

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

# ОСНОВЫ

### ОСНОВЫ УСПОКОЕНИЯ УМА И ВИДЕНИЯ, ПРОНИКАЮЩЕГО В ИСТИННУЮ СУТЬ

*Во второй части книги наше внимание будет сосредоточено на иной теме: в двух следующих главах рассматривается не сама практика медитации, а принципы, лежащие в ее основе.*

*Когда вы приступаете к освоению медитации, не нужны никакие особые знания, кроме понимания основных наставлений. Важно просто применять то, что вы узнали, на практике. Рано или поздно вы сможете решить, хотите ли вы практиковать медитацию постоянно.*

*Но после того как вы утвердитесь в намерении заниматься медитацией, стоит немного познакомиться с теорией, которая лежит в ее основе. Тогда потом, когда вы будете готовы глубже проникнуть в суть дела, у вас уже будет необходимая опора-знание. Общий обзор буддийского Пути поможет вам обрести уверенность в том, что вы делаете. Поэтому в данной части книги основное внимание будет уделено принципам, лежащим в основе буддийской медитации. Если вам покажется, что некоторые разделы перегружены техническими подробностями, можете их пока пропустить.*

*Третья часть снова возвращает нас к практическим методам — методам, которые подходят тем, кто уже приобрел некоторый опыт медитации. Некоторые идеи, изложенные в третьей части, будут более доступны, если понять принципы, разъясненные здесь, во второй части.*

## Глава четвертая

### ВЫСШИЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

#### ПРОЦЕСС ОБРЕТЕНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ

*Здесь вечен благовоний аромат,  
И очи сердца в суть вещей глядят,  
Отринув страсть и зов мирских улагод.*

*Пространство, вспыхнув радужной волной,  
С зарей вечерней спорит красотой,  
Пленяя нас картиной неземной.*

*Где все смятенье и тоска души? —  
На помощь нам в целительной тиши  
Благословенье высшее спешит.*

*И сил полны, уверенно встаём,  
Сейчас мы в мир страданий вновь войдём  
Так оживают розы под дождём.<sup>24</sup>*

Сангхаракшита

Иногда во время медитации могут возникнуть внезапные ощущения блаженства. Эти ощущения бывают самыми разными — от легкого чувства удовольствия до экстаза, почти полностью захватывающего все наше существо. Порой они столь прекрасны, что мы не можем удержаться от слез. Часто у практикующих кровь приливает к щекам, волосы встают дыбом, кожа покрывается мурашками. Более того, сама способность к сосредоточению может перейти в совершенно новое измерение ясности и покоя. Что же происходит? Говоря языком психологии, люди непосредственно переживают так называемый процесс *интеграции*, то есть обретают ощущение целостности: на каком-то глубинном уровне разъединенные ранее части психики соединяются, образуя единое целое.

С точки зрения буддийской духовной традиции, мы входим в более высокое состояние сознания — это первая из восьми дхьян, переживаемая как глубокая внутренняя гармония. Именно переход к этому состоянию гармонии вызывает чувство блаженства.

Прежде чем я продолжу объяснение природы дхьяны, было бы неплохо понять, как именно происходит процесс интеграции. Это поможет увидеть связь между дхьяной и повседневными состояниями ума, которые далеко не всегда преисполнены блаженства и умиротворения! Чаще всего наш ум напоминает поле боя, где сталкиваются противоречивые приязни и неприязни, надежды и страхи.

Практика полной осознанности, как во время занятий медитацией, так и в повседневности, скорее всего, выявит парадоксы и противостояния, свойственные нашему характеру. Можно подумать, будто мы не представляем собой целостную личность, будто у нас несколько разных «я». Например, мы ведем себя по-разному на работе, дома и в компании друзей.

Так бывает абсолютно со всеми (в разной степени и по-разному), и это совершенно естественное явление. Может быть, мы и род деятельности, и друзей выбираем именно потому, что они дают нам возможность проявлять разные стороны своей личности. Однако сам факт подобного поведения свидетельствует о некоторой дисгармонии, хотя мы сами, возможно, и не сразу это понимаем.

Представьте себе, что вы идете куда-то с соседом, с которым поддерживаете приятельские отношения. По пути вы совершенно случайно встречаете еще одного приятеля с работы. Эти двое ваших знакомых прежде никогда не встречались, они очень хорошо знают вас, но каждый из них встречал вас в разных ситуациях и обстоятельствах. То, как вы ведете себя с коллегами, вероятно, в чем-то отличается от того, каким вы бываете дома. На самом деле каждый из ваших друзей, скорее всего, видит вас совершенно по-своему и ожидает от вас совершенно разного поведения. Такая встреча может вызвать довольно странное чувство, поскольку, вам может быть трудно оправдать ожидания обоих людей сразу.

Этот пример показывает, как по едва уловимым признакам можно выявить глубоко скрытое отсутствие целостности сознания. Обычно мы сами не замечаем этих «слепых пятен» своей психики до тех пор, пока кто-то не укажет нам на них. Можно подумать, что в нас уживается много разных «я» или, вернее, разных личностей, подчиненных главной, и все они в разных ситуациях влияют на ум по-разному. Иногда это ощу-

щается так, будто у нас целая повозка этих разных личностей, и каждая хочет взять в руки вожжи! Подобные неувязки и конфликты лежат в основе большинства психологических напряжений, которые мы переживаем в повседневной жизни. Они могут быть очень сильны, и поэтому нет ничего удивительного в том, что мы испытываем блаженство или более сильное сосредоточение ума, когда с помощью медитации снимается огромное напряжение, сопутствующее тому или иному конфликту.

Однако переживаемые в дхьяне ощущения, какими бы приятными они ни были, не являются целью медитации. На этой ступени они длятся всего несколько периодов практики, поэтому может возникнуть соблазн охотиться за ними, вернуть их во что бы то ни стало! Но подобный подход, скорее всего, только станет источником отвлекающих мыслей. Дхьяна — это побочный продукт процесса интеграции, то, что мы чувствуем, когда внутренние противоречия окончательно созревают и разрешаются. Вполне естественно, что потом в течение какого-то времени мы больше не испытываем такого яркого переживания удовольствия: ведь передний край нашей практики — это работа над наименее объединенными участками сознания. На какое-то время наша практика медитации вновь возвращается в обычное русло. И все же общий настрой практики — это касается и сосредоточения, и эмоционального участия — теперь перейдет на новый уровень. И этот новый уровень можно сохранить, при условии что мы продолжим работу.

## РАЗРУШИТЬ СТЕНЫ

Обретение целостности — интересное явление. Словно под действием силы практики часть стен, разделявших ячейки, в которых проходила жизнь нашего разъединенного существа, стали рушиться одна за другой. Стали приходить в равновесие противоречивые стороны нашего характера, а заодно и связанные с ними мысли и эмоции, которые часто препятствуют сосредоточению ума.

В целом можно ясно увидеть происходящие перемены — все они более или менее лежат на поверхности сознания, на одной и той же горизонтали. Но иногда медитация способна проникнуть и глубже. Иногда мы можем полностью преодолеть полосу препятствий и выйти за пределы мира чувств и обычного ума. Это случается, когда мы всецело входим в медитативное погружение (дхьяна). Когда мы погружаемся в медитацию на этом более глубоком уровне, часть того, что содержится в нашем подсознании, «всплывает» на сознательный уровень. Это

означает, что началось вертикальное направление процесса интеграции.

Таблица 3

**Обычное сознание, сосредоточение, предваряющее дхьяну, и дхьяна**

Уровень сознания	Свойство	
<b>Обычное сознание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жажда чувственного опыта</li> <li>• Недоброжелательство</li> <li>• Лениность и апатия</li> <li>• Беспокойство и тревога</li> <li>• Сомнение и нерешительность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Столкновение различных факторов ума</li> <li>• Препятствия мешающие свободному течению энергии</li> <li>• Эмоциональное влечение к препятствиям</li> </ul>
<b>Сосредоточение на этапе, предваряющем дхьяну</b>	Отсутствие грубых препятствий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наслаждение</li> <li>• Согласованное действие факторов ума</li> <li>• Сосредоточение достигается легче</li> <li>• Приток энергии</li> <li>• Нет сильного эмоционального влечения к препятствиям</li> </ul>
<b>Первая дхьяна</b>	(будет описано позже)	(будет описано позже)

**ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ И ВЕРТИКАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССА ИНТЕГРАЦИИ**

Этот второй аспект процесса обретения целостности называется вертикальным, поскольку здесь мы входим в контакт со своими «вершинами» и «глубинами», обнаруживаем свой «рай» и «ад». На этой ступени сосредоточения в нашем сознании может развернуться совершенно новое измерение эмоций, мыслей и красочных образов. Они могут быть связаны с какими-то серьезными переживаниями из прошлого: со счастливыми детскими воспоминаниями или, быть может, с тягостными переживаниями, которые давно забыты. Подчас они могут иметь форму видений; иногда мы видим божественно прекрасные или внушающие трепет образы: божеств, демонов, будд — или символы. Природа подобных граней нашего опыта совершенно непохожа на самапатти (описанные в третьей главе искажения чувственного восприятия, которые могут произойти при переходе к более глубокому сосредоточению). То, что мы переживаем на данной ступени медитации, больше походит на мистические образы — на универсальные образы-архетипы, исходящие из «высот» и «глубин» нашего сознания, в частности, на архетипы, которые описал Карл Юнг, упоминавший такие образы, как Тень, Герой, Анима и Анимус, Мудрый Старец. Подобные обра-

зы часто являются нам в состоянии глубокой медитации. Ясно, что в глубинах нашего сознания таится много энергии и творческой силы, — они ждут пробуждения, толчок к которому дает медитация.

## ЗНАКОМСТВО С ДХЬЯНАМИ

### СОСРЕДОТОЧЕНИЕ, ПРЕДВАРЯЮЩЕЕ ДХЬЯНУ

*Избавление от этих пяти препятствий подобно тому, как если бы нам простили долг... это переход из страны, где свирепствует голод, в царство процветания. Это подобно жизни в мире и безопасности посреди вражды и насилия...*<sup>25</sup>

Чжи И

Переживание дхьяны возникает в тот момент медитации, когда пять препятствий начинают рассеиваться. Этот момент называется *упачара-самагхи* (санскр. *upacāra-samādhi*), то есть сосредоточение, предваряющее дхьяну: теперь нам открыт доступ к дхьянам.

Чрезвычайно полезно, если мы умеем распознавать, достигнута эта ступень медитации или нет. Мы узнаём, что находимся «на подходе» к дхьяне, когда сосредоточение начинает идти значительно легче. В этот момент наши мысли и эмоции начинают содействовать усилиям, направленным на достижение сосредоточения, а не препятствовать им. Мы все еще ощущаем влияние отвлекающих факторов, но они уже не могут оказать на нас столь мощное эмоциональное воздействие, как пять препятствий.

Эта новая ситуация предоставляет нам важную возможность. Так как влияние отвлекающих мыслей ослабло, в нашем распоряжении оказывается гораздо больше свободной энергии. Это, в свою очередь, позволяет нам замечать препятствия быстрее — еще до того, как они успеют укорениться, а потому и освободиться от них гораздо легче. Снижение уровня умственной деятельности, протекающей под влиянием отвлекающих факторов, высвобождает еще большее количество энергии, которая еще сильнее обостряет осознанность. Мы переходим на очередную большую ступень — это и есть начало собственно медитации.

### РАЗВИТИЕ ВЫСШИХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ

Термин «сосредоточение, предваряющее дхьяну» не просто отмечает некую точку перехода от обычного состояния ума

к дхьяне. Он описывает широкий диапазон сознания — от момента, когда мы уже достигли сосредоточения, но все еще часто «скатываемся» на тот уровень, где ум отвлекается (т. е. почти на уровень препятствий), до состояния, в котором сосредоточение достигается очень легко (почти уровень дхьяны).

Этот уровень достижим для каждого, кто регулярно занимается медитацией, — он не столь уж далек от нашего обычного состояния ума. Если мы умеем распознавать упачара-самадхи, то можем научиться сохранять его и находиться в нем как можно дольше. Чем дольше мы можем *поддерживать* сосредоточение предварительного этапа дхьяны, тем больше вероятность того, что мы сумеем перейти к полному сосредоточению, т. е. на первую дхьяну.

