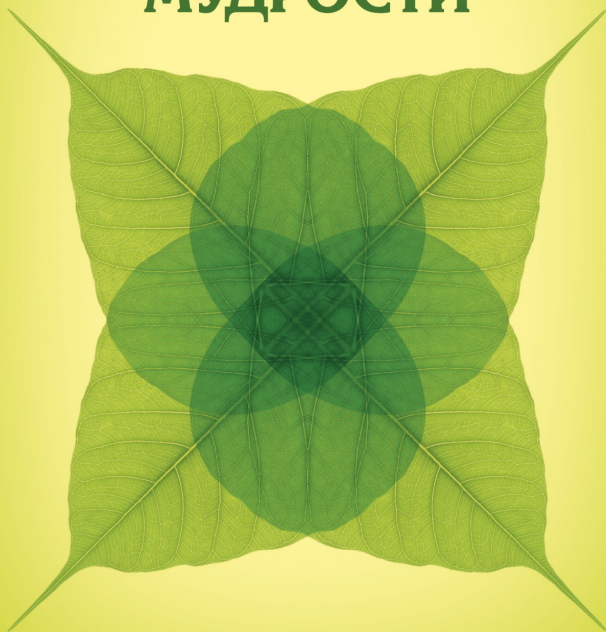


Шайла Катрин

# ПУТЬ К БЕЗГРАНИЧНОЙ МУДРОСТИ



Практическое руководство  
по освоению джханы и випассаны

**Шайла Катрин**  
**Путь к безграничной мудрости.**  
**Практическое руководство по**  
**освоению джханы и випассаны**  
**Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69510061](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69510061)*

*Путь к безграничной мудрости. Практическое руководство по освоению джханы и випассаны / Шайла Катрин ; [пер. с англ. А. Никулиной] : Ганга; Москва; 2023  
ISBN 978-5-907658-01-1*

### **Аннотация**

Книга Шайлы Катрин соединяет в себе энциклопедический охват материала с привлекательным изложением, при этом сохраняя поразительную ясность. Это руководство по медитации саматхи и випассаны не имеет аналогов на Западе и, безусловно, окажется полезным для многих поколений практикующих.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Благодарность издательства	8
Предисловие	9
Благодарности	12
Введение	16
Как пользоваться этой книгой	24
Раздел I	27
Глава 1	27
Одно главное препятствие	30
Причина наших проблем	32
Опасности, которых достаточно	35
Пять помех	37
Планирование бесполезно	48
Будьте хозяином своего ума	49
Устраните все отвлекающие факторы	54
Глава 2	58
Вера (saddhā)	60
Энергичность и усердие (virīya)	66
Внимательность (sati)	77
Конец ознакомительного фрагмента.	79

# Шайла Катрин

## Путь к безграничной мудрости. Практическое руководство по освоению ДЖХАНЫ И ВИПАССАНЫ



*By arrangement with Wisdom Publications  
199 Elm Street, Somerville, MA 02114 USA  
[www.wisdompubs.org](http://www.wisdompubs.org)*

*Публикуется по согласованию с издательством «Виздом  
Пабליкейинз» (Сомервилл, Массачусетс, США) и Агент-*

*ством Александра Корженевского*

Shaila Catherine

WISDOM WIDE AND DEEP

A Practical Handbook for Mastering Jhana and Vipassana

Foreword by Pa-Auk Saydaw



Wisdom Publications

Boston

Перевод с английского *Александры Никулиной*



© Shaila Catherine, 2008

© А. Никулина. Перевод, 2021

© ООО ИД «Ганга». Издание на русском языке, оформление, 2023

Эта книга, которую отличают ясный стиль и практический подход, превращает теорию в непосредственный опыт. Это руководство – подробное исследование глубокого спокойствия и прозрения. Такие книги необходимы в западном мире.

*Кристофер Титмусс, автор книги «Свет просветления»*

Катрин удалось совершить настоящий подвиг – соединить энциклопедический охват материала с привлекательным изложением, при этом сохраняя поразительную ясность. Это руководство по медитации не имеет аналогов на Западе и, безусловно, станет классическим и поддержит многие поколения практикующих.

*Кейт Уилер, редактор книги «В этой жизни: учения Будды об освобождении»*

Если вы интересуетесь изучением Дхармы, эта книга должна быть у вас на полке.

*Филипп Моффитт, автор книги «Танец с жизнью»*

Эта книга может стать руководством по обретению внутреннего покоя, к которому мы стремимся.

*Кристина Фелдман, автор книги «Сострадание: слышать плач мира»*

Ценная работа – и в качестве практического руководства, и в качестве справочника.

*Гай Армстронг, учитель медитации прозрения*

# **Благодарность издательства**

Издательство выражает искреннюю благодарность Семейному фонду Херши за щедрую финансовую помощь в издании этой книги.

# Предисловие

Способен ли человек нашей эпохи достигать глубоких состояний поглощения джханы? Может ли современный практик напрямую познавать и видеть конечную реальность и на своём опыте достичь освобождающего плода випассаны? За десятилетия, которые я посвятил обучению монахов и мирян по всему свету, я пришёл к выводу, что на этот вопрос можно ответить утвердительно.

На протяжении многих поколений преданные практикующие, как монахи, так и миряне, осваивали и передавали действенные методы медитации джханы и випассаны, но до недавнего времени они оставались почти неизвестными на Западе. Много лет тому назад мой учитель попросил меня посеять семена этих практик на Западе. С 2006 года Шайла Катрин, одна из моих учениц-мирянок из США, под моим руководством серьёзно практикует подробные методы джханы и випассаны. Я побудил её написать книгу о её опыте такого обучения и очень доволен тем, что у неё получилось.

«Путь к безграничной мудрости» – прекрасное руководство, которое содержит эффективный подход к освоению путей джханы и випассаны. В этой книге приводятся медитативные практики, заимствованные из «Висуддхимагги», руководства по медитации V в., которые обогащены анализом философских построений Абхидхаммы и прочно укоренены

в учениях Будды. Особенность этого метода состоит в том, что в нём делается упор на первоначальном развитии медитативных состояний поглощения, *джхан*, и точном различении конечных реальностей ума и материи. Когда ум достигает сосредоточения и мы отчётливо видим психофизические процессы, практика прозрения становится плодотворной, трансформирующей и всё больше способствует достижению освобождающего знания. «Путь к безграничной мудрости» искусно подводит преданных практиков к переживанию устойчивости глубокого сосредоточения, распознаванию тонкой природы материальных и умственных процессов и достижению утончённой безмятежности, которая возникает благодаря подлинному знанию прозрения.

В этой книге автор отдаёт дань уважения как древней традиции, так и потребностям современных практикующих мирян, не умаляя значения ни того, ни другого. Шайла Катрин знакомит читателя с учением Будды, соединяя выдержки из древних писаний, примеры из собственной жизни и актуальные на все времена истории с подробными наставлениями по медитации. Её стиль отличается убедительностью, которая вытекает из подлинного опыта медитации, и ясностью, которая опирается на личный опыт такой практики. Сочетание прагматичного стиля Шайлы с теоретическими знаниями по-настоящему вдохновляет читателя применять эти наставления и полноценно освоить практику, ведущую к пробуждению.

Настоятельно рекомендую эту книгу всем серьёзным практикующим, которые хотят применять те знания, которые открыл Будда и которым он учил.

*Па-Аук Саядо*

*Па-Аук Саядо – настоятель лесного монастыря Па-Аук в Бирме. Он посвятил свою жизнь распространению учений Будды через их изучение, практику и постижение. Саядо даёт учения по всему миру и является автором книг «Действие каммы», «Знание и видение».*

# Благодарности

Такое подробное и всеобъемлющее сочинение – плод труда множества людей, каждый из которых наполнил её страницы своим ценным и заботливым вниманием.

Выражаю глубокую признательность буддийской традиции прошлого и настоящего и бесчисленным безымянным людям, которые сохранили, перевели и сформулировали эти учения и упражнения. Замечательно, что, находясь в загородном доме, удалённом на тысячи лет и километров от культуры Древней Индии, где жил и учил Будда, я наблюдаю, как его учения глубоко влияют на мою жизнь. Богатое наследие, оставленное поколениями практиков, включает подробные записи о служении Будды, наставления и комментарии, которые остаются удивительно актуальными в контексте современных исследований ума.

Подход, представленный в книге «Путь к безграничной мудрости», соответствует учениям, которые я имела честь получить от достопочтенного Па-Аук Тоя Саядо во время ретрита 2008 года, проведённого в Обществе медитации прозрения (Insight Meditation Society) в США. Достопочтенный Па-Аук Саядо тщательно руководил моим обучением. Мастерское владение этими учениями, терпеливый и гибкий стиль преподавания, необычайная преданность медитации и мудрость, которую он приобрёл за более чем семьдесят лет

практики, – всё это позволило Саядо предложить удивительное изложение этого глубокого и систематического подхода к прямому прозрению. Помощник Саядо, достопочтенный У Джагара, прояснил практические детали, что помогло сделать эти традиционные методы актуальными и доступными для западных практиков. Неизвестные практикующие в монастыре Па-Аук посвятили огромное время тщательному редактированию учений Саядо и подготовке подробных материалов для курса на английском языке. Издательская команда «Виздом Пабликейшнз» – в том числе Джош Барток, Лора Каннингем, Эрик Шатт, Гопа и Тед, Джо Эванс, Дениз Гетц, Тони Лулек и Меган Андерсон, – которая поддерживает видение, наделяющее равной ценностью как современные, так и традиционные пути к буддийской мудрости, усердно работала над подготовкой этой книги для современных читателей. На каждом этапе этого проекта меня вдохновляли радость и терпение, которые наполняли каждый наш диалог, а также уважение к Дхамме, отражённое в их работе.

Я не смогла бы завершить этот проект без вдумчивой поддержки Терезы Фарра, Энн Смит Диллон, Фейт Линдсей и Дэвида Коллинза, которые редактировали ранние черновики рукописи. Их отзывы позволили прояснить многие моменты, упростить изложение и сделать малоизвестные практики более доступными для современного читателя. Гленн Смит, который предложил назвать эту работу «Путь к безграничной мудрости», уловил самую её суть. Кроме того,

больше десятка моих друзей, учеников и учителей сделали ценные замечания по одному или нескольким разделам этой работы, в том числе Энни Белт, Джон Келли, Ноа Ронкин, Лесли Найт, Энн Маккуори, сестра Ануттара, сестра Мудита Вихари, Сьюзан Ларсон, Джанет Тейлор, Джеймс Макдональд, Джеми Милтон, Кристофер Титмусс, Лила Кейт Уилер и другие неизвестные мне читатели из монастыря Па-Аук.

При составлении таблиц использовались материалы, собранные из нескольких источников. Я заимствовала материалы из курса монастыря Па-Аук, таблицы из курса Абхидхаммы, преподаваемого Эндрю Олендзки в Центре буддийских исследований в Барре, а также диаграммы буддийских списков, составленные для нашего веб-сайта ([www.imsb.org](http://www.imsb.org)) Центром медитации прозрения в Саут-Бэй. Несколько таблиц были заимствованы из «Всеобъемлющего руководства по Абхидхамме» (в переводе Бхиккху Бодхи) и книги «Действие каммы» (Па-Аук Тоя Саядо). Выражаю особенное почтение и признательность Морин О'Брайен, чьё искусное и бдительное внимание к каждой таблице позволило изложить технические детали таким образом, чтобы раскрыть вдохновляющую красоту упорядоченной, систематической мысли.

