



Развитие ПРОЗРЕНИЯ

СОВРЕМЕННЫЙ ТРАКТАТ
О БУДДИЙСКОЙ МЕДИТАЦИИ
САТИПАТТХАНА,
СОСТАВЛЕННЫЙ ПОЧТЕННЫМ
МАХАСИ САЯДО

Бодхи

Махаси Саядо
Развитие прозрения

«ИД Ганга»

2016

УДК 294.3
ББК 86.35

Саядо М.

Развитие прозрения / М. Саядо — «ИД Ганга»,
2016 — (Бодхи)

ISBN 978-5-9909022-0-6

Предлагаемая книга, написанная известным мастером тхеравады, почтенным Махаси Саядо, посвящена практике медитации прозрения. Подход к пути реализации, излагаемый здесь, является «обнаженным прозрением», при котором практикующие посредством прямого наблюдения видят собственные телесные и ментальные процессы со все возрастающей ясностью как непостоянные, приводящие к страданию и лишённые самости. В данном трактате не ставится задача дать описание этой практики для начинающих. Основное внимание здесь направлено на стадию, когда после усердной предварительной практики начинают появляться знания прозрения, что ведёт к высшему уровню духовного достижения – арахантству.

УДК 294.3
ББК 86.35

ISBN 978-5-9909022-0-6

© Саядо М., 2016
© ИД Ганга, 2016

Содержание

Предисловие переводчика	6
Развитие Прозрения	8
Введение	9
I	10
II	13
III	15
1. Аналитическое узнавание тела и ума	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Махаси Саядо

Развитие прозрения

© Buddhist Publication Society

© Сватан, 2016

© ИД «Ганга», 2016

Предисловие переводчика

Сегодня не требуется слов оправдания, чтобы представить читающей публике трактат по буддийской медитации. В широких кругах западной общественности буддийская медитация больше не считается предметом лишь чисто академического или экзотического интереса. В наши дни, из-за напряжения и сложностей современной жизни, повсюду ощущается необходимость в умственном и духовном восстановлении. Поэтому в сфере методологии развития ума ценность буддийской медитации признается очень многими.

В частности, представленный Буддой путь внимательности (*satipatthana*) является бесценным, поскольку он очень полезен и может применяться в самых разных жизненных обстоятельствах. Данный трактат посвящен методу развития внимательности и осознания, который ведет ум к окончательному освобождению от жадности, ненависти и заблуждений.

Автор этого трактата, почтенный Махаси Саядо (У Собхана Махатхеро), является буддийским монахом современной Бирмы и выдающимся мастером медитации. В конце книги представлен краткий очерк его жизни (1923–1982). Путь медитации, описывающийся на этих страницах, обычно излагался им в его центре для медитации Тхатхана Ейктха, находящемся в Рангуне, а также в его лекциях и книгах на бирманском языке.

Рамки данного трактата определяются классическими «семью стадиями очищения» (*satta-visuddhi*) в соответствии со знаменитой Висуддхимаггой Ачарьи Буддхагхоши. При постепенной реализации этих стадий развиваются различные фазы знания прозрения (*pana*), что в дальнейшем ведет к стадиям абсолютного освобождения. Подход, которому здесь следуют, является «обнаженным прозрением» (*sukkha vipassana*), при котором посредством прямого наблюдения собственные телесные и ментальные процессы со все возрастающей ясностью видят как непостоянные, приводящие к страданию, а также лишённые самости, или так называемой души. Соответствующая медитативная практика начинается с нескольких избранных объектов созерцания тела, которые сохраняются вплоть до самого конца пути. Вместе с постепенным усилением внимательности и сосредоточения пределы расширяются, а видение углубляется, пока знания прозрения не развертываются должным образом как естественный результат практики. Такой подход к абсолютной цели буддийской медитации называется «обнаженным прозрением», поскольку прозрение трех характеристик существования заставляет нас находиться исключительно здесь, без необходимости предшествующего развития погружения полного сосредоточения (*jhana*). Тем не менее здесь также требуется высокий уровень сосредоточения ума для усердия в практике, для достижения знания прозрения и для созревания их плодов.

