



Китайские средневековые методы покоя и прозрения в современной практике медитации

На основе трактата патриарха Чжи И
«Сущностные наставления по шаматхе-випашьяне
в созерцательной практике»

Виктор Ширяев
2021

Исторический контекст

68г. — основание храма Белой Лошади в столице Китая — Лояне.

Переводов никаких нет, оригинальных текстов нет, поклонение ритуальное, «буддизм и даосизм не отличимы» (со слов очевидца).

~150гг. — Локаксема и Ань Шигао переводят первые тексты по медитации, Абхидхарме и пути бодхисаттвы, несколько махаянских сутр.

2 в. н.э. — ранние школы целиком импортированы (Дхармагуптака и пр.), они не махаянские.

Монашество считалось не для Китая с его сыновней почтительностью и конфуцианскими идеалами, и прочие идеи тоже чужды.

401-413гг. Кумараджива сделал первые хорошие переводы махаяны, и была переведена вся Сутта Питака (полный свод раннебуддийских сутр).

Чжи И жил и работал через 150 лет после этого.



На основе переведённых сутр махаяны формируются китайские школы

школа Хуаянь

школа Чань

школа Тяньтай

школа Цзинту (Чистых земель)

– Аватамсака-сутра

– Ланкаватара-сутра

– Лotosовая сутра

– Сукхавати-в्यूха сутра

Каждая школа опирается

на свою сутру и свои методы.

У каждой школы своё понимание практики и спасения.





Чжи И (538-597)

Первый китайский учитель буддизма, который предложил целостную, критическую и системную классификацию буддийских идей и методов.

Он также первый китайский учитель, отошедший от индийской традиции, и создавший целостную собственно китайскую школу.

Стал монахом в 18 лет. В 37 лет ушёл в горы Тяньтай с группой последователей, и около десяти лет работал над созданием комплексной системы культивации ума на основе шаматхи-випашьяны.

Его малый трактат «Сущностные наставления по шаматхе-випашьяне в созерцательной практике» — это первый сводный текст по медитации на китайском языке.

Про методы из этого трактата мы сегодня и будем говорить.

И хотя школа Тяньтай пришла в упадок в Китае и фактически перестала существовать (но существует в Японии и Корее как Тэндай), работы Чжи И легли в основу всей китайской медитативной традиции, включая и чань (дзэн).

Полное содержание трактата

Подготовка к практике

- Предварительные условия
- Отречение от желаний
- Устранение препятствий
- Умелые средства

Собственно практика

- Тонкие настройки
- Собственно культивация покоя и прозрения

Прогресс в практике и решение проблем

- Корни благодати
- Нейтрализация демонов
- Лечений расстройств

Итог

- Реализация плодов

当知此之二法如车之双轮
鸟之两翼。若偏修习即堕
邪倒。故经云。若偏修禅
定福德。不学智慧。名之
曰愚。偏学智慧不修禅定
福德名之曰狂。狂愚之过
虽小不同。邪见轮转盖无
差别。若不均等此则行乖
圆备。何能疾登极果。故
经云。声闻之人定力多故
不见佛性。十住菩萨智慧
力多。虽见佛性而不明了。
诸佛如来定慧力等。是故
了了见于佛性。以此推之。
止观岂非泥洹大果之要门。
行人修行之胜路。众德圆满
之指归。无上极果之正体也。
若如是知者止观法门实非浅。
故欲接引始学之流辈。开蒙
冥

當知此之二法如車之雙輪
鳥之兩翼。若偏修習即墮
邪倒。故經云。若偏修禪
定福德。不學智慧。名之
曰愚。偏學智慧不修禪定
福德名之曰狂。狂愚之過
雖小不同。邪見輪轉蓋無
差別。若不均等此則行乖
圓備。何能疾登極果。故
經云。聲聞之人定力多故
不見佛性。十住菩薩智慧
力多。雖見佛性而不明了。
諸佛如來定慧力等。是故
了了見於佛性。以此推之。
止觀豈非泥洹大果之要門。
行人修行之勝路。眾德圓滿
之指歸。無上極果之正體也。
若如是知者止觀法門實非淺。
故欲接引始學之流輩。開矇
冥



