в настоящей жизни. Вдобавок к ранее оставленным элементам «я» пропадают последние оставшиеся склонности к алчности или негодованию, прекращается всякое отвращение к таким мирским состояниям, как утрата, боль, позор или вина. Мотивация зла, преднамеренное его совершение или речь, направленная в сторону зла, становятся невозможными — практикующий далее не способен иметь даже недоброй мысли относительно кого бы то ни было,

Из его мышления исчезает категория «врага», равно как и категория «ненравящегося». Аналогично исчезает даже тончайшее желание чувственных объектов. К примеру, теперь становится весьма маловероятной сексуальная активность, поскольку гаснут чувства полового влечения. По отношению ко всем внешним предметам преобладает уравновешенность; их ценность для невозвращающегося абсолютно нейтральна.

Окончательная и полная зрелость прозрения имеет своим результатом преодоление всех оков зла, всех цепей «я», а также растворения любого субъективного знания общепринятой согласованной концептуальной вселенной. Теперь практикующий стал архатом (или арахантом); это — «Полностью Осуществленный», или святой. Он абсолютно свободен от страдания и от порождения любой новой кармы. Не имея более чувства самого себя, он выполняет любые действия чисто функционально — либо для поддержания своего тела, либо для блага других. Нет ни единого не отброшенного внутреннего состояния из его прошлого, откуда могли бы прийти на ум мысли алчности, вожделения, ненависти и т. п. Все прошлые деяния, равно как и все будущее становление, стираются; остается лишь чистое бытие. На этой конечной стадии оставлены все признаки «я», включая все чувства одобрения или желания искать состояния мирских достижений: славу, удовлетворенности или награду; даже любое желание или блаженство в состоянии материальной или бесформенной джханы, отсутствие гибкости ума или возбуждения, алчность по отношению к чему



бы то ни было — все это исчезло, так что малейшая внутренняя склонность к неблагоприятным мыслям или действиям буквально невообразима.

С уровня архата ценность благородных истин о непостоянстве, страдании и отсутствии «я» становится очевидной в каждый данный момент. Вэй У Вэй говорит о значении страданий на этом уровне сознания:

«Когда Будда обнаружил, что он пробужден..., вероятно, он увидел, как то, что он до тех пор считал счастьем и сравнивал с несчастьем, более таковым не было. Начиная с этого мгновения, его единственным мерилom было состояние *ананда* — то, что мы считаем блаженством. В страдании он увидел отрицательную форму счастья, а в счастье — положительную форму страдания. Т. е. оба эти состояния оказывались соответственно положительным и отрицательным аспектами опыта. Но по отношению к ноуменальному состоянию, которое он теперь только и знал, оба могут быть описаны как дукха, страдание. Дукха оказывается противоположностью сукха, т. е. «легкому, приятному самочувствию»..., и ничто феноменальное для Будды не могло быть сукха, хотя в феноменальном мире оно могло бы показаться таковым, в противоположность дукха».

Понимание истины отсутствия «я» для архата является самым непосредственным. Судзуки (1958) просто утверждает: когда достигнут этот уровень, практикующий обнаруживает «путем непосредственного знания, что когда его сердце очищено от извращений обычных импульсов, центрированных на «я», от желания этого «я», не остается ничего, что могло бы провозгласить себя местопребыванием этого «я». Непостоянство постигается на первичной стадии познания. У архата, практикующего випассану, восприятие совершенно: он является свидетелем наименьших составляющих работы ума, цепи умственных моментов. Согласно этой традиции, Будда установил  $17 \cdot 10^{21}$  умственных моментов в «одном мгновении ока», причем каждый из них оказывается отдельным и отличным от предыдущего; подобно ему, архат видит, что элементарные составляющие течения потока сознания изменяются каждое мгновение. Во вселенной нашего ума нет ничего постоянного, и наша внешняя реальность проистекает из нашей внутренней вселенной. Таким образом, нигде нет никакой стабильности, никакого постоянства.

