




*Бханте Гунаратана*

Больше, чем  
**ОСОЗНАННОСТЬ**  
**ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ**

ПРОСТОЙ И ПОНЯТНЫЙ  
ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ДЖХАНАМ,  
ИЛИ ГЛУБОКИМ МЕДИТАТИВНЫМ  
СОСТОЯНИЯМ



Классика! Одна из лучших книг, авторитетно  
объясняющая, что такое джханы и осознанность.

*Дэниел Гоулман,  
автор книги «Эмоциональный интеллект»*

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Бханте Хенепола Гунаратана

**Больше, чем осознанность  
простыми словами. Простой  
и понятный путеводитель  
по джханам, или глубоким  
медитативным состояниям**

«ИД Ганга»

2009

УДК 294.3  
ББК 86

**Гунаратана Б.**

Больше, чем осознанность простыми словами. Простой и понятный путеводитель по джханам, или глубоким медитативным состояниям / Б. Гунаратана — «ИД Ганга», 2009 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-0-86171-529-9

Являясь логическим продолжением работы «Осознанность простыми словами», настоящая книга подробно рассказывает о практических методах достижения более глубоких медитативных состояний, или джхан. Это простое и доступное руководство для практикующих медитацию, в котором максимально подробно, шаг за шагом раскрывается метод медитации сосредоточения. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 294.3  
ББК 86

ISBN 978-0-86171-529-9

© Гунаратана Б., 2009  
© ИД Ганга, 2009

## Содержание

Бханте Хенеполу Гунаратана	5
Предисловие	6
Глава 1. Путь сосредоточения	8
Сколько веры вам нужно?	8
Почему важно глубокое сосредоточение	9
Следуя примеру Будды	11
«Дорожная карта» джхан	14
Глава 2. Сосредоточение и джханы	15
Как мы туда попадаем?	16
Что такое джханы?	17
Правильное и неправильное сосредоточение	18
Осознанность и сосредоточение	20
Ясное осознание	21
Польза джханы	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Бханте Хенепола Гунаратана**  
**Больше, чем осознанность простыми словами.**  
**Простой и понятный путеводитель по джханам,**  
**или глубоким медитативным состояниям**

© Bhante Henepola Gunaratana, 2009

© Перевод на русский язык. Д. Науменко, П. Цветков, 2021

© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2021

\* \* \*

## Предисловие

Всемидесятые годы множество учителей принесли медитацию *прозрения*, или *vipassану*, на Запад, где она впоследствии получила широкое распространение. Сегодня особую значимость приобрела практика осознанности, являющаяся частью *vipassаны*. В восьмидесятые годы многие практикующие желали познакомиться с ясными инструкциями к медитации *прозрения*. Но большинство доступных в то время книг подходили скорее для академического изучения и не были предназначены для рядового читателя. Исходя из этого, я написал книгу «Осознанность простыми словами»<sup>1</sup> – руководство по практике осознанности и её основополагающим принципам. «Осознанность простыми словами», как и та книга, которую вы сейчас держите в руках, была написана простым языком для обычных людей.

В то время как термины «осознанность» и даже «vipassана» получили широкое распространение, а их практика привлекла к себе пристальное внимание, медитация глубокого сосредоточения, или *саматха* (*shamatha*), кажется, не вызывала повышенного интереса. Фактически её считали своего рода «Олимпиадой для практикующих», занятием, которое подходит лишь для особых представителей рода человеческого, живущих в уединении где-то в пещерах или монастырях, вдали от общества «нормальных людей», погружённых в суету повседневной жизни.

В первом десятилетии нашего столетия интерес, похоже, смещается к практике развития сосредоточения. И это хорошо, потому что данная практика является действительно независимой от медитации *прозрения*, в то же время дополняя её. Эти методы тесно переплетены между собой и опираются друг на друга. В течение двух последних тысячелетий оба этих пути были систематизированы и усовершенствованы как параллельные по отношению друг к другу методы по очень веской причине: они оба работают, а лучше всего они работают вместе. На самом деле эти два пути представляют собой единое целое. В действительности Будда не учил *саматхе* и *vipассане* как отдельным методам. Для освобождения от страданий он дал нам один набор инструментов, один путь медитации.

Эта книга должна стать ясным и понятным руководством для практикующих медитацию, в котором максимально подробно, шаг за шагом раскрывается метод медитации сосредоточения. При написании этой книги предполагалось, что вы уже знакомы с материалом «Осознанности простыми словами» или другой подобной литературой, а также уже начали практиковать осознанность и теперь готовы сделать следующий шаг – выйти за её пределы.

