

Бхиккху Кхантипало

Практические советы медитирующим

Перевод с английского выполнен по изданию The Wheel Publication No. 116 (Kandy: Buddhist Publication Society, 1986)
группой в составе:

- **PavelBure (псевдоним) - координатор, переводчик**
- **Zom (псевдоним) - переводчик**

Направить свои замечания и обсудить этот перевод вы можете на сайте
www.dhammadbooks.ru

Только для бесплатного распространения

Оглавление

- Предисловие
- Два направления в медитации
- Практические советы медитирующим
- Безмерные состояния и их развитие
- Развитие терпения
- Развитие усердия
- Развитие сосредоточения
- Опасности в практике медитации
- Приложение: 40 объектов медитации

Предисловие

Материал, изложенный в этой брошюре, изначально предполагался в качестве новых разделов ко второму изданию моей книги для начинающих "Что такое буддизм?". Однако по причине того, что у многих людей возникает всё больший интерес к практике медитации, в том числе у тех, кто живёт далеко от источников живой традиции, хочется надеяться, что эта информация будет полезной даже в отрыве от той книги, для которой она предназначалась.

Говоря о медитации, нельзя недооценивать важность наличия правильных устремлений перед тем как приступать к ней. Медитация – или, если переводить слово "samādhi" более точно – сосредоточение, является лишь одним из аспектов буддийской практики, и чтобы быть успешной, она должна идти рука об руку с другими факторами, такими как развитие щедрости, доброты, терпения, скромности, довольствования тем, что есть, и отказ от насилия. Если такие основополагающие качества Дхаммы ни присутствуют в практикующем изначально, ни развиваются в практике, тогда что-то в корне неверно, и только глупый и упрямый человек будет продолжать практиковать так дальше. Практика сосредоточения основывается на прочном фундаменте нравственности (sīla) и не увенчается успехом у того, кто не прилагает искренних усилий в строгом соблюдении правил нравственного поведения.

Признаком "прогресса" в сосредоточении является всесторонний и гармоничный рост в следовании по пути Дхаммы, а отнюдь не странные видения, специфические ощущения и тому подобное (хотя, вполне вероятно, что таковые могут иметь место при определенных достижениях). Если вы занимаетесь самостоятельно, без учителя, то следует быть вдвойне осторожным, потому что в противном случае практикующий никогда не осознает, попался ли он на одну из уловок Мары или же на самом деле следует Срединным Путём.

Этот очерк составлен из второго (исправленного и дополненного) издания книги "Buddhism Explained", которая в первом издании имела название "What is Buddhism?" и была издана The Social Science Press of Thailand, Phya Thai Road, Chula Soi 2, Bangkok.

Кхантипало Бхиккху

Два направления в медитации

В буддийской медитации можно выделить два наиболее явных направления. Когда практика получает должное развитие, становится видно, как они взаимно дополняют друг друга.

Тем, кто часто отвлекается, и чей ум слишком активен, лучше всего внимательно отслеживать его акробатические трюки, напоминающие поведение сумасшедшей обезьяны. На самом деле, ум, в совокупности с поддерживающими его факторами, состоит из серии появляющихся и угасающих с невероятной быстротой ментальных событий. Поэтому в самом начале практики такой вид осознанности (sati) подразумевает тщательное рассмотрение других "умов" (которые, разумеется, находятся в индивидуальном потоке сознания). Таким образом, практикующий развивает способность заглянуть в ум и увидеть, куда тот отправился. Ушёл ли он в прошлое, в будущее или находится в настоящем? Обратился ли он к телу или к чувствам, или, быть может, к распознаванию или к умственным конструкциям и сознанию? Посредством метода "куда он ушёл?" отвлечённый ум постепенно попадает под наблюдение внимательного ума, вплоть до того момента, когда осознанность сформирует прочное основание для дальнейшего развития. Развитая яркость ума, хоть будучи и мирским качеством, является совершенно необходимым и развиваемым качеством в этой практике. Однако оно должно уравниваться спокойствием поглощённостей, джхан. Когда ум успокаивается, следует приступить к практике джхан, которые, в свою очередь, станут основой для появления подлинного прозрения. Этот метод называется "мудрость, ведущая к успокоению".

Другие методы, подходящие тем, чей ум изначально менее активен, включают в себя сорок классических объектов медитации (см. приложение); эти методы, в совокупности с более сложными видами медитационной практики, подразумевают использование одного из предложенных объектов для сосредоточения. Это может быть собственное тело или его часть, цвет или образ, слово или фраза, абстрактное понятие и так далее. Все эти методы подразумевают строгое, но спокойное воспитание ума, когда при каждом случае его отклонения, он мягко возвращается на место (разумеется, путём осознанности), чтобы продолжить сосредоточение на выбранном объекте.

Некоторые люди имеют ошибочное представление о том, что такой вид практики должен сразу же приводить к спокойствию. Начав практиковать, они могут быть удивлены наличием куда большего количества проблем, нежели предполагалось изначально. Во-первых, это происходит потому, что они никогда прежде не заглядывали в собственный ум и не знали его привычное состояние; а во-вторых, попытка воспитать ум похожа на перемешивание палкой заболоченного пруда или же на попытку добыть пламя, вороша прутом тлеющую золу и пепел. Ум похож на дикого слона, который долгое время по привычке бродил по джунглям желаний, и которого очень не просто приручить или же привязать к столбу практики посредством верёвки осознанности. Однако прилежание и старание со временем помогут достичь плодов спокойствия.

Все эти сорок объектов относятся ко второму типу практики, посредством которой достигается успокоение ума, а затем развивается мудрость. По этой причине они называются методиками "спокойствия-ведущего-к-прозрению" и очень важны в нашем безумевшем веке. Для их полного разъяснения следует обратиться к труду "Путь очищения" (на пали – "Висуддхимагга"), хотя даже большие познания учения этой книги не могут заменить личного контакта с наставником.

Практические советы медитирующим

Переходя от психологического аспекта к практическому, можно сказать, что медитация для мирян может быть двух видов: интенсивная и повседневная. Интенсивная медитация также может быть двух видов: ежедневная сидячая медитация и отдельные периоды непрерывной практики в течение нескольких дней (в обиходе называемые "ритрит" или "затвор").

Ежедневная практика медитации

Прежде всего рассмотрим регулярную ежедневную сидячую медитацию, которой, по возможности, лучше всего заниматься в одно и то же время суток. При помощи старательности и постоянного осознания цели, ради которой вы приступили к практике, нужно постоянно следить, чтобы она не превратилась в некий ритуал. Здесь также могут быть полезными следующие рекомендации.

Что касается внешних условий, то для медитации следует выбрать достаточно тихое место. Лучше всего, если у вас есть в распоряжении небольшая комната, которую можно предназначить для этой цели, но в любом случае, желательно медитировать в одиночестве, если вместе с вами не практикуют другие члены семьи или сожители. Если же вы занимаетесь вместе с другими, следует убедиться, что ум чист по отношению к другим медитирующим, иначе алчность, злоба и другие недоброжелатели вне всяких сомнений украдут плоды медитации.

Проще всего найти тихое время, если встать раньше других, когда ум чист, а тело не уставшее. Человек, искренне практикующий Учение Будды, старается медитировать в одно и то же время, поскольку знает о том, сколько времени требуется на сон для полного восстановления сил.