Как утверждается в самом трактате, задачей автора не является дать детальное описание этой практики для начинающих. Основное внимание этого труда направлено на стадию, где после усердной предварительной практики начинают появляться знания прозрения, что ведет к высшему уровню духовного достижения – арахантству. Лишь в начале первой главы дается краткое указание на базовые упражнения. Детальные наставления относительно них можно найти в «Практике медитации прозрения» (*Practical Insight Meditation*), составленной тем же автором, или в книге переводчика, которая называется «Сердце буддийской медитации» (*The Heart of Buddhist Meditation*). Также для этого необходимо знание «Слов об основаниях внимательности» (*Satipatthana Sutta*) Будды.

Этот трактат был впервые составлен на бирманском языке, и уже позже, в 1950 году, самим автором была составлена палийская версия. Поскольку этот трактат главным образом посвящен продвинутым стадиям практики, первоначально не предполагалось, что он будет опубликован. И поэтому рукописные или распечатанные на машинке копии на бирманском или палийском языках раздавались лишь тем, кто достигал некоторого успеха в прак-

тике, завершив строгие курсы в медитационном центре. Для иностранных практикующих были подготовлены лишь несколько страничек на английском, кратко описывающих стадии знания прозрения, но не весь трактат. Это делалось для того, чтобы позволить практикующим отождествить свой индивидуальный опыт с теми или иными описанными стадиями, дабы была возможность соответствующим образом направить свое дальнейшее развитие, не отвлекаясь на второстепенные явления, которые могут проявиться во время индивидуальной практики.

В 1954 году почтенный автор этого трактата дал свое согласие на издание палийской версии, записанной на бирманском языке, и после этой публикации он также позволил, в ответ на просьбу переводчика, напечатать английскую версию. Он внимательно просмотрел черновой перевод и примечания, опираясь на языковую помощь опытного практикующего мирянина, У Пе Тхина, который много лет безупречно выполнял обязанности переводчика для практикующих из других стран. И здесь я выражаю благодарность им обоим – автору, почтенному Мастеру медитации, и У Пе Тхину.

*Лесное отшельничество Канди, Цейлон
Июньское полнолуние (Посон) 1965 года*

Развитие Прозрения

*Кланяюсь Благословенному и Достойнейшему,
Полностью Просветленному.*



Введение

*Кланяюсь Ему, Великому Всеведущему Мудрецу,
Раскинувшему сеть лучей своего Благого Закона!
Пусть эти лучи Его Благого Закона, Его Послания Истины,
Будут долго распространять свое сияние на весь мир!*

В этом трактате описывается развитие прозрения¹ вместе с соответствующими стадиями очищения². Этот трактат был составлен в краткой форме на благо занимающихся медитацией, достигших определенных результатов в своей практике, чтобы они могли легче понять свой опыт. Он предназначен для тех, кто в своей практике прозрения принял в качестве главного объекта тактильно-телесный процесс движения³, отчетливо ощущаемый при поднятии и опускании живота⁴, или же тактильно-телесный процесс, опирающийся на три главных элемента материи⁵, отчетливо ощущаемый в момент прикосновения к телу. Также он предназначен для тех, кто, занимаясь этими упражнениями, достиг последовательного развития прозрения, а также полностью погрузился в процессы [движения] тела и ума, возникающие в шести вратах органов чувств⁶, и, наконец, приблизился к видению Дхаммы, достижению Дхаммы, пониманию Дхаммы, проникновению в Дхамму, вышел за пределы сомнения, освободился от неуверенности, достиг уверенности и независимости от других в понимании и следовании заветам мастера⁷.

¹ Здесь и в заглавии этого трактата палийский термин *nana* переводится как «прозрение», поскольку вначале слово «узнавание» («знание»), обычный перевод слова *nana*, может быть не воспринят читателем в полной мере и в своем истинном значении, которое будет понято в контексте излагаемого в этом трактате. Однако во всех остальных случаях этот палийский термин переводился как «узнавание», тогда как слово «прозрение» соответствовало палийскому термину *vipassana*. Когда же подразумеваются различные виды и стадии узнавания, множественная форма «узнавания» используется соответственно палийскому термину *nanani*.

