

# ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО  
ПО ПРОБУЖДЕНИЮ

Джозеф  
Голдстейн

Джозеф Голдстейн

**Внимательность. Практическое  
руководство по пробуждению**

«ИД Ганга»

2013

УДК 294.3  
ББК 86

**Голдстейн Д.**

Внимательность. Практическое руководство по пробуждению /  
Д. Голдстейн — «ИД Ганга», 2013

ISBN 978-5-907243-32-3

Эта книга представляет собой развёрнутый и детальный комментарий к одной из самых известных буддийских сутт – Сатипаттхана-сутте, которая разъясняет основы практики внимательности, служащей фундаментом более глубоких медитативных техник. Автор тщательно разбирает каждую рекомендацию этого традиционного текста, подчёркивая её связь со всей полнотой буддийской Дхармы.

УДК 294.3

ББК 86

ISBN 978-5-907243-32-3

© Голдстейн Д., 2013

© ИД Ганга, 2013

# Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Некоторые замечания о тексте	9
Четыре качества ума	11
1. Решительность	11
Размышляйте о бесценности Дхармы	12
Размышляйте о непостоянстве	12
Размышляйте о карме	14
2. Ясное понимание	16
3. Внимательность	18
Осознание настоящего момента	18
Практика памятования	18
Уравновешивание пяти духовных способностей	19
Защита ума	20
Культивируемая и спонтанная внимательность	21
4. Сосредоточение	23
Постоянство внимания	24
Обретение сосредоточения требует времени	24
Повторяющийся фрагмент	25
5. Созерцание четырёх основ	25
«Внутренним и внешним образом»	25
Возникновение и уничтожение	26
Созерцание непостоянства	27
6. Чистое знание и постоянство внимательности	29
Импульс внимательности	29
Восприятие	30
Ментальное отмечание	31
Сохранение независимости	32
Бахия-сутта	33
Внимательность к телу	35
7. Внимательность к дыханию	35
Работа с дыханием	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Джозеф Голдстейн

## Внимательность. Практическое руководство по пробуждению

*Посвящается Саядо У Пандита, чьё виртуозное владение практикой внимательности и учениями Будды вдохновляет и помогает столь многим людям*

*By arrangement with Sounds True, Inc.  
Boulder, CO 80306, SoundsTrue.com*

© Joseph Goldstein, 2013

© А. Никулина. Перевод, 2019

© Издание на русс. языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2020

## Предисловие



Впервые я заинтересовался буддизмом и практикой медитации, когда работал волонтером Pease Corps в Таиланде. Вернувшись домой и попытавшись продолжить практику самостоятельно, я быстро осознал, что мне нужен учитель. Это было в 1967 г., и в то время на Западе трудно было отыскать буддийского мастера. Поэтому я снова отправился в Азию, оставившись для начала в Индии, чтобы отыскать там человека, который смог бы руководить моими занятиями. Первым делом я отправился в поселения в предгорьях Гималаев; к сожалению, это было зимой, когда все тибетские учителя уезжали на юг. Посетив несколько ашрамов, я наконец оказался в Бодхгае, городке на севере Индии, рядом с которым Сиддхартха Гаутама стал Буддой, Пробудившимся.

Анагарика Муниндра, мой первый учитель, тогда только вернулся в Индию после девятилетнего пребывания в Мьянме и начал обучать випассане, или медитации прозрения. Когда я впервые пришёл к нему, он обратился ко мне с такими простыми и прямыми словами, что я понял – вот мой духовный дом: «Если ты хочешь понять свой ум, сядь и наблюдай за ним». Он стал разъяснять практику, и я почувствовал, что этот непосредственный взгляд на природу ума и тела, на то, как возникает страдание и как можно стать свободным, находит во мне отклик.

Простые – хотя не всегда лёгкие для выполнения – практики випассаны основываются на одной важной речи Будды, Сатипаттхана-сутте. Слово «сатипаттхана» обычно переводят как «четыре основы внимательности», но существует другой, возможно, более полезный перевод: «четыре пути обретения внимательности». С точки зрения осознания различных аспектов нашего опыта эта незаметная перемена в значении имеет важные последствия: в последнем случае акцент делается на сам процесс осознания, а не на определённые объекты нашего внимания.

Хотя я много раз перечитывал Сатипаттхана-сутту, у меня возникло желание тщательно изучить её смысл, когда я прочёл восхитительную книгу Аналайо «Прямой путь к реализации. Основы внимательности»<sup>1</sup> (Satipatthana: The Direct Path to Realization). Его ясный анализ и глубокое понимание снова пробудили у меня интерес к систематическому изложению учений Будды в их целостности.

В основу «Практического руководства» легли сорок шесть лекций, которые я прочёл в «Форест Рефьюдж», проекте по длительной медитации для опытных практикующих Общества медитации прозрения в городе Барр, в штате Массачусетс. В ходе этих лекций, помимо ссылок на оригинальные слова Будды, я также опирался на книгу Аналайо, учения разных буддийских учителей и традиций и на истории из моего собственного медитативного опыта. В этой серии лекций и в текущей работе я прежде всего сосредоточиваю внимание на том, как можно применять эти учения на практике, что позволит преобразить нашу жизнь и наше понимание.

---

<sup>1</sup> Бхиккху Аналайо. Прямой путь к реализации. Основы внимательности. М.: Ганга, 2014. – Прим. пер.

## Введение



Внимательность<sup>2</sup> – вполне привычное для нас слово. Оно лишено того духовного оттенка, какой имеют такие слова, как «мудрость», «сострадание» или «любовь», и лишь с недавнего времени оно стало употребляться повсеместно. В 50-е годы, когда я был ещё ребёнком, я никогда не слышал этого слова. А 60-е, конечно, отличались своей уникальной терминологией. Однако начиная с 70-х годов слово «внимательность» стало набирать силу; этот процесс продолжается и по сей день. Всё началось с того, что на медитационных ретритах с этим понятием – и практикой внимательности – стали знакомить всё большее и большее количество людей. Теперь же, благодаря таким программам, как снижение уровня стресса на основе внимательности (*mindfulness-based stress reduction*), когнитивная терапия на основе внимательности (*mindfulness-based cognitive therapy*), программам по обучению внимательности в школах, университетах и на предприятиях, а также исследованиям передовых лабораторий в области нейронауки, которые занимаются изучением потенциала, заключённого в этой способности ума к присутствию, к осознанию происходящего, это понятие завоёвывает внимание и обретает авторитет по всему миру.

Приведём всего один пример: пациентам, участвующим в программе по интегративной медицине при Университете Дьюка, рассказывают об отношениях между умом и телом и о понятии внимательности. Джеффри Брэнтли, доктор медицинских наук и создатель этой программы, отмечает: «Внимательность – основа всех наших действий. Мы убеждены, что чем большую внимательность проявляет человек в случае проблем со здоровьем, тем более здоровым он будет» [1].

Несколько лет назад мой друг запустил программу по обучению второклассников практике внимательности. Вот как оценили её некоторые из юных учеников:

«Внимательность помогает мне лучше учиться».

«Внимательность помогает мне успокаиваться, когда я в плохом настроении. Также она помогает мне заниматься на физкультуре и засыпать вечером».

«Спасибо, что научили меня внимательности. Она изменила мою жизнь».

«Благодаря внимательности я остаюсь спокойным».

«Эта практика – лучшее, что мне доводилось делать».

---

<sup>2</sup> «Внимательность» – один из возможных переводов английского слова *mindfulness*, которое, в свою очередь, является переводом палийского термина *sati*. В русском языке распространены несколько вариантов перевода этого термина. Самые популярные из них – «осознанность», «памятование», «внимательность». При переводе книги Д. Голдстейна мы остановились на термине «внимательность», поскольку он является наиболее стилистически нейтральным, а также (в большинстве контекстов) достаточно полно отражает смысл, заложенный в оригинальном палийском термине. Слово «внимательность» выражает непосредственный, практический аспект медитативного опыта и удерживает связь с понятиями ума и сознания, которые не так отчётливо выражены в термине «памятование». В то же время термин «осознанность» имеет более широкий и размытый смысл и может толковаться в контексте общего настроения (ср. «осознанный подход»), а не конкретного состояния. — *Прим. пер.*

«Обожаю эту практику».

В ситуации расцвета практики внимательности, который имеет место в наши дни, полезно было бы изучить её происхождение. Откуда появилась эта практика? Каков охват и глубина её применения? Как можно понять её огромную преобразующую силу, пробуждающую человека от бессознательных паттернов жизни? Несмотря на то, что эта книга представляет собой углублённое руководство по пониманию внимательности и её практике, эти учения настолько глубоки и всеохватны, что всегда могут открываться новые возможности их применения в повседневной жизни и уровни овладения ими. Точные науки и инженерные разработки в области космонавтики дали нам множество новых изобретений; точно так же благодаря глубокому и точному пониманию, которое возникает во время медитации, в нашу повседневную жизнь могут войти новые практики и преобразующие озарения.

Однажды за обедом меня попросили дать краткое определение внимательности. Такие фразы, как «жизнь в настоящем» или «присутствие», позволяют составить первое впечатление о внимательности, однако на вопрос «Что такое внимательность?» так же сложно ответить, как на вопросы «Что такое искусство?» или «Что такое любовь?». Проникновение в глубины внимательности требует времени и усилий. Переживание внимательности изобилует смыслами и нюансами, которые способны приносить удивительное богатство в нашу жизнь. В этой книге я пытаюсь извлечь эти богатства из глубин.

Сатипаттхана-сутта, беседа Будды о четырёх путях обретения внимательности, содержит разного рода наставления о том, как нужно понимать процессы в уме-теле, а также различные методы освобождения ума от причин страдания. Не стоит пытаться применять на практике все эти рекомендации, и тем более выполнять их одновременно. Будда давал разные наставления, которые зависели от характера и склонностей его слушателей. Но когда у нас появляется основа для практики, которая не только отвечает нашему характеру, но и вдохновляет на дальнейшее развитие, можно расширить сферу своих интересов и тем самым углубить своё понимание медитации. В разные моменты жизни определённые наставления из этой сутты могут по-новому затрагивать нас и оживлять нашу практику.

Будда начинает свою речь с удивительно смелого и недвусмысленного утверждения: «... есть прямой путь, ведущий к очищению существ, к преодолению печали и скорби, к уничтожению боли и горя, к обретению истинного метода, к осуществлению Ниббаны, а именно четыре способа установления внимательности» [2].