После подъема и умывания следует сесть в чистой и свободной одежде в месте, предназначенном для медитации. В этом месте можно расположить небольшой алтарь с буддийскими символами, но в принципе его наличие не обязательно. Некоторые считают для себя полезным начать с осознанного подношения цветов, благовоний и свечей. В буддийских странах традиционно принято предварять свою медитацию тихой фразой "Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa" и строфами принятия прибежища и правил нравственного поведения. Если вы знаете строфы выражения почтения Будде, Дхамме, Сангхе на пали, то их также можно продекламировать.¹

Другим полезным предваряющим действием может быть рассмотрение и вдумчивая декламация некоторых истин Дхаммы, например, таких строф:

"Получив драгоценное человеческое рождение, у меня две задачи в практике Учения Будды: принести пользу себе и пользу другим. Ко всем другим существам, человеческим и не-человеческим, видимым и невидимым, большим и малым, далёким и близким, я буду относиться с добротой и желаю им счастья. Пусть они будут счастливы. . . Пусть они будут счастливы. . . Пусть они будут счастливы. . . ! Я окажу помощь, если они страдают и буду радоваться, когда они счастливы. Пусть я разовью несравненное безмятежное наблюдение, абсолютно непоколебимый ум, спокойствие которого никогда не будет нарушено.

"Заботясь о других, пусть я не забуду о собственном следовании по пути Дхаммы. Пусть мне станет доподлинно известно о том, как я, гонимый туда и сюда ветрами каммы, страдал бесчисленное количество жизней во всех сферах существования! Также мне следует помнить о том, сколь коротка и скоротечна эта жизнь. О том, что ум и тело всегда подвержены изменениям, возникая и распадаясь вновь и вновь. О том, что ни ум, ни тело не принадлежат мне, равно как и никакая из их частей. Я также должен обратить внимание на то, сколькими проблемами окружена эта жизнь. Произведённый жаждой, рождённый невежеством, я должен осознать, что смерть неизбежна, а старость и болезни естественны. Я должен приложить усилия, чтобы познать ради собственного блага и блага других, что эта личность, называемая "мною" - всего лишь комплекс ума и материи, в которой нет никакой вечной сущности, как душа или "я".

"Пусть за счёт этой практики я испытаю прозрение в непостоянство, неудовлетворительность, безличность! Пусть я буду одним из тех, кто пребывает в пустотности! И познав эту высочайшую истину, пусть я покажу этот путь другим!"

Во время сидения нужно следить за тем, чтобы тело было выпрямлено, но в то же время расслаблено. Напрягаться не стоит, однако голова не должна свисать, а поясница - выгибаться. Тело следует устойчиво сбалансировать. Хотя поза со скрещенными ногами, когда медитирующий сидит на полумягком мате (например, поза лотоса), является наилучшей, тем, для кого такие позы сложны, можно использовать стул. Сидеть в полном лотосе или в полу-лотосе значительно легче, если подложить под ягодичы твёрдую подушку. Колени в таком случае будут касаться пола, формируя устойчивую позу из трёх точек (два колена и ягодичы).

Следует посвящать занятиям одинаковый промежуток времени каждый день до того момента, когда придёт определённое умение в контролировании ума и вы почувствуете, что время практики можно увеличить. Одним из широко применяемых методов является сидение до тех пор, пока не прогорит палочка благовоний. Сложив руки на коленях в соответствии с позой для медитации и расслабив их, можно закрыть глаза, или же оставить их чуть приоткрытыми, в зависимости от того, как наиболее комфортно.

Существует много методов, помогающих сосредоточить ум, и основные два были уже вкратце рассмотрены выше. Другие полезные методы включают в себя повторение слова или фразы, в том числе и с использованием чётков. Если практикуется осознанность дыхания (анапанасати), то может быть полезным повторение такого слова как "Buddho" или "Araṃ" для успокоения ума. Первый слог следует произносить про себя во время вдоха, а во время выдоха нужно сосредоточиться на втором. Также в качестве полезного инструмента для сосредоточения используется счёт дыханий (обычно не далее, чем до десяти, во избежание блуждания ума). Однако такое подспорье должно быть оставлено, когда сосредоточение улучшается. Во время медитации на фразе можно использовать чётки, отсчитывая при этом одну бусину после каждого повторения.

Если ваш ум всё сильнее сливается с выбранным объектом медитации, то она идёт хорошо. Однако не стоит считать медитацию бесполезной, если в течение какого-либо длинного или короткого периода вы испытываете одну лишь сонливость или отвлечения. Эти препятствия следует встречать лицом к лицу; если их встречать не раздражением и отчаянием, а спокойной отмечающей осознанностью, то они могут быть преодолены и будут преодолены.

Для того, чтобы добиться в этом успеха, требуется большая настойчивость и равномерное приложение усилий.

По завершении ежедневной медитации можно провести краткую декламацию, обычно это пожелание другим существам благополучия и посвящение им собственных заслуг. В это время можно произнести палийский оригинал или же перевод Метта сутты (Проповедь о доброжелательности)², поскольку она достаточно короткая и её легко запомнить. Так как существует несколько различных стилей декламации, будет весьма полезно найти аудиозаписи прочитанных монахами текстов, которые можно выучить.

Также, говоря о декламации, можно посоветовать выучить наизусть несколько проповедей Будды на одном из классических буддийских языков и использовать их в качестве подспорья в собирании ума в том случае, если достичь сосредоточенности не удаётся. В такой момент медитирующий не должен впадать в уныние, а должен просто продолжать сидеть и спокойно декламировать строфы про себя. Именно это буддийские монахи и делают дважды в день в качестве одного из упражнений в развитии ума, и это позволяет воспитать приверженность к практике, чтобы уравновесить интеллектуальную составляющую. Другим полезным методом для преодоления отвлечения является практика медитации при ходьбе, которую можно выполнять в любом месте дома или же на уединённой дорожке в парке. Длины в двадцать или тридцать шагов будет достаточно, поскольку из-за большей длины ум может начать отклоняться, а из-за меньшей может быть больше отвлечений. Следует ходить со своей привычной скоростью, сложив руки спереди у живота, положив правую ладонь на левую. По достижении конца дорожки нужно развернуться в направлении по часовой стрелке.³

Здесь не будет лишним произнести несколько слов о приверженности к Трёх Драгоценностям, поскольку это всегда является важным моментом в медитации. Тот, кто не является искренним буддистом, никогда не берётся за буддийскую медитацию, по той причине, что не несёт буддийских идеалов в своём сердце. Искреннее принятие Тройного Прибежища и понимание Трёх Драгоценностей тесно взаимосвязаны с буддийской медитацией. По-настоящему убеждённый буддист, который посвящает всю свою жизнь Дхамме, не встретит непреодолимых сложностей в медитации. Благодаря приверженности он преодолевает любое препятствие, которое встаёт на его пути. Он готов к тому, что путь будет долгим и тернистым, поскольку осознаёт, что сам сделал его таковым. Буддист не испытывает колебаний, если путь преграждается и медитация не получает развития, а учителя нет рядом. Он думает так: "Сейчас я испытываю результаты намеренных действий (каммы), совершённых мной в прошлом". И он помнит последние слова Будды: "Всё составное подвержено разрушению. С усердием идите к цели". Все сложности – составные явления (saṅkhāra) и в будущем обязательно претерпят изменения, а пока этого не произошло, многое можно сделать с помощью осознанности, усердия и приверженности.

Если вы не устали после рабочего дня и есть возможность помедитировать вечером, то можно использовать это время для ещё одного периода практики. В любом случае, перед сном полезно помедитировать даже пару минут для того, чтобы заснуть с чистым умом. Можно поразмышлять так: "Когда я засну, нет гарантии, что проснусь". Таким образом, практикующий засыпает с мыслью о возможной смерти, что возвращает положительные качества ума и уменьшает неумелые чувственные состояния. Практика "засыпать с памятованием о смерти", может стать хорошей подготовкой к реальному событию, которое обязательно произойдет когда-нибудь в неопределённом будущем. Это также может вызвать правильные условия для возникновения прозрения, позволяя человеку "умереть", отбрасывая привязанность к вещам, которые ему не принадлежат, а именно – к уму и телу.