² В канонических буддийских писаниях семь стадий очищения *visuddhi* упоминаются в «Рассуждениях о стадии тренировок» (*Majjhima Nikaya* № 24). Они также являются главной структурой «Пути очищения» (*Visuddhimagga*) почтенного Буддхагхоши, в которой он их описывает детально. (Перевод *Nanamoli Thera, publ. by BPS.*)

³ Движение *vaуо* (букв. ветер, воздух) соответствует последнему из четырех материальных элементов *dhatu*, или первичных свойств материи. Другими тремя являются земля (твердость, жесткость), вода (сцепление) и огонь (теплотворность). Эти четыре элемента в разных пропорциях присутствуют во всех видах материи. Так называемый внутренний элемент ветра, подразумеваемый в данном контексте, действует в теле как движение, вибрация и давление, проявляющиеся в прохождении воздуха через тело (т.е. дыхание), в движении и давлении (сжатии) конечностей, органов и т.д. Он воспринимается как тактильный процесс или объект прикосновения *phothhabbarammana* в результате давления.

⁴ Внимание, направленное на движение живота, было введено в систематическую практику медитации прозрения автором этого трактата, почтенным Махаси Саядо, и является здесь главным объектом медитативной практики. Более подробно об этом см. *The Heart of Buddhist Meditation by Nyanaponika Thera* (London: Rider & Co., 1962; BPS, 1992), pp. 94f., 106. Как вариант само дыхание может быть принято в качестве базового объекта медитации внимания согласно традиционному методу «внимания на дыхании» (*anapanasati*), см. *Heart of Buddhist Meditation //, pp.108ff. Mindfulness of Breathing by Nanamoli Thera* (BPS, 1982).

⁵ Согласно учениям буддийской абхидхаммы, только три элемента земли, огня и ветра образуют тактильную субстанцию материального. Элемент воды не считается объектом осязания даже в случаях, где он преобладает, например для жидкостей. Осязаемость для любой жидкости определяется другими тремя элементами этой составной природы.

⁶ «Врата» являются образным выражением для органов чувств (которых, включая ум, всего шесть), поскольку они обеспечивают, так сказать, доступ к миру объектов.

⁷ Такая последовательность терминов часто используется в изречениях (суттах) Будды, чтобы указать на тех индивидуумов, которые достигли первой сверхмирской ступени на пути к арахантству, т.е. вхождения в поток (*sotapatti*), или последующих. См. примечание 34. Термин «Дхамма» в данном случае соответствует ниббане.

I

Очищение поведения

Очищение поведения здесь в случае практикующих последователей, мужчин и женщин (*upasaka* и *upasika*) означает принятие предписаний, а также надлежащее поддержание и сохранение принятого ими устава, будь то пять предписаний, восемь предписаний *uposattha* или же десять предписаний⁸.

В случае *бхиккху* очищение поведения состоит в надлежащем поддержании чистоты четырехчастного поведения, возложенного на монахов, начиная с дисциплинарных ограничений *бхиккху*, называемых *патимоккха*. В этом четырехчастном поведении ограничение согласно правилам *патимоккхи* имеет первостепенную важность, так как только лишь когда это ограничение чистое, появляется возможность осуществить развитие медитации⁹.

Метод прозрения вкратце

Есть два вида развития медитации – безмятежность (*samatha*) и прозрение (*vipassana*). Тот, кто из этих двух вначале развивает безмятежность, а затем, установившись в сосредоточении приближения или полного сосредоточения¹⁰, последовательно созерцает пять групп схватывания¹¹, называется «имеющим безмятежность в качестве своей колесницы» (*samathayanika*).

Что касается метода достижения прозрения, то в *Папанчасудани*, комментариях к *Дхаммадаяда-сутте* из *Маджхима-никаи*, говорится так:

«Здесь определенная личность вначале осуществляет сосредоточение приближения или полное сосредоточение, которое является безмятежностью. Затем она использует прозрение для этого сосредоточения и для связанных с этим состояний ума, видя их как непостоянные и т. д., что является прозрением».

В *Висуддхимагге* также сказано:

«Тот, чья колесница – безмятежность, вначале должен выйти из любой тонкоматериальной или нематериальной джханы, кроме основы, состоящей из «ни восприятия, ни не-восприятия», и он должен затем различать, согласно характеристике, функции и т. д., факторы джханы, состоящие из

⁸ I. Пять предписаний, накладываемых на всех буддистов-мирян, это: воздержание от 1) убийства, 2) воровства, 3) незаконных половых связей, 4) лжи и 5) интоксикации. II. Восемь предписаний *uposattha* это: воздержание от 1) убийства, 2) воровства, 3) любой половой связи, 4) лжи, 5) интоксикации, 6) принятия твердой пищи и определенных напитков после полудня, 7) воздержание от а) танцев, пения, музыки, представлений (участия и посещения), б) использования духов, украшений и т. д., 8) использования роскошной постели. Этот набор из восьми предписаний соблюдается благочестивыми буддистами-мирянами в дни полнолуния и по другим случаям. III. Из десяти предписаний первые шесть – это первые шесть предписаний *uposattha*; седьмое – это предписание 7а) *uposattha*; восьмое – предписание 7б) *uposattha*; девятое – 8-е предписание *uposattha*; десятое – воздержание от принятия золота и серебра, денег и т. д.