Моё медитационное сообщество и близкие люди щедро поддерживали этот проект своими непрерывными поощрениями и великодушием. Многие волонтеры организации

Центра медитации прозрения в Саут-Бэй, в первую очередь Луис Герчман, взяли на себя дополнительные обязательства, чтобы освободить мне время для написания книги. Мои брат и сестра, Лиза и Филипп, служат постоянным источником силы в моей жизни. Моя мать Элизабет Тромович на всех этапах поддерживала меня в процессе работы с бесконечными любовью, терпением и одобрением.

Я выражаю огромную благодарность многочисленным упомянутым и не упомянутым здесь людям, которые великодушно потратили своё время на этот проект и привнесли в него свою мудрость. Пусть они будут счастливы и здоровы.

# Введение

## На пути к глубокому спокойствию и прозрению

*Тот, кто успокаивает блуждающие мысли,  
Подобно тому как дождь пыль осаждает,  
Кто пребывает с умом, в котором мысли  
прекратились,  
В этой же жизни достигает состояния полного  
покоя.*

*«Итивуттака»<sup>1</sup>*

Эта книга, «Путь к безграничной мудрости», продолжает мою первую работу, «Путь к джханам: практическое руководство по достижению состояний глубокой радости, спокойствия и ясности»<sup>1</sup>, где содержатся первоначальные наставления по развитию сосредоточения в повседневной жизни, преодолению препятствий, таких как беспокойство и отвлекающие факторы, созданию условий для обретения безмятежности и спокойствия и вхождению в глубокие медита-

---

<sup>1</sup> [Катрин Ш. Путь к джханам. Практическое руководство по достижению состояний глубокой радости, спокойствия и ясности. М.: Ганга, 2022]. – Здесь и далее астериском отмечены прим. ред., если не указано иное. Цифрами обозначены примечания автора, размещённые в конце книги (с. 652–677).

тивные состояния поглощения – джханы. В «Пути к безграничной мудрости» я расширяю практику сосредоточения и прозрения, активно обращаясь к мудрости, сохранившейся в двух традиционных источниках: «Висуддхимагге» – детальном руководстве по буддийской практике – и в Абхидхамме – разделе буддийской философии, для которого характерен упорядоченный и аналитический подход к пониманию ума. Структуру этих практик и многие примеры я заимствую напрямую из учений, полученных от мастера медитации достойного Па-Аук Тоя Саядо из Мьянмы (Бирма). Однако книга «Путь к безграничной мудрости» не является строгим изложением учений достойного Па-Аук Саядо. Напротив, я привношу в каждую тему наставления, личные примеры и опыт мудрости, почерпнутые из других буддийских источников, которые также оказали мне поддержку как практикующей мирянке с Запада.

Эта книга – подробное введение в углублённую практику, суть которой состоит в применении сосредоточенного внимания для достижения глубокого и освобождающего прозрения. При помощи спокойствия, безмятежности и собранности, которые достигаются в практике джханы, то есть глубокого сосредоточения, практикующий может прекратить борьбу с помехами, которая кажется бесконечной, устранить отвлекающие факторы и прийти к глубокому постижению тонкой природы материи и ума. Именно поэтому Будда часто наставлял своих учеников: «Монахи, развивайте сосре-

доточение. Тот, кто сосредоточен, понимает вещи в соответствии с действительностью»<sup>2</sup>.

Читатель узнает, как достигать джхан, используя самые разные объекты: дыхание; тело; цвета; элементы; нематериальные восприятия бесконечного пространства, бесконечного сознания, отсутствия чего бы то ни было и успокоение восприятия; искреннее отношение к другим – любящую доброту, сострадание, сорадование и невозмутимость. А также он узнает, как практиковать памятование о Будде, непостоянстве и смерти. Каждый возможный объект медитации имеет неповторимые качества, которые содействуют более глубокому осознанию реальности. Каждый объект сосредоточения может привести ум в возвышенные состояния блаженного поглощения и после этого служить надёжной опорой для ясного восприятия реальности. Эта структурированная и проверенная временем программа обучения способствует развитию более утончённого и направленного внимания, которое может исследовать тонкие элементы ума и материи. Эта система практики сосредоточения и прозрения в итоге приведёт практикующего к прямому достижению покоя Ниббаны.

Некоторым людям практика джхан покажется простой; они быстро смогут испытать глубокие уровни поглощения и сумеют время от времени обретать доступ к джхане в напряжённой мирской жизни. Другим же эта практика сначала может показаться более сложной, и они будут продвигать-

ся медленно, постепенно совершенствуя духовные способности. Возможно, им стоит попеременно практиковать сосредоточение и внимательность, чтобы преодолеть отвлекающие факторы, корыстный интерес и помехи. Большинство практикующих смогут преуспеть в практике джхан, если будут уделять ей время и создавать условия для сосредоточения. Будда сравнивал это обучение ума с укрощением дикой лошади. Одни лошади учатся быстро, другие развиваются медленно; некоторым нравится обучение, другие сопротивляются ему. Хотя любой человек может надеяться на приятный и быстрый прогресс, скорость нашего развития не всегда отвечает нашим желаниям, ведь каждый развивается, испытывая удовольствие или боль, быстро или медленно<sup>3</sup>. Разнообразие приятного и неприятного опыта в ходе практики обусловлено тем, насколько мы по природе склонны испытывать жажду, отвращение и заблуждение. А диапазон от медленного до быстрого развития определяет сила пяти управляющих способностей – веры, энергичности и усердия, внимательности, сосредоточения, мудрости. Их мы будем объяснять и обсуждать далее, в главе 2. Впрочем, то, как происходит ваше развитие: быстро или медленно, приятно или болезненно, почти не имеет значения, потому что мудрый практикующий будет стараться развивать каждый аспект пути – и факторы, которые даются легко, и те, которые требуют серьёзных усилий. Вы сами можете познать блаженство, превосходящее чувственные удовольствия, пережить преобра-

жающее прозрение и научиться пребывать в состоянии глубокой радости и ясности ума в хитросплетениях повседневной жизни.

Хотя принято считать, что состояния джханы – труднодоступные и что, даже если человек достигает их в благоприятных условиях ретрита, их нельзя сохранить в повседневной мирской жизни, пожалуйста, не позволяйте этим заблуждениям мешать вашим исследованиям. Даже во времена Будды некоторые люди отрицали существование блаженства сосредоточения джханы, как слепорождённые, которые могут отрицать существование цвета: «Я этого не знаю. Я этого не вижу. Следовательно, этого не существует»<sup>4</sup>. Тем не менее Будда обучал практике джханы как мирян, так и отшельников, и поэтому даже суетливым торговцам и политическим деятелям иногда удавалось пребывать в блаженстве джханы<sup>5</sup>. Вполне возможно достигать джханы и сохранять доступ к ней, хотя это и требует усилий, даже когда вы ведёте напряжённую мирскую жизнь.

Развитие сосредоточения – не конец пути. Мы обращаемся к этому состоянию глубокой устойчивости, чтобы скрупулёзно различать, анализировать и созерцать реальность такой, какая она есть. Вы научитесь проводить углублённое исследование тонких элементов ума и материи, позволяющее выявлять те глубинные шаблоны, которые поддерживают страдание. Эта система обучения, которая зиждется на прочном фундаменте глубокого сосредоточения, практи-

ческом применении буддийской психологии Абхидхаммы и тщательном анализе причин и следствий, завершается прямым и несомненным освобождением. В этой книге мне хотелось бы представить практическое руководство, демонстрирующее, как при помощи сосредоточения и прозрения пройти путь Будды.

Книга «Путь к безграничной мудрости» задумывалась как практическое пособие; это не научная и не критическая работа. В основном я игнорирую философскую критику, обычно направляемую против схоластики Абхидхаммы, а также исторические споры, которые могли бы помешать практическому применению этого курса обучения. Обучающие материалы, представленные на страницах этой книги, освещают учения Будды в том виде, в каком они сохранились в его беседах, а также исследования и толкования, предложенные практикующими в рамках этой традиции после Будды. Эта традиция предлагает нам крайне эффективный метод обучения нравственности, медитации и мудрости, а также прямой путь к постижению покоя Ниббаны.

Буддийский путь может применяться и толковаться по-разному. Я нахожу необычайно плодотворным подход, описанный в этой книге. Совершенно не сомневаясь в эффективности этого метода, я с радостью представляю эту систему обучения в таком формате, который доступен мирянам-практикам из стран Запада. Читатели заметят, что большинство глав содержат два параллельных подхода. Во-пер-

вых, в них даются наставления по медитации, основанные на «Висуддхимагге» и учениях, которые давал достопочтенный Па-Аук Саядо. Многие эти практики трудно будет понять, если вы не практиковали в условиях ретрита под руководством учителя, владеющего этими техниками. Во-вторых, наряду с этими строгими традиционными наставлениями приводятся размышления в современном ключе, представленные в блоках, ограниченных серыми линейками. Эти упражнения предполагают созерцание общих понятий и способствуют обширной интеграции сосредоточения, внимательности и прозрения в повседневную мирскую жизнь. Такие упражнения на размышление будут полезны всем читателям независимо от того, есть ли у них доступ к условиям ретрита, учителям или достигли ли они джжан.

Строгих приверженцев систематического подхода могут смутить неформальные отрывки, которые предлагают довольно поверхностное созерцание общих понятий; также неопытные читатели вполне могут пропустить специальные наставления, которые могут показаться им скучными. В этой работе, скрепляющей два мира, я отдаю должное как формальному, так и обыденному, повседневному исследованию. Иногда вы можете заметить напряжённость между общими и специальными упражнениями; иногда в практике нелегко поддерживать одновременно и равновесие, и глубину. В этой двойственности подхода отражается моя собственная дилемма – дилемма, с которой сталкивается западная прак-

тикующая мирянка, испытывающая глубокую любовь к этой традиционной системе обучения. Наводя мосты между двумя мирами, я могу невольно обидеть более традиционно настроенного читателя или утомить ищущего с более современным складом ума; и всё же моя искренняя цель состоит в том, чтобы предоставить западным практикующим мирянам удобный и в то же время эффективный доступ к этим глубоким учениям.

Надеюсь, эта книга вдохновит вас практиковать с удвоенной энергией. Хотя о ценности, важности и плодотворности духовных начинаний говорится часто, редко обсуждают чистый восторг и блаженство медитации. Да, этот путь временами может быть трудным, но он может и увлечь по-настоящему. Наслаждение практикой не предполагает мелочных целей. Даже трудные практики могут даваться легко, когда опорой им служит счастье сосредоточенного ума, прибежищем – нравственные поступки, когда их вдохновляет прямое прозрение и питает непоколебимая преданность свободе.

# Как пользоваться этой книгой

К этим освобождающим учениям можно подходить по-разному: одним ученикам ближе ёмкие лаконичные наставления, другим пойдут на пользу подробные и систематичные подходы. Можно получить хорошее общее представление об этом подходе, если целиком прочитать книгу, изучить упражнения на размышление в каждой главе и ежедневно практиковать медитацию, используя в качестве объекта дыхание согласно наставлениям, изложенным в главах 1–3.

