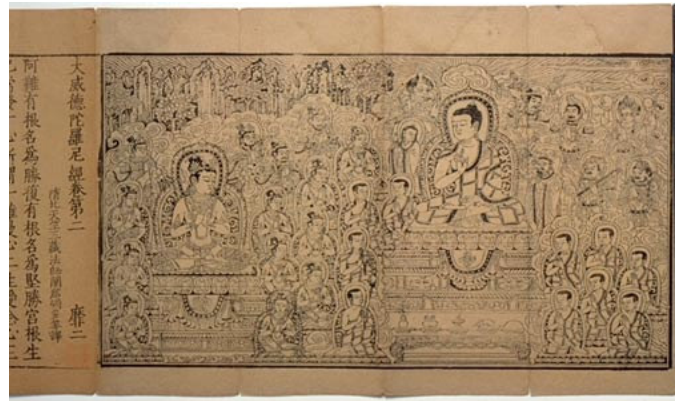




«Вишуддхи-марга»



В 5 веке н.э. буддийский монах, достигший архатства Буддхагоша, дал расширенное описание части Абхидхармы, посвященной медитации, назвав его путь очищения «Вишуддхи-марга». Это уникальное, полное, детальное описание практики изменения сознания на пути к Нирване, которое многие монахи Хинаяны (Уединения) учили наизусть.

Это описание дает понимание двух методов практики концентрации (углубления) и созерцания (мудрости)

Сокращенная суть разъяснений, которые внес монах Буддхагоша в текстах «Вишуддхи-марга»:

Путь концентрации

Вначале фокус внимания отклоняется от объекта медитации. Как только он замечает это отклонение, он возвращает свое сознание обратно в надлежащий фокус. Его однонаправленность еще является случайной, приходящей порывами. Его ум колеблется между объектами медитации и отвлекающими чувствами и ощущениями. Первая веха на пути концентрации будет пройдена, когда внешние отвлекающие раздражители, такие как близкие звуки, а также волны его собственных различных мыслей и чувств перестают оказывать влияние на ум медитирующего. Хотя он и слышит звуки, и отмечает мысли и чувства, они не нарушают его спокойствия.

На следующей стадии ум медитирующего фокусируется на объектах медитации в течении продолжительных периодов. Способность возвращать свой ум, когда он отвлекается, постепенно возрастает по мере того, как медитирующий видит пагубные результаты отвлечения (т.е. возбуждения) и чувствует преимущества спокойной однонаправленности. После того как это произошло, медитирующий получает способность преодолевать привычки, препятствующие спокойной собранности, такие как скука из-за жажды новизны. Теперь ум медитирующего способен не отвлекаться в течение продолжительных периодов.



На грани растворения

На ранних стадиях медитации существует напряжение между концентрацией на объекте медитации и от отвлекающими мыслями. Главными причинами отвлечения являются чувственные желания; желания причинить зло, отчаяние и гнев; лень и апатия; возбуждения и беспокойство; а также сомнение и скептицизм. С практикой приходит момент, когда эти препятствия полностью покоряются. За этим наблюдается заметное оживление концентрации. В этот момент начинают преобладать такие ментальные свойства, как однонаправленность и блаженство, который окончательно созревают при полном растворении. Каждый из этих свойств ужу испытывалось ранее на различных стадиях, но когда они наступают оба сразу, их появление имеет особую силу. Это первое заслуживающее внимание достижение в концентрированной медитации. Так как это является состоянием, граничащим с полным растворением, она называется «подступающей» концентрацией.