Подготовка в плане жизни вообще

- Поддержание чистоты обетов, а также покаяние и очищение при нарушении обетов разной степени тяжести. Методы очищения и знаки того, что оно состоялось.
- Адекватность еды, сна и одежды, тихое спокойное жилье.
- Отказ от обязательств семейных и рабочих, отход от отношений, творчества, заработка.
- Близость к «доброму другу» — к тем, кто вас содержит, кто обучает, и с кем вместе практикуете.
- Отречение от желаний пяти типов вещей: визуальных форм, звуков, запахов, вкусов и тактильных ощущений.

«Если кто-то хочет сидеть в дхьяне, практикуя шаматху и випашьяну, то абсолютно необходимо их отвергнуть.»

«Привычная любовь тела заниматься всякими глупостями без малейшего умения почувствовать покой, усевшись хоть на мгновение»

Устранение пяти препятствий

Традиционная формулировка пяти препятствий в медитации (ниварана):

- Чувственные желания (выше шла речь про внешние ограничения этих же желаний).
Рецепт: подавление чувственных реакций через сосредоточение.
- Злобные мысли → культивировать доброту и терпение.
- Тупоумие и сонливость: Чжи И называет это худшим препятствием, потому что все другие убираются через осознание, а тут оно по определению невозможно. Он рекомендует памятование о непостоянстве, а также использовать любые «будильники дхьяны».
- Беспокойность и возбуждение тела, речи и ума. Раздёрганность в теле, говорливость, а также мысли сожаления о прошлом и размышления обо всём подряд (например, об искусстве).
- Сомнения (противоположность вере) в учителе, в дхарме, в себе. «Я тупой и ни к чему не годный, не видать мне просветления». Так нельзя думать, ведь «невозможно знать, насколько проросли корни благодати, посаженные в прошлых жизнях».

«Сделать свой ум подобным **ваджре**,
чтобы никто не смог помешать вашей практике».



Использовать умелые средства

Традиционная формулировка пяти умелых средств:

- **Усердие (чханда):** Отстраниться от ошибочных мирских взглядов и «прикипеть» к Дхарме.
- **Энергия (вирья):** Не небрежность. Следовать обетам и бороться с препятствиями «даже ко времени поздних ночных страж».

*«Это похоже на то, когда вы используете трение для того, чтобы развести огонь.
Пока палочка не стала горячей, нельзя отдыхать»*

- **Осознанность (смирти):** Памятование о том, что мир полон обмана, Дхарма — благородна, а просветление — достойно того, чтобы его реализовать.
- **Различение (сампраджняна):** Критически сравнить мирское счастье и счастье дхьяны и мудрости. Что теряем, и что приобретаем? Что негодно, а что бесценно?

*«Мирское счастье малó, а страдание великó. Оно фальшиво, обманчиво и нереально.
Вовлечённость в негодное будет большой потерей.»*

- **Однонаправленность (читта эка агра):** Собрать силы и непреклонно культивировать покой и прозрение.

Приготовления начинаются с обетов и размышлений

1. Обет бодхисаттвы: Не жалея жизни, неуклонно практиковать для спасения всех живых существ.
2. Размышление о характере дхарм: Всё, что с нами происходит (благое, неблагое и нейтральное), происходит исключительно на базе ума.
3. Размышление о пустотности ума: Всё происходит в уме, но у самого ума нет никакой самосущей природы, так что дхармы — пусты и нереальны.

Важно также между медитациями **поддерживать полную внимательность ко всем своим действиям:**

«Если вы будете небрежны, то ваше дыхание собьётся. Если ваше дыхание собьётся, то ваши мысли разбегутся. Если они разбегутся, их сложнее будет собрать, когда вы вновь усядетесь медитировать.»

