

Ананда Меттейя (Алан Беннетт)

Тренировка разума

Опубликовано в Equinox vol. I no. 5

Религия Будд является практической философией в самом возвышенном смысле слова. Это не собрание догм, которые требуется принять и в которые нужно безусловно и безрассудно верить. Это набор утверждений и рассуждений, которые необходимо сначала понять и осмыслить интеллектуально; и далее применить к каждому действию в повседневной жизни, практиковать их, жить ими настолько, насколько позволяют силы. Исключительно практическая природа нашей религии многократно подчеркивается в ее священных книгах. Хотя один человек может выучить наизусть тысячи священных стихов, но без практики он не поймет Дхамму. Тот, кто знает и практикует всего один стих, понял Дхамму, он и есть истинный последователь Будды. Именно практика Дхаммы определяет истинного буддиста, а не простое знание догм; выполнение Пяти предписаний, а не их повторение на языке пали. Статус человека как Саммадиттхи определяет демонстрация великих законов любви и добродетели в повседневной жизни, а не простое признание истины Дхаммы как прекрасного и поэтического описания Законов, которым слишком сложно следовать. Дхаммой следует жить, поступать согласно ей, ощущать как высшую основу, высшую цель нашей жизни; и тот, кто делает это по своим способностям, является истинным последователем Учителя - а не тот, кто просто называет себя буддистом и в чьей жизни нет той любви, которой учил Будда.

И поскольку наша жизнь полна скорби, поскольку следовать Закону всегда и везде очень сложно, нам не следует разочаровываться в учении и жить той жизнью, что полна только мирских желаний и путей. Как сказал Учитель: "Не думай легкомысленно о добре: 'Оно не придет ко мне'. Ведь и кувшин наполняется от падения капель. Умный наполняется добром, даже понемногу накапливая его". Тот, кто старается, как может, кто сражается, пусть даже неудачно, чтобы следовать добру и отстраняться от зла - такой человек каждый день становится сильнее; и победа над каждым ложным желанием, каждый поступок любви и добра бесконечно увеличивает нашу силу противостоять злу и жить праведной жизнью.

Итак, вся практика буддизма, весь благой Закон, который мы, называющие себя буддистами, должны стремиться выполнять, сводится Татхагатой в один стих: "Избегание дурных действий, обретение заслуг благими действиями и очищение мыслей - вот учение всех Будд". Поэтому мы, называющие себя буддистами, должны жить так, чтобы выполнять эти три правила. Всем понятно, что значит избегать зла - мы подразумеваем соблюдение 'панча-сила' (пяти предписаний). Убийство, присвоение чужого, нечистоплотная жизнь, ложь и злословие, употребление одурманивающих средств, разрушающих умственные и нравственные качества - этих злых действий мы должны избегать. Жить в спокойствии и любви, платить добром за зло, проявлять почтение, терпение и скромность - это часть того, что мы называем добрыми действиями. Понятно, все мы можем стремиться жить так, по первым двум частям стиха; все мы можем практиковать их повседневно. Но способ очищения мысли, путь развития благих мыслей и подавления и уничтожения злых, практики для развития и тренировки ума известны меньше. Их меньше практикуют и меньше понимают.

Итак, цель этой статьи - изложение сказанного в книгах о методах развития и очищения ума, то есть, описание того, как следовать и жить по третьему правилу. В некотором роде оно самое главное из всех, поскольку подразумевает под собой два других правила в совершенном и практически разработанном виде. Избегать зло, творить добро - поступая так, мы лишь увеличиваем наши заслуги, что приведет нас к более счастливым воплощениям, полных еще больших искушений, чем нынешние. И после того, как эти заслуги будут исчерпаны, вращение великого колеса жизни снова обратит нас ко злу и

несчастливой жизни, ибо освобождение не может быть достигнуто лишь простым накоплением заслуг, и не через заслуги мы достигаем Великого покоя. Обретение заслуг имеет второстепенное значение при очищении и развитии нашего разума, но оно исключительно важно, поскольку только через практику 'сила' (предписаний) возникает энергия умственной концентрации, что освобождает нас. ['Сила' [sila - на языке пали] следует определить как дисциплину, необходимую для умственной концентрации, и она будет отличаться в зависимости от расы, климата, особенностей личности, и т.д. и т.п - А.К.]

Дабы понять, как достигается конечная и главная цель буддийской веры, прежде чем мы сможем разобраться, почему некоторые практики очищают разум, необходимо рассмотреть природу самого разума - мысли, которую мы пытаемся очистить и освободить.

В удивительной системе психологии, данной нам Учителем, читта или сознание описано как состоящее из множества элементов, называемых дхаммой или санкхарой. Возможно, лучшим и ближайшим переводом терминов 'дхамма' или 'санкхара' в данном контексте будет "тенденции". Когда некоторое действие повторяется несколько раз, когда некая мысль возникает несколько раз, то имеется определенная тенденция к повторению этого действия и мысли, и потому каждая умственная дхамма и санкхара склонна производить себе подобную и таким образом воспроизводиться. Исходя из этого, на первый взгляд кажется невозможным расширить положительные состояния. Но наш Учитель показал нам не только тенденцию к воспроизводству, что характерна для всех состояний ума, но и как использовать энергию санкхар для подавления негативных состояний и развития положительных. Если от природы у человека много санкхар, делающих его злым и жестоким, мы можем победить их практикой концентрации на санкхарах противоположной природы — посвящая каждый день определенное время размышлениям о сострадании и любви. Так он увеличит санкхары, что делают его любящим и сострадающим, "ибо никогда в этом мире ненависть не прекращается ненавистью, но отсутствием ненависти прекращается она". Поэтому негативные санкхары, склонности ко злу и гневу, исчезают при возникновении положительных склонностей любви и сострадания, как тьма ночи отступает перед сиянием зари. Так разъясняется один путь - лучший путь - преодоления злых санкхар - систематическое развитие (посредством размышления) качеств, противоположных дурным склонностям, которые мы хотим устранить. В главном практическом элементе предлагаемого метода - практике определенной медитации или ментальной концентрации на позитивных санкхарах - мы имеем ключ ко всей системе очищения и развития разума, которая составляет практическую действующую основу буддийской религии.