И ещё одно замечание по структуре этой книги. В её тексте, и особенно в тех местах, где подробно говорится о *джханах*, я привожу ряд цитат из Палийского канона – нашего лучшего источника того, чему учил сам Будда. Так как данная книга не является академической работой, то мы не будем использовать ссылки с точным указанием источника цитаты. Тем не менее я хотел бы выразить свою признательность многим прекрасным переводчикам, чьи работы я использовал в этом труде: Бхиккху Бодхи, Ньянапоники Махатхере, Бхиккху Ньянамоли, Джону Айрленду и Джилу Фронсделу. Помимо этого в книге используются несколько

---

<sup>1</sup> На русский язык книга *Mindfulness in Plain English* была переведена Н. фон Боком под названием «Простыми словами о внимательности» и была издана в 2005 г. в издательстве «Ганга» (позже книга была переиздана в издательстве «София» уже под названием «Осознанность простыми словами»). Несмотря на то что «внимательность» является одним из вариантов перевода слова *mindfulness*, его использование в данном контексте не вполне корректно. Под словом *mindfulness* автор подразумевает палийский термин *саму* (*sati*), который связан с функцией памяти и буквально означает «памятование». Это слово используется для обозначения такого состояния, когда человек присутствует в своём настоящем переживании и при этом «памятует» о том, что он сейчас делает, а также о тех базовых принципах, на которых строится его практика. Поэтому здесь также корректно применять и слово «осознанность», которое мы и будем в большинстве случаев использовать при переводе слова *mindfulness*. – Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное.

моих собственных переводов, а также несколько фрагментов из палийского трактата «Висуддхимагга» буддийского ученого-монаха Буддагосы в переводе Бхиккху Ньянамоли.

И последнее замечание: одним из существенных аспектов любого изучения является понимание значения основных терминов. Обширный и подробный словарь терминов находится в конце книги. Пожалуйста, пользуйтесь им во время чтения. На самом деле вы можете получить довольно хорошее представление о материале этой книги, просто прочитав словарь.

Я глубоко признателен Джону Пэддикорду за щедро уделённые им время и терпение. Эта книга, как и «Осознанность простыми словами», не могла бы появиться без его усердной и обстоятельной работы.

Я также благодарен Джошу Бартоку из издательства *Wisdom Publications* за его ценные предложения по работе над данной книгой. А также другим людям, благодаря времени и усилиям которых смогла появиться эта книга: Барри Бойсу, Бренде Розен, Фрэнку Оропезе, Бханте Рахуле, Бханте Буддараките и Бхиккхуни Собхане. Всем вам я выражаю свою благодарность.

*Бханте Хенепол Гунаратана*

## Глава 1. Путь сосредоточения

### Сколько веры вам нужно?

Несмотря на то что буддизм значительно отличается от большинства религий и в некотором роде похож на практическую философию, те практики и учения, которые мы рассмотрим, происходят из определённого религиозного контекста, а именно из буддизма традиции тхеравады. Всё, что вам нужно сделать, это нейтрализовать *помехи* (препятствия) в своём уме. Все религии зависят от некоей веры, которая, по сути, является не чем иным, как готовностью временно принять какие-то идеи, которые ещё не доказаны или не проверены на собственном опыте. В нашем случае дела обстоят таким же образом. Но для того, чтобы достичь поглощённости объектом сосредоточения, вам не нужно быть буддистом в религиозном смысле этого слова. Это может сделать любой.

Итак, сколько веры вам необходимо? Нужно ли вам становиться буддистом? Должны ли вы отказаться от той традиции, в которой выросли, или от тех идеалов, которым вы глубоко привержены? Нужно ли вам отбросить в сторону всё то, что говорит вам ваш интеллект или понимание мира?

Нет, ни в коем случае. Вы можете оставить свои воззрения при себе и принимать только то, что готовы принять, шаг за шагом. Принимайте только те вещи, которые вы на самом деле сочтёте полезными. И всё же немного веры вам понадобится.

Вам потребуется такое же доверие, как и в том случае, когда вы берёте в руки хороший роман или собираетесь поставить научный эксперимент. Вы должны быть готовы «добровольно отставить своё неверие в сторону». Я предлагаю вам в качестве эксперимента на достаточно продолжительное время отбросить любое автоматически возникающее неприятие или отторжение, чтобы увидеть, работает ли этот метод для вас, и понять, сможете ли вы сами проверить то, что поколения точно таких же, как и вы, людей, проверяли тысячелетиями.