Поскольку я хочу предложить современному практикующему мирянину сжатый и понятный обзор, я не включила в книгу все подробности, которые можно узнать при обучении у мастера, но надеюсь, что этот труд вдохновит читателя на подробное обучение<sup>6</sup> и на то, чтобы помимо этого материала обратиться к выдающимся книгам достопочтенного Па-Аук Саядо<sup>7</sup>, снабжённым подробными ссылками, а также к первоисточникам в Палийском каноне и к сопутствующим комментариям и руководствам<sup>8</sup>.

Хотя материал в книге изложен последовательно, некоторым практикующим, возможно, лучше в ходе обучения приносить изменения в порядок практик или смещать акценты. Некоторые объекты сосредоточения, описанные в разделе II, например медитации на частях тела и любящей добро-

те, можно развивать до того, как вы достигли джханы на основе дыхания. Своеобразные и точные методики для медитации прозрения (випассаны), представленные в главах 11–18, требуют достаточно сильного сосредоточения; однако достижение джханы не обязательно. Большинству читателей потребуется такая поддержка, как условия ретрита, чтобы развить сосредоточение, необходимое для устойчивого состояния поглощения и совершенствования мастерства в достижении джханы. Многие подробно структурированные и традиционные наставления по медитации, приведённые в разделах III и IV, могут служить руководством в периоды интенсивной медитации, но их не всегда можно использовать новичкам, тем, кто практикует дома. При чтении этой книги вы быстро обнаружите разделы, которые согласуются с вашей целью, и можете бегло просмотреть более подробные наставления, которые, вероятно, лучше подходят для периодов интенсивной практики.

Буддийская традиция сохраняет изящную, эффективную и действенную структуру медитации. Перед нами лежит путь к освобождению, но мы должны решиться отправиться в это путешествие. Когда Будду спросили, почему одни люди достигли Ниббаны, а другие нет, он привёл в пример дорогу, которая соединяет два местных города<sup>9</sup>. Даже если жители знают, что такая дорога существует, им не добраться до другого города, пока они своими ногами не пройдут по ней. Так же и здесь: хотя буддийская традиция предлагает наставле-

ния, определяет вехи пути и указывает путь к Ниббане, мы должны самостоятельно пройти обучение нравственности, сосредоточению и прозрению. Сейчас выбор за нами. Как мы живём и практикуем? Осознаёте ли вы дыхание в этот момент? Осознаёте ли вы непостоянство переживаний своего тела и ума? Стремитесь ли вы ежедневно очищать свой ум от неблагих состояний и развивать благие?

Как яркое пламя зависит от наличия свечи, воска и фитиля, мудрость возникает при поддержке сосредоточения, дисциплины, усилий и искусных методов. Пусть эта книга станет надёжным руководством для практиков, которое поможет им понять суть этого волнующего пути в глубины реальности, исследовать его и насладиться им.

# Раздел I

## Достижение сосредоточения через внимательность к дыханию

### Глава 1

#### Расчистка пути: преодоление пяти помех

*Любые состояния, монахи, которые являются благами, включающими в себя благо, относящимися к благому, коренятся в мудром внимании, встречаются с мудрым вниманием, и из этих состояний главным называют мудрое внимание.*  
*«Самъютта-никая»<sup>10</sup>*

Вы расчищаете путь для сосредоточения и мудрости. Словно тропа, по которой можно свободно пройти через глухие места, ваша практика внимательности открывает дорогу к внутренней цели, на которой нет преград в виде привычных склонностей и помех желания. Иногда может казаться, что медитация требует огромных усилий – таких, которые прилагает бульдозер, расчищая завалы после урагана. Иногда вам потребуется просто лёгкая склонность намерения,

которое отпускает сомнения так же бережно, как метёлка из перьев стряхивает свежую пыль. Вам может казаться, будто перед вами легко расступается море или будто вы упорно прорубаете тропу в гуще джунглей – в любом случае, когда прекращается страстное желание, перед вами расстилается открытый путь.

## **Наставление по медитации 1.1**

### **Внимательность к дыханию со счётом**

Это наставление начального уровня. Начните развивать сосредоточение, используя дыхание в качестве объекта медитации. Дыхание – простой и универсальный объект, который научит вас сосредотачиваться. В данный момент вы дышите. Направьте своё внимание на дыхание и ощутите, как оно входит и выходит через ноздри. Сосредоточьте внимание на области между ноздрями и верхней губой, чтобы обнаружить дыхание. В этой медитации вы будете сосредотачиваться только на знании о дыхании в этой точке. Не нужно ощущать, как вместе с дыханием расширяется и сжимается тело, или наблюдать за движением; ваш объект – дыхание как таковое. Игнорируйте любой другой опыт, кроме простого знания о дыхании, например шум в комнате, жёсткость сиденья, воспоминания о романе, который вы читали вчера вечером, план завтрашнего разговора, такие эмоции, как волнение, печаль, разочарование или восторг, аромат цветов, до-

носящийся из открытого окна. Пусть все переживания отойдут на второй план, а дыхание окажется в центре внимания. Традиционно проводят такую аналогию: практик наблюдает, как дыхание входит в ноздри и выходит из них, не заботясь ни о чём другом, подобно привратнику, стоящему у городских ворот, который наблюдает за людьми, которые входят в ворота и выходят из них, но не покидает своего поста – не следует за посетителями рынка и не отправляется с караванами в соседнюю деревню<sup>11</sup>. Направляйте внимание всецело на стабильное сознавание дыхания в области ноздрей.

Сначала выполнять это упражнение бывает очень сложно. Вы можете замечать, что ум отвлекается на мысли. Если это происходит, просто возвращайте своё внимание к дыханию снова и снова. Можете на каждом вдохе вести про себя счёт, чтобы поддержать фокус внимания. Вдохните, зная, что делаете вдох, выдохните, зная, что делаете выдох, и посчитайте «один». Вдохните, зная, что делаете вдох, выдохните, зная, что делаете выдох, и посчитайте «два». Продолжайте осознавать вдох и выдох, считая до восьми или десяти. Затем начните обратный отсчёт. Вдохните, зная, что вдыхаете, выдохните, зная, что выдыхаете, и посчитайте. Когда дойдёте до единицы, считайте до восьми или десяти, а затем обратно до одного, и повторите этот цикл несколько раз. Затем наблюдайте за дыханием, прекратив счёт. Используйте метод счёта, чтобы легче было направлять внимание на дыхание, и прекратите считать, когда перестанете в этом нуждаться

12. Практикуйте внимательность к дыханию таким образом каждый день по сорок пять, шестьдесят минут или дольше, на ваше усмотрение. Эта простейшая практика сосредоточения на дыхании – первый объект медитации, который поможет нам достичь сосредоточения и исследовать джхану.

## **Одно главное препятствие**

Не нужно отчаянно бороться с множеством разнообразных помех или применять целый арсенал противоядий для решения каждой конкретной проблемы. Чтобы развить сосредоточение, можно устранить одно главное препятствие – немудрое внимание. Будда говорил: «Что бы ни сделал враг врагу, а ненавидящий – тем, кого ненавидит, неверно направленный ум может причинить больший вред»<sup>13</sup>. Сознательное и мудрое применение внимания – основной навык, который развивает каждый практикующий.

Один из первых уроков, который должна усвоить собака, когда её дрессируют, – умение быть внимательной к своему хозяину. Её окружает множество отвлекающих образов и запахов, а также другие собаки, и ей присуще сильное, глубоко укоренившееся стремление – принюхиваться, чуя дразнящий запах. Этот первый урок – урок внимательности – имеет решающее значение. Как собаке нужно сдерживать естественные побуждения, чтобы исполнять команды хозяина, вам нужно начать управлять своим умом и тем самым защи-

тить себя и других от склонностей, которые таятся в нём.  
Будда говорил:

Сдержанный, когда ходит,  
Сдержанный, когда стоит,  
Сдержанный, когда сидит,  
Сдержанный, когда лежит,  
Сдержанный, когда сгибает и разгибает конечности, —  
Вверху, внизу и вокруг – везде, где простирается мир,  
Монах наблюдает, как явления и совокупности возникают  
и исчезают.

С усердием так живёт он, мирно практикует, спокоен, всегда внимателен, обучается правильным образом успокаивать ум.

Такого монаха называют «всегда прилагающий усилия»<sup>14</sup>.

Почти любое препятствие, мешающее сосредоточению, берёт начало в глубинной ошибке, связанной с тем, как вы применяете внимание. Например, подумайте, на что направлено ваше внимание во время повседневных занятий и во время медитации? Если вы применяете внимание с осторожностью, оно будет усиливать благие состояния, если же оно безрассудно блуждает, то может взрастить неблагие состояния.

# Причина наших проблем

Практикующий сталкивается с пятью классическими помехами: 1) желание чувственных удовольствий; 2) отвращение и недоброжелательность; 3) лень, апатия, вялость и скука; 4) беспокойство и сожаление; 5) сомнение или упрямый скептицизм. На этих препятствиях застревают большинство людей. С развитием навыков медитации вы изучите, как действуют помехи; исследуете их как энергии привычки, не делая их частью своей личной истории. Как птица защищает птенцов в гнезде, высматривая опасность, – так же и вам следует с должным вниманием охранять свой ум и не попадаться в ловушку этих препятствий.

Когда внимательность слаба, человек легко увлекается желанием, отвращением или рассуждениями. Будда учил, что в отношении таких помех нам нужно знать о пяти вещах<sup>15</sup>: 1) о присутствии помехи; 2) об отсутствии помехи; 3) о причине её возникновения, 4) о том, как отбросить её; 5) о том, как избежать её возникновения в будущем. Причина возникновения помехи – немудрое внимание, её можно отбросить, используя мудрое внимание, а избежать появления этой помехи в будущем – развивая сосредоточение, внимательность и прозрение.

В практиках медитации на основе внимательности можно делать упор на постоянном исследовании помех, напри-

мер, на изучении сонливости, созерцании состояния беспокойства или наблюдении за тем, как возникает и исчезает желание. Такое внимательное исследование помех позволит ясно увидеть качества, отличающие каждую помеху, что ценно.

## Таблица 1.1

---

Пять способов исследования помех

---

Распознавайте, когда помеха присутствует

---

Распознавайте, когда помеха отсутствует

---

Поймите, при каких условиях помеха возникает

---

Поймите, при каких условиях помеха исчезает

---

Исследуйте, как избежать повторного возникновения помехи в будущем

---

Тем не менее в практиках на основе сосредоточения внимание является эффективным, точным и, можно сказать, лаконичным. Когда вы учитесь входить в джхану, достаточно замечать помеху, быстро отпускать её и без промедления возвращаться к объекту медитации. Вообще говоря, так по-

ступать необходимо, потому что за то время, которое вы тратите на изучение помех, однонаправленный фокус сосредоточения ослабевает и состояние поглощения откладывается. Подходите к помехе настолько близко, чтобы понять её простейшую функцию и точки опоры; изучите её настолько, чтобы освободить ум из её пут. В практике сосредоточения не нужно отрицать помеху, нужно просто распознавать её в первую очередь как результат немудрого внимания и быстро исправлять ошибку. Позднее при исследовании умственных процессов (глава 13) вы будете использовать всю силу собранного ума для скрупулёзного анализа нюансов всех благих и неблагих состояний. Тем не менее, чтобы создать хороший фундамент для сосредоточения, стоит в основном пропускать это исследование и как можно скорее усердно возвращать внимание к своему объекту медитации.

