

# ДЖХАНЫ

в тхеравадинской  
буддийской медитации

Хенепола ГУНАРАТАНА

**Хенепола Гунаратана**  
**Джханы в тхеравадинской**  
**буддийской**  
**традиции медитации**  
**Серия «Бодхи»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54982617](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54982617)*  
*Джханы в тхеравадинской буддийской традиции медитации:*  
*ISBN 978-5-907243-43-9*

**Аннотация**

Книга посвящена рассмотрению природы джхан – состояний глубокого медитативного погружения, характеризуемого отстраненностью от беспокойств и завес мира чувственных желаний. В книге особый упор делается на ясное различение мирских и сверхмирских джхан. Так, четыре джханы и четыре нематериальных достижения вначале появляются как мирские состояния глубокой безмятежности, помогающие сформировать необходимую для возникновения мудрости основу сосредоточения. Но когда джханы непосредственно связаны с освобождающей мудростью, они называются надмирскими, запредельными джханами, объектом созерцания в которых является сама ниббана.

Автор подчеркивает, что безмятежность, блаженство и счастье, исходящие из состояния джхан, позволяют легче переносить страдания этого мира. Так, для Будды на всем протяжении его пути джханы оставались его небесными обителями, местами духовного отдохновения от тягот самсары.

# Содержание

Аббревиатуры	6
Глава 1	7
Доктринальный контекст джханы	7
Этимология джханы	14
Джхана и самадхи	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Хенепола Гунаратана**  
**Джханы в тхеравадинской**  
**буддийской**  
**традиции медитации**

© Buddhist Publication Society, 1988

© Сватан. Перевод, 2020

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

# Аббревиатуры

PTS = Pali Text Society edition

BBS = Burmese Buddhasasana Samiti edition

A..... Anguttara Nikaya (PTS)

D..... Digha Nikaya (PTS)

Dhs..... Dhammasangani (BBS)

Dhs. A..... Dhammasangani Atthakatha = Atthasalini (BBS)

M..... Majjhima Nikaya (PTS)

M. A..... Majjhima Nikaya Atthakatha (BBS)

Miln..... Milindapanha (PTS)

PP..... Path of Purification (translation of Visuddhimagga,

by Bhikkhu Ñanamoli; Kandy: BPS, 1975)

S..... Samyutta Nikaya (PTS)

SA..... Samyutta Nikaya Atthakatha (BBS)

ST..... Samyutta Nikaya Tika (BBS)

Vbh..... Vibhanga (PTS)

Vin. A..... Vinaya Atthakatha (BBS)

Vism..... Visuddhimagga (PTS)

Vism. T..... Visuddhimagga Tika (BBS)

# *Глава 1*

## **Вводная часть**

### **Доктринальный контекст джханы**

Будда говорит, что так же, как у великого океана есть лишь один вкус – вкус соли, и в этом Учении и дисциплине есть лишь один вкус – вкус Освобождения. Вкус Освобождения, который пронизывает Учение Будды, – это вкус духовного освобождения, которое с буддийской точки зрения означает освобождение от страдания. В процессе следования к избавлению от страдания, медитация является средством зарождения внутреннего Пробуждения, необходимым для этого Освобождения. Методы медитации, которые описываются в буддийской традиции тхеравады, опираются на опыт самого Будды, который накапливался у него в ходе следования к Просветлению. Они направлены на то, чтобы воспроизводить в ученике, который их применяет, точно такое же Просветление, которое сам Будда достиг, когда сел под дерево Бодхи, т. е. Пробуждение к четырем Истинам благородного.

Различные темы и методы медитации, описывающиеся в буддийских текстах тхеравады – в Палийском каноне и

комментариях к нему, – делятся на две взаимосвязанные системы. Одна называется развитием безмятежности (саматха-бхавана), а другая – развитием прозрения (випассана-бхавана). Первая также называется развитием сосредоточения (самадхи-бхавана), а вторая – развитием мудрости (панна-бхавана). Практика медитации безмятежности направлена на развитие умиротворенного и сосредоточенного, цельного ума, как средства для переживания внутреннего покоя и как основания для мудрости. Практика медитации прозрения направлена на достижение непосредственного понимания действительной природы явлений. Из этих двух развитие прозрения рассматривается в буддизме как важнейший ключ к освобождению, прямое противоядие от неведения, которое находится в основании ограниченности и страдания. И тогда как медитация безмятежности считается общей для буддийской и не-буддийской созерцательных дисциплин, медитация прозрения рассматривается как уникальное открытие Будды, исключительная особенность его пути. Но поскольку развитие прозрения предполагает некоторую степень сосредоточения, которую позволяет достичь медитация безмятежности, развитие безмятежности также занимает важное место в буддийском медитативном процессе. Вместе эти два вида медитации позволяют сделать ум подходящим инструментом для достижения Просветления. С этим умом, объединенным (сведенным воедино) в результате развития безмятежности, а также отточенным и ясным