Учитывая вес и значимость этого заявления – о прямом пути к освобождению, – полезно будет подробно изучить эту беседу, опираясь на слова самого Будды, которые направят наше понимание в нужное русло и позволят углубить его. Когда же мы обращаемся к этой сутте, обнаруживается, что в ней содержатся все учения Будды. Разъясняя каждый из этих четырёх путей обретения внимательности, Будда обучает различным методам и техникам освобождения ума. В конце этой беседы он излагает самый удивительный и полный путь к пробуждению. Разные традиции випассаны делают акцент на том или ином из этих упражнений, однако любая из них полноценна и позволяет нам достичь конца пути. Когда мы открываем любую дверь Дхармы, она ведёт нас ко всем остальным дверям.

## Некоторые замечания о тексте

Нужно сказать несколько слов о том, как мы используем палийские и санскритские термины. Язык пали возник из местных диалектов Северной Индии во времена Будды и развивался на протяжении нескольких следующих веков. Санскрит был литературным языком и одновременно языком священных текстов в Древней Индии. Поскольку Будда считал, что Дхарме нужно учить так, чтобы учение было понятно даже самым простым людям, он вёл беседы на языке пали.

В ходе многовекового развития буддизма учения и беседы более поздних школ стали записываться на санскрите, и многие из самых известных терминов происходят именно из санскрита. Эти два языка являются близкородственными, что становится очевидным, если посмотреть на некоторые пары санскритских/палийских терминов: *dharma / dhamma, sutra / sutta, bodhisattva / bodhisatta, nirvāna / nibbāna*. Для простоты понимания я часто пользуюсь более привычными санскритскими формами, за исключением тех случаев, когда цитирую тексты на языке пали или ссылаюсь на них. В отдельных случаях две формы одного термина встречаются на одной и той же странице. В этой книге большинство слов на пали и санскрите выделяются курсивом, кроме нескольких наиболее распространённых.

Хотя обычно слово, которое на языке пали звучит как *bhikkhu*, переводят словом «монах», в комментариях обнаруживается гораздо более широкое понимание этого термина, которое способно воодушевить всех, кто следует по этому пути. В контексте Сатипаттхана-сутты *bhikkhu* – это понятие, указывающее на человека, который со всей серьёзностью подходит к выполнению практики, дающейся в этом учении: «Кто бы ни выполнял эту практику... здесь они все называются „бхиккху“» [3].

В некоторых переводах сутт я заменил местоимения мужского рода «он» на нейтральное местоимение «любой»<sup>3</sup>. Хотя первоначально многие из этих бесед Будды предназначались для монашеского чина, мне показалось, что местоимение с более широким смыслом лучше будет восприниматься западными читателями. Большинство переводов сутт я привожу по книгам из серии «Учения Будды» (Teachings of Buddha) издательства Wisdom Publications, хотя многие отрывки из Сатипаттхана-сутты приводятся по книге Аналайо «Прямой путь к реализации. Основы внимательности» (Satipatthana: The Direct Path to Realization). Полный перевод этой сутты, сделанный им, приводится в Приложении А. Кроме того, иногда я изменяю разные фрагменты, обращаясь к другим переводам, чтобы особо подчеркнуть отдельные аспекты учений. Эти изменения указываются в примечаниях.

Хотя структура этой книги отражает структуру Сатипаттхана-сутты и её можно читать с начала и до конца, большинство глав являются самостоятельными; вы можете найти интересные вас темы в содержании и отдельно изучить конкретные главы.

Когда мы изучаем слова Будды, становится очевидным один момент, указывающий на дефицит внимания, обусловленный нашей культурой. Я заметил, что когда читаю сутты или слушаю беседы, то каждый раз, сталкиваясь с многочисленными повторами, мой ум стремится пропустить повторяющиеся строки; я думаю: «Да, я уже читал или слышал об этом», – и пропускаю на следующее предложение или страницу. Вероятно, повторы – необходимая черта устной традиции, но существует и другая причина. Может быть, Будда, снова и снова повторяя определённые фразы, пытается донести до нас мысль, насколько важно развивать и укреплять эти качества ума как в нашей практике, так и в обыденной жизни. Получится ли прочесть эти

---

<sup>3</sup> В русском переводе сутт сочетания с местоимением «он» (к примеру «он проявляет внимательность») во многих случаях заменяются выражением: «следует проявлять внимательность». – *Прим. пер.*

слова Будды так, словно он обращается непосредственно к нам? Если это удастся, эти слова смогут открыть для нас новые двери понимания и новые возможности обретения свободы.



## Четыре качества ума

### 1. Решительность

#### *Терпеливый ум*

Вслед за утверждением о том, что четыре способа обретения внимательности – это прямой путь к освобождению, в Сатипаттхана-сутте даётся точное определение этого пути, которое высвечивает его существенные черты. Будда сначала указывает на четыре сферы, или пастбища, в которых нужно установить внимательность: это тело, чувства, ум и дхаммы (категории переживаний). Когда мы обретаем внимательность в этих сферах или к этим сферам, тогда мы пребываем в безопасности. Когда мы утрачиваем внимательность, не осознаём происходящего, тогда мы часто оказываемся подвержены неадекватным реакциям, заставляющим страдать нас самих и окружающих.

«Каковы эти четыре пути? Здесь, бхиккху, если говорить о теле, следует неустанно созерцать тело, настойчиво, с ясным знанием и внимательно, будучи свободным от желаний и недовольства в отношении мира. Если говорить о чувствах, следует неустанно созерцать чувства, настойчиво, с ясным знанием и внимательно, будучи свободным от желаний и недовольства в отношении мира. Если говорить об уме, следует неустанно созерцать ум, настойчиво, с ясным знанием и внимательно, будучи свободным от желаний и недовольства в отношении мира. Если говорить о дхаммах, следует неустанно созерцать дхаммы, настойчиво, с ясным знанием и внимательно, будучи свободным от желаний и недовольства в отношении мира» [1].

В этом определении Будда также говорит о качествах ума, необходимых для прохождения этого пути: следует быть настойчивым, обладать ясным знанием и внимательностью, быть свободным от желаний и недовольства в отношении мира. Настойчивость подразумевает уравновешенное и непрерывное приложение усилий. Однако настойчивость (*ardency*) также предполагает теплоту чувств, страстный и горячий энтузиазм или преданность, поскольку мы осознаём ценность и значимость определённых вещей. Когда Будда говорит, что бхиккху (любой, кто следует по этому пути) сохраняет настойчивость, он побуждает нас постоянно и упорно проявлять бдительность в отношении своих действий.

Великий китайский чань-буддийский мастер Сюй Юнь достиг просветления в возрасте пятидесяти шести лет и затем обучал других людей ещё на протяжении шестидесяти четырёх лет. Он умер, когда ему было сто девятнадцать лет. Этот мастер называл качество настойчивости «терпеливым умом». Это то, что поддерживает и подпитывает нас в любое время, – независимо от того, удачно или неудачно продвигается практика.

Духовная настойчивость – это источник, питающий мужество. Она даёт нам силы двигаться дальше, невзирая на все трудности путешествия. Вопрос состоит в том, как практиковать и развивать настойчивость, чтобы она превратилась в могущественную движущую силу нашей жизни.

## Размышляйте о бесценности Дхармы

Развить настойчивость можно с помощью размышления о цели нашей практики, если осознавать, что Дхарма – это бесценный бриллиант. Дхарма, которую верным образом понимают, – источник всякого счастья. Аджан Ман, один из самых известных учителей медитации в Тайской лесной традиции, напоминает нам, что понимание Дхармы – то же, что понимание ума, и пробуждение состоит в осознании глубочайших истин ума.

Другой способ обнаружить в себе качество настойчивости – размышлять о том, насколько редко в своей жизни мы соприкасаемся с учениями, которые освобождают сердце и ум. Дилго Кхьенце Ринпоче, один из великих учителей тибетской традиции дзогчен прошлого века, напоминает нам об этом:

Задайте себе вопрос: «Сколько людей, из нескольких миллиардов, обитающих на нашей планете, имеют представление о том, насколько редко рождение в человеческом облике?». Многие ли из тех, кто понимает ценность рождения человеком, когда-либо задумывались о том, чтобы использовать этот шанс и практиковать Дхарму? Многие ли из тех, кто задумывается о практике, действительно к ней приступают? Многие ли из тех, кто приступает к практике, продолжают её? <...> Когда вы поймёте, какие уникальные возможности может таить в себе человеческая жизнь, вы, без сомнения, станете направлять все свои силы на то, чтобы наполнить её подлинным смыслом посредством практики Дхармы [2].

Такие размышления пробуждают в человеке глубочайшее уважение по отношению к Дхарме, другим практикующим и самому себе. Это уважение затем ведёт к обретению бдительности и заинтересованности в каждом моменте жизни.

## Размышляйте о непостоянстве

Мы также можем усилить качество настойчивости с помощью размышлений о преходящей природе всех явлений. Взгляните на явления, к которым мы привязываемся, будь то люди, вещи, чувства или телесные состояния. Ничто из того, чем мы обладаем, ни один человек, ни одно состояние ума не остаются неизменными. Ничто не может избежать универсального процесса рождения, роста, увядания и смерти.

Когда мы не обладаем глубоким пониманием истины непостоянства, мы посвящаем себя, свою жизнь и даже медитативную практику поиску и стремлению к другим людям, вещам или переживаниям. Мы попадаем в ловушку видимостей сансары, круговорота рождения и смерти, и в этом процессе у нас закрепляется чувство отдельной самости. Здесь не найти покоя.

Далее мы приводим отрывок из «Жизни Шабкара», книги наставлений, написанной в XVIII в. странствующим тибетским йогом; эти слова являются впечатляющим подтверждением истины непостоянства и изменчивости:

Однажды я отправился прогуляться на луг, усеянный цветами. <...> Я пел и пребывал в состоянии сознания, открывающем абсолютную истину, и тут заметил среди изобилия цветов, расстилающихся передо мной, один цветок, что легко покачивался на длинном стебле и источал сладостный аромат. Он покачивался из стороны в сторону, и я услышал в шелесте его лепестков такую песню. <...>

«Послушай меня, обитатель гор: <...>  
Я не хочу причинять тебе боль,

Правда же в том, что ты не сознаёшь даже  
Непостоянства и смерти,  
Не говоря уж об осознании пустоты.

Тех, кто осознают эти вещи,  
Все явления мира учат непостоянству и смерти.  
Я, цветок, теперь дам тебе, йогину,  
Несколько полезных наставлений  
О непостоянстве и смерти.

Цветок, рождённый на лугу,  
Я наслаждаюсь совершенным счастьем,  
Мои яркие лепестки полны жизни.  
Окружённый жадным облаком пчёл,  
Я весело танцую, легко покачиваясь на ветру.  
Когда падает чистый дождь, я закрываю свои лепестки;  
Когда светит солнце, я раскрываюсь, словно улыбка.

