

# Махаси Саядо

## Медитация Сатипаттхана Випассана

### Аннотация

*Махаси Саядо*

*Медитация Сатипаттхана Випассана*

### Предисловие

Не надо доказывать, что никому не нравится страдать и каждый стремится к счастью. В нашем мире люди делают все возможное, чтобы предотвратить и облегчить страдания, и наслаждаться счастьем. Тем не менее их усилия в основном направлены на физическое благополучие с помощью материальных средств. Счастье в конечном счете зависит от позиции ума, и все же лишь немногие по-настоящему задумываются о развитии ума, а еще меньше людей серьезно практикуют тренировку ума.

Для иллюстрации можно обратить внимание на повседневное очищение и приведение в порядок своего тела, бесконечную погоню за едой, одеждой и жильем; на невероятный технический прогресс, который на сегодня достигнут для повышения материального благополучия, для усовершенствования средств связи и транспорта, для профилактики и лечения болезней. Все эти усилия в основном связаны с заботой о теле и с уходом за ним. Нужно признать, что они необходимы. Но эти усилия и достижения человечества не могут облегчить или устранить страдания, связанные со старостью и болезнями, проблемами в семье и экономическими трудностями, короче говоря, связанные с неудовлетворенными потребностями и желаниями. Страдания такого характера невозможно преодолеть материальными средствами; они преодолеваются только тренировкой и развитием ума.

В таком случае становится ясно, что нужно искать правильный путь тренировки, уравнивания и очищения ума. Этот путь указан в "Маха Сатипаттхана сутте", известном трактате Будды, произнесенном больше двух с половиной тысяч лет тому назад. Будда провозгласил:

"Существует однонаправленный путь очищения существ, преодоления печали и слез, устранения страданий и бед, выхода на правильный путь, достижения ниббаны, а именно — четыре основы осознанности".

Эти четыре основы осознанности —

- (1) созерцание тела;
- (2) созерцание чувств;
- (3) созерцание ума;
- (4) созерцание объектов ума.

Очевидно, что те, кто стремится к счастью, должны следовать этому пути, чтобы избавиться от загрязнений ума, вызывающих их страдания.

Если спросить кого-то, желает ли он преодолеть печаль и плач, он, конечно, ответит "Да". В таком случае ему, да и любому другому человеку, нужно практиковать четыре основы осознанности.

Если спросить кого-то, желает ли он устранить страдания и беды, он, не колеблясь, ответит положительно. В таком случае ему, да и любому другому человеку, нужно практиковать четыре основы осознанности.

Если спросить кого-то, желает ли он выйти на правильный путь и достичь Ниббаны, он, конечно, ответит "Да". В таком случае ему, да и любому другому человеку, нужно практиковать четыре основы осознанности.

Как практиковать четыре основы осознанности? В "Маха Сатипаттхана сутте" Будда сказал: "Постоянно практикуйте созерцание тела, созерцание чувств, созерцание ума и объектов ума". Но без руководства квалифицированного учителя обычному человеку будет нелегко практиковать эти созерцания систематически, чтобы достичь успехов в развитии сосредоточения и видения-как-есть.

Сам я прошел очень интенсивный практический курс медитации Сатипаттхана под личным руководством Мингун Джетаван Саядо из Тхантона. Начиная с 1938 года, я обучил этой технике медитации несколько тысяч йогов, в личном общении, а также через книги и лекции. По просьбе участников первых групп, которым я давал личные указания, я написал монографию по медитации Випассана (видения-как-есть) в двух томах. Эта монография была завершена в 1944 году и выдержала семь изданий. Во всех главах, кроме пятой, приведены научные выкладки и рассуждения со ссылками на тексты на языке пали, комментарии и подкомментарии. Пятую главу я предпочел написать общедоступным языком, чтобы те, кто у меня обучается, могли легко понять, как им нужно начинать, и затем идти шаг за шагом, с полным описанием основных моментов, в соответствии с "Висуддхимаггой" и другими источниками. Перед вами перевод этой пятой главы. Первые четырнадцать страниц бирманского оригинала были переведены на английский в 1954 году У Пэ Тином, моим давнишним учеником, для тех, кто приезжал в наш центр медитации из-за границы. Страницы с 15 по 51 бирманского оригинала были по просьбе Ньянапоники Махатхеры переведены на английский моим учеником Мьянонг У Тином. Между прочим, можно упомянуть, что сейчас площадь нашего центра медитации Сасана Йейктха, — почти десять гектар, в нем больше пятидесяти зданий, в которых располагаются преподаватели медитации и йогов, монахи и миряне, и мужчины, и женщины.[1]

Почтенный Ньянапоника Махатхера привел этот перевод в окончательный литературный вид, получив одобрение по своим ценным предложениям. Перевод У Пэ Тина был отредактирован и улучшен стилистически, госпожой Мери МакКоллам, американской буддисткой. Она практиковала медитацию сатипаттхана под руководством Ангарики Муниндры в Бирма Вихаре, в городе Бодх-Гая, провинция Бихар, в Индии. Ангарика Муниндра долгое время находился в нашем центре. Он послал нам ее редакцию на рассмотрение и одобрение. После этого перевод был передан Ньянапонике Махатхере. Таким образом, эта книга, — это объединенное и совместное издание двух вышеупомянутых переводов, с добавлением моего предисловия. Пятая глава моей бирманской монографии, как я уже говорил, написана в общедоступном стиле. Я хотел бы сказать, что те буддийские термины, которые даны в этой книге без эквивалентов на языке пали, полностью объясняются в книге "Прогресс видения-как-есть" ("The Progress of Insight"), переводе моей работы с пали на английский почтенного Ньянапоники Махатхеры. Его книга "Сердце буддийской медитации" — сама по себе настоящий клад информации и указаний по этой чрезвычайно важной теме.

В завершение я хотел бы:

(1) сказать, что я глубоко благодарен за помощь тем, кто выполнил перевод и редакции, а также тем, кто взял на себя издание этой книги,

(2) настоятельно попросить читателей этой книги не ограничиваться содержащимися в ней теоретическими знаниями, а применить это знание для систематичной и упорной практики, и

(3) выразить мое искреннее желание, чтобы они вскоре обрели видение-как-есть и получили все те преимущества, которые описал Будда во вступлении к "Маха сатипаттхана сутте".

*Бхадданта Собхана  
Агга Маха Пандита  
Махаси Саядо*

1 октября 1970 г.

Саасана Йита  
16, Хермитейдж роуд  
Рангун, Бирма

## Книга первая: через осознанность к видению-как-есть

*"Намо Буддхаса"*  
*Слава Полностью Пробудившемуся*

### Нравственное поведение, сосредоточение и мудрость

Придя к учению Будды, крайне важно развивать добродетели нравственного поведения (сила), сосредоточения (самадхи), и мудрости (паннья). Без сомнения, нужно обладать этими тремя добродетелями.

Для мирян минимальная мера нравственного поведения — соблюдение "пяти правил[2]". Для монахов это соблюдение "Патимокха", кодекса монашеской дисциплины. Каждый, кто хорошо дисциплинирован в нравственном поведении, будет перерожден в счастливом мире как человек или дэва (бог).

Но такая обычная форма земной морали (локия-сила) не является гарантией против возвращения в более низкие состояния мучительного существования, например ада, мира животных, или мира пета[3] (духов). Поэтому желательно развивать в себе более высокую форму трансцендентной морали (локутгара-сила). Когда человек полностью приобретает добродетель такой морали, ему не грозит возврат в более низкие состояния, и он всегда будет вести счастливую жизнь, перерождаясь как человек или дэва[4] (бог). Поэтому каждый должен считать своим долгом развивать трансцендентную нравственность.

Тот, кто прилагает искренние усилия и настойчивость, имеет все надежды на успех. Будет жаль, если кто-то не воспользуется этой прекрасной возможностью овладеть высшими качествами, потому что такой человек неизбежно рано или поздно станет жертвой собственной плохой кармы, которая сбросит его в низшие состояния мучительного существования в аду, мире животных, или мире пета (духов), где срок жизни составляет сотни, тысячи, миллионы лет. Поэтому здесь подчеркивается, что встреча с учением Будды — это уникальная возможность развить нравственность пути[5] (магга-сила) и нравственность плода[6] (пхала-сила).

Но не рекомендуется работать только над нравственным поведением. Также необходимо практиковать самадхи, или концентрацию. Обычный, недисциплинированный ум привык где-то блуждать. Им невозможно управлять, он следует за любой идеей, мыслью, воображением и т. д. Чтобы предотвратить это блуждание, ум нужно снова и снова направлять на избранный объект сосредоточения. По мере практики, ум постепенно отбрасывает то, на что отвлекался, и фиксируется на объекте, на который он направлен. Это и есть самадхи (сосредоточение).

Есть два вида самадхи: земное (локия-самадхи) и трансцендентное сосредоточение (локутгара-самадхи). Первое из них состоит из земных джхан[7], то есть четырех рупа-джхан и четырех арупа-джхан, относящихся к бесформенному миру. Их можно достичь с помощью практики медитации спокойствия (саматха-бхавана) такими методами, как медитация на дыхании (анапана),[8] дружелюбии (метта), медитация на кашины,[9] и т. д. Тот, кто овладевает ими, перерождается на плане брахм[10]. Срок жизни брахмы очень велик и длится один, два, четыре или восемь мировых циклов, вплоть до 84.000 мировых циклов. Но в конце своего жизненного срока брахма умрет и будет перерожден как человек или дэва.

Если человек все время ведет добродетельную жизнь, он может жить счастливой жизнью на более высоком уровне существования, но так как он не свободен от килеса[11]

(загрязнений) привязанности, отвращения и заблуждения, он во многих случаях может совершать недостойные поступки. Тогда он станет жертвой своей плохой кармы и будет перерожден в аду или в других низких состояниях мучительного существования. Поэтому земное сосредоточение (локия-самадхи) — тоже ненадежная гарантия. Желательно работать над трансцендентным сосредоточением (локуттара-самадхи), сосредоточением пути (магга) и плода (пхала)[12]. Чтобы приобрести это сосредоточение, необходимо развивать мудрость (паннья).

Есть две формы мудрости: земная (локия) и трансцендентная (локуттара). В наши дни знание литературы, искусства, науки, или других мирских дел, обычно считается разновидностью мудрости, но такая форма мудрости не имеет ничего общего с развитием ума (бхавана). Такие виды знания нельзя считать и настоящей добродетелью, потому что с их помощью изобретаются всевозможные виды разрушительного оружия, которое всегда находится под влиянием привязанности, отвращения и других порочных побуждений. С другой стороны, настоящая суть земной мудрости включает в себя: знание, используемое при помощи бедным, старикам и больным, которая не приносит никакого вреда; включает обучение тому, как извлекать настоящий смысл священных текстов; и три вида знания для развития видения-как-есть (випассана-бхавана): знание, рожденное обучением (сутамайя-паннья), знание, рожденное размышлением (чинтамайя-паннья), и знание, рожденное медитативным развитием (бхаванамая-паннья). Добродетель обладания земной мудростью приведет к счастливой жизни в более высоких состояниях существования, но все же она не может предотвратить риск перерождения в аду или других состояниях мучительного существования. Только развитие трансцендентной мудрости (локуттара-паннья) может окончательно устранить этот риск.

Трансцендентная мудрость — это мудрость пути и плода. Чтобы развить эту мудрость, нужно выполнять практику медитации видения-как-есть (випассана бхавана), на основе трех дисциплин: морали, сосредоточения и мудрости. Когда вполне развита добродетель мудрости, вместе с ней приобретаются необходимые качества морали и сосредоточения.

## **Материя (рупа) и психика (нама)**

Метод развития этой мудрости состоит в наблюдении материи (рупа)[13] и психики (нама)[14], — двух единственных элементов, из которых состоит живое существо, — с тем чтобы узнать их в их истинной природе. В наше время эксперименты по аналитическому наблюдению материи обычно проводятся в лабораториях с помощью разнообразных инструментов, но эти методы непригодны для работы с умом. Метод Будды не требует никаких инструментов или внешней помощи. В этом методе человек использует для анализа свой собственный ум, направляя обнаженное внимание на процессы материи и психики, происходящие внутри него. Постоянно повторяя такую тренировку, можно приобрести необходимое сосредоточение, и когда сосредоточение станет достаточно обостренным, будет отчетливо заметно непрерывное возникновение и исчезновение материи и психики.

Живое существо состоит исключительно из двух четко отличающихся групп, материи (рупа) и психики (нама). Твердое вещество тела, как обнаружено, относится к группе материи. В соответствии с традиционным списком материальных явлений, всего в этой группе двадцать восемь видов материи, но вкратце можно отметить, что тело — это масса материи. Например, это то же, что и кукла, сделанная из глины или пшеницы, — не что иное, как скопление частиц глины или муки. Материя меняет свою форму (рупатти) в физических условиях жара, холода, и т. д., и в связи с этой изменчивостью в различных физических условиях, на языке пали она называется рупа (форма). Она не обладает ни малейшей способностью знать объект.

В Абхидхамме[15] элементы психики и материи классифицируются как "состояния с объектом" (сараммана-дхамма) и "состояния без объекта" (анараммана-дхамма) соответственно. Элемент психики обладает объектом, удерживает объект, знает объект, тогда как элемент материи не обладает объектом, не удерживает объекта, не знает объекта. Таким образом ясно, что в "Абхидхамме" прямо сказано, что материя не обладает

способностью знать объект. Йогин тоже аналогичным образом воспринимает, что "материя не обладает способностью знания".

Бревна и столбы, кирпичи, камни, комки земли — это масса материи. Они несколько не обладают способностью знания. Аналогично и с материей, которая образует живое тело, — у нее нет способности знать. Материя в мертвом теле та же, что в живом теле, — она несколько неспособна знать. Но у людей распространено представление, что материя живого тела обладает способностью знать объект, и что она теряет эту способность только в момент смерти. На самом деле это не так. В действительности материя не обладает способностью знать ни в мертвом, ни в живом теле.

В таком случае что же тогда знает объекты? Это психика, которая возникает на основе материи. На языке пали она называется "нама", потому что она склоняется ("намати") к объекту. Психику еще называют мыслью или сознанием. Психика возникает на основе материи: на основе глаза возникает сознание глаза (процесс видения); на основе уха, возникает сознание уха (процесс слышания); на основе носа, возникает сознание носа (процесс обоняния); на основе языка, возникает сознание языка (процесс различения вкуса), на основе тела, сознание тела (процесс осязания). Есть много видов осязания, благоприятных и неблагоприятных.

В то время как чувство осязания имеет широкую область действия, проходя по всей длине тела, внутри и снаружи, чувства зрения, слуха, обоняния и различения вкуса возникают в своих собственных органах, — глазе, ухе, носе и языке, — каждый из которых занимает очень небольшую и ограниченную область тела. Эти чувства осязания, зрения, и т. д., — не что иное, как элементы психики. Кроме того, на основе интеллекта (манас) возникает сознание интеллекта, — мысли, идеи, воображение, и т. д. Все это элементы психики. Психика знает объект, а материя не знает объекта.

## Иллюзия "я" (саккая-диттхи)

Люди обычно считают, что в случае видения, видит именно сам глаз. Они считают, что видение и глаз — одно и то же. Кроме того, они считают, что "тот, кто видит, — это я", "я вижу вещи", "глаз, процесс видения, и я, — это одно и то же". В действительности это не так. Глаз — это одно, а видение — это другое, и нет никакой такой отдельно существующей сущности, как "я" или "эго". Есть только реальность видения, возникающая на основе глаза.

В качестве примера можно привести человека, который сидит в доме. Дом и человек — две отдельные вещи: дом это не человек, а человек это не дом. Аналогично во время процесса видения. Глаз и видение — это две отдельные вещи; глаз это не видение, а видение это не глаз.

Можно привести еще один пример, человека в комнате, который видит много вещей, когда он открывает окно и видит через него. Если спросить: "Кто именно видит? На самом деле видит человек или видит окно?", то ответом будет: "Окно не обладает способностью видеть; видит только человек". Если опять спросить: "Сможет ли человек видеть вещи снаружи без окна?", ответом будет: "Невозможно видеть вещи сквозь стену без окна. Видеть можно только через окно". Аналогично в случае процесса видения, есть две отдельные реальности глаза и видения. Глаз — это не видение, а видение — это не глаз, но все же без глаза не может быть видения. В действительности видение возникает на основе глаза.

Теперь очевидно, что в теле в каждый момент видения есть только два отдельных элемента, материя (глаз) и психика (видение). Кроме того, есть и третий материальный элемент — зрительный объект. Иногда зрительный объект виден в теле, а иногда снаружи тела. В случае добавления зрительного объекта получается три элемента, два из которых (глаз и зрительный объект) — это материя, а третий из них (зрение) — психика. Глаз и зрительный объект, как материя, не обладают способностью знать объект, а видение, как психика, может знать зрительный объект и то, как он выглядит. Теперь ясно, что в момент видения есть только два отдельных элемента, материя и психика, и возникновение этой пары отдельных элементов называется видением.

Люди, не имеющие прошедшие тренировки и не знающие медитации видения-как-есть,

считают, что видение принадлежит или является "я", "эго", "живому существу", или "личности". Они считают, что "тот, кто видит, это я", или "я вижу", или "я знаю". Такое мнение или убеждение называется на пали "саккая-диттхи". "Саккая" означает отдельное существование группы материи (рупа) и психики (нама). "Диттхи" означает заблуждение или иллюзию. Словосочетание "саккая-диттхи" означает заблуждение или иллюзию по отношению к "нама" и "рупа", как они существуют в действительности.

Для большей ясности, мы объясним подробнее это заблуждение или иллюзию. В момент видения реально существуют глаз, зрительный объект, (и то, и другое — материя), и видение (психика). "Нама" и "рупа" — это действительность, но все же люди придерживаются мнения, что эта группа элементов — "я", "эго" или живая сущность. Они считают, что "тот, кто видит, это я", или "то, что видно — это я", или "я вижу свое тело". При таком ошибочном понимании простой акт видения считается "своим я", и это "саккая-диттхи", ошибочное понимание "я".

Пока человек не освободится от иллюзии "я", он не может рассчитывать избежать риска падения в мучительные миры адов, животных или пета (духов). Хотя он может вести счастливую жизнь в мире людей или дэва (богов) благодаря своим достоинствам, все же он может в любой момент вернуться обратно в мучительные состояния существования под воздействием своих недостатков. Поэтому Будда подчеркнул, что необходимо работать над полным устранением иллюзии "я".

"Пусть монах идет осознанно к тому, чтобы отбросить иллюзию "я"".

*"Саккая-диттхи-паханья сато-бхикху париббаддже".*

Хотя каждый желает избежать старости, болезней и смерти, никто не может предотвратить их неизбежный приход. После смерти следует перерождение. Перерождение в каком-то из состояний существования не зависит от собственных пожеланий. Невозможно простым пожеланием избежать перерождения в мире ада, животном мире или в мире пета (духов). Перерождение в определенном состоянии происходит в результате собственных поступков: нет никакого выбора. Круговорот рождений и смертей (самсара) очень жесток. Поэтому нужно сделать все возможное, чтобы узнать о мучительных состояниях самсары, а затем работать над выходом из самсары, для достижения Ниббаны (ниббана).

Если на данный момент полный выход из самсары невозможен, то нужно по крайней мере сделать попытку избежать круговорота перерождений в мирах адов, животном мире и пета (духов). Для этого нужно работать над полным устранением в себе "саккая-диттхи" (иллюзии "я"), которая является главной причиной перерождений в мучительных состояниях существования. "Саккая-диттхи" (иллюзию "я") можно полностью уничтожить только благородным путем и плодом, тремя трансцендентными (локуттара) добродетелями морали, сосредоточения и мудрости (сила, самадхи, паннья). Поэтому обязательно необходимо работать над развитием этих добродетелей. Как это нужно делать? С помощью отслеживания или наблюдения нужно выйти из-под контроля килеса (загрязнений). Нужно тренироваться, постоянно отслеживая или наблюдая каждый акт видения, слышания, и других физических и психических процессов тела, пока не станешь свободен от "саккая-диттхи", иллюзии "я".

## **Общая практика медитации випассана**

Поэтому всегда рекомендуется заниматься практикой медитации випассана. Сюда с целью практики медитации випассана приехали йогины, которые смогут пройти курс обучения и вскоре достичь благородного пути. Тогда иллюзия "я" будет полностью устранена, и наконец-то будет получена гарантия от опасности перерождения в мирах адов, животных и пета (духов).

Упражнение состоит просто в том, чтобы отслеживать или наблюдать элементы каждого акта видения. При каждом акте видения нужно отслеживать "вижу, вижу". Под терминами "отслеживать", "наблюдать" или "созерцать" имеется в виду прочное удерживание ума на объекте с тем, чтобы ясно его узнать.

Когда это происходит, и акт видения отслеживается как "вижу, вижу", иногда отслеживается зрительный объект, иногда отслеживается сознание видения, иногда

отслеживается глаз как основа видения, место, из которого видно. Цель будет достигнута, если будет отслежен любой из этих трех элементов. Если нет, то на основе этого акта видения возникает "саккая-дигтхи" (иллюзия "я"), при которой видение будет рассмотрено в форме личности или как принадлежащее личности, как постоянное (ничча), приятное (сукха), и "свое" (атта). Это вызовет килесы (загрязнения) пристрастия и привязанности, что в свою очередь вызовет поступки, а поступки вызовут перерождение в новом существовании. Так действует закон обусловленного происхождения, и непрерывно вращается порочный круг самсары. Чтобы предотвратить круговорот самсары, исходящий из этого источника видения, нужно отслеживать "вижу, вижу" при каждом акте видения.

Аналогично в случае слышания, есть только два отдельных элемента, материя (рупа) и психика (нама). Чувство слуха возникает на основе уха. Хотя ухо и звук — два элемента материи, чувство слуха — это элемент психики. Чтобы ясно осознавать каждый из этих двух видов, материю и психику, каждый акт слышания нужно отслеживать как "слышание, слышание". Аналогично при каждом акте обоняния нужно отслеживать "обоняние, обоняние", и при каждом акте различения вкуса "различение вкуса, различение вкуса".

Таким же образом нужно отслеживать ощущение осязания тела. Во всем теле есть разновидность материального элемента, которая называется чувствительностью тела (кая-пасада), она получает все восприятия осязания. Каждое прикосновение, приятное или неприятное, обычно контактирует с чувствительностью тела, и отсюда возникает сознание тела (кая-винньяна), которое чувствует или знает прикосновение при каждом акте касания. В таком случае ясно, что в каждый момент осязания есть два элемента материи, — чувствительность тела и осязаемый предмет, — и один элемент психики, — знание осязания.

Чтобы ясно осознавать эти вещи в каждый момент осязания, нужно отслеживать "осязание, осязание". Это относится только к обычной форме ощущения осязания. Есть особые формы, которые сопровождают болезненные или неприятные ощущения, например чувство напряжения или усталости в теле или конечностях, чувство жары, боли, онемения, покалывания и т. д. В связи с тем, что в этих случаях преобладает чувство (ведана), их нужно отслеживать как "чувство жары", "чувство усталости", "чувство боли", соответственно.

Еще можно сказать о том, что в руках, ногах, и других частях тела, при каждом акте сгибания, вытягивания, или движения, возникает много ощущений осязания. В связи с желанием психики двигать, вытягивать или сгибать, возникают последовательные материальные акты движения, вытягивания, сгибания и т. д. (Сначала может быть трудно отслеживать эти акты. Возможность их отслеживать появится через некоторое время, после определенной практики. Здесь это упоминается как общая информация). Все акты движения, перемещения и т. д. осуществляет психика. Когда психика намеревается согнуть, возникает последовательность направленных внутрь движений руки или ноги. Когда психика намеревается вытянуть или подвинуть, возникает последовательность направленных движений наружу, или из одной стороны в другую. В дальнейшем можно будет отслеживать, как они исчезают вскоре после возникновения и в сам момент возникновения.