Первый уровень, или дхьяна, тоже достаточно легко достигим для каждого, кто регулярно медитирует. В течение нескольких первых недель занятий медитацией нам, скорее всего, удастся, как минимум, почувствовать его вкус, особенно если мы «обогатим» свою практику, занимаясь в условиях затворничества.

Мы только что отметили, что не стоит потворствовать тяге к приятным ощущениям, возникающим в состоянии дхьяны, если, конечно, таковые имеются. Но это не означает, что не нужно сознательно развивать дхьяну, — напротив, это очень важно. Конечно, нужно стремиться развивать высшие состояния сознания, и польза от этого будет огромна — и с точки зрения зрелости в практике, и с точки зрения постижения сути вещей. Можно совершенствовать состояние дхьяны так, как это было описано выше, т. е. осознанно сосредоточиваться на объекте медитации, отдавать себе отчет в наличии препятствий и работать с ними, опираясь на веру в собственные силы и уверенность в успехе. Как и в работе с препятствиями, и в упачара-самадхи, основным принципом здесь является распознавание: очень полезно научиться распознавать разные проявления состояния дхьяны, чтобы способствовать их возникновению.

**ВЫСШИЕ  
СОСТОЯНИЯ  
СОЗНАНИЯ  
В ОБРАЗАХ**

Но как же их распознать? Возможно, легче всего передать эти переживания с помощью образов, точно так же, как описывал различные уровни дхьяны сам Будда:

*Как умелый банщик или его ученик сыплет в железную ванну гушистый мыльный порошок, а потом, по капле брызгая на него водой, смешивает воду и порошок, так что хлопья мыльной пены, вбирая в себя клейкую влагу, пропитываются ею, наполняются ею, пронизываются ею насквозь и не выпускают ее...*

*Так и он все тело свое наполняет, пропитывает насквозь, пронизывает и заливает радостью и легкостью, что рождаются из сосредоточения, так что нет ни единой точки во всем его существе, в которую бы они не проникли.*<sup>26</sup>

1) Ощущения, переживаемые в первой дхьяне, сравнивают с мыльным порошком и водой, которые тщательно смешивают до тех пор, пока мыльный порошок полностью не пропитается водой, а вода полностью не насытит мыльный порошок.

2) Пребывание на второй дхьяне подобно тихому озеру, которое питает подземный родник.

3) На третьей дхьяне — словно лотосы и водяные лилии растут в этом озере, омытые и напоенные его водами.

4) Четвертая дхьяна ощущается так, будто мы, искупавшись в этом озере в жаркий полдень, отдыхаем на берегу, завернувшись в совершенно чистую белую ткань.

Обратите внимание на то, что вода, этот универсальный символ нашего подсознания, связывает все образы в некую последовательность. В **первой дхьяне** вода полностью смешана со своей противоположностью — сухим порошком. Этот образ полностью слившихся противоположностей выражает тему восстановления единства личности. Мы уже видели, что в нашем сознании существуют разнообразные противоположности, которые нужно соединить. Теперь все эти противоположности — эмоциональное и рациональное, мужское и женское, сознательное и бессознательное, интроверсия и экстрроверсия — начинают сосуществовать в гармонии.

Дхьяна — это ощущение чистого счастья, чистого в том смысле, что оно не вызвано чем-то внешним, но исходит из глубин нашего собственного ума. Пока оно длится, каждый остается по-настоящему самим собой. Результаты этого «полного слияния противоположностей» могут ощущаться некоторое время после медитации: несколько часов, дней или недель.

И все же дхьяна не обязательно возникает в результате приращения какого-то особого приема медитации. Это состояние ума, которое естественным образом возникает у каждого, кто совершенно счастлив. При особых условиях можно долго пребывать в состоянии дхьяны и вне медитации (об этих особых условиях поговорим позже). Как правило, высшие состояния сознания будут естественно возникать у нас во время медитации, если мы счастливы и свободны от любых проявлений чувства вины.

На **второй дхьяне** наше сосредоточение достигает такой чистоты, что мы переживаем состояние, в котором совсем отсутствует мысль. На первой дхьяне мысли, конечно, еще появлялись, но даже там их было немного и в основном они касались объекта медитации. Поэтому, совершив переход с первой дхьяны на вторую, мы оказываемся в гораздо более ясном состоянии погружения, в котором мышление совершенно отсутствует, если не считать едва уловимого распознавания самого этого состояния.

Вне медитации вторая дхьяна вряд ли может возникнуть сама по себе, спонтанно, но и в этом нет ничего невозможного. Можно предположить, что, помимо тех, кто совершенствуется в медитации, на свете есть великие художники, композиторы или философы, которые часто пребывают в подобном состоянии, хотя и не занимаются медитацией как практикой. Таким образом, вторая дхьяна — это очень вдохновенное состояние ума: нас питает внутренний источник вдохновения, который пробивается из глубин нашего существа, как родник постоянно сочащийся под гладью озера.

Античные художники и поэты в поисках вдохновения призывали муз — богинь, которые олицетворяли разные проявления этой высшей энергии, питающей творчество. Порой вдохновение может ощущаться как тесное единство с силами, которые мы обычно считаем чем-то внешним по отношению к сознательной части нашей личности. Поэтому данный уровень дхьяны характерен также для состояния ума вдохновенного пророка, который получает «послания» из глубинных слоев сознания.

**Третью дхьяну** сравнивают с лотосами, которые произрастают в водах озера, полностью окруженные и напоенные его водами. Переходя от одной дхьяны к другой, мы обретаем все большее единство с высочайшей составляющей вдохновения (на второй дхьяне она ощущалась только как слабый ручеек, едва пробивающийся в нашем сознании). К моменту, когда мы достигаем третьей дхьяны, этот слабый ручеек превратился в такой широкий поток, что полностью окружил нас. Это очень яркое переживание «вертикальной» интеграции. На третьей дхьяне возникает чувство, что мы — часть чего-то гораздо большего, чем наше сознательное «я». Это мистическое состояние, в котором мы полностью окружены и пронизаны некоей высшей стихией, едины с ней.

**Четвертая дхьяна** — это совершенное выражение человеческого счастья, или, по крайней мере, счастья, доступного нам до состояния Просветления. Это достижение не дарует нам высшей мудрости или сострадания — мы все еще можем совер-

шать безнравственные поступки и скатываться с уже достигнутого нами уровня практики. Однако, хотя мы еще и не обрели полноты видения, проникающего в суть вещей, наше психическое здоровье достигает наивысшего уровня. На четвертой дхьяне все мощные энергии, которые мы укротили и освободили посредством предыдущих этапов медитации, сосуществуют в состоянии полной гармонии и мира. Обратите внимание на то, как Будда меняет образность, описывая этот уровень. Здесь появляется совершенно чистое существо, неуязвимое для любых вредоносных влияний извне, поскольку оно обернуто в чистейшую белую ткань. Как будто вдохновенное состояние сознания, тщательно очищенное с помощью опыта предыдущих дхьян, теперь наше и можно носить его, словно чистейшую ткань, никогда не расставаясь с ним, — и как защиту, и как средство, позволяющее влиять на мир. Мы так счастливы, что наш положительный настрой излучается вовне, противодействуя вредным влияниям и, в то же время, воздействуя на других людей, так что мы обретаем в их глазах некую харизму и даже магическую силу. Поэтому четвертая дхьяна считается основой для развития магических сил (умения ходить по воде, проникать сквозь стены и т. д.), приписываемых адептам многих религий, а также удивительной остроты восприятия.

#### Спектр факторов дхьяны

Таблица 4

Познавательные — «холодные»	Однонаправленность ( <i>экагатта</i> )
	Мысль, устанавливающая связь с объектом ( <i>витака</i> )
Эмоциональные — «теплые»	Мысль, исследующая объект ( <i>вичара</i> )
	Восторг ( <i>пити</i> )
	Блаженство ( <i>сукха</i> )
	Равностность ( <i>упекха</i> ) (присутствует в четвертой дхьяне)

Образы, подобные подземному роднику, могут помочь нам узнать дхьяну на собственном опыте. Но перечень «составляющих» дхьяны, т. е. состояний сознания, из которых она складывается, тоже будет бесполезен.

Представив дхьяну, это высшее состояние сознания, в виде сверкающей радуги, можно рассмотреть ее как некий спектр позитивных состояний ума, каждое из которых отличается своими цветами и оттенками. Буддийская традиция называет пять таких позитивных состояний ума, известных как «факторы

**РАСПОЗНАВАНИЕ  
ВЫСШИХ  
СОСТОЯНИЙ  
СОЗНАНИЯ  
С ПОМОЩЬЮ ПЯТИ  
ФАКТОРОВ  
ДХЬЯНЫ**

дхьяны» (*jhānanga*, санскр. *dhyānanga*), и еще один, шестой фактор, который возникает только на уровне четвертой дхьяны. Однако не следует думать, что дхьяна сводится только к этим факторам, поскольку нам предстоит испытать и много других положительных ее проявлений. Эти шесть факторов избраны традицией как признаки, характеризующие определенные уровни дхьяны.

Эти факторы дхьяны можно представить себе в виде светящихся полос разных цветов — красного, оранжевого, желтого, зеленого, синего и фиолетового. Дхьяна совмещает в себе и «теплое» состояние положительной эмоции, и «холодное» состояние усиленного сосредоточения, а внутри этого спектра есть три «теплых» и три «холодных» цвета, связанных, соответственно, с тремя преимущественно эмоциональными и тремя преимущественно познавательными ее факторами.

«Холодная» часть спектра — это такие познавательные способности, как однонаправленность, мысль, устанавливающая связь с объектом, и мысль, исследующая объект. **Однонаправленность** — это способность направлять внимание (она особенно сильна в состоянии дхьяны). Мысль, устанавливающая связь с объектом, и мысль, исследующая объект, являются проявлениями ясности мышления\*. **Мысль, устанавливающая связь с объектом**, или схватывающая объект, — это способность выделить некий объект. Так, например, несмотря на миллион всяческих других возможностей, мы в данный момент подумали о нашем друге Джордже. Как только Джордж приходит нам на ум, в сознании возникает некая мысль или некий образ, который его олицетворяет. **Мысль, исследующая объект**, — это способность некоторое время удерживать Джорджа в центре нашего внимания, глубже исследовать наше общее представление о нем, может быть, задаваясь вопросами о том, как он проживает и чем занимается.

Мысль, устанавливающая связь с объектом, и мысль, исследующая объект, — это просто категории для анализа процесса мышления. Как и однонаправленность, они возникают и вне дхьяны: мы все время схватываем мыслью и исследуем всевозможные вещи, но в состоянии дхьяны мышление отличается удивительной ясностью и почти полностью находится под контролем сознания.

В «теплой» части спектра находятся чувства восторга и блаженства, о которых говорилось ранее. **Восторг** — это состояние, в котором мы переживаем процесс интеграции как чувственное удовольствие. Оно в основном воспринимается на физическом

---

\* «Ясность» в смысле ясного восприятия своего объекта.

уровне, но не только: мы переживаем и трепет, и, в то же время, необузданное счастье. Традиция называет целых пять уровней интенсивности этого переживания! Первую ступень этого состояния мы, скорее всего, узнаем по мурашкам на коже — волоски на теле встают дыбом от удовольствия. Вторая ступень этого состояния несет еще более интенсивное переживание наслаждения: восторг нисходит на нас краткими импульсами, как следующие друг за другом вспышки молнии. На третьей стадии он накатывает на нас снова и снова, как бьющиеся о берег волны. На четвертой стадии он мгновенно заливает все наше тело, как огромная масса воды, вторгающаяся в морскую пещеру. Согласно традиции, на пятой стадии ощущение восторга исполнено такой радости, что позволяет нам парить в воздухе — это чудесное явление под названием левитация.