Такой временный отказ от неверия – это всё, что вам понадобится, но данная задача может оказаться не самой лёгкой. Наши обусловленные предубеждения весьма глубоки и часто бессознательны. Часто бывает так, что мы что-то отвергаем, не проверяя при этом свои суждения, и порой даже не осознавая, что мы их выносим. И здесь мы имеем дело с одной из прекрасных

сторон пути сосредоточения, по которому будем продвигаться вместе. Он научит нас смотреть в свой собственный ум, знать, когда мы судим и когда просто реагируем, после чего мы сможем решать, какую часть этой мгновенной реакции мы хотим принять. Вы берёте весь этот процесс под свой полный контроль.

Здесь есть, конечно, одна загвоздка. Чтобы дать медитации сосредоточения настоящий, честный шанс, вам следует отставить в сторону своё неверие довольно основательно и на достаточно долгое время. Глубокие результаты не бывают мгновенными. Не ждите, что после робких и нерешительных усилий через какие-то две недели над вами раскроются небеса и яркий луч вдохновения снизойдет на вашу голову. Такое ожидание почти наверняка приведёт к разочарованию.

Мы имеем дело с силами, которые скрыты глубоко в нашем уме, а *прозрения* редко бывают мгновенными.



## Почему важно глубокое сосредоточение

Нет сосредоточения без мудрости, как нет и мудрости без сосредоточения. Тот, кто обладает одновременно и мудростью, и сосредоточением, близок к умиротворению и освобождению.

Мудрость, о которой здесь идёт речь, бывает двух видов. Во-первых, существует обычная мудрость, которую можно выразить словами и которая постигается обычным умом. Но есть ещё и высшая мудрость, являющаяся следствием знания вещей на самом глубинном уровне, происходящая из того знания, которое находится за пределами слов и понятий. Эта книга познакомит вас с мудростью первого рода, чтобы вы могли самостоятельно искать и обнаружить эту высшую мудрость.

Чтобы найти это глубокое понимание, нам следует изучать природу самого ума. В отрывке из палийского текста, который приведён ниже, Будда обращается к своим первым ученикам и объясняет им природу ума. Он указывает на то, какие вещи делают ум нездоровым и что нам следует сделать, чтобы исправить такое положение.

О монахи, этот ум сияющий<sup>2</sup>, но он испорчен произвольными, случайными омрачениями. Необученный мирской человек не понимает того, каким он является в действительности. Поэтому он лишен какого-либо умственного развития.

О монахи, этот ум сияющий, но он свободен от произвольных, случайных омрачений. Обученный благородный ученик постигает его таким, каким он является в действительности. Поэтому для него открыто умственное развитие.

В данном отрывке «этот ум» упоминается дважды. Сначала речь идёт о «необученном мирском человеке», а затем об «обученном благородном ученике». Независимо от того, являемся мы обычными людьми или опытными практикующими, у всех нас одинаковый тип ума. Глубокий ум непоколебим и сияет, но его свет не является светом в том представлении, в котором мы его обычно понимаем. Ум по своей природе не является тёмным, мрачным и беспокойным. Его неотъемлемым качеством является свет. Он яркий, наполненный сиянием, открытый, свободный от концепций и очень спокойный.

Но у каждого из нас есть что-то, что мешает нашему уму сиять должным образом. Некоторые из нас, добившись успехов в устранении тех вещей, которые Будда называет «произвольными омрачениями», – то есть умственных омрачений, не присущих истинной природе ума, – преуспевают в «умственном развитии». В сутте, процитированной выше, под «умственным развитием» подразумевается состояние глубокого сосредоточения, речь о котором пойдёт в этой книге. Будда говорит о том, что ум сияет, но необученные люди этого не знают. Это происходит по той причине, что они не практикуют сосредоточение, а сосредоточение, в свою очередь, они не практикуют потому, что не знают о возможности переживания чистого и сияющего ума на своём опыте.