Сейчас со мной всё хорошо,  
Но это продлится недолго.  
Совсем недолго.

Нежданный холод иссушит мой яркий цвет  
До цвета земли, пока я не увяну.  
Мне неприятно думать об этом.  
Ещё позже ветры —  
Жестокие и безжалостные —  
Истерзают меня, и я обращусь в прах...

Ты, отшельник, <...>  
Такой же, как и я.  
Окружённый сонмом учеников,  
Облик твой благообразен,  
Твоё тело из плоти и крови полно жизни,  
Когда другие перевозносят тебя,  
Ты пританцовываешь от радости; <...>

Сейчас с тобой всё хорошо.  
Но это продлится недолго.  
Совсем недолго.

Болезненная старость унесёт  
Твоё здоровье и силу;  
Волосы станут седыми,  
И согнётся твоя спина...

Когда к тебе прикоснутся болезни  
И смерть безжалостными руками,  
Ты оставишь этот мир,

Устремившись к следующему рождению...

Ты, блуждающий по горам отшельник,  
И я, рождённый в горах цветок,  
Друзья. И потому  
Я произношу эти добрые  
Слова наставления».

Затем цветок затих и сохранял молчание. В ответ ему я запел:

«О волшебный, изысканный цветок,  
Твоя речь о непостоянстве  
Поистине великолепна.  
Только как же нам обоим поступить?  
Неужели ничего нельзя сделать?» <...>  
Цветок ответил:

«...Среди всех начинаний сансары  
Не найдётся и одного неизменного.

Что рождается, то умрёт;  
Что объединяется, будет разделено;  
Что собирается, рассеется;  
Что возвысится – рухнет.

Памятуя об этом,  
Я не буду привязываться  
К этим пышным лугам,  
Даже теперь, в полном расцвете сил,  
Когда мои лепестки упруги и величаво раскрыты...  
И тебе, хотя ты силён и здоров,  
Следует оставить свои цепляния...  
Стремись к чистоте свободы,  
К великой безмятежности» [3].

## Размышляйте о карме

Третье размышление, которое пробуждает настойчивость в ходе практики, – это понимание закона кармы. Это фундаментальное и сущностное понимание того, что вся наша свободная деятельность – деятельность тела, речи и ума – имеет плоды, зависящие от мотивации, стоящей за ними. Действия, основанные на жадности, ненависти или невежестве, имеют неприятные последствия. Действия, основанные на отсутствии жадности, ненависти и заблуждения, ведут к самым различным формам счастья и благополучия.

Согласно закону кармы, единственная вещь, о которой можно сказать, что она по праву нам принадлежит, – это наши действия и их последствия; эти последствия следуют за нами подобно теням или, если обратиться к древнему образу, подобно колесу повозки, запряжённой волами, которое движется по следам воловьих копыт. Этот принцип настолько фундаментален и всеохватен, что его значение снова и снова подчёркивалось Буддой и продолжает подчёрки-

ваться великими просветлёнными существами и в наши дни. В самых первых строках Дхаммапады выражена эта мысль:

1. Дхаммы обусловлены разумом, их лучшая часть – разум, из разума они сотворены. Если кто-нибудь говорит или делает с нечистым разумом, то за ним следует несчастье, как колесо за следом везущего.

2. Дхаммы обусловлены разумом, их лучшая часть – разум, из разума они сотворены. Если кто-нибудь говорит или делает с чистым разумом, то за ним следует счастье, как неотступная тень (Дхаммапада. I. Глава парных строф) [4]<sup>4</sup>.

Падмасамбхава, великий индийский буддист, который принёс это учение в Тибет, произнёс знаменитые слова: «Моё восприятие широко, как небо, однако моё внимание к закону кармы тонко, как крупиты тщательно смолотой ячменной муки». Далай-лама говорил, что если бы ему нужно было выбрать, о чём вести речь в своих наставлениях – о пустотности или о карме, то, хотя понимание пустотности очень важно, он предпочёл бы обучать закону кармы. Наконец, корейский дзен-буддийский учитель Сун Сан выразил единство пустотности и кармы в следующих словах, составляющих квинтэссенцию дзен-буддизма:

«Не существует верного и неверного, и всё же верное – верно, а неверное – неверно».

Однако недостаточно просто понимать карму; нам следует применять своё понимание на практике. Когда мы хотим что-то сделать, когда нами овладевают определённые мысли или чувства, помним ли мы о необходимости исследовать наши мотивы и размышлять над ними? Спрашиваем ли мы себя: «Является ли это действие или состояние ума искусным? Стоит ли его развивать или лучше отказаться от него? Куда ведут эти мотивы? Хочу ли я двигаться туда?»

---

<sup>4</sup> Здесь и далее цитаты из Дхаммапады приводятся в переводе В. Н. Топорова. – *Прим. пер.*

## 2. Ясное понимание

### *Развитие бдительности*

Сампаджанна – палийский термин для описания второго качества ума, на которое Будда указывает в первых абзацах Сатипаттхана-сутты. Обычно его переводят как «ясное понимание», «бдительность» или «полноценное осознание». Это способность ясно постигать происходящее, и она включает в себя аспекты исследования и мудрости, связанные с внимательностью. Мы более подробно и внимательно рассматриваем это качество ясного знания в главе 9, посвященной внимательности к действиям.

Развитие ясного постижения, знания сути наших действий и их причин – глубокая и преображающая практика. Она позволяет понять, что внимательность – это отнюдь не только простое присутствие. Обладая ясным постижением, мы знаем о цели наших действий и об их уместности; мы понимаем мотивы, стоящие за нашими действиями. Зачастую мы обнаруживаем, что совершаем некоторое действие, и только затем понимаем, зачем мы его совершали. Случалось ли так, что вы открывали холодильник, хотя ясно не осознавали своего желания, решения или уместности этого действия? Когда мы действуем с полной осознанностью и внимательны даже к мелочам, мы можем заметить свои мотивы и затем решить, насколько искусным и полезным является тот или иной мотив или действие. Во времена Будды в одной лесной роще жили несколько монахов. Однажды Будда явился к ним и спросил, мирно ли они живут. Ануруддха, один из великих его учеников, ответил: «Почему бы мне не отложить то, что я хочу делать, и не сделать то, чего хотят эти достойные люди?». И все остальные монахи отвечали таким же образом. Ясное знание того, что мы делаем, позволяет нам жить в состоянии любящей доброты, а не просто практиковать её во время медитации.

Осознание своих мотивов играет центральную роль в процессе освобождения. Когда же мы привыкаем лучше осознавать себя, мы начинаем понимать, что наша практика полезна не только для нас, что она может приносить пользу и счастье всем существам. Каким же образом наша практика *служит благу* других существ? Как тот факт, что мы чувствуем своё дыхание или действуем внимательно, помогает другим? Это происходит несколькими путями. Чем лучше мы понимаем свой ум, тем лучше мы понимаем ум других людей. Мы всё больше чувствуем общность условий человеческой жизни, вещей, порождающих страдание, и способов освобождения от страдания.

Наша практика также приносит пользу окружающим, поскольку изменяется характер нашего присутствия в мире. Если мы становимся более принимающими, более миролюбивыми, менее осуждающими, менее эгоистичными, тогда весь мир становится гораздо более любящим и миролюбивым, менее осуждающим и эгоистичным. Наш ум-тело – живая энергетическая система, резонирующая с другими системами. Неизбежным образом характер нашего бытия влияет на всех, кто нас окружает. Когда корабль попадает в сильную бурю, один мудрый, спокойный человек способен вывести его в безопасное место. Мир – тот же корабль, который бури жадности, ненависти и страха швыряют из стороны в сторону. Сможем ли мы стать теми людьми, которые помогают спасти корабль? Будда дал такое указание своим первым шестидесяти просветлённым ученикам:

Идите, о бхиккху, ради блага многих существ, ради их счастья, из сострадания к миру, ради блага, пользы и счастья богов и людей. Пусть каждый из вас пойдёт своей дорогой. Проповедуйте, о бхиккху, Дхарму, превосходную

в начале, превосходную в середине, превосходную в конце... Провозглашайте Священную жизнь, всецело совершенную и чистую [1].

Мы можем, насколько это в наших силах, идти по их стопам.

### 3. Внимательность

#### *Врата к мудрости*

Внимательность, третье качество ума, о котором говорит Будда, на языке пали звучит как *samī (sati)* и занимает центральное место в любой буддийской традиции. Всякий духовный путь становится возможным благодаря ей. Слово «внимательность» имеет несколько значений и способов применения, и все они являются ключом к развитию мудрости. Когда мы понимаем это богатство смыслов, оно раскрывает перед нами новые возможности для преобразования нашей жизни.

#### Осознание настоящего момента

Чаще всего внимательность понимается как осознание настоящего момента, присутствие ума, ясность восприятия. Противоположным качеством является рассеянность. Когда мы не понимаем, что делаем, или находимся в замешательстве, у нас есть возможность вернуться к переживанию настоящего момента.

После одной из моих публичных лекций ко мне подошла женщина, с которой я прежде встречался на нескольких ретритах; она сказала, что недавно была в морском путешествии, и в её каюте висел план корабля, на котором была стрелка, а рядом с ней надпись: «Вы здесь». На протяжении всего путешествия, где бы эта женщина ни находилась и что бы ни делала, эти слова напоминали ей о необходимости просто присутствовать в настоящем: «Вы здесь».

Внимательность в этом значении – это качество чистого внимания, не вмешивающегося осознания, которое знакомо каждому человеку, который умеет наслаждаться музыкой. Когда мы слушаем музыку, наш ум открыт и внимателен, он не пытается предвосхитить дальнейшее развитие мелодии, размышлять об отзвучавших аккордах. В умении слушать заложена великая сила; это качество восприимчивости, которое позволяет проявляться интуитивной мудрости. Однажды Мать Терезу спросили, с какими словами она обращается к Богу во время молитвы. «Я ничего не говорю, – ответила она, – я только слушаю». Тогда журналист спросил её, что ей говорит Бог. «Он ничего не говорит, – сказала она, – он просто слушает. Если вы не понимаете, что я имею в виду, едва ли я смогу объяснить» [1].

#### Практика памятования

На другом уровне, который мы редко ассоциируем с внимательностью, слово *sati* означает «памятование», и оно указывает на практику благоразумного припоминания, которое поддерживает и воодушевляет нас на пути пробуждения. Согласно текстам, эта практика подразумевает памятование о достоинствах Будды, Дхармы и Сангхи, а также о своей собственной щедрости и нравственном поведении.