Если восторг — столь мощное переживание, что же тогда такое блаженство? **Блаженство** — это более тонкий комплекс ощущений, и, хотя в нем нет присущего восторгу драматизма, оно, несмотря на присущую ему «мягкость», еще более интенсивно. Восторг традиционно сравнивают с восхитительным чувством предвкушения: мы испытываем его, зная, что вот-вот получим ту самую вещь, о которой всегда мечтали. Блаженство же больше похоже на переживание радостного удовлетворения от обладания этой вещью. Таким образом, блаженство знаменует стадию более глубокой интеграции, на которой ум начал укрощать необузданное, первозданное чувство восторга. Обретая опыт, практикующий все меньше привязывается к этим относительно грубым чувственным ощущениям; он начинает продвигаться к более глубокому, мощному и еще более счастливому состоянию ума.

Возникновение восторга и блаженства свидетельствует о том, что более глубокое сосредоточение — это источник невероятно приятных переживаний. Очень интересно наблюдать, как из состояния восторга возникает блаженство. По мере того как медитативное погружение обретает бóльшую устойчивость, переживание блаженства усиливается и постепенно все больше «сдерживает» чувство восторга. Этот процесс «сдерживания» восторга называется *passaggxi*<sup>27</sup> (*passadhi*) — именно благодаря развивающемуся пассаддхи состояние сосредоточения еще больше углубляется. Все более сильное блаженство постепенно поглощает кипящую, бьющую ключом энергию, которая освобождается при переживании восторга. Процесс пассаддхи делает ум гибким, податливым и легко управляемым. Это качество, способствующее увеличению зрелости и силы сосредоточения, очень характерно для высших состояний сознания и в целом играет важную роль в медитации.

Таблица 5      **Переход от препятствий к факторам дхьяны**

Фактор дхьяны	Зарождается путем развития	Преобразует препятствие
Однонаправленность	Интереса	Чувственное желание
Мысль, устанавливающая связь с объектом	Энергии	Леность и апатия
Мысль, исследующая объект	Приверженности	Сомнение
Восторг	Наслаждения	Недоброжелательность
Блаженство	Покоя	Беспокойство и тревога

РАЗВИТИЕ  
ФАКТОРОВ ДХЬЯНЫ

Так как каждый из пяти факторов дхьяны: мысль, устанавливающая связь с объектом, мысль, исследующая объект, однонаправленность, восторг и блаженство — это составная часть дхьяны, можно способствовать возникновению дхьяны, развивая те ее факторы, которых недостает в наших переживаниях. Развивая такой фактор дхьяны, как однонаправленность ума, мы одновременно противодействуем одному из препятствий — в данном случае, чувственному желанию (см. таблицу 5).

Вот как это происходит: если вы стараетесь развивать **однонаправленное сосредоточение**, то интерес к объектам чувственного желания будет приковывать к себе ваше внимание уже гораздо меньше. Очевидно, медитация, в которой присутствует такая однонаправленность ума, принесет гораздо больше радости и удовлетворения, чем состояние, лишь внешне напоминающее медитацию, в котором ваш ум остается игрушкой чувственных желаний. И, точно так же, любое проявление недоброжелательства будет вынуждено отступить, если, благодаря вашим усилиям, начнет возникать **восторг**. Ведь сердиться и одновременно испытывать восхитительное чувство счастья совершенно невозможно! Беспокойство и тревога гораздо меньше смогут овладеть вашим сознанием, если в медитации присутствует чувство **блаженства**. Подобное чувство вскоре начнет оказывать свое умиротворяющее действие. По мере роста умиротворенности вы будете ощущать все более полное чувство покоя, и препятствие рассеется. Если вы начнете работать над тем, чтобы сделать объект мысли все более отчетливым, иными словами, начнете развивать в медитации ясную **мысль, устанавливающую связь с объектом**, любые проявления апатии и физической лени вскоре утратят опору для существования. В медитации мысль иногда может становиться столь мощной и ясной, что ее вдохновляющая сила в конце концов сумеет преодолеть самое

упорное сопротивление. И наконец, сомнение, которое порой столь упорно мешает вам глубже погрузиться в медитацию, можно рассеять, если призвать на помощь **мысль, исследующую объект**. Помните, это препятствие — не искреннее сомнение, а отрицательно окрашенный скептицизм, и еще помните, что способность мысли исследовать свой объект — это отнюдь не обычное беспорядочное мышление.

Если правильно использовать мысль для исследования объекта, то проблема беспричинного сомнения станет более понятна. Именно природа мысли, исследующей свой объект, не допускает никаких колебаний, но побуждает к более полному исследованию объекта медитации.

Конечно, на практике переход от препятствия к фактору дхьяны происходит не сразу. Длительность этого процесса зависит от силы препятствия. Но если вы знаете, что есть путь, ведущий от первому ко второму, то будете с большей уверенностью прилагать усилия, стараясь развить необходимый фактор дхьяны. По мере дальнейшей работы вы сможете найти «промежуточные» факторы (см. среднюю колонку табл. 5). Например, попытка вызвать интерес к *практике*, а не к объекту чувственного желания, может стать первым шагом к достижению однонаправленности внимания. Помните, что наша неспособность направлять внимание на что-то одно, как правило, обусловлена каким-то эмоциональным фактором. Конечно же, мы сами вкладываем какие-то эмоции в препятствие, которое не дает нам двигаться дальше, иначе мы могли бы попросту отбросить его и забыть о нем. Если мы сначала позволим себе прочувствовать этот эмоциональный вклад, ощутить его качество, а затем вспомним характер соответствующего фактора дхьяны, то сможем оторвать энергию этой эмоции от препятствия и направить ее в сторону факторов дхьяны.

Как только все пять факторов окрепнут, мы вступим на уровень первой дхьяны. Если наше сосредоточение будет расти и дальше, мы сможем получить доступ и к следующим уровням. Каждая последующая ступень дхьяны имеет свой порядок факторов, как это видно из табл. 6. По мере углубления сосредоточения познавательные факторы постепенно отпадают, а действие эмоциональных факторов становится все более «сдержанным», как было описано ранее. Этот процесс продолжается до тех пор, пока на уровне четвертой дхьяны не возникает новый эмоциональный фактор — равенность. В следующей главе мы рассмотрим, каким образом четвертая дхьяна обуславливает возможность развития четырех высших дхьян, известных как дхьяны мира «без форм».

ИЗМЕНЕНИЕ  
ФАКТОРОВ ДХЬЯНЫ  
В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ ЕЕ УРОВНЯ

Традиционная классификация дхьян полезна для теоретического осмысления высших видов сознания, но это весьма неестественный способ исследования нашего опыта. Факторы дхьяны дают нам лучшую возможность говорить о медитации языком опыта. Например, освободившись от препятствий, мы на самом деле не переживаем первой дхьяны. По сути, мы испытываем разнообразные положительные состояния ума: восторг, блаженство, мысль, устанавливающую связь с объектом, мысль, исследующую объект, и однонаправленность. Дело в том, что эти факторы дхьяны становятся все мощнее, и, когда мы еще глубже уходим в медитацию, мышление (сначала мысль, устанавливающая связь с объектом, а затем и мысль, исследующая его) остается позади.

Таблица 6

**Динамика факторов дхьяны на протяжении четырех дхьян**

	1-ая дхьяна	2-ая дхьяна	3-я дхьяна	4-ая дхьяна
<b>Познавательные силы дхьяны</b>	экагатта	экагатта	экагатта	экагатта
	витака			
	вичара			
<b>Эмоциональные силы дхьяны</b>	пити	пити	пити	
	сукха	сукха		
				упеккха

Это происходит потому, что дискурсивное мышление требует такого состояния ума, которое, в сравнении с высшими состояниями сознания, не отличается тонкостью и к тому же потребляет изрядное количество энергии. Но теперь энергия, которая ранее поглощалась мышлением, может свободно течь к объекту медитации. В этот момент мы оказываемся в состоянии ясного сосредоточения, в котором отсутствуют понятия, — по традиционной классификации, это вторая дхьяна. Начиная с этого уровня, мы переживаем процесс вертикальной интеграции все более интенсивно. Если использовать сравнение, предложенное Буддой, — это тот момент, когда подземный родник начинает пробиваться из глубины вверх. Источник вдохновения ширится и распространяется, пока в третьей дхьяне не оказывается единственной средой, в которой возможны наши переживания. К этому времени процесс пассадхи поглотил всю необузданность восторга и растворил его в чувстве блаженства, так что единственными факторами дхьяны остаются безмятежное блаженство и однонаправленность ума. Этот процесс очищения

продолжается и в четвертой дхьяне, при достижении которой блаженство переходит в равностность, *упеккху* (*upekkhā*). На этой ступени ум преодолевает любую возможность конфликта и достигает вершины эмоционального равновесия и чистоты. Однонаправленность ума становится непоколебимой, и мы сколь угодно долго можем сохранять сосредоточение, ни на что не отвлекаясь.

Другой метод, который позволит нам познакомиться с высшими состояниями сознания, — обратить внимание на то, как мы воспринимаем объект медитации на разных ее уровнях. По мере того как мы продвигаемся ко все более высоким уровням дхьяны, в нашем восприятии дыхания, метты или любого другого объекта сосредоточения произойдет несколько заметных перемен.

Может показаться, что меняется сам объект, но на самом деле мы, конечно же, наблюдаем преобразование в собственном сознании. Любая перемена в нашем субъективном состоянии отражается на восприятии того, что происходит вовне: если мы в хорошем расположении духа, то видим окружающий мир прекрасным. То же самое справедливо и для переживания, возникающего в медитации: восприятие объекта сосредоточения отражает состояние нашего ума. Поскольку все проходит сквозь фильтр субъективного состояния человека, невозможно сказать, действительно ли мы воспринимаем объект сосредоточения таким, *каков он есть*. Но мы, без сомнения, что-то воспринимаем — это некий *образ* объекта. Специальный термин, обозначающий этот образ объекта, *нимитта* (*nimitta*) (буквально «знак»). Давайте рассмотрим, что происходит с нимиттой, когда мы входим в состояние дхьяны.

Изменения в восприятии объекта сосредоточения происходят в процессе любой практики медитации, включая осознанное дыхание и метта бхавану. Но объяснить, что именно происходит, несколько легче в контексте медитативных практик, связанных с визуализацией объекта. Поэтому давайте представим, что мы занимаемся одной из практик визуализации, созерцанием цветного круга — *касины* (*kasina*). Впервые этому простому методу визуализации обучал Будда. Если хотите, можете попробовать сделать подобное упражнение сами, хотя здесь эта практика приведена только в качестве примера<sup>28</sup>.

Касина — это цветной круг, который нужно представлять. Согласно традиции, выбор его цвета зависит от характера созерцающего. Так как легче созерцать касину яркого, насыщенного цвета, для начала рекомендуется изготовить материальный диск; часто его делают из живых цветов подходящего цвета. Бывают и другие разновидности касины, например огненная.

**РАСПОЗНАВАНИЕ  
ВЫСШИХ  
СОСТОЯНИЙ  
СОЗНАНИЯ  
ПО ТОМУ, КАК МЫ  
ВОСПРИНИМАЕМ  
ОБЪЕКТ МЕДИТАЦИИ**

В этом случае начинающий смотрит через круглое отверстие на языки пламени.

В ходе созерцания одного из таких кругов наше сосредоточение пройдет три описанных выше уровня сознания: в конце концов мы превратим свое обычное сознание, основанное на чувственном восприятии, в состояние упачара-самадхи, а его, в свою очередь, — в состояние полного сосредоточения, или дхьяну. На каждом уровне сознания в нашем восприятии круга происходит определенная перемена.

Сначала мы помещаем подходящий круг перед собой, приблизительно в метре от своего сиденья, и просто смотрим на него. Глаза открыты, и мы все время пытаемся удерживать внимание на круге, каждый раз вновь сосредоточиваясь на нем, когда замечаем, что отвлеклись. Любой материальный объект, воспринимаемый посредством физического органа зрения, называется «предварительный образ», *парикамма-нимитта* (*parikamma-nimitta*). Если мы можем воспринимать его не отвлекаясь, считается, что мы достигли первой ступени, т. е. «предварительного сосредоточения», *парикамма-самадхи* (*parikamma-samādhi*).