благодаря развитию прозрения, медитирующий может беспрепятственно следовать к достижению прекращения страдания, ниббане.

Ключевой для обеих этих систем медитации, хотя и принадлежа по сути аспекту безмятежности, является серия медитативных достижений, называемых джханами. Хотя переводчики предлагают различные интерпретации этого термина – расплывчатое «размышление», вводящий в заблуждение «транс», двусмысленная «медитации» и пр., – мы предпочитаем оставлять это слово без перевода, чтобы его смысл проявился исходя из соответствующих контекстов его применения. И из них становится ясно, что джханы – это состояния глубокого объединения ума, которое является результатом сосредоточения ума на едином объекте с такой силой внимания, что происходит полное поглощение объектом (погружение в объект). В ранних суттах говорится о четырех джханах, которые обозначаются просто в соответствии с номером занимаемого ими расположения в порядке следования: первая, вторая, третья и четвертая джханы. В суттах, где эти четыре джханы часто встречаются, каждая из них описывается стандартной формулой, которые мы позже рассмотрим в деталях.

Важность джхан на буддийском пути можно легко оценить исходя из того, насколько часто они упоминаются в суттах. Джханы занимают важное место как в собственных переживаниях Будды, так и в его наставлениях ученикам. В

детстве, участвуя в ежегодном празднестве вспашки, будущий Будда внезапно погрузился в первую джхану. Именно это воспоминание из детства – через много лет, после бесплодных аскетических поисков, во время глубочайшего уныния – открыло для него путь к просветлению (M.i, 246–47). После того как Будда сел под дерево Бодхи, он погрузился в четыре джханы непосредственно перед тем, как его ум обратился к тройному знанию, которое привело его к Просветлению (M.i, 247–49). На всем протяжении его активности эти четыре джханы оставались «его небесными обителями» (D.iii, 220), которые он посещал для того, чтобы счастливо жить здесь и сейчас. Его понимание загрязнения, очищения, а также пребывание в этих джханах и других медитативных свершениях являются одной из десяти сил татхагаты, которая позволяет ему поворачивать беспримерное Колесо Учения (M.i, 70). Непосредственно перед своим Уходом Будда стал входить в джханы, в прямом и обратном порядке; сам же его Уход произошел из четвертой джханы (D.ii, 156).

В суттах можно видеть, что Будда постоянно призывает своих учеников развивать джханы. Четыре джханы обязательно входят в полный курс духовной практики, предписанной для учеников<sup>1</sup>. Они фигурируют в этой практике как дисциплина высшего сознания (адхичиттасиккха), правильное сосредоточение (самма-самадхи) благородного восьме-

---

<sup>1</sup> См., например, Samaññaphala Sutta (D. 2), the Culahatthipadopama Sutta (M. 27) и т. д.

ричного пути, а также способность и сила сосредоточения (самадхи-индрия, самадхи-бала). Хотя и можно найти колесницу, в которой практикуется лишь одно прозрение, однако указывается на то, что этот путь не легкий, не имеющий поддержки мощной безмятежности, имеющейся в распоряжении у практикующего джхану. Тогда как путь того, кто достиг джхан, представляется сравнительно более легким и приятным (A.ii, 150–52). Иногда Будда даже образно описывает четыре джханы как разновидность ниббаны. Он называет их непосредственно видимой ниббаной, действующей ниббаной, ниббаной здесь и сейчас (A.iv, 453–54).

Чтобы достичь джхан, медитирующий должен начать с устранения неблагоприятных состояний ума, которые мешают внутренней собранности и обычно группируются вместе как пять препятствий (панчаниварана): чувственное желание, зломыслие, леность и апатия, беспокойство и тревога, а также сомнение<sup>2</sup>. Погружение в свой объект достигается благодаря пяти противоположным состояниям ума – приложению ума, поддержание ума, восторг, счастье и однонаправленность<sup>3</sup>, – которые называются факторами джханы (джханангани), поскольку они, как определяющие компоненты, поднимают ум на уровни первой джханы и остальных.

