

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>А.Парибок.</i> Редактор объясняется с читателем .....	3
<i>У.Харт.</i> ИСКУССТВО ЖИЗНИ .....	7
<i>С.Н.Гоенка.</i> Вступление .....	9
Предисловие .....	10
Глава 1. Искания .....	21
Глава 2. Начальный пункт .....	32
Глава 3. Непосредственная причина .....	41
Глава 4. Корень проблемы .....	49
Глава 5. Воспитание нравственного поведения .....	62
Глава 6. Воспитание сосредоточения .....	76
Глава 7. Воспитание мудрости .....	90
Глава 8. Основание и невозмутимость .....	110
Глава 9. Цель .....	123
Глава 10. Искусство жить .....	137
Приложение I. Важность веданы в учении Будды .....	152
Приложение II. Отрывки из сутт с упоминанием веданы .....	159
Глоссарий палийских терминов .....	162
Примечания .....	168
<i>С.Левин.</i> ПОСТЕПЕННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ .....	173
<i>Р.Дасс.</i> Предисловие к «Постепенному пробуждению» .....	176
Введение .....	178
1. Осознание .....	180
2. Сила мудрости .....	184
3. Нуждающийся ум .....	188
4. Раскрытие ума .....	191
5. Руководство-инструкция по медитации на внимательности (випассана) .....	204
6. Образ себя и воображаемая личность .....	207
7. Критический ум .....	212
8. Чувство никчемности .....	216

9. Внимательность самовосприятия .....	220
10. Препятствия .....	225
11. Дары .....	231
12. Наблюдать из сердца .....	233
13. Постепенное пробуждение .....	234
14. Западня лжепросветления .....	237
15. Вещество ума .....	241
16. Руководство-инструкция по медитации любящей доброты .....	245
17. Любящая доброта (метта) .....	249
18. Отпускание ада .....	252
19. Удовольствие, боль и счастье .....	256
20. Карма .....	262
21. Чувство абсурда .....	268
22. Руководство-инструкция по медитации на энергии в теле .....	270
23. Раскрытие тела .....	272
24. Ежедневная практика .....	276
25. Цветок .....	282
26. Руководство-инструкция по медитации на умирании .....	283
27. Смерть тела, смерть ума .....	286
28. Дух в мире .....	290
29. Практика в действии .....	296
30. Круг .....	302