

A close-up photograph of a weathered stone face sculpture, likely of Indian origin, showing intricate details of the stone texture and the serene expression of the face. The lighting is warm, highlighting the contours of the face.

Б. Ален Уоллес

# ВНИМАЕМ ПРИСТАЛЬНО

ЧЕТЫРЕ ПРИМЕНЕНИЯ  
ПАМЯТОВАНИЯ

Издательский Дом «Ганга»

**Б. Ален Уоллес**

# **Внимаем пристально: Четыре применения памятования**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63931946](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63931946)*

*Внимаем пристально: Четыре применения памятования / Б. Ален Уоллес, [пер. с англ.: В. Матюшин]: Ганга; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-907243-82-8*

## **Аннотация**

Способность поддерживать пристальное памятование – навык, который можно освоить, и он необычайно полезен в жизни. Эта книга излагает теорию и применение метода, который Будда называл прямым путем к просветлению, – простые, но мощные практические приемы, позволяющие развивать памятование, они позволят любому человеку, независимо от того, относит он себя к той или иной традиции или вере или нет, достичь подлинного внутреннего благополучия и свободы от страданий.

Ален Уоллес, опираясь на свой опыт монаха, ученого и созерцателя, предлагает нам насыщенный синтез восточной и западной традиций, а также развитую систему пошаговых медитаций, следуя которой на практике, читатель сможет сформулировать и осознать некоторые наиболее фундаментальные вопросы и подвергнуть их созерцательному

изучению. Уоллес подчеркивает: личный практический поиск необходим. Цель этих методов – исцелить ум и устранить препятствия на пути к прямому постижению глубинной природы человеческого опыта.

«Внимаем пристально» методически продолжает объяснение теории и практики медитаций, предложенное в книге А. Уоллеса «Революция внимания».

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Пояснительная записка переводчика	6
Предисловие	9
1. Введение	18
Равновесие теории и практики	19
Матрица искусных средств	21
Путь прозрения	29
Четыре благородные истины	37
Дополняющие точки зрения	45
Созерцательная наука	58
Конец ознакомительного фрагмента.	65

**Б. Ален Уоллес**  
**Внимаем пристально.**  
**Четыре применения**  
**памятования**

B. Alan Wallace

Minding closely

THE FOUR APPLICATIONS OF MINDFULNESS

New York 2011

*Публикуется по соглашению с Shambhala Publications Inc.  
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)*

*Перевод с английского Вадима Матюшина  
Редактор Шаши Мартынова*

© B. Alan Wallace. 2011

© В.Матюшин. Перевод, 2020

© ООО ИД «Ганга». Издание, 2020

# Пояснительная записка переводчика

При работе над переводом этой книги мы неизбежно столкнулись с трудностью, знакомой многим переводчикам буддийской литературы: у некоторых терминов и понятий на санскрите, пали и тибетском есть несколько вариантов перевода на европейские языки, в том числе и на русский. Сам лама Ален Уоллес – яркий буддийский наставник и само-бытный переводчик. В его текстах переплетаются традиционная для переводов с восточных языков терминология, и присущие исключительно ему способы выражать традиционные буддийские понятия.

Ключевой термин для этой книги – «осознание», так мы решили переводить английское слово «awareness», которое автор применяет для описания основополагающей способности постигать предметы (*санскр.* видья, *тиб.* rig pa). В других работах можно встретить варианты перевода этого термина как «осознанность» или «осознание».

Эта книга во многом посвящена исследованию того, как возникают, пребывают, взаимодействуют и исчезают разнообразные человеческие переживания. Для описания условных «единиц» нашего опыта автор использует английское слово «appearance», означающее «проявление, феномен,

нечто возникающее, видение». Наш выбор для перевода этого понятия – «субъективное проявление» или «видимость». По нашему мнению, так нам удалось хорошо передать мимолетность и бесплотность объектов нашего внутреннего опыта.

К сожалению, не существует окончательно устоявшейся традиции перевода на русский язык названий четырех безмерных состояний (*санскр.* апрамана, *пал.* аппаманна), другой вариант обозначения – «четыре обители Брахмы» (*санскр.* и *пал.* брахмавихара). Для перевода одного из этих безмерных состояний, именуемого на санскрите «майтри» (*пал.* метта) и означающего устремление к тому, чтобы другие воспринимающие существа были счастливы, в английском языке используется «loving-kindness»; мы выбрали русский эквивалент «доброжелательность». На наш взгляд, он буквально передает смысл исходного понятия: искреннее желание добра, блага, то есть подлинного счастья для себя и окружающих, и не содержит ненужных отсылок к эмоциям. В других переводах на русский язык встречаются также «любящая доброта», «благожелательность». Для санскритского понятия «упекша» (*пал.* упеккха) – равного отношения ко всем – мы выбрали перевод «беспристрастность»; в других работах также можно встретить «равностность», «непредвзятость».

В приведенных в книге направляемых медитациях Лама Ален часто использует английский глагол «settle» и его производные. В ранее опубликованных текстах этот термин пе-

реводился как «успокоить», «привести», «установить». После долгих раздумий и опираясь на общий контекст наставлений, мы решили предложить читателю свой вариант: «позволить пребывать». Выбирая этот вариант перевода, мы хотели особенно подчеркнуть, что это действие необходимо совершать мягко, ненапряженно, без усилий.

Описывая сложившуюся под влиянием биологии, гендера, культуры, воспитания неповторимую конфигурацию психических процессов, присущую каждому из нас, Лама Ален использует английский термин «psyche» – психика. Мы решили переводить это понятие как «индивидуальная психика», чтобы отличать это уникальное для каждого живого существа сочетание черт от психики в широком, собирательном биологическом смысле, то есть от способности субъективно отражать окружающий мир.

Любые ошибки и неточности перевода с готовностью беру на себя, а все заслуги, какие могут возникнуть от проделанной работы над этим изданием, с благодарностью к учителям посвящаю освобождению всех живых существ.

– *Вадим Матюшин*



# Предисловие

*Памятование, монахи, я называю во всем  
нужным<sup>1</sup>.*

*– Будда Шакьямуни, «Милиндапаньха»*

Способность поддерживать непрерывное памятование – тренируемый навык, приносящий существенную пользу в любой ситуации. Эта книга объясняет теорию и применение практики, которую Будда назвал прямым путем к просветлению. Изложенные здесь простые, но невероятно мощные методы развития памятования позволят каждому – независимо от личных традиций и убеждений или их отсутствия – достичь подлинного счастья и свободы от страданий. Пристально внимая телу и дыханию, мы расслабляемся, заземляемся, физически присутствуя. Вплотную соприкасаясь со своими чувствами, мы удерживаем осознание и не уходим в привычные реакции. Исследуя явления ума напрямую, оттачиваем восприятие, но не привязываемся. В конце концов мы видим все явления такими, какие они есть, и приближаемся к основе просветления.

Будда изложил четыре пристальные применения памятования как противоядия от четырех привычных заблуждений, в которых коренится наше повседневное страдание. Мы ошибочно принимаем собрание физических и психических

явлений, называемых телом, за обитель нашего настоящего «я». Ошибочно принимаем чувства, возникающие в ответ на наблюдаемые явления, за подлинное счастье. Принимаем ум за настоящее «я». И, кроме того, мы ошибочно принимаем наблюдаемые явления за настоящие предметы <sup>2</sup>. Эти ошибки ведут к искаженным мыслям, восприятию и убеждениям, а те порождают умственные омрачения – чувственное желание и враждебность, создающие бесконечное необязательное страдание.

Мы участвуем в жизни, опираясь на эти фундаментальные заблуждения, и, сами того не ведая, подпитываем замкнутый круг страдания. Общепринятый мир, который мы населяем, известен в буддизме как царство желаний: основная движущая сила у всех живых существ – жажда приятных чувств в теле и уме и стремление избежать страданий и боли. Не познав подлинную природу нашего существования, мы цепляемся за мирские удовольствия, какие находим в вещах и переживаниях. Стоит нам обрести их, мы изо всех сил стараемся их удержать, но они никогда не остаются с нами надолго, и наши усилия только поддерживают страдание.

Напротив, применяя пристальное памятование к телу, чувствам, событиям в уме и ко всем явлениям, со всевозрастающей ясностью мы наблюдаем то, что эти вещи и переживания представляют собой на самом деле: они иллюзорны, нереальны, существуют лишь как обозначения в общепринятой речи. Видя, до чего распространено страдание в

этом мире, мы прекращаем цепляться за тело как за подлинный источник существования. Созерцая, как из заблуждений возникают страдания, мы перестаем опираться на чувства как на подлинный источник счастья. Понимая, что страдание можно искоренить, мы разжимаем хватку и больше не цепляемся за умственные события как за подлинный источник нашего самоопределения. Видя истинную природу действительности, мы более не воспринимаем сущности, привычно приписываемые субъективным и объективным проявлениям, как истинный источник наших переживаний.