Сейчас состояние концентрации подобно ребенку и еще не может твердо стоять на ногах, но уже пытается делать это. Ментальные факторы полного растворения на уровне подступа еще не достаточно сильны; их появление носит случайный характер, ум колеблется между ними и своей внутренней речью, обычными размышлениями и отвлекающими мыслями. Медитирующий все еще открыт своим чувствам и осознает еще окружающие шумы и телесные ощущения. Хотя объект медитации преобладает, еще не занимает весь ум полностью. На этом уровне подхода возникают сильные чувства пыла или восторга, вместе со счастьем, удовольствием и невозмутимостью. Имеют место также быстротечные притяжения внимания к объекту медитации, словно разбивающиеся об него, или более непрерывная фокусировка на нем. Иногда имеют место светящиеся образы или вспышки яркого света; особенно если объектом медитации является кашина или дыхание. Может также наступать ощущение легкости, та словно тело плывет в воздухе. Подступающая концентрация – это ненадежное достижение. Если в данный раз она не выливается в более полное растворение, в промежутке между занятиями ее нужно оберегать, избегая отвлекающих действий или встреч.

Видения

Опасность ошибок и отклонений

Видения могут посещать человека на пороге этого уровня, когда такие факторы, как восторг, уже созрели, но перескакивающие вещи с одного на другое мысли продолжают иметь место, и продолжительная фокусировка на объекте концентрации все еще слаба. Если бы непрерывная концентрация достигла своей полной силы, то ментальные процессы нужные для видений были бы пересечены до тех пор, пока внимание остается прикованным к главному объекту. По этой причине подступающий и более глубокие уровни растворения прямо противоположны видениям, но при приближении к подступающему уровню (или при выходе из более глубокого растворения) видения весьма вероятны. Видения могут быть устрашающими: вид собственного трупа, например, вид угрожающего и вселяющего ужас зверя, а могут быть и очень добрыми: например, фигура благожелательного божества или Будды. Медитативные видения очень живые, Вишуддхи-марга говорит, что они столь же реальны, как и беседа с гостем, который нанес



«Вишуддхи-марга» Алексей Савенко.

визит. Делается предупреждение, что люди с недостатком заслуг без приверженности, могут сойти с ума от вселяющих ужас видений. Другая опасность заключается в том, что медитирующего захватывают прекрасные видения, и он останавливает дальнейшее продвижение, делая их целью своей медитации и отказываясь от дальнейшего упрочения концентрации. Цель медитирующего за пределами видений. В дзен-буддизме говорят: «Если ты встретишь Будду, убей его».

Первая дхьяна

При продолжительном непрерывном фокусировании ума на объекте медитации наступает момент, когда первый раз преодолевается поверхностное сознание. Это является полным поглощением (растворением) или дхьяной. Ум внезапно как бы погружается в объект и остается в нем неподвижно. Мешающие мысли полностью исчезают. Нет ни чувствующих восприятий, ни обычного осознания своего тела; физическая боль не ощущается. В сознании преобладает восторг, блаженство и однонаправленность (экаграта). Они являются ментальными факторами, которые при их одновременном наступлении констатируют наличие состояния дхьяны.

Существует тонкое различие между восторгом и блаженством. Восторг на уровне первой дхьяны подобен первому удовольствию или волнению, когда получаешь давно искомый предмет; блаженство – это обладание этим объектом. Восторг может ощущаться, как подъем волос на теле, как мгновенная радость, вспыхивающая и исчезающая подобно молнии, как волны, прокатывающиеся по телу раз за разом, как ощущение левитации или как погружение в водоворот счастья. Блаженство – это более смягченное состояние продолжительного экстаза. Экаграта – это свойство ума, которое сосредоточивает его в состоянии дхьяны. Первое знакомство с дхьяной длится лишь мгновение, но путем непрерывных усилий появится способность удерживать это состояние в течение все более и более длительных интервалов. Пока вы не овладели дхьяной, она будет неустойчивой и легкоутрачиваемой. Полное мастерство приходит тогда, когда медитирующий может достигать дхьяны когда угодно, где угодно, сразу же и на период любой продолжительности, как только он этого пожелает.