Если рассмотреть действие большого и сложного механизма, например, паровой машины, мы отметим, во-первых, главный источник энергии. В нашем случае это пар, создаваемый в котлах. Сама по себе эта энергия не хорошая и не плохая - это просто энергия. Она может либо делать хорошую работу, двигая пароход, либо плохую - вырываясь наружу, разрушая корабль, обжигая людей и так далее. Все зависит от правильного и скоординированного движения различных частей этой сложной машины. Если золотники [клапаны впуска пара] больших цилиндров открываются слишком рано и впускают пар в неподходящее время, много энергии будет потеряно на сопротивление этого пара. Если они будут открыты слишком поздно, много энергии уйдет на холостое и бесполезное движение. И так с каждой частью машины. Везде главной силой является расширяющаяся энергия пара, но эту энергию следует правильно и в нужное время применить во всех частях механизма. Иначе машина не будет работать, или же много энергии будет потеряно впустую в борьбе с ее собственной противоположностью.

То же самое и с тонким механизмом ума - механизмом бесконечно более сложным и обладающим куда большими силами для совершения добра или зла, чем самое удивительное из механических изобретений человека, чем самый мощный двигатель, когда-либо созданный человеческими руками. Большой двигатель в худшем случае взрывается и уничтожает сотни жизней, в лучшем перевозит сотни человек, обеспечивает работу и уют для сотен людей; но разве можно рассчитать силу одного человеческого разума в добре или в

зле? Один человек с разумом, подобным разуму Христа, может жестоко уничтожить многие миллионы человек, может разрушить государства, религии и династии, вызвать неопишуемые бедствия и страдания. Другой же разум, использующий ту же энергию, но пускающий ее на пользу других, как Будда, дает надежду множеству страдающих людей, может в тысячи раз увеличить сострадание и любовь трети человечества, может помочь бесчисленным мирам в достижении того мира, к которому все мы стремимся - той гармонии, путь к которой сложно найти.

Но энергия у обоих умов одна и та же. Она скрыта в каждом человеческом мозге, создается каждым стуком человеческого сердца, она свойство всех существ и единственный двигатель в мире людей. Нет идеи или мысли, нет дела плохого или хорошего, совершающегося в этом мире, двигателем и причиной которых не является эта высшая энергия. Благодаря этой энергии ребенок учится говорить, именно этой энергией Христос принес страдания людям, именно этой силой Будда покорил сердца трети человечества, именно благодаря ей столь многие последовали за ним на провозглашенном им пути нирвана марги, пути к невыразимому счастью. Имя этой силы - умственная концентрация, и нет ничего в этом мире, ни плохого, ни хорошего, кроме созданного ее применением. Она вышивает на полотне времени кружева человеческих характеров и судеб. Имя и форма - это двойная нить, которой она покрывает эту ткань, злые и добрые мысли и поступки, и получившееся изделие - это итог бесчисленных судеб.

Именно силой этого самадхи ребенок учится ходить, а Ньютон взвесил светила и миры. Это энергия человека, и что она сделала нас великими или ничтожными, плохими или хорошими - это результат того пути, по которому силы разума, сложные санкхары, применили эту энергию. Если санкхары хорошо работают вместе, если их различные функции хорошо скоординированы, тогда у человека будет великая сила для добра или для зла; и если посмотреть на дурной разум и волю, можно убедиться, что его санкхары противоречат друг другу. Также и главная сила, сила самадхи, расходуется впустую в одной части мозга на противостояние себе же самой в другой его части.

Если умелый инженер, знающий функции каждой части двигателя, захочет разобраться в машине, части которой не работают как следует и теряют энергию, он должен будет разобрать эту машину на части, отстроить их как надо, пронаблюдать за результатом изменений, и так понемногу привести ее в такое состояние, когда энергия не будет теряться впустую. То же мы делаем и с нашим умом - каждый сам отстраивает свой механизм. Вначале тщательно исследуем наши санкхары, чтобы понять, чего нам не хватает, где наша умственная энергия используется правильно, а где расходуется впустую. И далее продолжаем настраивать все рабочие части нашего умственного механизма, пока каждая не будет работать так, как требуется, и пока весь этот огромный и сложный двигатель нашей сущности не заработает с нужной целью - целью, ради которой мы работаем, которая пока что еще так далеко, хотя и не настолько, чтобы мы не смогли достичь ее через работу.