При каждом акте сгибания, вытягивания, или другой деятельности, сначала возникает последовательность намерений, моментов психики, вызывающих в руках и ногах последовательность материальных процессов, например напряжение, сгибание, вытягивание, или движение из одной стороны в другую. Эти процессы контактируют с другими материальными элементами, в том числе с чувствительностью тела, и при каждом акте контакта между материальными процессами и чувствительными качествами, возникает сознание тела, которое чувствует или знает ощущение осязания. Таким образом ясно, что при этих актах преобладают факторы материальных процессов. Необходимо отслеживать эти преобладающие факторы, иначе обязательно возникнет иллюзия, при которой эти процессы считаются действиями "самого себя" — "я сгибаю", "я вытягиваю", "мои руки", или "мои ноги". Эта практика по отслеживанию "сгибаю", "вытягиваю", "двигаю", проводится для устранения этой иллюзии.

На основе интеллекта возникает последовательность психических процессов, таких как мышление, воображение и т. п., или, если обобщить, на основе тела последовательность психических процессов. В действительности каждое из действий — это сочетание психики и

материи, где интеллект как основа, и тело — это материя, а мышление, воображение и так далее — это психика. Чтобы научиться отчетливо отслеживать материю и психику, нужно каждый раз отслеживать "думаю", "воображаю", и т. д.

Когда вы будете таким образом выполнять эту практику, через некоторое время сосредоточение улучшится. Вы заметите, что ум уже не блуждает, а неподвижно устанавливается на объекте созерцания. В то же время заметно разовьется способность отслеживать. Каждый раз, когда вы отслеживаете, отслеживайте только два возникающих одновременно процесса материи и психики, двоящую пару, — объект и психическое состояние, отслеживающее объект.

Дальше, продолжая практику созерцания, вы заметите, что ничто не остается постоянным, и все находится в состоянии непрерывного изменения. Каждый раз возникает что-то новое. Вы отслеживаете каждый объект, когда он возникает. Тогда то, что возникло, сразу же исчезает, и сразу же возникает что-то другое, которое вы опять отслеживаете. Таким образом продолжается процесс возникновения и исчезновения, который ясно показывает, что ничто не остается постоянным. Следовательно, вы осознаете, что "объекты непостоянны", потому что вы видите, как они возникают и сразу же исчезают. Это видение-как-есть непостоянства (аниччанупассана-ньяна).

И вместе с тем вы осознаете, что "возникновение и исчезновение нежелательны". Это видение-как-есть страдания (дуккханупассана-ньяна). Кроме того, вы скорее всего испытываете много болезненных ощущений в теле, например усталость, сильное тепло, боли, и отслеживая эти ощущения, вы скорее всего осознаете, что тело — это скопление страданий. Это видение-как-есть страдания.

Тогда, каждый раз отслеживая происходящее, вы обнаруживаете, что элементы материи и психики появляются в соответствии со своей природой и обусловленностью, а не в соответствии с пожеланиями. Следовательно, вы осознаете, что "это природные элементы; они неуправляемы; они не являются личностью или живой сущностью". Это видение-как-есть безличности (анаттанупассана-ньяна).

Когда вы приобретаете это видение-как-есть непостоянства (аничча), страдания (дуккха) и безличности (анатта), достигает зрелости знание пути (магга-ньяна) и знание плода (пхала-ньяна), и вы достигаете осознания Ниббаны. Добившись осознания Ниббаны на первом этапе, вы освобождаетесь от циклов перерождений в мирах мучительного существования. Поэтому каждый должен приложить все усилия, чтобы достичь первого этапа, пути и плода вхождения в поток, как минимальной меры защиты от неблагоприятного рождения.

## Упражнения для начинающих

Я уже объяснил, что сам метод практики медитации випассана состоит в том, чтобы отслеживать, или наблюдать, или созерцать, последовательные акты видения, слышания, и тому подобное, в шести дверях восприятия. Но начинающий неспособен следить за ними во всех последовательно происходящих происшествиях, потому что его осознанность (сати), сосредоточение (самадхи) и знание (ньяна) еще очень слабы. Моменты видения, слышания, обоняния, различения вкуса, осязания и мышления происходят очень быстро. Кажется, что видение происходит одновременно со слышанием, что слышание происходит одновременно с видением, что видение и слышание происходят одновременно, что видение, слышание, мышление и воображение происходят одновременно. Из-за того, что они происходят так быстро, невозможно различить, что происходит сначала, а что потом.

В действительности видение происходит в другой момент, чем слышание, и слышание происходит в другой момент, чем видение. Эти акты могут происходить только по очереди. Но йогин, который только начал практику, и еще недостаточно развил свою осознанность, сосредоточение и знание, не в состоянии наблюдать все эти моменты по очереди, как они происходят друг за другом. Поэтому начинающему не нужно отслеживать так много вещей. Ему нужно начать с небольшого количества.



## Упражнение "сиджу-касаюсь" ("sitting-touching")

Видение или слышание происходят только тогда, когда уделяется внимание их объектам. Если не обращать никакого внимания на зрительные образы и звуки, можно проводить время без моментов видения и слышания. Обоняние происходит редко. Различение вкуса может происходить только при еде. В случае видения, слышания, обоняния и различения вкуса, йогин может отслеживать эти акты, когда они происходят. Но ощущения тела присутствуют постоянно. Они обычно отчетливо заметны все время. Во время сидения отчетливо ощущается восприятие тела в этом положении — напряженность или твердость. Поэтому нужно фиксировать внимание на позе сидения и отслеживать "сиджу, сиджу, сиджу".

Сидение — это выпрямленное положение тела, состоящее из ряда физических действий, вызванных сознанием, состоящим из ряда психических действий. Как наполненный воздухом резиновый мяч поддерживает свою круглую форму с помощью сопротивления воздуха внутри него, так и про позу сидения тело удерживается в выпрямленной позе с помощью постоянных физических действий. Чтобы поддерживать и сохранять в выпрямленной позиции такой тяжелый груз, как это тело, нужно довольно много энергии. Люди обычно предполагают, что тело поднимается и удерживается в вертикальном положении с помощью сухожилий. Это предположение в каком-то смысле верно, потому что сухожилия, кровь, плоть и кости, — не что иное, как материя. Элемент жесткости (упругости), который удерживает тело в выпрямленном положении, принадлежит к группе материи и возникает в сухожилиях, плоти, крови и так далее во всем теле, как воздух в резиновом мяче.

Элемент жесткости (упругости) — это элемент воздуха, который называется "вайодхату". Тело удерживается в выпрямленном положении элементом воздуха в форме постоянно возникающей жесткости (упругости). При сонливости или вялости человек может упасть, потому что прекращается подача новых материалов в форме жесткости. Состояние ума в глубокой дремоте или сне — это "бхаванга", "время жизни" пассивного бессознательного потока. Во время бхаванга психические действия отсутствуют. И поэтому во время сна или глубокой дремоты тело лежит плашмя.

Во время бодрствования постоянно возникают сильные и оживленные психические действия, и в связи с этим снова и снова возникает элемент воздуха в форме увеличения жесткости. Чтобы осознать эти факты, необходимо внимательно отслеживать положение тела как "сиджу, сиджу, сиджу". Это не значит, что нужно искать и отслеживать именно восприятие жесткости тела. Нужно фиксировать внимание только на общей форме позы сидения, то есть нижней части тела в согнутой форме и выпрямленной верхней части.

Может оказаться, что упражнение по наблюдению одной только позы сидения слишком легкое и не требует особых усилий. В таком случае настойчивость, энергия (вирья) в дефиците, а сосредоточение (самадхи) в избытке. Тогда человек обычно чувствует лень и не желает долгое время продолжать снова и снова отслеживать "сиджу, сиджу, сиджу". Лень обычно появляется при избытке сосредоточения и недостатке настойчивости. Это не что иное, как состояние апатии и оцепенения (тхина-миддха).

Нужно выработать больше настойчивости (вирья), и для этого нужно увеличить количество объектов отслеживания. Отметив "сиджу", нужно направить внимание на область тела, где ощущается прикосновение, и отметить "прикасаюсь". Для этого подойдет любая область ноги, руки или бедра, где отчетливо ощущается прикосновение. Например, отметив позу сидения тела как "сиджу", нужно отметить область, где ощущается прикосновение, как "прикасаюсь". Таким образом нужно продолжать отслеживание, используя эти два объекта, — позу сидения и место прикосновения, — по очереди, "сиджу, прикасаюсь, сиджу, прикасаюсь, сиджу, прикасаюсь".

Термины "отслеживать", "наблюдать" и "созерцать" используются здесь для обозначения фиксации внимания на объекте. Упражнение состоит просто в том, чтобы отслеживать, наблюдать или созерцать эти объекты как "сиджу, касаюсь". Для тех, у кого уже есть опыт в практике медитации, это упражнение может оказаться легким. Но для тех, у кого нет никакого опыта, оно вначале может быть довольно сложным.

## Упражнение "подымается-опускается" ("rising-falling")

Есть более простая и легкая форма упражнения для начинающего. С каждым вдохом и выдохом происходит движение подъема и падения передней стенки живота. Начинающему нужно начать с упражнения по отслеживанию этого движения. Это движение подъема и падения легко наблюдать, потому что оно грубое, и тем самым больше подходит для начинающего. Как в школе легче учить простые уроки, так и в медитации випассана. Начинающему легче развить сосредоточение и знание с помощью простого и легкого упражнения.

Итак, идея медитации випассана в том, чтобы начать тренировку с созерцания самых заметных факторов в теле. Из двух факторов психики и материи, первый тонкий и менее заметный, тогда как второй грубый и более заметный. Поэтому медитирующий в випассане (випассана-яника) обычно приступает к тренировке, начиная с созерцания материальных объектов.

Что касается материи, здесь можно упомянуть, что вторичная материя (упада-рупа) тонкая и менее заметна, тогда как четыре первичных физических элемента (маха-бхута-рупа) — земля, вода, огонь и воздух, — грубые и более заметные. Поэтому материальные элементы должны иметь приоритет в очередности объектов созерцания. В случае подъема и падения, самый заметный элемент — элемент воздуха, или "вайо-дхату". Процесс повышения жесткости (упругости) и движения стенки живота, который отслеживается во время созерцания, — это не что иное, как функционирование элемента воздуха. Таким образом ясно, что вначале нужно воспринимать элемент воздуха.

В соответствии с указаниями "Сатипаттхана сутты", нужно осознавать действия ходьбы при ходьбе, действия стояния, сидения и лежания при стоянии, сидении и лежании соответственно. Нужно также осознавать и другие действия тела, когда они происходят. В этой связи в комментариях говорится, что прежде всего нужно осознавать элемент воздуха, предпочитая его трем остальным элементам. По правде говоря, все четыре первичных элемента проявляются в каждом действии тела, и важно воспринимать каждый из них. Во время сидения при каждом дыхании отчетливо происходят два движения, подъем и падение, и вначале нужно отслеживать эти движения.

Выше были объяснены для общей информации некоторые основополагающие черты системы медитации випассана. Теперь приступим к общему описанию основных упражнений.

### Основные упражнения

Созерцая подъем и падение, обучающийся должен направить ум на стенку живота. Тогда он осознает подъем, или расширение живота при вдохе, и падение, или сокращение при выдохе. При подъеме нужно отслеживать в уме "подымается", а при падении "опускается". Если их не удастся отчетливо отслеживать, просто фиксируя на них ум, нужно положить на живот одну или обе руки.

Обучающемуся не нужно изменять свой естественный рисунок дыхания. Ему не нужно ни замедлять дыхание, задерживая его, ни ускорять, ни углублять его. Если он изменит естественный ход своего дыхания, то он скоро устанет. Поэтому он должен придерживаться естественного ритма своего дыхания и продолжать созерцание подъема и падения.

При поднятии стенки живота, нужно в уме отслеживать "подымается", а при опускании "опускается". Отслеживание в уме этих терминов не нужно произносить вслух. В медитации випассана важнее знать объект, чем знать его обозначение или название. Поэтому обучающемуся нужно приложить все усилия, чтобы осознавать это движение подъема от начала до конца, и движение падения от начала до конца, как будто он видит эти движения глазами. Во время подъема рядом с этим движением должен быть познающий ум, по аналогии с тем, как камень ударяется об стену. Когда появляется движение подъема, оно должно каждый раз встречаться с познающим его умом. Аналогично, когда происходит

движение падения, оно должно каждый раз встречаться с познающим его умом.

Когда нет никаких других выделяющихся объектов, обучающийся должен выполнять упражнение по отслеживанию этих двух движений: "подымается, опускается, подымается, опускается, подымается, опускается". Когда он занимается этим упражнением, ум может иногда блуждать. Когда сосредоточение слабое, очень трудно управлять умом. Хотя ум направляется на движения подъема и падения, он не удерживается на них, а блуждает где-то в других местах. Этот блуждающий ум нельзя оставлять в покое. Его нужно отслеживать как "блуждает, блуждает, блуждает", как только вы заметили, что он блуждает. Когда вы отслеживаете это один или два раза, ум обычно перестает блуждать, и тогда нужно продолжать упражнение по отслеживанию "подымается, опускается". Когда вы обнаруживаете, что ум опять вернулся на свое место, нужно отметить это как "возвращается, возвращается". Тогда нужно продолжить упражнение по отслеживанию "подымается, опускается", как только эти движения станут отчетливо заметны.

Когда вы встретились с кем-то в своем воображении, нужно отметить это как "встретился, встретился", и вернуться к обычному упражнению. Иногда то, что это всего лишь воображение, обнаруживается только во время разговора с этим воображаемым человеком, и тогда это нужно отметить как "говорю, говорю". Идея здесь в том, чтобы отслеживать каждое умственное действие при его появлении. Например, в момент мышления нужно отслеживать "думаю", и соответственно при появлении каждого из действий отслеживать "обдумываю", "планирую", "узнаю", "обращаю внимание", "радуюсь", "чувствую лень", "чувствую счастье", "испытываю отвращение", и так далее. Созерцание умственных действий и их отслеживание называется "читтанупассана", созерцание ума.

Из-за того, что люди не обладают практическим знанием медитации випассана, они, как правило, неспособны знать настоящее состояние ума. Это, естественно, ведет их к заблуждению в том, что ум это "личность", "я", "живая сущность". Они обычно считают, что "воображение — это я", "я думаю", "я планирую", "я знаю", и так далее. Они считают, что существует живая сущность, или "я", которая растет с детства до взрослого состояния. На самом деле такой живой сущности нет, а есть непрерывный процесс элементов ума, которые появляются один за другим, по очереди, последовательно. И практика созерцания выполняется для того, чтобы обнаружить настоящую природу этой совокупности ума и тела.

Что касается ума и того, как он возникает, то Будда говорит в "Дхаммападе" (стих 37):

"Дурангамам экачарам  
асарирам гухасаям  
йе читтам саннамессанти  
мокханти марабандана"  
Далеко путешествующий, блуждающий в одиночестве,  
Бесформенный, лежащий в пещере,  
Этот ум. Кто его обуздал,  
Несомненно, свободен от оков Мары.

"Далеко путешествующий". Ум обычно блуждает по всему свету. Когда йогин настойчиво практикует созерцание в своей комнате для медитации, он часто обнаруживает, что его ум ушел куда-то далеко, в другие города, и так далее. Кроме того, он обнаруживает, что его ум может мгновенно путешествовать в любое удаленное место, которое он когда-то знал, как только он об этом подумает или вообразит. Этот факт обнаруживается с помощью созерцания.

"В одиночестве". Ум появляется как один элемент за другим, в каждый последовательный момент. Те, кто не воспринимает реальность этого, считают, что на протяжении жизни существует один ум. Они не знают, что постоянно в каждый момент времени возникают новые умы. Они считают, что видение, слышание, различение вкуса и размышления о прошлом и настоящем принадлежат одному и тому же уму. И что три или четыре акта видения, слышания, осознания и знания обычно происходят одновременно.

Это заблуждение. В действительности отдельные моменты ума постоянно приходят и уходят один за другим. Это можно воспринять, приобретя достаточно опыта. Акты воображения и планирования можно ясно воспринимать. Воображение прекращается, как только оно отслеживается как "воображаю, воображаю", и планирование тоже уходит, как только оно отслеживается как "планирую, планирую". Эти моменты появления, отслеживания и исчезновения воспринимаются как нить бусинок. Предыдущий ум отличается от последующего. Каждый из них отделен. Эти характеристики реальности можно воспринять лично, и для этого нужно заниматься практикой созерцания.

"Бесформенный". Ум не имеет ни субстанции, ни формы. Его не так легко распознать, как материю. В случае материи тело, голова, руки и ноги очень выделяются и легко заметны. Если спрашивается, что такое материя, то ее можно взять и показать. А ум нелегко описать, потому что он не имеет ни субстанции, ни формы. Поэтому невозможно провести аналитические лабораторные эксперименты с умом.

Но можно полностью понять ум, если объяснить его как "то, что знает объект". Чтобы понять ум, нужно созерцать его в каждый момент его появления. Когда созерцание хорошо развито, отчетливо воспринимается приближение ума к его объекту. В каждый момент ум как бы делает скачок прямо к своему объекту. Поэтому для того, чтобы узнать настоящую природу ума, рекомендуется созерцание.

"Лежащий в пещере". В связи с тем, что ум (читта) появляется на основе интеллекта (манас) и других дверей восприятия, расположенных в теле, говорится, что он покоится в пещере.

"Кто его обуздал, несомненно, свободен от оков Мары". Говорится, что ум нужно созерцать в каждый момент его возникновения. Таким образом умом можно управлять с помощью созерцания. Научившись успешно управлять умом, йогин завоевывает свободу от оков Мары, "Царя смерти". Теперь ясно, как важно отслеживать ум в каждый момент его появления. Как только ум отслежен, он уходит. Например, когда отслеживаешь один или два раза "намереваюсь, намереваюсь", оказывается, что намерение сразу проходит. Тогда нужно вернуться к обычному упражнению по отслеживанию "подымается, опускается, подымается, опускается".

## Отслеживание помех

Продолжая обычное упражнение, вы можете почувствовать желание сглотнуть слюну. Это нужно отметить как "хочу", сбор слюны как "собирается", а сглатывание как "сглатываю", в очередности их возникновения. Зачем нужно это созерцать? Может существовать фиксированная идея, что "желание сглотнуть слюну — это я", "сглатывание — это тоже я". В действительности "желание сглотнуть" — это психика, а не "я", а "сглатывание" — это материя, а не "я". В этот момент существуют только психика и материя. С помощью такого созерцания можно ясно понять процесс реальности. Аналогично в случае сплевывания, при желании сплюнуть нужно отметить "хочу", при сгибании шеи "сгибаю", при смотреии "смотрю", и при сплевывании "сплевываю". После этого нужно продолжать обычное упражнение по отслеживанию "подымается, опускается".

Из-за долгого сидения в теле может возникнуть неприятное чувство оцепенения, сильного тепла и так далее. Эти ощущения нужно отслеживать по мере их появления. Нужно фиксировать ум на этой области и отслеживать "оцепенело, оцепенело" при чувстве оцепенения, "горячо, горячо" при чувстве жара, "боль, боль" при чувстве боли, "покалывает, покалывает" при колющих ощущениях, и "устал, устал" при чувстве усталости. Эти неприятные чувства — "дуккха-ведана", а созерцание этих чувств — "ведананупассана", созерцание чувств.

Из-за незнания этих чувств упорствует иллюзия, что это собственная личность или "я", то есть "я чувствую оцепенение", "я чувствую боль", "я раньше чувствовал себя хорошо, а теперь чувствую себя неважно", как будто есть единственное "я". В действительности неприятные чувства возникают из-за неприятных впечатлений (отпечатков) в теле. Как электрическая лампочка продолжает гореть при постоянном поступлении энергии, так и

чувства возникают снова при каждом контакте с неприятными впечатлениями (отпечатками).

Необходимо ясно понимать эти чувства. Вначале, когда отслеживаешь "оцепенело, оцепенело", "горячо, горячо", "больно, больно", бывает, что эти неприятные чувства усиливаются, и можно заметить, что возникает ум, желающий изменить позу. Этот ум нужно отметить как "хочу, хочу". Затем нужно вернуться к ощущению и отметить его как "оцепенело, оцепенело", "жарко, жарко", и так далее. Если с большим терпением продолжать таким образом созерцание, то неприятные чувства пройдут.

Есть поговорка, что терпение ведет к ниббанае. Очевидно, что эта поговорка больше чем к чему-либо другому, относится к созерцанию. В созерцании нужно много терпения. Если йогин во время созерцания не может терпеливо переносить неприятные ощущения, а часто меняет свою позу, ему не следует ожидать развития сосредоточения. Без сосредоточения нет никаких шансов приобрести видение-как-есть (випассана-ньяна), а без видения-как-есть невозможно достичь пути, плода и ниббаны.

Терпение очень важно при созерцании. В основном оно необходимо для того, чтобы переносить неприятные ощущения тела. Вряд ли есть хоть один пример внешних помех, когда не нужно было бы проявлять терпение. Это означает соблюдение "кханти самвара", обуздания с помощью терпения. Не нужно сразу же менять позу при появлении неприятных ощущений. Нужно продолжать созерцание, отслеживая их как "оцепенело, оцепенело", "горячо, горячо", и так далее. Такие болезненные ощущения нормальны и проходят. Если сосредоточение сильное, оказывается, что острые боли проходят, когда они отслеживаются с терпением. Когда страдание или боль стихнет, нужно продолжить обычное упражнение по отслеживанию "поднимается, опускается".

С другой стороны, может оказаться, что боли или неприятные ощущения не проходят сразу же даже при большом терпении. В таком случае не остается другого выбора, кроме как изменить позу. Нужно, конечно, подчиниться превосходящим силам. Когда сосредоточение недостаточно развито, острые боли не проходят быстро. В этом случае часто возникает ум, желающий изменить позу, и этот ум нужно отметить как "хочу, хочу". После этого нужно отметить "поднимаю, поднимаю" при поднятии тела.

Эти действия нужно выполнять медленно. И эти медленные движения нужно отслеживать и отмечать как "поднимаю, поднимаю", "перемещаю, перемещаю", "прикасаюсь, прикасаюсь", в порядке очередности процесса. При новом движении нужно опять отметить "двигаю, двигаю". И при опускании "опускается, опускается". Если после завершения этого процесса изменения позы больше нечего отслеживать, нужно продолжать обычное упражнение по отслеживанию "поднимается, опускается".

Не должно быть никакой промежуточной остановки или перерыва. Предыдущий акт отслеживания и последующий должны идти друг за другом без перерыва. Аналогично предыдущий акт сосредоточения и последующий должны идти друг за другом без перерыва, и предыдущий акт знания и последующий должны идти друг за другом без перерыва. Таким образом происходит постепенное, поэтапное развитие осознанности, сосредоточения и знания, и на основе их полного развития достигается окончательный этап знания пути.

В практике медитации випассана важно следовать примеру человека, который разжигает огонь. В те дни, когда еще не было спичек, чтобы разжечь огонь, нужно было тереть две палочки без малейшего перерыва в движении. Когда палочки становились все горячее, нужно было прилагать все больше усилий, и все время продолжать трение. Только когда зажигался огонь, человек мог свободно отдохнуть. Аналогично йогин должен напряженно работать, чтобы не было никакого перерыва между предшествующим отслеживанием и последующим, предшествующим сосредоточением и последующим. Отметив болезненные ощущения, он должен вернуться к своему обычному упражнению по отслеживанию "поднимается, опускается".