Вторая дхьяна

В ходе медитации однонаправленность становится все более и более интенсивной путем последовательного исключения факторов дхьяны. Однонаправленность поглощает энергию, запасенную в других факторах, расположенных на более низком уровне. Дальнейшее усиление однонаправленности после овладения первой дхьяной требует исключения как начального, так и повторных возвращений внимания к объекту медитации. После выхода из этой дхьяны эти процессы, затрагивающие внимание, кажутся грубыми в сравнении с другими более тонкими факторами дхьяны. Точно также как были преодолены препятствия при достижении подступающего уровня и точно так же как были успокоены мысли при достижении первой дхьяны, начальное и повторное внимание к главному объекту оставляется на пороге второй дхьяны. Чтобы выйти за пределы этих видов внимания, медитирующий входит в первую дхьяну путем фокусирования внимания на главном объекте. Но затем он освобождает ум от всех мыслей об этом объекте и вместо этого обращает свой ум к восторгу, блаженству и однонаправленности. Этот уровень растворения более тонок и



«Вишуддхи-марга» Алексей Савенко.

стабилен, чем первый. Теперь ум медитирующего полностью свободен от всех вербальных, выразимых словами мыслей и даже от мыслей такого рода о главном объекте. Остается только отраженный образ этого объекта, как фокус однонаправленности.

Третья дхьяна

Чтобы идти еще глубже, медитирующий овладевает второй дхьяной, точно также как он овладел первой. Затем, после выхода из второй дхьяны, он видит, что восторг – форма возбуждения – более груб по сравнению с блаженством и однонаправленностью. Тогда он вновь созерцает главный объект и сначала оставляет мысли об объекте, а потом о восторге, достигая таким путем третьего уровня дхьяны. На третьем уровне растворения имеет место чувство невозмутимости по отношению даже к высочайшему восторгу. Такая уравниленность появляется по мере постепенного исчезновения восторга. Эта дхьяна очень тонкая, и без этой вновь возникшей невозмутимости ум медитирующего был бы отброшен назад к восторгу. Если он остается в этой третьей дхьяне, то чрезвычайно приятное блаженство переполняет медитирующего и затем растекается по его телу. Благодаря тому, что на этом уровне блаженство сопровождается невозмутимостью, ум медитирующего сохраняет однонаправленность на эти тонкие измерения и не скатывается обратно к более грубому восторгу. Овладев третьей дхьяной, так же, как он овладел предыдущие, медитирующий может двигаться дальше, если видит, что блаженство более беспокойно, чем однонаправленность или невозмутимость.

Четвертая дхьяна

Чтобы проникнуть еще глубже, медитирующий должен остановить все формы умственного удовольствия. Он должен отказаться от всех тех ментальных состояний, которые могут воспрепятствовать более полному спокойствию, даже от блаженства и восторга. С полным прекращением блаженства однонаправленность и невозмутимость набирают полную силу. В четвертой дхьяне чувство телесного удовольствия полностью оставляются; чувство физической боли полностью исчезли в первой дхьяне. Нет ни одного ощущения, ни одной мысли. В этом чрезвычайно тонком состоянии ум медитирующего покоится вместе с однонаправленностью в невозмутимости. По мере того, как его ум становился все более и более спокойным на каждом уровне растворения, его дыхание также успокаивалось. На этом четвертом уровне дыхание медитирующего настолько спокойно, что он не может ощутить ни малейшего движения. Ему кажется, что его дыхание полностью прекращается.

Дхьяна Мира-Без-Форм

Следующий шаг в концентрации, являющийся вершиной четырех состояний, называется «бесформенным». Первые четыре дхьяны достигались концентрацией на материальной форме или некоторой концепции, полученной из предыдущих концентраций. Но медитирующий достигает бесформенных состояний путем выхода за пределы восприятия всякой формы. Для входа в первые четыре дхьяны медитирующий был должен опустошать свой ум от ментальных факторов. Для входа в

**«Вишуддхи-марга» Алексей Савенко.**

каждую из последующих бесформенных дхьян медитирующий один за другим замещает объекты концентрации на более тонкие. Все бесформенные дхьяны разделяют ментальные факторы однонаправленности и уравновешенности, но на каждом уровне эти факторы становятся более утонченными. Концентрация приобретает нерушимость. Ничто не может вывести медитирующего из нее, но он сам через определенные, установленные им самим промежутки времени выходит из нее, возвращаясь в то же самое состояние, в каком он был перед вхождением в нее.