Чтобы достичь сосредоточения, нам следует кое-что устранить. Та категория явлений, которые мы устраняем, называется «омрачениями». «Омрачение» – это искажение, примесь или загрязнитель. Это то, что делает ум мутным. Омрачения также являются своего рода

---

<sup>2</sup> Упоминание сияющего ума (на англ. *luminous*, на пали – *paḥḥa*, *paḥha*) в традиции тхеравады можно найти в нескольких суттах: «Патхама-сутте» (АН 1.51), «Брахманамантанника-сутте» (МН 49) и «Кеваттха-сутте» (ДН 11). Более подробно об этом см. в работе Бхиккху Аналайо [Bhikkhu Anālayo. *The Luminous Mind in Theravāda and Dharmaguptaka Discourses*. 2017], а также в комментарии Бхиккху Бодхи к «Патхама-сутте» в его переводе «Ангуттара-никаи» [Bhikkhu Bodhi. *The Numerical Discourses of the Buddha: A Complete Translation of the Anguttara Nikaya* (The Teachings of the Buddha). Wisdom Publications, 2012].

умственным ядом. Они делают ум нездоровым, больным. Они порождают массу страданий. Но, к счастью, эти омрачения «непроизвольны, случайны», то есть привнесены извне и не являются частью основной структуры глубинного ума.

Итак, эти «случайные омрачения» являются теми качествами ума, которые нам и предстоит устранить. Для того чтобы преуспеть в развитии ума, мы должны узнать, что они собой представляют и как нам от них избавиться. Такое устранение происходит посредством развития осознанности<sup>3</sup> и приводит к тому, что мы начинаем видеть «сияющий» характер ума.

Звучит интересно, не правда ли?

Да.

Кажется, что речь идёт о чём-то хорошем, верно?

Верно.

Но устранить омрачения не так-то просто. На этом пути встречается множество подводных камней, и, чтобы идти в правильном направлении, вам нужно многое узнать. И вот сейчас перед вами та самая книга, которая в этом поможет.

---

<sup>3</sup> Здесь используется англ. слово *mindfulness (sati)*, которое переводится нами в зависимости от контекста как «осознанность» или как «памятование».

## Следуя примеру Будды

После достижения *пробуждения* Будда отправился в Бенарес, где дал своё первое учение группе последователей, известных как Пять аскетов<sup>4</sup>. Эти люди хорошо его знали. Когда-то на протяжении шести долгих лет они вместе практиковали самоистязание, после чего Будда осознал недостаток аскетического пути и выбрал *Срединный путь*. Их дороги разошлись. Когда он приблизился к Пяти аскетам, те не оказали ему особого уважения. Они называли его просто «другом», обращаясь к нему так же, как это было в те времена, когда он был одним из них. Они не считали его кем-то особенным. Они ещё не знали, что он достиг пробуждения.

Будда поведал им о том, чего он достиг, а также сказал, что сейчас они могли бы у него учиться. Он прямо сказал, что достиг пробуждения. Аскеты ему не поверили. Видя их недоверие, Будда задал им вопрос:

- Монахи, говорил ли я вам раньше, что достиг пробуждения?
- Нет, господин.
- До тех пор, монахи, пока моё знание и видение этих *четырёх благородных истин*<sup>5</sup> такими, какие они есть, в трёх стадиях и двенадцати аспектах<sup>6</sup> не было полностью очищено, я не утверждал, что пробудился и достиг непревзойдённого и совершенного пробуждения.

Будда был откровенен. Он знал, кто он и что с ним произошло. Четыре благородные истины – это краеугольный камень всего его учения. Каждая из них рассматривается и практикуется в трёх стадиях. Вместе они образуют то, что называется двенадцатью аспектами. Вот эти три стадии: теория, практика и реализация. Сначала вам следует что-то понять на теоретическом уровне. Затем вы применяете это знание на практике для того, чтобы получить непосредственный опыт переживания. И наконец вы реализуете, то есть «делаете реальным», результат. Это процесс, посредством которого человек проверяет теорию в реальности. Слово «реализация» в данном употреблении означает и «понимание», и «окончательное постижение».

Будда применял данный метод, включающий три стадии, чтобы раскрыть Четыре благородные истины:

**Первая благородная истина заключается в том, что страдание существует.** О том, что страдание реально, Будда узнал ещё до того, как глубоко его увидел. Это относится к теории. Непосредственное переживание природы страдания было практикой Будды. Из своей собственной практики медитации он узнал, что страдание – это настоящая жизнь и что его нужно понять. Будда испытал страдания на всех мыслимых уровнях. И он научился работать над их преодолением. В конечном счёте его постижение стало совершенным. Будда понял, что может положить конец своим страданиям, и он сделал это.