Когда он занят своим обычным упражнением, он может опять почувствовать где-то в теле ощущение зуда. Тогда он должен зафиксировать свой ум на этой области, и отметить "зуд, зуд". Зуд — это неприятное ощущение. Как только он ощущается, возникает ум, который желает потереть или почесать зудящее место. Этот ум нужно отметить как "хочу, хочу", после чего еще не нужно потирать или чесать, а нужно вернуться к зуду и отметить

"зуд, зуд". При таком созерцании зуд в большинстве случаев проходит, и нужно вернуться к обычному упражнению по отслеживанию "подымается, опускается".

Если, с другой стороны, оказывается, что зуд не проходит, и нужно потереть это место или почесаться, нужно созерцать все последовательные этапы, отслеживая ум как "хочу, хочу". Затем нужно продолжить, отслеживая "поднимаю, поднимаю" при подымании руки, "прикасаюсь, прикасаюсь", когда рука касается этого места, "потирает, потирает" или "почесывает, почесывает", когда рука потирает или почесывает, "опускается, опускается" при опускании руки, "касаюсь, касаюсь", когда рука касается тела, а затем нужно продолжать обычное созерцание "подымается, опускается". При каждом изменении позы нужно аналогично внимательно созерцать последовательные этапы.

При продолжении такого внимательного созерцания может оказаться, что в теле сами по себе возникают болезненные чувства или неприятные ощущения. Обычно люди меняют позу, как только они чувствуют малейшее неприятное ощущение усталости или сильного тепла, не обращая внимания на эти моменты. Изменение позы выполняется совершенно небрежно, как только семя боли начинает расти. Таким образом болезненные ощущения происходят незаметно. Поэтому говорится, что как правило, позы скрывают из виду болезненные ощущения. Люди обычно считают, что они целыми сутками хорошо себя чувствуют. Они считают, что болезненные ощущения происходят только во время приступа опасной болезни.

Действительность прямо противоположна тому, что считают люди. Пусть любой попробует посмотреть, сколько он может оставаться в позе сидения, не двигаясь и не меняя позы. Ему это покажется неудобным очень скоро, скажем через пять или десять минут, а потом, через пятнадцать-двадцать минут, покажется невыносимым. Он будет вынужден сделать движение или изменить свою позу, подняв или опустив голову, передвинув руки или ноги, наклонив тело вперед или назад. За короткое время обычно происходит много движений. И это количество будет огромным, если сосчитать их на протяжении всего лишь одного дня. Но по-видимому никто не осознает этот факт, потому что никто его не замечает.

Таково положение дел в случае обычного человека, а в случае йогина, который всегда осознает свои действия и продолжает созерцание, восприятия тела отчетливо отслеживаются соответственно их природе. Они неизбежно полностью раскрывают свою природу, потому что йогин наблюдает их, пока они не станут полностью видны.

Хотя болезненное ощущение возникло, он продолжает его отслеживать. Он обычно не пытается изменить свою позу или сделать движение. Тогда при возникновении ума, желающего изменить позу, он сразу же его отслеживает как "хочу, хочу", и после этого опять возвращается к болезненному ощущению и продолжает его отслеживать. Он изменяет свою позу или делает движение только тогда, когда болезненное ощущение оказывается невыносимым. В этом случае он тоже начинает с того, что отслеживает желающий ум и потом внимательно отслеживает каждый этап процесса движения. Вот почему позы уже не могут скрывать болезненных ощущений. Часто йогин обнаруживает, что болезненные ощущения подкрадываются то здесь, то там, или чувствует ощущения жара, боли, зуда, или все тело как массу болезненных ощущений. Таким способом обнаруживаются преобладающие болезненные ощущения, потому что позы перестают их скрывать.

Если он намеревается изменить свою позу с сидения на стояние, ему нужно сначала отметить намеревающийся ум как "намереваюсь, намереваюсь", и перейти к поэтапному изменению расположения рук и ног, отслеживая "поднимаю", "перемещаю", "вытягиваю", "касаюсь", "надавливаю", и так далее. Когда тело наклоняется вперед, это нужно отметить как "наклоняю, наклоняю". Когда он встает, в теле вместе с актом вставания возникает чувство легкости. Нужно фиксировать внимание на этих факторах и отслеживать "подымается, подымается". Акт вставания нужно выполнять медленно.

В ходе практики йогину целесообразно действовать плавно и медленно во всех действиях, как будто он слабый, больной человек. Может быть, человек, страдающий от ревматизма, будет здесь более подходящим примером. Пациент должен всегда быть внимателен и двигаться медленно, чтобы избежать болей. Аналогично йогин должен всегда стараться двигаться медленно во всех действиях. Медленное движение нужно для того,

чтобы дать возможность осознанности, сосредоточению и знанию успевать отслеживать действия. Человек все время жил небрежно, и только начинает серьезно тренироваться удерживать ум в теле. Это только начало, и его осознанность, сосредоточение и знание еще не подготовлены для высокой скорости физических и умственных процессов. Поэтому необходимо снизить высокую скорость этих процессов до самой низкой "передачи", чтобы дать возможность осознанности и знанию успевать за ними. Поэтому желательно выполнять упражнения в замедленном движении.

Кроме того, йогину желательно вести себя на протяжении обучения, как слепому человеку. Человек без малейшей самодисциплины не выглядит достойно, потому что он обычно бесцельно смотрит на вещи и людей. И он неспособен достичь устойчивого и спокойного состояния ума. А слепой человек ведет себя сдержанно, уравновешенно сидя с обращенными вниз глазами. Он никогда не поворачивается, чтобы посмотреть на что-то или на кого-то, потому что он не может их видеть. Даже если к нему кто-то подходит и заговаривает с ним, он никогда не поворачивается, чтобы посмотреть на этого человека. Такие уравновешенные манеры достойны подражания. При практике созерцания йогин должен вести себя аналогично. Он не должен никуда смотреть. Его ум должен быть нацелен исключительно на объект созерцания, в позе сидения он должен внимательно отслеживать "подымается, опускается". Даже если рядом происходят странные вещи, он не должен на них смотреть. Он должен просто отметить это как "вижу, вижу", а затем продолжать обычное упражнение по отслеживанию "подымается, опускается". Йогин должен высоко ценить это упражнение и выполнять его с должным уважением, чтобы его можно было даже по ошибке принять за слепого человека.

В этом отношении некоторые девушки-йогины оказались в прекрасной форме. Они внимательно выполняли это упражнение со всем должным уважением, в соответствии с указаниями. Их манера выполнения была очень уравновешенной, и они всегда были внимательны к своим объектам созерцания. Они никогда не оглаживались вокруг. Когда они ходили, они всегда были внимательны к своим шагам. Их шаги были легкими, плавными и медленными. Каждый йогин должен следовать их примеру.

И йогину необходимо вести себя, как ведет себя глухой человек. Обычно, как только человек слышит звук, он поворачивается и смотрит в том направлении, из которого пришел звук, или к тому человеку, который к нему обратился, и отвечает. Он не владеет собой. А глухой ведет себя уравновешенно. Он не обращает внимания ни на какие звуки или разговоры, потому что он их не слышит. Йогин должен вести себя аналогично, не обращая внимания на маловажные разговоры, и не прислушиваться ко всем словам. Если он слышит какие-то звуки или слова, он должен сразу же отметить "слышу, слышу", а затем вернуться к обычной практике отслеживания "подымается, опускается". Он должен внимательно продолжать свое созерцание, так чтобы его можно было даже по ошибке принять за глухого человека.

Нужно помнить, что единственная забота йогина в том, чтобы внимательно выполнять созерцание. Другие вещи, которые он видит или слышит — не его забота. Даже если они кажутся странными или интересными, он должен их игнорировать. Когда он видит какие-то зрительные образы, он должен игнорировать их, как будто он не видит. И он должен игнорировать голоса и звуки, как будто он не слышит. В том, что касается телесных действий, он должен двигаться медленно и плавно, как будто он болен и очень слаб.

## **Упражнение "Иду" ("walking")**

Поэтому важно, чтобы подъем тела в позу стоя выполнялся медленно. Перейдя к выпрямленной позе, нужно отметить "стою, стою". Если вы оглянулись вокруг, нужно отметить "смотрю, вижу" ("looking, seeing"), а при каждом шаге нужно отслеживать "шаг правой, шаг левой" ("right step, left step"), или "иду, иду". При каждом шаге нужно фиксировать внимание на подошве ноги, на том, как она движется с момента поднятия до момента ее опускания.

При быстрой ходьбе или ходьбе на большое расстояние подойдет отслеживание одной

стадии каждого шага в отдельности, в виде "шаг правой, шаг левой", или "иду, иду". В случае медленной каждый шаг можно разделить на три части — нога подымается, переносит вперед, опускается (lifting, moving forward and placing down). В начале упражнения нужно отслеживать две части каждого шага: нога "подымаю" ("lifting"), фиксируя внимание от начала до конца на движении ноги вверх, и "опускаю" ("placing"), фиксируя внимание от начала до конца на движении ноги вниз. Упражнение начинается с отслеживания "подымаю" на первом шаге и заканчивается отслеживанием "опускаю".

Обычно, когда нога ставится вниз и отслеживается как "вниз", другая нога начинает подыматься для следующего шага. Этого нельзя допускать. Следующий шаг нужно начинать только после того, как завершен первый шаг, то есть отслеживать "подымаю, опускаю" для первого шага и "подымаю, опускаю" для второго шага. После двух или трех дней это упражнение станет легким, и тогда йогину нужно выполнять упражнение по отслеживанию трех частей каждого шага, как "поднимаю, переносит, опускаю" ("lifting, moving, placing"). А пока что йогину нужно начать упражнение, отслеживая "шаг правой, шаг левой" или "иду, иду", когда он ходит быстро, и отслеживая "подымаю, опускаю", когда он ходит медленно.

## Упражнение "Сижу"

Когда вы ходите, вы можете почувствовать желание сесть. Тогда вам нужно отметить "хочу". Если вы посмотрели вверх, отметьте это как "смотрю, вижу, смотрю, вижу"; когда вы идете к сидению, "поднимаю, опускаю"; когда останавливаетесь, "останавливаюсь, останавливаюсь"; когда поворачиваетесь, "поворачиваюсь, поворачиваюсь". Когда вы чувствуете желание сесть, отметьте это как "хочу, хочу". При акте усаживания в теле возникает тяжесть и тяга вниз. Нужно фиксировать внимание на этих факторах и отслеживать их как "садится, садится". Когда вы сели, то будут движения по расположению на соответствующих местах рук и ног. Их нужно отметить как "переносит", "сгибаю", "вытягиваю", и так далее. Если все сделано и вы спокойно сидите, то нужно вернуться к обычному упражнению по отслеживанию "подымается, опускается".

## Упражнение "Лежу"

Если в ходе созерцания вы чувствуете боль, усталость или сильное тепло, нужно отметить это, а затем вернуться к обычному упражнению по отслеживанию "подымается, опускается". Если вы чувствуете сонливость, отметьте это как "сонливость, сонливость", и затем отслеживайте все действия по подготовке к укладыванию: заметьте укладывание рук и ног как "поднимаю", "надавливаю", "перемещаю", "опирается"; когда тело наклоняется, "наклоняю, наклоняю"; когда ноги выпрямляются, "выпрямляются, выпрямляются"; и когда тело опустилось и лежит плашмя, "лежу, лежу, лежу".

Эти мелкие действия при укладывании тоже важны, и ими нельзя пренебрегать. Есть все шансы достичь Пробуждения за это короткое время. При полном развитии сосредоточения и знания Пробуждение достижимо во время текущего момента сгибания или вытягивания. Почтенный Ананда достиг таким образом Архатства именно в тот момент, когда ложился.

В начале четвертого месяца после того, как Будда полностью покинул этот мир, велась подготовка первого совета бхикху (монахов), чтобы совместно классифицировать, проанализировать, подтвердить и прочесть вслух все учения Будды. В то время для этой работы было отобрано пятьсот бхикху. Из этих бхикху четыреста девяносто девять были архатами, а почтенный Ананда был сотапанной,[16] вошедшим в поток.

Чтобы присутствовать на совете как архат наравне с другими, он приложил все усилия, чтобы выполнять медитацию в день, предшествующий открытию совета. Это было в четвертый день убывающей луны месяца Савана (август). Он работал над осознанностью тела (кая-гата сати), которая также называется приложением осознанности к видению-как-есть функционирования тела (кая-нупассана-сатипаттхана) и продолжал свою медитацию на ходьбе всю ночь. Возможно, он тоже отслеживал "шаг правой, шаг левой", или "ходит,



ходит". Таким образом он занимался усиленным созерцанием процессов психики и материи при каждом шаге до рассвета следующего дня, но все же еще не достиг Архатства.

Тогда почтенный Ананда подумал: "Я сделал все, что только мог. Почтенный Будда сказал: "Ананда, ты полностью обладаешь всеми совершенствами[17] (парами). Продолжай практику медитации, ты обязательно однажды достигнешь архатства." Я приложил все свои силы, так что меня можно считать одним из тех, кто приложил все свои силы в медитации. В чем же может быть причина моей неудачи?"

Тогда он вспомнил: "А! Я со слишком большим рвением всю ночь занимался только практикой ходьбы. Слишком много настойчивости (вирья) и недостаточно сосредоточения (самадхи), вот из-за чего это состояние беспокойства (уддхачча). Сейчас нужно прекратить практику ходьбы, чтобы уравновесить настойчивость с сосредоточением, и перейти к созерцанию в позе лежания". Тогда почтенный Ананда вошел в свою комнату, сел на кровать, и начал ложиться. Говорится, что он достиг Архатства именно в тот момент, когда ложился, или скорее в тот момент, когда созерцал "укладывается, укладывается".

Такой способ достижения Архатства был отмечен в "Комментариях" как странное происшествие, потому что он находился за рамками четырех обычных поз стояния, сидения, лежания и ходьбы. Нельзя сказать, чтобы в момент Пробуждения почтенный Ананда именно стоял, потому что его ноги были подняты над полом, нельзя сказать, чтобы он сидел, потому что его тело уже наклонилось и было рядом с подушкой, и нельзя сказать, чтобы он лежал, потому что его голова еще не коснулась подушки и его тело еще не лежало горизонтально.

Почтенный Ананда был вошедшим в поток, и ему нужно было развить три последующих более высоких этапа, — пути и плода возвращения однажды, пути и плода невозвращения, и пути и плода Архатства как окончательного достижения (сакадагами магга-пхала, анагами магга-пхала, арахата магга-пхала). Это заняло только одно мгновение. Поэтому нужна предельная внимательность, чтобы продолжать практику созерцания без расслабления и перерывов.

Поэтому, когда йогин ложится, ему нужно с должной внимательностью выполнять созерцание. Когда он чувствует сонливость и хочет лечь, нужно отметить "сонливость, сонливость", "хочу, хочу"; при подымании руки "поднимаю, поднимаю"; при вытягивании "вытягиваю, вытягиваю"; при касании "касаюсь, касаюсь"; при надавливании "надавливается, надавливается"; после наклонения тела и его опускания вниз "лежу, лежу". Сам акт укладывания нужно выполнять очень медленно. Коснувшись подушки, нужно отметить "касаюсь, касаюсь". Есть много мест касания по всему телу, но каждое место нужно отслеживать по очереди, по отдельности.

В позе лежания есть и много других движений тела при расположении на соответствующих местах рук и ног. Эти действия нужно внимательно отслеживать как "поднимаю", "вытягиваю", "сгибаю", "переношу", и так далее. При поворачивании тела нужно отслеживать "поворачиваюсь, поворачиваюсь". А когда уже нет ничего особенного, что нужно было бы отслеживать, йогин должен перейти к обычной практике по отслеживанию "подымается, опускается". Когда лежишь на спине или на боку, обычно отслеживать особо нечего и нужно выполнять обычное упражнение "подымается, опускается".

Когда находишься в позе лежания, ум может много раз блуждать. Этот блуждающий ум нужно отслеживать как "уход, уход", когда он уходит, и как "возвращение, возвращение", когда он возвращается на место; как "планирую", "обдумываю", и так далее для каждого состояния, так же, как при созерцании в позе сидя. Когда один или два раза отслеживаешь психические состояния, они проходят. Нужно продолжать обычное упражнение по отслеживанию "подымается, опускается". Много раз может происходить сглатывание или сплевывание слюны, болезненные ощущения, ощущения сильного тепла, ощущения зуда, и т. д., или действий тела по изменению позы или перемещению конечностей. Их нужно созерцать по мере появления. (Когда будет достигнута достаточная сила сосредоточения, можно будет созерцать каждый акт открывания, закрывания век и моргания.) Потом, когда нет ничего другого, что нужно было бы отслеживать, нужно вернуться к обычному упражнению.

## Упражнение "Сон"

Даже когда уже поздно и пора спать, не рекомендуется прекращать созерцание и засыпать. Каждый, кто искренне заинтересован в созерцании, должен быть готов к риску провести много ночей без сна.

Писания подчеркивают необходимость развития качеств состоящей из четырех факторов настойчивости (чатуранга-вирья) в практике медитации: "В тяжелой борьбе можно превратиться в один скелет, кости и сухожилия, когда кровь и плоть чахнут и вянут, но нужно продолжать прилагать все усилия, пока не достиг того, что достижимо отважной настойчивостью, энергией и старанием". Нужно следовать этим указаниям с твердой решительностью. Если есть достаточно сильное сосредоточение, чтобы побороть сон, то можно оставаться бодрствующим, но если побеждает сон, то засыпаешь.

Когда чувствуешь сонливость, нужно отметить ее как "сонливость, сонливость"; когда веки тяжелые, как "тяжелые, тяжелые"; когда глаза заволакиваются туманом, "туман, туман". После такого созерцания можно стряхнуть сонливость и снова почувствовать себя свежим. Это чувство нужно отметить как "чувство свежести, чувство свежести", после чего нужно продолжить обычное упражнение по отслеживанию "подымается, опускается". Но иногда, несмотря на такую решительность, не можешь не заснуть, если очень хочется спать. В позе лежания заснуть легче. Поэтому начинающий должен стараться в основном придерживаться поз сидения и ходьбы.

Но когда уже глубокая ночь, йогин может быть вынужден лечь и перейти к созерцанию подъема и падения. В позе лежания он может уснуть. Во время сна невозможно продолжать созерцание. Это перерыв для того, чтобы йогин отдохнул. Час сна даст ему час отдыха, а если он будет спать два, три или четыре часа, он соответственно будет дольше отдыхать, но йогину не рекомендуется спать дольше четырех часов, которых вполне достаточно для нормального сна.

## Упражнение "Пробуждение"

Йогину нужно начинать свое созерцание с момента пробуждения. Быть полностью занятым интенсивным созерцанием на протяжении всего времени бодрствования — обычная повседневная практика для йогина, который напряженно трудится с подлинной решимостью достичь пути и плода. Если не удалось уловить момент пробуждения, то нужно начать с обычного упражнения по отслеживанию "подымается, опускается". Если самым первым осознаешь факт размышления, то нужно начать созерцание с отслеживания "думаю, думаю", а затем вернуться к обычному упражнению по отслеживанию "подымается, опускается". Если самым первым осознаешь слышание голоса или какого-то другого звука, нужно начать с отслеживания "слышание, слышание", а затем вернуться к обычному упражнению. При пробуждении может произойти движение тела, поворот на бок, движения рук или ног, и так далее. Эти действия нужно созерцать одно за другим.

Если самыми первыми осознаешь психические состояния, ведущие к различным действиям тела, то нужно начать созерцание с отслеживания ума. Если самыми первыми осознаешь болезненные ощущения, то нужно начать с отслеживания этих болезненных ощущений, а затем перейти к отслеживанию действий тела. Если тело остается неподвижным, то нужно продолжать обычное упражнение по отслеживанию "подымается, опускается". Если намереваешься встать, то нужно отметить это как "намереваюсь, намереваюсь", а затем перейти к отслеживанию всех действий, одного за другим, по перемещению и расположению рук и ног. Нужно отслеживать "встаю, встаю" при вставании тела, "сизу, сизу", когда тело выпрямлено и находится в позиции сидения, и еще нужно отслеживать все остальные действия по перемещению и расположению на соответствующих местах рук и ног. Если больше нет ничего особенного, что нужно было бы отслеживать, нужно вернуться к обычному упражнению по отслеживанию "подымается, опускается".

До сих пор мы говорили о том, что относится к объектам созерцания, в связи с

четырьмя позами и переходом от одной позы к другой. Это всего лишь общее описание основных объектов созерцания, выполняемого в ходе практики. Все же в начале практики трудно в ходе созерцания отслеживать все объекты. Многие вещи будут пропускаться, но при приобретении достаточной силы сосредоточения, будет легко отслеживать в ходе созерцания не только перечисленные выше объекты, но и многие другие. С постепенным развитием осознанности и сосредоточения темп знания ускорится, и можно будет воспринимать гораздо больше объектов. Нужно работать над достижением такого высокого уровня.

## **Упражнения "Умывание" и "Еда"**

Нужно выполнять созерцание при умывании лица утром и при принятии ванны. Так как в этих случаях нужно действовать быстро в связи с характером действий, нужно выполнять созерцание, насколько это позволяют обстоятельства. При вытягивании руки для того, чтобы взять ковшик, нужно отметить "вытягиваю, вытягиваю"; при взятии ковшика "держу, держу"; при погружении ковшика "погружаю, погружаю"; при поливании тела или лица водой "поливаю, поливаю"; при чувстве холода "холод, холод"; при растирании "растираю, растираю", и так далее.

Есть и много других разнообразных действий тела при одевании и приведении одежды в порядок, при застилании постели или простыней, при открывании двери, и так далее. Эти действия нужно насколько возможно подробно созерцать одно за другим.

При принятии пищи созерцание должно начинаться с момента смотрения на стол и отслеживания как "смотрю, вижу"; при протягивании руки к тарелке как "протягивается, протягивается"; когда рука касается еды, как "прикасаюсь, горячо, горячо"; при собирании еды как "собираю, собираю"; при взятии еды "беру, беру"; при подымании руки как "поднимаю, поднимаю"; когда сгибается шея, как "сгибаю, сгибаю"; когда еда кладется в рот "вкладываю, вкладываю"; при отодвигании руки ото рта "отодвигаю, отодвигаю"; когда рука касается тарелки, как "выпрямляю, выпрямляю"; при пережевывании пищи "пережевываю, пережевываю"; при пробовании пищи как "пробую, пробую"; когда вкус нравится, как "нравится, нравится"; когда еда оказывается приятной, как "приятная, приятная"; при проглатывании "проглатываю, проглатываю".

Это иллюстрация повседневного созерцания при принятии каждого кусочка пищи, пока еда не будет съедена. В данном случае в начале практики тоже сложно отслеживать все действия. Будет много пропусков. Но йогину не нужно сомневаться, а нужно стараться отслеживать столько, сколько он может. С постепенным прогрессом практики станет легче отслеживать гораздо больше объектов, чем упоминается здесь.

Итак, указания по практическому выполнению созерцания почти завершены. Так как они были объяснены подробно и объемно, будет нелегко помнить всех их. Чтобы было легче их вспоминать, я приведу краткое описание самых важных и существенных моментов.

## **Резюме самых существенных моментов**

При ходьбе йогин должен созерцать движения при каждом шаге. Когда он идет быстрым шагом, каждый шаг нужно отслеживать как "шаг правой, шаг левой" соответственно. В движениях при каждом шаге ум нужно внимательно фиксировать на подошве ноги. При медленной ходьбе каждый шаг нужно отслеживать в двух частях как "поднимаю, опускается". В позе сидя нужно выполнять обычное упражнение по созерцанию, отслеживая движения стенки живота как "подымается, опускается, подымается, опускается". В позе лежа тоже нужно выполнять аналогичное созерцание, отслеживая эти движения как "подымается, опускается, подымается, опускается".