Затем, закрыв глаза, мы стараемся созерцать, на этот раз мысленно, некое подобие предварительного образа. Это может не получиться с первой попытки, но, проявив упорство, мы в результате сможем воспринимать цветной круг «мысленным взором». На этой стадии наше восприятие объекта называется *утгаха-нимитта* (*uggaha-nimitta*): «приобретенный образ». Теперь мы сосредоточиваем внимание на этом мысленно созерцаемом образе. Когда нам удастся прочно удерживать внимание на приобретенном образе, что, опять-таки, может потребовать долгой практики, как следствие в сознании возникает состояние упачара-самадхи.

В этом состоянии произойдет едва уловимая, но важная перемена в восприятии объекта: он может казаться более светлым и как бы прозрачным; может приобрести новые свойства, которые нелегко описать и которые могут очень зависеть от самого практикующего. В одном из традиционных описаний говорится, что эта новая нимитта похожа на проглядывающий сквозь облако лунный диск или на силуэты журавлей на фоне грозовой тучи, или же на висящий в воздухе хрустальный веер.

Но не следует ожидать, что и мы увидим что-то абсолютно похожее: эти образы избраны для того, чтобы передать ощущение того, что происходит, а не конкретную картину, хотя в восприятии этой нимитты может быть и зрительная составляющая. На этой стадии сосредоточения восприятие объекта становится «отраженным образом» или «подобием», *патибхага-*

*нимитта* (*paṭibhāga-nimitta*): мы воспринимаем едва уловимую копию исходного объекта медитации. На ней мы и должны сосредоточить все свое внимание. Когда, созерцая этот объект, мы поддерживаем состояние упачара-самадхи, в сознании возникают такие факторы дхьяны, как восторг, блаженство и т. д., и тогда мы переходим на уровень полного сосредоточения, или дхьяны, известной также как *апана-самадхи* (*apana-samādhi*).

### Постепенные изменения в восприятии объекта медитации

Таблица 7

Уровень сознания	Тип объекта ( <i>нимитта</i> ) Материальный объект, дыхание, эмоциональное состояние, например метта, объект визуализации, другие виды объектов	Описание восприятия объекта на каждом уровне
<p><b>Обычное сознание</b> В начале сосредоточения на объекте наш ум обычно рассеян, и находится в состоянии, для которого характерны пять препятствий.</p>	<p>«Предварительный образ» (<i>парикамма-нимитта</i>)</p>	<p>Основной объект сосредоточения воспринимается как нечто отдельное от нас</p>
<p><b>Подготовительное сосредоточение</b> (<i>парикамма-самадхи</i>)  Ступень, на которой устанавливается некоторая непрерывность сосредоточения. Ум входит в более глубокий контакт с объектом, а воздействие препятствий ослабляется.</p>	<p>«Приобретенный образ» (<i>уггаха-нимитта</i>)</p>	<p>Отпечаток объекта в сознании, воспринимаемый умом</p>
<p><b>Сосредоточение, предшествующее дхьяне</b> (<i>упачара-самадхи</i>)  Ум легко сосредоточивается на «приобретенном образе», хотя это сосредоточение еще не совсем устойчиво. Объект все более обретает характер образа.</p>	<p>«Отраженный образ» (<i>пратибхага-нимитта</i>)</p>	<p>Восприятие, не поддающееся описанию (см. текст)</p>
<p><b>Полное сосредоточение</b> (<i>апана-самадхи, дхьяна</i>)  Сосредоточение носит устойчивый характер. Факторы дхьяны, слабо проявленные на стадии упачара-самадхи, становятся мощными и постоянными.</p>	<p>«Отраженный образ» (<i>патибхага-нимитта</i>)</p>	<p>Восприятие, не поддающееся описанию (см. текст)</p>

В любой медитации, проходя эти стадии, мы будем воспринимать одну из разновидностей нимитты, один из *образов* объекта сосредоточения, но это может быть и не только зрительный образ. Например, в медитации «осознанное дыхание» на стадии упачара-самадхи дыхание может стать едва уловимым. Это и есть одна из разновидностей нимитты. С другой стороны, может возникнуть некое неопишимо тонкое «подобие» дыхания, в котором слиты воедино зрительные, слуховые и тактильные впечатления. Описать «отраженный образ» словами очень трудно, даже невозможно, потому что он существует только в уме. Его нельзя ощутить с помощью органов чувств, а потому нельзя описать обычными средствами. В данном случае для этой цели лучше всего подойдет сравнение или поэтический образ. Смешанный с водой мыльный порошок — образ, предложенный Буддой, прекрасно описывает этот вид медитативного переживания<sup>29</sup>. В состоянии упачара-самадхи мы вступаем в сферу, где воспринимаем только психические формы, но не материальные. Мы переходим из чувственного мира (известного как кама-лока) в мир чистых психических форм (рупа-лока). Скоро мы вернемся к этим видам медитативного опыта.

## Глава пятая

### САМАТХА И ВИПАССАНА: УСПОКОЕНИЕ УМА И ВИДЕНИЕ, ПОСТИГАЮЩЕЕ ИСТИНУ

Медитация — это часть духовного пути, который ведет за границы обычных человеческих возможностей. Этапы этого «пути» не отмечены никакими внешними ориентирами. Этот путь — *мы сами*, этот путь — наше развитие, развертывание нашей жизни в ее осознанности. И по мере продвижения по этому пути у нас, раньше или позже, возникают вопросы: «Кто мы? Что такое человечество? Что представляет собою опыт, называемый «жизнь», — в чем его суть? Есть ли у него какой-то смысл, какая-то цель, или все это просто сон? Почему люди страдают? Предопределено ли чем-то наше будущее? Что происходит, когда мы умираем? Как мы здесь оказались? Почему нашему рождению сопутствовали одни обстоятельства, а рождению других людей — другие?»

Многие задают себе эти вопросы, начиная с раннего детства, но в попытках ответить на них сталкиваются с барьерами, которые явно непреодолимы. Сумей мы исследовать эти вопросы до самых глубин и прийти к выводам, основанным на собственном опыте, не было бы и загадки бытия: очень скоро мы постигли бы жизнь, вселенную и все на свете. Но трудно вообразить человека, который смог бы дать определенный ответ на все эти вопросы. Поэтому, столкнувшись с такими барьерами, люди вынуждены либо принять ту или иную религию, которая просто диктует им, во что верить, либо прийти к циничному выводу, что подобные вопросы — пустая трата времени. Ни один из этих вариантов не удовлетворителен, и внутренние противоречия попрежнему сохраняются.

К счастью, буддийская точка зрения свободна от этих крайностей. Прежде всего, буддизм дает нам методы практики — медитацию, развитие осознанности, этическое поведение и духовную дружбу, — с помощью которых можно развивать ум до

тех пор, пока мы не сумеем самостоятельно исследовать эти вопросы. Есть еще более глубокие, философские, *учения*, которые дают предварительную основу для освоения всех этих сложных проблем. Они рассматриваются не как жесткая догма, а как система понятий, которыми мы можем оперировать: они дают возможные подходы к решению дилемм нашего бытия. Мы уже рассмотрели некоторые буддийские методы практики, а теперь переходим к рассмотрению некоторых теоретических положений буддизма. Прежде всего необходимо исследовать, как буддизм понимает природу бытия.

## ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ НАШЕЙ ПРИРОДЫ

Некоторые вопросы помогают обнаружить обширные неизведанные области, подобные территориям, еще не нанесенным на карту. Один из таких вопросов — почему мы такие, какие есть? Нескольких фактов из области биологии и психологии явно недостаточно, чтобы понять, как мы оказались в этом мире и почему мы именно такие, а не другие. Ведь у каждого из нас свои позиции и реакции, свои симпатии и антипатии; у каждого своя манера говорить, двигаться, своя манера смотреть на вещи. Но откуда они взялись?

Нетрудно заметить, что в течение жизни на каждого из нас влияет множество вещей: например, мы обусловлены национальностью, религией, социальной группой, полом. Таких обуславливающих факторов очень много. По отношению к большинству из них люди достаточно пассивны: они рождаются в определенной среде, где подвергаются определенным влияниям, и эти влияния заставляют их поступать именно так, а не иначе. Со временем, в ответ на новые события, эти врожденные склонности могут меняться. Всей нашей жизни сопутствует постоянный процесс корректировки, который создает и изменяет наши позиции, симпатии и антипатии.

Буддизм тоже рассматривает бытие с точки зрения его обусловленности. Широко исследуя жизнь, это учение видит, что созданные нами склонности создают условия для возникновения последующих обстоятельств. Иными словами, наши интересы и эмоциональные порывы обычно приводят нас к определенным ситуациям. Легко заметить, что некоторые наши друзья то и дело попадают в неприятные истории, почему-то типичные именно для них (они могут сказать то же самое про нас). Жизнь во многом определяется и ограничивается нашей обусловленностью. И даже если на нас воздействуют какие-то внешние факторы, это *мы* реагируем на них и изменяем свои реакции. Мы сами *создаем* собственную обусловленность.

Согласно буддийскому учению, каждый из нас в каждый момент мышления сам себя обуславливает и сам же вносит в эту обусловленность почти неуловимые изменения. И этот процесс изменений, когда мы становимся то такими, то другими, длится с безначальных времен. Движущую силу этого процесса невозможно остановить: мы не можем перестать совершать действия. Даже когда нам кажется, будто мы абсолютно ничего не делаем, мы все же действуем: думаем, принимаем мелкие, наполовину осознанные решения. На протяжении одного лишь часа мы выполняем сотни неприметных физических действий, реагируем на обстоятельства бесчисленным количеством мыслей и эмоций. Большинство из них, если рассматривать их по отдельности, могут оказаться незначительными. Но они действуют совместно — подобно множеству ручейков, сливающихся в единую реку, они складываются в единую движущую силу, которая толкает нас в каком-то определенном направлении, по крайней мере, некоторое время. Буддизм утверждает, что, пока мы не вырвемся из этой ситуации, обусловленному существованию не будет конца: мы навеки обречены становиться то такими, то другими.

И все же направление, в котором нас увлекают наши действия, можно изменить. А при желании можно развить способность прорваться сквозь все, что нас ограничивает. Согласно учению Будды, можно достичь состояния за пределами всякой обусловленности. Именно это, в конечном счете, и подразумевается под духовным развитием — освобождение от ограничений, созданных нами самими, и новый вид свободы. Наивысший уровень духовного достижения — это необусловленный, или «просветленный», ум Будды. Первые проблески этого состояния могут прийти к нам как видение того, что мы не есть нечто отдельное от процесса становления, — мы сами эта движущая сила, не больше и не меньше. Такое видение может освободить нас от склонности эгоистично хвататься за вещи, считая их «своими». Так что оно, по крайней мере, дает ответ на поставленный в самом начале вопрос: «Кто мы такие?» Можно сказать, что мы — это поток действий, который сам себя изменяет и который, в зависимости от своего выбора, мы можем в любое время направить в сторону добра или зла.

Хотя существует огромное разнообразие в *степени* возможного выбора, все живые существа именно таковы. Один из буддийских текстов описывает бытие как бесчисленное множество цветных лучей, которые пересекаются между собой и пронизывают друг друга. Каждое существо — это часть вселенной, а все вместе они и *есть* вселенная, состоящая из

встречных потоков, создаваемых всеми их действиями, и эти потоки одновременно влияют друг на друга и испытывают взаимное влияние.

## МЫ ВСЕГДА ОЖИДАЕМ ПОСТОЯНСТВА

Теоретически очень легко понять, что все непостоянно и подвержено переменам, но признать, что это относится и к нашей собственной жизни, действительно очень трудно. Эта мысль вызывает у нас эмоциональное сопротивление. Неприятие истины непостоянства — основная причина частых разочарований в жизни. Мы полагаем, что вещи всегда останутся такими, каковы они сейчас. Мы не хотим, чтобы то, что доставляет нам удовольствие, исчезло или изменилось, но именно так всегда и происходит. Если надежды столь далеки от реальности, разочарование неизбежно. Когда вещи изменяются, мы можем ощущать неуверенность, обиду, злость, горечь, можем стать циниками.