**Ниродхи:** отдельно от нирваны существует состояние, мало известное на Западе, оно называется *ниродхи* — прекращение. В состоянии нирваны осознание в качестве своего объекта имеет прекращение сознания, тогда как в ниродхи прекращается также и осознание. Ниродхи доступно лишь невозвращающемуся и архату, достигшим также мастерства в восьми джханах. Ни «вступивший в поток», ни «однажды возвращающийся» не оставили ещё слой «я» настолько, чтобы достичь мастерства в сверхсосредоточенности, требуемой для ниродхи, ибо на подступах к этому состоянию тотальной неявленности и безмыслия даже малейшее наличие чувственного желания окажется помехой.

Путь ниродхи заключается в практике випассаны, которая используется в качестве основания последовательностью джхан, вплоть до восьмой, до состояния невосприятия и не-отсутствия восприятия. С прекращением этого тончайшего состояния практикующий вступает в Ниродхи. Прекращение является «иным реальным» состоянием, отсутствуют все данные нашего опыта в реальности, даже наитончайшие, хотя по человеческому временному ритму ниродхи может продолжаться семь дней, в самом этом состоянии нет временной последовательности: момент, непосредственно предшествующий данному, а также следующий за ним — переживаются как неразрывная последовательность. Предел в 7 дней, установленный для длительности ниродхи, может объясняться его уникальной физиологией: утверждается, что биение сердца и нормальный обмен веществ прекращаются вместе с сознанием, хотя метаболические процессы продолжаются на остаточном уровне, так что тело медитирующего можно отличить от трупа. Перед

вхождением в это состояние медитирующий должен установить длительность промежутка времени пребывания в нем. По возвращении он проходит все джханы в обратном порядке до нормального сознания. На уровне восьмой джханы возвращается сознание, на уровне третьей — нормальные функции тела, на уровне первой — дискурсивное мышление и чувственное восприятие.

**Два пути и их наивысшие точки:** В своих высочайших точках путь самадхи при помощи джхан и путь прозрения к нирване имеют склонность к встрече. Но между этими крайними состояниями разреженного сознания остается чрезвычайно тонкое, но решающее различие. Седьмая джхана — это состояние такого сознания, которое не имеет объекта: это ничто, невещественность. В восьмой джхане осознание невещественности даже не действует; однако, оно остается в качестве скрытой функции. Таким образом, нельзя сказать, что оно не существует, это область не восприятия и не его отсутствия. В нирване начинается окончательное затухание сознания при состоянии, где имеет место осознание полного отсутствия сознания. Этот процесс затухания достигает наивысшего уровня в Ниродхи, где нет какого бы то ни было осознания. Достижение даже высочайших джхан при возвращении не влечет за собой с необходимостью воздействие на обычные функции «я», тогда как переживание нирваны вызывает их необратимые изменения.

Эти различные пути отмечают 2 экстремума на континууме исследования ума и его контроля. Тот, кто мог бы развить в себе однонаправленность, достаточную для достижения бесформенных джхан, легко мог бы достичь нирванического состояния, если бы сумел повернуть свою сильную способность к сосредоточенности в сторону наблюдения собственного ума. И обратно: тот, кто вступил в состояние нирваны, мог бы легко достичь такого господства над умом, что стал бы безразличен к задержкам и рассеянности, так что, установив ум на каком-нибудь одном объекте сознания, он вступил бы в состояние джхан и добился бы в нем успехов. Те существа, которые преодолели эти особые различия путей и достигли их высочайших ступеней, более не принадлежат к одному только пути из двух, а скорее — к обоим. При полном овладении одним путем — практикой самадхи или прозрения — становится доступен и другой путь, а различие между способами медитации растворяются. Как это выражено в «Дзэнрин»: «Изначально не существовало двух путей. Все «достигшие» шли по одной и той же дороге».

**Карты сознания в перспективе:** Предлагаемое здесь изложение, основанное на буддийских картах медитативных состояний сознания, может оказаться полезным для тех, кто пытается формулировать теории или понятия и намечает путь исследования в этой области. Таково было мое намерение.