Но как же нам настроить и изменить санкхары нашей сущности? Если часть нашего умственного механизма будет использовать энергию неправильно, пускать ее в неправильные каналы - как можно починить его? Возьмем другой пример из мира механики. Золотник - очень важная часть паровой машины, поскольку ее задача - выпускать пар в рабочую часть механизма. От его точной работы зависит работа всей машины. Большая сложность с золотником заключается в том, что его поверхность должна быть идеально, совершенно гладкой, и не изобретено пока что машины, которая сможет сделать такой идеальный клапан. И что же делать: мы берем и используем силу пара, чтобы обработать клапан, придав ему необходимую гладкость. Более-менее пригодный для машины золотник помещается на место и пар впускается; на очень короткое время клапан подвергается очень высокому давлению. Под таким давлением он быстро двигается, и его трения о цилиндр оказывается достаточным, чтобы сгладить небольшие неровности, которые могли бы давать утечку пара. То же самое необходимо проделать и с нашим разумом. Нужно брать одну за

одной нужные и полезные санкхары и подвергать их высокому давлению особой умственной концентрации. Так эти хорошие санкхары станут в десятки раз эффективней, не будет утечек энергии, и наш умственный двигатель в повседневной жизни будет работать все более и более мощно и гармонично.

С момента достижения умственной реакции*, препятствия (т.е. действия противостоящих санкхар) изучены, утечки** прекращены, и разум сам концентрируется через "сопутствующую" концентрацию. (см. "Висуддхи магга" iv. Есть два уровня умственной концентрации, называемых "сопутствующей" и "достигаемой" [упачара и аппана].)

(* нимитта, результат некоторых форм самадхи, подробно см. трактат "Висуддхи магга")

(** асава, обычно переводится как "загрязнения", буквально означает "утечки", т.е. утечки энергии сущности через неправильные каналы)

Далее рассмотрим, как появляются санкхары, рабочие части нашего умственного двигателя. Посмотрите на ребенка, который учится говорить. Ребенок слышит звук и познает его в соединении с определенной идеей. Посредством умственной концентрации ребенок схватывает звук, имитирующей группой санкхар повторяет его, и еще одним усилием концентрации выражает понятие этого звука на определенных клетках своего мозга, где оно остается как слабая санкхара, которую при необходимости можно вызывать. Затем однажды возникает ситуация, напоминающая о связанной с этим звуком идее - требуется произнести этот звук, чтобы получить желаемый объект. Ребенок концентрирует энергию на воспоминании, пока слабая санкхара, отражающая тот звук, не будет найдена. Как натянутая веревка издает звук под действием ветра, так клетка передает в мозг слабое повторение вызвавшего его звука.

Еще одним усилием концентрации, уже не в области памяти, а в центрах мозга, связанных с речью, голосовые связки ребенка напрягаются особым образом, необходимым для воспроизведения того звука. Мышцы губ, гортани и языка двигаются, дыхание регулируется так, чтобы нужное количество воздуха проходило через связки. Ребенок говорит и повторяет слово, которое перед этим выучил, в связи с объектом его нынешнего желания. Таков процесс формирования санкхары. Чем чаще эта идея возникает у ребенка, чем чаще она проходит через упомянутые процессы - тем чаще разум ребенка совершает умственную концентрацию, или самадхи, на этом наборе умственных и мышечных действий, тем сильнее становится набор используемых санкхар. Ребенок будет концентрироваться, вспоминая необходимый звук и совершая сложные движения органов речи, до тех пор, пока эти действия не начнут совершаться им без каких-либо особых усилий. В результате цепь ассоциаций, координированные действия памяти и речи зафиксируются у ребенка в мощной санкхаре, и эта санкхара будет проявляться при необходимости воспроизведения изначального самадхи. Слова начнут воспроизводиться автоматически без особых усилий.

Итак, мы разъяснили, что санкхары возникают при любой концентрации ума. Чем более сильным или более частым будет самадхи, тем сильнее будут санкхары. Например, слово неизвестного языка может стать санкхарой и вспоминаться без особых усилий, для этого надо либо приложить значительное умственное усилие (концентрацию), либо повторять его много раз с небольшим усилием.

Итак, практических методов для развития и очищения ума, согласно методу нашего Учителя, всего два. Первый называется 'саммасати' - внимательное созерцание вещей с целью выяснения их природы, в нашем случае это исследование или анализ дхамм нашей собственной сущности. Второй метод 'саммасаммадхи' - использование сил концентрации, чтобы благие состояния, благие дхаммы стали сильными санкхарами нашей сущности. Что же до плохих состояний, к ним следует относиться просто как к утечкам главной силы, и лекарство от них, как и в случае с пропускающим пар клапаном - интенсивная практика противоположных им благих состояний. Итак, первоначально нам надо внимательно изучить и проанализировать существующие в нас состояния посредством силы саммасати, а далее практиковать концентрацию на благих состояниях, особенно на тех, что могут устранить