Все эти эмоции мучительны и создают условия для еще более мучительных переживаний — как для нас самих, так и для других. Они могут вызвать у нас непровольный взрыв слепой агрессии, могут побудить цепляться за сомнительные удовольствия и защищаться от воображаемых угроз. И все же гнев, который мы иногда чувствуем, не может облегчить боль (в действительности, он ее обостряет), а наши все возрастающие желания не имеют никакого отношения к истинному переживанию наслаждения — они лишь усугубляют чувство незащищенности.

## ЖИЗНЬ В НЕПОСТОЯННОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Из этой ситуации нет никакого выхода — невозможно убежать от реальности. До тех пор пока мы не научимся легче уживаться с фактом непостоянства, мы будем и дальше причинять страдания себе и другим. Нужно осознать, что завершение, возобновление, смерть, рождение и перемены продолжают постоянно и что на самом деле это очень хорошо. Не будь непостоянства, ничего никогда не происходило бы! Именно благодаря тому, что жизнь так изменчива, мы можем изменять себя.

Понимая это, мы обретаем ключ к счастью. Теперь мы можем быть творцами реальности, а не пассивными жертвами обстоятельств. В некоторых буддийских текстах деятельность бодхисаттвы — личности, чья жизнь посвящена Просветлению ради блага всех живых существ, называется игрой. Это не значит, что бодхисаттвы не воспринимают свою деятельность всерьез. Гово-

рят, что они «играют» в сфере реальности, поскольку испытывают от этого наслаждение. Они приняли факт непостоянства и способны радостно участвовать в процессе перемен.

## МЫ СТАНОВИМСЯ ТЕМ, ЧТО ДЕЛАЕМ

Мы все равно меняемся, прикладываем мы к этому усилия или нет. Следует осознавать перемены, происходящие с нами в данный момент, и думать о том, какие перемены могут произойти в будущем. Согласно буддийскому воззрению, нет предела ни глубине перемен, которые могут с нами произойти, ни их разнообразию. Вся вселенная — поле нашего духовного роста или же вырождения. Мы не можем не меняться с каждым, даже самым незначительным, действием, не становиться то такими, то другими. С течением времени мы обретаем возможность стать кем угодно — от просветленного будды до психопата или кроткого животного. Разумеется, путь превращения в одно из этих существ может занять очень длительное время. В традиционном буддизме считается, что развитие от настоящего времени до состояния Просветления или иных форм бытия занимает достаточно длительное время — обычно несколько жизней.<sup>30</sup>

## ВИДЫ СУЩЕСТВОВАНИЯ В КРУГОВОРОТЕ БЫТИЯ

Можно рассматривать этот процесс по-разному. Согласно буддийскому учению о Колесе Бытия, мы можем попасть в любой из шести миров существования. Со временем можно родиться не только человеком, но и животным (в результате упрямой глупости), голодным духом (в результате сильной жажды обладания), асурой, или могущественным титаном — ревнивым соперником божеств (в результате зависти), страждущим обитателем ада (в результате ненависти) или божеством (в результате благих поступков).

Можно счесть эти представления об адах, божествах и небесных сферах старомодными, обескураживающими, не имеющими никакого отношения к действительности. Но здесь, чтобы познакомить нас с некоторыми общими истинами, буддизм прибегает к языку мифов и архетипов — эти традиционные средства изложения учения не следует воспринимать слишком буквально.

И все же нет оснований не рассматривать их как объективно возможные состояния бытия — почему, например, невозможно и вправду родиться животным или обитателем ада? К несчастью, мы знаем, что такие вещи случаются даже в нашем зримом мире. Согласно буддийской традиции, божества

существуют объективно, хотя и не воспринимаются обычным сознанием. В палийском каноне есть упоминания о том, что Будда провел много времени, проповедуя божествам, или дэвам. Это, конечно, противоречит общепринятому научному мировоззрению, которое для нас привычно, но так как наш взгляд на мир складывался под влиянием истории, религии и философии, его горизонты могут быть ограничены, а сам он — может не отражать истины. Существование высших форм жизни не может быть доказано или опровергнуто научными методами. Здесь буддизм опирается не на данные, полученные с помощью обычного чувственного восприятия, но на опыт высших состояний сознания, приобретенный в медитации. Если подойти с точки зрения здравого смысла и взглянуть на широчайшее разнообразие уже известных форм жизни, существующих в природе, то вполне можно допустить, что есть и такие, которых мы еще не обнаружили.

Шесть миров можно рассматривать и как состояния ума, преобладающие в тех или иных ситуациях человеческой жизни. С этой точки зрения можно представить, что состояния нашего ума могут принимать вид животной похоти, низкой скаредности, ревнивого соперничества, параноидальной ненависти или восторга и блаженства.

*Тогда я сказал ему: «Даже в настоящем мы переходим из одного состояния в другое; мы идем от рождения к рождению, даже когда бодрствуем, и эта вереница рождений продолжается, когда мы спим. Почему же должно быть по-иному, когда на смену бодрствованию и сну приходит смерть? Как за дневными переживаниями следуют ночные сновидения, так и в смерти, благодаря накоплению совершённых деяний, наша карма ведет нас от жизни к жизни. Это происходит так: когда вы наслаждаетесь близостью с женой, ваш ум пребывает на животном уровне, а если жена допускает какую-то оплошность и у вас возникает желание убить ее, то ум ваш тонет в пучинах ада. Когда, простив ее, вы полностью примиряетесь и подаете милостыню встречному нищему, то оказываетесь в небесных мирах, но если увидите, что другие тоже творят добро и позавидуете им, то отправитесь в мир демонов-асур. Возможно, за всю жизнь вы не совершили ничего особо хорошего и ничего особо дурного, и тогда вы сохраняете человеческое состояние. Если же вы по своей скаредности плохо кормите слугу и не платите ему как следовало бы, то попадаете в мир голодных духов. Множество событий, случившихся за день, хра-*

няться в погосознании, и такие же события снятся нам ночью. Так и продолжается — день-ночь, ночь-день — до самой смерти и длится после смерти, хотя эта последующая жизнь не более реальна, чем всякая другая, так как, исследуя ее, мы приходим к выводу, что она состоит из многочисленных уровней бытия». <sup>31</sup>

### Чень

Основная идея учения о Колесе Бытия заключается, конечно же, в том, что каждый из этих обусловленных миров бытия, понимаем ли мы их буквально или фигурально, представляет собой ловушку и, чтобы этих ловушек избежать, нужно стремиться достичь Просветления. Иначе каждый раз, когда в нашем сознании вновь возникает основная склонность, свойственная одной из сфер существования, мы делаем шаг в сторону соответствующего мира. Если в нашей жизни преобладает какое-то одно состояние, то склонность к нему будет утверждаться в сознании все сильнее и сильнее, так что любая последующая жизнь будет сильно обусловлена именно ею.

### ДХЬЯНА — МИР БОЖЕСТВ

Один из интересных примеров действия этого закона — жизнь очень хороших, счастливых, привлекательных, возможно, даже знаменитых людей. Многие люди обладают большими творческими способностями и интеллектом, любимы и уважаемы — словом, жизнь их, в сравнении с нашей собственной, напоминает жизнь божеств. И все-таки учение о Колесе Бытия рассматривает состояние божеств как нечто такое, чего следует избегать. Что же плохого в том, чтобы быть хорошим, счастливым, творчески одаренным и умным? Не это ли те самые плоды, которые приносит жизнь, посвященная духовной практике? Это, конечно, верно. Процесс духовного развития действительно предполагает, что мы становимся лучше, счастливее, умнее, одареннее. Это действительно значит, что мы все более походим на божеств. Учение о Колесе Бытия не отрицает, что улучшение психического здоровья имеет большую ценность, — просто оно предупреждает о том, что определенные опасности подстерегают и совершенно здорового человека. \*

---

\* Буддагхоша в своем сочинении *Амтхасалини* (III, 29) определяет понятие «здоровый», *кусала* (*kusala*) следующим образом: «*Кусала* означает здоровье, совершенство и искусство совершать действия, ведущие к счастливому результату». Последнее подразумевает деятельность эффективную, приносящую благие плоды и исключаящую возникновение страдания. Цит. по Guenther, Herbert V. *Philosophy and Psychology of the Abhidharma*, Delhi: Motilal Banarsidass, 1991, p. 7.

Таблица 8 Три уровня обусловленного бытия

Уровень сознания	Состояние сознания как переживание		Воплощения сознания
<b>Кама-лока</b> Мир чувственного наслаждения		Пяти препятствий	Обитатели адов
			Голодные духи
			Животные
			Асуры
		Люди	
		Упачара-самадхи	Боги уровня кама-лока
<b>Рупа-лока</b> Мир чистой, или тонкой, формы	Четырех рупа дхьян	Упачара-самадхи	Божества мира чистой формы (разных уровней)
		Первой дхьяны	
		Второй дхьяны	
		Третьей дхьяны	
		Четвертой дхьяны	
<b>Арупа-лока</b> Мир отсутствия форм, или все более тонких форм	Четырех арупа дхьян	Сферы бесконечного пространства	Божества уровня все более тонких форм (разные уровни)
		Сферы бесконечного сознания	
		Сферы полной пустоты	
		Сферы, где нет ни распознавания ни не-распознавания	

Основная опасность — это самодовольство: привязанность к неизменно спокойному и приятному течению жизни, отсутствие каких-либо иных целей. Поэтому различают божеств круговорота бытия, которые не продвигаются по духовному пути и в конце концов теряют все, чего достигли, и богов пути. Поскольку развитие человека предполагает все возрастающее счастье, одна из особых опасностей, подстерегающих нас на духовном пути, — достижение состояния богов круговорота бытия. По мере своего духовного развития мы становимся более счастливыми, удовлетворенными, сильными и самодостаточными. Процесс углубления состояния счастья может длиться годами, но в конце концов перемены в нашей жизни приносят довольство и спокойствие, которые чреватые нежеланием делать дальнейшие усилия, утратой осознания печального удела дру-

гих живых существ, прекращением дальнейшего продвижения по духовному пути. Именно эту опасность застоя и символизирует мир богов.

Приняв во внимание это предупреждение об опасности самодовольства, мы все-таки можем считать мир богов символом высших состояний сознания. С этой точки зрения, его можно только приветствовать

## БЫТИЕ ОТРАЖАЕТ СОЗНАНИЕ

Согласно традиции, существа мира божеств пребывают в состоянии дхьяны, и мы, достигнув дхьяны в медитации, также временно поднимаемся до уровня божеств. Считается, что уровень нашего бытия обычно определяется состоянием сознания. Согласно учению Будды, вселенная складывается из многих состояний сознания, которые находят свое воплощение в зримом мире на разных уровнях духовного развития. В соответствии с качеством сознания, обретаемого на каждом из них, различают три основных уровня бытия: *кама-лока* (*kāma-loka*) — мир чувственных желаний; *рупа-лока* (*rūpa-loka*) — мир чистых, или тонких, форм; *арупа-лока* (*arūpa-loka*) — мир отсутствия форм, или чрезвычайно тонких форм.

Благодаря развитию дхьян в состоянии медитации каждый из этих трех миров может стать объектом нашего восприятия, и в связи с этим у нас появляется еще один способ описания высших состояний сознания.

Люди, животные и более необычные обитатели круговорота бытия, за исключением большинства видов божеств, проводят основную часть своей жизни в мире чувственных наслаждений. Если обратить внимание на то, о чем мы обычно думаем, и на то, как используем свое время, выяснится, что это и есть наше обычное состояние сознания. Главные наши интересы лежат в сфере всевозможных удовольствий, которые можно извлечь из материальных вещей. Когда же мы вступаем на уровень первой дхьяны, все меняется: при переходе из мира чистых форм в мир отсутствия форм качество желания становится более тонким. На этом уровне сознания мы воспринимаем формы так, будто они состоят из тонкой, едва уловимой субстанции, похожей на свет. По-видимому, подобное восприятие связано с тем, что сам ум кажется светлым и прозрачным. Может быть, вы помните, что в состоянии упачарасамадхи и далее объект медитации воспринимается как нимитта, или тонкое подобие первоначального материального объекта. Палийское слово *рупа-лока* можно также перевести как «мир

форм-архетипов»: ведь именно на этом уровне мы вступаем в мир образов и мифологической символики.