«Что такое умелые приготовления?

Если гончар хочет сделать разные сосуды,
он должен вначале подготовить глину,
чтобы она была не слишком мягкой
и не слишком твёрдой.

Если музыкант хочет сыграть на лютне,
он должен вначале подтянуть струны,
чтобы они были не слишком перетянуты,
и не слишком расслаблены»



Вход в практику: Тело

1. «Необходимо умело стабилизировать тело в правильной спокойной позе».
2. Уложить ноги и руки симметрично, «подвигать руки вперёд назад, как бы втирая в нужное место, 7-8 раз, и больше ими не шевелить».
3. Прямое лицо и прямой позвоночник, «нос вровень с пупком».
4. Выдохнуть мягко и плавно через рот «грязное дыхание», представляя высвобождение блоков во всех энергетических каналах в теле.
5. Вдохнуть свежий воздух через нос. Повторить 1-3 раза.
6. Закрыть рот, язык касается нёба, прикрыть мягко глаза.
7. Не шевелиться больше ни на миллиметр.

«Если подытоживать лишь самое основное, то не быть ни слишком расхлябанным, ни слишком натянутым — это признак корректной настройки тела».

Вход в практику: Дыхание

Есть четыре типа дыхания: шумное как ветер, рваное, обычное и тонкое. Лишь тонкое является признаком правильной настройки.

1. «Дыхание ветра» — это дыхание, которое слышно. Оно делает ум рассеянным.
2. «Рваное» дыхание — его не слышно, но оно то начинается, то останавливается. Из-за него люди застревают.
3. Обычное дыхание — его не слышно, оно не рваное, но и не тонкое. Из-за него можно утомиться.
4. Тонкое дыхание — плавное, продолжительное, «то ли ещё здесь, то ли уже пропало».

Три шага для достижения тонкого дыхания

1. Стабилизировать ум, сосредотачивая внимание внизу на пупке.
2. Расслабить и отпустить тело.
3. Представить, что воздух на вдохе и на выдохе проходит через все поры тела, абсолютно беспрепятственно.