**Вторая благородная истина заключается в том, что страдание имеет определённую причину.** Будда и раньше на теоретическом уровне понимал, из-за чего происходит страдание. Предыдущая практика привела его к интеллектуальному пониманию причины, но он ещё не постиг её полностью на собственном опыте. Сделав это, Будда понял, что причину

---

<sup>4</sup> На пали – *pañcavaggīyā bhikkhū* – пять отшельников-брахманов, которые сопровождали Готаму, когда он практиковал крайний аскетизм (*Kondañña, Bhaddiya, Vappa, Assaji, Mahānāma*).

<sup>5</sup> Это общепринятый перевод, но более точный звучит немного иначе: «Четыре истины благородных» (*ariyasacca, cattāro ariyasaccāni*) или «Четыре действительности для благородных».

<sup>6</sup> Здесь говорится о том, что к каждой благородной истине даётся три аспекта знания: 1) знание о том, что это истина (*sacca-ñāna*); 2) знание о том, что по отношению к этой истине нужно выполнить определённое действие (*kicca-ñāna*); 3) знание, что необходимое действие по отношению к этой истине было выполнено (*kata-ñāna*). «Двенадцать аспектов» получается, если применить эти три вида знания к каждой благородной истине. В философской и юридической традиции Древней Индии такой способ изложения называется *колесом*. Эта часть сутты и является «колесом Дхаммы», от которого она берёт своё название.

страдания можно устранить, если уничтожить её, вырвав с корнем. Это была практика Будды. Он действительно сделал то, что, по его словам, следовало сделать. Он «атаковал» проблему на фундаментальном уровне, искореня лежащие в её основе причины. Полностью устранив причины страдания, Будда обрёл свободу. В этом заключалась его окончательное постижение.

**Третья благородная истина заключается в том, что существует прекращение страдания.** В теории Будда знал, что где-то есть конец страданиям. Когда он применил эту теорию на практике, то понял, что страданиям можно положить конец. В результате своего окончательного постижения Будда обрёл полное прекращение страдания.

**Четвёртая благородная истина заключается в том, что есть путь, который ведёт к прекращению страдания.**

Сначала Будда понял его на теоретическом уровне. Он выяснил, какие шаги ему нужно было сделать для того, чтобы обрести освобождение, и применил эту теорию на практике в собственной жизни. И в результате своего полного постижения Будда смог очень подробно описать путь к освобождению.

Всё очень просто. Вам следует по-настоящему понять каждый момент того, что вы делаете, пройти каждую ступень на практике и лично увидеть все результаты практики в своём собственном уме. Только так и можно выполнить всю эту работу – окончательную работу, ту работу, которая приведёт к освобождению от страданий. Однако такое освобождение требует полной самоотдачи, большого труда и большого терпения, а также доведения этого процесса до его полного осуществления.

Будда дал нам Дхамму, своё учение, чтобы мы могли его практиковать. Он обрёл это знание благодаря собственной практике. Будда не просто придумал какую-то идею и поспешил рассказать о ней миру, пока она была ещё только теорией. Он ждал, пока у него будет всё необходимое: теория, практика и полное постижение. Он нарисовал нам прекрасный план, подобно тому как архитектор рисует план здания. И точно так же, как строителям нужно тщательно следовать точному плану архитектора, чтобы возвести здание, нам тоже нужно следовать плану Будды, чтобы обрести освобождение.

Будда дал нам действительно хороший, подробный план. Вам необходимо точно ему следовать. Начиная со времён Будды и вплоть до наших дней разные люди предлагали разнообразные планы, но они могут не сработать. Эти планы не были проверены поколениями людей на протяжении более чем двух тысяч лет.

К плану Будды даже прилагается гарантия: точно следуя приведённым в этих учениях инструкциям, вы сможете достигнуть полного пробуждения всего за семь дней. Но если за этот срок у вас не получится избавиться от всех своих омрачений, то по крайней мере в течение семи лет вы сможете достичь третьей стадии пробуждения.

Это напоминает расширенную гарантию. Конечно, в договоре есть несколько дополнительных требований и положений, которые, к сожалению, могут привести к отмене гарантии. Для того чтобы гарантия была действительной, вам нужно:

- обладать верой, и это должна быть вера в Будду, который свободен от болезней и недугов;
- обладать достаточным здоровьем и не останавливаться перед трудностями;
- быть честным и искренним, показывать себя своему учителю и товарищам по святой жизни таким, какой вы есть на самом деле;
- быть напористым в отказе от неблагих видов поведения и состояний ума и развитии благих;
- быть решительным, с твёрдостью и упорством прилагать свои усилия в развитии благих состояний ума;

- быть мудрым – обладать мудростью относительно возникновения и исчезновения всех явлений; такая мудрость является благородной, пронизательной и ведёт к полному уничтожению страдания.

