

# Оглавление

## Глава 1

Вводная часть

Доктринальный контекст джханы

Этимология джханы

Джхана и самадхи

## Глава 2

Подготовка к джхане

Нравственное основание для джханы

Благой друг и объект медитации

Выбор подходящего места пребывания

## Глава 3

Первая джхана и ее факторы

Отбрасывание препятствий

Факторы первой джханы

Применяемое мышление (витака)

Поддерживаемое мышление (вичара)

Восторг (пити)

Счастье (сукха)

Однонаправленность (экагата)

Совершенствование первой джханы

## Глава 4

Высшие джханы

Более высокие тонкоматериальные джханы

Нематериальные джханы

Джханы и последующее рождение

## **Глава 5**

Джханы и выход за пределы мирского

Путь мудрости

Две колесницы

Надмирская джхана

Джханический уровень пути и плода

## **Глава 6**

Джхана и возвышенные ученики

Семь видов учеников

Джхана и Арахат

Об авторе