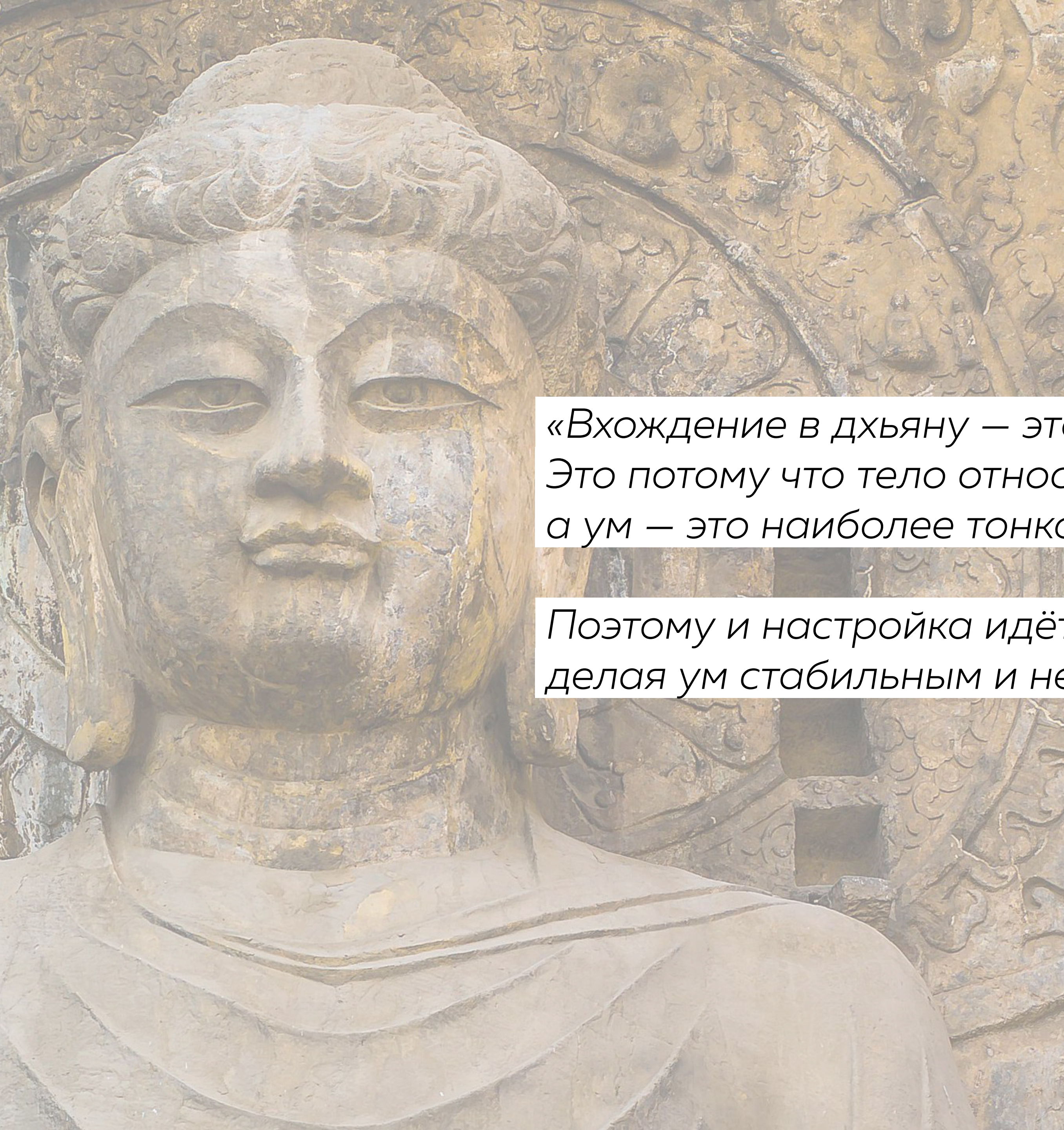
«Если подытоживать лишь самое основное, то дыхание не грубое и не своевольное».

Вход в практику: Ум

Есть два момента, связанных с настройкой ума. Первое — это контроль беспорядочных мыслей. Второе — это умелое противодействие четырём ситуациям:

1. **«Утопающий» ум.** Когда все как в тумане, не помнишь происходящего или «клюёшь носом». Противодействие: собрать внимание к кончику носа и утвердиться в объективных событиях.
2. **Ум, плавающий на поверхности.** Когда мысли улетают к внешним ситуациям, а тело в возбуждении. Противодействие: собрать внимание к пупку.
3. **Возбуждённый ум.** Когда вошёл в дхьяну, то внимание само пошло вверх и привело к напряжению в груди. Противодействие: расслабиться и отпустить тело, и опустить внимание вниз.
4. **Ослабленный ум.** Когда намерение ослабло, тело ссутулено, состояние мутное, течёт слюна изо рта. Противодействие: подтянуть позу и удерживать осознанность к позе, укореняясь в этих ощущениях.

«Говоря про основное, когда ум не «плавает» и не «проваливается» — это признак того, что он отрегулирован».



«Вхождение в дхьяну — это процесс продвижения от грубого к тонкому. Это потому что тело относительно грубое, дыхание пребывает в нём, а ум — это наиболее тонкое и неподвижное.

Поэтому и настройка идёт от грубого к тонкому, делая ум стабильным и неподвижным»

Внутри медитации: Тело, дыхание и ум

Тело

«Даже если вы уже закончили предварительную настройку и вошли в медитацию, корректируйте позу тела, как только заметите, что оно слишком расслабленное или слишком напряженное, если оно перекосилось или скрючилось.

Вы должны убедиться, что пребывая в безмятежности и устойчивости, вы свободны от расхлябанности или возбуждения, и что ваша поза остаётся ровной, прямой и расправленной»

Дыхание

Те же принципы успокоения трёх типов дыхания (шумное, рваное и обычное), что и при входе в медитацию.