наши особые недостатки. Под умственной концентрацией подразумевается интенсивная мысль, размышление в течение определенного времени над одной единственной мыслью. Для начинающего это очень трудно. Например, вы садитесь и размышляете о любви, и через полминуты оказывается, что вы думаете уже о каких-то позавчерашних разговорах. Поначалу так всегда и бывает. Будда сравнивал разум человека в начале практики самадхи с теленком, бегавшим по полям туда-сюда, а потом привязанным к столбу. Веревка - это практика медитации, столб - это конкретный объект, выбранный для размышления. Поначалу теленок пытается порвать веревку, мечется во все стороны, но веревка всегда резко останавливает его на определенном расстоянии от столба. Если теленок беспокойный, это может продолжаться долго, но наконец он успокаивается, видит бессмысленность борьбы и ложится рядом со столбом. Также ведет себя и разум. Поначалу, подчиняемый концентрации, он пытается вырваться, скачет во все стороны, и если это обычный беспокойный ум, ему требуется много времени, чтобы осознать бесполезность попыток вырваться. Но если постоянно удерживать некоторое расстояние от столба, объекта медитации, как веревкой привязав медитацией разум к объекту, то разум осознает объект и обращается к нему. Когда он достигает концентрации и устойчивости, в конце концов он успокаивается и более не пытается уклоняться от объекта медитации. Но для этого требуется длительное время и очень усердная практика. Чтобы сделать эту наиболее трудную часть практики проще, предлагаются различные методы. Один из них доступен нам благодаря действию определенных санкхар. Всем известно, как приобретаются привычки, особенно привычки делать некоторые вещи в определенное время дня. Так мы вырабатываем привычку просыпаться и засыпать каждый день в определенное время. Мы привыкаем обедать в семь вечера и не чувствуем голода до этого времени. Если изменить время обеда, то в семь вечера мы будем чувствовать голод, но без еды через какое-то время этот голод исчезнет, и выработается новая привычка. В результате практики любого действия, постоянного вспоминания каких-либо определенных идей в определенное время дня, возникает очень мощная тенденция их регулярного повторения.

Мы можем использовать это свойство ума в помощь нашей практике медитации. Выберите определенное время дня, и всегда практикуйте в одно и то же время. Даже если практика занимает всего десять минут, строго придерживайтесь времени. Через какое-то время разум выработает привычку, и выяснится, что вам намного проще концентрироваться в это время, чем обычно. Кроме того, следует учитывать влияние тела на разум. После еды большая часть свободной энергии уходит на помощь пищеварению, поэтому в это время разум ленив и пассивен. В таких условиях невозможно всеми силами концентрироваться. Поэтому выбирайте время, когда желудок пуст - конечно, с этой точки зрения лучшее время - утром сразу после пробуждения. Другая проблема, которая будет вам очень мешать поначалу - звуки, особенно внезапные и неожиданные. Поэтому лучше всего выбрать время, когда вокруг вас нет людей и когда шума как можно меньше, и это опять же раннее утро или поздний вечер. В общем, как выясняется, концентрироваться проще всего или сразу после пробуждения, или перед сном.

Еще одна вещь сильно влияет на санкхары - окружающее место. Если немного подумать, то можно понять, как сильно все окружающее вас влияет на ум. Ум торговца будет полон забот, но они возникнут не раньше, чем он попадет в свою контору; и тогда он работает во всем внимании как умелый и способный делец. Врач может исчерпать все свои силы и в полусонном состоянии поехать на срочный вызов, но прибыв на место к пациенту, где нужно выполнять работу, мощная ассоциация с постелью больного победит его усталость и умственное торможение. Он будет абсолютно бодр, все его способности раскрыты, его мозг работает на пределах возможностей, что требуется от человека столь сложной профессии. Так и везде и во всем, будь то торговец за прилавком, капитан на мостике корабля, механик в машинном отделении, химик в лаборатории - эффект места всегда пробуждает в разуме особый набор санкхар, ассоциированных с этим местом. Возможно, существует и некая неощутимая, но действующая атмосфера мысли, привязанная

к месту, в котором совершаются определенные действия и повторяются определенные мысли. Именно по этой причине в монастыре ощущается необычное состояние мира и спокойствия. Монастырь - место, в котором жизнь защищена, где люди задумываются о великих тайнах жизни и смерти, это дом тех, кто посвятил себя практике медитации, это центр религиозной жизни людей. Когда люди хотят развлечься, они делают это у себя дома в деревне, но если они религиозны, то отправляются в монастырь.

В монастырях возникает огромное количество мирных и святых идей, и эта атмосфера спокойствия как будто проникает и пронизывает место, от крыш до пола и вплоть до ограды священной обители - все наполнено святостью, как далеким ароматом, который сложно понюхать, но можно ощутить. Возможно, некие неосязаемые, но более грубые элементы мысли собираются на окружающих место стенах; невозможно утверждать это, но если завязать глаза чувствительному человеку и отвести его в храм, он скажет вам, что это спокойное и священное место, а на бойне будет чувствовать себя неуютно или испытывать страх. Потому для практики медитации следует выбрать место, подходящее нашей работе. Конечно, очень поможет (через полученный набор особых санкхар) специальное место, где мы не будем делать ничего, кроме этой практики, и куда не будет входить ни один посторонний человек, но для мирянина это очень сложно. В "Висуддха магге" даются инструкции, как священник для практики камматтханы должен выбрать безлюдное место неподалеку от монастыря - либо пещеру, либо небольшую хижину, которую использует только он. Но поскольку такое идеальное уединение сложно для мирянина, ему следует выбрать наиболее подходящее из мест - такое, где во время практики его будут беспокоить как можно меньше. По возможности, это не должно быть место, где он спит, поскольку когда он будет пытаться уменьшить количество мыслей до одной, санкхары этого места будут клонить его ко сну - а это одна из главных вещей, которых следует остерегаться.