Размышления о качествах Будды, Дхармы и Сангхи помогают пробудить уверенность и веру, позволяя более широко взглянуть на наши индивидуальные трудности. Мы вспоминаем, что любые триумфы и неудачи, возникающие по ходу практики, являются частью гораздо более обширного пути. В ночь своего просветления Будда одолел воинство Мары, сил желания и отвращения, беспокойства и лжи. И всякий раз, когда мы сталкиваемся с этими силами в собственном уме, мы также словно оказываемся сидящими под деревом Бодхи, деревом пробуждения. Мы понимаем, что битва этого Бодхисаттвы – наша собственная битва.

Горизонты нашего восприятия расширяются, когда мы задумываемся над масштабом преобразований, которые влечёт за собой преодоление соблазнов, не позволяющих нам обрести открытость ума и сердца. Когда мы следуем наставлениям Будды об освобождении, мы идём по пути очищения, который он открыл и которого придерживались многочисленные люди. Одно из самых вдохновляющих меня выражений – слова, которые мужчины и женщины, завершившие этот путь, по традиции произносят, объявляя о своём пробуждении: «Сделано то, что нужно было сделать». Памятование о Будде, Дхарме и Сангхе напоминает нам, что пробуждение является возможным для любого человека. Внимательность в смысле памятования также включает в себя размышление о нашей приверженности нравственному поведению (*sīla* на языке пали). Хотя мы не очень часто размышляем о своей нравственности, когда мы признаём, что практикуем *sīla*, это осознание укрепляет нашу уверенность в себе и самоуважение. Такие размышления напоминают нам, что мы можем тренировать свой ум, можем отличать благоприятные действия от неблагоприятных.

Конечно, иногда сюда примешивается привычка к самоосуждению, характерная для европейцев. Однажды, когда я изучал буддизм в Бирме и столкнулся с большой чередой трудностей, мой учитель, бирманский мастер медитации Саядо У Пандита предложил мне созерцать своё нравственное поведение, *sīla*. Он сказал, что это вдохновит меня, привнесёт ясность в мой ум и наполнит мой ум радостью. Тем не менее, когда я услышал слова: «Созерцай своё нравственное поведение», – моей первой мыслью было: «В чём моя ошибка?».

Все мы, конечно, совершаем те или иные нравственные промахи. Однако готовность замечать их и возвращаться к принципу непричинения вреда другим и самим себе – то, что позволяет продвигаться вперёд. Будда говорил так: «Когда человек замечает свои проступки и исправляется в соответствии с Дхармой, в дальнейшем ограничивая себя, он развивает умение быть Благородным» (Дхатувибханга-сутта<sup>5</sup>). Поступать так – более здраво и полезно, чем тяготиться виной из-за прошлых проступков.

## Уравновешивание пяти духовных способностей

Внимательность также способствует равновесию «пяти духовных способностей», о которых говорил Будда: веры, энергии (усилия), внимательности, сосредоточения и мудрости. Наш духовный путь в целом можно понимать как путь укрепления и гармонизации этих способностей. Внимательность позволяет нам замечать неразвитость или переразвитие какой-либо способности; таким образом она создаёт равновесие между верой и мудростью, энергией и сосредоточением. Когда наша вера слишком сильна, мы можем превратиться в догматиков, зависимых от своих взглядов. Повсеместно можно видеть, как такая слепая убеждённость порождает многочисленные противоречия и страдание.

Когда между верой и мудростью нет гармонии, мы также можем с излишним энтузиазмом относиться к своим переживаниям во время медитации. Существует состояние, которое называют «псевдонирваной». Оно возникает тогда, когда у человека начинает развиваться видение-как-есть (*vipassanā*), но из-за энтузиазма он забывает о внимательности, и тогда, в силу привязанности к возникшим состояниям, эти состояния искажаются. Саядо У Пандита нередко спрашивал нас, когда мы описывали различные состояния: «Вы отметили их?» Истинным критерием нашей практики была внимательность, а не конкретные переживания, которые мы испытывали.

С другой стороны, мы также можем привязываться к определённому пониманию или видению и удовлетворяться этим. В таком случае нам не хватает веры, которая даёт человеку открытость к тому, что лежит за пределами его текущего уровня понимания. Когда наше пони-

---

<sup>5</sup> Здесь и далее названия сутт в скобках указываются переводчиком. – Прим. пер.

мание лишено веры, мы можем попадаться в ловушку ошибочных взглядов. Также необходима гармония между усилием и сосредоточением. Избыточное усилие при недостаточном сосредоточении ведёт лишь к беспокойству и волнению, а избыточное сосредоточение при недостатке энергии ведёт к лени и апатии. Именно внимательность удерживает все эти факторы в равновесии.

## Защита ума

Внимательность не только приводит в равновесие духовные способности, но и охраняет двери чувств, ведь она позволяет нам сознавать явления, воспринимаемые посредством органов чувств, и помогает нам не потерять себя в изобилии желаний. Когда присутствует внимательность, наше пребывание в мире становится более спокойным.

Внимательность к зрительным образам, к примеру, может оказаться очень полезной в ситуациях повседневной жизни. Однажды, когда я прогуливался по Пятой авеню в Нью-Йорке, заглядывая в витрины магазинов, в которых красовалось множество соблазнительных товаров, я испытал удивительное переживание. Через некоторое время я заметил, что мой ум непрерывно стремится заполучить одну, другую, третью вещь. Хотя это стремление было отчасти приятным, когда я внимательнее пригляделся к своему состоянию, то заметил, что ум, испытывающий желание, неспокоен: он непрерывно находится в возбуждении. Случилось так, что через несколько недель я оказался на той же улице, однако на этот раз по какой-то причине я был более внимателен. Я видел все те же товары в витринах, но желания ими обладать не возникало. Пребывая в таком состоянии, я был гораздо счастливее и спокойнее.

Внимательность также нужна, чтобы защищать ум от неискренних мыслей и эмоций. Не обладая внимательностью, мы действуем на основании разнообразных паттернов и привычек, которые у нас сформировались. Аджан Сумедхо, один из самых влиятельных западных монахов Тайской лесной традиции, весьма тонко подметил, что, вопреки распространённому убеждению, наша задача состоит не в том, чтобы следовать велениям сердца, а в том, чтобы развивать сердце. Каждый из нас движим противоречивыми мотивами; не всё, что подсказывает нам сердце, – мудро или благоприятно. Благодаря великой силе внимательного распознавания мы можем отказываться от неблагоприятных вещей и культивировать благоприятные. Способность к такому различению бесценна для нашего счастья и благополучия.

В беседе под названием «Два рода мыслей» Будда описывает различные стороны этой управляющей и охранительной функции внимательности. Эти стороны могут помочь нам увидеть некоторые нюансы внимательности и понять, как можно уберечь свой ум от неблагоприятных состояний.

Бхиккху, до своего просветления, когда я был ещё непросветлённым бодхисаттвой, мне подумалось: «Попробую разделить свои мысли на две группы». Тогда с одной стороны я поместил мысли, полные чувственных желаний, враждебности и жестокости, а с другой – мысли, полные отрешённости, в которых отсутствует враждебность и жестокость.

Я усердно, настойчиво и решительно разделял свои мысли, и вот у меня возникло чувственное желание. Тогда я понял: «У меня возникла мысль, полная чувственного желания. Она ведёт к моему страданию, к страданию других и к нашему общему страданию; она препятствует мудрости, создаёт трудности и уводит прочь от ниббаны». Когда я понял: «Она ведёт к моему страданию», эта мысль утихла; когда я понял: «Она ведёт к страданию других», эта мысль утихла; когда я понял: «Она препятствует мудрости, создаёт трудности и уводит прочь от ниббаны», эта мысль утихла. Всякий раз,

когда у меня возникала мысль, полная чувственного желания, я оставлял её, избавлялся от неё, искоренял её (Дведхавитакка-сутта) [2].

Подобным образом Будда применял внимательность к мыслям, полным враждебности и жестокости. Когда какая-либо неискusstная мысль возникает снова и снова, следует активно проявлять внимательность, ведь то, о чём мы часто думаем или размышляем, формирует склонности нашего ума, как отмечает далее в этой же беседе Будда. Внимательность способна показывать нам, какого рода мысли у нас возникают, а в случае неискusstных мыслей она показывает, к каким вещам мы можем бессознательно склонять свой ум. В таких случаях простое размышление о том, что подобные мысли порождают реальные страдания и трудности у меня самого и других людей, а также уводят от мудрости и пробуждения, является эффективным средством; это не просто слова, которые можно прочесть и забыть.

В случае благоприятных состояний ума внимательность принимает другую форму. Нет нужды в том, чтобы проявлять подобную активность. Вообще говоря, это только вызовет разлад в уме и теле. Будда уподоблял этот аспект внимательности пастуху, который следит за коровами после успешного сбора урожая, когда больше нет необходимости в активном наблюдении за пасущимся стадом:

Подобно тому, как в последний месяц жаркого сезона, когда весь урожай собирают и свозят в деревни, пастух следит за своими коровами, сидя у корней дерева или в открытом поле, поскольку ему нужно только следить, чтобы коровы не разбежались, так же и мне нужно было только следить за теми состояниями, которые возникали.

Во мне пробудилось неустанное усилие и установилась непрекращающаяся внимательность, моё тело было спокойно и безмятежно, мой ум – сосредоточен и един (Дведхавитакка-сутта) [3].

Когда в ходе практики мы сохраняем настойчивость, ясное знание и внимательность, мы учимся находить необходимое равновесие между активностью и восприимчивостью, деланием и неделанием.

## **Культивируемая и спонтанная внимательность**

Эти разнообразные искусные средства также могут помочь нам понять, каким образом различные буддийские традиции рассуждают о внимательности, что позволит нам подметить более тонкие нюансы в нашей собственной практике. Каждая традиция пользуется своим языком и сравнениями, однако все они указывают на различные стороны нашего опыта.

Одна из таких сторон – внимательность как культивируемое состояние ума, когда мы прилагаем усилия, чтобы удерживать внимание. Внимательность такого рода требуется, чтобы вернуться в настоящий момент. Тулку Ургьен Ринпоче, один из великих мастеров дзогчен прошлого века, говорил: «Нам необходимо одно качество: часовой по имени Осознанность, охранник, который будет следить, чтобы мы не провалились в забытьё»<sup>6</sup>.

В традиции дзогчен это состояние называется *культивируемой внимательностью* и, вероятно, совпадает с тем, что в Абхидхамме тхеравады называется *намеренным сознанием*. Это сознание возникает тогда, когда мы либо посредством рефлексии, либо посредством волевого решения пытаемся специально вызвать у себя определённое состояние. Есть другой вид внимательности – ненамеренная внимательность. Когда навык внимательности хорошо развит, она возникает спонтанно, в силу собственного присущего ей импульса. Не требуется никаких особенных усилий. Она просто возникает сама собой. В состоянии такой непринуждённой

---

<sup>6</sup> Цит. по: Тулку Ургьен Ринпоче. Так, как есть. Т. 2. Пер. с англ. ламы Сонома Дордже. М.: Ганга, 2011. — Прим. пер.