Ум

Те же принципы устранения четырёх состояний (плавающее, тонущее, расслабленное и возбуждённое), что и при входе в медитацию.





«Это делается, разумеется, вне фиксированной последовательности. Вы соотноситесь с тем, что какой-либо аспект выбивается, и нужно сразу же применять правильные меры для его корректировки.

На протяжении сидячей сессии нужно отслеживать, находятся ли тело, дыхание и ум в корректной сонастройке.

Тогда они свободны от взаимного наложения друг на друга и сливаются таким образом, что пропадает дуальность»

Завершение сидячей практики

1. Перенаправить ум на другие объективные события,
2. Открыть рот и выдохнуть, представляя, что воздух выходит из всех энергетических каналов тела, сопровождаемый вниманием.
3. Начать медленно двигать тело, плечи, и затем руки, голову и шею. Затем размять ноги.
4. После этого надо руками растереть тело до тепла. Затем, теплыми ладонями накрыть глаза, и открыть глаза.
5. После того, как тепло немного рассеется, можно переключаться на следующие дела.

«Хотя ваш ум мог успешно пребывать в определённом состоянии во время практики, если вы затем действуете резко и суматошно на выходе из медитации, то тонкие события могут не успеть развеяться.

Если они останутся заперты в теле, это может вызвать головную боль и ломоту суставов, а также возбуждение и волнение в следующих сессиях.»



Собственно культивация покоя и прозрения

Чжи И дальше предлагает собственно методы успокоения и прозрения в отношении трёх аспектов:

1. Формальной практике (сидячей, и в остальных трёх позах: стоя, лёжа и в созерцательной ходьбе).
2. Неформальной практике: в приложении к шести типам действий в обычной жизни.
3. Шести чувствам и объектам чувств.

В формальной практике есть пять аспектов (по сути — стадий медитации), где нужно умело применять покой и прозрение:

1. Успокоение и прозрение как противодействие грубому и неорганизованному уму начинающего.
2. Успокоение и прозрение как противодействие «плаванью» и «утопанию».
3. Успокоение и прозрение как умелое действие в правильные моменты по ситуации.
4. Успокоение и прозрение как противодействие тонким приятным состояниям созерцания.
5. Успокоение и прозрение как способ достигнуть баланса между дхьяной и мудростью.

*«Что касается дхармы Нирваны, есть много путей войти в неё.
Однако, если выбрать лишь критически необходимые, то они не идут
дальше двух дхарм — успокоения и прозрения»*

Противодействие грубому и неорганизованному уму начинающего

Вначале пробуем методы успокоения. Если это не сработает, то используем методы прозрения.

Успокоение

1. Заякорить внимание на объекте, например, кончике носа или пупке. «Запереть обезьяну в клетке».
2. Через контроль ума как такового, через волевое усилие не отвлекаться. «Ум управляет всеми пятью чувствами».
3. Через реализацию истины. Если понять, что дхармы производятся благодаря причинам и следствиям, и что они поэтому пусты, то ум не захочет за них цепляться. Если ум не будет цепляться, ложное мышление успокоится. «Поэтому квалифицируем это как успокоение».

«Когда садишься в практику, то видишь, что вне зависимости от того, про что думаешь, ни одна дхарма не остаётся неизменной и всё постоянно меняется». И если ум не успокаивается методами выше, то нужно обратить внимание на ум:

«Прошное уже разрушено, будущее ещё не пришло, а настоящее не пребывает». Поэтому созерцающий ум не найти как самосуший объект, так что он не может быть основой и для самосуших дхарм.

Также требуется созерцать и создание сознавания шести типов событий и их прекращений. Когда чувство не встречается с событием, не происходит и сознавания (например, если ухо не слышит звук, то не возникает «звучания» и «слушания», и т.п.).

Если увидеть, что создание и прекращение — это ложные концепты, то возникает мирное прекращение (*ниродха*) и реализуется пустой и неподвижный принцип Нирваны. Ум останавливается, и в этом — успокоение.