Если оказывается, что ум блуждает во время отслеживания "подымается, опускается", ему нельзя позволять блуждать, а нужно сразу же это отследить. При воображении чего-то, это нужно отметить как "воображаю, воображаю"; при мышлении, как "думаю, думаю"; когда ум уходит, как "уходит, уходит"; когда ум приходит на место, как "возвращение,

возвращение", и так далее в каждом случае, а затем нужно продолжить обычное упражнение по отслеживанию "подымается, опускается".

Когда в руках, ногах или других частях тела возникают чувства усталости, тепла, покалывания, боли или зуда, нужно сразу же отследить их и отметить как "устал", "горячо", "покалывает", "больно", "зуд", и так далее в каждом случае. Затем нужно вернуться к обычному упражнению по отслеживанию "подымается, опускается".

При актах сгибания или вытягивания рук или ног, движениях шеи, конечностей, или наклона тела, их нужно отслеживать и отслеживать одно за другим в порядке появления. Потом нужно вернуться к обычному упражнению по отслеживанию "подымается, опускается".

Это только резюме. О любых других объектах, которые нужно созерцать в ходе обучения, скажут инструкторы медитации, давая указания во время ежедневного собеседования с обучающимися.

Если продолжать таким образом практику, количество объектов будет со временем постепенно увеличиваться. Сначала будет много перерывов, потому что ум привык блуждать без всяких ограничений. Но йогин не должен отчаиваться по этому поводу. Эти трудности случаются в начале практики. Через некоторое время ум уже не сможет отлынивать, потому что каждый раз, когда он блуждает, это обнаруживается. Поэтому он остается фиксированным на объекте, на который он направлен.

Когда происходит подъем, ум отслеживает это, и таким образом объект и ум сосуществуют вместе. Когда происходит падение, ум отслеживает это, и таким образом объект и ум сосуществуют вместе. В каждый момент отслеживания всегда существует пара, объект и ум, знающий объект. Эти два элемента, — материальный объект и знающий ум, — всегда возникают в паре, и кроме них двух, нет никаких других вещей в форме личности или "я". Эта реальность будет в свое время осознана каждым лично.

Тот факт, что психика и материя — это две четко отличающихся, отдельных вещи, будет ясно воспринят во время отслеживания "подымается, опускается". Эти два элемента материи и психики связаны в паре, и их возникновение одновременно, то есть процесс материи, когда он начинается, начинается вместе со знающим его процессом психики. Процесс материи, когда он прекращается, прекращается вместе со знающим его процессом психики. То же относится и к подыманию, перемещению и опусканию: это процессы материи, которые начинаются и прекращаются вместе со знающими их процессами психики. Это знание о том, что материя и ум возникают по отдельности, называется "нама-рупа-паричхеда-ньяна", различающее знание психики-материи. Это предварительный этап во всем ходе развития знания видения-как-есть. Важно, чтобы этот предварительный этап был соответствующим образом развит.

При продолжении практики, через некоторое время произойдет значительный прогресс осознанности и сосредоточения. На этом высоком уровне можно будет воспринимать, что в каждом случае отслеживания, каждый процесс возникает и исчезает в сам этот момент. Но с другой стороны, необученные люди считают, что тело и ум остаются в неизменном состоянии на протяжении жизни, что одно и то же тело выросло с детства до взрослого состояния, что один и тот же юный ум дорос до зрелости, и что тело и ум — это одно и то же. На самом деле это не так. Ничто не постоянно. Все возникает на мгновение, а потом исчезает. Ничто не может оставаться неизменным даже на мгновение. Изменения происходят очень быстро, и они будут восприняты в свое время.

Выполняя созерцание, отслеживая "подымается, опускается", и так далее, йогин воспринимает, что эти процессы возникают и исчезают, быстро следуя один за другим. Восприняв, что все происходит в сам момент отслеживания, йогин знает, что ничто не постоянно. Это знание о непостоянной природе вещей — "аниччанупассана-ньяна", созерцательное знание непостоянства.

Тогда йогин знает, что это постоянно изменяющееся состояние вещей причиняет страдания и его не стоит желать. Это "дуккханупассана-ньяна", созерцательное знание страдания. Когда он испытал так много болезненных ощущений, то считает этот комплекс ума и тела всего лишь скоплением страданий. Это тоже созерцательное знание страдания.

Тогда он воспринимает, что элементы материи и психики никогда не следуют желаниям, а возникают в соответствии со своей собственной природой и обусловленностью. Занимаясь отслеживанием этих процессов, йогин понимает, что эти процессы неуправляемы, и что они не являются ни личностью, ни живой сущностью, ни "я". Это "анаттанупассана-ньяна", созерцательное знание безличности.

Когда йогин полностью развивает знание непостоянства, страдания и безличности, он достигает Ниббаны. С незапамятных времен Будды, Архаты и Арии (Благородные) достигали ниббаны этим методом випассаны. Это прямая дорога, ведущая к Ниббане. Випассана состоит из четырех "сатипаттхана", приложений осознанности, и в действительности именно "сатипаттхана" служит столбовой дорогой к Ниббане.

Йогини, которые берутся за этот курс, должны помнить о том, что они находятся на столбовой дороге, по которой прошли Будды, Архаты и Арии (Благородные). Эта возможность предоставлена им, возможно, в связи с их "парами", то есть их предыдущими усилиями в поиске и желании такого шанса, а также в связи с их теперешним зрелым состоянием. Они должны искренне порадоваться такой возможности, и они должны чувствовать уверенность в том, что без колебаний идя по этому прямому пути, они получают личный опыт развитого сосредоточения и мудрости, который уже испытали Будды, Архаты и Арии. Они разовьют настолько чистое состояние сосредоточения, которого они никогда не испытывали в своей жизни, и тогда будут наслаждаться многими невинными радостями в результате развитого сосредоточения.

Через прямой личный опыт будут осознаны непостоянство, страдание и безличность. И с полным развитием этих знаний будет достигнута Ниббана. Чтобы достичь этой цели, не потребуется много времени, может быть один месяц, или двадцать дней, или пятнадцать дней, или в редких случаях, даже семь дней для немногих избранных с выдающимися парами (совершенствами).

Поэтому йогини должны приступить к практике созерцания с энтузиазмом и полной уверенностью в том, что это обязательно приведет к развитию благородного пути и плода, и к достижению Ниббаны. Тогда они освободятся от иллюзии "я" и от духовных сомнений (вичикикхя), и уже не будут подвержены круговороту перерождений в мучительных мирах адов, животном мире, и мире пета (духов).

Пусть йогини добьются успеха в своих благородных начинаниях.

## **Книга вторая: практика медитации видения-как-есть Подготовительная ступень**

Если вы искренне желаете развить созерцание и достичь видения-как-есть (випассана) в нынешней жизни, вам нужно отказаться от мирских мыслей и действий на время обучения. Такой образ действий предназначен для очищения поведения, важного предварительного шага в правильном развитии созерцания. Кроме того, вам нужно соблюдать правила дисциплины для мирян (или, возможно, для монахов), потому что они важны для приобретения видения-как-есть. В правила для мирян входят восемь предписаний, которые верующие буддисты соблюдают по праздникам (упосатха) и в периоды медитации.[18] Есть еще одно дополнительное правило: не говорить с презрением, насмешками или злобой о ком бы то ни было из ария[19] (благородных), достигших состояния духовной чистоты, и не говорить так с ними. Если в прошлом вы с презрением разговаривали с ария (благородным), который сейчас далеко или умер, сознайтесь в этом проступке своему инструктору медитации или внутренне самому себе.

Старые мастера буддийской традиции советуют во время периода подготовки довериться "Пробудившемуся", Будде; потому что если во время созерцания состояние вашего собственного ума случайно создаст неприятные или тревожные видения, вы можете испугаться. Кроме того, доверьтесь руководству вашего инструктора медитации, потому что тогда он сможет откровенно обсуждать с вами вашу работу по созерцанию и давать вам необходимые указания. Такие преимущества дает доверие Пробудившемуся, Будде, и практика под руководством вашего инструктора.

Цель этой практики и ее главная польза — освобождение от алчности, ненависти и заблуждения, корней всего зла и страдания. Этот интенсивный курс тренировки видения-как-есть может привести вас к такому знанию. Поэтому работайте с энтузиазмом, ориентируясь на эту цель, чтобы ваша тренировка завершилась успехом. Такую тренировку в созерцании, построенную на основах внимательности (сатипаттхана), прошли Будды и ария (благородные), достигнувшие освобождения. Вас можно поздравить с возможностью пройти такую же тренировку.

Важно, чтобы вы начинали тренировку с краткого созерцания "четырёх защит", предложенных Буддой. На этом этапе их созерцание будет способствовать вашему психологическому благополучию. Темы этих четырех защитных размышлений — сам Будда, любящая доброта (метта), отталкивающие свойства тела, и смерть. Сначала вверьтесь Будде, искренне оценив по достоинству его девять важнейших качеств:

"Действительно, Будда — святой, полностью Пробудившийся, совершенный в знании и поведении, дающий благо, познавший мир, несравнимый лидер людей, нуждающихся в смирении, учитель богов и людей, пробужденный и вознесенный".

Во-вторых, подумайте о всех разумных существах, как о получателях вашей любящей доброты, утвердитесь в мыслях любящей доброты и отождествите себя со всеми разумными существами, какими бы они ни были:

"Пусть я освобожусь от вражды, ненависти, болезней и горя..."

Пусть мои родители, наставники, учителя, близкие, безразличные ко мне и враждебные ко мне существа тоже освободятся от вражды, ненависти, болезней и горя. Пусть они освободятся от страдания".

В-третьих, размышляйте об отталкивающей природе тела, чтобы такое размышление помогло вам уменьшить нездоровую привязанность, которую так много людей испытывают к телу. Обратите внимание на его нечистоты, например на желудок, кишки, слизь, гной, кровь. Созерцайте эти нечистоты, чтобы устранить нелепую любовь к телу.[20]

Четвертое защитное размышление, которое поможет вам психологически, — о все приближающейся смерти. Учения буддизма подчеркивают, что жизнь ненадежна, а смерть неизбежна, что жизнь рискованна, а смерть обязательна. Жизнь в конце концов приходит к смерти. Существуют рождение, болезни, страдания, старость, и в конце концов смерть. Все это — свойства процесса существования.

В начале тренировки примите позу сидения со скрещенными ногами. Возможно, вы почувствуете себя удобнее, если ноги будут не сплетены, а просто ровно положены на пол, не надавливая одна на другую. Если оказывается, что сидение на полу мешает созерцанию, то примите более удобную позу сидения. Теперь перейдите к упражнениям по созерцанию, как они описаны ниже.

## **Первое основное упражнение**

Старайтесь удерживать свой ум (но не глаза) на стенке живота. При этом вы заметите движения ее подъема и падения. Если эти движения для вас пока что недостаточно отчетливы, то положите на живот обе руки, чтобы ощущать эти движения подъема и падения. Вскоре вы сможете ясно различать, что при вдохе стенка живота поднимается, а при выдохе опускается. Тогда отслеживайте в уме "подымается" при поднятии, и "опускается" при опускании. Каждое движение нужно отслеживать в уме именно тогда, когда оно происходит. С помощью этого упражнения вы узнаете, как в действительности происходит подъем и опускание стенки живота. Форма живота вас не касается; вы воспринимаете телесное ощущение давления, вызванное подниманием и опусканием стенки живота. Поэтому не обращайтесь внимание на форму живота, а продолжайте упражнение.

Для начинающего это очень эффективный метод развития способностей внимания, сосредоточенности ума и видения-как-есть в созерцании. По мере практики характер движения станет более ясным. Способность отслеживать все следующие друг за другом проявления психических и физических процессов на всех шести дверях восприятия приобретает только тогда, когда созерцание видения-как-есть полностью развито.

Поскольку вы только начинаете практику, и ваше внимание и способность сосредоточения пока слабы, вам может быть трудно удерживать ум на каждом очередном движении подъема и падения. Из-за этой трудности вы вполне можете подумать: "Я просто не знаю, как удерживать ум на каждом из этих движений". В таком случае просто помните, что это процесс обучения. Движения подъема и падения стенки живота всегда налицо, поэтому не нужно их искать. В действительности начинающему легко удерживать свой ум на этих двух простых движениях. Продолжайте это упражнение, полностью осознавая движения подъема и падения стенки живота. Не повторяйте вслух слова "поднимается, опускается", и не считайте подъем и падение словами. Осознавайте только сам процесс подымания и опускания стенки живота. Не делайте дыхание более глубоким или быстрым, чтобы движения были отчетливее, потому что это вызывает усталость, и тем самым мешает практике. Просто полностью осознавайте движения подъема и падения по мере их возникновения в ходе обычного дыхания.

## **Второе основное упражнение**

Когда вы заняты упражнением по наблюдению за каждым движением стенки живота, в промежутках между отметками подъема и падения могут происходить другие психические процессы. В каждом промежутке между отметками вполне могут происходить мысли или другие психические процессы, например намерения, идеи, воображение. Их нельзя игнорировать. Нужно отслеживать в уме каждое из этих явлений по мере того, как они происходят.

Если вы вообразили что-то, вы должны заметить это, и отметить в уме: "воображаю". Если вы просто о чем-то подумали, отметьте в уме: "думаю". Если вы размышляете — "размышляю". Если вы намереваетесь что-то сделать, — "намереваюсь". Когда ум отклоняется от объекта медитации, то есть от подъема и падения стенки живота, отметьте в уме: "отклоняется". Если вы воображаете, что движетесь куда-то, отметьте в уме: "двигаюсь". Когда вы прибыли, "прибыл". Когда в своих мыслях вы встречаетесь с кем-то, отметьте "встречается". Если вы разговариваете с ним, "говорю". Если вы в воображении спорите с этим человеком, "спорю". Если вы видите или воображаете свет или цвет, обязательно отметьте "вижу". Если в уме появляется видение, его нужно отслеживать, пока оно не пройдет. Когда оно исчезнет, продолжайте первое основное упражнение, отслеживая и полностью осознавая каждое движение подъема и опускания стенки живота. Старательно его продолжайте, не ослабляя усилий. Если при этом вам захотелось сглотнуть слюну, отметьте в уме: "хочу". Когда вы сглатываете — "сглатываю". Если захотелось плюнуть — "хочу", когда сплевываете — "плюю". Затем возвращайтесь к упражнению по отслеживанию подъема и падения. Предположим, вы намерены согнуть шею — "намереваюсь". Во время сгибания, "сгибаю". Когда вы намереваетесь выпрямить шею, "намереваюсь". Во время выпрямления, "выпрямляю". Движения сгибания и выпрямления шеи нужно делать медленно. Отметив в уме каждое из этих действий, продолжайте с полным осознанием отслеживать движения подъема и падения стенки живота.

## **Третье основное упражнение**

В связи с тем, что вам нужно долго продолжать созерцать в одном положении, — сидя или лежа, вы можете почувствовать сильное ощущение усталости, оцепенения всего тела или только рук и ног. В таком случае просто удерживайте отслеживающий ум на той части тела, где возникло такое чувство, и продолжайте созерцание, отслеживая "устал" или "оцепенело". Делайте это естественно, то есть не слишком быстро и не слишком медленно. Эти чувства станут постепенно угасать и в конце концов полностью исчезнут. Если же какое-то из этих чувств настолько усилилось, что телесная усталость или оцепенение суставов уже невыносимо, то измените положение тела. Но не забудьте отметить в уме "намереваюсь", прежде чем менять положение. Нужно по очереди созерцать все элементы движения.

Если вы намереваетесь поднять руку или ногу, отметьте в уме "намереваюсь". Во время

поднятия руки или ноги — "поднимаю". Во время вытягивания руки или ноги — "вытягиваю". Во время сгибания — "сгибаю". Когда опускаете — "опускаю". Если рука или нога соприкоснулись — "прикасаюсь". Выполняйте все эти движения медленно и обдуманно. Как только вы устроились в новом положении, продолжайте созерцать движения стенки живота. Если вам в новом положении стало слишком жарко, перейдите к созерцанию в другом положении, придерживаясь описанной в этом абзаце процедуры.

Если в какой-то части тела появился зуд, удерживайте ум на этой части и отметьте в уме: "зуд". Делайте это размеренно, не слишком быстро и не слишком медленно. Когда ощущение зуда, во время полного осознания, исчезнет, продолжайте упражнение по отслеживанию подъема и падения стенки живота. Если зуд продолжается и становится настолько сильным, что вам хочется почесать зудящую область, обязательно отметьте в уме "хочу". Медленно поднимите руку, одновременно отслеживая движение подымания, и касания, когда рука касается зудящей области. Медленно потрите область, полностью осознавая "тру". Когда ощущение зуда исчезло и вы намерены прекратить потирание, будьте внимательны и, как обычно, отметьте в уме намеревается. Медленно уберите руку, вместе с этим отслеживая в уме это действие, "убираю". Когда рука находится на своем обычном месте, касаясь ноги, отметьте "касаюсь". Потом опять уделите время наблюдению движений стенки живота.

При боли или неудобстве удерживайте познающий ум на той части тела, где возникло ощущение. Отслеживайте в уме это конкретное ощущение по мере того, как оно происходит, например "болит", "ноет", "давит", "режет", "устал", "головокружение". Подчеркнем, что это умственное отслеживание нельзя ускорять или откладывать, а выполнять ее спокойно и естественно. Боль может в конечном счете прекратиться или усилиться. Не волнуйтесь, если она усилилась; настойчиво продолжайте созерцание. Если вы будете так делать, то обнаружите, что боль почти всегда прекращается. Но если через некоторое время боль усилилась и стала почти невыносимой, игнорируйте боль и продолжайте созерцание подъема и падения.

По мере развития вашей осознанности вы можете испытывать ощущения сильной боли, например ощущения сдавливания или удушья, боль, как от удара ножа, втыкания заостренного орудия, неприятные ощущения, как от острых иголок, или ползания мелких насекомых по телу. Вы можете испытывать ощущения зуда, укусов, сильнейшего холода. И при перерыве в созерцании вы можете сразу же чувствовать, что эти болезненные ощущения исчезли. При возобновлении созерцания, углубив осознанность, вы почувствуете их снова. Не нужно считать эти болезненные ощущения чем-то серьезным. Это не проявления болезни, а обычные факторы, всегда присутствующие в теле, и обычно скрытые, когда ум занят более заметными объектами. Когда ваши умственные способности обостряются, вы лучше осознаете эти ощущения. При постоянном развитии созерцания придет время, когда вы их преодолете и они совершенно прекратятся. Если вы будете продолжать созерцание, твердо придерживаясь своей цели, вам от них не будет никакого вреда. Если же вы потеряете смелость, проявите нерешительность в созерцании и на время прекратите его, вы можете снова и снова встречаться с этими неприятными ощущениями по ходу созерцания. Если же вы станете решительно продолжать практику, вы скорее всего преодолете эти болезненные ощущения и больше никогда не будете их испытывать во время созерцания.

Если вы намереваетесь качнуть телом, то сознательно отметьте "намереваюсь". Во время самого качания, "качается". Во время созерцания вы можете иногда обнаруживать, что тело качается взад и вперед. Не пугайтесь, не радуйтесь, и не старайтесь продолжать качание. Раскачивание прекратится, если вы будете удерживать познающий ум на действии качания, и продолжать отслеживать "качается", пока это действие не прекратится. Если же несмотря на ваше умственное отслеживание, раскачивание увеличивается, то прислонитесь к стене или к столбу, или прилягте ненадолго. После этого продолжайте созерцание. Если вы обнаруживаете, что тело трясется или дрожит, придерживайтесь той же процедуры. С развитием созерцания вы иногда можете чувствовать, как по спине или по всему телу проходит дрожь или озноб. Это проявление чувства сильного интереса, энтузиазма или восторга. Оно возникает естественно в ходе хорошего созерцания. Когда ваш ум утвердился



в созерцании, вас может тревожить малейший звук. Это происходит потому, что в состоянии хорошего сосредоточения вы острее ощущаете воздействие восприятий органов чувств.

Если во время созерцания вы ощущаете жажду, отметьте чувство, "жажда". Намереваясь встать, — "намереваюсь". Затем отслеживайте в уме каждое движение по подготовке к вставанию. Пристально удерживайте ум на акте вставания, и отслеживайте в уме "встаю". Когда вы встали прямо и смотрите вперед, отметьте "смотрю, вижу". Если вы намереваетесь шагнуть вперед, отметьте "намереваюсь". Начиная шагать вперед, отслеживайте в уме каждый шаг: "иду, иду", или "левой, правой". Когда вы шагаете, то важно осознавать каждый момент каждого шага от начала до конца. Придерживайтесь той же процедуры на прогулке или во время упражнения в ходьбе. Старайтесь отслеживать в уме каждый шаг в двух его частях: "поднимаю, опускаю", "поднимаю, опускаю". Когда вы приобретете достаточно практики в такой ходьбе, постарайтесь отслеживать в уме три части каждого шага: "поднимаю, перемещаю, опускаю", или "вверх, вперед, вниз".

Когда вы смотрите на водопроводный кран или кувшин с водой, придя в то место, где собираетесь попить, обязательно отследите в уме "смотрю, вижу".

Остановившись — "останавливаюсь";  
вытягивая руку — "вытягиваю";  
касаясь рукой чашки — "касаюсь";  
беря рукой чашку — "беру";  
погружая в воду чашку — "погружаю";  
приближая чашку к губам — "приближаю";  
касаясь чашкой губ — "касаюсь";  
чувствуя холод во время прикосновения — "холод";  
глотаю — "глотаю";  
возвращая чашку — "возвращаю";  
отводя руку — "отвожу";  
опуская руку — "опускаю";  
касаясь рукой тела — "прикасаюсь";  
собираясь развернуться — "намереваюсь";  
разворачиваясь — "разворачиваюсь";  
идя вперед — "иду";  
придя туда, где собираетесь остаться — "намереваюсь";  
останавливаясь — "останавливаюсь".

Если вы некоторое время стоите, то продолжайте созерцание подъема и падения. А если вы собираетесь сесть, отслеживайте "намереваюсь". Когда идете к сидению — "иду". Когда пришли — "пришел". Когда поворачиваетесь к сидению, "поворот". Когда усаживаетесь, "садится". Садитесь медленно, фиксируя ум на опускании тела. Вы должны отслеживать каждое движение, переводя руки и ноги в нужное положение. Потом вернитесь к упражнению по созерцанию движения стенки живота.

Если вы собираетесь лечь, отследите "намереваюсь". Потом продолжайте созерцать каждое движение, когда вы ложитесь: "поднимаю", "вытягиваю", "опускаю", "прикасаюсь", "лежу". Потом сделайте предметами созерцания все движения по перемещению рук, ног и тела в нужное положение. Выполняйте эти действия медленно. После этого вернитесь к подъему и падению. Если возникает боль, усталость, зуд или любое другое ощущение, обязательно отследите каждое из этих ощущений. Отследите все чувства, мысли, идеи, соображения, размышления, все движения кистей, рук, ног, и тела. Если нет ничего особенного, что нужно было бы отслеживать, направьте ум на подъем и падение стенки живота. При дремоте отслеживайте "дремота", при сонливости "сонливость". Приобретая достаточную концентрацию в сосредоточении, вы сможете преодолевать дремоту и сонливость, и в результате чувствовать себя отдохнувшим. Опять займитесь привычным созерцанием основного объекта. Но если вы, предположим, не смогли преодолеть чувство дремоты, то продолжайте созерцание, пока не заснули.