Выбрав время и место, важно не менять их до тех пор, пока способности к концентрации не будут как следует развиты. Затем следует рассмотреть само тело. Если мы медитируем стоя, большая часть энергии уйдет на поддержание этой позы. Поза лежа тоже не годится, так как ум ассоциирует ее со сном. Поэтому лучшей позой является сидячая. Лучше всего, если вы можете сидеть, скрестив ноги как Буддарупа, поскольку это положение обладает множеством санкхар, связанных с умами буддистов.

Далее возникает крайне важный вопрос о предмете медитации. В книгах объекты медитации классифицируются по сорока типам, и в старину тот, кто желал практиковать камматтхану, отправлялся к почтенному человеку, практиковавшему ее долгое время и получившему великое духовное знание, и посредством этого знания архат мог сказать, какие типы лучше всего подходят этому человеку. Ныне это вряд ли возможно, поскольку немногие практикуют камматтхану, и потому практически невозможно найти человека с духовной интуицией. Потому лучшим способом будет практиковать те формы медитации, которые с наибольшей вероятностью усилят наши лучшие качества - любовь, сострадание, сочувствие, безразличие к земной жизни и заботам, и формы саммасати, которые дадут нам точное восприятие нашей собственной природы, печальной, преходящей и бездушной сущности всех вещей в колесе самсары. Лучшими объектами будут те, что успокаивают наш разум, устремляют его к мыслям о святом и прекрасном - о жизни Будды, об освобождающей природе Дхаммы, которой он учил, и о чистой жизни, которую ведут его бхикку.

Как мы выяснили, сильные санкхары создаются одним из двух путей: либо одним сильным действием концентрации, либо множеством легких. Поскольку начинающему сложно прикладывать значительные усилия, проще всего взять одну идею, выраженную в минимуме слов, и повторять эти слова про себя снова и снова. Причина использования словесной формулы в том, что из-за сложности действий мозга по производству слов, с практикой молчаливого произношения формируются очень сильные санкхары. Слова служат мощным механическим помощником в деле обращения к представляемым ими идеям. Чтобы считать количество произнесенных фраз, буддисты используют четки из 108 бусин, они

очень помогают в деле. Так представляется образ Великого учителя: один созерцает его любовь и сострадание, великую жизнь, посвященную духовной помощи всем живущим, другой представляет образ Учителя, передающего освобождающую Дхамму. Каждый раз, когда представляемый образ тускнеет, произносится "Буддануссати" - "созерцаю Будду" - и каждое повторение перебирается бусина четок. Точно так же можно созерцать Дхамму, Сангху — кто что предпочитает.

Но, возможно, лучшей из всех разнообразных медитаций является медитация четырех возвышенных состояний - чаттро брахмавихара. Эти медитации успокаивают и концентрируют читту очень сильным и действенным способом, и кроме того, они склонны усиливать лучшие качества нашего разума. Необходимо сесть, желательно лицом на восток; после размышлений о триратна (трех сокровищах), изложенных в формулах "ити пи со бхагава" и т.д. мысль концентрируется на идеях любви. Представляется луч любви, выходящий из сердца и охватывающий всех существ в восточную часть мира, и повторяется формула: "И да проникнет его разум в восточную часть мира с мыслями любви - с сердцем любви великой, могучей и неизмеримой - пока ни одно существо в восточной части мира не проникнется идеями любви, с сердцем любви великой, могучей и неизмеримой". Произнося эти слова, вы воображаете, как ваша любовь движется на восток, подобно огромному распространяющемуся лучу света. Вначале вы думаете о своих друзьях, тех, кого любите, и наполняете их своими мыслями любви. Затем о тех бесчисленных существах на востоке, которых вы не знаете, к которым вы безразличны, но которых вы хотите полюбить - и наполняете их лучом любви. И, наконец, думайте о тех, кто противостоит вам, ваших врагах, кто причинил вам вред, и наполняете любовью и их, "пока ни одно существо в восточной части мира не проникнется идеями любви, с сердцем любви великой, могучей и неизмеримой". Далее представьте такой же луч любви, исходящий в сторону правой руки, повторяйте ту же формулу, заменяя слово "восточный" на "южный", аналогичным образом. Потом то же самое проделайте с западом и севером, пока по всем четырем направлениям вы не проникнете во все живые существа мыслью о любви. Затем представьте, как ваша мысль идет вверх и вниз, повторяя ту же формулу для всех существ из высших и низших миров. Так все существа во всех шести направлениях пространства проникаются мыслями любви, и на этом заканчивается медитация любви.

Таким же образом и с той же формулой продолжайте медитацию трех других возвышенных состояний. Вначале думайте о существах в колесе самсары, погруженных в бесконечную печаль бытия - подумайте о тех, в ком печаль особенно проявлена в этот момент. Подумайте о слабых, несчастных, больных и падших, и пошлите им луч сострадания во все шесть сторон пространства. От сострадания переходите к радости. Представьте всех счастливых, от низшего счастья мирской любви до высшего счастья освобожденных, непроизносимого счастья тех, кто достиг нирвана дхаммы. Попытайтесь почувствовать их счастье, войти в блаженство их сердец и жизни и усилить его. Проникайте мыслью о счастье во всех направлениях с чувством общности со всеми теми, кто счастлив, честен и добр. И, наконец, созерцайте тех, кто зол, жесток и развращен, созерцайте вещи, искушающие людей на пути святой жизни. Проникайте во все злые существа с мыслью о безразличии, понимая, что все зло в этих существах возникает из-за невежества, из асав, утечек умственной энергии в неправильные каналы. Думайте о том, что не ваш долг проклинать или оскорблять их, ваше дело быть безразличным. Так завершается медитация безразличия и вся медитация четырех возвышенных состояний - любви, сострадания, счастья и безразличия. Медитацией любви вы устраняете всю ненависть и гнев, медитацией сострадания - санкхары злобы и недоброжелательности, медитация счастья устраним зависть и злые помыслы, медитация безразличия устраним всю склонность к злым делам и мыслям.