⁹ Другими тремя пунктами четырехчастного чистого монашеского поведения являются контроль над органами чувств, чистота средств к существованию и чистота поведения, связанного с монашеским бытом.

¹⁰ Сосредоточение приближения (или «близости») (*upacara-samadhi*) является той ступенью ментального сосредоточения, которая приближается, но еще не достигает полного сосредоточения (*appana-samadhi*) первого погружения (*jhana*). Оно продолжает относиться к чувственному плану (*kamavacara*) сознания, тогда как джханы относятся к тонкоматериальному плану (*rupavacara*).

¹¹ Этими пятью группами, объектами цепляния (*pancupadanakkhandha*), являются: 1) телесно-материальное, 2) ощущение, 3) восприятие, 4) ментальные формации и 5) сознание.

применяемого мышления и т. д., а также связанных с ними состояний ума» («Путь очищения», XVIII, 3).

Однако тот, кто не достиг сосредоточения приближения и полного сосредоточения, но с самого начала применяет прозрение к пяти группам схватывания, называется «имеющим чистое прозрение в качестве своей колесницы» (*suddha-vipassana-yanika*)¹². Что касается его метода достижения прозрения, то в том же комментарии к *Дхаммадаяда-сутте* говорится:

«Есть другая личность, которая, даже не достигая описываемой выше безмятежности, применяет прозрение к пяти группам схватывания, видя их как непостоянные и т. д.».

В *Висуддхимагге* также говорится:

«Тот, кто имеет чистое прозрение в качестве своей колесницы, созерцает четыре элемента».

В *Сусума-париббаджака-сутте* из *Ниданавагга-самьютты* Будда также говорит: «

Вначале появляется знание, узнающее действительное состояние вещей (*dhammatthita-nana*), а затем появляется знание, постигающее ниббану (*nibbane-nana*)».

Когда было установлено очищение поведения, то медитирующий, избравший чистое прозрение в качестве своей колесницы, должен стараться созерцать тело и ум (*nama-rupa*). Таким образом он должен созерцать, согласно их характеристикам¹³, пять групп схватывания, т. е. телесный и умственный процессы, которые проявляются для него в его собственном жизненном потоке (в его шести вратах органов чувств)¹⁴.

Прозрение на самом деле должно развиваться посредством обращения внимания (отмечания)¹⁵, согласно особым и общим характеристикам¹⁶, на телесные и умственные процессы, которые становятся явными (появляются) в шести вратах органов чувств. Однако вначале трудно следовать и четко отмечать все телесные и умственные процессы, непрерывно появляющиеся в шести вратах органов чувств. Поэтому начинающий медитирующий должен вначале совершенным образом отмечать процесс прикосновения, воспринимающийся через врата телесной чувствительности, в связи с чем в *Висуддхимагге* сказано, что в медитации прозрения необходимо принимать то, что отчетливо явствует. Когда сидят, происходит телесный процесс прикосновения через сидячее положение и посредством осязательной чувствительности в теле. Этот процесс тактильной чувствительности должен отмечаться как «сизжу, прикасаюсь...» в соответствующей последовательности. Далее, в животе сидя-

¹² Это также называется *sukkhavipassana-yanika*.

¹³ Буквально – «в соответствии с их истинной природой и функционированием».

¹⁴ Такой метод медитации направлен на «узнавание (знание) посредством непосредственного переживания» (*passakkha-nana*), следующее из внимательного направления внимания на собственные телесные и ментальные процессы. Именно по этой причине здесь говорится о «своем собственном жизненном потоке». Собрав убедительное непосредственное переживание из созерцания собственных тела и ума, медитирующий позже расширяет это созерцание до жизненных процессов других через умозаключение (*anumana*). См. повторяющуюся фразу в Сатипаттхана-сутте: «созерцая тело и т. д., внешне».