Состояние сна — это поток бессознательного. Оно похоже на первое состояние сознания при перерождении и последнее состояние сознания в момент смерти. Это состояние слабое, и поэтому неспособное осознавать какой-то объект. Когда вы бодрствуете, поток бессознательного регулярно проявляется в промежутках между моментами видения, слышания, различения вкуса, обоняния, прикосновения и мышления. Из-за кратковременности этих проявлений они обычно не отчетливы, и поэтому незаметны. Поток бессознательного продолжается во время сна; это становится очевидным, когда вы просыпаетесь, потому что именно в состоянии бодрствования становятся различимыми мысли и плотные объекты.

Созерцание должно начинаться с момента пробуждения. Вы еще начинающий, и возможно, не можете начинать созерцать с первого же момента бодрствования. Но вы должны начать его с того момента, когда вы вспомнили, что вам надо созерцать. Например, если пробудившись, вы размышляете о чем-то, вам нужно осознать это, и начать созерцание с отслеживания в уме: "размышляю". Потом продолжайте созерцание подъема и падения. Вставая с кровати, направляйте осознанность на каждую деталь деятельности тела. Каждое движение рук, ног и тела нужно выполнять с полным осознанием. Проснувшись, вы думаете, который час? Если так, отследите "думаю". Вы собираетесь встать с постели? В таком случае отследите "намереваюсь". Если вы готовитесь передвинуть тело в положение для вставания, отследите "подготавливаюсь". Когда вы медленно встаете, "подымаюсь". Когда вы оказываетесь в положении сидя, "сизжу". Если вы некоторое время продолжаете сидеть, вернитесь к созерцанию движений подъема и падения стенки живота. По очереди и с полным, подробным осознанием каждого движения выполните действия по умыванию лица или принятию ванны; например, "смотрю", "вижу", "вытягиваю", "держу", "касаюсь", "чувство холода", "тру". При одевании, застилании кровати, открытии и закрытии дверей и окон, использовании каких-то предметов, занимайте свой ум каждой подробностью этих действий, в том порядке, в котором они происходят.

Вы должны обращать внимание на созерцание каждой детали в процессе еды.

Когда смотрите на еду — "смотрю, вижу".

Когда набираете еду — "набираю".

Когда подносите еду ко рту — "приближаю".

Когда наклоняете шею вперед — "наклоняю".

Когда еда касается рта — "прикасаюсь".

Когда вкладываете пищу в рот — "вкладываю".

Когда рот закрывается — "закрываю".

Когда убираете руку — "убираю".

Если рука касается тарелки — "прикасаюсь".

Когда выпрямляете шею — "выпрямляю".

Во время жевания — "жую".

Когда различаете вкус — "ощущается вкус".

Когда проглатываете еду — "глотаю".

Если при этом еда касается стенок глотки — "прикасаюсь".

Проводите такое созерцание каждый раз, когда берете часть пищи, пока не закончите еду. В начале практики будет много пропусков; не волнуйтесь, не проявляйте нерешительности в своих усилиях. Если вы будете настойчивым в своей практике, вы будете реже допускать пропуски. И достигнув более продвинутой ступени практики, вы сможете отслеживать больше деталей, чем описано выше.

## **Основное упражнение при ходьбе**

В промежутках между периодами практики сидения, которые могут длиться от сорока до девяноста минут, вы можете заменять сидение медитацией при ходьбе. Это поможет установить равновесие факторов сосредоточенности и настойчивости, избежать сонливости.

Эту практику можно выполнять на ровном участке земли или в комнате. Лучше всего во время такого упражнения шагать обдуманно, гораздо медленнее, чем обычно. Идеальной скоростью будет что-то вроде медленных шагов; и тем не менее вы должны шагать просто и естественно, насколько это позволяет скорость. Во время упражнения в ходьбе нужно направлять внимание на движение ступней ног. Отслеживайте, когда правая ступня начинает подниматься с земли: "поднимаю"; когда она перемещается вперед — "перемещаю"; когда опять опускается на землю — "опускаю". Аналогично отслеживайте другую ногу, и продолжайте дальше.

Точно так же, как и во время практики дыхания в сидячем положении, нужно отслеживать все отвлекающие в противоположном направлении мысли и ощущения. Если вы случайно взглянули на что-то во время ходьбы, нужно немедленно отметить это словами: "смотрю" и вернуться к движению ног. Когда вы оглядываетесь вокруг и отслеживаете детали даже тех предметов, которые не находятся у вас на пути, это совсем не относится к практике. Если вы нечаянно посмотрели на посторонний объект, отследите: "смотрю".

Когда вы доходите до конца дорожки, возникает необходимость шагать в противоположном направлении. Вы осознаете это за один-два шага до конца. Это намерение развернуться нужно отметить: "намереваюсь". Сначала может быть трудно отслеживать намерения; но при сильной сосредоточенности они станут видны. Отметив намерение развернуться, отслеживайте и все остальные детали мыслей и движений, относящихся к этому развороту. Когда вы сделали последний шаг вперед и начинаете действительно разворачивать тело, нужно отследить: "разворачиваюсь"; а когда поднимается другая нога — "поднимаю, разворачиваюсь, опускаю", и т. п. Потом, когда вы снова шагаете в обратном направлении по своей дорожке, отслеживайте: "поднимаю, перемещаю, опускаю". Часто практикующий, дойдя до "предела" своих возможностей, испытывает искушение поднять глаза и оглядеться в поисках чего-нибудь интересного. Если возник такой нарушающий дисциплину импульс, его нужно отметить как "намереваюсь"; а затем внимание может снова естественно вернуться к движению ног.

Обычно начинающему лучше всего осваивать это упражнение при ходьбе, применяя технику отслеживания трех стадий, как описано выше: "поднимаю, перемещаю, опускаю". Но в зависимости от ваших способностей инструктор может порекомендовать вам отслеживать меньше или больше стадий. Иногда слишком медленная ходьба оказывается неудобной, особенно за пределами вашего пространства для медитации; поэтому в таких случаях достаточно простого счета: "левой, правой". Важно здесь не то, как много или как мало пунктов вы отслеживаете, — важно действительно их осознавать по мере возникновения, важно не допускать отвлечения ума и его рассеянности.

## Прогресс в созерцании

Практикуясь день и ночь, вы скорее всего, обнаружите, что ваше созерцание значительно улучшилось, и что вы можете дольше продолжать основное упражнение по отслеживанию подъема и падения стенки живота. В это время вы заметите, что обычно между движениями подъема и падения есть определенный промежуток. Если вы находитесь в положении сидя, заполняйте эту паузу отслеживанием в уме акта сидения, таким образом: "подымается, опускается, сижу". Когда вы отслеживаете в уме сидение, фиксируйте ум на выпрямленном положении верхней части тела. Когда вы лежите, продолжайте с полным осознанием отслеживать: "подымается, опускается, лежу". Если это оказывается легко, продолжайте отслеживать три эти части. Если вы замечаете, что пауза происходит не только после падения, но и после подъема, то продолжайте таким образом: "подымается, сижу, опускается, сижу", — или если вы лежите: "подымается, лежу, опускается, лежу". Предположим, вам стало трудно отслеживать таким образом три или четыре объекта. Тогда вернитесь к первоначальной процедуре отслеживания только двух частей, подъема и падения.

Когда вы заняты обычной практикой созерцания движений тела, вам не нужно беспокоиться об объектах видения и слышания. Пока вы можете удерживать ум на

движениях стенки живота, предполагается, что вместе с тем выполняется задача отслеживания актов и объектов видения и слышания. Но если вы намеренно смотрите на объект, то два или три раза отследите в уме "смотрю". После этого вернитесь к осознанию движений стенки живота. Предположим, в поле вашего зрения появился какой-то человек. Отследите два или три раза в уме "вижу", и снова обратите внимание на движения подъема и падения стенки живота. Случилось ли так, что вы услышали звук голоса? Вы его слушали? Если да, отследите в уме "слышу", "слушаю", и сделав это, вернитесь к своему основному упражнению по слежению за подъемом и падением. Но предположим, вы услышали громкие звуки, например лай собак, громкий разговор или пение. В таком случае сразу же два-три раза отследите в уме "слышу". Потом вернитесь к вашему основному упражнению по наблюдению подъема и падения. Если вы не замечаете и игнорируете появление таких отчетливых зрелищ и звуков, то вы можете по невнимательности погрузиться в размышления о них, вместо того, чтобы продолжать следить с глубоким вниманием за подъемом и падением, которые тогда могут стать менее ясными и отчетливыми. Именно из-за такого ослабленного внимания вырастают и умножаются оскверняющие ум страсти. Если такие размышления появились, два-три раза отследите в уме: "думаю", и опять займитесь созерцанием подъема и падения. Если вы забыли отследить в уме движения тела, ноги или руки, то отследите в уме "забывается" — и возобновите свое обычное созерцание движений стенки живота. Иногда вы можете чувствовать, что ваше дыхание замедлилось, или что движения подъема и падения живота воспринимаются неясно. Когда это происходит, и вы находитесь в положении сидя, просто переведите внимание на отслеживание "сизу, касаюсь"; а если вы лежите, "лежу, касаюсь". Во время созерцания прикосновения нужно удерживать ум не на одной и той же части тела, а на разных частях по очереди. Есть несколько мест прикосновения, и нужно созерцать по крайней мере шесть или семь из них. [21]

## Четвертое основное упражнение

Вы уже посвятили довольно много времени этому тренировочному курсу. Возможно, вы начали чувствовать лень, решив, что достигли недостаточного продвижения. Ни в коем случае не отступайте. Просто отследите это как "ленится". Прежде чем вы приобретете достаточную силу внимания, сосредоточения и видения-как-есть, вы можете испытать сомнения в правильности или полезности этого метода тренировки. В таком случае перейдите к созерцанию мысли "сомневается". Может быть, вы предвосхищаете или желаете хороших результатов? Если так, сделайте такие мысли объектом своего созерцания, "предвосхищает" или "хочу". Может быть, вы стараетесь вспомнить, как проводилось это обучение? Да? Тогда займитесь созерцанием "вспоминает". Бывает ли, что вы исследуете объект созерцания, чтобы определить, психика это или материя? Если так, осознавайте "исследуется". Возможно, вы сожалеете о том, что ваше созерцание никак не улучшается? Тогда обратите внимание на это чувство "сожалеет". Или наоборот, вы счастливы потому, что ваше созерцание улучшается? Если счастливы, то созерцайте "чувствую счастье". Таким способом вы отслеживаете в уме появление каждого элемента психических процессов, а если нет никаких вторгающихся мыслей или восприятий, которые нужно бы было отслеживать, то возвращайтесь к созерцанию подъема и падения.

При строгом курсе медитации время практики начинается с первого момента пробуждения и продолжается, пока вы не засыпаете. Повторяю, вы должны быть постоянно заняты или основным упражнением, или осознанным вниманием на протяжении всего дня и в те ночные часы, когда вы не спите. Не должно быть никаких послаблений. Достигнув определенной ступени продвижения в созерцании, вы не будете ощущать сонливости, несмотря на долгие часы практики. Наоборот, вы сможете продолжать созерцание круглые сутки.

Подытожим сказанное. В этом кратком описании тренировки подчеркивалось, что вы должны созерцать все психические явления, хорошие или плохие, все движения тела, большие или маленькие, все ощущения (телесные или психические чувства), приятные или

неприятные, и так далее. Если во время этого курса обучения иногда нет ничего особенного, что нужно было бы созерцать, полностью займите свое внимание подъемом и падением стенки живота. Когда вам нужно заниматься такой деятельностью, при которой требуется ходьба, то нужно с полным осознанием кратко отслеживать каждый шаг как "иду, иду" или "левой, правой". Но когда вы занимаетесь упражнением в ходьбе, созерцайте каждый шаг в трех частях: "вверх, вперед, вниз". Обучающийся, который посвящает обучению круглые сутки, вскоре сможет развить сосредоточение до первоначальной стадии четвертой ступени видения-как-есть (знание возникновения и исчезновения)[22] и двигаться дальше к более высоким ступеням медитации видения-как-есть (випассана-бхавана).

## Часть вторая: Дальнейшая практика

Когда, как отмечено выше, благодаря старательной практике, улучшились осознанность и сосредоточенность, медитирующий замечает, что объект и знание о нем появляется в паре, например подъем стенки живота и осознание этого подъема, падение и осознание этого падения, сидение и осознание сидения, сгибание и его осознание, вытягивание и его осознание, подъем и его осознание, опускание и его осознание. Благодаря сосредоточенному вниманию (осознанности) он узнает, как различать каждый телесный и психический процесс: "Движение подъема — это один процесс, а знание его — другой". Он понимает, что каждый акт познания обладает природой "приближения к объекту". Это понимание относится к характерной функции ума как устремляющегося к объекту, или познающего объект. Нужно знать, что чем яснее отслеживается материальный объект, тем яснее становится психический процесс его познания.

В "Висуддхи-магге", или "Пути очищения" это описывается так:

"Потому что насколько материя становится для него вполне ясной, разгаданной и совершенно понятной, настолько же становятся очевидными и нематериальные состояния, объект которых — материя"

(Перевод Бхикху Ньянамоли).

Когда медитирующий узнает отличие между телесным процессом и психическим процессом, то если он простой человек, он так осмысляет свой прямой опыт: "Есть подъем и его познание; падение и его познание; и так далее и тому подобное. Нет ничего, кроме них. Слова "мужчина" или "женщина" относятся к тому же процессу; нет никакой "личности" или "души"". Если он хорошо информированный человек, то он так осмысляет прямой опыт отличия между материальным процессом как объектом, и познающим его психическим процессом: "В действительности есть только тело и ум. Кроме них, нет никаких объектов, таких как "мужчина" или "женщина". При созерцании отслеживается материальный процесс как объект и психический процесс его познания; и только к этой паре относятся общепринятые термины "существо", "личность" или "душа", "мужчина" или "женщина". Но вне этого двойственного процесса нет никаких отдельных личностей или существ, себя или другого человека, мужчины или женщины". Когда происходят такие размышления, медитирующий должен заметить "думаю, думаю", и продолжить наблюдение за подъемом стенки живота, а также ее падением.[23]

При дальнейшем продвижении в медитации становится очевидным сознательное состояние намерения, еще до того, как происходит движение тела. Медитирующий сначала отслеживает это намерение. Хотя в начале практики он тоже отслеживает "намереваюсь, намереваюсь" (например, перед тем, как согнуть руку), все же он не способен отчетливо отследить это состояние сознания. А теперь, на этой более продвинутой стадии, он отчетливо отслеживает сознание, состоящее из намерения согнуть руку. Таким образом он сначала отслеживает сознательное состояние намерения выполнить движение тела; потом он отслеживает это движение. В начале, не замечая намерения, он считает, что движение тела быстрее познающего его ума. Теперь, на этой продвинутой стадии, ум кажется первым. Медитирующий без труда отслеживает намерение согнуть, вытянуть, сесть, встать, пойти, и так далее, а также ясно отслеживает само сгибание, вытягивание, и т. д. При этом он осознает, что ум, познающий телесный процесс, быстрее, чем материальный процесс. Он

узнает на опыте, что телесный процесс происходит после предшествующего ему намерения. Опять-таки из непосредственного опыта он узнает, что интенсивность тепла или холода возрастает, когда он отслеживает "горячо, горячо" или "холод, холод". Созерцая обычные и самопроизвольные движения тела, например подъем и падение стенки живота, он непрерывно отслеживает их одно за другим. Он также отслеживает возникновение внутри себя умственных образов, например Будды, архата, вместе с любыми возникающими в теле ощущениями (например, зудом, болью, жаром), — и направляет внимание на то место, где появилось ощущение. Еще не успело исчезнуть одно ощущение, как появляется другое, и он соответственно их всех отслеживает. Отслеживая появление каждого объекта, он осознает, что психический процесс познания зависит от объекта. Иногда подъем и падение стенки живота настолько тонкие, что он не находит ничего для отслеживания. Тогда к нему приходит мысль, что без объекта не может быть и познания. Когда невозможно отслеживать подъем и падение, нужно осознавать "сизжу" и "прикасаюсь", или "лежу" и "прикасаюсь". Прикосновение нужно отслеживать попеременно. Например, отследив "сизжу", отследите ощущение прикосновения правой ступни (вызванное ее контактом с полом или сидением). Потом, отследив "сизжу", отследите ощущение прикосновения левой ноги. Аналогично отслеживайте ощущение прикосновения в нескольких местах. Опять же, при отслеживании видения и слышания медитирующий ясно осознает, что видение возникает от контакта глаза и видимого объекта, а слышание возникает от контакта уха и звука.

Кроме того, он размышляет: "Материальные процессы сгибания, вытягивания, и тому подобное, следуют за психическими процессами намерения согнуть, вытянуть, и так далее". Он продолжает обдумывать: "Тело становится горячим или холодным благодаря элементам жара или холода; тело существует благодаря пище и заботе о нем; сознание возникает потому, что есть отслеживаемые объекты: видение возникает благодаря видимым объектам; слышание благодаря звукам; а также потому, что есть органы чувств — глаз, ухо, и т. д. как обуславливающие факторы. Намерение и отслеживание — результаты предыдущего опыта; всевозможные чувства (ощущения) — последствия предыдущей кармы в том смысле, что материальные и психические процессы происходят со времени рождения из-за предыдущей кармы. Нет никого, кто создал эти тело и ум, и у всего происходящего есть причиняющие факторы". Такие размышления приходят к медитирующему, когда он отслеживает появление любого объекта. Он не делает перерыва в отслеживании, чтобы поразмыслить. Когда он отслеживает появление объектов, эти размышления мелькают так быстро, что кажутся автоматическими. Тогда медитирующий должен отследить: "думаю, думаю, узнаю, узнаю", и продолжать как обычно отслеживать объекты. Заметив, что материальные процессы и отслеживаемые психические процессы обусловлены предыдущими процессами одной и той же природы, медитирующий далее замечает, что тело и ум в предыдущих существованиях были обусловлены предшествующими причинами, что в последующих существованиях тело и ум окажутся результатами тех же причин, и помимо этого двойственного процесса, нет никакого отдельного "существа" или "личности", а происходят только причины и следствия. Такие размышления тоже нужно отслеживать, а затем продолжать созерцание, как обычно. [24] Подобные размышления часто бывают у людей с сильными интеллектуальными склонностями, и реже у людей без таких склонностей. Как бы там ни было, нужно энергично отслеживать все эти размышления. Их отслеживание приведет к их сокращению до минимума, позволив видению-как-есть развиваться без лишних размышлений. Подразумевается, что здесь будет достаточно минимума размышлений.

При интенсивной практике сосредоточения медитирующий может переживать почти невыносимые ощущения, например зуд, боли, жар, тяжесть и оцепенение. При прекращении осознанного отслеживания эти ощущения пропадают. Когда отслеживание возобновляется, они появляются снова. Эти ощущения появляются вследствие природной чувствительности тела, и не служат симптомами болезни. Если их отслеживать с энергичной настойчивостью, то они постепенно стихнут.

Опять же, медитирующий иногда видит всевозможные образы как будто собственными глазами. Например, перед ним появляется Будда в победоносном сиянии; на небе виднеется процессия монахов; появляются пагоды и образы Будды; встречи с любимыми людьми;

деревья или леса, холмы или горы, сады, дома; он оказывается лицом к лицу с вздувшимися мертвыми телами или скелетами; видит распухание своего тела, покрытого кровью, распадающегося на куски, так что от тела остается один скелет; видит в своем теле внутренностей и жизненных органов, и даже бактерий; видит обитателей ад и небес. Это не что иное, как творения собственного воображения, обостренного сильным сосредоточением. Они похожи на то, что встречается в снах. Их не нужно приветствовать и наслаждаться ими; но не нужно и бояться их. Эти объекты, видимые в ходе созерцания, нереальны, это всего лишь образы воображения, тогда как реален ум, видящий эти объекты. Но чисто психические процессы, не связанные с восприятиями пяти чувств, нелегко заметить достаточно ясно и детально. Поэтому главное внимание нужно обратить на чувственные объекты, которые можно легко отслеживать, и на те психические процессы, которые возникают в связи с чувственными восприятиями. Так что какой бы объект ни появлялся, медитирующий должен отследить его, говоря в уме "вижу, вижу", пока он не исчезнет. Он либо уйдет, либо угаснет, либо развалится на части. В начале практики для этого потребуется несколько отслеживаний, скажем, пять-десять; а когда видение-как-есть разовьется, объект будет исчезать после пары отслеживаний. Но если медитирующему хочется наслаждаться зрелищем, пристальнее его рассмотреть, или он пугается его, то оно скорее всего сохранится дольше. Если этот объект вызван намеренно, то из-за радости он будет сохраняться дольше. Поэтому нужно тщательно следить за тем, чтобы во время хорошей сосредоточенности не думать о внешних предметах и не испытывать к ним склонности. Если приходят такие мысли, их нужно сразу же отслеживать и рассеивать. Некоторые люди не переживают никаких необычных объектов или чувств и, созерцая как обычно, чувствуют лень. Они должны отслеживать эту лень как "ленится, ленится", пока не преодолеют ее. На этой стадии медитирующие, независимо от того, встретились ли они с необычайными объектами и чувствами или нет, четко знают начальную, промежуточную и завершающую фазу каждого отслеживания. В начале практики при отслеживании объекта им нужно было переключаться на другой появившийся объект, но они не отслеживали отчетливо исчезновение предыдущего объекта. Теперь же они замечают появление нового объекта только осознав исчезновение предыдущего. Таким образом они обладают ясным знанием начальной, промежуточной и завершающей фазы отслеживаемого объекта.

На этой стадии, по мере того как медитирующий становится более опытным, он воспринимает при каждом отслеживании, что объект внезапно появляется и мгновенно исчезает. Его восприятие настолько отчетливо, что он размышляет так: "Все приходит к концу; все исчезает. Ничто не постоянно; в действительности оно непостоянно". Его мысли вполне соответствуют тому что говорится в "Комментарии" к одному палийскому тексту: "Все непостоянно, в том смысле, что оно разрушается, не существует, после того как просуществовало". И далее он размышляет: "Только из-за невежества мы наслаждаемся жизнью. Но в действительности здесь нечем наслаждаться. Происходит постоянное возникновение и исчезновение, которое нас то и дело тревожит. Это в самом деле ужасно. В любой момент мы можем умереть, и все обязательно придет к концу. Это всеобщее непостоянство действительно страшно и ужасающе". Его размышление согласуется с фразой комментария: "Что непостоянно, то причиняет боль, боль ужаса; причиняет боль, потому что подавляет возникновением и исчезновением". И ощущая острые боли, он размышляет так: "Все болезненно, все плохо". Это размышление согласуется с тем, что говорится в "Комментарии": "Он рассматривает боль как колючку, как волдырь, как стрелу". Далее он размышляет: "Это масса страдания, неизбежного страдания. Возникающее и исчезающее, все это ничего не стоит. Остановить его ход нельзя; это выше моих сил. Оно идет своим естественным путем". Медитирующий должен отследить все эти размышления и продолжать созерцать, как обычно.