Усердно практикуя эти четыре возвышенных состояния, вы обнаружите, как становитесь в повседневной жизни более любящим, сострадающим, предельно счастливым в радости и безразличным к неудачам и злу. Этот метод медитации настолько силен, что его

результаты приходят очень быстро, и они будут работать в вашей жизни и мыслях, давая покой и радость вам и окружающим.

Далее, есть очень важная практика саммасати - анализ природы вещей, которая приводит к осознанию того, что все в самсаре обладает тремя свойствами - печали, временности и бездушия - не существует ничего не имеющего этих трех свойств. Только истинное созерцание и истинная медитация может освободить от них и открыть дорогу к спокойствию. А поскольку люди погружены в мирские заботы, поскольку наша жизнь состоит в основном из мелких симпатий, обид и страхов, поскольку мы думаем о богатстве и тех, кого любим мирской любовью, о врагах и прочих мелочах - поэтому истинного восприятия очень сложно добиться, очень сложно осознать абсолютную истину в глубине наших сердец. Мы думаем, что у нас есть только одна жизнь и одно тело, мы бережем их с большим вниманием и заботой, расходуя полезную умственную энергию на недолговечные вещи. Мы думаем, что в жизни есть только одно мирское положение, и тратим много сил на то, чтобы улучшить его и преуспеть.

"У меня есть сыновья, и вот мое богатство" - так думает глупый человек. "Он не владеет даже самим собой - какие сыновья, какое богатство?" Но если бы мы смогли посмотреть назад на путь наших бесчисленных воплощений, если бы мы могли увидеть, как ранее имели положение, бесчисленные богатства, множество жен и детей, много любви. Если бы мы могли взглянуть назад и увидеть постоянное и неизбежное страдание в тех воплощениях, могли понять нашу постоянно изменяющуюся волю и разум и всю великую фантазмагорию иллюзии, что кажется действительностью. Если бы мы смогли это, то, несомненно, осознали бы полную ничтожность и тщетность земной жизни, поняли три свойства всего сущего, и, несомненно, наше желание покинуть этот бесконечный цикл печали усилилось бы настолько, что мы направили бы все силы на путь освобождения.

Для обретения знаний прошлых рождений существует путь - практика медитации, посредством которой можно обрести это знание. На первый взгляд она выглядит пугающе, но в ней нет ничего чудесного или противоестественного - это просто метод совершенного развития памяти. Итак, память - это главным образом функция физического мозга. Мы помним все, поскольку все хранится в виде картинок в мельчайших нервных клетках серого вещества головного мозга, преимущественно в левой передней доле. Естественно, можно задаться вопросом: если память, очевидно, хранится в физическом мозге, как без какой-либо чудесной способности вспомнить то, что существовало до его появления? Ответ таков: действительно, наш мозг не существовал до рождения, и наша обычная память - это память о том, что происходило с нами в этой жизни. Но в чем причина той особой характерной для нас структуры мозга? Прошлые санкхары. Особая характерная природа мозга, благодаря которой существуют различия в сообразительности, один ребенок лучше учится одному, а другой - другому, и так далее. Это причина, по которой возникают различные наборы желаний, способностей и идей. Какая сила создает столь значительные отличия между двумя разными умами? Считается, что это действие прошлых санкхар, всех санкхар наших прошлых жизней. Мозг начинает формироваться еще до рождения и тогда получает эти особые свойства.

И если высшая мозговая деятельность определяется приобретенными в этой жизни наклонностями, тогда каждая возникшая мысль, идея и желание должны оставлять неизгладимый след, пусть и нечеткий, на структуре мозга. Мозг напоминает древний палимпсест - пергамент, на котором поверх старых затертых надписей наносятся все новые и новые письмена. Нашими глазами мы можем прочитать только последнюю запись, но есть способы, которыми можно прочесть и старые тексты. Для этого используется подобие глаза, чувствительность которого к малейшим оттенкам цвета и фактуры намного больше нашего: делается фотография пергамента на фотопластины повышенной чувствительности, и путем настройки экспозиции, времени, которое камера смотрит на пергамент, на фотопластинах фиксируются все новые и новые слои. Лист, на котором на первый взгляд есть только одна

надпись, раскрывается во множестве древних, потерянных и потускневших текстов, пока все они не становятся четкими и разборчивыми. То же самое, если подумать, должно быть и с мозгом человека, с его бесконечно сложной структурой и свойствами.