В это время также можно мысленно повторять фразы или слова Дхаммы, что постепенно уведёт вас в сон. Таким способом человек заканчивает и начинает новый день, практикуя учение Будды. Что может быть лучше, чем всецело посвятить свой день практике учения?

Продолжительные периоды практики медитации

Что касается второго вида интенсивной практики, то здесь многое зависит от того, какие условия доступны медитирующему. На Западе сейчас есть несколько мест, где можно обучиться медитации. Самое важное – это иметь прямой контакт с учителем медитации (книги помогают в начале, но даже совета учителя позже может оказаться недостаточно в некотором смысле). После того, как это условие осуществлено, остаётся только одно: работать с прилежанием и практиковать, чтобы реализовать его наставления. Если оба эти условия выполнены, то тогда такого человека можно назвать самым счастливым из всех людей.

У многих не будет возможности контактировать с учителем, некоторые, быть может, захотят попробовать провести практику в уединении где-нибудь в тихой части страны. Такое решение следует принимать лишь тем, кто развил мощную осознанность. В противном случае подобная практика может привести к пустой трате времени, и, скорее всего, даже к усилению умственных загрязнений (*upakkilesa*).

Повседневная жизнь

Что касается другого вида медитации, осуществляемой в повседневной жизни, то об этом можно говорить очень долго, поэтому далее я лишь кратко рассмотрю этот вопрос. Прежде всего, не нужно обманывать себя в отношении способностей сосредоточения. Нет никакого смысла притворяться, что вся повседневная жизнь – это практика медитации – если, конечно, практикующий уже не развил мощные силы сосредоточения. Только тот ученик, который прожил много лет в монастыре, следуя монашеской дисциплине, может на самом деле сделать повседневную жизнь подобной медитацией, но вряд ли он станет заявлять об этом другим. Не позволяя гордыне затмить истинное положение вещей относительно собственных достижений в развитии силы ума, следует опираться на честность и признать собственную ограниченность. Это уже большой шаг вперёд. Мирянин, считающий себя уже архатом, на самом деле воздвиг большое препятствие на пути к продвижению, тогда как честный человек по меньшей мере обладает мудростью быть скромным.

Многого можно достичь осознанностью, потому как без неё нет никакой надежды преуспеть в медитации в повседневной жизни. Как самые простые события повседневности можно превратить в объект для медитации? Осознанность, с которой всё начинается, может быть определена как осознанность по отношению к текущей работе. Вначале требуется серьёзное усилие, чтобы быть внимательным по отношению к тому, что нужно сделать, а также не стоит полагать, что такая осознанность всегда будет приятной. Обычно, чтобы избежать скучной и неприятной работы или ситуаций мы обращаемся либо к фантазиям и мечтаниям, либо к воспоминаниям, что является попыткой скрыться от реалий в иллюзиях настоящего, прошлого или будущего. Но для того, кто на самом деле заинтересован в понимании самого себя, подобный уход от действительности не приносит пользы, поскольку вызван заблуждениями, замешанными на таких составляющих как страх, желание и неведение. Хотя при интенсивной практике медитации осознанность может отслеживать каждое отклонение ума, в повседневной жизни лучше стараться возвращать его к текущей работе. Не стоит "отправлять" ум куда-либо, ни в мечтания, ни в прошлое,

ни в будущее. Будда говорил так, описывая эти состояния:

"Прошлое подобно сну,
Будущее – миражу,
Настоящее подобно облачному небу."

Памятование о таком сравнении может быть полезным в то время, когда ум мечется между мечтаниями, миражами и облаками, не имеющими никакой постоянной сущности, хотя постоянно изменяющееся настоящее, так похожее на облака в небе - это единственный аспект времени, хоть как-то сравнимый с более реальными предметами. Можно также считать медитацией такое упражнение по развитию осознанности, которое позволяет сдерживать ум "внутри" этого тела, то есть постоянно фокусироваться на каком-либо из его аспектов. Разумеется, практиковать таким образом будут только наиболее искренние буддисты, осознающие пользу такого образа жизни, которая превосходит любые удовольствия этого мира. Данная медитация пресекает не только интерес к внешним объектам, но также и заигрывание с приятными и интригующими идеями.

В самом деле, если работа интересная, то путь осознанности является единственным способом потратить день с пользой. Дни идут и приближают нас к смерти и неопределенному перерождению, и именно сейчас есть шанс практиковать учение Будды. Вместо того, чтобы реагировать на неприятное с раздражением или с обманчивыми фантазиями (или в других ситуациях с алчностью), Путь Осознанности представляет собой срединный путь практики, растворяющий эти старые цепочки нашей привычной реакции. Нет нужды быть ведомым алчностью или ненавистью, или быть охваченным невежеством; и только осознанность покажет путь в обход этих состояний.

Постоянное возвращение ума обратно и освобождение его от запутанности является основой для повседневной практики. Также можно воспользоваться теми редкими случаями в течение рабочего дня, когда ожидается начало работы, встреча, автобус или поезд, в общем, когда вы несколько минут пребываете в одиночестве. Вместо того, чтобы обратиться к чтению газеты или сотовому телефону, или начать беседу с другим человеком, куда лучше потратить время с пользой, обратившись вовнутрь себя. Освобождая внимание от внешних объектов, можно направить его на дыхание или повторение слова или фразы Дхаммы, например, такого значимого слова как "Buddho", "Arahāṃ", и сосредоточиться на этом до тех пор, пока опять не придется вернуться к работе. Заглядывать вовнутрь себя так часто, как это возможно, окажется крайне полезным, это укрепит практику медитации сидя, что, в свою очередь, развивает умение обращаться вовнутрь.

Осознанность дыхания является особенно хорошим методом для сосредоточения во время путешествий или беспокойных ожиданий автобуса или поезда. Не стоит волноваться и торопиться. Немного внимательности к дыханию является подходящей практикой для таких случаев, поскольку успокаивает суету ума и беспокойные движения тела. Не стоит бесцельно пялиться в окно во время путешествия! Не нужно быть рабом собственных глаз, когда в это время можно немного попрактиковать. Никто не заставляет слушать пустые разговоры окружающих, а потому не нужно быть и рабом своих ушей. Не всегда возможно заткнуть себе уши, но каждый может до какой-то степени отвести внимание от звуков в процессе практики осознанности.

Также осознанность позволяет сосредоточиться на применении медитации противоядий. Похоть, к примеру, уменьшается при мыслях о разлагающемся трупе. Взгляды, которыми

удостаивают красивых девушек (или приятных мужчин), оказываются смешными, если подумать о старушках и стариках, которые никогда не станут объектом желания. Только с осознанием того, как похоть сжигает предающегося ей человека, становится ясен смысл отказа от неё.

Подобным образом и обжорство, даже в лёгкой форме, может быть устранено путём созерцания процессов, связанных с перевариванием еды. Разжёванная еда выглядит куда менее аппетитной, чем до этого, аккуратно выложенная на тарелках. Рвотная масса состоит из тех же веществ, участвующих в процессе пищеварения, однако не вызывает влечения. Экскременты, даже положенные на самую изящную золотую тарелку, никогда не будут привлекательными – хотя это остатки еды, которую с таким удовольствием смаковали! Если еда созерцается на этих трёх стадиях, алчность пропадает, и еду можно употреблять как лекарство, сохраняющее тело.