Увидев на непосредственном опыте эти три характеристики, медитирующий делает вывод из прямого опыта отслеживаемых объектов, — он понимает, что и все другие еще не отслеженные объекты непостоянны, подвержены страданию, и безличны. По отношению к объектам, не пережитым на собственном опыте, он делает вывод: "Они тоже конструированы таким же образом: непостоянные, болезненные и безличные". Это вывод из его личного

прямого опыта. Такое понимание недостаточно ясно в случае человека с меньшими интеллектуальными способностями или ограниченными знаниями, который не обращает внимания на размышления, а просто продолжает отслеживать объекты. Такое понимание часто приходит к человеку, склонному к размышлениям, которые иногда происходят при каждом отслеживании. Но такое чрезмерное размышление мешает развитию видения-как-есть. Даже если на этой стадии не происходит никаких подобных размышлений, понимание будет тем не менее все больше проясняться на более высоких стадиях. Поэтому размышлениям не нужно уделывать никакого внимания. Обращая больше внимание на чистое отслеживание объектов, медитирующий все же должен отслеживать появление размышлений, но не должен застревать на них.[25]

Постигнув эти три характеристики, медитирующий больше не размышляет, а продолжает отслеживать те телесные и психические объекты, которые постоянно являются ему. Потом в тот момент, когда пять психических способностей, а именно вера, настойчивость, осознанность, сосредоточенность и знание, хорошо уравниваются, психический процесс отслеживания ускоряется, как бы охваченный подъемом, и подлежащие отслеживанию телесные и психические процессы тоже возникают гораздо быстрее. В момент вдоха подъем стенки живота представляется в виде быстрой последовательности, и падение тоже соответственно ускоряется. Быстрая последовательность заметна также в процессе сгибания и вытягивания. Чувствуется, как по всему телу распространяются слабые движения. В некоторых случаях появляются мгновенно следующие друг за другом колющие ощущения и зуд. Чаще всего эти ощущения трудно переносить. Если медитирующий попытается отслеживать эти быстро следующие друг за другом разнообразные ощущения, давая им названия, он едва ли сможет выдержать их темп. На этой стадии отслеживание нужно проводить в общем виде, но осознанно. Не нужно пытаться отслеживать детали возникающих в быстрой последовательности объектов; нужно отслеживать их в общих чертах. Если возникает желание назвать их, достаточно собирательного обозначения. Если медитирующий попытается подробно следовать за ними, то он скоро устанет. Здесь важно ясно отслеживать и понимать то, что возникает. На этой стадии нужно отбросить обычное созерцание, сосредоточенное на нескольких выбранных объектах, и направить осознанное отслеживание на каждый объект, возникающий в шести дверях восприятия. Разве что если медитирующий не умеет так отслеживать, то ему нужно вернуться к обычному созерцанию

Телесные и умственные процессы протекают во много раз быстрее мигания глаза или вспышки молнии. Но если медитирующий будет просто продолжать осознавать эти процессы, он сможет полностью осознавать их появление. Тогда осознанность становится очень сильной. В результате осознанность как бы погружается в появляющийся объект. Объект тоже как бы приземляется на осознанность. Практикующий ясно осознает каждый объект по отдельности; поэтому он уверен в том, что: "Телесные и психические процессы действительно очень быстры. Они быстры, как машина или двигатель. И все же их всех можно отследить и осознать. Может быть, уже нечего познавать. То, что нужно познать, уже познано". Он считает так потому, что на непосредственном опыте узнал то, о чем он раньше даже и не мечтал.

Опять же в результате видения-как-есть медитирующему видится яркий свет. У него также возникает восторг, вызывающий "гусиную кожу", слезы, дрожание конечностей, тонкий трепет, опьянение радостью. Он чувствует себя как бы на качелях. Он даже задает себе вопрос, может быть, это просто головокружение. Затем возникает спокойствие ума и вместе с ней живость ума. Сидит ли он, лежит, ходит или стоит, он чувствует полную легкость. И тело и ум действуют с живостью и подвижностью, легко могут направляться на любой желаемый объект, послушно удерживаются на объекте сколь угодно долго. Медитирующий свободен от оцепенения, жара или боли. Видение-как-есть легко проникает в объекты. Ум становится здоровым и прямым, и медитирующий желает избегать любого зла. Благодаря прочной вере ум очень светел. Иногда, когда нет никаких объектов, которые нужно бы было отслеживать, ум долгое время остается спокойным. У практикующего появляются такие мысли: "Действительно, Будда всезнающ. В самом деле процесс ума и тела



непостоянен, полон боли и безличен". Отслеживая объекты, он ясно осознает эти три характеристики. Ему хочется посоветовать другим практиковать медитацию. Свободная от вялости и лени, его энергия ни расслаблена, ни напряжена. В нем также возникает беспристрастие, связанное с прямым знанием. Его счастье превосходит весь его предыдущий опыт. Поэтому он хочет передать свои чувства и переживания другим. Кроме того, возникает тонкая привязанность, которая по своей природе спокойна; это наслаждение прямым знанием, связанным со сверкающим светом, осознанностью и восторгом. Он считает, что это просто блаженство медитации. [26]

Медитирующему не нужно раздумывать об этих происшествиях. Он должен отслеживать каждое из них согласно его природе: "сияющий свет, вера, восторг, спокойствие, счастье и так далее". Когда появляется яркий свет, нужно отслеживать его как "яркий свет", пока он не исчезнет. И в других случаях тоже нужно их аналогично отслеживать. Когда появляется яркий свет, вначале медитирующий часто забывает отслеживать и наслаждается светом. Даже если медитирующий проводит осознанное отслеживание света, оно смешано с чувствами восторга и счастья, и свет чаще всего остается. Но потом он привыкает к таким явлениям и продолжает их ясно отслеживать, пока они не исчезают. Иногда свет настолько ярок, что оказывается трудно рассеять его, просто осознанно его отслеживая. Тогда нужно не обращать на него внимания и энергично заняться отслеживанием любых объектов, возникающих в теле. Медитирующему не нужно задумываться о том, есть ли еще свет; если он так сделает, он скорее всего его увидит. Если возникает такая мысль, он должен рассеять ее, с решительностью направив внимание на саму эту мысль. При сильной сосредоточенности возникнут не только сияющий свет, но и несколько других необычайных объектов, и они могут оставаться, если медитирующий проявляет склонность к какому-то из них. Если возникает такая склонность, нужно быстро ее отследить. В некоторых случаях, даже когда нет склонности к какому-то конкретному объекту, один за другим, как вагоны поезда, появляются тусклые объекты. На эти зрительные образы нужно отреагировать, просто отслеживая "вижу, вижу", и все объекты исчезнут. Когда видение-как-есть медитирующего ослабляется, объекты могут становиться более отчетливыми. Тогда нужно отслеживать каждый из них, пока вся цепь объектов в конце концов не исчезнет.

Медитирующему нужно понять, что лелеять склонность к таким явлениям, как сияющий свет, и привязываться к ним — это неправильное отношение. Правильная реакция, согласующаяся с путем видения-как-есть, — осознанно и без привязанности отслеживать эти объекты, пока они не исчезнут.[27] Когда медитирующий продолжает применять осознанность к телу и уму, его видение-как-есть становится все яснее. Он начинает более отчетливо воспринимать возникновение и исчезновение телесных и психических процессов. Он узнает, что каждый объект возникает в каком-то одном месте и исчезает в том же самом месте. Он узнает, что предыдущее появление — это одно, а последующее появление — уже другое. Так что при каждом акте отслеживания он осознает характеристики непостоянства, болезненности и безличности. Долгое время так созерцая, он может посчитать, что: "Это явно лучшее, чего можно достичь. Лучше быть не может". Он настолько удовлетворяется своим продвижением, что вполне может сделать остановку и расслабиться. Но на этой стадии ему нужно не расслабляться, а продолжать практику еще более длительного постоянного отслеживания телесных и психических процессов.[28]

Когда практика улучшается и знание становится более зрелым, медитирующему уже не видится возникновение объектов; он отслеживает только их прекращение. Они проходят очень быстро, как и психические процессы их отслеживания. Например, когда он отслеживает подъем стенки живота, это движение мгновенно исчезает. И аналогично исчезают психические процессы отслеживания этого движения. Таким образом медитирующему становится совершенно ясно, что и подъем, и его отслеживание сразу же исчезают друг за другом. То же относится и к падению стенки живота, к сидению, сгибанию или вытягиванию руки или ноги, к оцепенению конечностей, и так далее. Отслеживание объекта и знание о его исчезновении происходят в быстрой последовательности. Некоторые медитирующие отчетливо воспринимают три фазы: отслеживание объекта, его исчезновение,

и уход сознания, познающего это исчезновение, все это происходит в быстрой последовательности. Но достаточно знать одну парную последовательность, растворение объекта и исчезновение сознания, отслеживающего это растворение.

Когда медитирующий способен ясно и непрерывно отслеживать эти пары, то конкретные черты, например тело, голова, рука, нога, уже для него не очевидны, и у него появляется представление о том, что все прекращается и исчезает. На этой стадии он может посчитать, что его созерцание не на должном уровне. Но на самом деле это не так. Ум, как правило, получает удовольствие, задерживаясь на зрелище конкретных черт и форм. Из-за их отсутствия уму не хватает удовлетворенности. На самом деле это признак развития видения-как-есть. Вначале ясно отслеживались именно черты, но теперь благодаря продвижению первым отслеживается их исчезновение. Только при повторных размышлениях черты появляются снова, но если они не отслеживаются, снова всплывает и сохраняется факт растворения. Таким образом с помощью прямого опыта практикующий узнает истину мудрой пословицы: "Когда возникает имя или обозначение, реальность остается скрытой; а когда реальность открывается, имя или обозначение исчезает".

Когда медитирующий ясно отслеживает объекты, он думает, что его акты отслеживания недостаточно точны. На самом деле видение-как-есть настолько быстро и ясно, что он отслеживает даже мгновения бессознательности между периодами познания. Он собирается сделать что-то, например, согнуть или вытянуть руку, и легко отслеживает это намерение, которое в силу этого угасает, и в результате он некоторое время не может согнуть или вытянуть руку. В таком случае ему нужно переключить внимание на созерцание явлений в одной из шести дверей восприятий.

Если медитирующий распространит свое созерцание на все тело, начав, как обычно, с отслеживания подъема и падения стенки живота, он вскоре наберет темп, и тогда ему нужно продолжать отслеживать "прикасаюсь" и "познаю", или "вижу" и "познаю", или "слышу" и "распознаю", и так далее, по мере их появления. При этом, если он чувствует беспокойство или усталость, он должен вернуться к отслеживанию подъема и падения стенки живота. Вскоре, когда он наберет темп, он должен отслеживать любые объекты, возникающие во всем теле.

Когда он может успешно созерцать таким расширенным способом, то даже если он отслеживает объект без особой энергии, он знает, что то, что он слышит, угасает, то, что он видит, растворяется отдельными частями; и между ними нет никакой непрерывной связи. Это видение вещей такими, какими они есть на самом деле. Некоторые медитирующие не видят происходящего с достаточной ясностью, потому что исчезновение протекает настолько быстро, что они считают, что у них ухудшилось зрение или кружится голова. Это не так. Просто им не хватает силы познания, чтобы отследить, что происходит до и после; в результате они не видят черт или форм. Тогда им нужно отдохнуть и на время прекратить созерцание. Но телесные и психические процессы продолжают появляться перед ними, а сознание продолжает самостоятельно их отслеживать. Медитирующий может принять решение заснуть, но не засыпает; и все же он остается бодрым и бдительным. Ему не нужно беспокоиться о бессоннице, потому что у него не будет из-за нее недомогания или болезни. Ему нужно продолжать энергично отслеживать, и он обнаружит, что его ум вполне способен полно и ясно воспринимать объекты.

Занимаясь постоянным отслеживанием растворения объектов, а также актов их познания, он размышляет: "Ничто не остается постоянным даже на мгновение, даже на время вспышки молнии. Я не осознавал этого раньше. Как оно прекращалось и исчезало в прошлом, так оно будет прекращаться и исчезать в будущем". Нужно отследить такое размышление.[29] Кроме того, среди созерцаний медитирующий, по всей вероятности, осознает ужас существования. Он размышляет: "Человек наслаждается жизнью, не зная истины. Теперь, когда я знаю истину постоянного растворения, жизнь действительно страшна. Можно умереть в любой момент растворения. Само начало этой жизни ужасно, как и бесконечно повторяющиеся возникновения. Страшно переживать, что без настоящих черт и форм кажутся реальными возникновения. Кажутся реальными попытки остановить меняющиеся явления ради благополучия и счастья. Страшно перерождаться, потому что это

будет повторение всегда прекращающихся и исчезающих объектов. Действительно ужасно быть старым, умирать, испытывать печаль, слезы, боль, горе и отчаяние". Такое размышление нужно отследить и отбросить.

Затем медитирующий видит, что нет никакой опоры, и как бы ослабевает умом и телом. Он охвачен унынием. Он уже не бодр и не воодушевлен. Но ему не стоит отчаиваться. Это его состояние — признак прогресса видения-как-есть (випассана), и всего лишь печаль из-за осознания ужаса бытия. Он должен отследить такое размышление, и по мере того как он будет продолжать отслеживать появление объектов, одного за другим, это чувство печали скоро пройдет. Но если он на некоторое время пропустит созерцание, то печаль может утвердиться, и его может одолеть страх. Страх такого типа не связан с прямым знанием. Поэтому нужно тщательно предупреждать появление нежелательного страха с помощью энергичного созерцания.[30]

Опять же посреди процесса отслеживания объектов он, вероятно, будет находить недостатки: "Этот процесс ума и тела непостоянен, и потому не приносит удовлетворения. Не было ничего хорошего в том, чтобы родиться. И нет ничего хорошего в том, чтобы продолжать существовать. Разочаровываешься, видя появление кажущихся определенными черт и форм объектов, тогда как фактически они нереальны. Напрасно прилагать усилия в поисках благополучия и счастья. Рождение нежелательно. Ужасны старость, смерть, плач, боль, горе и отчаяние". Такое размышление нужно тоже отследить.[31] Затем практикующий обычно чувствует, что тело и ум как объект, и отслеживающее их сознание, очень грубы, низки, ничтожны. Отслеживая их возникновение и исчезновение, он испытывает к ним отвращение. Он может увидеть, как его собственное тело разрушается и разлагается; он видит, что оно очень непрочное. На этой стадии, когда медитирующий отслеживает все возникающее в теле и в уме, он пропитывается отвращением к ним. Хотя он очень ясно осознает их растворение, последовательно и качественно их отслеживая, он перестает быть бодрым и энергичным. Его созерцание связано с отвращением; поэтому он становится ленивым. Тем не менее он не может отказаться от созерцания, — как человек, идущий по грязной, слякотной дороге, чувствует отвращение к каждому шагу, и все же не может остановиться. Волей-неволей ему приходится шагать дальше. В это время он замечает, что человеческая обитель подвержена процессу распада, и его не прельщает перспектива повторного рождения в человеческом облике, будь то облик мужчины или женщины, король или мультимиллионер. Те же чувства он испытывает по отношению к небесным обителям. [32]

Когда в силу этого знания он чувствует отвращение к каждой отслеживаемой конструкции[33] (санкхара), в нем возникает желание отбросить эти конструкции или освободиться от них.[34] Он хочет избавиться от всех их — от видения, слышания, прикосновения, размышления, стояния, сидения, сгибания, вытягивания, отслеживания. Ему нужно отследить это желание. Теперь он стремится к освобождению от телесных и психических процессов, размышляя: "Каждый раз, когда я их отслеживаю, я встречаюсь с повторениями, и все они плохие. Лучше я перестану их отслеживать". Ему нужно отследить такое размышление.

Размышляя таким образом, некоторые медитирующие действительно перестают отслеживать конструкции (санкхара). Все же при этом конструкции не прекращаются, а именно подъем, падение, сгибание, вытягивание, намерение и так далее. Они продолжают как всегда. Продолжается и отслеживание четко различимых конструкций. Размышляя об этом, он чувствует удовольствие: "Хотя я перестал отслеживать тело и ум, конструкции все равно происходят. Они возникают сами по себе вместе с их осознанием. Так что нельзя освободиться от них, просто перестав их отслеживать. Их нельзя отбросить таким способом. При обычном их отслеживании будут полностью постигнуты три характеристики жизни. Тогда на них не будет обращать никакого внимания, и будет приобретено беспристрастие. Будет достигнуто прекращение этих конструкций, ниббана. Придут мир и блаженство".[35] С радостью об этом подумав, он продолжает отслеживать конструкции. Те же медитирующие, которые неспособны размышлять подобным образом, удовлетворяются объяснениями, полученными от учителей, и продолжают свою медитацию.

Вскоре после возобновления медитации практикующие набирают темп; в это время у некоторых из них возникают разнообразные болезненные чувства. Это не должно вызывать отчаяния. Это всего лишь проявление характеристики, присущей этой массе страдания. Как говорится в "Комментарии": "Пять групп[36] видны как вызывающие боль, как болезнь, как волдырь, как стрела, как катастрофа, как несчастье, и т. д.". Если же не ощущается таких болезненных чувств, то одна из сорока характеристик непостоянства, страдания или безличности,[37] будет очевидна при каждом отслеживании. Хотя медитирующий как следует проводит отслеживание, ему кажется, что оно не получается. Он думает, что сознание отслеживания и отслеживаемый объект недостаточно близки. Это происходит потому, что он слишком сильно стремится полностью постичь природу трех характеристик. Недовольный своим созерцанием, он часто меняет свою позу. Сидя, он думает, что лучше будет ходить; во время ходьбы он хочет вернуться к сидению; усевшись, он меняет положение конечностей. Он хочет пойти в другое место, хочет лечь. Несмотря на все эти перемены, он не может долго оставаться в какой-то одной конкретной позе, и снова становится беспокойным. Но ему не нужно отчаиваться. Все это происходит потому, что он пришел к пониманию подлинной природы конструкций, а также потому, что он еще не приобрел "знания беспристрастия по отношению к конструкциям". Он хорошо выполняет практику. И все же чувствует, что что-то не так. Он должен постараться придерживаться одной позы, и он обнаружит, что ему в ней удобно. При дальнейшем энергичном отслеживании конструкций его ум постепенно станет собранным и ясным. В конце концов чувства беспокойства полностью исчезнут.

Когда "знание беспристрастия по отношению к конструкциям" достигает зрелости, ум становится совершенно ясным и способным очень четко отслеживать конструкции. Отслеживание проходит гладко, как будто без малейших усилий. Тонкие конструкции тоже отслеживаются без всяких усилий. Подлинные характеристики непостоянства, боли и безличности становятся очевидными без никаких размышлений. Внимание направляется на конкретное место в теле, где появляется ощущение, но прикосновение ощущается мягким, как вата. Иногда объектов, отслеживаемых во всем теле, так много, что отслеживание нужно ускорить. И тело, и ум как бы тянутся вверх. Отслеживаемые объекты становятся редкостью, и можно легко и спокойно их отслеживать. Иногда телесные конструкции полностью исчезают, остаются только психические конструкции. Тогда медитирующий испытывает в себе чувство восторга, как бы наслаждаясь дождем мелких капелек воды. Он полон безмятежности; кроме того, он может увидеть яркий свет, похожий на ясное небо. Но эти заметные явления не особенно на него влияют. Он не слишком радуется, но все же наслаждается ими. Ему нужно отследить это наслаждение, а также восторг, безмятежность и яркий свет. Если они не исчезают после отслеживания, ему нужно игнорировать их и отслеживать любые другие появляющиеся объекты.

На этой стадии практикующий испытывает удовлетворение, зная, что нет никакого "Я", "мое", "он", "его", и что возникают только конструкции; только одни конструкции познают другие. Он также радуется, отслеживая объекты один за другим. Он не устает отслеживать объекты один за другим. Он не устает долгое время их отслеживать. Он свободен от болезненных чувств. Так что какую бы позу он ни принял, он может долго в ней оставаться. Сидя или лежа, он может продолжать созерцать два или три часа, не ощущая никакого неудобства, проводя время без утомления. Собравшись некоторое время созерцать, он может продолжать это два или три часа. Даже после этого его поза настолько же устойчива, как и вначале.

Иногда быстро возникают конструкции и он хорошо их отслеживает. Тогда он может забеспокоиться о том, что с ним будет. Ему нужно отследить такое беспокойство. Он чувствует, что у него все идет хорошо. Ему нужно отследить это ощущение. Он надеется на продвижение видения-как-есть; нужно отследить и это предвкушение. Он должен неуклонно отслеживать все, что появляется; не нужно прилагать особые усилия или расслабляться. В некоторых случаях из-за беспокойства, радости, привязанности или предвкушения, отслеживание становится вялым и запаздывающим. Некоторые считают, что цель очень близко, и очень энергично созерцают. При этом отслеживание тоже становится слабым и

запаздывающим, потому что беспокойный ум не может хорошо сосредоточиться на конструкциях. Так что когда отслеживание идет полным ходом, медитирующий должен неуклонно продолжать практику, то есть не расслабляться и не прилагать особых усилий. Если он будет неуклонно продолжать, он быстро получит видение-как-есть о прекращении всех конструкций и достигнет ниббаны. У некоторых медитирующих на этой стадии может произойти несколько подъемов, чередующихся с падениями. Им нужно не поддаваться отчаянию, а сохранять твердую решимость. Нужно также обращать внимание на отслеживание всего, что появляется в шести дверях восприятия. Однако такое расширенное созерцание невозможно, когда отслеживание идет гладко и спокойно. Поэтому расширенное отслеживание должно идти начинаться тогда, когда созерцание набрало темп, и заканчиваться, когда созерцание стало гладким и спокойным.

Если медитирующий начнет с падения и подъема стенки живота, или с любого другого телесного или психического объекта, он обнаружит, что набирает темп. И тогда отслеживание будет гладко и спокойно продолжаться само по себе. Ему будет казаться, что он с легкостью ясно наблюдает прекращение и исчезновение конструкций. В этот момент ум совершенно свободен от всех загрязнений (килеса). Каким бы приятным и привлекательным ни был объект, для него это уже не так. И каким бы отвратительным ни был объект, для него это уже не так. Он просто видит, слышит, обоняет, различает вкус, ощущает прикосновение или познает. Он отслеживает все конструкции с шестью видами беспристрастия, описанными в "Текстах". Он даже не сознает, сколько времени он созерцает, и не занимается осознанием времени. Но если в ближайшие два или три часа он не разовьет достаточного продвижения видения-как-есть, чтобы приобрести "знание пути и плода" (магга пхала), то сосредоточение ослабнет и начнется размышление. С другой стороны, если он успешно продвигается, то он может предвкушать дальнейшие успехи. Если он будет слишком радоваться результатам, то он может испытать падение. В таком случае ему нужно рассеять такое предвкушение или размышление, направив на него обнаженное отслеживание. Устойчивое созерцание снова приведет к плавному продвижению. Но если еще не достигнута достаточная сила видения-как-есть, но сосредоточенность снова ослабнет. Таким образом некоторые медитирующие продвигаются и отступают обратно несколько раз. Те, кто знаком со стадиями продвижения видения-как-есть, прочитав или услышав о них, встречаются с такими взлетами и падениями. Поэтому ученику, который обучается под руководством учителя, не рекомендуется знакомиться с этими стадиями до начала медитации. Но эти стадии указаны здесь ради тех, кому приходится практиковать без руководства опытного учителя.

Несмотря на такие колебания в продвижении медитирующий должен не позволять себе поддаваться разочарованию или отчаянию. Сейчас он, как и прежде, на пороге пути и плода (магга пхала). Как только пять способностей (индрия) — вера, настойчивость, осознанность, сосредоточенность и мудрость, — равномерно разовьются, он скоро достигнет пути и плода, и придет к ниббанае.