осознанности мы можем ещё яснее распознавать присутствие и отсутствие точки отсчёта для наблюдения, ощущения присутствия наблюдателя, который созерцает или проявляет внимательность.

Учения дзогчен также говорят о *спонтанной внимательности*, которая в этой традиции указывает на исконную пробуждённость естественного состояния ума. Её называют «спонтанной», поскольку, согласно этим учениям, такая внимательности не есть нечто, что мы создаём. Скорее, она подобна способности зеркала к отражению того, что оказывается перед ним. Эта способность заложена в самой природе зеркала. Поэтому с такой точки зрения внимательность – не то, что нужно обнаружить в себе или развить, но то, что нужно осознать, к чему нужно вернуться.

Хотя наставления разных традиций могут иметь различную метафизическую подоплёку, вместо того, чтобы погружаться в философские споры, можно воспринимать их все как искусственные средства освобождения ума. Все эти различные стороны внимательности гармонично сосуществуют. Редкий человек может просто непрерывно пребывать в состоянии ненамеренной или спонтанной внимательности, не прилагая к этому соответствующих усилий. Но когда наши усилия приносят свои плоды, временами мы чувствуем себя свободно, и тогда наша практика заключается лишь в том, чтобы отпустить, расслабиться и отдаваться естественному ходу событий.

Об уме... на самом деле он не есть нечто определённое. Это просто явление. Сам по себе он всегда умиротворён. Сейчас ум беспокоен, поскольку он подвержен настроениям... Возникают чувственные впечатления, они заставляют его верить в счастье, страдание, радость и печаль, но ни одна из этих вещей не отражает истинной природы ума. Эта радость или печаль – не ум, а лишь настроение, которое стремится обмануть нас. Неопытный ум теряется и увлекается настроениями, он забывает себя, тогда мы думаем, что расстроенное, непринуждённое или какое-либо ещё состояние – это и есть мы. Но на самом деле этот наш ум всегда неподвижен и умиротворён... Наша практика состоит лишь в том, чтобы заметить Изначальный Ум. Поэтому нужно обучать ум распознаванию этих чувственных впечатлений, чтобы он не терялся в них. Чтобы он обрёл безмятежность. Именно это является целью всех этих трудных упражнений, за которые мы берёмся [4].

В главе 25 («Внимательность») мы более подробно исследуем это качество и его особенности как одного из семи факторов пробуждения.

## 4. Сосредоточение

### *Собранность ума*

Определение основ внимательности, которое даёт Будда, включает в себя представление о четырёх сферах или основаниях внимательности – теле, чувствах, уме и дхаммах, – «свободных от желаний и неудовлетворённости миром». «Свобода от желаний и неудовлетворённости миром» указывает на *samādhi*, качества сосредоточения, уравновешенности и единства ума, которые формируются, когда ум освобождается от желаний и неудовлетворённости, которые нередко присутствуют в нём.

Развивать сосредоточение можно различными способами. Аджан Сучитто, английский монах, принадлежащий Тайской лесной традиции, утверждает, что самадхи возникает естественным образом, когда мы наслаждаемся своим воплощённым присутствием, возвращаемся в переживание тела и просто сознаём возникающие явления, позволяя раствориться стрессу и напряжениям. Он говорит:

Переживать радость – то же самое, что наслаждаться, а самадхи – это утончённое наслаждение. Его основой является искусность. Мы постепенно сосредоточиваемся на радости текущего момента. Радость означает отсутствие страха, напряжения, чувства «ты должен». Нам ничего не нужно делать с этим состоянием. Оно просто есть [1].

Самадхи основывается на искусном поведении, поскольку без опоры на принцип непричинения вреда ум наполняется заботами, сожалением и беспокойством. Когда мой первый учитель Дхармы Муниндра-джи впервые оказался в Америке, он был поражён тем, что люди хотят медитировать и достичь просветления, однако, казалось, мало заботятся о нравственном фундаменте своей практики. Он сказал, что это напоминает попытку пересечь реку на лодке, когда вы изо всех сил грёбёте, так и не отвязав лодку от причала. Вы остаётесь на том же месте.

Те из нас, кто живёт в миру, могут практиковать нравственное поведение, соблюдая пять основных заповедей: воздерживаясь от убийства, воровства, неправильного сексуального поведения, лжи и употребления опьяняющих веществ, которые лишают ум бдительности. В период затворничества наша практика непричинения вреда (другим и самим себе) всё более совершенствуется. В тишине и сосредоточенности, характерных для уединения, действия и их последствия становятся более очевидными, и даже обыденные поступки можно воспринимать как возможность совершенствования нравственности (*sīla*).

В прошлом в Обществе медитации прозрения<sup>7</sup> иногда происходили так называемые оконные войны. Возникали разногласия – преимущественно зимой – по поводу того, насколько широко следует открывать окна для проветривания. Кто-нибудь мог зайти в зал и закрывал все окна, поскольку ему было слишком холодно. Затем кто-нибудь входил и открывал часть окон, поскольку ему было душно. В Бирме похожая ситуация возникала из-за вентиляторов – кто-то хотел, чтобы они были включены, а кто-то хотел их выключить. В обоих случаях важно, способны ли мы понять, что люди имеют разные потребности и желания, и освободиться от мысли о том, что нашим собственным предпочтениям должно отдаваться безусловное преимущество.

Имея опору в нравственности (*sīla*) и спокойствии ума, мы легче остаёмся в счастливом, расслабленном состоянии, которое прямо ведёт к развитию сосредоточения. И хотя нередко

---

<sup>7</sup> Общество медитации прозрения (*Insight Meditation Society*) – некоммерческая организация в штате Массачусетс, созданная в 1975 г. Шерон Зальцберг, Джеком Корнфилдом и Джозефом Голдстейном. – *Прим. пер.*

мы слышим о трудностях, с которыми можно столкнуться в ходе практики, по существу, это путь, ведущий к более глубокому переживанию счастья.

## **Постоянство внимания**

Сосредоточение усиливается благодаря тому, что внимательность обретает постоянство. Развивать постоянство внимательности можно двумя способами. Первый способ – развитие внимания, направленного на единичный предмет. Мы учимся удерживать ум на дыхании, движениях во время ходьбы, звуке. Второй способ способствует развитию более бесстрастного внимания. В этом случае мы развиваем однонаправленность ума, несмотря на изменение предмета. Это называется «кратковременным самадхи». Наша практика состоит в искусном соединении этих двух подходов. Можно сосредотачиваться на единичном предмете, когда ум ленив или отвлечён, чтобы пробудить в себе глубинную радость и безмятежность, а затем, когда снова возникает собранность, можно перейти в состояние ненаправленного бесстрастного внимания. Через какое-то время мы начинаем интуитивно чувствовать, какой вид внимательности уместен в конкретный момент.

Когда я только начинал заниматься медитацией, моё сосредоточение было очень неустойчивым. Я наслаждался мыслями и проводил много времени, витая в облаках. Спустя годы я нашёл одну практику, которая помогла мне существенно развить фактор самадхи. Как во время формальной медитации при ходьбе, так и просто во время ходьбы, я перемещал своё внимание с простого осознания того факта, что я иду, на более отчётливое переживание различных ощущений, возникающих при каждом шаге, – лёгкости, тяжести, давления, жёсткости и т. д. Именно о таком способе переживания своего воплощённого присутствия упоминал Аджан Сучитто.

## **Обретение сосредоточения требует времени**

Одно из благоприятных последствий развития сосредоточения состоит в том, что оно сдерживает разнообразные препятствия, возникающие в уме; мы как бы строим ограду, чтобы избежать нежелательного вторжения. Сосредоточение, поскольку оно временно приглушает силу вожеления и страстного желания, отвращения и беспокойства, позволяет нам прикоснуться к более совершенным наслаждениям ума. Это, в свою очередь, даёт нам стимул для дальнейшего развития этой способности. Со временем мы замечаем, что обычный уровень сосредоточенности ума повышается, в силу чего меняется наше восприятие и наше поведение в мире. Мы создаём внутри себя атмосферу покоя.

Хотя сосредоточение не является окончательной целью практики, оно всё же играет важнейшую роль на пути к пробуждению. Будда подчёркивал это, когда говорил, что уважительное отношение к сосредоточению – одна из вещей, ведущих к долговечности Дхармы, её неуничтожимости и неуяданию. Это важные слова в контексте распространения Дхармы в западном мире. Мы хотели бы мгновенного результата – даже если говорить о просветлении – и часто не желаем вкладывать своё время и силы в развитие и углубление навыка сосредоточения. Однако по мере того, как состояние самадхи обретает устойчивость в нашей повседневной жизни, мы всё чаще переживаем свободу от желаний и неудовлетворённости миром, и это умиротворённое спокойствие становится основой для более глубокого счастья и свободы.

Мы более подробно будем рассматривать это качество в главе 30 («Сосредоточение»).

## Повторяющийся фрагмент

### 5. Созерцание четырёх основ

В тексте Сатипаттхана-сутты присутствует примечательный фрагмент, который появляется в тексте снова и снова. Он повторяется тринадцать раз, каждый раз после конкретных наставлений по практике медитации, относящихся к четырём основам внимательности.

Таким образом, если говорить о теле [чувствах, уме, дхаммах], следует либо созерцать тело [чувства, ум, дхаммы] внутренним образом, либо следует созерцать тело внешним образом, либо созерцать его одновременно внутренним и внешним образом. Следует созерцать либо природу возникновения в теле [чувствах, уме, дхаммах]... либо природу исчезновения... либо одновременно природу возникновения и природу исчезновения. Внимательность к тому, что «есть тело» [чувства, ум, дхаммы], устанавливается в той мере, в какой требуется для обретения чистого знания и непрерывной внимательности. И следует сохранять независимость, ни за что не цепляясь в мире...

Повторяя эти слова, Будда снова и снова напоминает нам об основных аспектах практики. Это:

- Созерцание наших переживаний внутренним, внешним, а также одновременно внутренним и внешним образом.
- Созерцание природы непостоянства – возникновения, исчезновения, а также одновременно возникновения и исчезновения в связи с нашими переживаниями.
- Развитие внимательности, достаточной для распознавания явлений, возникающих в каждый момент времени, – без комментариев ума – и осознание происходящего.
- Состояние отсутствия цепляния за любые явления, вступающие в сферу нашего опыта.