Осознанность также ответственна за чёткое понимание происходящего в момент появления гнева, и помогает перенаправить ум к другим объектам или персонам. Именно осознанность предупреждает человека о появлении ситуации, в которой может возникнуть гнев, позволяет уклониться от неё и находиться в безмятежном наблюдении, или, если развиты Безмерные состояния, в дружелюбном настрое.

Когда зависть поднимает свою уродливую голову, осознанность информирует ум о том, что "появилась зависть", и если не получается зародить соперничающую радость, то именно осознанность помогает практикующему сохранить безмятежное наблюдение, а если и это не получается, то увести внимание к другим объектам.

Будда был полностью прав, когда говорил: "Осознанность, я говорю вам, полезна всюду."

Исходя из вышесказанного, общественная польза медитации очевидна. Если у кого-либо имеются странные предубеждения насчёт того, что буддизм – это религия медитационного затворничества, не приносящая никакой пользы обществу, то следует понять буддийскую точку зрения, подразумевающую, что общество может быть изменено к лучшему на более менее постоянной основе лишь в том случае, если каждый начинает работать над самим собой. Буддийские идеалы общества приводятся в ряде важных проповедей, адресованных мирянам Буддой, и в них всегда делается акцент на личном развитии как крайне значимом факторе. Вряд ли стоит рассказывать о преимуществах общества, в котором большая часть людей живёт в гармонии с самими собой. Развитие мудрости и сострадания одним человеком оказывает влияние на всю массу материализма вокруг него. Буддисты призывают прежде всего к тому, чтобы обрести покой в собственном сердце, который затем естественным образом распространится по миру. Попытка добиться мира другим образом никогда не приведёт к стабильному миру, поскольку корни алчности, ненависти и невежества всё ещё будут сковывать сердца людей. Нет результатов? Только у тех, кто не практикует. Тот, кто берётся за развитие осознанности, вскоре замечает сам, насколько это помогает в решении жизненных проблем.

Хотя сейчас с лёгкостью можно отправиться в любые путешествия, посетить далёкие и интересные места, путь к Ниббанае всё так же труден. Но даже если путь иногда кажется скучным, где осознанность – единственная путеводная звезда, то хотя бы с помощью размышления человек понимает, что цель прекрасна и в значительной мере ценна не только для себя, но и для других.

Примечания

1. См. The Mirror of the Dhamma, WHEEL No. 54 a/b.
2. См. The Practice of Loving-kindness (Metta), trans. Ñānamoli, WHEEL No. 7.
3. Традиция "держаться правой стороной" уважаемых личностей и предметов имеет под собой психологическое обоснование. Также слово "право" (в отношении стороны) имеет общий корень со словом "правильный" (хороший, верный).

Безмерные состояния (брахмавихары) и их развитие

Путь к этой цели пролегает через так называемые "Безмерные состояния",⁴ которые преобразовывают глубоко укоренённые в уме образы поведения из неумелых состояний в умелые, в соответствии с Дхаммой. Как уже было отмечено выше, цель человека, как и других существ, заключается в достижении условий, ведущих к состоянию счастья. Таким образом, человеку нужно действовать так, чтобы его поступки приносили счастье. Ему следует, в частности, обращаться с другими так, как он хотел бы чтобы другие обращались с ним, поскольку каждое живое существо дорого самому себе и желает собственного счастья и благополучия. Нельзя ожидать, что счастье само по себе возникнет из ниоткуда или из самого себя, не может возникнуть оно и в случае причинения вреда людям и другим живым существам. Каждое существо хочет жить и боится смерти, и это правдиво для каждого из нас и для всех существ.

Только тот, кто постоянно ведёт праведную и милосердную жизнь, доподлинно дорог самому себе, поскольку его поступки приносят большую пользу и большое счастье. Остальные люди, хотя и считают, что любят себя очень сильно, на самом деле являются своими худшими врагами. В действительности они поступают с собой так, как этого бы пожелали только их враги.

Правильное поведение основывается на хорошо дисциплинированном уме, который постепенно освобождается от притеснений алчности, ненависти и невежества. Относиться к своему соседу также доброжелательно, как и к самому себе, кажется простым только на словах. Особая заслуга учений Будды в том, что они всегда указывают на то, как метод можно превратить в опыт, а методом здесь является умственная тренировка Безмерных состояний. Слово "умственный" здесь следует понимать не в узком смысле, как обозначение процессов ума, а в широком, с учётом и интеллекта и эмоций.

Всего существует четыре Безмерных состояния: дружелюбие, сострадание, сопереживающая радость и безмятежное наблюдение. Эти четыре объекта медитации очень популярны в буддийских странах, особенно первый. Далее рассмотрим каждое из этих состояний:

Дружелюбие (*mettā*) – это неэгоистичная любовь, которую можно распространить на любого. Это особенно легко сделать, когда практикующий развил состояния медитативных поглощений (*jhāna*), в которых качество дружелюбия становится всеобъемлющей чертой характера. Обычно считается в порядке вещей, когда люди "любят" только тех немногих, к кому они привязаны узами брака и т.п. Такая любовь, включающая в себя чувственное желание, является ограниченной, а те, кто находятся за её пределами, обычно либо игнорируются, либо отвергаются. Чувственная любовь, таким образом, не только связана с привязанностью (алчностью), но также и с недоброжелательностью и невежеством, поэтому человек, который довольствуется такой любовью, платит за это большую цену. Любовь без привязанности для многих почти непостижима, но она куда более возвышенна, нежели вышеупомянутая; отсутствие привязанности позволяет ей быть безграничной, не привязанной к той или иной группе живых существ. Поскольку её можно сделать безграничной, охватив каждого, то не встаёт и вопроса о том, связаны ли три корня порока (*tīṇi akusala-mūlāni*) с такой любовью или нет.

Дружелюбие можно развивать постепенно, включая его в ежедневные занятия медитацией, но насколько практикующий в этом преуспел станет видно только в повседневной жизни. Это облегчает жизнь, так как делает тех, кто ранее был объектом неприязни или

ненависти, в начале, не имеющими никакого значения, а затем, по мере совершенствования, объектом возрастающего дружелюбия. Таково лекарство Будды от болезней ненависти и неприязни. И, наконец, следует помнить о двух врагах этой практики: "близком" – то есть чувственной привязанности, которую обычно называют "любовью", и "далёком" – ненависти (dosa). Практикуя дружелюбие следует помнить об этих двух.

Сострадание (karuṇā) означает умение замечать страдания других существ. Оно преодолевает бесчувственное пренебрежение к бедственным состояниям людей и других обитателей нашего мира. Более того, это качество должно проявляться в повседневной жизни как готовность оставить на время свои дела и, по возможности, оказывать поддержку и помогать тем, кто страдает. Преимуществом этого является уменьшение эгоизма путём понимания бед других людей. Таковым было лекарство Будды против жестокости, ведь как может тот, кто видит, сколь велики страдания живых существ, приносить им вред? У сострадания также есть два врага: "близким" врагом является собственная печаль, тогда как "далёким" – жестокость.

Сопереживающая радость (mudita) – это радость по отношению к чужим успехам, достижениям и счастью. Она побеждает как завистливое отношение к другим, так и зависть, которая может возникнуть, когда человек узнаёт о радости других. В повседневной жизни это качество должно проявляться в виде спонтанной радости, когда человек узнаёт о том, что кто-то чего-то достиг или что-то приобрёл, не важно, материальное или нет. Преимуществом этого качества является открытость по отношению к другим людям и нежелание действовать у них за спиной. Человек, развивающий сопереживающую радость, завоёвывает много преданных друзей, создавая тем самым гармонию в личной жизни. Это лекарство Будды против ревности и зависти, которые могут быть полностью остановлены. Ближним врагом здесь является счастье от собственных приобретений, а дальним – недовольство чужими успехами или безразличие к ним.