Будда утверждал, что умственные омрачения – в том числе вожделение, гнев и заблуждение – не врожденная часть нашей природы. Он сравнил их с кучей сора посреди перекрестка, символизирующего наши процессы восприятия и мышления. Четыре колесницы, въезжающие на этот перекресток с четырех сторон, представляют памятование, направленное на тело, чувства, состояния ума и все явления – и они полностью разметают этот сор<sup>3</sup>. Когда умственные омрачения преодолены, наша истинная природа, все это время скрытая за привычными заблуждениями, начинает сиять вовне и приносить безграничную пользу и нам самим, и всем прочим существам.

Эта книга сложилась на основе материалов недельного ретрита, который я провел в 2008 году в Старой миссии в Санта-Барбаре, Калифорния. Скрывшись за стенами этой «жемчужины» тихоокеанских обитателей, основанной отцом Хуни-

перо Серра <sup>4</sup>, мы в полной мере ощущали благословение созерцательного уединения и вдохновлялись тихими садами монастыря, непрерывно действующего уже более двухсот лет.

Первое в моей жизни руководство по медитации, которое я прочел в далеком 1970 году, составил Ньянапоника Тхера (1901–1994) – урожденный немец, монах в традиции тхеравада, живший на Шри-Ланке. Я встретился с ним через много лет после того, как он написал классический текст «Сердце буддийской медитации» <sup>5</sup>. Книга показалась мне безупречно ясной, и я сразу же почувствовал себя в своей стихии: первый год или около того я практиковал почти исключительно по этому руководству. В книге речь шла о четырех пристальных применениях памятования, переведенных как «четыре основы памятования» <sup>6</sup>. Эти четыре магистральных направления медитации содержат в себе сердечную сущность методов Будды Шакьямуни, предназначенных для того, чтобы освободить нас от страдания и его внутренних причин.

Впитав «Сердце буддийской медитации», я купил билет в один конец в Индию и погрузился в изучение тибетской культуры, религии, языка и медицины. После долгого обучения я бегло заговорил на тибетском языке. В конце концов я принял монашеские обеты и остался в монастыре – Институте буддийской диалектики в Дхарамсале. Учебный

план оказался очень требовательным: дебаты по пять часов в день, изучение буддийской философии, заучивание наизусть сотен страниц текстов.

Вскоре по приглашению близкой подруги, которая была мне за старшую сестру, в Дхарамсалу приехал знаменитый бирманский мастер медитации С. Н. Гоенка. Подруга настаивала, чтобы я поучился у Гоенки. Его Святейшество Далай-лама, надзиравший за учебой в нашей школе, предписал всем монахам монастыря пройти ретрит. Десятидневные ретриты Гоенки, направленные на развитие прозрения (*санскр. випашьяна*) <sup>7</sup>, с тех пор стали классическими. Их и ныне организуют ежегодно по всему миру – для тысяч участников.

Десять чрезвычайно насыщенных дней мы медитировали по одиннадцать часов под руководством самого Гоенки: начинали в 4:30 утра – наблюдали за дыханием и пристально следили за ощущениями в теле. К тому времени у меня за плечами было уже четыре года довольно строгого обучения, чтения и изучения философии, аналитических занятий и дебатов. Но опыт пребывания один на один со своим умом одиннадцать часов подряд внезапно оказался для меня совершенно невыносимым.

Писательница Энн Ламотт как-то сказала: «Мой ум подобен неблагополучному кварталу. Стараюсь не забредать туда в одиночку». Находиться в одной комнате со своим умом день-деньской, вот так с места в карьер, без всякой анестезии – все равно что сидеть на свалке отравляющих отходов, ки-

шащей ядовитыми змеями. Я изучал буддийские небесные дворцы, живя в вонючей хижине. К концу десятидневного курса я оказался не в силах это терпеть. Сразу после ретрита я помчался к резиденции Его Святейшества и выпалил: «Я тут нагляделся на свой ум. Это ужасное место!»

Я сообщил ему, что на время хочу оставить теоретические штудии: хотелось мне лишь одного – очистить свой ум и укоренить медитативную практику в опыте. Годом раньше, истощенный третьим приступом гепатита и похудев до ста тридцати пяти фунтов, я оказался на пороге смерти. Смерть с таким вот умом представлялась невыносимой. Я был полон решимости погрузиться в основанное на опыте изучение своего тела, ума и окружающего мира с помощью практики четырех пристальных применений памятования.

В силу моего огромного почтения к Его Святейшеству я был готов последовать любому его совету. К моему глубокому облегчению он сказал: «Хорошая мысль!» – и попросил своего второго наставника Лати Ринпоче (1922–2010) <sup>8</sup> направлять меня в практике. Из всего собрания учений Будды, записанных в тибетском каноне, Лати Ринпоче выбрал Сутру внимательного применения памятования, и я приступил к ее изучению.

Другой мой основной учитель Геше Рабтен (1920–1986) <sup>9</sup> передал мне бесценные наставления по этим практикам, когда я обучался под его началом. Примерно тогда же в Дхарамсале к нам присоединился монах из тхеравадинской тра-

диции достойный Китти Субхо, он познакомил меня со многими ключевыми учениями Будды, записанными в Палийском каноне. Он только-только приехал из Таиланда, где провел шесть лет, усиленно осваивая памятование по одиннадцать часов в день. Китти Субхо дал мне прикладные советы, и я погрузился в практику памятования. Умственное равновесие у меня постепенно улучшалось, и чуть позже я вернулся в Швейцарию, где провел еще пять лет в двух монастырях, впитывая теорию и практику медитации в традиции тибетского буддизма.

Осенью 1979 года я покинул швейцарский монастырь и следующей весны удалился в пятимесячный ретрит по шахматке в горах над Дхарамсалою – по приглашению Его Святейшества Далай-ламы и под его руководством. Со временем истек срок моей визы, и мне предстояло выехать из Индии. Когда я спросил об этом Его Святейшество, тогда направлявшего меня в практике, он посоветовал: «Почему бы тебе не отправиться в Непал? Там есть замечательные ламы, они помогут тебе в обучении». Прекрасно. Однако чуть погодя один монах рассказал мне, что превосходные учителя и прекрасные уединенные места, благоприятные для медитативной практики, есть на Шри-Ланке, и страна идеальна для буддийского монаха. Поскольку я уже ощутил изысканный вкус практик памятования в традиции тхеравады, предложение показалось крайне соблазнительным. Я попытался связаться с Его Святейшеством, чтобы спросить, не лучше

ли мне отправиться на Шри-Ланку, нежели в Непал, но из-за чрезвычайно плотного графика Далай-ламы получить от него ответ не удалось. Тогда я попросил о встрече Кьябдже Триджанга Ринпоче (1900–1981) <sup>10</sup>, высокопоставленного ламу, одного из наставников Его Святейшества, а также моего учителя. Когда я спросил его, можно ли отправиться практиковать на Шри-Ланку, он внимательно посмотрел на меня и сказал: «Хорошо! Отправляйся на Шри-Ланку».

Около полугода я провел на Шри-Ланке, медитируя в основном под руководством Балангоды Ананды Майтреи (1896–1998) <sup>11</sup>, одного из самых уважаемых и всеми любимых учителей в стране. Хотя к тому времени уже удалился от дел, он тепло принял меня в своем маленьком храме. Там было не больше дюжины монахов, а потому мое обучение было глубоко личным. Он являл собой удивительное воплощение мудрости, доброты и безмятежности. Для меня Ананда Майтрея остается основным учителем в традиции тхеравады, и я был бы счастлив воплощать собой его человеческие качества. Несколько раз я получал учения по четырем пристальным применениям памятования, основанным на «Главе о мудрости» из классического текста «Путь бодхисаттв» <sup>12</sup>, от Геше Нгаванга Даргье (1921–1995) <sup>13</sup> и Его Святейшества Далай-ламы.

Большинство источников этой книги – из Палийского канона и традиции тхеравады, приверженной строгой дисциплине.



плине в практике памятования. Я также включил в текст хорошо дополняющие воззрения моих тибетских учителей в традиции Великой колесницы (*санскр.* махаяна).

Я очень рад возможности поделиться с вами этими методами памятования и наставлениями. Наставления, изложенные в этой книге, – возвышенная линия передачи, и я глубоко чту всех моих учителей. Моя цель – верно передать вам благословения, какими богата линия этих учений, и при этом как можно меньше исказить их. Надеюсь, мне удастся донести проблеск той ясности и мудрости, какими щедро поделились со мной мои учителя.

# 1. Введение

Наставления по теории и практике памятования принадлежат к группе методов, применяемых для развития прозрения (*санскр.* випашьяна). Эта книга в общих чертах познакомит вас с обширной теоретической структурой и глубинной мотивацией этого созерцательного поиска, а также поможет познать на собственном опыте вкус его плодов. Я надеюсь, что вы уверенно и плодотворно освоитесь с целым спектром методов памятования. Если сочтете их полезными и значимыми, возможно, это вдохновит вас и дальше разносторонне применять в жизни эти преобразующие практики – возможные блага поистине безграничны.

# Равновесие теории и практики

Как и в ретрите 2008 года, мы начнем с развития способности заземляться и расслабляться – с процесса, уравнивающего и проясняющего ум. Памятование – основа для всех остальных разновидностей созерцания. Практики, которые мы собираемся осваивать, не требуют придерживаться каких-либо религиозных верований: их можно применять и атеистам, и преданным последователям любой религии – проще говоря, любому желающему укрепить равновесие внимания. Вспомогательные методы включают в себя развитие повсеместно ценимых качеств сердца – доброжелательности<sup>14</sup>, сострадания и эмпатии. Развить открытое сердца – достойная цель для любого человека независимо от вероисповедания или философских взглядов.