После достижения первой джханы ревностный практикующий может переходить на более высокие джханы благода-

---

<sup>2</sup> Камаччанда, бьяпада, тхинамиддха, уддхаччаккучча, вичикичча.

<sup>3</sup> Витакка, вичара, пити, сукха, экагата.

ря устранению грубых факторов в каждой из них. За пределами четырех джхан находится еще одна группа из четырех более высоких состояний, на которых происходит дальнейшее углубление элемента безмятежности. Этими достижениями являются основание безграничного пространства, основание безграничного сознания, основание ничто и основание ни восприятия, ни не восприятия<sup>4</sup>. В палийских комментариях они называются четырьмя нематериальными джханами (арупаджхана), тогда как четыре предшествующих состояния называются для ясности четырьмя тонкоматериальными джханами (рупаджхана). Часто эти две группы объединяются вместе под общим названием восьми джхан, или восьми достижений (аттхасамапаттھے).

Четыре джханы и четыре нематериальных достижения вначале появляются как мирские состояния глубокой безмятежности, относящиеся к предварительной стадии буддийского пути, и на этом уровне они помогают сформировать основу сосредоточения, которая необходима для возникновения мудрости. Но эти четыре джханы снова возникают на следующей стадии, во время развития пути, при непосредственной связи с освобождающей мудростью, и далее они называются запредельными (надмирскими) (локуттара) джханами. Эти запредельные джханы являются уровнями сосредоточения, относящимися к четырем степеням просветленного переживания, называемым запредельными путями

---

<sup>4</sup> Акасананачаятана, виннаначаятана, акинчаннаятана, неवासаннасаннаятана.

(магга), а также следующим из них стадиям освобождения, четырем плодам (пхала).

В итоге, даже после достижения полного освобождения, мирские джханы могут еще оставаться как достижения, доступные полностью освобожденному индивидууму, как часть его беспрепятственного созерцательного переживания.

# Этимология джханы

Великий буддийский комментатор Буддхагхоша соотносит палийское слово «джхана» (скт. дхьяна) с двумя глагольными формами. В первом случае речь идет об этимологически корректной деривации от глагола джаяти, означающего «думать» или «медитировать». Во втором случае скорее речь идет об образной деривации от глагола джапети, означающего «сжигать», которая больше направлена на раскрытие функции. Он объясняет, что в данном случае «происходит сжигание противоположных состояний, и поэтому является джханой» (Vin.A. i, 116), подразумевая, что джхана «сжигает», или разрушает, загрязнения ума, препятствующие развитию безмятежности и прозрения.

В том же самом месте Буддхагхоша говорит, что джхана обладает характерным признаком созерцания (упанидджхана). Созерцание, утверждает он, состоит из двух частей: созерцание объекта и созерцание характеристик явления. Первое осуществляется посредством восьми достижений безмятежности вместе с приближениями к ним, поскольку в них созерцается объект, используемый в качестве основы для развития сосредоточения. Поэтому в основном направлении палийского представления медитации данные достижения называются «джханой». Но Буддхагхоша также допускает, что термин «джхана» может условно распространяться

и на прозрение (випассана), пути и плоды, на том основании, что они выполняют функцию созерцания характеристик вещей, трех признаков непостоянства, страдания и отсутствия самости, в случае прозрения, и ниббаны, в случае путей и плодов.

Если коротко, то двойное значение джханы как «созерцания» и «сжигания» может быть связано с медитативным процессом следующим образом. Благодаря фиксации ума на объекте медитирующий ослабляет и устраняет низшие качества ума, такие как пять препятствий, а также способствует развитию более высоких качеств, таких как факторы джханы, которые приводят ум к полному погружению в объект. И затем, благодаря созерцанию характеристик явлений при помощи прозрения, медитирующий в итоге достигает запредельной джханы четырех путей, посредством которой он сжигает загрязнения и достигает освобождающего переживания плодов.

## Джхана и самадхи

В лексиконе буддийской медитации слово «джхана» тесно связано с другим словом «самадхи», которое обычно интерпретируется как «сосредоточение». Слово «самадхи» происходит от префиксного глагольного корня сам-а-дха, означающего «собирать» или «объединять», таким образом подразумевая сосредоточение, или объединение ума. Слово «самадхи» почти равнозначно слову «саматха», безмятежность, хотя последнее происходит от другого корня – «сам», означающего «успокоение».