Эта книга даст вам пошаговые теоретические знания, необходимые для осуществления всего вышеперечисленного. То, как будет идти ваша практика и ваша реализация, зависит только от вас. Будда достиг совершенства в постижении четырёх благородных истин и обрёл пробуждение, сочетая в идеальном равновесии осознанность и сосредоточение.

Вы можете добиться того же самого.

## «Дорожная карта» джхан

Продвижение по пути развития сосредоточения потребует практики. Мы начинаем прямо здесь – в этом мире, который мы знаем посредством наших органов чувств и нашего концептуального мышления. Если представить путь развития сосредоточения в виде дорожной карты, то можно сказать, что все мы начинаем движение приблизительно из одной географической точки, но при этом точное начальное положение каждого из нас немного отличается. Это происходит из-за того, что на личностном уровне все мы разные, а также потому, что каждый из нас накопил в разных пропорциях «омрачения», к устранению которых нам предстоит приложить определённые усилия. Мы начинаем с выполнения очищающих действий, несколько отличающихся друг от друга, акцентируя своё внимание на тех омрачениях, которые в большей степени сдерживают наше продвижение. Затем, по мере продвижения, наши пути начинают сходиться. И здесь уже выполняемая нами практика становится всё более и более похожей, и с определённого момента все мы продолжаем движение фактически по одной и той же дороге.

Начало пути лежит в распознавании и нейтрализации того класса явлений, которые называются *помехами*. Они являются грубыми аспектами негативного функционирования нашего ума, и мы можем их легко обнаружить. Для того чтобы это сделать, мы достигаем особых медитативных состояний и продвигаемся по ним. Эти состояния называются *джханами*. Более подробно я представлю их в следующей главе, но на данный момент достаточно сказать, что в высших джханах мы временно нейтрализуем то, что называется *оковами*. Это более тонкие умственные факторы, которые порождают помехи.

Как только мы временно убираем преграды, наше сосредоточение становится сильнее. Затем мы направляем его на определённые, очень полезные объекты и ищем свойства тех объектов, которые ведут к свободе.

В действительности всё это выполняется не так последовательно, как звучит. Многие из этих шагов мы совершаем одновременно. Успех в одной из областей делает возможным дальнейшее развитие в других.

В конце пути всё более усиливающееся сосредоточение внезапно перенесёт нас в новый ландшафт. Мир чувств и мыслей отступит, и мы испытаем четыре последовательных этапа радости, счастья и всё более тонких переживаний. Это состояния материальных джхан. Они хоть ещё и находятся на карте нашего обычного мира, но уже видны на ней едва-едва.

После этого идут ещё четыре стадии, которые уже не имеют почти ничего общего с тем миром, который мы знаем прямо сейчас – посредством нашего ума, ещё не испытавшего этих особых медитативных состояний. Это нематериальные джханы. Они по большей части находятся вне карты той действительности, которую мы воспринимаем сейчас.

После этого наступают состояния, которые называются надмирскими джханами. Они уже в значительной степени лежат вне известного нам континента.

Именно по тому пути мы вместе с вами пройдем в следующих главах.

## **Глава 2. Сосредоточение и джханы**

Сосредоточение – это объединение всех положительных сил ума и их плотная фокусировка в интенсивный луч. Овладение сосредоточением означает умение направлять этот луч и удерживать его в том направлении, в котором мы желаем. Такое сосредоточение сильное и энергичное, но в то же время оно отличается мягкостью и отсутствием блуждания. Формирование сосредоточения – это прежде всего вопрос устранения определённых факторов ума, которые мешают его установлению. После этого мы учимся направлять этот луч на правильные, действительно полезные вещи в нашем уме. Когда мы внимательно их изучаем, они перестают связывать нас и мы становимся свободными. Сосредоточение наряду с осознанием позволяет уму смотреть на себя, исследовать свою деятельность, находить и растворять то, что препятствует его естественному течению.

## Как мы туда попадаем?

Мы движемся к сосредоточению медленно, сначала ослабляя определенные беспокоящие факторы в нашем уме, а затем «приостанавливая» их. То, что нам нужно ослабить, – это всего лишь мелочи; речь идёт о таких вещах, как страх, гнев, беспокойство, алчность и стыд. Это просто маленькие привычки ума, которые настолько глубоко укоренились, что мы считаем их естественными и принадлежащими уму. Мы решили, что они правильные и что они являются нашими точными и адекватными реакциями на этот мир. Более того, мы думаем, что они – это мы, и верим, что они каким-то образом встроены в нашу сущность, что они – как бы часть нашей природы, и мы отождествляем себя с ними.