Тот, кто самостоятельно исследует эти состояния сознания и помощи личной практики, возможно, найдет эти мысли и карты полезными, а возможно, и нет. Ибо работа садханы часто оказывается аморфной, неясной; её границы бывают неустойчивыми и изменчивыми, а стадии прогресса — настолько же запутанными и сложными, насколько таковыми представляются жизненные представления человека. К высшим состояниям бытия имеется столько же путей, сколько и личностей на пути, и не всякая карта будет обязательно применимой к данной ситуации личности. Как сказал один суфий: «Кто вкушает, тот знает». По словам Мехер Бабы, «чтобы начать путешествие в духовной жизни, необязательно надо иметь завершённую карту Пути. Напротив, настоятельное желание приобрести такое завершённое знание в действительности может, скорее, воспрепятствовать продвижению вперед, нежели помочь ему. . . . » Кто на берегу раздумывает об океане, знает только его поверхность; а тот, кто пожелал бы узнать его глубины, должен захотеть погрузиться в него».

в описаниях медитации.

*(Все слова даны сперва в их форме на пали, за которой следует санскритское (С) и современное тайское (Т) произношение там, где они отличаются от пали).*

- Акусала** (с. акушала, т. акусон) «**нездоровый**». Все действия (каммы) ума, речи и тела, которые связаны с тремя корнями нездоровья: алчностью, отвращением и заблуждением.
- Архат** (с. архат, т. пра араханг) «**один из достойнейших**». Просветленный благодаря полному проникновению в дхамму и этим отсекающий всю нечистоту и все препятствия.
- Арья** (с. арья, т. праарья) «**благородный**». Обладающие полным или частичным проникновением в дхамму внутри себя. Понятие охватывает вступивших в поток, однажды возвращающихся, невозвращающихся и архатов.
- Асава** (с. ашава), т. е. «**скверна**». Глубочайший уровень искаженности ума. Описаны три или четыре вида скверны: скверна чувственности, скверна бытия (существования, становления), скверна неведения; иногда к ним прибавляют скверну мнений.
- Бхавана**, «**развитие**». Два вида: развитие спокойствия и развития прозрения. Слово означает буквально: «заставляющее стать».
- Випассана** (с. видаршана) «**прозрение**». Способность увидеть внутри себя три характерные признака в пяти агрегатах, так, чтобы при этом оказалась отсечена всякая привязанность.
- Джхана** (с. дхьяна, т. чан) «**глубокая сосредоточенность**». Поглощенность предметом медитации, почти лишенная усилий, когда совсем нет чувственного осознания, а наличествуют только спокойствие, чистота и внимательность в сердце.
- Дукха** (с. дукха, г. тупкх) «**неудовлетворенность, страдание**». Грубое или тонкое физическое или психическое, простое бытие в круге рождения и смерти — это дукха. Это не значит, что Будда учил о том, что вся жизнь — страдание.
- Камматтана** (с. кармастхана, т. камматхан), «**рабочее место**», т. е. предмет медитации, которым занят ум, например, внимательность к дыханию или любящая доброта.
- Килеса** (с. клеша, т. килеш) «**нечистота**». То, что делает ум грязным, например, гнев, чувственность, скука и т. д. Психо-эмоциональные факторы, на которых построены нездоровые состояния ума.
- Кусала** (с. кушала, т. куосн) «**здоровый**». Любое психическое состояние, имеющее корни в отсутствии алчности, отвращения или заблуждения, т. е. в трех корнях здоровья, а также действие тела и речи, зависящее от него.
- Магга** (с. марга, т. магг) «**путь**». Мгновенья Пути вступившего в поток и т. д. до архата, когда практикующий вкушает и видит ниббану, становится арья, благородным, и сам является благородным восьмеричным путем.
- Мара** (т. ман) букв. «**разрушитель**». Объективизированное и иногда олицетворенное зло. Объективизируется как нечистота, килеса пять агрегатов, как объекты желания, камма и смерть. Олицетворяется как владыка сферы чувствительности, дэва, желающий удержать все существа в круге повторного рождения.