*«Если ум убежал и рассеялся, возврати его
немедленно к правильной осознанности.*

*Правильная осознанность — это знать,
что все находится в уме, и нет ничего внешнего.*

*У самого же ума нет никаких характеристик,
поэтому его нельзя найти.»*



Противодействие грубому и неорганизованному уму начинающего

Что касается прозрения, оно есть двух типов: противодействующие размышления и *правильное* созерцание.

Противодействующие созерцания:

1. Размышления о нечистоте тела как противодействие желанию,
2. Размышления о любящей доброте как противодействие злобным мыслям.
3. Анализ каналов восприятия как противодействие привязанности к «я».
4. Счёт дыханий как противодействие излишним блужданиям ума.

Правильное созерцание — это понимание пустотности всех дхарм и причинно-следственной их природы.

«В этом тексте в других местах уделяется много внимания обсуждению этой концепции. Читателю предлагается самостоятельно детально это изучить.»

При «утопании» и «плавании»

- Если в практике возникает тупость и сонливость — «освещаем» практику через ясность прозрения.
- Если в практике возникает беспокойство и блуждание ума — применяем методы успокоения.

Как умелые действия в правильные моменты

- Если во время возникновения тупости и сонливости вы используете инсайт, но это для вас не работает, надо использовать успокоение.

Если при этом добавляется ясности, умиротворения и неподвижности, то используйте покой и дальше.

- Если во время возникновения беспокойства и блуждания ума вы используете успокоение, но это для вас не работает, надо использовать прозрение.

Если благодаря этому приходит ясность, прозрачность, неподвижность и стабильность, то используйте прозрение и дальше.

Противодействие пристрастию к тонким состояниям

- Пробуйте распознавать, что тонкие состояния заманчивы и также не являются чем-то истинным. Это будет успокоение.
- Если не удаётся, то пробуйте распознать пустотность этих состояний, отсутствие их самосущности. Это будет прозрение.

Как способ достигнуть баланса сосредоточения и прозрения

- Если вы входите в состояние сосредоточения через успокоение или прозрение, но нет мудрости, или же она слабая и рассеянная, то это тупой покой без отсечения омрачений.

В таком случае надо использовать аналитическое прозрение.

- *«Если ваш ум раскрывается и вы пробуждаетесь к острой и ясной мудрости, но сосредоточение слабое и скудное, то ум может начать двигаться и разбегаться. Как свеча на ветру, которая не может полностью осветить вещи».*

В таком случае надо использовать успокоение.

«Свеча в закрытой комнате мгновенно разгоняет тьму и ясно освещает вещи».





«В высшей степени необходимо постоянно сидеть с прямым корпусом для вступления на Путь.

Однако, человек с обязанностями должен вовлекаться в различные дела. Если делать это без культивации покоя и прозрения, то это будет способствовать разрывам в практике, и карма омрачений будет возникать на всех точках контакта.

В таком случае, как можно преуспеть в быстром продвижении в Дхарме Будды?»

Покой и прозрение в неформальной практике: шесть типов действий

Шесть типов действий: ходить, стоять, сидеть, лежать, делать разные вещи и говорить.

Для всех типов действий следует применять такую последовательность умелых средств (на примере ходьбы):

1. Спросить себя: «Зачем я сейчас иду?» Если это мотивировано страстями, или чем-то неблагим или нейтральны, то остановиться. Если это направлено на благо, то продолжать идти.
2. Постоянно поддерживать осознанность ко всему, что возникает во время ходьбы. Если распознавать, что и ум, вовлечённый в ходьбу, и все сопутствующие дхармы «невозможно обнаружить», то ложный ум останавливается, и это — успокоение.
3. Размышлять: «Тело движется благодаря уму. В результате, появляется такая штука как 'ходьба'. Благодаря 'ходьбе' могут возникать любые дхармы страстей и омрачений».