#### ДАЛЬНИЕ ПРЕДЕЛЫ ВЫСШЕГО СОЗНАНИЯ — ДХЬЯНЫ МИРА БЕЗ ФОРМ

Все четыре дхьяны, которые мы исследовали в четвертой главе<sup>32</sup>, возникают в мире чистых форм. На высшем уровне, т. е. в мире «чрезвычайно тонких» форм, можно получить опыт четырех так называемых медитативных погружений «без формы», или арупа-дхьян. Эти арупа-дхьяны развиваются на основе четвертой рупа-дхьяны. Ранее мы видели, что для обусловленного бытия это состояние сосредоточения есть вершина опыта обусловленного бытия. Оно представляет собой пик интеграции личности. Находясь на этой вершине, человек может переживать всю бесконечность и все тончайшие грани пространства и сознания. Разумеется, нельзя сказать, что мы *видим* пространство и сознание в буквальном смысле слова. Арупа-дхьяны — это внутреннее переживание бесконечной свободы и расширения сознания, которое возникает, когда мы достигаем полной целостности.

Первая арупа-дхьяна называется «сфера бесконечного пространства», вторая — «сфера бесконечного сознания», третья — «сфера полной пустоты», четвертая — «сфера, где нет ни распознавания, ни не-распознавания».

**Сфера бесконечного пространства** представляет собой состояние сознания, в котором нет объекта, или, по крайней мере, наше восприятие наличия объекта исключительно тонко, — это характерно для уровня арупа-лока в целом. Все, что остается здесь от восприятия объекта, — это ощущение того, что наша осознанность распространяется, заполняя все пространство. Такое состояние достигается после прохождения четвертой дхьяны, когда объект сосредоточения — нимитта, или наше восприятие объекта сосредоточения, распространяется и заполняет все бесконечное пространство. Практикующий переносит свое внимание с этого бесконечно большого объекта на бесконечное пространство, которое он занимает. Это может вызвать состояние еще более насыщенной гармонии безмятежности, что открывает путь к первой арупа-дхьяне.

**Сфера бесконечного сознания** возникает, когда мы сосредоточиваем свое внимание на том, что *воспринимаем* бесконечное пространство. Это подразумевает, что и само наше сознание каким-то образом становится бесконечным: если мы осознаём такой объект, как бесконечное пространство, то дол-

жен быть и такой субъект, как бесконечная осознанность. Переживая этот факт, мы уводим свое внимание от бесконечного пространства и полностью сосредоточиваемся на бесконечной осознанности. Это момент возникновения второй арупа-дхьяны.

На этапе, который называется **сфера полной пустоты**, мы сосредоточиваем внимание на том, что в поле нашего бесконечного сознания невозможно различить ничего конкретного. В этом расширенном состоянии сознания невозможно выделить ни одну вещь, которая была бы отлична от другой, хотя наш ум предельно мощен и ясен. Сосредоточение на этом порождает еще более высокое состояние сознания, которое называется третьей арупа-дхьяной.

Когда возникает состояние под названием **«сфера, в которой нет ни распознавания, ни не-распознавания»**, мы почти преодолеваем уровень различения субъекта и объекта. Теперь мы сосредоточиваемся на том, как мы распознаём или узнаём переживание бесконечности. Это ведет к возникновению еще одной, последней дхьяны. В этот момент «мы» почти слиты со своим переживанием. В каком то смысле, нет субъекта, который бы осуществлял акт распознавания, поэтому данный процесс нельзя описать ни как распознавание, ни как не-распознавание.

Так как эти арупа-дхьяны более тонки, чем пик переживания обусловленного бытия, отмеченный четвертой дхьяной, они «находятся» на еще более высоком уровне. Они почти выводят нас из обусловленного бытия, поскольку различие между переживающим субъектом и объектом-переживанием становится все более тонким. Тем не менее, эти высочайшие состояния сознания все еще обусловлены. Достижение этих состояний необязательно означает прозрение высшей природы реальности. Будучи обусловленными, они к тому же непостоянны, и мы все еще можем скатываться в низшие состояния бытия и сознания.

## ЗНАКОМСТВО С МЕДИТАЦИЕЙ, ОТКРЫВАЮЩЕЙ ОСОБОЕ ВИДЕНИЕ

*[Саматха] — это обновление низшего сознания, тогда как [випассану] можно сравнить с золотым заступом, который каждый раз открывает взору одну из драгоценностей неисчерпаемой запредельной сокровищницы. [Саматха] — это дверь в чудесную тишину и безмятежность*

потенциальности; ...[випассана] же — *гверь*, ведущая к богатствам интуиции и высшему уму.<sup>33</sup>

Чжи И

## РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ САМАТХОЙ И ВИПАССАНОЙ

До сих пор мы говорили о медитации в контексте высших состояний сознания. Теперь пора дать представление о том виде медитации, который развивает наивысшее, трансцендентное, или необусловленное, сознание.

Рассмотренные нами виды медитации относятся к уровню, который называется *саматха*. Осознанное дыхание и метта бхавана — это практики саматхи, поскольку они развивают целостность психики и психическое здоровье, что проявляется в таких качествах, как сосредоточенность, покой и положительные эмоции. Термин *саматха* можно понимать в широком и в узком смысле. В узком смысле этот термин подразумевает любую практику медитации, целью которой является развитие высших состояний сознания. В более широком смысле — это любые средства достижения высших состояний сознания: и медитация, и другие практики. Например, как общее понятие саматха включает также этику, потому что этически осмысленные действия создают основу для положительных состояний сознания.

Другой вид буддийской медитации направлен на достижение мудрости или видения, проникающего в истинную суть вещей. Такая медитация называется *випассаной*. Цель практики випассаны — развитие особого состояния, позволяющего увидеть вещи такими, каковы они в действительности. Такое видение подразумевает не теоретическое понимание, а непосредственное переживание истинной, высшей природы бытия.

## МЕТОД ВИПАССАНЫ

Природа випассаны станет понятнее, если объяснить, как её следует практиковать. Випассана требует способности сосредоточивать ум, поэтому необходимо практиковать ее на основе саматхи. Таким образом, лучше всего, если периоду практики випассаны предшествует период практики саматхи, если только прочный фундамент — саматха — уже не заложен. Сосредоточение и положительный эмоциональный настрой, которые благодаря практике саматхи становятся устойчивыми, будут поддерживать действие випассаны, отличающейся большой познавательной силой и пронизательностью. Можно сказать, что

практика саматхи развивает способности ума, а випассана использует эти способности, чтобы проникнуть в истинную суть вещей.

В практике випассаны используют *мысли*. Конечно, это не те мысли, которые вызваны отвлекающими факторами, поскольку здесь ясность мышления поддерживается высшими состояниями сознания, которые развились в результате практики саматхи. Мы уже знаем, что за пределами первой дхьяны процесс мышления вовсе невозможен. Поэтому, чтобы избежать отвлечения ума, випассану нужно практиковать или в состоянии упачара-самадхи, или на уровне первой дхьяны, причем последнее более предпочтительно. Факторы дхьяны, такие как мысль, устанавливающая связь с объектом, и мысль, исследующая объект (см. главу 4), проявляются здесь с особой силой и ясностью и используются в созерцании природы реальности. Мы переносим внимание на одну из основополагающих истин, которая может быть облечена в форму понятия, образа или фразы, содержащей в себе одну из универсальных истин, и сосредоточиваем на ней свою мыслительную способность. Мы созерцаем реальность. В буддийской традиции есть немало понятий, образов и фраз, которые служат именно для этой цели. Например говорится, что есть три всеобщих свойства обусловленного бытия: отсутствие постоянства, отсутствие счастья и отсутствие независимой сущности\*.

**СОЗЕРЦАНИЕ  
В СОСТОЯНИИ  
ПОКОЯ УМА**

Мы кратко исследуем эти три всеобщих свойства, но в качестве примера основного метода практики давайте представим, что объектом сосредоточения является непостоянство.

**ПРИРОДА ЭТОГО  
ВИДА СОЗЕРЦАНИЯ**

Прежде всего войдем в состояние первой дхьяны, возможно, посвятив минут сорок практике метта бхаваны. Затем обратимся к общему понятию непостоянства или к образу, который вызывает мысль о непостоянстве, и будем рассматривать его с разных сторон, сохраняя спокойное, сосредоточенное состояние ума.

\* В ранних буддийских текстах говорится о трех «вратах к освобождению», *ви-мокшамукха* (*vimokṣamukha*), которые представляют собой три вида медитативного погружения, соответствующие трем объектам сосредоточения. В первом из них, называемом *шуньятавимокша* (*śūnyatāvīmokṣa*), созерцается факт отсутствия независимой сущности всего обусловленного — как личности, так и феноменов-дхарм, — *анатман* (*anātman*); во втором, *апараништхавимокша* (*aparāṇiṣṭhāvīmokṣa*), — факт отсутствия в обусловленном бытии прочного и окончательного состояния счастья и, следовательно, факт страдания; в третьем, *анимиттавимокша* (*ānimitāvīmokṣa*), — факт непостоянства всего обусловленного, *анитья* (*anitya*).

В обычном состоянии мы находимся под влиянием препятствий, которые либо затуманивают ум, либо придают ему упрямую жесткость и косность. На уровне первой дхьяны мышление отличается остротой и в то же время гибкостью, податливостью, что дает нам возможность быстро направлять внимание в нужном направлении. Можно непрерывно удерживать мысль на объекте випассаны, поскольку мы уже заложили устойчивое основание — саматху. К тому же саматха дает возможность сохранять эмоциональное участие — заинтересованность и воодушевление.

Этот вид мышления имеет больше общего с мыслью, устанавливающей связь с объектом, чем с мыслью, исследующей объект. В состоянии дхьяны наш ум столь восприимчив, что едва ли возникает необходимость что-либо исследовать. Если ум сосредоточен, стоит нам только на миг вспомнить о непостоянстве, как все богатство смысла раскроется само собою. Можно просто зародить мысль о непостоянстве или его образ в своем восприимчивом уме, а потом наблюдать, как они разворачиваются дальше.

Этот все равно что разглядывать восхитительную драгоценность, лежащую перед тобой на черном бархате. Чтобы увидеть ее красоту, не нужно прилагать никаких усилий — по мере того как это зрелище все сильнее захватывает нас, она раскрывается все больше и больше. На этом этапе мы даже не пытаемся понастоящему что-либо понять, а просто даем истине, реальности нашего созерцания, воздействовать на нас. Чтобы эта практика была успешной, сначала необходимо достичь понимания основ: может быть, стоит немного изучить теорию, чтобы ясно представлять, что именно мы созерцаем.

#### **РОЛЬ ДХЬЯН В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ВИПАССАНЫ**

Итак, чтобы успешно практиковать випассану, необходимо хотя бы некоторое понимание на уровне понятийного мышления (более подробно об этом — в главе 9). Но само видение, проникающее в истинную суть вещей, не есть некое абстрактное понимание. Это непосредственное переживание реальной, высшей природы бытия.

Прежде чем мы начнем осознавать ценность столь глубокого переживания, следует признать, что мы сами *не* видим вещей такими, каковы они в действительности. Это не значит, что мы должны видеть предметы, в том числе деревья, столы, людей, как-то по-иному, что наши органы чувств неправильно воспринимают мир. Возможно, в некотором отношении чувственное восприятие и подводит нас, но это не столь важно. Дело в том, что мы неверно понимаем *смысл* реальности — не ведаем истинной природы и значимости собственного бытия. Именно

*этот* вид неведения ограничивает наши возможности, свободу, счастье.

Вы можете задаться вопросом: как же возможно такое коренное заблуждение? Если вы уже некоторое время занимаетесь медитацией, то, должно быть, заметили одно обстоятельство, которое мешает людям видеть вещи такими, каковы они в действительности, — это ограниченность нашей способности к сосредоточению внимания. Вероятно, из собственного опыта вам известно, что даже ум собранного, работоспособного человека может довольно часто отвлекаться. Даже в своей лучшей «форме» ум бывает на удивление хаотичным.