- Панна** (с. праджня) «**мудрость**». В своем высочайшем значении — проникновенное прозрение в три характерных признака существования, ведущее к просветлению; способность различать нездоровые действия от здоровых, ясная память, интеллект, применяемый к здоровым вещам, и меньшие прозрения, выпассана, также включены в это понятие.
- Патипатти** (с. пратипатти, т. батибат). «**Практика**» — не только практика формальной медитации, но дхамма-сила-самадхи-панна в целом.
- Пити** (с. прити), «**Восторг**». Различные степени стимулирования тела, обычно приятные (но не всегда), которые возрастают в силе, приближаясь к джхане; однако при вступлении в третью джхану они все оказываются отброшены.
- Путхудджана** (с. притхагджана, т. путхуджон), «**обычный человек**». Тот, кто еще не увидел вступления в поток, а потому не является арья, благородным.
- Пхала** (т. пхон), «**плод**». Мгновенья плодов следуют за мгновеньями пути и в случаях первых трех путей продолжаются лишь краткое время. В случае архата плодом является медитативное состояние джханы, которым можно наслаждаться в любое время.
- Самадхи**, «**собранность**». Коллективное название различных состояний глубокой медитации, таких, как джхана.
- Саматха**, «**спокойствие**». Обычно первый результат практики медитации. Некоторые методы ведут лишь к саматха и не дальше, не приводят к прозрению, к випассане.
- Самйоджана**, «**оковы**», числом десять, были кратко изложены в последней главе.
- Сати** (с. смрити), «**внимательность**», иногда также и «**память**». Осознание действий и состояний ума и тела здесь и сейчас. Умеренное ее количество эквивалентно нормальному состоянию, психическому здоровью.
- Сатипаттхана** (с. смритьюпастхана, т. сатипатхан) «**основания внимательности**». Под четырьмя разделами — тела, чувств, состояний ума и психических факторов — даны различные упражнения, способствующие росту внимательности.
- Сила** (с. шила, т. син), «**добродетель**», «**праведное поведение**», «**заповеди**». Принципы правильного поведения кратко изложены в таких формулировках, как пять предписаний для мирян, восемь для особых случаев, например, для периода медитации, десять для новообращенных, двести двадцать семь для монахов и триста одиннадцать для монахинь.
- Сукха** (т. сук) «**счастье**». Может проистекать из материальных предметов, которые обусловлены; поэтому счастье, возникающее в зависимости от них, непостоянно; или же оно проистекает из нематериальных действий, как практика какого-то аспекта дхаммы; это счастье более надежно, но все же не вечно. Высочайшее счастье — ниббана, необусловленный, неизменный элемент.
- Сутта** (пали) = сутра (санскр.) — букв, нить, на которую нанизаны жемчужины.
- Чипа** (т. чит, чит-чай), «**ум-сердце**», то, что знает, что остается сознательным. Это слово охватывает множество изменяющихся интеллектуальных и эмоциональных процессов.
- Экаггата** (с. экаграта), «**устремленность ума на одну точку**», «**целостность**», т. е. чистый, сосредоточенный ум, постоянно пребывающий без слов на одном предмете медитации.

## Содержание

Введение: Для чего нужна медитация? .....	
Глава 1. Предварительные условия.....	
Глава 2. Ум, каков он есть, и что можно с ним сделать. .....	
Глава 3. Четыре основания внимательности.....	
Глава 4. Спокойствие и прозрение.....	
Глава 5. Методы медитации.....	
Глава 6. Последствия медитации.....	
Глава 7. Опасности медитации.....	
Глава 8. Плоды проникновения.....	
Несколько вопросов и ответов.....	
Дэниэл Гоулмэн Будда о медитации и состояниях сознания .....	
Словарь буддийских технических терминов в описаниях медитации .....	