Состояние джханы лежит за пределами помех. Поэтому всегда, когда вы занимаетесь помехами, ваше внимание отвлекается, из-за чего объединение с объектом вашей медитации откладывается. Представьте, что вы посадили в огороде помидоры, маргаритки, базилик, дыни и кабачки; возможно, вы заметите, что среди посаженных вами ростков пробилась и сорняки. Хотя важно понимать, чем отличается сорняк от дыни, и правильно обходиться с каждым растением, мудрый садовник не станет тратить всё время на выпалывание сорняков – энергию нужно вкладывать и в заботу о растениях, которые он посадил. В практике медитации нужно не толь-

ко отбрасывать неблагоприятные состояния, но и уделять внимание ценным благим состояниям, таким как сосредоточение, внимательность, щедрость, терпение и усердие. Вы изучаете, что нужно возвращать, а от чего избавляться. Вы учитесь мудро воспринимать любые явления ума, постоянно и эффективно отказываться от неправильного внимания и проявлять правильное внимание, сосредоточиваясь на объекте медитации.

## **Опасности, которых достаточно**

Устрица превращает песчинку, которая раздражает её своим присутствием, в жемчужину; так и практикующий превращает раздражающие моменты в мудрость. Если вы знаете, что у вас обычно появляются определённые помехи, охраняйте свой ум; проявляйте бдительность. Обращайте трудности в полезные качества, которые углубят вашу практику.

Вскоре по приезде в тайский лесной монастырь я заметила, что в пустом пространстве под полом моей хижины живут несколько гадюк. Каждый раз, когда я спускалась по лестнице из трёх ступеней, которая вела в мою бамбуковую хижину, возвышавшуюся над землёй, у меня в руке был фонарик – я была готова к опасности. Будда перечислял несколько «опасностей, которых достаточно»<sup>16</sup> – которые не вызывают паники, не лишают способности действовать и не парализуют, но которых как раз достаточно для того, чтобы вызвать

потрясение, побуждающее к действию, и пробудить внимательность и бдительность. В его список входили змеи и скорпионы; спотыкание и падение; процесс пищеварения, желчь и слизь; шайки разбойников; злобные звери, например львы и тигры, а также духи. Как проявляются «опасности, которых достаточно», в вашей жизни? Какие условия требуют от вас внимания, даже если вы устали или чем-то заняты? Бдительность бережёт нас от внешних опасностей и отлично защищает от внутренней угрозы, исходящей от сил-препятствий, а именно страстного желания, сомнения и страха.

## **Непрерывность сознания**

Большинство практикующих мирян занимаются формальной медитацией в среднем всего час в день или около того – крошечную часть своего времени. Отвлекающие факторы являются серьёзным препятствием для сосредоточения. Поэтому, чтобы сосредоточение набрало силу, нужно дополнить практику сидячей медитации развитием мудрого внимания в повседневной жизни. Чтобы усилить сосредоточение на дыхании, начните следить за дыханием, когда пьёте кофе, моетесь, готовите, разговариваете, обуваетесь, косите траву, фотографируете своего ребёнка, подсчитываете семейные расходы, читаете лекцию или завтракаете. В любое время и во время любых занятий замечайте

настрой своего ума, где он блуждает, как воспринимает чувственные объекты; затем продолжайте сдержанно и спокойно сознавать дыхание, когда занимаетесь работой или каким-то делом. В повседневной деятельности не получится сосредоточиваться только на дыхании, и всё же когда вы гуляете, работаете, разговариваете или едите, внимательность к дыханию может пробудить уравновешенное состояние спокойной собранности.

## Пять помех

Будда сравнивал наличие пяти помех с попыткой разглядеть отражение лица в горшке с водой. Ум, омрачённый помехами, не отражает реальность, как зеркало<sup>17</sup>. Каждая помеха затмевает ум немного по-разному. Хотя в практике джханы не следует подробно изучать помехи, практикующий должен научиться распознавать и отбрасывать эти типичные препятствия, мешающие сосредоточению.

Первая помеха, *чувственное желание* (*kāmacchanda*), омрачает сознание, как цветные краски, которые замутняют воду, создавая привлекательные узоры, а не ясное отражение. Свойство желания – наделять объект привлекательностью, которой он сам по природе не обладает. Когда вы очарованы красотой, вы видите то, что хотите видеть, а не то, что есть на самом деле. Ошибочное восприятие, заложенное в страстном желании, создаёт иллюзию, будто объекты при-

влекательны или отвратительны, – иллюзию, что этот объект может принести счастье или разрушить его. На самом же деле желание и страстное влечение никогда не дают удовлетворения. Чувство удовлетворения, возникающее, когда вы обретаете единение с объектом своих желаний и обладаете им, длится лишь до тех пор, пока вы не захотите других вещей; оно хрупко, и его разрушает следующее возникающее желание.

По мере того как вы развиваете сосредоточение и созерцаете непостоянство, страстное желание начнёт утрачивать над вами власть. Вам не придётся заставлять себя отпустить. Напротив: подобно тому как дети, строящие песочные замки, однажды вырастают и больше не интересуются мирами из песка, мы перерастаем навязчивые желания, которые заставляют нас беспокойно искать удовлетворения во внешних восприятиях и занятиях<sup>18</sup>.

Желание возникает, когда присутствует неправильное внимание к приятным чувствам: будь то примитивная страсть к жареным рёбрышкам, утончённый интерес к культуре и искусству, склонность к изошрённым интеллектуальным удовольствиям или тонкое желание повторить идеально безмятежную медитацию. Желание не позволяет вам непосредственно воспринимать текущий опыт и увлекает вас в вымышленную реальность надежд и влечений.

Комикс о Кальвине и Гоббсе прекрасно иллюстрирует эту идею: мальчик Кальвин смотрит на землю и кричит: «Смот-

ри! 25 центов!». Он поднимает монету и восклицает: «Ого!!! Я не мог и мечтать о таком богатстве! Теперь я могу получить всё, что захочу! Бог услышал мои молитвы!». В следующем кадре Кальвин просто стоит молча. А затем прыгает на траву и начинает искать другие монеты: «Может, это не всё».

Страстный ум не видит, что вещи просто присутствуют такими, какие они есть. Когда органы чувств постоянно ищут приятных взаимодействий, ум оказывается без защиты и соблазн становится постоянной угрозой. Чтобы придать устойчивость уму, не нужно никак менять то, что вы видите, обоняете или чувствуете; необязательно исключать приятные взаимодействия. Вам нужно просто контролировать своё отношение к чувственному опыту. Будда учил:

Чувственные желания человека – это страстные мысли,  
А эти разнообразные объекты в мире – не чувственные желания.

Чувственные желания человека – это страстные мысли.  
Разнообразные объекты в мире остаются такими, какие они есть.

Однако мудрые избавляются от влечения к ним<sup>19</sup>.

Удерживайте своё внимание на объекте медитации и будьте довольны, наблюдая за ним. Усердно держитесь за него, и мимолётные желания не смогут вас соблазнить. Представьте,

что по индийскому рынку, где много фруктовых и овощных лавок, идёт слон, и дрессировщик даёт слону палку, чтобы тот хоботом держал её и не отвлекался на другие вещи; так и вы можете обуздать ум, если будете крепко держаться за объект медитации. Вы можете не отказываться от чувственных удовольствий, но не растворитесь в них. Будда описывает это так: «Он принимает пищу, ощущая её вкус, но не испытывает жадности к вкусу»<sup>20</sup>. С развитием мудрости вы поймёте, что чувственное желание – не удовольствие; это страдание; это сила, которая препятствует глубоким покою и умиротворению, которых вы ищете.

Будда учил своих учеников делить удовольствие на две категории: грубое чувственное удовольствие, которого нужно бояться и которое нужно отбросить, и утончённое медитативное удовольствие, которое нужно взращивать и приветствовать<sup>21</sup>. Как ценитель изысканной кухни не получает удовольствия от жирной нездоровой пищи, так и постоянный опыт утончённых удовольствий растворяет прежнее восхищение более грубыми устремлениями. Болезненную озабоченность преходящими чувственными удовольствиями сменяют тонкие удовольствия глубокого медитативного поглощения; так солнечный свет сменяет собой тень<sup>22</sup>. В этом обучении малое счастье постепенно отбрасывают ради достижения большего. В этом поиске подлинного покоя ум рано или поздно освобождается и обретает глубокое и полное

пробуждение.

Вторую помеху, *отвращение*, или *недоброжелательность* (*vyāpāda*), сравнивают с водой, которую нагревают на огне. Она кипит и бурлит, искажая отражение. Отвращение возникает в случае неправильного внимания к неприятному чувству. Оно может проявляться в лёгких формах, например как раздражение, нетерпение и недовольство; в хронических формах, таких как пессимизм, жалость, скупость и тревога; или в драматических формах, таких как ненависть, ярость, ужас, ревность и агрессия. Когда отсутствует мудрое внимание, реакцию отвращения может вызвать всё что угодно. Вы можете реагировать на ограбление яростью, на болезнь – чувством жалости, на пробку – нетерпением, на шумного соседа – ненавистью, на холодную погоду – жалобами, на паука – страхом. Свойство отвращения – приписывать объекту непривлекательность, которой он по своей сути не обладает. Отвращение нельзя прекратить, заменив неприятные внешние условия удобными и приятными, ведь страдание вызывают не внешние условия. Проблема состоит в качестве внимания, а не в физической ситуации, в которой вы находитесь.

Когда ум одержим доброжелательностью или отвращением, мы, как правило, реагируем агрессивно, проявляем нетерпение или отстраняемся. Ощутите отчуждение, которое поддерживается отвращением; распознавайте страдание, которое оно создаёт; проявляйте внимательность к гневу. С помощью медитации можно разными способами решить

проблему гнева. Можно ослабить склонность к недоброжелательности через развитие любящей доброты (глава 8); можно преодолеть отчуждение, которое питает гнев, подарив что-нибудь раздражающему вас человеку; можно распознавать, что объект вашего гнева – это всего лишь такие элементы, как простая совокупность тридцати двух частей тела (глава 5), сочетание материальных и умственных элементов (главы 12–13) или процесс пяти совокупностей (глава 14). «Висуддхимагга» объясняет: «Ибо когда он совершает разделение на элементы, его гневу не на что опереться, как горчичному зерну на кончике шила или картине в воздухе»<sup>23</sup>. В ходе развития сосредоточения и мудрости вы начнёте понимать, какая опасность таится в состояниях отвращения. Когда вы осознаёте эту опасность, такие состояния легче отпустить и спокойно направлять внимание на объект медитации.