¹⁵ «Отмечание» (*sallakkhana*) – ключевой термин в этом трактате. Соответствующий глагол в палийском языке — *sallakkheti* (*sam + lakh*) можно адекватно и буквально перевести как «ясно отмечать». «Отмечание» тождественно «обнаженному вниманию» в смысле, используемом в книге переводчика «Сердце буддийской медитации».

¹⁶ В субкомментарии к Брахмаджала-сутте это объясняется следующим образом: «Вещи в их истинной природе (*paramatthadhamma*) обладают двумя характеристиками, или приметам: особыми и общими характеристиками. Понимание особых характеристик – это их узнавание через восприятие (*passakkha-nana*), тогда как понимание общих характеристик – это их узнавание через умозаключение (*anumana-nana*)». Особая характеристика, к примеру, элемента движения (*vaayo-dhatu*) – это его поддерживающая природа и его функция движения, тогда как его общая характеристика – это непостоянство и т. д.

щего практикующего тактильный процесс телесного движения (каковой является элементом ветра или вибрации), имеющий своим условием дыхание, постоянно воспринимается как подъем (расширение) и опускание (втягивание) живота. Это тоже следует отмечать как «подъем, опускание...». Когда медитирующий таким образом отмечает элемент движения, который постоянно сталкивается с вратами телесной чувствительности в животе, он становится отчетливым в своих аспектах становления твердости, вибрации, а также выталкивания и втягивания. В данном случае аспект становления твердым демонстрирует «специфическую природу» поддерживания элемента движения, тогда как аспекты выталкивания и втягивания демонстрируют свое «проявление» приведения в движение¹⁷.

Таким образом медитирующий, отмечая тактильно-телесный процесс поднятия и опускания живота, осуществляет наблюдение телесного процесса (*гура*), узнавая специфическую природу и т. д. элемента движения. Позже, когда он осуществляет наблюдение ума (*пама*), а также наблюдение тела и ума (*пама-гура*) вместе, он также приходит к узнаванию общих характеристик соответствующих процессов – их непостоянства, подверженности страданию и отсутствия самости.

Но когда он вовлечен в простое отмечание поднятия и опускания живота, а также прочих тактильных процессов, начинают появляться мысли, связанные с желанием и т. д., приятные ощущения и т. д. или же такие действия как корректирующие движения различных частей тела. В это время данные активности ума и тела следует также отмечать. После того как их отмечают, необходимо снова вернуться к продолжению отмечания тактильных процессов поднятия и опускания живота, главного объекта внимательности в этой практике.

Это были краткие заметки относительно систематической практики прозрения. Здесь мы не описываем это детально, поскольку в данном случае представлен краткий очерк развития прозрения через стадии очищения, и это не трактат, детально разъясняющий методику практики прозрения.

¹⁷ Эти три термина являются стандартными категориями определения, используемого в палийских комментариях и Висуддхимагге. Что же касается ментальных явлений, четвертой категории, то добавляется «непосредственное условие» (*padatthana*). Например, определение элемента движения (или ветра) появляется в Висуддхимагге (XI, 93) и демонстрируется в этом трактате как факт прямого восприятия.

II Очищение ума

Во время раннего периода систематической практики, пока ум медитирующего еще не полностью очищен, блуждание мыслей, возникающее в результате осмысления объектов чувственного желания и т. д., также будет периодически появляться между мыслями отвлечения объектов медитации. Иногда начинающий практикующий воспринимает появление этих разрывов, а иногда нет. Но даже если он воспринимает их, это происходит лишь через короткое время после их появления. В таком случае моментальное сосредоточение его ума еще очень неустойчивое и слабое. Блуждающие мысли продолжают вмешиваться в его ум, пока он занят развитием практики отвлечения. Исходя из этого, такие блуждающие мысли называются «мешающими мыслями».

Но когда моментальное сосредоточение его ума становится сильнее, мыслительный процесс отвлечения становится достаточно сосредоточенным. Таким образом, когда обращаются к объектам отвлечения – движению живота, сидению, прикосновению, сгибанию и вытягиванию, видению, слышанию и т. д., эти мысли отвлечения появляются, словно бы падая на эти объекты, как бы ударяя их, сталкиваясь с ними снова и снова. Затем, как правило, ум медитирующего больше никуда не убегает. «Убегание» может происходить лишь иногда и очень несущественно, но даже в этом случае медитирующий способен отмечать все эти отклонения мыслей в самом начале. Или же, если быть более точным, он отмечает отклонение мыслей сразу после их возникновения. Затем такое рассеянное мышление успокаивается, как только оно отмечается, и больше не появляется снова. Сразу после этого он также способен возобновить непрерывное отвлечение любого объекта, когда последний отчетливо проявляется перед ним. Именно поэтому его ум в это время называется «беспрепятственным».