Пятая Дхьяна

Медитирующий достигает первой бесформенной дхьяны, путем входа в четвертую дхьяну через одну из кашина. Умственно расширив размеры кашина до максимально вообразимых пределов, он затем переводит свое внимание с окрашенной кашины в занимаемое ею пространство в качестве объекта созерцания. И, с совершенно зрелой невозмутимостью и однонаправленностью, ум медитирующего теперь пребывает в сфере, где исчезли всякие восприятия формы. Его ум настолько прочно утвердился в этом высшем сознании, что ничто не может потревожить его. И все же едва заметные следы чувств еще существуют в этой пятой дхьяне, хотя они и игнорируются. Стоит обратить на них внимание, как состояние растворенности нарушится.

Шестая Дхьяна

Сразу после овладения пятой дхьяной медитирующий проникает еще глубже путем достижения сначала осознания Бесконечного Пространства, и затем переключения своего внимания на это Бесконечное Осознание. На этом отрезке пути оставляются мысль о Бесконечном Пространстве, и остается беспредметное Бесконечное Осознание. Это знаменует собой шестую дхьяну.

Седьмая Дхьяна

Овладев шестой, медитирующий переходит к седьмой путем входа в шестую и последующего перенесения своего внимания на не-существование Бесконечного Сознания. Таким образом седьмая дхьяна – это растворение в Ничто или Пустоте, как ее объекте. То есть, ум медитирующего берет в качестве объекта своего осознания отсутствие каких-либо объектов.

Овладев седьмой дхьяной, медитирующий может обзреть ее еще раз и найти, что какое-либо присутствие восприятия все же является помехой, и что отсутствие его будет более возвышенным. Определив так свою задачу, медитирующий достигает восьмой дхьяны, предварительно войдя в седьмую. Затем он переключает свое внимание на аспект умиротворенности и уходит от восприятия Пустоты. Утонченность этого перехода обуславливается тем условием, что не должно быть ни намек на желани при достижении этой умиротворенности или ухода от восприятия ничто. Уделяя внимание умиротворенности, он достигает сверхтонкого состояния, где существуют только остаточные ментальные процессы. Здесь вообще нет грубого восприятия: это состояние «не восприятия». Здесь

**«Вишуддхи-марга» Алексей Савенко.**

сверхтонкое восприятие: т.е. «не не-восприятие». Поэтому восьмая дхьяна называется Сферой «ни восприятия, ни не-восприятия». Нет решительно никаких ментальных состояний: остались их остатки, хотя и они почти отсутствуют. Это состояние подхода к конечным пределам восприятия, как ума, так и тела. По мере продвижения через бесформенные дхьяны обмен веществ в теле медитирующего все более замедляется. «Восьмая дхьяна, – говорит один садху, – состояние настолько тонкое, что нельзя сказать существует оно или нет».

Каждая дхьяна покоится на предыдущей. Войдя в какую-либо дхьяну, ум медитирующего устремляется вверх, пересекая один за другим уровни дхьяны путем исключения грубых элементов в каждой из них. В ходе практики это пересечение уровней становится почти мгновенным, ум остается на каждом из них не более нескольких мгновений сознания. По мере исключения более грубых ментальных факторов концентрация усиливается. Степень грубости объекта медитации ограничивает глубину дхьяны, которую может достичь с помощью этого объекта медитирующий. Чем проще объект, тем глубже дхьяна.