## **Перерыв в страстном желании**

Чтобы отбросить желания, не нужно дожидаться порога джханы или прямого восприятия Ниббаны. На вводных занятиях по медитации я прошу учеников каждый час делать перерыв в своих повседневных занятиях – просто короткую паузу, чтобы отпустить соблазн привычных занятий и направить внимание на дыхание в теле. Такие периодические паузы могут прерывать поток привычных желаний, которые

преобладают в суете повседневной жизни. Перерыв – это момент спокойной непринуждённости; он вторгается в состояние одержимости деятельностью, продуктивностью и собственной идентичностью; он позволяет поступить иначе. Когда возникает «хотение», стоит усомниться в нём: действительно ли я хочу эту вещь? Она – надёжная основа для моего счастья? Какую цену я плачу за неё – деньгами, временем, расходами на содержание, конфликтами с другими людьми, здоровьем, самоуважением? Какова её цена в долгосрочной перспективе? Знаю ли я, что могу отказаться? Возможно, вы заметите, что вовсе и не хотите вещей, к которым вас влечёт. Если не остановиться и не задать себе пару вопросов, ваши полки могут захлестить ненужные гаджеты, а ваш ум – заполнить бесполезные мысли. Страстное желание, чтобы выжить, будет цепляться за что угодно – за случайную вещь или человека.

Третью помеху, *лень и апатию (thīnamiddha)*, сравнивают с водой, покрытой тиной и водными растениями, из-за чего возникает мрачное состояние ума, где объект медитации затмевается. Лень – это вялость и косность сознания, которую иногда описывают как притуплённость. Для неё характерна нехватка энергии. Апатия – это слабость или неразвитость умственных факторов. Апатия характеризуется неподатливостью ума и проявляется как лень, скука или сонливость. Возникая совместно, лень и апатия вызывают чувство инертности, ощущение, что ум растекается и чахнет, «оце-

пенение из-за нехватки усилия, утрату энергии»<sup>24</sup>. Помеха в виде лени и апатии – серьёзное проявление невнимательности к тому, что действительно происходит в реальности.

## Отпускание

Проявляйте внимательность к первым признакам желания – к тому первичному притяжению или силе, которые толкают ваше внимание к желанному объекту. Отличайте силу желания от привлекающего вас объекта или восприятия. Сила влечения так же приятна, как и опыт, которого вы ожидаете от взаимодействия с объектом? Обратите внимание на то, что в момент удовлетворения желание тут же прекращается. Отмечайте различие между этими двумя событиями – обретением объекта и прекращением желания. Когда вы увидите, что это две разные причины для счастья, изучите свой опыт и определите, из-за чего возникает счастье: когда вы получаете желаемое или когда прекращается желание. Что приносит счастье – достижение желанной цели или, возможно, временное угасание желания?

Сегодня наблюдайте за желанием. Ощущайте тягу и тоску, связанные со стремлением к чему-то. Примите решение не утолять свою жажду. Просто наблюдайте, что происходит, когда вы отпускаете желание. Вы можете получить или не получить этот объект, в зависимости от уже имеющихся условий. Ощущаете ли

вы счастье, даже если не получаете того, чего хотели?

Сон – не лекарство от лени и апатии. Физическая усталость отличается от помехи лени и апатии, а потребность восстановить и обновить организм – от утомления, когда просто хочется закончить день. Будда настаивал: «Он должен победить сонливость, апатию и лень и с невнимательностью расстаться. Человек, который настроен достичь Ниббаны, не должен быть высокомерным»<sup>25</sup>. Изучите то, что склоняет вас покориться лени и апатии, и преодолите стремление расслабиться в притуплённости или отчуждении. Вы заметите, что с ослаблением отвлекающих факторов и развитием сосредоточения вашу жизненную энергию больше не истощают привычные блуждающие мысли. Когда помехи отсутствуют, радость и счастье обновляют ум. Когда состояние поглощения станет устойчивым, вам откроется неиссякаемый источник освежающей энергии, который будет усиливаться благодаря практике джханы. Заметно сократится ваша физическая потребность в сне.

Четвёртую помеху, *беспокойство и сожаление (uddhacca-kukkucca)*, сравнивают с водой, которую волнует ветер: она дрожит, на ней появляются рябь и вихри. Это возбуждённое состояние не позволяет видеть ясно. Беспокойные и отвлекающие мысли – основные препятствия для сосредоточения; поэтому я рассмотрю эту помеху подробно и предложу несколько практических методов преодоления неутомности ума.

Сосредоточиваться на дыхании нелегко. В большинстве случаев, стоит нам сесть и направить внимание на дыхание, как ум тут же отвлекается. В «Висуддхимагге» даётся точное описание непослушного беспокойного ума: «Он сходит с пути, как колесница, запряжённая диким волон»<sup>26</sup>.

Представьте ужасную ситуацию: мысли приобрели форму, очертания или стали занимать пространство; тогда для нас не осталось бы места! Хотя мысли невидимы и безмолвны, они оказывают огромное влияние на настроение, энергию, здоровье, эмоции, способности, отношения и восприятие. Планы и заботы рассеивают внимание: так кучка пепла разлетается, если в неё бросить камень. Беспокойство подрывает ваши попытки сосредоточить внимание; оно нарушает целостность сосредоточения.

Когда вы испытываете беспокойство, вы больше подвержены капризам и можете совершать поступки, о которых потом будете жалеть, что вызывает сожаление и раскаяние. Даже если содержание мыслей прекрасно, их избыток утомляет ум и препятствует сосредоточению<sup>27</sup>. Как говорил Будда, «вас съедают ваши мысли»<sup>28</sup>.

Основной метод работы с мыслями – научиться их отпускать. Очищайте ум от привычных нагромождений. На самом деле, когда вы начнёте медитировать, в основном вы будете заниматься отпусканьем мыслей. Отметайте фантазии о будущих событиях, переживания из-за прошлых поступков

и комментарии относительно происходящего сейчас. Приучайте свой ум к безмолвию, не разрешая вниманию поддерживать непрерывный поток болтовни и толкований. Один из моих первых учителей по медитации говорил, что такое простое успокоение ума похоже на просмотр футбольного матча с отключённым звуком. Мнения комментатора не требуются. Отпустите свои внутренние комментарии и с безмолвным умом наблюдайте, как развиваются события жизни.

Способность ума к формированию связей, с одной стороны, сбивает с толку, с другой – внушает благоговение. Один контакт – звук, образ, прикосновение, мысль – способен породить цепочку ассоциаций, которые извлекаются из архивов памяти. Вид вазы с фруктами может вызвать простую мысль: «Что бы поесть на обед?». Её может сменить острое желание отведать тайской лапши, мысли о пляжах на побережье Таиланда или новинках в сфере снаряжения для дайвинга, воспоминания о друге, который научил ваших детей плавать, осознание, что он умер от рака, тревога по поводу медицинской страховки и финансов. Внимательное наблюдение за персиком в вазе возможно, если нет посторонних мыслей, которые уводят вас от объекта.

## **Живите внимательно**

Если склонность погружаться в мысли носит ярко выраженный характер, не дожидайтесь формальной

ежедневной медитации. Отучайтесь от этой привычки, когда едете на работу, готовите ужин, берёте в руки телефон, идёте в туалет или занимаетесь в тренажёрном зале. Ежедневно по многу раз отмечайте, что занимает ваше внимание, и постоянно возвращайте его к сознанию настоящего момента.

## **Планирование бесполезно**

В одной расхожей шутке говорится: «Как рассмешить Бога? Расскажите ему о своих планах!». События никогда не развиваются так, как мы задумываем, но тенденция к планированию проявляется снова и снова. Будда говорил: «Что бы люди себе ни представляли, в реальности всё происходит по-другому. Это же касается и разлуки. Так устроен мир»<sup>29</sup>. Мы можем планировать – масштабно, например относительно всей жизни; бесполезно, например, что другие о нас скажут; обыденно, например, что купить; бессознательно, вроде того, какую ногу сначала ставить на лестницу; или возвышенно, например, что делать после просветления. Планирование – привычка, имеющая глубокие корни, эффективная во многих профессиональных вопросах, но представляющая огромное препятствие для сосредоточения.

В медитации нужно созерцать свой ум и замечать, возникает ли склонность к фантазиям о будущем или к воспоминаниям о прошлом. Пападжи (Х. В. Л. Пунджа), один из мо-

их учителей, резко сказал ученикам, которые погружались в историю о событиях давнего прошлого, что они живут на кладбище, откапывая трупы, которые уже давно в могиле. В медитации нужно развеять очарование содержанием своих мыслей и перестать погружаться в личный мир воображения. Будьте бдительны к настоящему, каким бы оно ни было.

Мысли могут казаться неуловимыми, поскольку существуют только в вашем уме. Каждый практикующий должен научиться отпускать эту привычку. Я постоянно напоминаю себе во время медитации: «Не строй планов». Такое простое напоминание помогает преодолеть навязчивые склонности ума-планировщика. Одна из моих учениц представляет себе, будто держит в руках ракетку для пинг-понга, и мысли отскакивают от неё самопроизвольно, отвращения не возникает. Другой ученик представляет, будто мягкая метёлка аккуратно отметаёт мысли в сторону. Необязательно привносить в медитацию образы; порой достаточно того, чтобы усердно возвращаться к своему объекту медитации.

## **Будьте хозяином своего ума**

Если вы замечаете, что часто теряетесь, увязаете в трясине сомнений, планирования и сожалений, – не волнуйтесь. Необязательно уходить в гималайские пещеры или покидать мир ради затворничества в пустыне. Путешествие по заброшенному степному краю или пустыне – не единственный

способ обнаружить простор и тишину, ведь как только вы отвлечётесь от привычных образов, появится возможность для обретения джханы. Такие мысли, как «Что я буду делать?», «Что я скажу?», «Как на меня посмотрят?», «Что я испытал(-а)?», «Что кто-нибудь подумает обо мне?», только загромождают внимание и утомляют его. В джхане вы развиваете способность отстраняться от беспорядка и сумятицы и открываетесь для внутреннего мира – собранного, гармоничного и невозмутимого.

Будда предупреждал: «Без понимания мыслей он носится туда-сюда с блуждающим умом»<sup>30</sup>. Радуйтесь тому, что имеете возможность успокоить свой ум в медитации; прекратите метаться между историями о прошлом и будущем. Расслабьтесь здесь и сейчас и откройте глубокий покой сосредоточения.

## **О чём вы думаете?**

Сейчас сделайте паузу и посидите в тишине. Обратите внимание, насколько достойны уважения качество и содержимое вашего ума. Иногда мысли текут произвольно – бесконтрольно – и почти не затрагивают важных для вас тем. Каждый практикующий обнаружит свои шаблоны и склонности – например самокритику, обвинения, сожаления о прошлом или тревогу. Определите области своей

уязвимости, обдумайте их и твёрдо решите преодолеть эти препятствия, мешающие сосредоточению. На некоторых ретритах я составляю индивидуальный список тем, о которых уму запрещено думать. Если какая-то мысль повторяется снова, я добавляю её в список и тем самым не позволяю четырём-пяти самым назойливым темам нарушать мой ретрит.