Приемы развития прозрения в действительную природу явлений опираются на развитую теорию, но прежде чем вы опробуете эти приемы в деле, клясться в верности теории нет нужды. Эти методы предполагают эмпирическое исследование: вам необходимо проверить теорию и на своем опыте убедиться, полезны ли ее результаты. Исследуя природу ума в глубинных состояниях сознания и в сновидении, в конце концов вы доберетесь до сути самого осознания.

Смысл этих основополагающих учений доступен и ясен, а практическая польза быстро становится очевидной. Чтобы

увидеть результаты, нет необходимости практиковать месяцы или годы напролет. Методы, описанные в этой книге, приносят практическую пользу в повседневной жизни, даже если оставить в стороне возможность выхода за пределы нашего обыденного существования. Все мои учителя, в том числе Его Святейшество Далай-лама, Ген Ламримпа<sup>15</sup>, Геше Нгаванг Даргье, Геше Рабтен и Гьятрул Ринпоче<sup>16</sup>, подчеркивали, как важно заложить прочные основы, – таково обязательное предварительное условие для более сложных методов.

Я попытался найти срединный путь между изоощренной теоретической схемой, проясняющей буддийское понимание памятования, и практическим погружением в медитацию. У теоретического анализа есть много достоинств, но невозможно добиться полезных результатов, если не применить теорию на практике. Вместе с тем практика памятования обедняется, если ее не укоренить в бескрайнем и изобильном поле созерцательной мудрости, где эти методы разработаны и доведены до совершенства.

Жизненная сила этого срединного пути проявляется сама собой как объединение теории и практики. Опыт, полученный практически, оказывается созвучен отчетам мастеров прошлого и наполняет жизнью теоретические построения. В то же время теоретический анализ обеспечивает контекст, необходимый для понимания личного неповторимого опыта. Теория и практика мощно и динамично питают друг друга.

# Матрица искусных средств

Практики памятования не существуют сами по себе – они укоренены в единой матрице методов, предназначенных для достижения различных целей в разнообразных начальных условиях. Эти методы можно объединить в пять основных категорий:

- 1) совершенствование качеств внимания,
- 2) достижение прозрения с помощью памятования,
- 3) воспитание доброжелательности,
- 4) исследование окончательной природы реальности,
- 5) постижение Великого Совершенства – вершины пути к просветлению.

## *Шаматха: Развитие медитативного покоя и самадхи*

Категория, первая по порядку и исторически, и практически, – методы достижения медитативного покоя (*санскр.* шаматха), развиваемого тренировкой и совершенствованием внимания. Долгосрочная цель этой созерцательной технологии – достичь состояния высоко сосредоточенного и утонченного внимания (*санскр.* самадхи). Такой утонченный ум становится надежным инструментом для исследования природы действительности – подобно тому, как хорошо очищенный и настроенный телескоп позволяет производить предельно точные астрономические наблюдения.

Развитие внимания довели до совершенства в Древней Индии, где эти знания впервые в мировой истории систематизировали. Индийские йогины развивали приемы совершенствования самадхи за сотни лет до эпохи Будды. Созерцательные практики сложились в сложную и зрелую систему методов. Распространяясь по всей Азии, эти традиции разнообразно видоизменялись и развивались; они представляют собой один из величайших даров Индии миру в целом. Многие поколения искателей извлекли огромную пользу из этих методов самадхи и достигали всё более и более утонченных состояний. Начиная с истоков шаматхи, они стремились достичь все более совершенного сосредоточения, какое доступно в мире форм, где объект медитации имеет форму, а затем в еще более тонком бесформенном мире.

Шаматха, поддерживающая развитие и укрепление самадхи, служит основой, с которой начинается практика памятования. Методы развития медитативного покоя существуют не исключительно в буддийских традициях тхеравады, тибетской ваджраяны, китайского чань- и японского дзэн-буддизма. Эти методы также развиты в созерцательных традициях веданты, христианства, суфизма и даосизма. Более того, разновидности шаматхи в той или иной форме есть во всех крупных мировых созерцательных традициях. Практикующие давно осознали, что если есть желание посвятить себя медитации, неподготовленный ум станет препятствием. Обычный ум постоянно переключается между крайностями:

то он необычайно деятелен, то вял и спит. В дневное время чередой возбужденных состояний следует одна за другой, ночью мы полностью лишаемся чувств, а на следующее утро цикл повторяется. Обычные люди называют это жизнью. Созерцатели определили это как норму человеческого существования.

Ум, с которым мы входим в практику медитации, необходимо совершенствовать, в этом и состоит назначение шаматхи. Чтобы применять эти предельно практические методы, не нужно укрываться в пещере. Они способны принести пользу в повседневной жизни, в личных взаимоотношениях, в профессиональных делах, поскольку превосходят любые ограничения религиозных традиций, идеологий или верований. Научный материалист, атеист или религиозный фундаменталист равно смогут воспользоваться ощутимыми преимуществами устойчивого, ясного и послушного ума. Такой ум можно эффективно применить к чему угодно. Кроме того, шаматха служит незаменимой основой для более сложных практик – например, для випашьяны.

*Випашьяна: достижение прозрения посредством памятования*

Исторически сам Будда начал с развития шаматхи, но затем двинулся в своем поиске дальше. Не стоит забывать, что мир, в котором он жил, населяли созерцатели. Многие были бродячими аскетами и часто противопоставляли себя преоб-

ладающей культуре: они довольствовались одним приемом пищи в день и преданно посвящали жизнь поиску истины. Как при такой конкуренции Будде Шакьямуни удалось выделиться среди своих современников? Разумеется, на то есть много причин, но как созерцатель он отличается тем, что отказывается считать достижение самадхи самоцелью.

Величайшее новаторство Будды состоит вот в чем: он обнаружил, что практика самадхи – однонаправленное сосредоточение с доведенным до совершенства вниманием, открывающее доступ к утонченным состояниям сознания, которые превосходят физические чувства и ведут к переживаниям беспристрастности <sup>17</sup> и блаженства, – устраняет омрачения ума (*санскр.* клеша) лишь временно. Будда же искал долговечной свободы. Стоя на плечах гигантов – созерцателей своей эпохи, – юный Сиддхартха Гаутама развил самадхи и довел его до совершенства, но затем целенаправленно применил этот устойчивый, точный и прекрасно сфокусированный инструмент в опытном исследовании. Тщательно изучая свое тело, свой ум, связи между телом, умом и окружающим миром, Гаутама изобрел особый вид медитации для развития прозрения – випашьяну.

Согласно формулировке самого Будды, практика прозрения опирается на прочную основу нравственности и благотворный образ жизни, не причиняющий вреда окружающим. На этой основе мы совершенствуем внимание до тех пор, пока оно не превратится в надежный инструмент для исследо-



вания, а затем применяем его, чтобы проникнуть в окончательную природу действительности – при этом сам ум находится в самой сердцевине опытно постигаемой действительности. Великое нововведение Будды – в объединении шаматхи и випашьяны. До этого открытия созерцательные поиски природы реальности никто не связывал с самадхи. Будда заявил, что слияние шаматхи и випашьяны дает ключ к освобождению – необратимому очищению и исцелению ума. Устойчивого счастья можно достичь, если безвозвратно избавиться от омрачающих склонностей ума и так подсесть корень страдания.

Этот поиск прозрения и мудрости ведется не ради самого знания, а чтобы углубить понимание, основанное на личном опыте. Жизнь коротка и полна трудностей. СМИ непрерывно напоминают о разрушительных страданиях. Нам нужно глубокое внутреннее и внешнее исцеление. Мы ищем знание, которое бы помогло людям жить в гармонии и процветать в равновесии с окружающей средой. Памятование – цель наших изысканий в этой книге – играет главную роль и в теории, и в практике традиций чань, дзэн и ваджраяны. Четыре пристальные применения памятования составляют основополагающие практики випашьяны во всех школах буддизма.

### *Доброе сердце: развитие Четырех безмерных*

Третья категория включает в себя искусные средства, уравновешивающие методы развития мудрости и прозрения.

Это равновесие символизируют ладони, сложенные в мудру медитативного равновесия, – этот элемент есть на многих буддийских изображениях. Будда и его великие последователи часто сидят в позе, где правая ладонь покоится поверх левой, а кончики больших пальцев касаются друг друга. Левая рука символизирует мудрость, а правая – искусные средства, суть которых – сострадание. Символ единства мудрости и сострадания – соприкасающиеся большие пальцы.

Развитие доброго сердца сосредоточено вокруг того, что на санскрите именуется *Четырьмя высшими обителями* (санскр. брахмавихары), – их часто называют Четырьмя безмерными: доброжелательность, сострадание, сопереживающая радость и беспристрастность. Традиция махаяны добавляет к этому списку всеобъемлющее намерение, присущее духу пробуждения (санскр. бодхичитта) – альтруистическое желание бодхисаттвы привести всех существ к просветлению. К этой же категории относятся методы тренировки ума, или лоджонг (тиб. blo sbyong)<sup>18</sup>, позволяющие преобразовывать любые радости и невзгоды в опору для духовного роста.