Безмятежное наблюдение (upekkhā) развивается для преодоления ситуаций, в которых человек должен признать, что у него не имеется сил что-либо изменить. Оно преодолевает беспокойство и бессмысленное возбуждение по отношению к чужим делам или же тем случаям, в которых нельзя ничего исправить. В повседневной жизни это проявляется как умение встречать тяжелые ситуации со спокойствием и непоколебимым умом. Преимущество такого развития заключается в упрощении жизни из-за отказа делать бессмысленные действия. Таковым было лекарство Будды против беспокойства и возбуждения. "Близким" врагом безмятежного наблюдения является равнодушие, а "дальним" – алчность и негодование, которые заставляют человека действовать неумело.

Ум, в котором четыре безмерных хорошо развиты как в медитации, так и в процессе реального применения в повседневной жизни, уже достиг достаточно многого.

Кроме того, здесь можно отметить три качества, называемых Совершенствами (pāramī). Поскольку они тоже имеют глубокое влияние на медитацию, их практикуют многие стремящиеся к просветлению буддисты.

Примечания

4. См. Ньянапоника, "Четыре возвышенных состояния", WHEEL No. 6.

Развитие терпения (khanti-pāramī)

Терпение – отличное качество, которое часто восхваляется в буддийских писаниях. Его можно эффективно развивать только в том случае, если в уме удалось уменьшить беспокойство и раздражительность посредством медитативной практики. Непостоянство, которое заставляет человека кидаться из стороны в сторону и, таким образом, упускать ценные возможности, возникает из-за неспособности отойти в сторону и дать проблемам решиться самим, что иногда и происходит без всякого вмешательства со стороны практикующего. Терпеливый получает то многое, что упускает суетливый. Одним из достояний терпеливого человека является спокойный ум, поскольку беспокойство сжигает его и несёт с собой множество болезней современного делового мира. Человек, наделённый терпением, спокойно всё выносит – и потому это качество столь ценно в воспитании ума, и особенно, в медитации. Нет смысла ожидать немедленного просветления после пяти минут практики. Скоро только кошки родятся, а медитация быстрой быть не может и попытка ускорить её принесёт лишь только вред. Огромная куча мусора в нашем уме накапливалась в течение веков, а потому, когда мы начинаем разгребать её чайной ложкой, потребуется немалое количество времени, чтобы всё убрать. Ответ заключается в терпении и в прилагаемых усилиях действовать в соответствии с этим качеством. Терпеливый ученик получает результат, польза от которого проявляется в течение долгого времени; ищущий "быстрых методов" или "внезапного просветления" обречён на глубокое разочарование из-за своего отношения.

В самом деле, даже при поверхностном знакомстве с Дхаммой становится ясно, что это учение для терпеливых. Буддист видит эту жизнь лишь небольшим отрезком, быть может, длиной в лет восемьдесят или около того, наступившим после бесконечной череды множества подобных жизней. Помня об этом, он решает сделать как можно больше в этой жизни для достижения Просветления. Но он не переоценивает свои способности, а терпеливо живёт каждый день в соответствии с Дхаммой. Безудержное устремление к просветлению (или к тому, что под этим понимается), подобно слону в посудной лавке, и вряд ли заведёт практикующего далеко, за исключением тех редких случаев, когда человек обладает уникальным характером и, что крайне важно, находится под руководством опытного учителя медитации.

Если есть терпение, то человек не покалечится, а будет идти осторожно, шаг за шагом. Мы знаем, что Бодхисаттва полностью осознал это и развивал ум качеством терпения так, чтобы своиравные события этого мира не влияли на него. Он решил, что будет терпелив по отношению ко внешним условиям – не станет жаловаться на то, что слишком жарко или слишком холодно. Он старался никак не реагировать, когда другие существа, такие как жуки или комары, нападали на него. Не вызывали у него возмущения и люди, ругавшие и оскорблявшие его или распространявшие сплетни о нём, в его присутствии или же за его спиной. Терпение Бодхисаттвы не ослабевало даже тогда, когда его подвергали пыткам, ударам, побиванию палками и камнями, истязаниям и даже лишали жизни. Все эти испытания он выносил достойно, столь твёрдым было его терпение. Буддийским монахам также рекомендуется следовать этому образцу поведения.

В буддийской традиции "совершенство терпения" известно несколько больше всех прочих. Причиной этому является знаменитая история в рассказах о прошлых жизнях Будды.

Историю про Кхантывади (Учителя Терпения)⁵ следует прочесть много раз и сделать предметом глубокого и частого рассмотрения. Только исключительно благородный человек, в данном случае Готама в предыдущей жизни, получивший тогда имя Учитель Терпения, мог спокойно наставлять разъярённого пьяного царя, который из ревности и ненависти

медленно разрубал его тело на куски. Таким благородством, непоколебимым терпением и добротой, какими обладал Бодхисаттва, должен обладать и тот, кто стремится к цели просветления.

Примечания

5. Джатака №33

Развитие усердия (Viriya-pāramī)

Как невозможно достичь Просветления при отсутствии терпения, так и без приложения усилий оно столь же недостижимо. В учении Будды не поддерживается идея о полной предопределённости и истинные буддисты никогда не смотрят на жизнь как на заранее предопределённую последовательность событий. Для противодействия такому фатализму используется осознанность и усердие. Это совершенство является дополнением предыдущего и их баланс, поддерживаемый в процессе практики, позволяет буддисту избежать как пассивного отношения к тому, что он может преодолеть, так и поспешного вмешательства в те дела, где лучше проявить терпение, чтобы не создать неприятностей себе и другим. Здесь необходимо сделать важное предупреждение о том, что некоторые современные буддийские течения предлагают методики, якобы дарующие все богатства Дхаммы за кратчайший срок. От них можно услышать такие заявления: "Изучение книг не имеет смысла!", или даже "Развитие успокоения (samatha) - пустая трата времени! Нужно заниматься только развитием прозрения (vipassanā)". Такое одностороннее отношение не отображает мудрость досточтимого Будды, который многократно подчёркивал необходимость сбалансированного развития ума. Изучение буддийской литературы полезно тем, кто хочет приобрести хорошие знания о том, чему именно учил Будда, и после этого приступать к более интенсивной практике. А что касается второго утверждения, то следует отметить, что при отсутствии опыта успокоения у человека не может возникнуть настоящего прозрения, а вместо него будут одни лишь заблуждения. Подобные взгляды, возникающие на основе специфического опыта некоторых распространяющих их "учителей" способны ввести в заблуждение многих, потому что игра на стремлении к быстрым результатам и нежелании заниматься трудной работой находит быстрый отклик в сердцах людей. Требуется немалое терпение, чтобы признать необходимость выполнения ряда условий (перечисленных здесь) для достижения успеха в медитации, и единственным результатом отсутствия такого терпения будет уход в сторону от Пути. Практикующий упорно сосредотачивается на выбранной им задаче, и, подойдя к её завершению, не чувствует усталости и устремляется к следующей цели.