В одной из сохранившихся бесед между несколькими великими учениками Будды, которые обсуждали свои индивидуальные подходы к Дхамме, достопочтенный Сарипутта описывает свою власть над умом:

Вот бхиккху владеет своим умом, он не позволяет уму овладеть им. Утром он пребывает в том достижении, в котором хочет пребывать утром; в полдень он пребывает в том достижении, в котором хочет пребывать в полдень; вечером он пребывает в том достижении, в котором хочет пребывать вечером. Представьте, что у царя или царского министра есть сундук, наполненный разными цветными одеяниями. Утром он может надеть любую пару одеяний, в которую хочет облачиться утром; в полдень он может надеть любую пару одеяний, в которую хочет облачиться в полдень; вечером он может надеть любую пару одеяний, в которую хочет облачиться вечером. Так же и бхиккху владеет своим умом, он не позволяет уму овладеть им. Утром... в полдень... вечером он пребывает в том достижении, в котором хочет пребывать<sup>31</sup>.

Чтобы ум стал таким, как у Сарипутты, потребуется безупречная самодисциплина, которую можно развивать через практику джханы. Будда говорил: «[Освобождённый] будет думать о том, о чём хочет думать, и не будет думать о том, о чём не хочет думать»<sup>32</sup>. Только вообразите себе такую возможность! Попробуйте так сделать. Если не хотите о чём-то думать, не думайте! Сосредоточьте внимание на том, что хотите рассмотреть лучше, например на объекте медитации или прекрасном качестве вроде любящей доброты. Решите, что не будете застревать на неблагоприятных мыслях, а если они возникают, прерывайте блуждающий ум и направляйте внимание на объект медитации. Тренируйте свой ум, пока он не начнёт подчиняться и следовать вашим указаниям. Развивайте мастерство, как великие монахи и монахини, которых называли «хозяевами своего ума»<sup>33</sup>.

Помеху *сомнения* (*vicikicchā*), последнюю в этом классическом списке препятствий для сосредоточения, сравнивают с взбаламученной, мутной, непрозрачной водой в тёмном помещении. В таком состоянии не видно ясного отражения. Сомнение как препятствующая сила отличается от разумного вопрошания. Помеха сомнения – это истощение ума, возникающее из-за многочисленных домыслов. Оно может проявляться как сомнения в собственных способностях («Я не могу выполнять эту практику» или «Для меня это слишком трудно»); сомнения в учителе («Она слишком молода, чтобы учить» или «Он не понимает правильного пути»); или со-

мнения в учениях («Современные практикующие не в состоянии достичь просветления» или «Миряне не могут пребывать в джхане»). Сомнение может проявляться в виде нерешительности; оно может приходить в обличье догматических мнений; может усиливать вражду между конфликтующими сторонами. Поскольку неопределённость – неприятное состояние, люди цепляются за воззрения, чтобы ощутить уверенность, но в результате становятся непреклонными и упрямыми.

Когда внимательность ещё не очень сильна, чтобы постичь объект внимания, ум может заниматься своим обычным делом – думать. Обыденное мышление редко рождает откровения. В ходе развития вашей практики неизбежно будут возникать вопросы, потому что этот процесс нельзя полноценно понять, пока не проживёшь его сам. И всё-таки полезно останавливать сомнения, обуздывать склонность к интеллектуализации явлений и прекращать мысли, прежде чем они выльются в домыслы. Если внимание занято волнением, недоумением, нерешительностью или избыточным анализом, после нередко возникают утомление и сомнения. Нужно отбросить склонность к сомнениям, чтобы увидеть истинную природу ума – только тогда вы перестанете в ней сомневаться.

# Устраните все отвлекающие факторы

С опытом вы научитесь устранять все отвлекающие факторы. Неизменно проявляйте мудрое внимание. Если в вашем доме всего один стул и вы всегда на нём сидите, то, хотя вас могут навестить незваные гости, они не останутся надолго. Сохраняйте осознанное внимание, и рано или поздно помехи перестанут возникать. Пища для всех помех – немудрое внимание<sup>34</sup>; последовательно и тщательно направляйте внимание на объект медитации, и вы сможете обесточить препятствия и развить сосредоточение и прозрение.

Развитие в медитации требует, чтобы человек был готов отбросить препятствия. Не теряйте бдительности. Однажды вы заглянете в свой ум и отчётливо увидите, что там больше не осталось помех. Будда отмечал: «Друзья, когда бхиккху смотрит на себя так, если он видит, что не все эти плохие неблагие состояния до конца покинули его, то ему следует постараться отбросить их все. Но если, когда он смотрит на себя так, он видит, что все они покинули его, то он может пребывать в счастье и радости, обучаясь день и ночь благим состояниям». Он приводил в пример девушку, которая рассматривает в зеркале своё лицо. Если она заметит пятно или воспаление, она постарается избавиться от него. Если же она увидит, что её лицо чисто и на нём нет грязи, она будет рада и счастлива<sup>35</sup>. По мере углубления в практику и приближения

к порогу джханы помехи будут исчезать. Когда эти помехи исчезнут, ваше сознание, вероятно, наполнят огромные облегчение и радость. Ум станет сияющим, чистым и прекрасным. Вы сможете испытать счастье и использовать эту возможность, чтобы и дальше развивать благие состояния.

Когда вы видите ум, не затронутый этими помехами, возникают удивительные уверенность и радость, которые закладывают фундамент глубокого сосредоточения. В ряду аналогий Будда сравнивал:

- радость ума, освобождённого от бремени желания, со счастьем человека, дело которого оказалось успешным и который наконец сумел отдать большой долг<sup>36</sup>;
- радость ума, в котором нет отвращения, с восторгом человека, который недавно оправился от ужасной болезни;
- ум, освобождённый от уз лени и апатии, с радостью человека, который сидел в тюрьме и наконец освободился из заточения;
- ум, не охваченный беспокойством и сожалением, с ликованием раба, которого отпустили на свободу и который может идти куда угодно;
- ум, не омрачённый сомнением, с чувством торговца, который, страшась за свою безопасность и жизнь в путешествии по опасной пустыне, наконец добирается до деревни.

Таблица 1.2

Пять помех (*nīvaranas*)

Помеха	Характеристики
Чувственное желание	Мысли в поддержку чего-то; страстное желание, особенно чувственного удовольствия
Отвращение или недоброжелательность	Мысли против чего-то; осуждение, критическая оценка, неприязнь, злоба по отношению к другим
Лень и апатия	Притуплённость, скука, упадок сил, вялость и слабость сознания и умственных факторов; может проявляться как сонливость
Беспокойство и сожаление	Отвлекающие мысли, которые ослабляют спокойствие; раскаяние, тревога
Сомнение	Отсутствие доверия или уверенности, недостаток веры, неразумный скептицизм

Конечно же, эти люди радуются.

Пока вы не увидите, как эти помехи исчезают в вашем уме, вы будете страдать, как тот должник, больной, заключённый, раб и путешественник по пустыне. Когда вы увидите, как исчезают эти самые препятствия, вы сможете ликовать, как человек, освобождённый от уз, опасностей и бремени. «У того, кто видит, что в нём не осталось этих пяти помех, рождается удовлетворённость. У удовлетворённого рождается восторг. От восторга тело успокаивается. Успокоившийся телом испытывает счастье. Ум счастливого сосредоточен»<sup>37</sup>. Когда вы действительно распознаёте, что в уме нет помех, усиливается счастье, созревает сосредоточение и

возникают необходимые условия для вхождения в джхану.

## Глава 2

# Прокладывание пути: усиление пяти управляющих способностей

*Я пойду прилагать усилия [в медитации],  
Это приносит моему уму радость.*

*«Сутта-нипата»<sup>38</sup>*

Однажды днём за чашкой чая я заметила на этикетке чайного пакетика меткую цитату Вирджинии Вульф: «Чтобы наслаждаться свободой, нужно сохранять самообладание». Между свободой и контролем существует важная связь. Чтобы внимание в медитации стало устойчивым, нужны самоуважение и уверенность, а они возникают благодаря самоконтролю. Когда вы перестанете сопротивляться тому факту, что одни вещи приятны, а другие нет, и перестанете манипулировать энергией, пытаясь копить приятные переживания и избегать неприятных, вам откроются неизведанные возможности, которые помогут вам серьёзно изменить свою жизнь. Иначе говоря, когда вы научитесь управлять умом, вам откроется свобода, которая позволит вам легко жить в окружении вещей, находящихся вне вашего контроля. Будда учил: «Когда, монах, твоё сосредоточение будет так развито,

будет хорошо развито, куда бы ты ни шёл, тебе будет легко идти. Где бы ты ни встал, тебе будет легко стоять. Где бы ты ни сел, тебе будет легко сидеть. Где бы ты ни лёг, тебе будет легко лежать»<sup>39</sup>. Эффективное сочетание сосредоточения и внимательности позволит вам легко прожить всю жизнь – неважно, что тело стареет, случаются экономические кризисы, а жизнь меняется.

Пять особых способностей ведут ум к развитию сосредоточения, внимательности и прозрения. Их иногда называют управляющими факторами, духовными силами или духовными способностями – на них опираются как новички, так и опытные практики. Это вера, усердие, внимательность, сосредоточение и мудрость. Эти факторы позволяют оценивать и контролировать течение духовной жизни, и когда они хорошо развиты, то становятся мощными качествами, вдохновляющими на духовный рост. На языке пали управляющую функцию называют *индрия (indriya)*, что означает «правление, осуществляемое правителями». Как успешное управление оберегает общество от коррупции и внутренних раздоров посредством власти закона, так же вы контролируете свой ум или руководите им благодаря развитию этих пяти умственных факторов. Эти способности уравнивают внимание таким образом, что ум обретает правильное направление, структуру и его не одолевают случайные омрачения; эти способности дают нам силу, в которой мы нуждаемся для дальнейшего движения. Если вам трудно стабиль-

но поддерживать глубокое сосредоточение в джхане, можно более непосредственным образом укрепить эти пять управляющих способностей. Если ваше поглощение джханы ослабевает и разрушается прежде, чем вы решаете выйти из джханы, возможно, стоит исследовать и укрепить эти незамеченные способности.

## **Вера (*saddhā*)**

Когда вы открываете коробку с фрагментами пазла, вы уверены, что все его части нужны и всё, что требуется, на своём месте. Подобным же образом вы можете не сомневаться, что у вас есть начальные способности, необходимые для сосредоточения ума. Конечно, нужно будет прилагать неустанные усилия и усердно практиковать. Если вы ведёте сложную и суетливую мирскую жизнь, возможно, нужно немного упростить её и побыть в одиночестве. Но всё необходимое уже присутствует в этой человеческой жизни. Этот путь начинается с готовности направлять сердце на объект медитации и верить в развитие сосредоточения и прозрения. Как паук, парящий на тонкой нити, мы решаем практиковать, не ожидая, что приземлимся в знакомом месте. Смело погружаясь в практику, вы будете совершенствоваться на этом пути, пока сами не обретёте великий покой освобождённого ума.

В классических буддийских учениях говорится, что вера

(*saddhā*) характеризуется доверием; она вселяет в нас уверенность, которая позволяет приняться за практику. Вера проявляется как ясность и решимость. Традиционный символ веры – волшебный камень, который, если бросить его в воду, может осадить все загрязнения на дно, позволяя нам наслаждаться чистой, прозрачной, искрящейся водой. Вера способна очищать ум, делая опыт ясным и ярким. Вера устраняет сомнения и волнение, подготавливая ум к плодотворным и согласованным усилиям. Чтобы достичь джханы, понадобятся убеждённость в практике, ясность в отношении объекта и настойчивость в усилиях, даже когда медитировать становится трудно. Веру ничем нельзя заменить.