*Пустотность и зависимое возникновение: исследование окончательной природы реальности*

Четвертый раздел посвящен более глубоким прозрениям с опорой на сутры Совершенства мудрости (санскр. праджняпарамита) махаянской традиции. Хотя санскритский

термин «праджня» (*prajña*) обычно переводится как «мудрость», он скорее означает разумную способность различать, проистекающую из изучения, размышления и медитации <sup>19</sup>. Совершенство (*санскр.* парамита) праджни достигает высшей точки, когда посредством прямого постижения природы реальности устраняются все заблуждения. В наставлениях великого Срединного пути (*санскр.* мадхьямака), провозглашенных Нагарджуной (150–250 н. э.) и другими мыслителями, содержатся основополагающие медитации для развития прозрения в пустотность (*санскр.* шуньята) и зависимое возникновение (*санскр.* пратитьясамутпада).

Одно из наиболее утонченных изложений випашьяны представлено в тексте выдающегося тибетского ученого и созерцателя XVII века Кармы Чагме (1613–1678) <sup>20</sup>. С этим текстом можно ознакомиться в книге «Просторный путь к свободе» <sup>21</sup>, которую я перевел под руководством Гьятрула Ринпоче. Эти учения происходят из линии передачи тибетской махамудры <sup>22</sup> и с точки зрения философии полностью согласуются с воззрением Срединного пути. Всего на двадцати страницах главы, посвященной развитию прозрения, автор глубоко исследует основополагающую природу ума, проникая в самую сердцевину представлений о двойственности. Он задает онтологические вопросы: каковы взаимоотношения между умом и тем, что предстает перед умом? Какова истинная природа существования?

Эти подходы, практикуемые днем, можно дополнять чрезвычайно действенными методами осознанных сновидений. Будда утверждал, что все явления подобны сновидению. Для того чтобы стать осознанным в сновидении, нужно распознать, что вы спите, а не ошибочно принимать свои переживания за действительность, происходящую наяву. Древние буддийские практики йоги сновидений обогатились усилиями современных исследователей – таких как Стивен Лаберж из Стэнфордского Университета, например: он первым среди ученых продемонстрировал в лабораторных условиях реальность осознанных сновидений.

### *Великое Совершенство: достижение Природы Будды*

Пятая категория посвящена природе будды – глубочайшему уровню нашего осознания, также носящему имя «изначальное осознание» (тиб. *rig pa*). Считается, что практики Великого совершенства, или дзогчен (тиб. *rdzogs chen*), представляют собой вершину, к которой ведут все методы более низкого уровня, а окончательный итог – общее для всех будд достижение: просветление.

# Путь прозрения

Путешествие, в которое мы отправляемся, в основном относится ко второй категории – к випашьяне, или медитации прозрения. В большинстве случаев перечисленные пять видов методик лучше всего осваивать последовательно. Но и изучение любой из них отдельно тоже принесет пользу. Каждая личность неповторима и наделена своей особой психикой, разнообразием умений и склонностей. Некоторые люди с самого начала тяготеют к практике четырех безмерных – чтобы стать более любящими и сострадательными. Другие хотят преобразовать свою жизнь, но при этом сохранить работу, семью и прочие обязательства. Каждый человек пусть следует велениям своего сердца и выбирает для себя методы, наиболее насыщенные смыслами и благотворные.

## *Многообразие методов*

В буддизме не существует единственно правильного способа развития прозрения. Основная беседа Будды, посвященная памятованию, начинается так: «Вот прямой путь...», – это иногда неверно переводят как «Вот единственный путь...»<sup>23</sup>. Будда учил множеству различных методов. Випашьяна – это прямой путь, но существует много уровней практики випашьяны, а также и разнообразные другие подходы. Как разные физические эксперименты не ведут

к одному и тому же выводу, так и эти отличающиеся методы не приводят к одному и тому же результату. Практические методы, различающиеся по свойствам и утонченности, приведут к различным результатам.

Наш подход будет опираться на метафизический реализм <sup>24</sup> одной из ранних буддийских школ, носящей название саутрантика, – санскритский термин, буквально означающий «те, кто опирается на сутры». Это философское воззрение утверждает, что реальные вещи обладают причинной действенностью <sup>25</sup>, в то время как воображаемая шелуха понятий, которой мы припорашиваем предметы и явления, такой действенностью не обладает. Это очень прагматичный взгляд на мир, в котором коренится наша практика, хотя в пределе и он не лишен некоторых тонких, но существенных противоречий.

Основа для практики випашьяны – четыре пристальные применения памятования: к телу, чувствам, умственным событиям и ко всем явлениям. В этих наставлениях по практике випашьяны вы нигде не найдете слов Будды: «А теперь анализируйте природу своего „я“». Такого там нет. Будда призывает нас внимательно применить памятование к телу и тщательно изучить его всеми доступными способами. Одна стратегия предполагает анализ четырех элементов, которые мы исследуем как прямым наблюдением, так и в воображении. Каждую часть тела нужно внимательно проверить: не отыщется ли в ней что-нибудь, похожее на личность или «я».

Я ли вот эта рука, сердце, печень, почка, легкое, кровь, кость или костный мозг? Отдай я вам свой орган для пересадки, отдал бы я вам часть себя?

Для того чтобы ответить на эти вопросы, нужно напрямую созерцать явления, из которых складывается тело. Если применить рассудок и прозрение и с их помощью тщательно изучить свое тело и тела других людей, станет видно все, что доступно наблюдению в теле. В ходе такого анализа мы с неизбежностью придем к обнаженному восприятию всего того, что мы называем телом, – его части, деятельность его систем и так далее: это всего лишь непостоянные явления, а не источники подлинного счастья. Нигде из перечисленных мест, включая мозг, не удастся обнаружить «я», «самость» или «мое». Выходит, что мы не исследуем напрямую наши представления о самости, а просто изучаем явления, за которые обычно цепляемся как за «я» и «мое», и не видим, что в них присутствует на самом деле.

Легко угодить в ловушку рационализации: «Ну разумеется, я знаю, что я – не мой мозг», но при этом вести себя, как будто это так. Или можно утверждать: «Я мыслю, следовательно, я существую», «Я обладаю воображением и свободой воли» или «У меня есть душа, и после смерти я попаду на небеса». Но когда действительно наблюдаем с обнаженным вниманием за всем спектром безличных явлений, не накладывая на них умозрительное понятие тела, мы обнаруживаем: ничто не есть «я», самость или «мое».

Затем так же тщательно, точно и всесторонне исследуем, и внутреннее, и снаружи, как возникают, пребывают и растворяются чувства, — для того чтобы проверить, есть ли в их природе самость, «я» или «мое». Наблюдая чувства напрямую, мы видим, что они также всего лишь явления.

Далее направляем прожектор памятования на всю гамму умственных явлений, исследуя каждый из них от первого лица. Тщательно рассматривая объективные и субъективные явления, мы ищем любые свидетельства того, что они порождены некой самостью, принадлежат ей или составляют ее. И снова приходим к тому же выводу: нет, и они тоже — попросту явления.

Наконец применим памятование ко всем явлениям и исследуем взаимосвязанность тела и чувств, чувства же, в свою очередь, смешаны с мыслями, эмоциями и умственными процессами, и все это совокупно переплетается с подобными же проявлениями в других людях. Прямо сейчас процессы мышления у вас происходят в связи с моими словами, а слова эти явлены вам в зависимости от зрительного восприятия, словарного запаса и жизненного опыта, — так явления наших миров оказываются тесно взаимосвязаны.

Признавая, что и внешне, и внутренне все взаимоотношения между многочисленными гранями действительности — это лишь явления, мы окончательно убеждаемся, что нет никаких прямых свидетельств в пользу существования независимого «я». Более того, не удастся найти даже косвенных до-



казательств его влияния на что бы то ни было. Все действует вполне естественно и без всякой самости. Это не интеллектуальный вывод – это прямое постижение.

### *Реально или нет*

Для определения того, что же реально, философская школа саутрантики предлагает простой и практичный способ. К реально существующим относятся явления, способные вызывать следствия. Эта категория совпадает со многими другими – с составными, непостоянными, а также непосредственно воспринимаемыми явлениями. То, что мы просто вообразили, – не нечто реальное, однако то, что мы напрямую воспринимаем во сне, также реально, как и дневная действительность: оно обладает причинной действенностью.

Приведу пример: я отпиваю из чашки, которую напрямую воспринимаю с помощью зрения и осязания; чашка хорошо удерживает чай внутри, – это реальная чашка. Но как бы тщательно мы ее ни изучали, невозможно увидеть, что это «моя» чашка. Это лишь обозначение, оно не реально. Даже если написать на ней «Чашка Алена», она все равно может не принадлежать мне. Идея собственности – исключительно вопрос договоренностей, которые умозрительно накладываются на реальную чашку. В результате исследования напрямую переживаемых явлений мы видим, что все они пусты от самости, «я» или «моего».