Когда медитирующий таким образом практикует отвлечение с беспрепятственным (свободным) умом, отмечающий ум приближается и фиксируется на любом отмечаемом объекте, причем действие отвлечения продолжается непрерывно. В это время в нем возникает непрерывная последовательность «сосредоточения ума, длящегося в течение мгновения», направленного на каждый отмечаемый объект. Это называется «очищением ума»¹⁸. Хотя это сосредоточение имеет лишь одномоментную длительность, его сила противодействия тому, чтобы быть охваченным противоположным, соответствует сосредоточению приближения.

В комментарии к *Висуддхимагге*, в разделе объяснения главы, посвященной внимательному наблюдению за дыханием, говорится следующее:

«Моментальное объединение ума означает сосредоточение ума, длящееся всего лишь момент. В связи с этим видом сосредоточения, так же, когда оно следует непрерывно, вместе со своим соответствующим объектом в одиночном режиме, и не преодолевается противоположным, происходит неподвижная фиксация ума, словно бы в погружении».

«Это происходит непрерывно, вместе со своим соответствующим объектом» относится к непрерывному потоку мыслей, вступающих в отвлечение. После отвлечения одного объекта

¹⁸ «Очищение ума» соответствует сосредоточению ума любой из двух степеней интенсивности: полное сосредоточение или сосредоточение приближения (см. примеч. 10). В обоих этих видах сосредоточения ум временно очищается от пяти ментальных препятствий (см. примеч. 20), которые загрязняют ум и мешают сосредоточению.

точно так же приступают к другому, непосредственно следующему¹⁹. И снова, отметив этот объект, обращаются к следующему, и т. д.

«В одиночном режиме» означает, что хотя объекты отмечаются, какими они предстают сами по себе, как многочисленные и разнообразные, однако сила сосредоточения ума, непрерывно вовлекающегося в отвлечение, остается практически на том же уровне. Что касается значения этого, то именно так, как первый объект отмечается с определенной степенью сосредоточения, второй, третий и другие последующие объекты отмечаются в каждом случае с той же степенью сосредоточения.

«Не преодолевается противоположным» означает, что моментальное сосредоточение в этом непрерывном потоке не подавляется препятствиями ума²⁰.

«Словно бы в погружении» означает, что сила моментального сосредоточения схожа с сосредоточением, достигшим полного ментального погружения. Но такая схожесть моментального сосредоточения с полным погруженным сосредоточением становится очевидной, лишь когда систематическая практика прозрения достигает своей кульминации²¹.

Однако не говорится ли в комментариях, что термин «очищение ума» применим лишь к сосредоточению приближения и сосредоточению полного погружения? Это так, однако следует принимать это утверждение в том смысле, что моментальное сосредоточение относится к сосредоточению приближения. В связи с этим в комментарии к *Самипаттхана-сутте* говорится:

«Оставшиеся двенадцать упражнений являются объектами медитации, ведущей лишь к сосредоточению приближения»²².

Теперь, что касается предметов, которые рассматриваются в разделах *Самипаттхана-сутты*, посвященных положениям тела, ясному пониманию и элементам, то сосредоточение посвятившего себя этим упражнениям определенно будет лишь моментальным сосредоточением. Но поскольку последнее может подавить препятствия, как это делает сосредоточение приближения²³, и поскольку это соседствует с сосредоточением достижения благородного пути²⁴, это то же самое моментальное сосредоточение, которое называют «приближением» (или «близким»), а также объекты медитации, приводящие к моментальному сосредоточению, называемые «объектами медитации, приводящими к сосредоточению приближения». Поэтому следует понимать, что моментальное сосредоточение, обладающее способностью подавлять препятствия, также может называться «приближением» и «очищением ума». Иными словами, очищение ума не может появиться в том, кто сделал обнаженное прозрение своей колесницей, практикуя только лишь прозрение и не развивая сосредоточение приближения или сосредоточение полного погружения.