В суттах самадхи определяется как однонаправленность ума (читтассэкагата) (M.i, 301), и это определение точно воспроизводится в абхидхамме, где однонаправленность рассматривается как отдельный ментальный фактор, присутствующий в каждом состоянии сознания и выполняющий функцию объединения ума с его объектом. С этой строго психологической позиции самадхи может присутствовать как в неблагоприятных состояниях сознания, так и в благоприятных или нейтральных. В своей неблагоприятной форме оно называется «ошибочным сосредоточением (миччхасаммадхи)», а в своей благоприятной форме – «верным сосредоточением (саммасаммадхи)».

Однако в описаниях медитативной практики самадхи сводится к однонаправленности ума (Vism. 84–85; PP. 84–85).

И здесь мы можем понять из контекста, что это слово означает лишь благотворную однонаправленность, вовлеченную в осознанное превращение ума в более высокий уровень покоя. Таким образом, Буддхагхоша этимологически разъясняет самадхи как «центрирование сознания и того, что ему сопутствует, ровно на единый объект... состояние, на основании которого сознание и сопутствующие ему события ума остаются (удерживаются) ровно на этом единственном объекте, без отвлечения и рассеяния» (Vism. 84–85; PP. 85).

И хотя комментатор стремится к последовательности и логичности, в палийской литературе, посвященной медитации, слово «самадхи» используется с различной степенью конкретизации его значения. В самом узком смысле, как и в определении Буддхагхоши, оно означает определенный ментальный фактор, ответственный за сосредоточение ума, а именно однонаправленность. В широком же смысле оно может означать состояния объединенного (собранного) сознания, которое происходит из усиления сосредоточения, то есть медитативных достижений безмятежности и приводящих к ним стадий. И еще в более широком смысле слово «самадхи» может прилагаться к методу практики, применяемому для выработки и развития этих очищенных состояний сосредоточения, в данном случае аналогичных развитию безмятежности.

Именно во втором случае самадхи и джхана имеют самое близкое значение. Будда описывает верное сосредото-

чение как четыре джханы (D.ii,313), благодаря которому сосредоточение может прийти к медитативным достижениям осуществления джхан. Но хотя значения джханы и самадхи могут перекрываться, определенные их подразумеваемые и контекстуальные различия не позволяют безусловно идентифицировать эти два термина. Согласно такому пониманию, самадхи может быть сужено до обозначения лишь одного ментального фактора, наиболее выделяющегося в джхане, а именно однонаправленности, тогда как слово «джхана» следует рассматривать как обозначающее это состояние сознания во всей его полноте или, по крайней мере, всю группу ментальных факторов, которые выделяют (характеризуют) это медитативное состояние как джхану.

Во вторую очередь, когда самадхи рассматривается в более широком смысле, то оно предполагает более обширный круг связей, чем джхана. В палийской комментаторской традиции говорится о трех уровнях самадхи: предварительное сосредоточение (парикаммасамадхи), которое формируется в результате начальных усилий медитирующего, фокусирующего свой ум на объекте медитации; сосредоточение приближения (упачарасамадхи), которое отмечается устранением пяти препятствий, манифестацией факторов джханы и проявлением сияющей ментальной копии медитативного объекта, называющейся аналогичным признаком (патибхаганимитта); и сосредоточение погружения (аппанасамадхи) – полное погружение ума в свой объект в результате оконча-

тельного созревания факторов джханы<sup>5</sup>. Сосредоточение погружения состоит из восьми достижений, четырех нематериальных достижений. И именно в них джхана и самадхи совпадают. Однако самадхи все же имеет более широкие границы, чем джхана, поскольку оно включает не только сами джханы, но также и два предварительных (подготовительных) уровня сосредоточения, которые ведут к ним. Кроме того, самадхи также охватывает и иной вид сосредоточения, называющийся моментальным сосредоточением (кханикасамадхи), подвижную стабилизацию ума, появляющуюся в ходе прозревающего созерцания проходящего течения явлений.

---

<sup>5</sup> См. Narada, A Manual of Abhidhamma, 4th ed. (Kandy: Buddhist Publication Society, 1980), pp. 389, 395–96.

# 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.