В связи с этим интересно заметить, что усталость бывает двух видов: физическое истощение и особое чувство, порождаемое умом. Последнее из них возникает под действием помехи "лень и сонливость". В то время как первый вид усталости неизбежен, второй возникает тогда, когда в уме начинает преобладать корень порока "невежество" (moḥa). Это происходит в ситуациях, которые "я" считает неприятными, нежелательными и которых хочет избежать. Практикующие жалуются, что в процессе интенсивной сидячей медитации они устают гораздо сильнее, чем, к примеру, при чтении сложного текста. Чувствуя угрозу от попытки раскрыть его истинную сущность, это самое "Я", коренящееся в незнании истинного положения дел, напускает плотный туман сонливости, исходящий из невежества (moḥa). С другой стороны, многие из тех, кто занимается медитацией продолжительное время, отмечают, что не чувствуют необходимости спать столько, сколько приходилось раньше, а когда усердие практикуется как одно из совершенств (как в случае с Бодхисаттвой), то оно возникает естественно и без принуждения.

Усердие также иллюстрирует история о караванщике, который, благодаря упорному труду, спас от гибели доверившихся ему торговцев, слуг и животных. В то время как некоторые уже готовились к смерти, когда караван сбился с пути и запасы путешественников иссякли, он заставил одного из своих людей копать землю в поисках воды и нашёл её. Вот так Будда, будучи в одной из прошлых жизней караванщиком, приложил усилие не только ради спасения собственной жизни, но также и жизней других. В Палийском Каноне монахов несколько раз также называют "вожатыми каравана", давая нам понять, что не только

Будда или Бодхисаттва способны направлять последователей. Если мы относимся к своему собственному совершенствованию с усердием, то у нас есть и энергия, которую можно направить на благо развития других людей. В буддийской литературе содержится и множество других историй, показывающих сколь необходимо усердие, порождающее старание и целеустремлённость увидеть истинную реальность - Ниббану.

Развитие сосредоточения (Samādhi-pāramī)

Учитывая значение самого этого слова, а также ряда специализированных терминов, таких как "развитие ума" (bhāvanā), "поглощённость" (jhana), "прозрение" (vipassanā), "однонаправленность" (ekagattā) и "медитативная практика" (kammaṭṭhāna), мы теперь можем рассмотреть, что представляет собой совершенное сосредоточение. Практика хорошего буддиста, вне зависимости от того, идёт он по пути Бодхисаттвы или нет, отличается от медитации последователей других религий тем, что последние почти наверняка приобретут сильную привязанность к удовольствиям, испытываемым в высшей части мира желаний (kāmaloka), или к возвышенным наслаждениям мира форм (rūpaloka), что в результате приведёт к рождению в этих мирах. Удовлетворившись достижением подобных уровней существования, где удовольствия и радости велики, а страдания незначительны, маловероятно, что они смогут развить достаточное усердие для совершенствования мудрости. Поэтому, хороший буддист старается достичь совершенства в джханах (что позволяет в них входить и выходить в любой желаемый момент), но не привязывается к ним. Здесь нужно отметить, что это относится к опытному практикующему, который уже достиг джхан. Для того, кто ещё не достиг их, правильным отношением будет старательная целеустремлённость, а не отрешение.

Как только джханы достигнуты, можно начать их рассмотрение с точки зрения непостоянства, неудовлетворённости и безличности, и в этом процессе естественным образом возникнет отрешение от них и будет приобретён опыт прозрения (vipassanā). Таким образом, джханы и сверхъестественные способности, которые могут возникнуть на их основе, в буддийской системе обучения никогда не считались конечной целью. Они используются лишь как вспомогательные средства для развития прозрения и мудрости, которые в свою очередь проявляются тогда, когда сосредоточение направлено на исследование ума и тела с целью полного познания их характеристик.

Смысл совершенства в сосредоточении иллюстрирует история Куддаламуни (Джатака №70). Это имя означает "отшельник с мотыгой" и оно было дано человеку, который никак не мог освободиться от привязанности к своей мотыге. Несколько раз он уходил из дома в лес с намерением заняться медитацией, но каждый раз воспоминания о мотыге и занятии земледелием возвращали его домой. Однажды, размышляя о колебаниях, преследовавших его в стремлении усиленно медитировать, Куддаламуни взял свою мотыгу, раскрутил над головой и запустил в воды протекавшего рядом Ганга. Совершив этот поступок, он радостно воскликнул. Местный правитель, проезжавший со своей армией мимо того места, отправил прислужника, чтобы узнать, чему же крестьянин так сильно радуется. Куддаламуни рассказал ему свою историю. Правитель и его люди были столь поражены рассказом крестьянина, что некоторые, последовав его примеру, ушли в лес и тоже стали жить жизнью отшельника. В этой Джатаке говорится, что все они после смерти переродились в мире форм (rūpaloka). Куддаламуни, которым был не кто иной, как Будда в одной из своих прошлых жизней, впоследствии проявил и ещё один аспект совершенства в медитации: достигнув мастерства в этой практике, он стал способен обучать ей других.

В завершение осталось добавить лишь несколько слов об опасностях в практике медитации.

Опасности в практике медитации

Хотя есть большое количество направлений, пойдя которыми практикующий может сбиться с пути, те немногие, что будут перечислены ниже, заслуживают особого внимания по причине наибольшей распространённости. В первую очередь нужно упомянуть такое препятствие как отсутствие должной мотивации. Когда даётся объяснение Благородного Восьмеричного пути, в разделе "мудрость" сразу после "Правильного Понимания" следует "Правильная мотивация", что подчёркивает необходимость иметь правильные предпосылки для практики. Они должны исходить от корней отрешения, доброжелательности и ненасилия. Если человек подходит к занятию буддийской медитацией как без правильного понимания страдания (*dukkha*) и его прекращения, так и без должной мотивации, то его практика обречена на уход в сторону.

Например, были случаи, когда люди приступали к медитации с целью приобрести мистические силы, чтобы подчинять или гипнотизировать последователей. Некоторые рассматривают её как способ быстро приобрести учеников и разбогатеть. Другим недостойным мотивом может быть желание славы. Все эти перечисленные устремления, когда их пытаются реализовать через занятия медитацией, могут привести ничего не подозревающего последователя к заболеваниям и даже к психическим расстройствам. В буддийской медитации, где наивысшее значение придаётся личному опыту человека, нет ничего хуже, чем когда незрелый практикующий занимает место учителя.

Это очевидно ведёт к ещё большей опасности - гордости, которая может принимать различные формы. Одна из них - это гордость человека, увидевшего какие-то определённые виды света в медитации, и считающего их знаком, предвещающим джханы. Во-вторых, гордость может возникнуть у человека, который вошёл в Джхану лишь на долю секунды, и с того момента возомнил себя "благородной личностью". Это может стать мощным фактором для убеждения самого себя и других. Даже заурядные практикующие медитацию должны опасаться распространённых взглядов типа "я лучше", например: "Я прилагаю усилия, а ты...", "Я медитирую ежедневно, а ты...". Гордость является большим препятствием к любому развитию, и хотя полностью свободны от неё только Будда и Архаты, каждый должен использовать осознанность для предупреждения гордости.

С этим также связана опасность, подстерегающая человека, постоянно стремящегося к так называемому "продвижению". Он уверен в успехе практики, потому что во время медитации видит свет, слышит звуки или испытывает другие странные ощущения. С течением времени человек всё больше и больше засасывается ими и постепенно забывает, что его исходным устремлением было найти путь к Просветлению. Его так называемая "медитация" деградирует до уровня видений и странных событий, приводя в мир оккультизма и магии. Это самая прямая дорога к тому, чтобы запутаться в подобных сетях. Сколь ни были бы удивительными все эти явления, нужно решительно пресечь их путём возврата к "обнажённому вниманию". Здесь ни в коем случае не стоит позволять возникать беспорядочным размышлениям, тем самым избегая подобных препятствий.