Все, что может видеть человек обычным умом - это его последняя запись, отчет о нынешней жизни. Но каждая запись каждой мысли и действия всего нашего кармического прошлого, те записи, на которых основана наша текущая жизнь, особая структура мозга была создана ранее и должна быть видимой для тренированного видения. Чудесный палимпсест, повествующий о множестве жизней и скрытый за жизнью текущей, может предстать перед нами в ясном и разборчивом виде, как картинки на светочувствительных пластинах. Часто бывает так, что одна, возможно последняя, из этих старых записей предстает столь четко, что даже ребенок может прочитать ее часть. Возможно, в этом причина появления случайной ненаследственной гениальности, безответной загадки западных психологов. Маленький ребенок, плохо умеющий ходить и говорить, видит фортепьяно и ползет к нему. Его пальцы сами начинают играть, и вскоре, после небольшого обучения и практики, ребенок начинает исполнять сложнейшие музыкальные сочинения, которые удаются только самым опытным пианистам. По всей Европе находилось немало таких детей. Похожим талантом обладал и Смитон, один из величайших конструкторов. Будучи ребенком из семьи необразованных крестьян, он, не имея специального образования, строил маленькие мосты через окрестные ручьи, и эти мосты выдерживали людей и скот. Лет десять назад в Японии появился ребенок, который увидел кисти и краски для письма (какими пользуются в Японии и Китае), довольно подполз к ним и начал писать. К пяти годам этот ребенок, еще толком не умея правильно выговаривать слова, мог свободно писать на китайском. Это очень сложное письмо, на овладение которым у обычных людей уходит до пятнадцати лет - а ребенок пяти лет владел им в совершенстве. Его способности показывали по всей стране и перед японским императором. Возникает вопрос: откуда у этих детей появились способности? Несомненно, перед ними была открыта предыдущая запись в книге разума, поскольку в их прошлом рождении был такой сильный набор санкхар, что его можно было прочесть.

Итак, в нашем мозге содержатся записи всех наших бесконечных воплощений, тысячи, десятки тысяч наложенных друг на друга записей, ожидающих того, кто сможет их прочесть, кто разовьет и совершенствует память, чтобы воспринимать их, как отпечатки на фотопластинах, и путь для развития такого видения следующий.

Сядьте в месте для медитации и подумайте о текущем моменте. Затем начните думать в обратном направлении. Подумайте о том, как вы вошли в комнату. Подумайте о том, как вы направлялись в комнату и так далее. Переживайте в обратном направлении все действия, произошедшие в этот день. Затем, проснувшись утром, вспомните сны, потом пустоту, потом последние мысли перед тем, как вы уснули, прежде чем легли спать и так далее, до момента последней медитации. Это очень сложная практика, и поначалу не следует двигаться более чем на один день, иначе вы не сможете выполнить ее как следует и пропустите много важных вещей. Практикуя понемногу, вы обнаружите, что воспоминание событий становится все более и более четким, и эта практика поможет вам и в повседневной жизни, так как ваша память в целом станет намного лучше. Когда вспомнить день будет просто, медленно увеличивайте время. Далее вспоминайте неделями — здесь берите только более-менее важные события - потом месяцами, потом годами и так далее. Вы сможете вспомнить всевозможные подробности вашей жизни, которые подзабыли, вы сможете все глубже и глубже проникать в сны, вы обнаружите, что вспоминаете сны намного точнее, чем раньше. Продолжайте, все дальше и дальше углубляясь в ваше прошлое и вспоминая многое, что вы забыли. Вы вспомните мелкие неприятности своего детства, как вы плакали, учившись ходить и говорить, и, наконец, после долгой и упорной практики, вы вспомните кое-что непосредственно предшествовавшее вашему рождению.

Даже если вы никогда не продвинетесь дальше, эта практика и без того принесет вам много пользы. Вы во всех отношениях улучшите свою память, получите чрезвычайно ясное представление о переменчивой природе ваших желаний, ума и воли даже в самые ранние

годы жизни. Но проникнуть за точку рождения очень сложно, поскольку, как понимаете, вы более не считаете относительно ясную запись этой жизни, но пытаетесь увидеть более тонкие, глубоко записанные санкхары вашего мозга. Эта практика должна сделать ясным ваше мышление, и, как я уже сказал, оно действительно будет яснее, чем когда-либо, но достаточно ли? День за днем вспоминая наиболее важные события вашей жизни, однажды вы перешагнете через темное пространство между смертью и жизнью, туда, где находятся все санкхары, как семена, прорастающие из земли и создающие новую жизнь. Однажды вы внезапно вспомните смерть в вашей прошлой жизни. Это очень болезненное ощущение, но очень важно достичь его несколько раз, поскольку в момент, когда человек очень близок к смерти, разум автоматически проходит через тот самый процесс воспоминания, который вы так долго практиковали. Так вы сможете получить подсказки ко всем событиям этой прошлой жизни.

Когда сложный момент перехода от рождения к смерти пройден, остальные, как написано в книгах, просты. Вы можете ежедневно и все более и более эффективно вспоминать дела и мысли ваших прошлых жизней, они будут раскрываться одна за одной. Вы увидите тысячи жизней, почувствуете смерть тысячу раз, будете страдать в мириадах миров, увидите, как преходящи маленькие радости, какую цену снова и снова приходится платить за скромное счастье, как реальны и ужасны перенесенные вами страдания. Вы увидите, как годами тяжелого труда вы собираете скромное состояние и как горька смерть тогда, когда вы не можете забрать его с собой. Вы увидите множество женщин, которых, как вы думали, вы любили как никого на свете, и многочисленные миры существ, пойманных вместе с вами в бесконечное колесо жизни и смерти. Вы увидите ваших нынешних отца, мать, детей, некоторых друзей, а ныне врагов. Вы увидите хорошие дела, мысль и действие любви, дающие богатый урожай от воплощения к воплощению, и печальное пожинание дурных сорняков и древнего зла. Вы увидите длинную ткань вашей жизни с постоянно меняющимся узором, простирающуюся все дальше и дальше в бесконечное прошлое. Тогда вы будете знать и понимать. Вы поймете, почему счастливая жизнь, к которой вы стремитесь, никогда не будет достигнута. Вы осознаете печаль, временность и бездушные бытия так, как вас не научат никакие монахи и книги. В человеческой форме и со всем этим знанием вы получите огромное желание совершить могучее, высшее усилие - пробудиться от дурного сна жизни, как человек просыпается от страшного кошмара. И это желание, как говорят священные книги, поведет вас вперед к освобождению.