Здесь, а также в главе 6 («Чистое знание и постоянство внимательности»), мы достаточно подробно рассматриваем каждый из этих аспектов. В тексте сутты повторяющийся фрагмент впервые появляется после наставлений о дыхании. По этой причине, а также чтобы сделать изложение более плодотворным, в главах 5 и 6 мы в основном приводим примеры, связанные с телесными переживаниями. Во время чтения, однако, стоит иметь в виду, что важные элементы практики, явным образом присутствующие в повторяющемся фрагменте, касаются всех прочих сторон нашего опыта, связанных с тремя другими основами внимательности.

#### «Внутренним и внешним образом»

Что такое созерцание тела внутренним образом – вполне понятно; обычно именно так мы созерцаем своё тело во время практики. Это непрерывное осознание проявлений тела – это могут быть ощущения, связанные с дыханием, или другие ощущения, возникающие в любой части тела, к примеру, жар или холод, напряжённость или сдавливание. Но что имеется в виду под созерцанием тела внешним образом? Здесь стоит указать на некоторые интересные моменты, которые практикующие медитацию редко осознают.

Созерцание тела внешним образом может подразумевать внимательность к телесным действиям других людей, когда эти действия оказываются в поле нашего внимания. Вместо того чтобы следовать привычной склонности оценивать или реагировать на действия других

людей, когда мы их замечаем, можно просто удерживать осознание этих действий. Мы можем осознавать, что другой человек идёт или ест, не погружаясь в мысли о том, как он это делает – медленно или быстро, внимательно или беспечно. Участвуя в медитационных ретритах, я обнаружил у себя забавную и бесполезную привычку: мой ум замечает, когда другие люди теряют внимательность – или по меньшей мере когда они выглядят так в моих глазах, – однако я забываю о том факте, что при этом я нахожусь в том самом состоянии, которое оцениваю: а именно теряю внимательность! Обычно я довольно быстро замечаю абсурдность этой привычки и начинаю посмеиваться над своими склонностями. Всегда полезно с чувством юмора относиться к слабостям собственного сознания. Упражняясь в такой простой внимательности к внешним действиям, мы защищаем свой ум от различных возможных загрязнений.

Хотя сосредоточение на дыхании – преимущественно внутренний процесс, наставления о внешней внимательности к телу могут оказаться весьма полезными во время ретритов, в моменты, когда дыхание других людей становится громким и начинает вас отвлекать. В такие моменты внимательность к чужому дыханию – к вдоху и выдоху, к темпу дыхания – может стать частью нашего собственного пути к пробуждению.

Внешняя внимательность к телу имеет также другое преимущество. Вы замечали, что когда вы наблюдаете за отточенными движениями другого человека, не отвлекаясь, то и сами лучше сосредоточиваетесь? Поэтому Будда говорил, что нам следует общаться с внимательными и сосредоточенными людьми: эти качества заразительны. С этой точки зрения наша собственная практика становится настоящим подарком для других людей, практикующих медитацию.

В последней части этого наставления говорится, что следует созерцать одновременно внутренним и внешним образом. Аналайо предполагает, что эти слова не являются простым повторением сказанного, а выражают более глубокое понимание – что следует созерцать переживания не в качестве элементов своего или чужого опыта, а в качестве объективного опыта как такового. Внимательность к сфере внутреннего, внешнего, а также одновременно внутреннего и внешнего, напоминает нам о всеохватном характере практики внимательности – нам следует сознавать любые явления, как внутренние, так и внешние. И в конечном итоге следует полностью преодолеть это разделение.

## **Возникновение и уничтожение**

Во второй части повторяющегося фрагмента говорится о том, что нам следует непрерывно созерцать природу возникновения, природу исчезновения, а также и ту и другую природу одновременно, в любом сознаваемом предмете. Леди Саядо, великий бирманский учитель медитации и учёный, говорил, что слепота к возникновению и исчезновению – это невежество, а видение непостоянства всех явлений – врата к видению-как-есть и пробуждению на всех уровнях. Будда разными способами подчёркивал значимость этого момента.

Бхиккху, когда вы развиваете и культивируете восприятие непостоянства, оно устраняет всякое чувственное вожделение, всякую жажду существования, оно устраняет всякое невежество, искореняет заблуждение «Я есть» (Кхандха-саньютта) [1].

Один день жизни умудрённого и самоуглублённого лучше столетнего существования невежественного и распушенного человека (Дхаммапада. VIII. Глава о тысяче).

Здесь речь идёт о наших жизненных ценностях и стремлениях и об освобождающей силе непосредственного – здесь и сейчас, от своего лица – восприятия истины изменения.

Ананда, двоюродный брат Будды, сопровождавший его на протяжении многих лет, однажды стал перечислять многочисленные прекрасные качества Будды. Тот отвечал ему, называя себя Татхагатой («Так ушедшим»):

Хотя это так, Ананда, помни также ещё об одном превосходном и чудесном качестве Татхагаты. Ведь чувства Татхагаты сознаются, когда они возникают, когда они присутствуют, когда они исчезают. Восприятия сознаются, когда они возникают, когда они присутствуют, когда они исчезают. Мысли сознают, когда они возникают, когда они присутствуют, когда они исчезают. Помни также и об этом, Ананда, как о превосходном и чудесном качестве Татхагаты (Аччхари-абхута-сутта) [2].

Глубокое понимание истины непостоянства – не на уровне понятий, а на уровне непосредственного переживания – делает возможным непрерывное развитие видения-как-есть. В своём первом наставлении об отсутствии самости, которое Будда дал группе из пяти отшельников, он перечисляет все пять совокупностей – материальные элементы, чувства, восприятия, формы и сознание, – указывая на непостоянство каждой из них и на то, что непостоянные явления по своей сути не могут служить нам опорой и приносить удовлетворение. Те же вещи, которые не могут служить опорой и приносить удовлетворение, не могут рассматриваться в качестве «Я» или «моего». Услышав это наставление, все пять отшельников достигли просветления.

Почему это произошло? В чём состоит освобождающая сила этого учения? Когда мы обретаем глубокое понимание того факта, что всё, что возникает, также уничтожается, что любое явление, которое появляется, исчезает, ум освобождается от иллюзий. Освобождаясь от иллюзий, человек обретает бесстрастие. А благодаря бесстрастию освобождается ум.

Характерно, что в английском языке слова *разочарованный* (*disenchanted*), *утративший иллюзии* (*disillusioned*) и *бесстрастный* (*dispassionate*) часто имеют негативные коннотации. Однако если внимательнее присмотреться к смыслу этих слов, обнаруживается их связь с понятием свободы. Разочаровываться – значит освободиться от власти чар, открывать глаза на более полную и всеохватную реальность. Это счастливое разоблачение многочисленных великих мифов и легенд. Утрата иллюзий – не то же самое, что уныние или огорчение. Это воссоединение с истиной, освобождение от иллюзий. Бесстрастие, в свою очередь, не означает «безразличия» или «безучастности». Скорее, оно описывает ум, отличающийся глубочайшей открытостью и невозмутимостью, свободный от цепляния.

## Созерцание непостоянства

Длительное созерцание непостоянства ведёт к изменению нашего способа переживания реальности. Мы распознаём иллюзии устойчивого существования как в воспринимаемых предметах, так и в самом воспринимающем. Этот опыт радикальным образом реформирует наше понимание самих себя и мира. Каким же образом можно упражняться в таком созерцании?

Мы можем созерцать непостоянство на самых разных уровнях. Мудрость возникает тогда, когда мы замечаем непостоянство, о котором уже знаем, но которое часто упускаем из виду. Происходят очевиднейшие изменения в окружающем мире: перемены в климате, ежедневные колебания погоды, эволюция видов и их исчезновение. На коллективном уровне имеют место глобальные общественные изменения: расцвет и упадок цивилизаций и культур. На личностном уровне люди рождаются и умирают. Гуляя по лесам Новой Англии, часто можно набрести на каменные стены и древние фундаменты, протянувшиеся на целые мили, которые теперь обросли деревьями. Какие здесь разворачивались сюжеты? Какая жизнь, столь же полнокровная, как и наша, здесь кипела? Что осталось от этого? Мы замечаем, как изменчиво переживание отношений и работы и, что самое главное, ума и тела.

Удивительно, что, постоянно имея у себя перед глазами все эти примеры изменений, мы до сих пор продолжаем удивляться переменам в собственной жизни. Почему-то мы надеемся, что всё останется таким же, как прежде, или в крайнем случае изменится в приятную сторону.

При внимательном наблюдении мы замечаем, что всё исчезает и появляется заново не только каждый день или час, но и каждый миг. Когда я покидаю дом или просто перехожу из одной комнаты в другую, обращаю ли я внимание на поток изменчивых переживаний – поток зрительных образов, возникающих в процессе моего движения, различных звуков, меняющихся телесных ощущений, мимолётных мыслей об образах? Что происходит с этими переживаниями? Разве они сохраняются? Истина об их изменчивой природе настолько обыденна, что мы почти совсем перестали её замечать.

По мере развития качеств внимательности и сосредоточения мы яснее и глубже начинаем распознавать тончайшие проявления непостоянства. Мы отмечаем, что явления, которые выглядят устойчивыми и постоянными, на самом деле лишены сущности и пребывают в потоке изменений. Восприятие изменений становится настолько точным, что не успеваем мы заметить некий предмет, как он исчезает. На этом этапе людям иногда кажется, что у них проблемы с внимательностью, поскольку явления существуют недостаточно долго, чтобы внимание могло ухватить их. Однако это лишь более совершенное восприятие изменений. Мы действительно начинаем видеть, что на определённом уровне постоянство почти отсутствует.

Одно из полезных медитативных упражнений, особенно в ходе практики медитации сидя – обращать внимание на то, какой аспект непостоянства преобладает. Замечаем ли мы, как возникают новые предметы, когда предшествующие ещё длятся? Или мы более отчётливо видим исчезновение предметов и не замечаем момента, когда появляется новый предмет? Или мы замечаем равно как возникновение, так и исчезновение предметов? Ни одна из этих перспектив не является правильной. В ходе практики иногда преобладает одна, иногда – другая. Бдительность к тому, как мы воспринимаем изменения, – это ещё один способ усовершенствовать своё внимание.

В одной из бесед Будда проводит различие между осуществлением внимательности, то есть сознанием происходящего в данный момент, и развитием осуществления внимательности. На этапе развития внимательности сознание непостоянства становится даже более значимым, чем сам предмет. Здесь начинается переход от сознания содержания к сознанию процесса. Это этап сатипаттханы, который ведёт к мудрости и пробуждению, поскольку до тех пор, пока некоторый аспект опыта воспринимается в качестве постоянного, невозможна открытость к необусловленному, ниббана.