В буддийском контексте вера – это не мистическое качество, а крайне практичный фактор ума, и он взаимодействует с четырьмя другими духовными способностями. Вера не ведёт к обожествлению Будды. Скорее, вера в Будду вдохновляет нас прилагать необходимые усилия, чтобы пробудиться. Мы твёрдо убеждены, что если он, будучи человеком, пробудился к покою Ниббаны и обучал этому пути, то мы можем, следуя его наставлениям, тоже достичь освобождения. Верьте в ценность цели, в эффективность методов и значимость ваших стараний. Понимая, что многие поколения буддистов преуспели в этой практике, уверенно направляйте сердце на объект медитации.

В медитации результаты не всегда достигаются мгновенно, но плоды практики могут проявляться постепенно. Неко-

торые люди учатся быстро, другие медленнее, но скорость достижения – не очень важный критерий успеха. Будда сравнивал прогресс учеников со скоростью горения камфоры<sup>2</sup>, сухой древесины и влажной древесины. Все эти вещества неизбежно сгорают, и каждый практикующий со временем разовьёт сосредоточение. Не нужно сравнивать своё развитие с чужим – вы не соревнуетесь, кто первым войдёт в джхану, и не должны достичь её за ограниченное время. Вера в практику может помочь вам усердно двигаться вперёд, изживая помехи и сжигая омрачения, по мере того как вы постепенно развиваете внимательность, сосредоточение и мудрость.

Некоторые ученики могут быстро развить сосредоточение такого уровня, чтобы достичь джханы; в большинстве случаев, однако, это медленный и постепенный процесс. Как лесоруб, который, тяжело трудясь, мало-помалу оставляет на рукоятке топора глубокий след от руки, наши усилия окажут воздействие постепенно. Лесоруб не может сказать, в какой день рукоятка наконец притёрлась к руке, но, несомненно, это произошло благодаря его усилиям. Не всегда можно сказать, после какой практики вы преодолели манящий соблазн лени и апатии или отрешились от отвлекающих фантазий, и всё-таки ваши усилия действуют – они ослабляют омрачения и помехи<sup>40</sup>. Действия имеют последствия, таков естествен-

---

<sup>2</sup> Камфора – душистое вещество в эфирном масле древесины и листьев камфорного лавра. – *Прим. пер.*

ный закон; даже если вы развиваетесь не так быстро, как хотели бы, прогресс в медитации всё равно происходит.

Если ваша вера слаба и вы сталкиваетесь с болью или трудностями, могут возникнуть сомнения. Вы можете усомниться в своей способности выполнять эту практику. Вы можете усомниться в том, что когда-нибудь достигнете джханы. Если уверенность ослабевает, вам придётся ободрять и вдохновлять себя. Чтобы внимание смогло погрузиться в объект медитации, нужны гибкость, доверие и постоянство. Если вы не верите в практику или не доверяете духовному пути, которому следуете, вы будете и дальше погружаться в поверхностные размышления – критиковать, сравнивать, ожидать, концептуализировать и анализировать медитацию, прежде чем она созреет. Если связующая сила убеждённости ослабевает, попробуйте укрепить свою веру.

Хотя без веры не обойтись, с ней могут быть сопряжены ошибки. В буддийской традиции проводят различие между приобретённой верой, подтверждённой собственным опытом, и «вдохновенной верой», которую вызывает сугубо внешний источник. Вдохновенная вера (которую иногда называют слепой верой) имеет ценные вдохновляющие свойства, но может быть хрупкой и не поддержит нас при столкновении с препятствиями. С другой стороны, приобретённая вера проходит проверку исследованием, и критика не ослабляет её. Такая более глубокая убеждённость рождается из разумного анализа. Поскольку убеждение нашло под-

тверждение в процессе анализа и личного опыта, вы можете доверять ему даже в тяжёлые минуты жизни или когда боль пронзает тело. Постепенно, когда вы на своём опыте ощутите пользу сосредоточения и прозрения, вы убедитесь, что можете переносить боль невозмутимо, что можете отбросить пагубные привычки и что вы достойны радости совершенно безмятежного ума. Вы проверите эти учения на практике. По мере роста и развития ваша вера будет укрепляться. В присутствии развитой веры сомнения и вопросы угасают. Тогда энергии легко направляются на текущую задачу. Наконец, доверие возрастает до такого уровня, который можно назвать «управляющей способностью», и ум входит в состояния глубокого покоя.

### **Укрепление веры через практику памятования**

Один из традиционных инструментов укрепления веры – размышление об объектах, достойных доверия. Размышляйте о том, что достойно познавать, например о четырёх благородных истинах, пути освобождения, законе причины и следствия. Размышляйте о том, что достойно совершать, например о добрых и сострадательных поступках, честности, щедрости, отречении, терпении, стойкости и упорстве в медитации. Размышляйте о людях, которые искренне и успешно занимаются практикой.

Медитации-размышления могут быстро рассеять незначительные тревоги, которые возникают в ходе развития ума,

и тем самым ослабить смятение, усилить умиротворение и сделать ум радостным, оживлённым и бодрым. Чтобы освоить такие формы размышления, сосредоточьтесь на достойном уважения предмете и непрерывно удерживайте в уме это благостное представление. В практику сосредоточения входят шесть традиционных размышлений: памятование о Будде, Дхамме, Сангхе (общине), нравственности, щедрости и небесных сферах. Примеры двух таких размышлений приводятся ниже.

## **Наставление по медитации 2.1**

### **Памятование о Будде**

В памятовании о Будде как одном из шести традиционных размышлений содержится большинство качеств, отмеченных в остальных пяти видах памятования. Поэтому практикующий может выбрать это памятование и поочерёдно сосредоточиваться на замечательных качествах, которыми обладал Будда. Сначала взгляните на образ Будды, который вам по душе. Потом закройте глаза и представьте себе его образ. Сосредоточиваясь на этом мысленном образе Будды, размышляйте о его особенно восхитительном качестве. Каждый раз выбирайте только одно свойство – например, его необычайную мудрость, тот факт, что он открыл путь к Ниббане, или что на протяжении бесчисленных жизней он усердно развивал благие качества, или что он был искренним чело-

веком, который учил истине. Пусть благодаря размышлению о совершенстве поведения, нравственности и знании Будды ваш ум наполнится радостью и счастьем.

## **Наставление по медитации 2.2**

### **Размышление о нравственности и щедрости**

Вы можете исследовать практики-размышления, одновременно памятуя о нравственности и щедрости. Во-первых, подумайте о духовной силе этих качеств в целом; обращайтесь внимание на пользу, которую они приносят. Во-вторых, подумайте о конкретных добрых делах или щедрых пожертвованиях, которые совершили вы лично, и пусть внимание задержится на этих мыслях. В-третьих, ощутите, как нравственность поддерживает ваше внимание, питая поток радостной благой энергии, которая укрепляет сознание, отчего ваш ум удостоивается счастья сосредоточения. Продолжайте размышлять об этих качествах, снова и снова обращаясь к мыслям о нравственности и щедрости, чтобы избавиться от скрытых чувств – сомнений, тревоги и скупости.

### **Энергичность и усердие (*virīya*)**

Задача качества усердия заключается в том, чтобы собрать и укрепить ум. Оно поддерживает и приводит в движение способности ума, которые требуются, когда вы стре-

митесь сосредоточиться на объекте медитации. Однако прилагать усилия – значит не просто сильнее стараться, потому что, постоянно стараясь, можно истощить себя, а не укрепить силы. Искусное приложение усилий, если его поддерживает вера, обеспечивает энергичную вовлечённость в медитацию, которую усиливает внимательность. Сбалансированное усилие предполагает и полную преданность, и глубокое расслабление.

Хотя бывает, что ученики слишком упорно стараются, чаще я вижу, что они медлят в медитативной практике, не разрешая себе полной вовлечённости, которая вводит ум в состояние поглощения. Лень, нерешительность и частичная преданность практике рассеивают драгоценную энергию. На самом деле можно многое сделать, чтобы привести покой в свою жизнь. Люди часто недооценивают объём энергии, который забирают их привычки, – энергию, которую в ином случае можно было использовать как ресурс и силу. В своём последнем наставлении Будда говорил: «Всё обусловленное подвержено распаду. Прилежно стремитесь достичь цели»<sup>41</sup>. Когда вы вкладываете в практику всё сердце и ум, благодаря мудрой и искренней настойчивости возникает баланс между усилием и расслаблением.

## **Полная самоотдача**

Каким образом проявляется ваша неполная

преданность пробуждению?

Выясните, что истощает и ослабляет вашу энергию. Обратите внимание, как повседневные привычки и развлечения влияют на вашу медитацию. Заметьте, как просмотр телевизора, сплетни или нахождение в сети могут влиять на ваше сосредоточение. Если вы замечаете, что какое-то занятие усугубляет невнимательность или снижает уровень энергии, можно заняться чем-то другим – более благоприятной деятельностью. Противодействуйте любым препятствиям, которые подрывают вашу силу и решимость заниматься практикой.

## **Развитие навыка усилия: терпение тигра, усердие паука**

Тигры – сильные и терпеливые охотники. Они хорошо умеют настигать жертву, но только если нападают на неё с довольно коротких расстояний; они вынуждены терпеливо ждать, пока добыча не приблизится, а затем совершать бросок. Натуралисты выяснили, что тигры настигают добычу всего один раз из двадцати попыток охоты; им требуется выдержка, чтобы снова и снова пытаться, не разочаровываясь. И вам нужно терпение, чтобы упорно прилагать усилия, снова и снова обращаться к объекту медитации, хотя может казаться, что в этом нет смысла, что ничего не происходит. В медитации бывают спокойные периоды на грани с притуплённостью и периоды мучительного беспокойства. Медитация не всегда будет увлекать или приносить блаженство, но

искусный практик проявит твёрдую решимость и непринуждённую лёгкость, прилежно продолжая начатое.

В начале 1990-х гг. НАСА отправило в космос паука, чтобы посмотреть, как невесомость влияет на плетение паутины<sup>42</sup>. Паук не мог опереться на вес своего тела и потому первые три дня плёл паутину неправильной формы. На четвёртый день он создал почти идеальную паутину. Как и плетение паутины, джхана требует не идеальных условий, а усердия. Возможно, у вас не получится войти в джхану с первой попытки или на первом ретрите, но, как и паук, вы сможете освоить её, если просто продолжите практику.

### **Искусно то усердие, которого «как раз достаточно»**

Усердие – не статичное качество. Нельзя один раз решить, что вы будете сознавать, и ожидать, что это решение принесёт спокойствие или прозрение. Чтобы регулировать качество и уровень вашего усердия в каждой медитации, требуется навык. Как струны хорошо настроенного инструмента, ваше усердие не должно быть ни слишком напряжённым, ни слишком ослабленным<sup>43</sup>.