Цель випашьяны состоит в первую очередь в постижении

истиной природы эмпирического мира. Когда мы добираемся до воззрения Срединного пути, випашьяна становится нашим глубинным онтологическим зондом. Мы стремимся пережить на опыте, обладает ли хоть что-то собственной неотъемлемой природой. Такой поиск – не просто интеллектуальное упражнение и не то, что можно принять на веру или с чем согласиться. Мы напрямую исследуем, есть ли хоть что-то во Вселенной, включая элементарные частицы, существующее исключительно по собственной неотъемлемой природе. Для этого, разумеется, нужны разные виды випашьяны и разные стратегии.

Мне доводилось слышать, как некоторые религиоведы, сами не осваивавшие медитацию, утверждали, будто медитация – это промывка мозгов неким учением. Медитацию действительно можно применять и для этого. Вот почему поиск равновесия между верой и разумом – одна из ключевых тем в буддизме. Человек с разумом, но без веры, снова и снова сомневается во всем, не обретает уверенности и не может ничего добиться. Избыточный скептицизм мешает поиску понимания.

Вместе с тем всегда есть настоящая опасность впасть в слепую веру, удушающую разум. Те, кто, не задавая вопросов, верит во все, что бы ни услышал, обнаружат догму, а не понимание. Будда не объявлял свои учения непреложными. Он призывал постигать на своем опыте: слушайте мои наставления, но проверяйте их, как проверяли бы золото <sup>26</sup>.

В Древней Индии, чтобы удостовериться в чистоте золота и избежать обмана, покупатель плавил слиток, рубил, тер на точильном камне. Когда выбираем этот путь, ставки не менее высоки. Мы посвящаем драгоценные дни нашей жизни этому устремлению. Трагично, если неумелый учитель или искаженные учения заведут нас в тупик. Можно с уверенностью следовать за учителями и учениями после того, как тщательно проверили их. Нас не призывают принять на веру аксиому «Будда был прав! Нет никакой самости». Необходимо на своем опыте проверить это утверждение. Сначала нужно точно понять, существование какого «я» он опровергал сам и предлагал попробовать опровергнуть нам. Затем проверять предстоит нам самим.

Когда появится опыт отчетливого прозрения, можно использовать два различных критерия для оценки открытий: эпистемологический и прагматический. Эпистемологический критерий предполагает использование рассудка для проверки истинности или ложности выводов. Но с буддийской точки зрения наша жизнь слишком коротка, чтобы искать знание ради знания. А потому, пока мы ищем знание, совершенствуем внимание и навыки, подобные шаматхе, ни в коем случае нельзя забывать второй критерий – прагматическую ценность. Как это влияет на мою жизнь? Улучшается ли так или иначе осязаемо качество моего ума, поведение, ясность осознания или открытость сердца? Как эпистемологическая, так и прагматическая оценка чрезвычайно важ-

ны.

# Четыре благородные истины

Четыре благородные истины – фундамент всех буддийских наставлений и практик. Впервые я познакомился с этими основополагающими учениями, проходя годовой университетский курс, посвященный Индии, а преподавал его антрополог. Когда мы дошли до буддизма, я узнал, что Будда пессимист – Индия была жутким местом, кто ж его обвинит: он утверждал, что всё есть страдание. Не слишком-то вдохновила меня Первая благородная истина Будды!

Позднее я соприкасался с буддизмом через тех, кто его понимал, и это открыло для меня совершенно иной угол зрения. Первая благородная истина Будды на санскрите просто означает «неудовлетворенность» (*санскр.* духкха), но зачастую переводится как «страдание». Это утверждение истины освежающе честное и недвусмысленное. Если, слушая учения о природе неудовлетворенности, страдании и недовольстве, человек не в силах соотнести себя с ними, значит, возможно, буддизм не для него. Однако очень многие легко распознают природу страданий в не желанных нам чувствах и переживаниях.

С биологической точки зрения боль нам жизненно необходима. Если не ощущать голод, умрешь от истощения. Если влезешь в огонь и не почувствуешь боли, вероятно, погибнешь от ожогов и не передашь потомкам свои гены. Боль для

любого живого организма – мощный побудительный фактор, превосходящий любые поиски счастья. Любой из нас хочет меньше страдать и при этом питает надежду устремиться на поиски счастья, когда страданию будет положен конец. Многим людям, прямо сейчас живущим в бедности, трудно вообразить жизнь, в которой меньше страдания, не говоря уж о перспективе вести жизнь, наполненную смыслом и благополучием. Неисчерпаемый источник несчастий – события, угрожающие жизни. Жертвы природных катастроф в первую очередь озабочены поиском путей выживания. С эволюционной точки зрения страдание побуждает нас к действиям, предотвращающим исчезновение нашего вида с лица Земли.

Может ли быть какая-то польза от памятования с точки зрения эволюции? Вряд ли вы интересуетесь памятованием ради того, чтобы заработать больше денег, славы или возможностей оставить потомство. Даже если у вас навалом еды, достаточно имущества, уютный дом, хорошее здоровье, поддерживающая вас семья и наполненная смыслом работа, все равно остается подспудная неудовлетворенность, которую можно определить как страдание ума. Я остро ощутил его, учась в колледже, в свои двадцать лет. В моей жизни жаловаться было не на что: любящая семья, хорошее здоровье, новый автомобиль, прекрасные карьерные перспективы – жизнь, полная удобств и довольства, была буквально гарантирована. Впереди меня ждали женитьба, дети, всё более роскошные автомобили, работа всё лучше, а затем пенсия,

болезни и смерть – и казалось оно мне совершенно бессмысленным. Я был чудовищно неудовлетворен.

Для царевича Гаутамы неудовлетворенность представляла изрядную дилемму. От рождения у него было все, что только можно пожелать, но он не был счастлив. Его отец отчаянно старался оградить юного царевича от свидетельств старости, болезни или смерти, но несмотря на это Гаутаме в конце концов довелось столкнуться с ними, и они произвели на него сильное впечатление. Он оставил богатство, дворцы, жену и сына ради жизни бездомного бродяги, подчиненной одной цели: он желал найти способ преодолеть страдания мира.

Почему нам беспокойно, даже когда все в порядке и предполагается быть счастливыми? Всегда есть о чем тревожиться, потому что обстоятельства могут измениться – и неизбежно меняются. Вторая благородная истина – о причине возникновения (*санскр.* самудая) страдания – утверждает, что буквально всё в этом мире способно породить страдание в силу страстного желания и цепляния. В силах ли вы вообразить хоть какое-то явление в обществе, в жизни других биологических видов или в природной среде, которое ни при каких условиях не могло бы вызвать страдание? Я размышляю над этим вопросом уже много лет и мне ничего не приходит в голову. Даже если завтра настанет мир во всем мире, производители оружия окажутся безутешны.

Подобные размышления неизбежно перенаправляют вни-

мание внутрь. Есть ли у нас внутренние ресурсы, позволяющие преодолеть неудовлетворительные внешние условия? Многие люди претерпевали несчастья, которые я не в силах вообразить. Однажды у меня состоялся долгий разговор с Палденом Гьяцо <sup>27</sup>, тибетским монахом, пережившим тридцать три года жестоких пыток в китайских тюрьмах и трудовых лагерях. Примечательно уже одно то, что он выжил, но еще невероятнее другое: он остался добрым, спокойным и сильным – и совершенно свободным от ненависти. В то же время я встречал очень состоятельных и успешных людей, страдающих от хронической депрессии. Палден Гьяцо – бедный монах, его здоровье подорвано пытками, но вместе с тем он выглядит вполне счастливым. Каковы же корни неудовлетворенности, несчастья и страдания? Если удастся определить их скрытые причины, существует ли возможность освободиться? Как мы обрели существование? Кто мы? Какова наша истинная природа? В какой мере мы способны познать мир?

Любому человеку, разочаровавшемуся в мирских удовольствиях, любому, кто захочет познать себя и подозревает, что в жизни есть кое-что помимо борьбы за выживание, придется иметь дело с этими экзистенциальными вопросами. В истории эволюции есть важные истины, но биология не может объяснить все аспекты человеческого бытия. На мой взгляд, вера в научный материализм также догматична, как и убеждение, что любой ответ можно найти в тех или иных



писаниях, даже когда речь идет о самых утонченных буддийских текстах. Мне это попросту не годится.

Мы с вами копаем все глубже. Какова наша неотъемлемая природа? Создал ли нас Бог, природа, естественный отбор или случайные генетические мутации? Обречены ли мы на жизнь, исполненную страданий, без единого шанса на свободу? Встроены ли в нас намертво омрачения ума – заблуждение, ненависть и страстное желание? Обусловлены ли нашей биологической природой причины страдания, определяемые во Второй благородной истине? Зависит ли наше выживание от чувственной жажды, агрессии, страстей и ошибочного отъединения «я и мое» от всего остального?

Похоже, хомо сапиенс истребил неандертальцев: они исчезли, а мы пока еще здесь. Обусловлена ли генетически наша агрессивность? Эти вопросы слишком важны, чтобы оставлять их на откуп философам в академических заповедниках. Я с огромным уважением отношусь к философским исследованиям, но любые теории необходимо проверять в лаборатории опыта. Результат ли мы какого-то великого эксперимента и обречены страдать от привычных заблуждений, цепляния, страстей, враждебности, зависти и высокомерия? Неужели нет возможности избежать этих причин страдания?