## **Как достигается Ниббана**

Описанные выше взлеты и падения видения-как-есть можно сравнить с полетом птицы, выпускаемой с плывущего по морю корабля. В древности капитан корабля, который не мог иначе узнать, приближается ли корабль к земле, выпускал взятую с собой птицу. Птица летела во всех четырех направлениях в поисках берега. Если она нигде не могла найти земли, она возвращалась на корабль. Пока видение-как-есть недостаточно зрело, чтобы дорасти до знания пути и плода, и тем самым достичь осуществления ниббаны, оно становится вялым и запаздывающим, как птица, вернувшаяся на корабль. Когда птица видит землю, она летит дальше в этом направлении, не возвращаясь на корабль. Аналогично, когда видение-как-есть созрело, обострившись, усилившись и прояснившись, оно познает одну из конструкций, в одной из шести дверей, как непостоянную, или болезненную, или безличную. Этот акт отслеживания любой из трех характеристик, совершенное понимание которой наиболее ясно и сильно, становится все быстрее и проявляется три или четыре раза в быстрой

последовательности. Сразу же после прекращения последнего сознания в этой последовательности ускоренных отслеживаний возникает путь и плод (магга пхала), приводя к ниббанае, прекращению всех конструкций.

Теперь акты отслеживания становятся более ясными, чем до осуществления ниббаны. После последнего акта отслеживания проявляется прекращение конструкций и осуществление ниббаны.

Вот почему достигшие ниббаны говорят:

Отслеживаемые объекты и отслеживающее их сознание совершенно прекращаются, или объекты и акты отслеживания отсекаются, как лиана отсекается ножом; или объекты и акты отслеживания спадают, как тяжелый груз; или объекты и акты отслеживания разламываются, как разламывается на части то, что держишь в руках; или объекты и акты отслеживания вдруг освобождаются, как из тюрьмы; или объекты и акты отслеживания сдуваются, как вдруг задувается ветром свеча; или они исчезают, как темнота вдруг сменяется светом; или они высвобождаются, как будто распутываются, или тонут, как в воде; или останавливаются, как бегущий человек останавливается сильным толчком; или они совершенно прекращаются.

Однако продолжительность прекращения конструкций невелика. Она так коротка, что продолжается только мгновение отслеживания. Тогда медитирующий пересматривает то, что произошло. Он знает, что прекращение отслеживаемых материальных процессов и отслеживающих их психических процессов — это осуществление пути, плода ниббаны (магга-пхала-ниббана). Хорошо осведомленные практикующие знают, что прекращение конструкций — это ниббана, а осуществление прекращения и блаженства — это путь и плод (магга-пхала). Они говорят про себя: "Теперь я осуществил ниббану и достиг пути и плода вошедшего в поток (сотапатти магга-пхала)". Для того, кто изучал писания или слушал проповеди на эту тему, такое знание совершенно очевидно.[38]

Некоторые медитирующие пересматривают уже отброшенные загрязнения (килеса) и те, которые еще нужно отбросить. Пересмотрев их, они продолжают практику отслеживания телесных и психических процессов. Но при этом телесные и психические процессы кажутся грубыми. Ясно заметны и возникновение, и прекращение процессов. И все же медитирующему кажется, что его отслеживание ослабело и ухудшилось. На самом деле он вернулся к знанию возникновения и исчезновения. Действительно, его отслеживание ослабло и ухудшилось. Из-за того, что он вернулся на эту стадию, он скорее всего увидит яркие источники света. формы или объекты. В некоторых случаях этот возврат приводит к несбалансированному созерцанию, при котором отслеживаемые объекты и акты отслеживания идут вразнобой. Некоторые медитирующие временно испытывают легкую боль. Как правило, медитирующие замечают, что их психические процессы ясные и яркие. На этой стадии медитирующему кажется, что его ум абсолютно свободен от любых помех; он испытывает счастье от свободы. В таком умонастроении он не может отследить психический процесс, а если и отследит, то нечетко. Он и думать не может ни о чем другом, он просто чувствует свет и блаженство. Когда яркость этого чувства угасает, он может опять отслеживать телесные и психические процессы, и очень отчетливо знать и возникновение и прекращение. Через некоторое время он достигает стадии, на которой он может ровно и спокойно отслеживать конструкции. Тогда, если его видение-как-есть созрело, он может опять достичь "знания прекращения конструкций". Если сила сосредоточенности обострена и тверда, то такое знание может часто повторяться. Когда это происходит, медитирующему нужно достичь знания первого пути и плода, и со временем он много раз восстанавливает это знание. До этого момента описывался метод медитации, последовательные стадии видения-как-есть и осуществление пути и плода вошедшего в поток.

Тот, кто достиг знания пути и плода, осознает отчетливую перемену с своим характере и отношении к жизни, и чувствует, что его жизнь изменилась. Его вера или убежденное доверие к трем драгоценностям (Будде, дхарме и сангхе) становится очень сильной и прочной. Благодаря такой укрепившейся вере у него вместе с тем развиваются восторг и безмятежность. В нем происходит самопроизвольный всплеск счастья. Из-за этих экстатических переживаний он не может отчетливо отслеживать объекты, хотя он старается

это делать сразу же после достижения пути и плода. Но эти переживания через несколько часов или дней постепенно угасают, и тогда он может снова отчетливо отслеживать конструкции (санкхара). В некоторых случаях медитирующие, достигнув пути и плода (магга-пхала), чувствуют как бы облегчение от тяжелого бремени, свободу и легкость, и не хотят продолжать созерцать. Их цель, достижение пути и плода, осуществлена, и можно понять их искреннюю радость.

## **Знание плода (пхала-ньяна)**

Если тот, кто достиг пути и плода, желает еще раз достичь знания плода (пхала-ньяна) и ниббаны, он должен направить свой ум на эту цель и опять заняться осознанным отслеживанием телесных и психических процессов. В ходе медитации видения-как-есть мирскому человеку (путхуджана), естественно, сначала приходит "аналитическое знание тела и ума", а благородному (ария), сначала приходит "знание возникновения и прекращения". Поэтому на этой стадии медитирующий, сознавая телесные и психические процессы, сразу же достигнет "знания возникновения и прекращения", после которого вскоре будут достигнуты остальные стадии видения-как-есть, до "знания беспристрастия по отношению к конструкциям". Когда это знание станет зрелым, будет достигнута ниббана, с последующим "знанием плода". Это знание длится только мгновение у того, кто не принял заранее решения о его продолжительности; но иногда может длиться немного дольше. Но у того, кто заранее принял решение о его продолжительности, "знание плода" продолжается дольше, скажем, весь день или ночь, или так долго, как было намечено, как говорится в "Комментариях". Аналогично в наши дни у тех, кто погружен в сосредоточение и видение-как-есть, знание плода продолжается час, два часа, три часа, и так далее. Знание плода заканчивается только тогда, когда медитирующий желает его прекратить. Тем не менее во время периода знания плода иногда возникают моменты размышления, но они исчезают после четырех-пяти отслеживаний, и возвращается знание плода. В некоторых случаях знание плода продолжается непрерывно несколько часов. Во время знания плода сознание целиком и полностью направлено на прекращение конструкций, которое называется ниббаной. Ниббана — это дхамма, полностью свободная от телесных и психических процессов, и всех земных идей. Поэтому во время переживания знания плода не возникает никакого осознания собственных телесных и психических процессов и этого мира, или любых других земных сфер. Практикующий совершенно свободен от всей земной сферы. Он совершенно свободен от всего земного знания и склонностей. Вокруг него есть все те объекты, которые можно видеть, слышать, обонять или ощущать, но он их совершенно не осознает. Его поза устойчива. Если блаженство знания плода приходит, когда он сидит, то его поза сидения остается такой же устойчивой, как и раньше, без сгибания или обвисания. Но когда процесс знания плода приходит к концу, в нем сразу же возникает осознание мыслей, относящихся к прекращению конструкций или объектов видения, слышания, и т. д. Тогда возвращается обычное созерцание или бодрое чувство размышления. Вначале конструкции кажутся ему грубыми, а отслеживание недостаточно энергичным. Но у практикующих с сильным прямым знанием созерцание идет так же гладко, как обычно. Здесь можно сделать небольшое предупреждение. Медитирующему нужно заранее принять решение о быстром входе в знание плода и о его продолжительности. Он не должен обращать внимание на решение, когда начал отслеживать телесные и психические процессы. Пока видение-как-есть не достигло зрелости, пока он успешно отслеживает конструкции, он может испытывать "гусиную кожу", зевание, дрожь и всхлипывание, и терять темп созерцания. Когда акты отслеживания набирают силу, он может предвкушать цель, и тем самым потерять контроль над своим созерцанием. Но он не должен думать ни о чем другом, кроме своего созерцания, и если он невольно так подумает, он должен отследить постороннюю мысль. Некоторые достигают знания плода, несколько раз перед этим потеряв темп своего отслеживания. Если сосредоточенность слабая, то вхождение в знание плода медленное, и когда оно приходит, оно продолжается недолго. На этом заканчивается описание процесса знания плода.

## Пересмотр

Некоторые медитирующие проходят через стадии знания ужаса существования, ничтожества, отвращения, желая освобождения, не сохраняя ясного представления о них. Поэтому тот, кто желает пересмотреть эти стадии, должен в течении определенного периода времени пересматривать каждую из них. Например, полчаса или час нужно обращать внимание только на возникновение и исчезновение объектов, приняв решение о знании возникновения и исчезновения. Во время этого периода знание возникновения и исчезновения остается неизменным, и не происходит дальнейшего продвижения видения-как-есть. Но когда этот период истекает, само собой возникает знание растворения. Если оно не возникает само собой, то нужно направить внимание на растворение, приняв решение, что знание растворения будет сохраняться определенный отрезок времени. Во время этого периода произойдет то, что было намечено. Когда назначенное время закончится, само собой возникнет следующее более высокое знание. Если оно не возникло, практикующий должен нацелиться на знание ужасности, связанное с вызывающими ужас объектами. Тогда вместе с ужасающими объектами придет знание ужаса существования. Затем он должен обратить внимание на вызывающие жалость и презрение объекты, и очень скоро возникнет знание ничтожности. Когда ум направлен на отвратительные объекты, появится знание отвращения. Когда при каждом отслеживании чувствуется отвращение, наступит знание отвращения.

Нужно подумать о следующей стадии: знание желая освобождения. Охваченный страстным желанием освободиться от конструкций, он должен стремиться к соответствующему знанию, и вскоре, после некоторых усилий, это знание придет. Когда практикующий переходит на следующую более высокую стадию, он испытывает боли, желание менять позу, его беспокоит неудовлетворенность, но он приобретает знание наблюдения. Затем медитирующий должен направить свой ум на знание беспристрастия. Темп созерцания будет нарастать, и наконец плавно возникнет знание наблюдения. Таким образом практикующий обнаружит, что во время намеченного периода отслеживания возникает желаемое знание, а по истечении периода возникает, как показания барометра, следующее более высокое знание. Если пересмотр описанных выше знаний еще неудовлетворителен, то нужно повторять его до удовлетворительного результата. У тех, кто медитирует с горячим энтузиазмом, продвижение настолько быстрое, что они могут за несколько мгновений достичь стадии знания беспристрастия по отношению к конструкциям, а также стадии знания плода. Тот, кто довел практику до высокого уровня совершенства, может достичь знания плода при ходьбе или еде.

## Как достичь более высоких путей

Когда медитирующий вполне удовлетворяется результатами упражнений по быстрому достижению знания плода первого пути, а также по пребыванию в нем долгое время, он должен нацелиться на достижение более высокого пути. Тогда он должен страстно пожелать следующее, определив конкретный период своих стараний: "Во время этого периода я не хочу переживать знание плода. Пусть не будет возвращения этого знания! Пусть я достигну более высокого пути, пути, которого я еще не достиг! Пусть я достигну этой цели!" С таким страстным желанием, он должен, как обычно, отслеживать телесные и психические процессы. Принятие решения о конкретном периоде имеет то преимущество, что при желании можно легко достичь знания плода уже достигнутого пути. Если задается такое ограничение времени, и практикующий постоянно прилагает усилия к достижению более высокого пути, то уже нельзя снова достичь знания плода более низкого пути. В таком случае, если практикующий обнаруживает, что он пока что не может ни достичь более высокого пути, ни вернуться к знанию плода более низкого пути, его беспокоит чувство неудовлетворенности и разочарования. Отказ от желания снова достичь уже приобретенное знание плода дает то преимущество, что в течение определенного времени это знание не достигается, и если видение-как-есть достигло зрелости, то практикующий может достичь



более высокого пути. Если же желание не полностью отброшено, то может снова наступить предыдущее знание плода. Поэтому нужно на определенный период полностью отказаться от этого желания. Когда практикующий начинает созерцание с целью достичь более высокого пути, то развитие видения-как-есть начнется со знания возникновения и исчезновения. Затем развитие видения-как-есть не похоже на то продвижение, которого практикующий добивается для повторения знания плода, а совпадает с продвижением при практике созерцания на более низком пути. Могут появляться сверкающие источники света или формы, как в случае предыдущей стадии знания возникновения и исчезновения. Практикующий может испытывать боль. Происходит отчетливое возникновение и прекращение телесных и психических процессов. Хотя при созерцании с целью повторения знания плода "знание беспристрастия по отношению к конструкциям" достигается довольно скоро, теперь, если видение-как-есть не достигло зрелости, придется долго оставаться на стадиях более низких знаний. Однако медитирующий уже не встретится с такими трудностями, как при созерцании на более низком пути. Вполне возможно, что он за день достигнет одно за другим всех знаний, до "знания беспристрастия по отношению к конструкциям". Психический процесс знания становится гораздо яснее, отчетливее и шире. Переживания ужасности, ничтожности, отвращения, желания освободиться от бед земных сфер, становятся гораздо острее. Хотя раньше было возможно достигать знания плода четыре или пять раз за час, теперь, если видение-как-есть еще не созрело для более высокого пути, то продолжается "знание беспристрастия по отношению к конструкциям". Оно может продолжаться от одного дня до нескольких месяцев или лет. Когда видение-как-есть достигает зрелости и появляется отчетливое отслеживание конструкций, то осуществляется прекращение конструкций, с достижением более высокого пути и плода. Затем к медитирующему приходит "знание пересмотра". Потом он возвращается на стадию "знания возникновения и исчезновения" с очень ясными психическими процессами. На этом заканчивается описание продвижения видения-как-есть, ведущего к достижению "сака-дагами магга", пути один раз возвращающегося.

Опять же, если практикующий страстно желает достичь третьего пути, "анагами магга", он должен снова принять решение об определенном периоде, на время которого он полностью отказывается от желания возвратиться к знанию плода предыдущего пути. Тогда он принимает такое решение: "Пусть придет только то развитие видения-как-есть, которое относится к более высокому пути. Пусть я достигну этого более высокого пути и плода". И он должен начать созерцать тело и ум, как обычно. Он начинает со "знания возникновения и исчезновения", но вскоре он достигает одно за другим более высокие знания, вплоть до "знания беспристрастия по отношению к конструкциям". Если видение-как-есть еще не достигло зрелости, то знание беспристрастия будет продолжаться. Когда видение-как-есть созревает, то оно достигает прекращения конструкций, и вместе с ним знания третьего пути и плода. На этом заканчивается описание достижения третьего пути и плода, "анагами", или не возвращающегося.

Тот, кто стремится к четвертой к четвертому и последнему пути и плоду, а именно архатства (арахатта магга пхала), должен определить период времени и отказаться от любого желания снова достичь знания плода третьего пути. Затем он должен начать, как обычно, созерцать телесные и психические процессы. Это единственный способ, как говорится в "Сатипаттхана сутте". Он начнет с "знания возникновения и исчезновения", и вскоре будет достигнуто "знание беспристрастия по отношению к конструкциям". Если видение-как-есть еще не созрело, то знание беспристрастия продлится. Когда же оно созревает, медитирующий достигает прекращения конструкций вместе с осуществлением пути и плода архатства (победителя) (арахатта магга пхала).

В предыдущих абзацах слова о том, что развитие видения-как-есть завершится осуществлением знания путей и плодов (магга пхала-ньяна), относятся только к тем практикующим, которые достигли зрелости в развитии всех парамит (совершенств). Те, кто еще не полностью развил парамиты, зайдут в тупик на "знании беспристрастия по отношению к конструкциям". Здесь нужно отметить важный момент, — хотя тот, кто достиг первого пути, скорее всего сравнительно легко вскоре достигнет второго пути, ему будет

долгое время трудно достичь третьего пути. Причина здесь в том, что и достигшие первого пути, и второго пути, достигли высокого уровня совершенства в практике нравственного поведения (сила), или другими словами, они образцы нравственной добродетели. В случае достигшего третьего пути, он должен был также полностью развить сосредоточение (самадхи). Поэтому практикующий не может без труда достичь третьего пути, потому что ему нужно усиленно работать над развитием сосредоточения. Как бы там ни было, не приложив предельных усилий для развития своих способностей, никто не может узнать, способен ли он достичь того или иного пути. В некоторых случаях достижение пути приходит только после долгого времени, и из того, что приходится так долго прилагать усилия, не нужно делать вывод, что у практикующего еще недостаточно развиты совершенства. Опять же, теперешние усилия могут привести к развитию парамит, приближению их к зрелости. Поэтому не нужно тратить время на обдумывание вопроса, имеешь ли парамиты или нет. Медитирующий должен помнить о следующем бесспорном моменте, и прилагать предельные усилия для достижения своей цели. Даже развитие парамит невозможно без усилий. В том случае, когда практикующий обладает полностью развитыми парамитами, он не может достичь любого из путей совершенно без усилий. Такой человек может легко и быстро достичь пути, если он приложит усилия. В случае, если у него в большой степени развиты парамиты, то его усилия приведут к их зрелости, и впоследствии он сможет достичь желаемого пути. По крайней мере он засеял сильные семена, плоды которых в виде пути он получит в следующем существовании.

Тем, кто горячо и искренне стремится работать над своим освобождением от невзгод мира, и достичь пути и плода ниббаны (магга-пхала-ниббана), наивысшей цели медитации випассана (видения-как-есть), таким людям стоит посоветовать практиковать описанным выше способом созерцание тела, чувств, сознания и объектов сознания, то есть медитацию сатипаттхана. На самом деле им это просто необходимо.

## Специальное примечание

Описанная в этой работе техника медитации видения-как-есть вполне достаточна для людей с развитыми умственными способностями. Таким людям, прочитавшим эту работу, нужно практиковать эти созерцания с прочной верой, сильным желанием и большой тщательностью, методично, и тогда они могут быть уверены в прогрессе. Но нужно сказать о том, что в этой краткой работе невозможно полностью описать детали опыта и стадии развития видения-как-есть, через которые проходят медитирующие. Остается еще многое, заслуживающее описания. С другой стороны, и то, что здесь описано, не переживается целиком и полностью каждым медитирующим. Неизбежны различия в соответствии со способностями и парамитами (совершенствами) человека. Опять же, вера, желание и старательность не остаются все время постоянными. Кроме того, медитирующий, не имея инструктора и полностью опираясь на книжное знание, будет так же нерешителен и осторожен, как путешественник, впервые проходящий незнакомый маршрут. Поэтому такому человеку, очевидно, будет нелегко достичь путей, плодов и ниббаны (магга-пхала-ниббана), если он будет продолжать прилагать усилия без руководства и поддержки учителя. Поскольку это так, тот, кто действительно желает практиковать медитацию до достижения своей цели, пути и плода ниббаны, должен найти учителя, который вполне подготовлен благодаря своим собственным достижениям к тому, чтобы провести его по пути с самой низкой ступени к величайшему знанию пути, плода и пересмотра. Этот совет вполне согласуется с тем, что говорится в разделе "Нидана Вагга" сборника сутт "Самьютта Никая": "Нужно искать учителя для знания о разрушении и смерти, каковы они есть в действительности". А если кто-то охвачен гордостью: "Я выдающийся человек. Зачем мне учиться у кого-то?", то ему стоит посоветовать покончить с такой гордостью, как это сделал Поттхила Махатхера. Помня в ходе созерцания о следующем совете Будды, нужно сделать все возможное, чтобы добиться цели.

Тот, кто ленится, и тот, кто слабосилен,  
Те не добьются ниббаны, свободы от всех бед.  
А этот молодой брат, да, этот несравненный человек,  
Несет свое последнее бремя, победив Мару.

("Книга родственных высказываний")

## Приложение

Ниже приведен краткий отрывок из перевода "Маха Сатипаттхана сутты", с комментарием Махаси Саядо. Он предлагается как расширенное пособие по этой технике медитации, как ссылка на источник, из которого возникли все медитации Сатипаттхана, слова Будды.

### Техники медитации

В "Маха Сатипаттхана сутте" говорится:

И кроме того, монахи, брат осознает, когда он идет: "Иду"; когда он стоит, сидит, лежит, он осознает это; какое бы положение ни занимало его тело, он осознает это.

И кроме того, монахи, шагая вперед и назад, смотря прямо на что-то или в сторону, нагибаясь и выпрямляясь, облачаясь в платье и подавая чашу, съедая, выпивая, пережевывая и закусывая, справляя естественные нужды, брат осознает свои действия. При ходьбе, стоя, сидя, отходя ко сну, пробуждаясь, разговаривая и сохраняя молчание, он знает, что он делает.

И кроме того, монахи, брат размышляет над этим своим телом, вне зависимости от его положения, обращая внимание на его составляющие элементы (то есть четыре элемента: земли, воды, огня и воздуха).

При этом, монахи, когда брат испытывает приятное чувство, он осознает: "Испытываю приятное чувство";  
когда испытывает болезненное чувство, он осознает: "Испытываю болезненное чувство";

При этом, монахи, брат осознает сознание с вожделением, как с вожделением;  
сознание без вожделения, как без вожделения;

При этом, монахи, когда присутствует чувственное желание, брат осознает: "Во мне есть чувственное желание",  
либо, когда чувственное желание отсутствует, он осознает: "Во мне нет чувственного желания".

В созвучии с этими учениями Будды, можно так сказать на разговорном языке:

он осознает "поднимаю", когда стенка живота поднимается;  
"опускается", когда стенка живота опускается;  
"сгибаю", когда конечности сгибаются;  
"вытягиваю", когда конечности вытягиваются;  
"блуждает", когда ум блуждает;

"думаю, размышляю" или "узнаю", когда он этим занимается;  
"чувствую оцепенение", "жарко" или "больно", когда он это чувствует;  
"иду, стою, сижу", или "лежу", когда он занимает такое положение.

Здесь нужно отметить, что ходьба и тому подобное описываются в разговорных словах, а не как "осознание внутреннего элемента ветра, проявляющегося в движении конечностей", как пишется в палийских текстах.

## **Движения подъема и опускания стенки живота**

Созерцание движений подъема и опускания стенки живота вполне согласуется с учениями Будды. Этот подъем и падение — физический процесс (рупа), вызванный давлением элемента ветра. Элемент ветра входит в группу телесности, одну из пяти сторон физических и психических феноменов существования (кхандха); в тактильные объекты, одну из двенадцати основ (аятана); в восприятие телом, один из восемнадцати элементов (дхату); в элемент ветра, один из четырех материальных элементов (маха-бхута); в истину о страдании, одну из четырех благородных истин (сачча). И группа телесности, и тактильный объект, и восприятие тела, и истина о страдании — это, конечно, подходящие объекты для медитации видения-как-есть. Это несомненно. Поэтому движения подъема и опускания живота — это подходящие объекты для созерцания, и осознавать при созерцании, что это всего лишь движение элемента ветра, подверженного законам непостоянства, вполне согласуется с трактатами Будды о группах (кхандха), основах (аятана), элементах (дхату) и истинах (сачча). Давление и движение, переживаемые при подъеме и падении стенки живота — это проявление тактильного (осязаемого) элемента ветра, и правильное их восприятие как таковых вполне созвучно с учениями Будды, как вкратце показано ниже.

"Братья, тщательно обращайтесь внимание на тело, и рассматривайте тело в его истинной природе как непостоянное".