У некоторых практикующих среди наблюдаемых образов, имеющих внутреннее происхождение (порождаемых умом) или внешнее (порождаемых другими существами), могут быть такие, которые вызывают страх, например образ собственного тела, от которого остались одни кости, или в виде распухшего гниющего трупа. Если у вас нет учителя, то при возникновении этого или подобных образов, необходимо немедленно отвести от него внимание. Возникающие у некоторых людей видения, вызывающие страх, могут быть очень полезными при должном использовании, но без руководства опытного наставника их стоит

избегать.

Другой опасностью является занятие медитацией в условиях эмоциональной незащищённости, нестабильности или незрелости. В этом случае важным является понимание ценности благих дел и умелых поступков. Благие поступки (puñña) очищают ум и является превосходным фундаментом для его развития. То, насколько легко удаётся достичь джхан и сколь легко обретается прозрение, в некоторой степени зависит и от этой благой каммы. Не составляет особого труда найти способы совершения благих дел в своей жизни. Они формируют сердцевину практики хорошего буддиста: щедрость и бескорыстное жертвование, поддержка и помощь окружающим, выражение почтения, внимательное слушание лекций по учению Будды, приобретение правильного понимания этого учения. Эти и многие другие благие поступки приносят счастье, и зрелость в эмоциональном плане. Нужно всегда помнить, что благая камма способна открывать двери, давать дорогу. Она делает возможным, она создаёт возможности. Ум, который всегда направлен на совершение благих дел, - это ум, который может быть обучен развитию джхан и прозрения.

Из этого, безусловно, вытекает, что пытаться заниматься медитацией, всё время цепляясь за свои пристрастия, симпатии и антипатии, значит делать свой путь, по меньшей мере, трудным, если не просто опасным. Медитация подразумевает отрешение, и никакая практика не будет успешной до тех пор, пока человек не готов хотя бы совершить усилие по ограничению алчности и ненависти, сдерживанию сексуального желания и распознаванию периодов, когда ум поглощён заблуждением. До какой степени практиковать это отрешение и повлечёт ли оно изменения на внешнем уровне (такие как вступление в монашескую общину), зависит от человека и его ситуации, но сам факт остаётся незыблемым: внутреннее чувство отрешения, стремление отказаться от неумелых умственных явлений и телесных наслаждений, является совершенно необходимым.

С вышеперечисленными опасностями связано ещё одно, наблюдаемое в тех случаях, когда у человека возникает внезапная возможность заниматься медитацией в течение продолжительного времени. Он садится с твёрдой решимостью: "сейчас я буду медитировать". Но хотя у него предостаточно энергии и он долгое время сидит и сидит, ходит и ходит, его ум всё равно раздражён и не может успокоиться. Вполне возможно, что его собственное усиленное старание имеет прямое отношение к испытываемым отвлечениям. Более того, ему необходимо понять, что к медитации нужно приступать, зная свойства и ограничения своего характера. Как рабочий, знающий предел своей силы, работает осторожно, стараясь не перенапрячься, так и практикующий медитацию должен быть осторожен. Благодаря осознанности нужно избегать крайностей лени и перенапряжения.

Состояние раздражения может появляться благодаря чрезмерному напряжению или принуждению [ума] к медитации. Под влиянием бездумно усердной практики могут возникать внезапные всплески сильной злобы из-за небольших размолвок, сильные желания и страсти, странные образы и ещё более удивительные фантазии.

Чтобы справиться со всеми этими помехами, больше всего необходим именно опытный учитель, способный дать совет, чтобы вы могли избежать этих и других поворотов в сторону и идти напрямик к Ниббане. Те, у кого нет учителя, должны продвигаться с наивысшей степенью осторожности и всегда следить за поддержанием осознанности на высоком уровне. Если такой человек, будучи достаточно внимательным, видит, что, несмотря на все усилия, его медитация не приносит большего умиротворения внутри себя или в отношениях с другими, то очевидно, что что-то пошло не так. В этом случае следует на время оставить занятия медитацией и приложить усилия для установления контактов с

достоверными источниками информации. Лучше всего, если удастся лично связаться с учителем медитации, и помимо этого, нужно обратить должное внимание на неразрешённые этические проблемы, которые не дадут уму развиваться до тех пор, пока не будут разрешены. Важно также приложить большие усилия для того, чтобы вести жизнь в соответствии с буддийскими стандартами. Когда эти наиболее основные вопросы игнорируются, не стоит и надеяться на какое-либо серьёзное продвижение по Срединному Пути.

Приложение

40 объектов медитации, перечисленных в труде "Путь Очищения" (Висуддхимагга)

Если у вас нет учителя, у которого можно спросить о подходящем объекте медитации, то придётся полагаться на знание собственного характера, чтобы выбрать необходимое. В книге "Висуддхимагга" великий учитель прошлого Буддхагоса перечисляет 40 объектов, подходящих людям с тем или иным характером. В отношении медитации он рассматривает шесть видов характеров: доверчивый, интеллекул и теоретик (в которых преобладают умелые корни отсутствия алчности, отсутствия ненависти и отсутствия невежества), а также алчный, злой и невежественный (в которых преобладают неумелые корни алчности, ненависти и невежества). Здесь есть две проблемы: во-первых, чистых типов характеров очень мало и большинство людей представляют собой смесь двух или нескольких, вдобавок, они могут претерпевать частые изменения. Во-вторых, достаточно трудно определить, к какому типу отнести свой собственный характер, потому что имеющееся невежество и гордость обычно создают препятствия для точного анализа. Даже этот незначительный фактор показывает, сколь велика ценность непосредственного контакта с учителем медитации. Однако в моменты, когда происходит какое-то неожиданное событие, можно многое узнать о себе при помощи осознанности. В этот момент человек может заметить свою реакцию и загрязнения, присутствующие в уме. Анализ, проводимый позднее, не имеет большой ценности, потому что ум к тому времени начинает предаваться самооправданию и другим видам искажений реакции на исходное событие.

Далее будет представлен список из 40 объектов медитации с примечаниями по практике, характерами людей, которым они подходят и видами загрязнений ума, которые позволяют преодолеть. Наиболее распространённые объекты медитации отмечены вёздочкой (*).

Десять Касин (сферы, цельности)

1. земля
2. вода
3. огонь
4. воздух
5. синий цвет
6. жёлтый цвет
7. красный цвет
8. белый цвет
9. свет *
10. ограниченное пространство

виды 5-8 рекомендуются для "злого" типа характера, благодаря их чистым, приятным цветам

Помимо являющихся исключением видов 5-8, эти десять Касин не противодействуют каким-либо умственным загрязнениям. Буддхагоса пишет, что поскольку сосредоточение на них осуществляется глазами, они не очень хорошо подходят людям со слабым зрением.

Единственная из 10 касин, которая достаточно часто используется для медитации в наши

дни - это касина света. Некоторые практикующие отмечают вполне естественное его возникновение на первых стадиях сосредоточения ума. Хотя Буддхагоса подчёркивает важность использования внешних вспомогательных предметов для медитации на касинах (например, он подробно описывает изготовление круга касины земли), все сведения, имеющиеся у автора по поводу их использования в Таиланде, говорят о том, что касины всегда рассматриваются как образы (nimitta), испытываемые в медитации, на которых практикуется сосредоточение. Судя по всему, в Таиланде не используют в практике касину земли и другие, требующие вспомогательного приспособления в виде внешних предметов.