«Следует затем немедленно развернуть внимание на ум, вовлечённый в ходьбу и распознать, что у него нет никаких характеризующих его проявлений. Следует поэтому осознать, что и тот, кто идёт, и все дхармы, связанные с ходьбой, неподвижны и пусты». В этом — прозрение.

Покой и прозрение в неформальной практике: шесть чувств

Шесть типов чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и сознание событий.

Для всех типов чувств следует применять такие методы успокоения и прозрения (на примере зрения):

1. Покой

Помнить, что всё видимое — это просто отражение луны в воде. Видя приятное, не позволять возникать желанию. Видя неприятное, не позволять возникать отторжению. Видя нейтральное, не позволять возникать невежеству или неорганизованному потоку мыслей.

2. Прозрение

Все видимое пустотно и пребывает в покое. Каким образом? Во всём, что связано с образами, само по себе ничего не «видится» и не «понимается». «Сознание глаза» — то есть процесс зрения, смотрения, видения — это сочетание причин и следствий. Затем возникает «сознание ума», которое уже может вызывать к жизни любые дальнейшие дхармы, хорошие и плохие.

«Следует затем немедленно развернуть внимание на ум, который содержит все зримые формы. У него не распознать конкретных характеристик. Так что и тот, кто видит, и события смотрения — пусты и пребывают в неподвижности.»



Зримое — подобно отражению Луны на воде.

Слышимое — лишь эхо.

Обоняемое — словно языки пламени.

Вкушаемое — как во сне или фантазиях.

Осязаемое — как отражение, как иллюзия.



Расстройства, возникающие из-за того, что тело, дыхание и ум не сонастроены

Чжи И отмечает, что это всё бывает и из-за внешних причин, но бывает и из-за некорректной практики.

Четыре элемента:

1. Земля: раздувается, тяжесть, истощение.
2. Вода: боль в животе, диарея, сложности пищеварения, отеки.
3. Огонь: лихорадка, боль в суставах, сложности дыхания, мочеиспускания и испражнения.
4. Ветер: пустое тело, тремор, сжатие лёгких, напряжение, тошнота, отрыжка.

Пять органов:

1. Сердце: холод или жар, головная боль, сухость во рту.
2. Лёгкие: отечное тело, боль в конечностях, подавленное сердце, забит нос.
3. Печень: безрадостные мысли, волнение, злость, меланхолия. Головная боль, туман в глазах.
4. Селезенка: зуд, гуляющий ветер, боли в теле, безвкусные еда и питье.
5. Почки: сжато горло, глухота, растянут живот.

Методы лечения расстройств

Чжи И отмечает, что можно также использовать для лечения травки и мантры, но основные способы, опять же, это успокоение и прозрение.

Успокоение

1. Утвердить спокойный ум при виде расстройства. «Когда король прибывает, разбойники разбегаются».
2. Фокус на *даньтянь* или *удану* (на пупок или чуть ниже).
3. Фокус под ногами вне зависимости от позы. Чем ниже, тем больше элементы приходят в баланс.
4. Не цепляться за симптомы, пребывая в покое, видя их пустотность.

Аналитические методы (прозрение)

1. Шесть типов выдохов вместе с соответствующими визуализациями.
2. 12 типов дыханий вместе с соответствующими визуализациями (восходящее, нисходящее, согревающее, охлаждающее и т.п.).
3. Визуализация антидота (представлять огонь, когда холодно, и т.п.).
4. Реализация пустотности четырёх элементов — что их «не найти», а значит и симптомов в каком-то смысле не существует.

Есть ещё три важных раздела в трактате, про которые сегодня говорить уже не будем.

- Манифестация корней благости:

Как понять, что движешься в верном направлении.

- Нейтрализация демонов:

Тип расстройств и омрачений ума, решается методами покоя и прозрения.

- Реализация плодов практики:

Как понять, что ты достиг просветление, и как отличить его от ложного.



И пусть всё
будет хорошо!



basicmindfulness.training

(скоро)