Такого рода привычки являются основой нашей жизни, единственным известным нам способом воспринимать мир. И мы думаем, что всё это абсолютно необходимо нам для того, чтобы выживать в этом мире, и что тот, кто не использует их в своей жизни, должно быть, глуп. Мы полагаем, что отсутствие данных эмоций сделает нас в лучшем случае бездушными роботами, а в худшем – просто мертвецами.

Но все эти препятствия и омрачения есть не что иное, как всего лишь привычки. Мы можем их изучать, а также развивать в себе определенные навыки, которые будут на какое-то время их усыплять. Усыпив эти препятствия, мы, будучи в бодрствующем состоянии, сможем непосредственно переживать радостную, сияющую природу, лежащую в основе «изначального»<sup>7</sup> ума.

Постигнув то, каким на самом деле является этот ум, находящийся под всем этим умственным хламом и мусором, который мы тащим, мы сможем привносить частички этого сияющего спокойствия в свою повседневную жизнь. Эти частички позволяют нам продолжить работу по разрушению тех привычек, от которых мы хотим избавиться. Благодаря этой работе становится возможным более глубокое сосредоточение, которое позволяет ещё большему количеству блаженства проникнуть в наши жизни. А это, в свою очередь, позволяет нам ещё глубже понять свои привычки, что ослабляет их ещё больше.

Вот так всё и происходит. Это восходящая спираль радости, мудрости и умиротворения. Но начать нам предстоит отсюда – прямо с того места, где мы сейчас находимся.

---

<sup>7</sup> Здесь у автора упоминается «изначальный», «простой», или «базовый», ум (*basic mind*). Скорее всего, это какое-то образное, фигуральное обозначение тонкого уровня ума.



## Что такое джханы?

В основном эта книга является руководством по джханам. Джханы – это определённые состояния умственной деятельности, которые можно достичь посредством медитации глубокого сосредоточения. Они находятся за пределами активности обычного, концептуального ума, при помощи которого вы сейчас читаете эту книгу. Для большинства из нас концептуальное функционирование – это всё, что мы когда-либо знали, и единственное, что поддаётся нашему осмыслению. Прямо сейчас мы вряд ли сможем даже представить, каково это – быть за пределами мышления, за пределами чувственного восприятия и за пределами эмоционального плена. Это происходит потому, что тот уровень ума, который пытается это представить, состоит исключительно из восприятия, мышления и эмоций. И это всё, что мы можем знать. Однако джханы лежат за пределами всего этого. Их сложно описать, потому что весь доступный нам словарный запас связан с теми понятиями, чувственными впечатлениями и эмоциями, которые нас заворожали.

Слово «джхана» происходит от слова *джха* (*jhā*, санскр. *dhyā*), что значит «сжигать», «подавлять» или «поглощать». Это означает, что опыт переживания джханы трудно передать словами. На русский его можно перевести как «глубоко сосредоточенное медитативное состояние», или «сосредоточение поглощения», или даже просто как «поглощение».

Однако перевод слова *джхана* как «поглощение» может ввести в заблуждение. Вы можете быть поглощены чем угодно, например такими вещами, как уплата налогов, чтение романа или планирование мести, – можете сами добавить ещё несколько подобных занятий. Но всё это не будет джханой. Слово «поглощение» может также означать, что ум становится подобным камню или растению, без каких-либо чувств, осознания или сознания. Когда вы полностью погружены в предмет медитации, когда вы сливаетесь с ним, становитесь с ним единым целым, вы совершенно не осознаёте. Но такое состояние также не является джханой – или по крайней мере тем состоянием, которое в буддизме называется «правильной джханой». В правильной джхане вы можете не осознавать внешний мир, но при этом вы будете полностью осознавать то, что происходит внутри.

Правильная джхана – это уравновешенное состояние ума, при котором его многочисленные благотворные факторы работают вместе в гармонии. Действуя в унисон, они делают ум умиротворённым, безмятежным, спокойным, расслабленным, уравновешенным, мягким, гибким, ярким и беспристрастным. В данном состоянии ума такие факторы, как осознанность, усилие, сосредоточение и понимание, сведены воедино. Все они работают вместе как одна команда.