Одна из самых выдающихся гипотез в истории, которой едва ли не целиком пренебрегают в современном мире, – Третья благородная истина Будды, утверждающая, что возможно прекращение (*санскр.* ниродха) цепляния и свобода

от страданий. Будда утверждал, что наша природа омрачена не насквозь. Можно обнаружить измерение чистого осознания и получить настоящую возможность обрести свободу от страданий. Даже если не известно безоговорочно, есть ли в нас этот потенциал освобождения, нам все же стоит каждый день делать на него ставку – решая, действовать или нет.

Если действительно возможно полностью освободиться от страдания, это первостепенный довод в пользу того, чтобы упорно стремиться к результату. Если же нет, попробовать не повредит. Этот философский вопрос имеет много общего с пари в пользу существования непознаваемого Бога <sup>28</sup>, предложенным французским философом и математиком Блезом Паскалем (1623–1662). Логичнее поставить свою жизнь на то, что беспредельная потенциально возможная награда освобождения перевесит блага, получаемые при опоре на внешние обстоятельства и удачу в поисках мирского счастья и в бегстве от страдания. Нам не подвластны ни наше здоровье, ни члены семьи, ни окружающая среда, ни экономика. Старея, мы утрачиваем власть даже над собственным телом. Можем ли мы повелевать своим умом? Можно ли найти счастье за пределами любой необходимости повелевать чем бы то ни было? Вот это было бы облегчение!

В Четвертой благородной истине Будда провозгласил существование древнего восьмеричного пути (*санскр.* марга) к освобождению, которым шли будды прошлого <sup>29</sup>. Этот путь описан блистательно разумно. Он начинается с этики: обра-

щайся с другими по-доброму и изо всех сил старайся не причинять вреда. Традиционно это именуется *правильной речью, правильными действиями и правильным образом жизни*. На любой планете во Вселенной это имело бы смысл, верно? Обходясь с другими так, как хотели бы, чтобы обходились с нами, мы помогаем друг другу не только в благоприятные времена, но и в пору вражды, в старости, болезни, смерти и прочих превратностях жизни.

С опорой на нравственный образ жизни путь продолжается в правильном усилии, правильном памятовании и правильном сосредоточении. Настойчивыми усилиями мы оставляем пагубные мысли, слова и деяния и одновременно развиваем благотворные. Одновременно с этим мы совершенствуем четыре пристальные применения памятования и развиваем самадхи. В итоге ум становится уравновешенным и здоровым – источником счастья и полноты жизни.

Наконец, мы применяем этот уравновешенный и здоровый ум в исследовании действительности на путях правильного воззрения и правильного намерения. Будда настойчиво призывал к развитию исключительного умственного здоровья и равновесия, далеко выходящего за рамки простой свободы от расстройств. Если психиатр скажет, что вам больше не нужна психотерапия, – это прекрасно, но путь Дхармы ведет к умственному равновесию, психологической гибкости, выносливости и устойчивости олимпийского класса. На такой основе, по словам Будды, «ум, установившийся в равно-

веси, познает действительность такой, какая она есть»<sup>30</sup>.

# Дополняющие точки зрения

Считается, что, следуя путем Будды, можно овладеть знанием всех познаваемых вещей, однако познание действительности – цель, присущая не исключительно буддизму. В силу вполне весомых причин основная парадигма для получения знаний в современном мире – это наука. Она заслужила свой статус благодаря ее опоре на высокие стандарты, интеллектуальную честность, блестящую стратегию, скептический эмпиризм и ясное рациональное мышление. За какие-то четыре сотни лет поколение за поколением прекрасно подготовленных ученых расширили наши знания и запустили технологические преобразования буквально во всех областях, а число новых отраслей науки росло экспоненциально. Скорость, частота и влияние на планету этих радикальных изменений не имеют аналогов в истории.

Далай-лама ясно видит роль науки и призывает других буддийских практикующих вступать в диалог с учеными. Он утверждает, что дальнейшую пользу всем существам буддисты смогут приносить, лишь понимая основы науки и осознавая сходства и различия воззрений. Хотя наука – главенствующий игрок в игре современного познания, ее непревзойденный успех чрезвычайно односторонний. В значительной мере наука не признает свой самый серьезный изъян – зыбкий фундамент метафизического реализма и научного материа-

лизма, поддерживающие ее исполинское здание.

### *Взгляд вовне*

Недвусмысленная цель пионеров научной революции, в том числе Коперника (1473–1543), Кеплера (1571–1630), Декарта (1596–1650), Галилея (1564–1642), Ньютона (1643–1727) и их последователей вплоть до XIX века, – увидеть действительность глазами Бога. Отцы-основатели науки были глубоко религиозными людьми, но не даосами, не буддистами и не индуистами. Все они были христианами. Для них поиск научного понимания природного мира – созданного Богом, – был способом познать разум Создателя.

Вселенная была уподоблена гигантскому часовому механизму – высшему технологическому достижению той эпохи. Наблюдая этот прекрасный, тонко настроенный механизм, поэты, философы и ученые открывали природу Бога, который сконструировал и создал его. Поскольку нельзя было изучать самого архитектора, они взялись изучать его творение. В их механистической картине мира часы должны были явить разум своего создателя.

На протяжении всей истории созерцатели в поисках Бога или абсолютной истины следовали мистическому побуждению смотреть вовнутрь, Галилей же и его коллеги взглянули вовне. В мозаике европейского Возрождения протестантская Реформация и научная революция неслучайно сложились одновременно. В глазах Мартина Лютера (1483–1546)

человек был падшим грешником, разум которого не внушал доверия, а сам он полностью зависел от милости Господа, дарующего спасение после смерти. Для того чтобы понять мироздание с божественной точки зрения, нужно было преодолеть низкую человеческую природу.

Чтобы обойти эту ущербность в своей природе, ученые обратились к идеалу математики, закрепленному Пифагором (570–495 до н. э.), и понятию о рациональном разуме, которое выдвинул Аристотель (384–322 до н. э.). Эти идеи послужили трамплином для прыжка за пределы человеческой перспективы к мысли самого Бога, тем самым удавалось достичь апофеоза – восхождения человеческого ума до ума Бога. Во времена Галилея математика уже называлась «языком Бога». Для того чтобы понять мысли Бога, те исследователи старались изолировать свой ненадежный разум от физической действительности всего тварного. Ради объективного знания, чистого от загрязнений субъективными мыслями, чувствами и мотивами, были разработаны технические приспособления – например, телескоп.

Завораживающий вопрос о том, что существует за пределами нашего человеческого восприятия, вдохновлял научный поиск более четырехсот лет. Что же на самом деле происходит, когда никто, кроме Бога, не смотрит? Теперь большинство ученых никакой религии не исповедует и мы больше не называем это «взглядом глазами Бога». Один философ науки именует это «взглядом из ниоткуда»<sup>31</sup>. Как предстает

мир перед никем, находящимся нигде? Первостепенная потребность в абсолютно объективной системе отсчета остается центральной в научных исследованиях.

Естествознание, основанное на метафизическом реализме, можно описать как изучение природы, существующей независимо от человеческого разума. Его предметное поле – общая для всех сфера интерсубъективной действительности, доступная для исследования от третьего лица. Например, большинство людей, сосчитав страницы в этой книге, получит одно и то же число. Мы все убеждены, что существует реальное количество страниц, не зависящее от того, кто считает, – и даже когда никто не смотрит. Ученых в основном интересуют явления, которые можно воспринять извне, объективно измерить и перепроверить независимо. Но такой подход не следует считать непреложным.

### *Взгляд внутрь*

Буддийский взгляд, уходящий корнями в схожие созерцательные воззрения Древней Индии, считает внешний подход к пониманию действительности второстепенным. Как и христианские созерцатели, Будда в первую очередь занимался внутренними поисками прозрения, переживаемого на опыте. Именно поэтому он начал с совершенно иного вопроса: «Почему в мире так много страдания?» Идея страдания самого по себе, которое никто не претерпевает, даже не пришла бы ему в голову.



Мир, который интересовал сотни поколений буддийских созерцателей и философов, – мир, в котором мы живем, и этот же мир, переживаемый на опыте (*санскр.* лока, *нем.* Lebenswelt), – центральный предмет изучения в феноменологии, философском течении, основанном германскими философами Эдмундом Гуссерлем (1859–1938) и Мартином Хайдеггером (1889–1976). Мир переживаний заметно отличается от мира, независимого от человеческого опыта, каким он бы представал в глазах Бога. Задача – понять мир таким, каким мы его воспринимаем, а не пытаться представить, что существует, когда никто не смотрит.

В буддийской физике описан вариант древней атомистической теории, но атомы в этой теории несколько отличаются от того, как их изображает современная наука. Эти атомы не существуют отдельно от переживания. Они представляют собой совокупно совершенно иное пространство – структуру самого переживаемого опыта. Каждый атом переживания подобен молекуле с восемью элементами: четыре первоэлемента и качества зрительной формы, вкуса, запаха и осязаемых свойств – мы называем их субъективными свойствами, или квалиа. С этой точки зрения зрительные формы – то, что мы, собственно, видим, а не то, что движется в пространстве и относительно чего согласятся физики и нейрофизиологи. Зрительная кора действует не аналогично бейсбольной перчатке – она не ловит цвета, летящие в пространстве.