Десять видов непривлекательности (asubha)

11. раздувшийся труп - для преодоления привязанности к красоте пропорций тела
12. посиневший труп - для преодоления привязанности к цвету кожи
13. гниющий труп - для преодоления привязанности к духам и ароматам
14. разрубленный надвое труп - для преодоления привязанности к целостности или компактности тела
15. обглоданный животными труп - для преодоления привязанности к упитанности
16. труп, расчленённый на части - для преодоления привязанности к красоте отдельных частей тела
17. труп убитого человека, разрубленный и выброшенный по частям - для преодоления привязанности к красоте тела в целом
18. кровоточащий труп - для преодоления привязанности к украшениям и нательным драгоценностям
19. труп, населённый и поедаемый червями - для преодоления взглядов об обладании своим телом
20. скелет - для преодоления привязанности к здоровым костям и зубам

11-20 рекомендованы "алчного" типа характера

Эти и другие подобные списки, представленные в Сатипаттхана Сутте, возвращают нас во времена, когда тела умерших не хоронили, а просто оставляли лежать на земле кладбища. Сейчас такое трудно увидеть даже в буддийских странах, не говоря уже о странах Запада. В настоящее время учителя в Таиланде настаивают на том, что в этих формах нужно созерцать своё собственное тело, когда оно появляется в виде образа (nimitta) в процессе медитативной практики. Поскольку такие образы могут вызывать страх, для работы с ними необходимо руководство опытного наставника, что позволит вам извлечь из них огромную пользу. Следует ещё раз отметить, что в созерцании подобных внутренних или внешних явлений нет ничего ненормального. Разрушение тела - это совершенно естественный процесс, но обычно он скрыт от глаз, потому что люди не хотят признавать данный факт. Вместо того, чтобы увидеть распад тела таким, какой он есть, и делать доступным для обозрения, они придают ему привлекательный вид с помощью бальзамирования и косметики. А когда это невозможно, прячут тело умершего в красивые гробы, украшенные яркими цветами и т.п. Система буддийского обучения призывает беспристрастно смотреть на эти аспекты жизни, которые обычно (при наличии алчности) не считаются приятными, и учит спокойно принимать их в отношении своего ума и тела.

Десять памятований (anussati)

21. памятование о Будде *
22. памятование о Дхамме
23. памятование о Сангхе
24. памятование о благих поступках (sīla) - (для преодоления загрязнений ума (upakkilesa), порождённых дурными поступками)
25. памятование о щедрости - (для преодоления скупости)
26. памятование о богах - (для преодоления неуверенности)
27. памятование о смерти - (для борьбы с ленью)
28. осознанность, направленная на тело * - (для преодоления похоти и желания чувственных удовольствий)
29. осознанность дыхания * - (для преодоления заблуждений и волнений)
30. памятование о спокойствии - (для преодоления обеспокоенности)

21-26 рекомендуются для личностей типа "доверчивый"

27 - для типа "интеллектуал"

28 - для типа "алчный"

29 - для типов "теоретик" и "невежественный"

30 - для типа "интеллектуал"

В этой десятке имеется гораздо большее разнообразие, чем в предыдущих двух. Первые три памятования (21-23) подразумевают перечисление качеств соответствующего объекта⁶. Если ум не сосредотачивается при помощи этого метода, то практикующий выбирает одно качество (например "Buddho" или "Arahāṃ") и многократно мысленно повторяет его. В помощь такого рода практике в некоторых местностях используются чётки. Памятования о благих поступках и щедрости особенно подходят для практики людей пожилого возраста. Практикующий вспоминает все благие дела (puñña), совершённые в течение жизни и благодаря этому воспоминанию ум становится спокойным и счастливым. Если такое состояние ума присутствует в момент смерти, человек наверняка переродится в очень благоприятных условиях. Невозможно заниматься памятованием о богах (deva) лишь зная об их существовании от других и не увидев их лично. Так что данная практика подходит тем, кто расширил сферу восприятия своего ума и благодаря этому смог обнаружить существ на более тонких уровнях существования. Памятование о смерти подходит "интеллектуалам" из тех соображений, что их не испугают открываемые этой практикой перспективы. То, что человек не знает, будет ли он жив даже в течение следующей секунды, является хорошим стимулом заниматься. Осознанность, направленная на тело (№28), подходит для человека с "алчным" характером, которому необходимо развивать бесстрашие по отношению к физическому телу. Это достигается путём рассмотрения 32 непривлекательных частей тела, а потом выбора одного или нескольких из них для более глубокого рассмотрения. Однако совершенство в этой практике достигается тогда, когда прозрение освещает тело, делая ясно видимыми его составные части, что даёт возможность познать их истинную природу. Осознанность дыхания полезна для успокоения и очищения ума, и человек почти с любым темпераментом может получить пользу от занятий этой практикой, хотя на высоких уровнях сосредоточения нужна большая осторожность. Не нужно пытаться регулировать дыхание, а следует непрерывно наблюдать за ним с помощью осознанности. Точкой сосредоточения здесь является кончик носа или ноздри. Однако учителя предлагают различные варианты этой практики. Буддхагоса пишет, что памятование об успокоении приносит ощутимую пользу только тем, кто уже испытал Ниббану на опыте, таким как достигшим "вхождения в поток" (sotāpanna). Но и другие практикующие могут получить некоторую степень спокойствия благодаря этому воспоминанию. Под успокоением, о котором тут говорится, подразумевается на самом деле Ниббана. Человек не может вспомнить то, что он не испытал, являясь непросветлённым существом, вот почему эта практика предназначается для благородных личностей.

Четыре безмерных состояния (Brahma-vihara)

31. доброжелательность * - (для преодоления ненависти и неприязни)
32. сострадание - (для преодоления чёрствого безразличия)
33. сопереживающая радость - (для преодоления зависти)
34. безмятежное наблюдение - (для преодоления волнения, озабоченности)

№31 рекомендуется для "злого" типа характера

Четыре бесформенных сферы (arūpa-bhava)

35. сфера безграничного пространства
36. сфера безграничного сознания
37. сфера отсутствия чего бы то ни было
38. сфера отсутствия восприятия и отсутствия не-восприятия

Невозможно достичь этих бесформенных джхан до тех пор, пока не достигнуто совершенство в первых четырёх джханах. Говорится, что эти четыре сферы можно постичь на основе четвёртой джханы. Поскольку лишь немногие достигают их, мы переходим к следующему разделу.

Восприятие непривлекательности пищи

39. Хотя такое отношение совершенно естественно для монаха, который питается подаянием (а эта пища может быть как хорошей, так и не очень), миряне также могут извлечь пользу из этой практики. Ачария Буддхагоса пишет, что она предназначена для типа "интеллектуал" и позволяет сначала уменьшить, а потом и полностью уничтожить алчность и обжорство.

Восприятие четырёх элементов

40. Сюда входят элементы земли (твёрдость), воды (сцепление), огня (температура) и воздуха (движение), составляющие наше физическое тело. Данные элементы становятся различимыми при помощи анализа на основе осознанности⁷. Этот вид практики также считается особенно подходящим для типа "интеллектуал".

Остальные виды, для которых не указан конкретный характер человека, подходят всем. Поскольку все эти объекты медитации предназначены для ослабления и последующего уничтожения загрязнений ума (upakkilesa), можно легко понять, сколь важными они считаются в буддийской системе обучения. Там, где присутствуют загрязнения, заправляет тьма невежества, но там, где они отсутствуют, ярко блистает мудрость и сострадание Просветления.

Примечания.

6. См. публикацию "The Mirror of the Dhamma" (Wheel № 54)

7. См. публикации дост. Ньянасатты "The Foundations of Mindfulness" (Wheel 19) и Леди Саядо "A Manual of Insight" (Wheel 31/32).