Есть еще одна очень полезная форма медитации, еще более полезная, поскольку не связана с определенным временем суток, но может совершаться непрерывно в любой момент, когда наш разум не задействован. Это махасатипатхана, или "великое размышление". Наблюдайте и умственно оценивайте все, что делаете, понимая при этом, что все видимое обладает тремя свойствами - печали, мимолетности и отсутствием бессмертного принципа души. Думайте о действиях, которые совершаете, возникающих мыслях и ощущениях как о принадлежащих какой-то внешней личности. Старайтесь думать не "я делаю то-то", но "существует такое-то состояние действия". Так, возьмем движения тела. Во время прогулки просто сосредоточьтесь на ваших движениях абстрактно. Подумайте: "вот он поднимает левую ногу", или, лучше, "вот происходит поднятие левой ноги". Далее поднимается правая нога, тело наклоняется немного вперед и продвигается, теперь поворот направо, тут остановка. Так практикуйте сосредоточенность разума на наблюдении за происходящими действиями, возникающими чувствами, мыслями и постоянно анализируйте каждый объект концентрации подобным образом (как описано на примере прогулки) "Что же идет?" и через тщательный анализ вы понимаете, что нет личности или души в идущем теле, но есть особый набор химических элементов, объединенных и удерживаемых друг с другом посредством набора сил типа химических и физических связей. Все они действуют совместно благодаря координации - шаг состоит из таких-то движений и так далее, в соответствии и параллельно с осуществлением неких

химических реакций, происходящих в мозге, нервах, мышцах и крови и т.п. То есть координация, позволяющая совершать столь сложные действия, является суммой сил множества похожих состояний координации, результатом же всех этих координирующих состояний является то, что называется живым человеком.

Благодаря некоторым химическим и физическим явлениям составляющих мозг тонких частиц возникает идея "я хожу", но на самом деле не существует "я", которое ходит, но лишь постоянно изменяющаяся масса химических компонентов. (Начинающему исследователю следует помнить, что это только одна из иллюзорных точек зрения, идеалистический эгоцентризм не менее и не более ложен или правилен. - А.К.) Это разрушающаяся масса, в которой нет ничего вечного, кроме того, она подвержена телесным и умственным боли, скорби и истощению. Главная ее тенденция - создавать новые наборы скоординированных сил схожей природы - новые санкхары, которые в свою очередь вызывают появление новых схожих сочетаний химических элементов. Так рождается бесконечная цепь существ, подверженных бедам рождения, болезни, разложения, старости и смерти; и единственный путь избежать бесконечных циклов воплощения - это следование Благородному восьмеричному пути, провозглашенному Саммасамбуддой, и только посредством упорной практики его предписаний возможно получить необходимую энергию для выполнения концентрации. Только через саммасати и саммасамадхи наступает конечное освобождение от всех страданий. Через настойчивую практику этих созерцаний и медитаций открывается путь к освобождению — путь, ведущий к Нирване, состоянию неизменного мира, и провозглашенный Учителем. Размышляйте так о теле, ощущениях, мыслях, санкхарах и сознании.

Это лишь небольшое описание пути медитации, на котором разум и сердце очищаются и развиваются. Теперь несколько финальных замечаний. Первым делом следует запомнить, что никакой объем чтения и разговоров об этом предмете не стоят и мгновения его практики. Практики нужны для того, чтобы их делать, а не рассуждать, и только практикующий может получить результат.

Стоит заметить и еще одну вещь, о важности 'сила' (предписаний). Говорится, что только 'сила' не может дать Нирвана Дхарму; но тем не менее 'сила' имеет ключевое значение, ибо без 'сила' нет самадхи. А почему? Да потому (вернемся к аналогиям с паровой машиной), что самадхи, умственная концентрация, это паровая энергия нашего двигателя, а огонь, нагревающий воду и создающий пар и высокое давление, - это 'сила'. Человек, не выполняющий 'сила', теряет огонь и рано или поздно лишится энергии частично или совсем, в зависимости от накопленных запасов. Поэтому 'сила' имеет особую важность. Мы должны избегать зла и делать добро, ибо только так можно получить энергию на практику и применение буддийской философии, только так можно применить уже упомянутое третье правило, только так можно действительно пройти путем нашего Учителя и воплотить его учение об очищении разума. Только таким путем, постоянно помня об этих словах: "Athakho, Bhikkhave, amentayami vo; Vayadhamma Sankhara, Appamadena Sampadetha" - "Узрите, о братья, я заклинаю вас! Разложение присуще всем санкхарам (тенденциям), потому освобождайтесь упорным усилием".

Ананда Меттейя