Цветовое зрение особенно интересно. В соответствии с

представлениями современной физики цвет не существует объективно. Голубой предмет не создан из голубых молекул. Объект испускает фотоны с разной энергией, но голубых фотонов среди них нет. Фотоны достигают глаза, попадают на сетчатку и запускают сложный комплекс электрохимических событий, достигающих зрительной коры, но и там нет голубого участка. В конце концов, каким-то непонятным загадочным способом голубой цвет появляется в зрительном восприятии. Голубизна не присутствует в объекте, ее нет и в мозге или в промежутке между ними. Голубизна – базовая феноменологическая составляющая человеческого зрительного поля.

В первые три сотни лет истории науки на сам ум не обращали почти никакого внимания. Поскольку целью науки было познание абсолютно объективной действительности в том виде, в каком она существует с точки зрения Бога, ум или сознание человека представляли незначительный интерес. Ученые пытались описать действительность независимо от человеческого опыта и для этого человеческий ум – основной источник субъективных ошибок – оставляли за скобками. До конца XX века само сознание не было серьезным предметом научных исследований и до сих пор рассматривается как всего лишь эмерджентное<sup>32</sup> следствие деятельности сложных нейронных сетей.

В отличие от науки отправной точкой для буддизма выступает мир субъективного опыта. В основе такого подхода –

абсолютно прагматический мотив: желание искоренить страдание и причины страдания на пути к освобождению. Для того, кто пытается понять мир переживаний, ум играет центральную роль. Благодаря уму возможно переживание опыта; без осознания нет переживания.

### *Взгляд за пределы*

После долгого изучения и практики самадхи и других методов, царевич Гаутама сел под дерево, с тех пор именуемое на санскрите деревом бодхи (пробуждения). Он поклялся не вставать с места, пока не достигнет цели своих поисков – освобождения. В ночь своего просветления он исследовал сущностную природу ума. Направив внимание за пределы своего ума – индивидуальной психики, обусловленной биологией, социальным окружением и личной историей, – он погрузился в более глубокое измерение сознания, лежащее в основе психики.

Затем он на тысячи жизней назад проследил этот континуум сознания, которое проявилось как личность царевича Гаутамы. Исследуя природу сознания, он сообщил, что напрямую наблюдал последовательность предыдущих жизней, и каждую – в ее особых обстоятельствах. Это был первый случай применения випашьяны – исследования за пределами обычного ума, проникновения в континуум лежащего в его основе более тонкого сознания, продолжающегося из жизни в жизнь.

Перед изяществом пути, предложенного Буддой, я благоговею до сих пор. Этот путь начинается вполне прагматично – с решительных шагов по дороге нравственной жизни. Проще простого воодушевленно погрузиться в абстрактные медитации, эзотерические книги или экзотические ритуалы, не потратив перед этим должного времени на пристальное исследование своего поведения в окружающем мире. Есть риск обзавестись возвышенными взглядами и мнением о себе и при этом пренебрегать своим воздействием на других людей и на окружающую среду.

Как с этической точки зрения мы обращаемся с другими людьми, народами и биологическими видами? Как нам не только не причинять им вреда, но и приносить благо? Как лучше всего быть им полезными? Мы погружаемся в медитацию из этой отправной точки – и постоянно возвращаемся к ней. Созерцательный поиск прозрения всегда укоренен в нашем образе жизни.

*Пребывание<sup>33</sup> тела, речи и ума в их естественном состоянии*

Практика медитации начинается с того, что мы позволяем телу, речи и уму пребывать в их естественном уравновешенном состоянии. Тело покоится удобно и расслабленно – неподвижно, как гора. Речь покоится в не требующем усилий молчании – беззвучно, как лютня с перерезанными струнами. Ум покоится в осознании, свободном от умопострое-

ний, – неподвижно, как пространство. Упражнение, которое мы сейчас выполним, в первую очередь направлено на расслабление тела и ума; прошу вас отыскать для него удобную позу сидя или лежа на спине. Каждый раз занятие следует начинать с этих шагов. В дальнейшем эти указания будут повторяться, но все более и более кратко.

## **Направляемая медитация**

*Пребывание тела, речи и ума в их естественном состоянии I*

Уделите внимание пространству телесных ощущений – уравнивайте расслабление, неподвижность и бдительность.

Действительность есть то, что происходит здесь и сейчас – для вас. В начале каждого занятия предлагаю вам зародить самое возвышенное намерение принести наибольшую пользу себе и другим.

Теперь привнесите осознание в пространство тела. Внимательно присутствуйте в поле осязательных ощущений: в стопах, в ногах, в туловище, в шее и в голове. Перестаньте навязчиво вязнуть в мыслях – успокойте осознание. Отпустите все мысли и позвольте осознанию пребывать в пространстве тела.

Перейдите в режим свидетельства с

обнаженным вниманием, без анализа и комментариев. Просто присутствуйте при осязательных ощущениях твердости, тепла, холода и движения по мере того, как они появляются. Поддерживайте непрерывное осознание этих меняющихся ощущений от мгновения к мгновению.

Для того чтобы позволить телу пребывать в его естественном состоянии, необходимо достичь равновесия трех качеств: расслабления, неподвижности и бдительности. Расслабление первостепенно важно. С каждым выдохом намеренно расслабляйтесь и умиротворяйте свое тело. Все больше и больше отпускайте напряжения – с каждым выдохом. Прочувствуйте приятное ощущение таяния, возникающее, когда вы отдаете все излишнее мышечное напряжение силе тяжести. Отпустите зажатость в плечах. Смягчите мускулы лица, челюстей и рта. Расправьте лоб, особенно между бровями. Расслабьте мышцы вокруг глаз.

По мере того как тело постепенно устанавливается в удобстве и покое, позвольте ему оставаться неподвижным. Пусть остаются лишь естественные движения вдоха и выдоха, в остальном же пребывайте предельно неподвижным. Непродолжительные занятия позволяют сохранять неподвижность и не отвлекаться на всевозможные ощущения и позывы шевелиться.

Независимо от того, сидите вы или лежите, примите

позу бдительного внимания. Если сидите, держите позвоночник прямым, грудину – слегка приподнятой, а мышцы живота – мягкими и расслабленными. Ощущайте, как живот расширяется при каждом вдохе и сокращается при каждом выдохе.

Продолжайте все глубже расслабляться с каждым выдохом. Поддерживайте неподвижное равновесие между расслаблением и бдительностью. В силу привычки произвольные мысли непременно возникнут. Не надо вязнуть в них или насильно пытаться остановить – просто отпускайте их с каждым выдохом. Слово со вздохом облегчения позволяйте им уйти.

Успокойте речь – включая «внутренний диалог» и болтовню ума – в ее естественном состоянии непринужденного безмолвия, без потребности в словах и без внутренних комментариев. Погрузите свое осознание в безмолвную, свободную от умопостроений неподвижность тела. Пристально внимайте любым осязательным переживаниям, возникающим в этом поле, наблюдайте за ними обнаженно мгновение за мгновением, не размышляя, не осмысляя и не обдумывая. Каждый миг опыта уникален, свеж и неповторим.

Позволяя речи пребывать в ее естественном состоянии, оставьте дыхание в его естественном ритме,

никак не управляйте им. Это довольно утонченный навык, которым нелегко овладеть в совершенстве: на дыхание так легко влиять и управлять им. Дышите беспрепятственно и непринужденно, по возможности без усилий. Внимательно осознавайте ощущения от дыхания, волнами расходящиеся по всему телу. Позвольте телу дышать самостоятельно, не под влиянием желаний, ожиданий и предпочтений.

Неважно, дышите вы глубоко или поверхностно, быстро или медленно, равномерно или прерывисто, – просто оставьте все как есть. Тихо и ненавязчиво наблюдайте за ощущениями при дыхании. С каждым выдохом отпускайте любые мысли, образы, воспоминания и фантазии и возвращайте осознание к полю осязательных ощущений. Расслабляйтесь все глубже и глубже, но при этом поддерживайте ясность и светоносность осознания в поле осязательных ощущений. Внимательно пребывайте в теле.

В конце занятия полностью отпустите любые устремления, зрительные образы, желания и предметы ума. Ненадолго позвольте своему осознанию покоиться в его природе вне всяких понятий.

В завершении каждого занятия я призываю вас зарожать наполненное самым высоким смыслом устремление к своему процветанию и удовлетворению укорененным в ваших благопожеланиях миру вокруг.



Вдохновенно пожелайте, чтобы время и силы, потраченные на изучение и упражнения, привели вас и всех остальных к воплощению самых значимых устремлений. Это называется посвящением заслуг.

### *О процессе освоения*

Памятование включает в себя удержание в памяти не только настоящего мгновения, но и, ретроспективно, прошлого опыта. После каждого занятия отмечайте, насколько качественно вы удерживали объект внимания. Удавалось ли вам следовать указаниям? Как соотносились ваш опыт и ваши ожидания? Что вы сделаете по-другому в следующий раз? Упражняйте памятование, направленное в будущее: не забывайте свои решения, когда придет время. Основа практики – освоение посредством повторения. Повторяйте каждое упражнение до тех пор, пока не сможете уверенно его выполнить и не почувствуете результат на вкус.