Поэтому одна очень веская причина того, что мы не способны постичь истинную суть вещей, — это отсутствие опыта саматхи. Мы уже видели, как с помощью саматхи можно постепенно соединить сознание с подсознанием, как, работая с препятствиями и углубляя опыт упачара-самадхи и состояний дхьяны, можно стать сильнее, приблизиться к самому себе. Мы также видели, что общий принцип саматхи означает здоровое состояние ума: радость, силу и мощь, а также покой, безмятежность и открытость. Нам известно, что качества, которые обычно противопоставляют друг другу, могут объединяться в глубоком переживании саматхи. Например, более мощные, «мужские», качества нашей природы могут одновременно сосуществовать с более мирными, «женскими», качествами, такими как восприимчивость и готовность прийти на помощь. Мы убедились, что в этом смысле дхьяна — необходимая основа для возникновения видения, постигающего истинную суть вещей.

Мы также убедились, что випассана возможна только в состоянии упачара-самадхи или — это идеальный случай — на уровне первой дхьяны. Это не значит, что семь последующих уровней дхьяны не существенны для развития випассаны: ведь чем прочнее основа, заложенная в переживании дхьяны, тем более продуктивным обещает быть размышление в випассане.

Идеальный способ практики випассаны — сначала получить как можно более полное переживание дхьян, а затем, даже если достигнут один из самых высоких уровней дхьяны, привести в медитацию размышление о реальности. Так как это предполагает участие мышления, результатом будет возвращение на первую дхьяну. Но это не следует понимать слишком буквально. Если мы только что получили переживание, скажем, третьей дхьяны, то качество переживания первой дхьяны будет иным: гораздо более спокойным и вдохновенным, чем в том случае, когда мы только что миновали этап препятствий, хотя, с технической точки зрения, это один и тот же уровень дхьяны. Помните, что дхьяны и факторы дхьяны — это очень широкие категории, используемые

для описания состояний ума, и, когда их переживаешь, они могут заключать в себе самые разнообразные положительные эмоции. Из всего сказанного следует, что при возвращении на первую дхьяну мы вовсе не теряем сосредоточение и вдохновение, обретенные в более высоком состоянии дхьяны. Если мы сохраняем осознанность, эти качества останутся с нами, даже если мы, в какой-то степени, используем мышление.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА БЫТИЯ

Мы подробнее коснемся *метода* випассаны в одной из следующих глав. Здесь же, располагая самым общим представлением об этом виде медитации, можно исследовать три универсальных свойства бытия — непостоянство, страдание и отсутствие независимой сущности, — с которыми мы познакомились чуть раньше.

### НЕПОСТОЯНСТВО И СТРАДАНИЕ

Как мы уже видели, непостоянство — это универсальная истина, отражающая тот факт, что ничто не длится вечно и все изменяется. Так как принцип непостоянства неотделим от принципа страдания, или неудовлетворенности, мы исследуем их вместе. Универсальная истина страдания означает, что никакой источник счастья не вечен и мы никогда не можем быть полностью счастливы.

Это действительно не слишком приятный факт. Должно быть, вы уже заметили, что эти размышления о природе реальности подводят нас к истинам, заставляющим глубоко задуматься. Это очень характерно для випассаны: связанные с нею практики привлекают внимание к тем сторонам жизни, на которые люди обычно стараются не обращать внимания, — к фактам, которые могут оказаться трудными и смутить ум, потому что внушают тревогу. Это еще одна причина, делающая саматху необходимой основой для випассаны: эмоциональное равновесие, которое она дает, существенно смягчает стороны випассаны, бросающие вызов нашему эго.

Нашу эпоху называют «тревожным временем», но, если бы мы жили во времена, не знающие всех современных стрессов, мы все равно испытывали бы тревогу. Нам свойственна глубинная тревога, коренящаяся в страхе непостоянства, в страхе разлуки с тем, что мы любим, поскольку «все изменяется». Люди всегда стараются удержать то, что им нравится, изо всех сил стремятся, чтобы любые перемены проходили как можно менее болезненно. Все это вызывает у нас чувство тревоги. Буддизм

же утверждает, что наше неведение относительно *смысла* непостоянства вызывает еще более глубокое чувство незащищенности. Если бы мы по-настоящему поняли смысл непостоянства, то освободились бы от своих страхов, и нам открылось бы намного более полное и радостное ощущение жизни.

Духовное неведение делает нас несовершенными, и, в основном, именно из-за этого несовершенства мы чувствуем себя столь уязвимыми. Несмотря на постоянные поиски безопасности в чем-то внешнем, например, в материальном благополучии и личной жизни, мы никогда не можем рассчитывать на что-то большее, чем временное чувство защищенности. На самом деле, в жизни вообще нет полной безопасности — это тоже не слишком приятный факт, но мы вынуждены его принять.

В этом мире все *очень* несовершенно, тревоги и страхи заставляют нас прятаться от всего, что наводит на мысль о непостоянстве, и все же неизбежно приходит время, когда мы вынуждены признать его существование. Например, глубокое потрясение от какой-то серьезной утраты может разрушить наш прежний взгляд на жизнь. Иногда после таких событий люди обращаются к духовной жизни, потому что пережитое открыло им ситуацию, в которой действительно находится человек. Это ясно показывает, насколько мощный заряд несут в себе темы непостоянства и страдания. Это также подтверждает ценность саматхи как прочной основы для созерцания этих тем в медитации: ведь випассана может быть очень сильным лекарством. Однако любым потенциально возможным состояниям неясности ума или депрессии можно противостоять, если добиться эмоционального равновесия и проблеска дхьяны. И впоследствии дхьяна также помогает принимать и усваивать пережитое.

В результате длительной практики випассаны у нас может развиться способность признавать и принимать природу непостоянства. Можно даже научиться «танцевать» с ней, подходить к миру реальности активно и творчески. Ведь если практиковать випассану правильно, систематически и в надлежащих условиях, она в конце концов приводит к глубокому пониманию смысла нашего бытия и проникновению в его суть. Именно это проникновение открывает врата к подлинной свободе: видя вещи такими, каковы они в действительности, мы не будем больше реагировать на обстоятельства слепо. Благодаря достигнутому пониманию мы не будем больше страдать от смятенности чувств.

Это окончательное освобождение и особый источник вдохновения. В буддийской традиции Тибета есть много символических образов, которые выражают качества такого вдохновения.

**НЕБЕСНЫЕ  
ТАНЦОВЩИЦЫ —  
ОБРАЗ БЕССТРАШΙΑ**

Один из этих образов — дакини (санскр. *ḍākinī*), или небесная танцовщица\*. Сначала ее облик может показаться немного экзотическим: она предстает перед нами совершенно обнаженной; на ней украшения из человеческих костей; длинные, до талии, волосы спутаны. Она ярко красного цвета\*\*, словно вся пылает от возбуждения. Среди прочих украшений, на шее у нее ожерелье из человеческих черепов. Она смеется, танцует от радости и пьет кровь из чаши, сделанной из человеческого черепа.

Состояние, которое передает дакини, кажется в чем-то похожим на проникновение в суть реальности. Она очень привлекательна, но в то же время внушает страх. Ставя себя на ее место (в чем отчасти и заключается смысл практики) — представив себя танцующим в украшениях из человеческих костей и пьющим кровь из чаши-черепа, — можно почувствовать то, что чувствует дакини. А она выражает такую радостную свободу от страха смерти! Уже говорилось, что всякий страх происходит от неосознанной тревоги по поводу смерти — от боязни того, что не познано в жизни. Дакини, которая обрела просветленное сознание, полностью преодолела этот страх. Освободиться от страха можно только признав факт непостоянства, именно поэтому Буддизм определяют как «великое созерцание непостоянства».

### ОТСУТСТВИЕ ИЗНАЧАЛЬНО ПРИСУЩЕГО «Я»

Нет ничего раз и навсегда установленного, ничего независимого. Как и страдание, такое универсальное качество, как отсутствие изначально присущего «я», возникает из непостоянства. Вещи не имеют «я», или «собственной сущности», именно потому, что они непостоянны. Например, каждая часть любого материального объекта постоянно изменяется, поэтому у него не может быть устойчивости и постоянства.

В наши дни все уже привыкли считать материю не столь плотной и неизменной, какой она кажется, поскольку современная физика внесла революционные изменения в наше представление о плотности материи. Несмотря на это, наша эмоциональная реакция на материальные предметы по-прежнему такова, как будто они неизменны. Мы постоянно создаем такие неизменные предметы — например, думаем о своей машине не

\* Тиб. mkha-dro-ma, что буквально означает «шестьющая по небу».

\*\* Возможно, это описание Ваджрайогини. В тибетской буддийской традиции существует множество видов дакини, каждая из которых связана с определенным циклом тантрических практик и наделена особыми иконографическими чертами, такими как цвет, поза, положение рук и атрибуты.

как о собрании деталей, соединенных болтами и сваркой, но как о «машине». Если на ней появляется царапина, мы сразу же думаем, что *наша машина* пострадала. Эмоциональная привязанность создает в уме образ этой «машины», который отличается от реально существующей совокупности деталей.

Точно так же мы воспринимаем все материальные объекты: от еды на тарелке до материковых массивов, от передовых технических новинок до камней и деревьев. Мы склонны думать о них как о вещах, которые существуют независимо от всего остального, — нередко так, словно у них есть некая «самость»: отдельное, независимое существование. Но в действительности все создано благодаря взаимообусловленности: все обусловлено всем и не может существовать независимо.

Чтобы все это понять, требуется как следует поразмыслить. Возможно, наше подсознательное предположение о том, что материальные предметы обладают некой обособленной сущностью, не столь уж очевидно, но оно может стать более очевидным, если посмотреть, как мы воспринимаем самих себя и других людей.

Наше незыблемое представление о себе сводится, к тому, что мы «такие, какие есть». Мы думаем, что где-то там, за изменчивым фасадом повседневной жизни, мы никогда по-настоящему не меняемся. Нечто существующее где-то глубоко внутри кажется вечным: мы вполне можем допускать существование некой души, которая, оставаясь в стороне от случайных явлений жизни, не подвергается никаким изменениям. И о других нам хочется думать точно так же. Мы склонны считать, что за изменчивой будничной маской человека можно обнаружить его «подлинную личность», чистую и вечную. Мы думаем: «С тех пор, как мы познакомились, старина Фред ни капли не изменился». Нам нравится так думать — эта мысль успокаивает. Нам хочется считать Фреда вечным и неизменным. Так родители подчас думают о своих взрослых отпрысках, словно они все еще маленькие дети.

Однако учение Будды говорит, что в действительности люди обязательно меняются. Так почему же у нас возникает ощущение, будто этого не происходит? Возможно, отчасти оно проистекает оттого, что мы прочно отождествляем себя со своими привычками. Мы можем связывать свое ощущение «себя» или «их» с теми прочно укоренившимися стереотипами привычек, которые характерны для «нас» или для «них». А так как наше поведение в основном складывается из таких стереотипов, нам кажется, что никто никогда не меняется. Но на самом деле даже самые устойчивые привычки со временем тоже меняются.

**ИЛЛЮЗИЯ ВЕЧНОЙ  
ДУШИ**

Ощущение, будто мы обладаем некоей вечной сущностью или душой, может быть весьма сильным. Возможно, в нашей жизни был момент, когда мы осознали гораздо более глубокий уровень собственного существа или даже природу самого бытия. Может быть, это случилось в мимолетном видении или в мистическом переживании. Может быть, это произошло под воздействием наркотиков. А может, нами порой овладевал нами же созданный образ, некий архетип из подсознания. Рано или поздно такие переживания бывают у многих, возможно, даже у всех. Но очень немногие отдают себе отчет в их ценности, и еще меньше людей знают, как на них реагировать.

Для обозначения подобных переживаний религиозная и культурная традиция обычно дает нам готовые ярлыки. Например, когда последователь одного из великих теистических вероисповеданий — индуизма, ислама, христианства — испытывает некое глубокое переживание, он непременно связывает его с Богом или вечной душой. Однако, правильно используя методы саматхи и випассаны, мы сможем лично удостовериться, соответствуют ли те или иные религиозные представления, в том числе и буддийские, нашему духовному опыту.

**ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ  
«Я»**

Хотя буддизм рассматривает представления о вечной неизменной душе или личности и тому подобные верования как иллюзию, было бы абсурдно думать, что у нас нет никакого «я». Из того, что я уже говорил о саматхе, скорее, следует, что переживание собственного «я» — чрезвычайно важная часть определенной ступени нашего духовного развития. Какова бы ни была высшая истина, связанная с природой этого «я», мы все равно *ощущаем* некое «я», и, разумеется, на данном этапе необходимо укреплять свою индивидуальность, обрести уверенность и целостность. Развитие саматхи — это этап совершенствования и укрепления «я». На практическом, повседневном уровне ощущение собственного «я» не следует отвергать, даже если випассана все яснее показывает, что в действительности все обстоит не так, как кажется. Мы лишь тогда будем готовы воспринять отсутствие «я», или, иными словами, бесконечную изменчивость собственной личности, когда обретем психологическую целостность и здоровье, характерные для уровня дхьяны.

Поэтому неправильно, если рассуждения о «я» дают повод предположить, будто духовное развитие требует ослабить или уничтожить это. Такая терминология может ввести в заблуждение. В буддизме речь идет не о том, чтобы в буквальном смысле уничтожить «я», но о том, чтобы постепенно совершенствовать восприятие собственной личности путем переживания высших

состояний сознания в медитации саматхи. Сначала нужно до конца стать *самим собой*. Как только эта ступень будет достигнута, випассана может усовершенствоваться, сделать более тонким наше восприятие собственной личности — теперь для того, чтобы пробудить осознание ее относительности и непостоянства.

## САМАТХА, СУБЪЕКТ И ОБЪЕКТ

Когда мы полностью осваиваем состояние випассаны, кажущееся различие между субъектом и объектом совершенно исчезает и мы видим, что в действительности нет разницы между тем, что переживается и тем, кто переживает. В настоящее время мы все воспринимаем в рамках отношения субъект-объект, то есть ощущаем себя отдельным существом, и это укрепляет наше представление о независимом «я». Это ощущение собственной обособленности тоже усиливает наши эмоциональные привязанности; мы стремимся заполнить разрыв между собой и миром с помощью приятных переживаний, — и горе тому, кто стоит у нас на пути!

Конечно же, лучшее противоядие от всего этого — практика випассаны, но есть и другой, менее прямой способ. Так как конечная цель практики — умение видеть суть вещей, разрыв между субъектом и объектом можно сузить или, по крайней мере, начать сужать, прибегнув к практике саматхи. Эта практика обогащает ум, благодаря ей мы достигаем более полного расслабления, удовлетворенности, вдохновения и наши эгоистические желания уменьшаются. Кроме того мы становимся сильнее, нас меньше пугает мысль об утрате того, чем мы дорожим. Чем большую целостность мы обретаем в ходе практики, тем слабее становится стремление присваивать объекты желания — жажда обладания — и уничтожать те объекты, которые несут в себе угрозу, — ненависть.

Практически, разрыв между субъектом и объектом обычно уменьшается по мере того, как мы переходим на более высокие ступени дхьяны, хотя этот процесс не обязательно бывает непрерывным. На самых высоких ступенях арупа-дхьяны, где сохраняется лишь тончайшее различие между умом и материей, субъектом и объектом, сущность «я» и сущность «другого» почти совпадают. Но полного совпадения так и не происходит. На глубинном уровне ложное различие «я» и «другого» сохраняется. В результате оно может до того усилиться, что это станет причиной возврата неискренних эмоций. Даже божества высших сфер дхьяны могут вновь оказаться в низших состояниях. Таким образом, саматха — это процесс, который делает различие между

субъектом и объектом все более тонким, в то время как випассана ведет к окончательному исчезновению этого различия. Если рассмотреть саматху и випассану с этой точки зрения, то есть как единый процесс, то станет ясно, что это не два отдельных метода практики, а единый процесс постепенного углубления духовного опыта.

## МЕТТА И ВИПАССАНА

Это особенно хорошо видно на примере практики метта бхаваны. Традиционно метта бхавана не считается практикой випассаны. Действительно, в шастрах говорится, что она может привести только к достижению дхьян, но не к окончательному освобождению. Тем не менее, к большинству практик саматхи можно подходить и с точки зрения випассаны, и особенно интересна в этом отношении метта бхавана.

В этой практике мы стараемся зародить незаинтересованное чувство дружелюбности по отношению к другому человеку. Говоря «незаинтересованное» чувство, я не имею в виду, что мы ничего не испытываем, — мы просто хотим, чтобы этот человек был счастлив по-своему, и совсем не думаем о том, чтобы извлечь из его счастья что-то для себя. Если в эмоциональной жизни достичь такого уровня объективности, то метта бхавана окажет на нас двоякое воздействие: как на субъект практики и как на человека, с точки зрения нашего отношения к другим людям. С помощью метты можно работать с напряжением, которое всегда существует между субъектом и объектом, и в итоге изменить характер отношений в системе «я»-«другой» или субъект-объект. А это, как мы уже видели, также и сфера применения практики випассаны. Когда метта достигает высокого уровня, различие в восприятии себя и других исчезает: мы желаем счастья в равной мере для всех, без всяких ограничений. Медитация метта бхавана и связанные с ней практики Четырех Брахма-вихар \* (в том числе состояния сорадости и сострадания, которые мы вскоре рассмотрим подробно) приближаются к сфере випассаны и даже могут служить введением в нее. В дальнейшем, когда Четыре Безмерных будут достигнуты, на их благодатной почве расцветет Великое Сострадание. Тот, кто зародил Великое Сострадание, непосредственно воспринимает отсутствие обособленного и вечного «я» у других людей так же глубоко, как и у себя самого. Сострадание такого человека направлено не на неизменные личности конкретных людей,

---

\* Четыре обители Брахмы (*Brahma-vihāra*), или Четыре Безмерных, *чатварьяпраманани* (*catvāryupramāṇāni*): безмерная любовь, безмерное сострадание, безмерная сорадость, безмерная равенность. Подробно о них будет рассказано ниже.

а на их истинную природу — отсутствие постоянного и независимого «я». Если выразить эту мысль проще, мы видим возможности их развития куда более ясно, чем это возможно без практики випассаны.

## ПОЭЗИЯ ШУНЬЯТЫ

Через тысячу лет после ухода Будды великие буддийские темы непостоянства, страдания и отсутствия изначально присущего, независимого «я» развились в целую философию шуньяты (санскр. *śūnyatā*). Это слово означает «пустота»\*, и понимать его следует, скорее, в поэтическом смысле, нежели в буквальном. Просветленный ум видит все вещи так, будто они прозрачные и «пустые»: они подвержены превращениям, причиной которых является воздействие всего остального мира. Вещи пусты в смысле отсутствия в них какой бы то ни было сердцевины или сущности, которая бы придавала им целостность. Термин «пустота» никогда не подразумевал «ничто» или чистого отрицания — напротив, в него вкладывался совершенно обратный смысл. Это выражение природы реальности, характерной для движущейся, живой вселенной, а не для застывшей и мертвой. Если бы реальность не была «пустой» (санскр. *śūnya*: шунья), не были бы возможны рост и развитие. Осознание истины непостоянства и отсутствия независимого и вечного «я» означает, что мы пробудились к раскрытию всего потенциала и мощи жизни — так как ничто не ограничено постоянством или внутренне присущей сущностью, все возможно!

## ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОСТИ

*Мы подолгу сидим практикуя дхьяну, особенно методом випассаны, и может случиться, что на нас внезапно нахлынет волна интуиции и ясного осознания, но из-за того, что наша сила сосредоточения еще слаба, ум будет неустойчивым и колеблющимся, словно пламя свечи на ветру, и мы не сможем надолго удержать столь большую силу осознания истинной сути бытия.*<sup>34</sup>

Чжи И

По сравнению с саматхой випассана, в известной степени, является более высоким видом медитации. Именно по этой причине ее можно считать необыкновенно привлекательной и воодушевляющей. Но то, что мы должным образом ценим глубину

\* Англ. *voidness* или *emptiness*.

этой практики, не обязательно означает, что можно немедленно ею заниматься с пользой для себя. Нельзя успешно практиковать випассану, пока не заложено основание — саматха.

Каждый, кто пытается заниматься випассаной, не создав прочного основания — сосредоточения, подобен свече на сквозняке. Из-за потоков воздуха она не горит ровным светом, озаряющим все вокруг, а гаснет и внезапно снова вспыхивает, так что от нее исходит лишь слабое мерцание. Если же закрыть все окна и двери, свеча будет гореть ровно и ярко. Такова и випассана — в сосредоточенном уме она усиливает и освещает наше переживание. А тот, кто практикует випассану без саматхи, скорее всего, или будет чувствовать нехватку энергии, или будет захвачен потоком отвлекающих мыслей.

Иногда кажется, что можно заставить себя созерцать непостоянство, даже если ум не особенно восприимчив. Но так можно вызвать перенапряжение, и все закончится головной болью или, что гораздо хуже, в конце концов у нас сложится неправильное представление о том, что такое прямое постижение сути. Следует продвигаться по пути последовательных этапов практики медитации и не пользоваться методами, к которым мы еще не вполне готовы.

В духовной практике есть путь, предполагающий определенную последовательность этапов, и путь, где нет строгой последовательности этапов. Как правило, все стремятся к последнему и могут начать сразу со второго этапа, а затем, поскольку это кажется более привлекательным, попробовать перейти к восьмому. Обнаружив, что это слишком сложно, приходится возвращаться к первой ступени. Именно на этом уровне создается основание для всей практики, и, освоив его, можно вновь перейти ко второму этапу. Но, приступив к практике второго этапа, люди делают попытку заняться практикой четвертого и иногда даже добиваются некоторых успехов. Правда, довольно скоро им приходится снова вернуться к обычной последовательности этапов. Прежде чем продвигаться дальше, следует вернуться к практике второго этапа и довести ее до конца.

Наилучших результатов можно достичь, если прочно утвердятся на пути *последовательных* этапов: начать с первого, затем, полностью его освоив, перейти ко второму этапу и полностью освоить его. Тогда можно приступать к третьему этапу и так, постепенно, осваивать все более высокие уровни практики. Это идеальный метод продвижения по духовному пути, и в теории он выглядит достаточно просто. Тем не менее, на практике может оказаться, что организовать свою работу по столь простой схеме невозможно. Нам придется, в той или иной степени, обращаться к непостепенному пути и именно на нем совершен-

ствоваться в медитации. Но делать это мы будем только в тех случаях, когда конкретный этап практики опирается на прочное основание — прежде освоенный этап. Высшие ступени практики невозможны, если не заложено основание из низших — так каждый ярус зиккурата или пирамиды опирается на предыдущий. Иногда мы добиваемся чуть большего, чем могли ожидать, но сохранить этот результат не удастся, если нет прочного основания.

Еще одно часто встречающееся следствие преждевременного перехода к медитации випассаны — убеждение, что мы получили истинный опыт непосредственного видения сути вещей, тогда как на самом деле мы просто стали лучше понимать учение, которое осваивали в медитации. Лучшее понимание — это, конечно, замечательный результат, но отнюдь не випассана. В чем же разница между ними? Особенность видения истинной сути вещей состоит в том, что оно совершает в нас полный переворот, потрясает до самых основ. Интеллектуальное понимание может захватывать и ставить перед нами новые задачи, может давать ощущение ясности, но оно не предполагает коренного преобразования. Понимание, которое не потрясает нас до глубины души — это не випассана. Випассана же способна совершить в нас полный переворот, и, как сказано в *Ланкаватара-сутре*\*: «это переворот на глубинном уровне сознания».

## ВИПАССАНА И МЫШЛЕНИЕ

---

\* *Laṅkāvatāra-sūtra* — одна из сутр, отражающая взгляды школы йогачариев, для которой основными моментами были учение о *татхагатагарбхе* и теория *алая-виджняны*. Датируется приблизительно IV в. н. э.