Это знание не ограничивается только кругом монахов и монахинь. Многие миряне, как во времена Будды, так и в наше время, имеют опыт высоких уровней просветления. Будда указывает на такую возможность в разговоре со своим учеником-мирянином Маханамай:

Маханама, мирской последователь, мудр, когда обладает мудростью, направленной на возникновение и уничтожение, которая благородна, пронизательна, направлена на полное уничтожение страдания. Таким образом мирской последователь достигает совершенства в мудрости [3].

## 6. Чистое знание и постоянство внимательности

В следующей строке повторяющегося фрагмента говорится: «Внимательность к тому, что „есть тело“, устанавливается в той мере, в которой требуется для обретения чистого знания и постоянства внимательности». Как отмечает Аналайо, чистое знание здесь означает объективное наблюдение без следования за своими ассоциациями и реакциями. Это простое и непосредственное знание о реальности, когда мы не придумываем историй о своём опыте. Этот смысл «отчётливого видения», в сущности, содержится в палийском слове *vipassanā*, которое обычно переводят словосочетанием «медитация прозрения».

Нам часто не хватает простоты чистого знания, поскольку мы смотрим сквозь него – или поверх него – в поисках чего-то особенного или же живём в ожидании будущего и упускаем из виду то, что происходит в данный момент. Существует одна легенда о Ходже Насреддине, учителе безумной мудрости из суфийской традиции. Рассказывают, что Ходжа торговал, возя товары из своего родного города в соседнюю страну и обратно. Охранники на границе подозревали, что он провозит какие-то товары контрабандой, но при осмотре его седельных сумок им никогда не удавалось обнаружить ничего ценного. Наконец однажды один его друг спросил Ходжу, как тому удалось разбогатеть. Он отвечал: «Я незаконно провожу ослов».

Иногда наш опыт чистого знания затемняется, поскольку мы не отделяем простого сознания происходящего от бессознательной привязанности или отвращения. Такое может случиться, когда присутствуют различные сильные препятствия или более тонкие привязанности к приятным медитативным состояниям. Согласно наставлению, содержащемуся в этом фрагменте, следует проявлять внимательность в той мере, в какой требуется для обретения чистого знания о возникающих явлениях, и для того, чтобы внимательность сохраняла устойчивое постоянство.

### Импульс внимательности

Постоянство внимательности, о котором говорится в этой сутте, устанавливается двумя способами. Во-первых, оно развивается благодаря импульсу предшествующих моментов внимательности. То, в чём мы постоянно упражняемся, становится для нас всё более и более естественным; так и внимательность начинает возникать спонтанно. Благодаря постоянному усилию, направленному на удержание внимания в настоящем, в определённый момент состояние внимательности начинает возникать само собой и становится более продолжительным.

Довольно скоро возникает интуитивное видение природы процесса ума-тела, которое, с одной стороны, возникает благодаря постоянству внимательности, с другой – усиливает это постоянство: это непосредственное опытное понимание того, что знание и предмет знания всегда возникают одновременно. Одновременно со вдохом возникает знание о вдохе, одновременно с выдохом – знание о выдохе. Возникает видимый объект, и в этот же самый миг – знание о нём. Это верно по отношению к любому аспекту нашего опыта.

Такое видение – первые врата на пути к пониманию отсутствия самости, и на этом этапе видения-как-есть его называют *очищением воззрения*. Мы начинаем понимать, что то, что мы называем *собой*, – лишь непрерывное, происходящее каждый миг, взаимное движение знания и его предмета, их возникновения и уничтожения. Также мы понимаем, что в любой миг знание возникает в силу безличных причин, а не потому, что существует неизменный «знающий». Поэтому можно сказать, что знание (сознание чего-либо) возникает естественным образом при наличии определённых причин и условий. Если углубиться в созерцание своего опыта, можно заметить, что способность к знанию не меняется вместе с предметом знания и не испытывает его воздействия, и это осознание оказывает на нас освобождающее влияние – как в сфере меди-

тативной практики, так и в повседневной жизни. Когда во время медитации болезненные ощущения сменяются приятными, мы замечаем, что базовое качество знания не меняется – оно остаётся чистым сознанием возникающих явлений. Описание последних дней Генри Дэвида Торо – пример того, как сильно способно преобразить человека понимание этого факта. Торо скончался от туберкулёза довольно рано, всего в сорок четыре года. В биографии, написанной его друзьями, излагается образ его мыслей.

Генри не был затронут своей болезнью, не находился под влиянием [своей болезни]... Постоянно я слышал, как он говорит людям, навещающим его, что наслаждается жизнью, как и прежде. Он замечал, говоря со мной, что глубочайшая болезнь приносит такое же умиротворение, как и совершенное здоровье, ведь ум всегда приспосабливается к телесному состоянию. Мысль о смерти, говорил он, не могла беспокоить его...

Во время его продолжительной болезни я не слышал от него ни слова сожаления и неприятия, он ни разу не выражал желания остаться с нами; его совершенная удовлетворённость была поистине удивительна...

Некоторые из его более консервативно настроенных друзей и родственников стремились подготовить его к смерти, но им не удавалось ничего добиться... [К]огда тётя Луиза спросила его, примирился ли он с Богом, он ответил: «Не помню, что мы с ним когда-то ссорились, тётушка» [1].

Сформировать импульс внимательности очень просто. Можно начать с одного из первичных предметов внимания, к примеру, с дыхания или с положения своего тела, когда вы сидите. Обращение к некоторому предмету с целью сосредоточения и успокоения ума – общая черта многих духовных традиций. Св. Франциск Сальский писал: «Если сердце блуждает или отвлекается, весьма спокойно возвращай его обратно... И даже если за целый час ты не делал ничего, а только возвращал своё сердце обратно – пусть каждый раз, когда ты делал это, оно ускользало, – ты потратил этот час с большой пользой» [2].

Когда ум обретает некоторую устойчивость, можно начать сосредоточиваться на любых других предметах, которые обращают на себя внимание. Это могут быть телесные ощущения, звуки, различные мысли и образы, возникающие в уме. По мере усиления внимательности иногда можно полностью отказываться от первичного предмета внимания и практиковать без-оценочное сознание, то есть просто сознать любые непрерывно возникающие явления. На этом этапе, когда сознание становится панорамным, мы смещаем акцент с содержания конкретных переживаний на их более общие характеристики – а именно: на непостоянный, ненадёжный и безличный характер всех явлений. Так, внимательность обретает постоянство благодаря собственному присутствию.

## Восприятие

Укрепить постоянство внимательности можно также и другим способом, обратившись к ментальному фактору восприятия. В Абхидхамме говорится, что хорошо развитое восприятие – одна из непосредственных причин возникновения внимательности. Восприятие – это ментальное качество распознавания. Оно выделяет отличительные черты конкретного предмета и затем использует понятия – о красном или синем, о мужчине или женщине, – чтобы запечатлеть их в памяти и в дальнейшем обращаться к ним. К примеру, мы слышим звук. Сознание просто знает о звуке; восприятие распознаёт его, именуется его «птица», а затем запоминает это понятие, чтобы применить его в следующий раз, когда мы услышим подобный звук. Это не означает, что при восприятии такого звука в нашем уме всегда будет возникать слово птица, и всё-таки на дословесном уровне мы будем понимать, что этот звук – голос птицы.

В связи с этим возникает интересный вопрос относительно роли понятий в медитативной практике и понимании учения. С одной стороны, мы стремимся развить внимательность в той мере, какая требуется для обретения чистого знания, которое всё-таки предполагает свободу ума от понятийных наслоений. С другой же стороны, фактор восприятия вместе с сопровождающими его понятиями является непосредственной причиной возникновения внимательности.

Чтобы примирить эти явно противоречащие друг другу точки зрения, требуется более глубокое понимание природы восприятия. Восприятие – общий фактор, это означает, что он присутствует в любой момент сознания. Когда восприятие происходит в отсутствие развитой внимательности – именно так необученный ум ориентируется в мире, – мы узнаём и запоминаем лишь поверхностную видимость вещей. В момент распознавания явления мы даём ему имя или соотносим с ним понятие, и тогда наше переживание этого явления сужается, затемняется или приобретает оттенок этого понятия.

Иллюстрацией ограничивающих возможностей восприятия является случай, много лет тому назад рассказанный мне одним другом; этот случай произошёл с его шестилетним сыном Кевином в школе. Учитель задал ученикам простейший вопрос: «Какого цвета бывают яблоки?». Другие ученики отвечали, что они красные, зелёные или золотистые. Кевин же сказал, что они белые. Учитель вступил с ним в полемику, поскольку пытался добиться от Кевина правильного ответа. Однако мальчик оставался непреклонным и наконец немного раздражённо сказал: «Если яблоко разрезать, внутри оно всегда белое».

Тем не менее восприятие также может способствовать развитию внимательности и осознанности. Понятия не обязательно ограничивают наш взгляд на явления, если правильно применять их, они могут придавать форму текущим переживаниям, делая возможным более глубокое и тщательное наблюдение. Так же картину вставляют в раму, чтобы удобнее было её рассматривать. Буддийский монах по имени Ньянананда говорил, что следует «прибегать к понятиям ради высшей цели, развития мудрости, тогда понятия как таковые будут превзойдены».

## Ментальное отмечание

Представление о том, что следует прибегать к понятиям ради развития мудрости, – основа медитативной техники *ментального отмечания*. Ментальные отметки или именованья – скажем, «внутри», «снаружи», «внутри», «снаружи», «мысль», «тяжесть», «внутри», «снаружи», «беспокойство» – сохраняют ясность распознавания (восприятия), которая, в свою очередь, усиливает как текущую внимательность, так и импульс внимательности, обеспечивающий её постоянство. Аджан Сумедхо, один из первых западных учеников Аджана Чаа, великого тайского мастера, говорил об этом так: «Таково дыхание», «такова боль», «таков покой».

Отмечание во время практики может быть полезным также и в других отношениях. Сама интонация, с которой мы делаем ментальную отметку, нередко проливает свет на наши бессознательные установки. Мы не всегда осознаём нетерпение, раздражение или восторг, связанные с переживанием различных предметов, возникающих в уме, однако можем заметить характер нашей внутренней речи, её возбуждённую или вдохновлённую интонацию. Отмечание помогает нам избавиться от отождествления со своим опытом как в моменты возникновения препятствий, так и в моменты, когда наша практика обретает большие тонкость и утончённость.