Способность регулировать качество и количество усердия – важный медитационный навык. На протяжении тысяч лет учителя обращаются к примерам из повседневной жизни для описания того, как мы интуитивно приспосабливаемся, когда внимание встречается объект медитации. Равновесие усилия сравнивают с тем, как будущие хирурги учатся пользо-

ваться скальпелем, делая надрезы на листе лотоса, плавающем в блюде с водой. Высокомерный ученик, проявляя самоуверенную, напористую и решительную энергию, может разрезать лист пополам или погрузить его в воду. Нерешительный ученик слишком боится дотронуться до листа и не надрезет его. Но ученик, который прилагает сбалансированные усилия, касается листа скальпелем точно и аккуратно.

Так же и слишком усердный шкипер может решить поднять паруса при сильном ветре, и поэтому корабль потеряет управление. Неуверенный шкипер может решить, что нужно спустить паруса при лёгком ветре, и корабль перестанет идти вперёд. Но «тот, кто поднимает все паруса при лёгком ветре, поднимает половину парусов при сильном ветре и потому благополучно достигает желанного места назначения»<sup>44</sup>, – такой человек разумно применяет усилия. В «Висуддхимагге» говорится:

## **Регулируйте качество усердия**

В медитации отмечайте, сколько требуется усердия, чтобы направить внимание на дыхание. Если вы прилагаете мало усилий, как реагирует внимание? Если вы слишком стараетесь, как вы распознаёте эту силу стремления? Экспериментируйте: сначала ослабьте усердие, затем при помощи энергичного усилия сделайте медитацию более активной. Что

происходит в результате каждого изменения? В каких случаях требуется сильная и мощная энергия, а когда уместен более мягкий подход?

Во время приёма пищи нужно приложить достаточно усилий, чтобы проткнуть вилкой картофель. Если вы перестараетесь, картофель развалится на части. Если энергии маловато, вы недостаточно крепко подцепите картофелину, она может соскользнуть с вилки и испачкать одежду. Обратите внимание, что вы естественным образом регулируете приложение сил в повседневных делах, и выясните, какого уровня усилий требует сосредоточение на дыхании.

Один бхиккху, думая: «Совсем скоро я достигну состояния поглощения», – проявляет излишнее усердие. Из-за избыточного усердия его ум впадает в беспокойство, и ему не удаётся достичь состояния поглощения. Другой, увидев недостаток в чрезмерном усердии, думая: «Зачем мне сейчас поглощение?» – ослабляет его. Из-за слабости усердия его ум впадает в праздность, и ему тоже не удаётся достичь состояния поглощения. Другой же, который освобождает свой ум от праздности, даже когда в нём возникает лёгкая праздность, и от беспокойства, даже когда возникает лёгкое беспокойство... прилагая уравновешенные усилия, достигает состояния поглощения. Следует быть, как этот последний <sup>45</sup>.

## **Четыре вида применения усилия**

Будда описывал четыре вида усилий, каждое из которых

играет важную роль в практике:

1) усилие с целью избежать ещё не возникших неблагоприятных состояний или предотвратить их;

2) усилие с целью оставить неблагоприятные состояния, если они возникли;

3) усилие с целью развить ещё не возникшие благоприятные состояния;

4) усилие с целью поддержать уже возникшие благоприятные состояния.

1. *Усилие с целью избежать ещё не возникших неблагоприятных состояний или предотвратить их.* Чтобы снова не сорваться, алкоголик может провести вечер не в баре, а на собрании Общества анонимных алкоголиков. Чтобы избежать лени и апатии, можно начинать медитировать, сидя с прямой спиной, а не лёжа в постели. С помощью практики сосредоточения вы предотвратите возникновение помех, поскольку займёте внимание дыханием.

Также вы можете избежать неблагоприятных состояний, участь на чужих ошибках. В «Висуддхимагге» говорится, что, когда вы замечаете у кого-нибудь неблагоприятное состояние, можно приложить усилие, подумав: «Я не стану поступать так, как поступил он, когда это состояние возникло в нём, и это состояние не возникнет во мне»<sup>46</sup>. Так, наблюдая за другими, вы сможете избежать многих типичных ошибок.

2. *Усилие с целью оставить неблагоприятные состояния, если они возникли.* Всякий раз, когда вы замечаете, что возникают от-

вращение, недоброжелательность, жадность, страсть, сомнение, беспокойство, лень или какое-то неблагое состояние, у вас есть выбор – вы можете поддерживать это состояние или оставить его. Когда вы сосредотчиваетесь в медитации, вы отпускаете все прочие объекты и направляете внимание на простое восприятие своего объекта. Когда ваше внимание отвлекается от объекта медитации, можно попробовать отпустить отвлекающий фактор. В повседневных занятиях замечайте, где пребывает ваше внимание, и отучайте его от шаблонов, которые препятствуют ясности или счастью.

3. *Усилие с целью развития ещё не возникших благих состояний.* Будда побуждал своих учеников исследовать ум и постоянно развивать благие состояния. Эта практика воспитывает многочисленные благие состояния, например любящую доброту, щедрость, сострадание, невозмутимость, мудрое внимание, прозрение, счастье, умиротворение, сосредоточение, а также пять факторов, рассматриваемых в этой главе: веру, усердие, внимательность, сосредоточение и мудрость.

## **Развитие благих состояний**

Выберите качество, которое вы хотели бы развить. Решите, как будете напоминать себе о нём и что будете делать, чтобы его укрепить. Придумайте простые ежедневные задания. Например, если вы хотите

развить доброжелательность, можете напоминать себе о любящей доброте, прикрепив на зеркало в ванной примерно такую записку: «Желаю тебе счастья и здоровья», и решить ежедневно повторять эту фразу, пока расчёсываете волосы. Если вы хотите развить сосредоточение, можете отказаться от телевидения и кино и меньше читать новости, чтобы ежедневно уделять чуть больше времени медитации. Если вы хотите совершенствоваться в честности, можно носить с собой блокнот и записывать туда каждое преувеличение, невинную ложь, обман или неточность, чтобы понять, как нечестность просачивается в вашу речь.

Выберите, что вы хотите улучшить, приложите усилия и что-то сделайте для этого.

4. *Усилие с целью поддержания уже возникших благих состояний.* Когда вы ощутили проблеск спокойствия, как вы поддерживаете его? Когда вы совершили щедрый поступок, размышляете ли вы о нём, чтобы сформировать мотивацию? Очистив свой ум от помех, как вы поддерживаете его чистоту? Обретя опыт джханы, сохраняете ли вы доступ к глубокой безмятежности в следующей медитации сидя, на следующий день, в течение всей жизни? Способность поддерживать благие состояния – тонкая и необходимая форма усилия для практикующих джхану. Ученики иногда ненадолго погружаются в джхану, а потом перестают контролировать органы чувств, уничтожая достигнутые успехи. Когда вы достигаете

джханы, для поддержания сосредоточения нужно мягко, но упорно проявлять интерес и прилагать усилия. Можно развивать непрерывность внимания не только в медитации сидя, но и в течение всего дня. Как молодая беременная женщина заботится о благополучии своего ребёнка, занимаясь делами – оберегая его от вреда во время работы, думая о нём, когда сидит, задумываясь о его питании во время еды, – мудрый практикующий будет оберегать объект медитации в любых занятиях и в любое время<sup>47</sup>. Например, если объект вашей медитации – дыхание, продолжайте осознавать его, когда ходите, едите, моетесь и работаете. Спокойно, но упорно привносите созерцание дыхания в повседневную жизнь, а затем во время формальных медитаций сидя углубляйте сосредоточение.

Мудрое усилие – это простое движение к тому, что приносит плоды, и от того, что причиняет страдание. Есть такая тибетская поговорка: «Мышь может поднять слона, была бы отвага в сердце». Когда вы будете мудро прилагать усилия, чтобы предотвратить или оставить неблагоприятные состояния и развить или поддержать благоприятные состояния, вам потребуются мужество, преданность и отвага.

### **Решимость достичь цели**

Вы преуспеете, только если будете упорно двигаться к своим целям: «Какие бы благоприятные состояния ни возникали, все они коренятся в прилежности, их объединяет прилежность,

и прилежность считается главным из них»<sup>48</sup>. Будда обладал огромной силой решимости. Он отмечал:

Две вещи, бхиккху, я хорошо усвоил: не довольствоваться достижением благих состояний и неустанно стремиться к цели. Поистине неустанно я стремился и решил: «Пусть от меня останутся лишь кожа, сухожилия и кости; пусть плоть и кровь в моём теле высохнут; однако же энергия будет сохраняться, пока я не достигну всего, чего можно добиться силами человека, энергией человека, усилием человека!» <...> Благодаря прилежности я достиг просветления, благодаря прилежности я обрёл непревзойдённую защиту от уз<sup>49</sup>.

## **Пробуждение энергии, когда возникает вялость**

1. Чётко сформулируйте своё намерение, задачу и цель и обдумайте их.

2. Когда приступаете к медитации, выпрямите позвоночник и держите спину прямо.

3. Быстро распознайте, что притуплённость, лень или сонливость – формы страдания, и избавьтесь от них так же рефлекторно, как отдёргиваете руку от огня.

4. Твёрдо решите сохранять бодрость и энергичность. Скажите себе перестать отвлекаться и собрать энергию, когда вы решительно направляете ум на объект медитации.

5. Размышляйте о смерти; это вызовет побуждение

к духовным действиям. Мы не можем позволить себе откладывать дела на потом.

6. Откройте в себе энергии восторга и радости. Радуйтесь, что у вас есть возможность заниматься медитацией.

7. Если в вашу медитацию вторгается вялость, откройте глаза, немного подвигайте глазами яблоками, глубоко вдохните, задержите дыхание, а затем медленно выдохните. Если во время медитации вас часто одолевает сонливость, то, прежде чем приступить к медитации, сделайте растяжку, прогуляйтесь или займитесь любой другой формой физической активности.

Чтобы отвернуться от сферы чувств и войти в джхану, нужна твёрдая решимость. Без этой энергии ума сосредоточение невозможно. Пусть ничто не сдерживает вашу решительность. Пусть ваше внимание будет непоколебимым, не сворачивайте с пути к освобождению.

## **Внимательность (*sati*)**

Учителя медитации применяют целый ряд терминов для описания внимательности, сознания, внимания и сосредоточения. Некоторые, чтобы описать внимательность, используют слова, явно указывающие на направление, например, «проницательное внимание», «внимание, которым достигают объекта» или «сознание, которое погружает-

ся в объект». Другие учителя описывают внимательность как «восприимчивое, расслабленное, безоценочное наблюдение» и прибегают к более сильным формулировкам для описания сосредоточения.

Внимательность – это умственный фактор, который возникает в сочетании с группой других факторов. Этот ансамбль факторов вызывает состояние бдительного внимания, которое мы обычно называем «внимательностью»: в нём мы отчётливо видим обстоятельства, взаимосвязи, шаблоны и объекты, возникающие в уме и теле. Внимание можно сосредоточивать на определённом объекте, например на дыхании, или наблюдать за изменчивыми чувственными явлениями – скажем, следить за движением живота, когда он поднимается и опускается вместе с каждым дыханием, или наблюдать за изменчивыми эмоциональными реакциями – внимательность является фактором, который не позволяет вниманию отвлекаться от избранного объекта.

# 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.