¹⁹ «Другие» объекты также могут принадлежать тем же сериям событий, например периодическому поднятию и опусканию живота.

²⁰ Пять ментальных препятствий (*nivarana*), которые мешают сосредоточению, это: 1) чувственные желания; 2) неприязнь; 3) вялость и притупленность; 4) беспокойство и сожаление; 5) скептическое сомнение. Более подробно об этом см. *The Five Mental Hindrances and their Conquest*, by Nyanaponika Thera (BPS Wheel No. 26).

²¹ Прозрение достигает своей кульминации при достижении совершенства «очищения благодаря знанию и видению хода практики». См. примеч. 42 и *Visuddhimagga*, XXI, 1.

²² Этот отрывок был переведен в *The Way of Mindfulness by Soma Thera* (3rd ed., BPS, 1967), p. 104, где для перевода термина «сосредоточение приближения» используется «частичное погружение».

²³ Когда они появляются во время практики медитации безмятежности.

²⁴ Это полностью погруженное сосредоточение (*jhana*) появляется при достижении благородных путей и результатов.

III

Очищение воззрения

1. Аналитическое узнавание тела и ума

Достигнув очищения ума и продолжая практику отмечания, медитирующий теперь приближается к следующему аналитическому узнаванию тела и ума: «Поднятие живота является одним процессом; опускание – другим; сидение – другим; прикосновение – другим» и т. д. Таким образом он приближается к узнаванию того, как отличить каждый отмечаемый им телесный процесс. Далее он приходит к следующему пониманию: «Узнавание движения поднятия – это один процесс; узнавание движения опускания – другой». Таким образом он узнает каждое отмечающее действие ума. Затем он приходит к следующему пониманию: «Движение поднятия – это один процесс; узнавание этого – другой. Движение опускания – это один процесс; узнавание этого – другой» и т. д. Таким образом он начинает узнавать то, как отличать каждый телесный и ментальный процесс. Все это узнавание происходит из простого отмечания, а не из рассуждения. То есть это узнавание посредством прямого восприятия, к которому приходят в результате простого отмечания, а не узнавание в результате логических рассуждений.

Таким образом, когда видит визуальный объект при помощи глаз, медитирующий узнает, как различать каждый входящий сюда единичный фактор: «Глаз – это одно; визуальный объект – другое; видение – другое; а также знание – это другое». Тот же самый подход используется в случае с другими чувственными функциями.

В каждом своем действии отмечания медитирующий приходит к аналитическому узнаванию ментальных процессов отмечания, а также думания и размышления, узнавая их для себя посредством прямого знания в результате собственного переживания: «Они обладают природой следования к объекту, обращенности к объекту и узнавания объекта». С другой стороны, он аналитически узнает материальные процессы, протекающие во всем теле, которые описываются здесь как «движения поднятия и опускания живота», «сидение» и т. д., узнавая их как: «Они не обладают природой следования или обращения к объекту, или же узнаванием объекта». Такое узнавание называется «узнаванием материального (или тела) вследствие проявления его не-определенности». В связи с этим в *Мула-тике*, «Главном субкомментарии» к *Абхидхамма Вибханге*, сказано:

«Иными словами, не-определенность (как цитируется в отрывке) должна быть понята как отсутствие способности узнавания объекта»²⁵.

Такое знание, как это, анализирующее в каждом акте отмечания как отмечаемый телесный процесс, так и вовлеченный в отмечание ментальный процесс, согласно их истинной сущностной природе, называется «аналитическим знанием тела и ума».

Когда это знание приходит к своему созреванию, медитирующий понимает это таким образом: «В момент вдоха имеется просто поднимающееся движение живота и узнавание движения, но помимо этого нет себя; в момент выдоха имеется простое опускающееся движение и узнавание движения, но помимо этого нет себя». Понимая это в данный и другие моменты, он узнает и видит, отмечая это таким образом: «Здесь есть только эта пара: материальный процесс как объект и ментальный процесс его узнавания; и именно с этой парой соотносятся такие термины условного использования, как «существо», «личность»

²⁵ То есть материальное не обладает способностью к узнаванию. – Прим. ред. русского пер.

или «душа», «я» или «другой», «мужчина» или «женщина». Однако, кроме этого двойственного процесса, нет никакой отдельной личности или существа, я или другого, мужчины или женщины».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.