Также ментальные отметки дают нам важную обратную связь: действительно ли мы присутствуем в настоящем моменте, насколько устойчивым и непрерывным является наше присутствие? Стремимся ли мы к тому, чтобы наша медитация (и наш день) стала подлинно безупречной? Видим ли мы различие между небрежностью и расслабленностью, когда речь идёт о практике внимательности? Не следует смешивать искреннее намерение сохранять осознанность и жестокость. Можно практиковать непрерывную внимательность с изяществом, прису-

щим тайцзи<sup>8</sup> или японской чайной церемонии, просто проявляя бдительность в отношении мелких повседневных действий. Непрерывность внимательности является важной, поскольку формирует энергетический импульс, необходимый для реализации ниббаны.

Важно понимать, что эта техника ментального отмечания – лишь искусное средство, которое способствует внимательности, но не составляет сущности практики, заключающейся в том, чтобы просто сознать происходящее. Во многих буддийских традициях эта техника вообще не используется. Однако стоит включить её в свою практику, хотя бы на короткое время, чтобы понять, насколько она полезна. Следует также осознать ограниченность этой техники. Отмечание – это не интеллектуальная рефлексия, следует ограничиться одним словом, произносимым про себя. Дэвид Калупахана, известный буддийский учёный, писал: «Понятия, используемые для сатипаттханы, следует применять лишь в той мере, в какой они дают знание, не выходя за эти пределы, поскольку концепции, игнорирующие присущие им ограничения, могут порождать субстанционалистскую метафизику» [3]. Когда мы слишком активно пользуемся различными понятиями, наше видение реальности становится косным, и мы оказываемся в ловушке наших собственных ментальных конструкций.

По мере развития внимательности вы можете начать сознать такое множество явлений, и предметы могут изменяться так быстро, что вам не будет хватать времени, чтобы их отмечать. В этом случае человек замечает больше, чем успевает отметить, и именованья начинают становиться ненужными. Когда мы утверждаемся в состоянии осознанности, и внимательность возникает сама собой – можно назвать это состояние *усилием без усилий*, — тогда можно просто пребывать в состоянии непрерывного чистого знания. Рёкан<sup>9</sup>, учитель дзен XIX в., поэт и странствующий монах, говорил так: «Познай свой ум таким, какой он есть».

## Сохранение независимости

Последняя строка повторяющегося фрагмента Сатипаттхана-сутты выражает цель медитативной практики: «И следует сохранять независимость, ни за что не цепляясь в мире...». Эти слова выражают суть всего пути.

«Сохранение независимости» означает, что ум не привязывается к возникающим переживаниям ни в силу страстного желания, ни в силу определённых взглядов. «Страстное желание», или «стремление», – так обычно переводят палийское слово *taṇha*. Однако *taṇha* иногда переводят также как «жажду», и это слово лучше передаёт аспект телесной нужды, присущий этому глубокому состоянию ума. В последующих главах мы детально рассмотрим это стремление, или жажду, и увидим, как она проявляется и удерживает нас в состоянии зависимости как в медитативной практике, так и в повседневной жизни.

Продвигаясь вперёд, мы совершаем одно важное открытие: на некотором уровне смерть и рождение, существование и несуществование, Я и Другой являются основными определяющими темами нашей жизни. Однако мы начинаем замечать, что существует и другой уровень, на котором любой опыт – лишь игра пустых видимостей. Это открытие выявляет другой аспект смысла приведённых слов – «...сохранять независимость, ни за что не цепляясь в мире», – а именно аспект непривязанности к своим взглядам и, на более глубоком уровне, к взгляду на самого себя.

При обычном способе восприятия, когда мы видим, слышим, обоняем, пробуем на вкус, осязаем явления или когда познаём их посредством ума, мгновенно возникает ложное ощущение «Я» или «моего»: «Я вижу». «Я слышу». Мы развиваем эту тенденцию: «Я медитирую»

---

<sup>8</sup> Тайцзицюань – китайское боевое искусство, вид ушу. – Прим. пер.

<sup>9</sup> Рёкан, настоящее имя Ямамото Эдзо (1758–1831) – японский философ, писатель и поэт, монах школы сото-дзен. – Прим. пер.

и делаем выводы: «Я хорошо (или плохо) медитирую» или «Я хороший (плохой) человек». Мы создаём целую конструкцию в виде самости над мимолётными, меняющимися условиями.

## Бахия-сутта

В одном кратком, вдохновенном наставлении, Бахия-сутте (Беседе с Бахией, Уд. 1.10), Будда показал, как можно освободиться от этой зависимости от представлений о себе. В далёкие времена, рассказывают, жил человек по имени Бахия, который потерпел кораблекрушение у южных берегов Индии. Он потерял всё, даже свою одежду, поэтому прикрывался древесной корой. Люди, проходившие мимо, приняли его за великого отшельника и стали почитать его как *архата*, существо, достигшее окончательного просветления. Бахия вскоре и сам в это поверил.

Спустя многие годы его прежний родственник, который теперь стал дэвой (божеством-небожителем), явился перед Бахией и сказал ему, что он – не только не архат, но даже не движется к просветлению. Бахия, сильно опечаленный этой вестью, однако искренний в своих устремлениях, спросил его, что же ему делать. Дэва отвечал, что в Северной Индии живёт Будда, достигший полного просветления, и что Бахии следует отыскать его.

Наконец Бахии удалось встретиться с Буддой, когда тот ходил по домам и просил милостыню. Бахия попросил дать ему наставление прямо сейчас. Будда ответил, что у него нет времени и что Бахии лучше навестить его в монастыре. Однако Бахия попросил его о наставлении во второй и в третий раз: «Господин, ты можешь умереть. Я могу умереть. Прошу, дай мне наставление прямо сейчас». Тогда Будда, впечатлённый искренностью и настойчивостью Бахии, произнёс следующие слова:

В видимом есть только видимое,  
В слышимом – только слышимое,  
В ощущаемом [обоняемом, воспринимаемом на вкус  
и осязаемом] – только ощущаемое,  
В познаваемом – только познаваемое:  
Таким образом, Бахия, тебе стоит упражняться.

Когда, Бахия, для тебя  
В видимом будет только видимое,  
В слышимом – только слышимое,  
В ощущаемом – только ощущаемое,  
В познаваемом – только познаваемое,  
Тогда, Бахия, не будет «другого»  
В связи со всем этим.

Когда, Бахия, не будет «другого»  
В связи со всем этим,  
Не будет никакого «другого».

Когда, Бахия, не будет никакого «другого»,  
Тогда, Бахия, ты ни здесь,  
Ни там,  
Ни между этими двумя.

Так, только так прекращается страдание [4].

Когда присутствует качество чистого знания видимого, слышимого, ощущаемого или познаваемого, мы не оцениваем и не развиваем различные чувственные впечатления. Упражняясь так, мы постигаем безличную природу явлений – где нет никакого «другого» – и сохраняем независимость, не цепляясь ни за что в мире.

## Внимательность к телу

### 7. Внимательность к дыханию

Четыре элемента повторяющегося фрагмента Сатипаттхана-сутты касаются любых аспектов нашего опыта, однако в этой сутте Будда также даёт подробные разъяснения самых разных конкретных медитативных техник. У нас есть возможность оценить разнообразие искусных средств, которые позволяют приспособить его наставления к нуждам конкретных людей, которым они адресованы.

Далее мы будем говорить об этих наставлениях и рекомендациях (каждое из них завершается повтором рассмотренного фрагмента); возможно, читая о различных подходах к практике, полезно будет понимать, какие из этих подходов особенно отвечают нашему опыту и интересам. Во введении мы говорили о том, что понимание любого из этих подходов – ключ ко всем остальным.

Внимательность к телу – первый из четырёх способов установления внимательности. Будда во многих случаях говорил, насколько благотворно созерцать тело в качестве предмета внимания. Он говорил, что это приносит радость, которая способствует углублению сосредоточения. Он говорил, что внимательность к телу – самый простой и прямой способ, позволяющий отразить атаки Мары, сил невежества и иллюзии в уме:

Бхиккху, когда человек не развивает и не упражняет внимательность к телу, в этом случае Мара имеет благоприятные возможности и поддержку... (Кайягатасати-сутта) [1].

Бхиккху, когда человек развивает и упражняет внимательность к телу, в этом случае Мара не может иметь благоприятных возможностей и поддержки... (Кайягатасати-сутта) [2].

Мара, который имеет благоприятные возможности и поддержку, представлен в форме тяжёлого каменного шара, который легко погружается в насыпь из мягкой глины. Мара, который не может иметь поддержки, – в форме шара из бечёвки, который бросают в прочную деревянную дверь. Такой шар не может пробить двери.

Будда говорил о том, что внимательность к телу является основой любых достижений и основой продвижения к ниббане, пробуждению. Это серьёзное утверждение. После ухода Пробудившегося Ананда, его двоюродный брат, бывший его близким товарищем на протяжении многих лет, выразил мысль, что внимательность к телу действительно может считаться нашим лучшим другом. В моменты, когда мысли проносятся непрерывным потоком, когда бушуют чувства, когда мы полны сил или пребываем в апатии, всегда можно просто вернуться к созерцанию своего дыхания, своих шагов. Во время своей практики я нередко испытывал благодарность за то, что это так просто сделать. В любой момент можно просто возвратиться к простейшим вещам, которые всегда уже здесь.

### Работа с дыханием

На этом этапе беседы Будда подробнее проясняет данную практику. Он задаёт следующий вопрос, на который затем сам сразу же отвечает:

Каким же образом, бхиккху, следует созерцать тело само по себе? В этом случае, бхиккху, уйдя в лес, устроившись у корней дерева или в пустой хижине,

следует сесть; скрестив ноги, выпрямить тело и, установив внимание перед собой, следует осознавать вдох и осознавать выдох... [3].

Всего в нескольких строках нам даются достаточно подробные инструкции.

### **Место для практики**

Во-первых, Будда говорит о подходящих для практики местах. Лес, корни дерева, пустая хижина – все эти места предполагают необходимую степень уединения. Стоит задуматься, как можно истолковать эти строки в контексте нашей мирской жизни. Идеальный вариант – удалиться в какое-нибудь действительно безлюдное место, скажем, в ретритный центр или лесной домик. Однако можно также выделить место для практики прямо у себя дома – отдельную комнату или хотя бы часть комнаты, где можно создать атмосферу безмятежности и красоты.

Во время своей первой поездки в Индию я останавливался в бирманском монастыре (вихаре) в городке Бодхгая, в месте просветления Будды. В то время бирманским паломникам было сложно попасть в Индию, поэтому этот бирманский монастырь стал излюбленным местом пребывания европейцев, которые интересовались медитацией. Хотя он находился у обочины шумной дороги, рядом с поселением, где из громкоговорителей играла индийская киномузыка, а прямо напротив был общественный водопровод, я всё-таки был счастлив, что у меня есть место для практики. Невзирая на всю эту суету, здесь ощущалось внутреннее уединение.

## **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.