Книга – превосходный способ узнать больше о теории и практике медитации, но она не заменит духовных друзей, поддерживающих вас на пути, или благословений, приходящих от личной связи с духовным наставником. Примите ответственность за свое благополучие, оценивайте прогресс критически, но не осуждайте себя. Чтобы преодолеть сомнения, неизбежно всплывающие в практике, изучайте обширную литературу, посвященную Дхарме, обращайтесь за разъяснениями к более опытным практикующим, установите связь с квалифицированным наставником.

# Созерцательная наука

Теория и практика памятования играют ключевую роль для дисциплины, которую я называю созерцательной наукой<sup>34</sup>. Это настоящая наука, но она не занимается изучением внешних явлений посредством приборов. Ее основной метод наблюдения и эксперимента – исследование всей действительности, переживаемой на опыте, начиная с постижения самого ума. Этот простой факт может удивить: если нас интересуют явления ума, наблюдать их мы сможем только с помощью умственного восприятия.

## *Прямое наблюдение*

Изучая планеты и галактики в познании внешней действительности, мы помогаем своему зрению посредством наилучших наличных телескопов. Через четыре столетия после сконструированного Галилеем телескопа, дающего тридцатикратное увеличение в видимом спектре света, мы применяем спутниковый телескоп Хаббла и ведем наблюдения во всем электромагнитном спектре. Исключительно чувствительные детекторы для обнаружения частиц следовых элементов намного превосходят чувствительность человеческих носа и языка. Зрение и слух, усиленные компьютерами, распознают изображения и звуки далеко за пределами возможностей физических органов. Спектроскопия позволяет

узнать химический состав и движение тел во всей Вселенной. Эти приборы и методы проясняют наше понимание мира благодаря чрезвычайно точным данным наблюдений.

Но если нас интересует природа ума и сознания, единственный доступный инструмент – это сам ум. Американский психолог Уильям Джеймс (1842–1910) определил предметную область психологии как явления ума, переживаемые от первого лица, – мысли, сны, умозрительные представления, желания, страдание и радость. Бихевиористы наблюдают исключительно за физическими проявлениями живых существ. Нейрофизиологи изучают лишь нейронные корреляты умственных процессов. Ни один инструмент, сконструированный психологом или нейрофизиологом, не позволяет напрямую наблюдать события в уме, как телескоп позволяет наблюдать небесные явления.

Есть лишь один метод наблюдения, позволяющий пролить свет на природу событий, происходящих в уме, – умственное осознание. На это не способно ни одно из пяти физических чувств. Можно посмотреть на другого человека, заметить, что он выглядит сердитым, грустным, радостным, скупающим или взволнованным, и сделать вывод о его состоянии ума и его внутренних процессах. Но напрямую сами явления ума можно наблюдать лишь с помощью сопровождающего их индивидуального умственного восприятия.

В тех учебниках по психологии, которые я прочел, понятие «умственное восприятие» отсутствует. Этот шестой вид

восприятия, выходящий за рамки пяти физических чувств, позволяет нам наблюдать явления, состояния и процессы, протекающие в уме. События, происходящие в уме, – мысли, образы, сны – невидимы для любого технического прибора. Их нельзя обнаружить с помощью микроскопии, анализа крови, электроэнцефалографии (ЭЭГ) или функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ). Только умственное осознание может напрямую пролить свет на природу умственных явлений.

### *Инструмент усовершенствования*

Явления, происходящие в уме, несомненно можно наблюдать. Но когда мы пытаемся наблюдать за умом, наше внимание обычно колеблется между гиперактивным возбуждением и вялой притупленностью. Можно ли так усовершенствовать и сделать устойчивым умственное восприятие, чтобы оно превратилось в полноценный исследовательский инструмент, позволяющий получать надежные результаты наблюдений? Среди шести видов восприятия только умственное восприятие можно заметно и быстро улучшить – и у такого улучшения нет пределов.

Например, человеку, проведшему пять тысяч часов строгих исследований в медитативном ретрите, может открыться истина о природе ума и сознания, происхождении умственных явлений и связи между телом и умом. Кто-то, возможно, окажется способен повторить эти открытия и тем самым

вдохновить других последовать примеру – и так может продолжаться сотни поколений подряд. Благодаря разработке полноценных методов исследования и общего языка описания, об этих открытиях можно сообщать, их можно воспроизводить, анализировать, уточнять и углублять. Можно выдвигать, проверять и оспаривать теоретические объяснения. В точности это и происходило в буддизме последние двадцать пять веков.

Интроспективный режим исследования – преобладающая задача методов памятования, поскольку это единственный способ наблюдать умственные явления. Когда речь заходит об изучении ума, иногда складывается впечатление, будто у всего мира синдром дефицита воображения. Наука достигла невероятных успехов в наращивании новых знаний, сил влияния и технологий, а вот философия такими достижениями похвастаться не может. Есть ли у философов XXI века согласие хоть в чем-то за вычетом того, что касается отсутствия такого согласия? Часто создается впечатление, будто мнений столько же, сколько самих философов, и каждый отстаивает превосходство собственных воззрений. Между наукой и философией отсутствует полемика, опирающаяся на полученные согласованные знания и их практические применения.

Теология остается на далеком третьем месте. Атеисты убеждены, что богословы изучают то, чего не существует. Даже в рамках одной религии – например, христианства, –

существует бесчисленное множество конфессий и сект, и каждая настаивает на своем толковании. А если включить в список другие авраамические религии – ислам и иудаизм, не говоря о даосизме, индуизме и буддизме, то на какое согласие теологов можно рассчитывать? Сколько богословов продолжает верить в то, что именно их религия единственно верная, хотя фундаментальные догматы их веры были однозначно опровергнуты научными объяснениями?

Кажется, будто ученые выиграли четырехсотлетнее состязание за право описывать и объяснять действительность. За то же время богословы и философы не добились соизмеримых результатов. Для большинства людей знание там, где наука, – вот и все, чем мы богаты. Скептику религия кажется перегруженной суеверными догмами, многие из них неубедительны и противоречивы. Философы тем временем нескончаемо спорят между собой и никаких свежих открытий не совершают. Если тебе нужна истина – опирайся на науку; все остальное – пустая трата времени.

Но у невероятного успеха естественных наук есть обратная сторона: ученые смотрят только вовне. Даже ум изучается исключительно внешними методами: опросом испытуемых, сбором анкет, количественными оценками поведения и изучением нейрофизиологических коррелятов. Эти попытки научно понять природу ума, опираясь на измерения физических процессов, фундаментально ограничены своей методологией. Она гарантировано ведет к выводу, что ум есть

побочный продукт физических явлений. Этот вывод заведомо предопределен.

### *Дополняющее понимание*

Созерцательная наука не соперничает с методологиями, ориентированными вовне, а предлагает глубинно дополняющий подход к пониманию действительности. Научная точность, строгость и скептицизм применяются, когда мы всматриваемся внутрь и непосредственно наблюдаем интересующие нас предметы – умственные явления. При должной подготовке ум становится надежным и точным инструментом для интроспективного исследования природы самого же ума и тела во взаимоотношениях с окружающей средой и другими людьми. Созерцательная наука предоставляет действенные средства для открытия, проверки и передачи знания.

Наука невероятно преуспела в изучении физического мира и совершила захватывающие дух революционные открытия, но при этом она обременена тяжелым метафизическим багажом. В любой области знания фундаменталисты настаивают, что их путь – единственно верный. Если ограничить себя лишь изучением физических явлений, мы неизбежно придем к выводу, что одни лишь физические явления и существуют. Дополняющий метод созерцательного исследования природы действительности позволяет изучать события, происходящие в уме, напрямую наблюдая за ними. По-

средством тщательных наблюдений с хорошо настроенным инструментом полноценная наука об уме способна собирать точные данные и выдвигать проверяемые теории.

Созерцательная наука революционна – и это не религия. Сам я человек религиозный, люблю и философию, однако речь о науке! Она начинается с прямого наблюдения за предметами исследования, затем складывается гипотеза, и ее далее проверяют на опыте. Мы идем по стопам исполинов прошлого, глубоко изучивших эти вопросы и предложили свои выводы – как предположения, которые следует проверить. Есть ли более значимое и осмысленное начинание, чем открыть истину нашего собственного существования во взаимосвязи с нашими собратьями и со всем миром в целом?

Этот поиск начинается со взгляда внутрь. Существует ли иной способ познать мир таким, как мы его в действительности переживаем? Любые догматические допущения в этом вопросе в сути своей ненаучны. Необходимы честность, открытость ума, здоровый скептицизм, на какие только мы способны, – и особенно присущий Уильяму Джеймсу дух радикального эмпиризма: ум наблюдателя нельзя полностью отделить от наблюдаемого и добыть абсолютно объективный результат. Давайте исследуем природу опыта и познаем ее до конца, ведь жизнь коротка. Мой герой Генри Дэвид Торо (1817–1862) хорошо сказал об этом:



# 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.