"Братья, когда брат рассматривает это непостоянное тело как непостоянное, такое его понимание — правильное".

"При этом, монахи, брат размышляет: 'Такова материальная форма, таково ее возникновение, таково ее исчезновение'".

"Братья, тщательно обращайтесь внимание на осязаемые объекты, и рассматривайте их истинную природу как непостоянную".

"Братья, когда брат рассматривает это непостоянное тело как непостоянное, такое его понимание — правильное".

"Но полностью зная, постигая, отделяясь от осязаемых объектов, отбрасывая их, можно искоренить страдание".

"В том, кто знает и видит осязаемые объекты как непостоянные, исчезает невежество и возникает знание".

"При этом, о монахи, брат осознает органы прикосновения и осязаемые объекты".

"Каким бы ни был внутренний элемент движения, и каким бы ни был внешний элемент движения, именно они являются элементами движения. С помощью совершенной интуитивной мудрости нужно рассмотреть их такими, какими они есть в действительности, таким образом: это не мое, я не являюсь этим, это не мое 'я'".

Таким образом ясно, что созерцание движений подъема и опускания стенки живота согласуется с цитированными выше трактатами, а также с "Маха Сатипаттхана суттой" ('Дхатуманаси кара пабба', 'Внимание к элементам').

Опять же, элемент ветра, вызывающий движение и давление стенки живота, входящий в группу телесности, включен в истину о страдании.

"А в чем, монахи, состоит истина о страдании?... Короче говоря, путь групп привязанности (упадана кхандха) — это страдание."

"Монахи, нужно полностью понять страдание, истину о нем".

## Начиная с материи

Тот, кто занимается медитацией випассаны (видения-как-есть), должен начать с материи (рупа), которую легче распознавать, чем психику (нама).

"Но тот, чей инструмент — видение-как-есть, распознает четыре элемента".

"А что касается поддающихся постижению явлений, то нужно начать с постижения тех из них, которые очевидны и легко различимы для него (медитирующего)".

"Медитация видения-как-есть начинается с того, что различимо. Поэтому нужно начать с постижения тех из них, которые различимы. Но потом то, что нелегко различать, нужно так или иначе сделать различимым и постижимым".

Основываясь также на приведенных цитатах из комментариев и подкомментариев, медитирующим даются инструкции начинать с движения подъема и падения живота, с тем чтобы облегчить их медитацию. Но когда уже развито сосредоточение, нужно созерцать все, что возникает в шести дверях восприятия. И для этого медитирующим тоже даются инструкции. Получив их, медитирующие вполне могут продвигаться дальше в своем созерцании. Поэтому не нужно допускать никаких сомнений насчет того, будет ли достаточно созерцать только движение подъема и опускания стенки живота.

## Созерцание возникновения в шести дверях восприятия

Хотя нужно созерцать любой объект, возникающий в дверях восприятия, его не нужно сопровождать мыслями о нем. Нужно только уделять обнаженное внимание тому, что возникает на той или иной двери восприятия.

"Тот, кто не питает страсти к вещам, которые он видит,

А может осознанно, с ясной головой, подвергаться восприятию,

С невоспаленным сердцем, ни к чему не привязывается.

Тот, кто не питает страсти к вещам, которые он слышит, обоняет,

Пробует на вкус, касается и чувствует,

А может осознанно, с ясной головой, подвергаться восприятию,

С невоспаленным сердцем, ни к чему не привязывается."

Тот, кто познает давление и движение стенки живота, созерцая ее подъем и падение, — это "тот, кто не питает страсти к вещам, которые он чувствует, а может осознанно, с ясной головой, подвергаться восприятию".

"Братья, нужно полностью познать это всё.

Что всё, братья, нужно полностью познать?

Глаз, братья, нужно полностью познать,

Зрительные объекты нужно полностью познать,

Сознание глаза нужно полностью познать,

Контакт глаза нужно полностью познать,

То приятное, неприятное или нейтральное переживаемое состояние,

Которое возникает из-за контакта глаза, тоже нужно полностью познать.

Ухо нужно полностью познать,

Звуки нужно полностью познать...

Нос... запахи...

Язык... вкусы...

Тело нужно полностью познать,

Осязаемые объекты нужно полностью познать...

Ум нужно полностью познать,

Состояния ума нужно полностью познать..."

В вышеприведенном фрагменте "полностью познать" означает осознание материальных и психических явлений в шести дверях восприятия. Осознание движений подъема и опускания стенки живота входит в "осязаемые объекты", которые "нужно полностью познать".

"Братья, нужно постичь глаз,

Нужно постичь зрительные объекты,

Нужно постичь осязаемые объекты,

Нужно постичь ум,  
Нужно постичь состояния ума".

## **Медитация випассана без предшествующего развития джханы**

Возможно сразу же начать с медитации видения-как-есть (випассана), не развив перед этим полного сосредоточения в медитации знания (джхана).

"При этом, некоторые созерцают пять групп привязанности как непостоянные и тому подобное, не развив перед этим спокойствия (саматха). Это созерцание — медитация видения-как-есть".

Эта цитата из комментария показывает, что можно начать с медитации видения-как-есть, не достигнув перед этим сосредоточения доступа и полного сосредоточения. Сказано, что тот, чей инструмент — видение-как-есть, распознает четыре элемента, что также подтверждает эту возможность. Кроме того, из двадцати одной части "Маха-сатипаттхана сутты", во всех, кроме описывающих осознанность дыхания, размышления об отвратительности тела и девять созерцаний на кладбище, раскрываются способы медитации видения-как-есть, так что очевидно, что медитация видения-как-есть при таких условиях возможна. Однако в "Комментарии" отмечается, что эти части посвящены созерцаниям на уровне сосредоточения доступа; и нужно понимать, что уровень сосредоточения доступа достигается при созерцании поз тела и так далее, и что при преодолении пяти помех приобретает чистота ума. Поэтому из упомянутых выше частей в "Висуддхимагге" под заголовком темы медитации "распознавание элементов" (дхату-ваваттхана) описывается размышление над материальными элементами, связанными с медитацией видения-как-есть, и указывается, что при созерцании четырех элементов преодолеваются помехи и достигается сосредоточение доступа. Опираясь на утверждение в комментарии, нужно уверенно и твердо помнить о том, что при созерцании либо всех четырех, либо одного, двух или трех из четырех, можно развить сосредоточение доступа, преодолеть помехи и достичь чистоты ума. Это личный опыт тех, кто с энтузиазмом практикует медитацию.

## **Достижение чистоты ума с помощью сосредоточения доступа**

"Чистота ума — это состоящее из двух частей сосредоточение, стадии доступа и стадии восторга".

"Очищение сознания, а именно восемь достижений, вместе с сосредоточением доступа..."

"Сосредоточение доступа сходно с полным сосредоточением, основой медитации видения-как-есть тоже служит чистота ума. Вот почему комментатор пишет 'вместе с сосредоточением доступа'".

"Когда обычные люди и тренеры развивают его, думая, что: 'Выйдя из одного из восьми медитативных достижений, мы будем тренировать видение-как-есть с сосредоточенным сознанием', то развитие сосредоточения погружения помогает им в видении-как-есть, выступая непосредственной причиной видения-как-есть. Сосредоточение доступа тоже выступает такой причиной, как метод достижения широко открытых (условий) в стесненных обстоятельствах".

"Под методом достижения 'широко открытых' условий имеется в виду метод получения возможности, девятой возможности (времени жизни Будды) для блага (достижения пути, плода и nibбаны). Говоря подробнее: так как очень сложно получить руководство Будды, человек, пораженный ужасом, настолько стремится освободиться от сансары, что он, не дожидаясь достижения полного сосредоточения, начинает медитацию видения-как-есть, основывая ее только на сосредоточении доступа".

Эти два фрагмента очень ясно показывают, что чистоты ума можно достичь и с помощью сосредоточения доступа, и при этом возможна медитация видения-как-есть.

"Мой друг Коттхита, добродетельный монах должен соответствующим образом отслеживать пять групп привязанности как непостоянные, приносящие страдание, как болезнь, язву, стрелу, боль, недуг, как чуждые, временные, пустые и безличные. Какие именно пять? Форму как группу привязанности, чувство... восприятие... конструкции... сознание как группу привязанности... Потому что возможно, что добродетельный монах, отслеживая соответствующим образом эти пять групп привязанности как непостоянные... безличные, достигнет плода вхождения в поток.

Монах, достигший вступления в поток, должен соответствующим образом отслеживать эти пять групп привязанности как непостоянные, приносящие страдание, как болезнь, язву, стрелу, боль, недуг, как чуждые, временные, пустые и безличные... Потому что возможно, что монах, достигший вступления в поток, отслеживая соответствующим образом эти пять групп привязанности как непостоянные... безличные, достигнет плода возвращения однажды.

Монах, достигший возвращения однажды, должен соответствующим образом отслеживать эти пять групп привязанности... Потому что возможно, что монах, достигший возвращения однажды, отслеживая соответствующим образом эти пять групп привязанности как непостоянные... безличные, достигнет плода невозвращения.

Монах, достигший невозвращения, должен соответствующим образом отслеживать эти пять групп привязанности... Потому что возможно, что монах, достигший невозвращения, отслеживая соответствующим образом эти пять групп привязанности как непостоянные... безличные, достигнет плода архатства.

Монах, достигший архатства, должен соответствующим образом отслеживать эти пять групп привязанности. Хотя для архата больше нет ничего, что нужно было бы сделать, и нечего прибавлять к уже сделанному, все же это отслеживание — при развитии и практике — ведет к приятному пребыванию в здесь-и-сейчас, к осознанности и внимательности".

Этот трактат о добродетели (Силавант сутта) ясно показывает, что тот, кто добродетелен, может отслеживать пять групп привязанности, и отслеживая их, поэтапно достичь плодов вхождения в поток, возвращения однажды, невозвращения и архатства. Движения подъема и опускания стенки живота — это элемент ветра, входящий в группу телесности (формы). Поэтому нужно непоколебимо помнить о том, что техника медитации, основанная на движениях подъема и падения стенки живота, и созерцания пяти групп привязанности, возникающих в шести дверях восприятия, — подходящая и правильная, ведущая к достижению плодов архатства.

В заключение, можно упомянуть о том, что вполне правильно созерцать любой объект материальной природы в любой части тела, и настолько же правильно созерцать любое проявление элемента ветра в любой части тела.

*10 октября 1970 года*

*Бхадданта Собхана, Агга Маха Пандита, Махаси Саядо*

## **Об авторе**

Почтенный Махаси Саядо, У Собхана Махатхера, был сыном У Кан Хто и До Шве Ок из деревни Сейкхун, которая находится примерно в семи милях на запад от города Швебо, бывшей столицы основателя последней бирманской династии. Он родился на третий день убывающей луны второго месяца Васо в 1266 году бирманской эры (29 июля 1904 года). В возрасте шести лет, он начал учиться в монашеской школе той же деревни, и в возрасте двенадцати лет он получил посвящение как саманера (начинающий). Достигнув возраста двадцати лет, он получил посвящение как монах (бхиккху), на пятый день убывающей луны месяца Тазаунгмон в 1285 году бирманской эры (23 ноября 1923 года). В последующие три года он сдал государственные экзамены по пали во всех трех классах, "Патхаманге", "Патхамалат" и "Патхамагьи".

На четвертом году после своего посвящения как монаха, он отправился в Мандалай, — бывшую столицу Бирмы, — где он продолжил свое обучение в Кхинмаган Куанг Таик под руководством нескольких монахов, хорошо известных как ученые. На пятый год он пошел в Мулмейн, где он занялся работой по преподаванию буддийских писаний, в монастыре под названием Таунг Ваинг Галай Таик Куанг.

На восьмой год после своего посвящения, они вместе с еще одним монахом, покинули Мулмейн, снаряженные лишь самым необходимым для монаха (то есть чашей для подаяний, тремя мантиями, и т. д.), и отправились на поиск ясного и эффективного метода практики медитации. В Тхатоне он встретил хорошо известного инструктора медитации, почтенного У Нарада, которого также называли "Мингун Джетаван Саядо Первый". Тогда он вверил себя руководству Саядо и сразу же начал интенсивный курс медитации.

После этого практического курса медитации он возвратился в Мулмейн и продолжал свою первоначальную работу по преподаванию буддийских писаний. Он держал экзамен по преподаванию пали, проведенный правительством Бирмы в июне 1941 года, и успешно полностью его сдал с первой попытки. Он был награжден званием "Сасанадхаджа Сири Павара Дхаммачарья".

В 1303 году бирманской эры (1941) и на восемнадцатый год своего посвящения в монахи, он вернулся в свою родную деревню (Сейккхун), и поселился в монастыре, называемом "Маха-Си Кьянг", потому что там находится необыкновенно большой (на бирманском "маха") по размеру барабан ("си"). Затем он ввел систематический практический курс медитации Сатипаттхана. Многие люди, монахи и миряне, собрались у него и прошли строгий практический курс, и получили большую пользу от его аккуратных инструкций. Они были рады тому, что начали понимать главные черты Сатипаттханы, а также научились правильному методу продолжения практики самостоятельно.

В 1311 году бирманской эры (1949) тогдашний премьер-министр Бирмы, У Ну, один из руководителей ассоциации "Будда Сасанануггаха", и господин У Тхвин, президент этой ассоциации, попросили почтенного Махаси Саядо приехать в Рангун и провести обучение по практике медитации. На двадцать шестом году своего посвящения в монахи, 10 ноября 1949 года, он приехал в Рангун и поселился в "Сасана Йейктха", главном управлении Ассоциации. 4 декабря 1949 года был формально открыт "Центр медитации Сасана Йейктха", когда Махаси Саядо начал проводить с пятнадцатью учениками обучение правильной системе Сатипаттхана Випассана.

Больше 15.000 человек прошло обучение в самом Центре, и больше 200.000 человек во всей Бирме, где есть более 100 филиалов обучения по этому же методу. Кроме того, этот метод широко распространился в Таиланде и Шри Ланке.

В 1952 году Махаси Саядо был награжден званием Агга-Маха-Пандита.

Он выполнял обязанности "спрашивающего" ("пуччака") на Шестом Буддийском Совете (Чхатха Сагаяна), проводимом в Рангуне в течение двух лет, и завершившимся в 2500 году буддийской эры (1956). Чтобы оценить по достоинству важность этой роли, можно упомянуть о том, что почтенный Маха-Кашьяпа, как "спрашивающий", ставил вопросы на Первом Совете, проведенном через три месяца после кончины Будды. Тогда почтенный Упали и почтенный Ананда отвечали на вопросы. На Шестом Совете Типитакадхара Дхаммабхандагарика Ашин Вичиттасарабхивамса отвечал на вопросы, поставленные Махаси Саядо. Почтенный Махаси Саядо был также членом комитета, ответственного, как высший авторитет, за кодификацию всех текстов, утвержденных на Шестом Совете.

Он написал несколько книг по медитации, и можно упомянуть следующие достойные внимания работы:

- (1) "Руководство по практике медитации Випассана" (на бирманском) — 2 тома.
- (2) Перевод на бирманский "Маха-сатипаттхана сутты", с примечаниями.
- (3) "Висуддхиньяна-катха" ("Прогресс видения-как-есть") (на бирманском и пали).
- (4) Перевод на бирманский "Висуддхимагги", с примечаниями.
- (5) Перевод на бирманский комментария "Висуддхимагги" "Маха-тика", с примечаниями — 4 тома.
- (6) "Патичча-самуппада" (Взаимозависимое возникновение) — 2 тома.



Многие из его работ, основанные на палийских суттах, были переведены на английский и опубликованы "Ассоциацией Будда Сасанануггаха".

Махаси Саядо скончался 14 августа 1982 года после непродолжительной болезни.

## Примечания

[1] О том, как Махаси Саядо вел обучение, как была устроена работа Центра в первые годы его существования, вы можете узнать из книги Ирвина Шэттока "Опыт осознанности: медитация Сатипаттхана Випашьяна".

[2] Пять правил — это воздержание от (1) убийства, (2) воровства, (3) незаконных половых связей, (4) лжи, (5) одурманивающих веществ.

[3] Пета (санскрит: прета): описанные в индийской мифологии обитатели нижних миров, бестелесные "голодные тени".

[4] Дэва: описанные в индийской мифологии обитатели мира богов, ведийские боги или древние языческие боги, которые олицетворяют силы природы.

[5] Нравственность, связанная с трансцендентным путем к прекращению страданий, и четырьмя его этапами: вхождения в поток, возвращения только один раз, невозвращения, и Архатства.

[6] Нравственность, связанная с четырьмя трансцендентными плодами: вхождения в поток, возвращения только один раз, невозвращения, и Архатства. См. их краткое описание в "Анапанасати сутте".

[7] Джхана (санскр.: дхьяна): особые состояния глубокого единения ума, возникающие благодаря сосредоточению ума на объекте с такой силой внимания, что происходит полное погружение ума в объект, или поглощение ума объектом. В ранних суттах говорится о четырех особых джханах, составляющих "карту" пути сосредоточения (самадхи). См. их краткое описание в "Маха-сатипаттхана сутте".

[8] См. "Анапанасати сутту".

[9] Касины: описанные в книге Буддхагхосы "Висуддхимагга" приспособления с элементами (1) земли, (2) воды, (3) огня, (4) воздуха, (5) голубого цвета, (6) желтого цвета, (7) красного цвета, (8) белого цвета, (9) света, (10) пространства.

[10] Брахма: один из трех высших богов индийской мифологии, создатель мира, который олицетворяет факторы творения.

[11] Килеса (санскр.: клеша): загрязнения — привязанность, отвращение и заблуждение в их разнообразных формах, среди которых жадность, злорадство, злость, мстительность, лицемерие, высокомерие, зависть, скупость, нечестность, хвастливость, упрямство, насилие, гордость, тщеславие, опьянение и самодовольство.

[12] Магга и пхала: путь к прекращению страдания, и плод этого пути. Подразделяется на четыре этапа пути и четыре плода каждого этапа: вхождение в поток, возвращение только один раз, невозвращение, и Архатство. См. их краткое описание в "Анапанасати-сутте".

[13] Рупа: буквально значит "форма". Это четыре "великих элемента": воздух, земля, огонь, вода, и форма, основывающаяся на четырех великих элементах.

[14] Нама: буквально означает "имя". Это чувство, восприятие, намерение, контакт и внимание.

[15] Абхидхамма: буквально "высшие законы", третий раздел буддийского учения, посвященный метафизическим и психологическим вопросам.

[16] См. описание четырех этапов пути в "Анапанасати сутте".

[17] Десять совершенств (парами, или парамита) — это щедрость (дана), добродетель (сила), отречение (неккхама), мудрость распознавания (паннья), настойчивость или энергичность (вирья), терпение (кхантти), правдивость (сачча), решительность (адхиттхана), доброжелательность (метта), беспристрастие (упекха).

[18] Восемь предписаний Упосатхи — это воздержание от (1) убийства, (2) воровства, (3) любых половых актов, (4) лжи, (5) одурманивающих веществ, (6) принятия твердой пищи и некоторых жидкостей после полудня, (7) танцев, песен, музыки, шоу (от посещения и выступлений), от использования духов, украшений, и т. д. и (8) высокой и мягкой постели.

[19] Есть четыре благородных личности (ария-пуггала). Это те, кто достиг состояния духовной чистоты: (1) "вошедший в поток" (соттапанна) — это тот, кто освободился от первых трех из десяти оков, связывающих его с чувственной сферой, а именно от иллюзии "я", скептического сомнения, и привязанности к пустым правилам и ритуалам; (2) "возвращающийся однажды" (сакадагами) ослабил четвертые и пятые из десяти оков, чувственное пристрастие и ненависть; (3) "невозвращающийся" (анагами) полностью освободился от пяти вышеперечисленных оков, и уже не перерождается в чувственной сфере перед достижением ниббаны; (4) архат, который, идя по пути духовной чистоты, освободился от оставшихся пяти оков: пристрастия к тонкому материальному существованию (в небесных мирах), пристрастия к нематериальному (чисто психическому) существованию, тщеславия, нетерпеливости, невежества.

[20] Тридцать две части тела, используемых в созерцании тела, это: волосы головы, волосы тела, ногти, зубы, кожа, мускулы, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие, кишки, брыжейка, глотка, фекалии, мозг, желчь, слизь, гной, кровь, сало, пот, жир, слезы, слюна, носовая слизь, синовиальная жидкость, моча.

[21] Несколько мест, где можно наблюдать прикосновение, это: место касания бедра и колена, соприкосновения кистей рук, пальцев, касания закрытых век, языка во рту, соприкосновения губ, когда рот закрыт.

[22] Таруна-удаяббая-ньяна. Ступени видения-как-есть описаны в книге Махаси Саядо "Висуддхиньяна-катха", "The Progress of Insight", "Прогресс видения-как-есть".

[23] Здесь описано "аналитическое знание тела и ума" (нама-рупа-паричхеда-ньяна), относящееся к "Очищению убеждений" (диттхи-Висуддхи).

[24] Это описание относится к "знанию распознавания обусловленности" (паччая-париггаха-ньяна), входящему в "Очищение через преодоление сомнений".

[25] В предыдущих абзацах описано "знание постижения (понимания)".

[26] Эти явления — "десять искажений видения-как-есть". Они имеют характер "искажений", только когда вызывают привязанность у медитирующего, или ведут к тщеславию, например если он, неверно поняв эти явления и переоценив свои достижения, считает, что достиг пути святости. Эти "искажения" происходят на стадии "слабого знания подъема и падения".

[27] Это относится к "очищению знанием и мудростью о том, что есть путь, и что — не путь".

[28] Это относится к "окончательному знанию подъема и падения".

[29] "Знание растворения".

[30] "Знание ужаса существования".

[31] "Знание ничтожества".

[32] "Знание отвращения".

[33] Конструкции (санкхара): телесные конструкции, словесные конструкции, и психические конструкции. Это намерение, направленное на зрительные образы, звуки, запахи, вкусы, тактильные ощущения и идеи.

[34] "Знание желания освобождения".

[35] Это относится к "знанию наблюдения (размышления)".

[36] Пять групп привязанности (упадана-кхандха) — это материальные формы (тела), чувства, восприятия, конструкции (санкхара) и сознания.

[37] Есть десять характеристик непостоянства, двадцать пять страдания и пять безличности.

[38] По предложению почтенного автора, здесь цитируются две ссылки, объясняющие стадии осуществления ниббаны, пути вхождения в поток, возвращения однажды, и так далее:

а. "Тот, кто видит ниббану, которая переходит в бессмертное (в смысле прекращения), осуществляет ее... Видение ниббаны в момент первого пути осуществляется как видение (дассана). В моменты других путей она осуществляется как развитие (бхавана)".

б. "... Представьте себе человека, который идет по дороге темной ночью. Дорога скрыта в темноте. Вспыхивает молния и рассеивает тьму. Когда исчезает тьма, становится

ясно видна дорога. Это опять происходит во время второго путешествия и во время третьего путешествия. Здесь с человеком, который может отправился в путешествие по дороге, сравниваются усилия видения-как-есть ученика на пути вхождения в поток. С тьмой, скрывающей путь, сравнивается темнота, скрывающая истины. С моментом вспышки молнии и рассеивания темноты сравнивается момент, когда возникает свет пути вхождения в поток и рассеивает темноту, скрывающую истины. С проявлением пути, когда уходит темнота, сравниваются случаи проявления четырех истин пути вхождения в поток, и то, что становится явным на пути, становится явным и для человека, достигшего пути. Со вторым путешествием сравниваются усилия видения-как-есть по достижению пути возвращения однажды... С третьим путешествием сравниваются усилия видения-как-есть по достижению пути невозвращения....".