И поскольку не бывает сосредоточения без мудрости, а мудрости без сосредоточения, то джхана играет очень важную роль в практике медитации.

## Правильное и неправильное сосредоточение

Правильное сосредоточение – это пробуждение и осознание. Его отличительными чертами являются памятование и ясное осознание<sup>8</sup>. Ум может не обращать внимания на внешний мир, но он точно знает, что происходит в состоянии джханы. Он распознаёт благотворные факторы джханы, не оформляя их в слова. Он знает, что они собой представляют и что означают. Памятование, или осознанность, – это предвестник правильного сосредоточения. Джхана достигается путём сдерживания помех. Вам следует быть осознанными, чтобы распознавать присутствующие в уме помехи и преодолевать их. Осознанность, которая существует до достижения джханы, впоследствии переходит в осознанность внутри неё. Помимо осознанности в состоянии правильного сосредоточения должны присутствовать ясность, чистота, вера, внимание и беспристрастие<sup>9</sup>.

Неправильное сосредоточение – это сосредоточение поглощения без осознанности. Его опасность состоит в том, что вы можете привязаться к тому состоянию, которое испытываете в джхане. Если вы осознали, что практикуете неправильное сосредоточение, то как можно скорее выходите из него. Привязанность к такому состоянию слишком соблазнительна, и она может легко усилиться. Лучше вообще не достигать такого неправильного сосредоточения.

Как можно узнать, что ваше сосредоточение неправильное? Одним из признаков такого сосредоточения является утрата всех ощущений или чувств, в то время как в джхане всё ещё присутствует чувство. Оно хоть и тонкое, но оно всё же там есть. Вы утрачиваете все чувства только тогда, когда достигаете высшей джханы, известной как достижение «прекращения восприятий и ощущений». А до этого момента у вас наверняка будут как ощущения, так и восприятия.

Существуют ложные состояния, в которых вам может казаться, что вы достигли этого уровня. Если во время медитации сидя ваше тело становится расслабленным и умиротворённым, если вы теряете ощущение своего дыхания, если вы теряете ощущение своего тела, если вы ничего не слышите, то должны понимать: это явные признаки того, что вы движетесь к состоянию сна, а не к ясному бодрствованию джханы. Ещё мгновение – и, выражаясь фигурально, а то и буквально, вы будете храпеть. Если вы ничего не чувствуете, значит, у вас неправильное сосредоточение.

В состоянии неправильной поглощённости можно пребывать достаточно долгое время.

Не только Алара Калама обладает верой, энергией, осознанностью, сосредоточением и мудростью. У меня тоже есть вера, энергия, осознанность, сосредоточение и мудрость.

Будда сказал это Алара Каламе и повторил Уддака Рамапутте. Эти отшельники были его бывшими учителями. Они обладали верой, энергией, осознанностью, сосредоточением и мудростью, но эти качества были не теми, которые требовались.

В чём разница между правильным и неправильным подходом? Качества его учителей не были основаны на правильном понимании. Они твёрдо верили в свои традиции. Они верили в соединение своей души с Творцом. Они использовали свои усилия, осознанность и сосредоточение для достижения этой цели. Цели подобного рода способствуют дальнейшему усилению

---

<sup>8</sup> Здесь имеется в виду термин *сати-сампаджанна* (*sati-sampajañña*) – «памятование и осознание». На английском это *mindfulness and clear comprehension*.

<sup>9</sup> Везде по тексту этим словом (производное прилагательное – «беспристрастный») переведён английский термин *equanimity*, который в буддийской литературе часто переводится как «беспристрастность» или «равностность» (производное прилагательное – «равностный»). – Прим. ред.

чувства своего «я» и, следовательно, ещё большим цеплянию и страданию. Поэтому их вера, усилие, осознанность, сосредоточение и мудрость считаются неверными.

Обычно, когда ум не сосредоточен или обладает неправильным сосредоточением, возникает представление о «я». Бывшие учителя Будды не справились с этой проблемой. А для Будды это стало моментом прорыва. Он ходил с места на место, от учителя к учителю в поисках истины. В итоге он оказался у Алара Каламы и Уддака Рамапутты. Они учили его медитировать и входить в высшие нематериальные джханы. К счастью для всех нас, Будда решил, что ему доступно нечто большее.

Эти признанные учителя медитации не могли перейти от высшего уровня нематериального сосредоточения джханы к полному освобождению. Их сосредоточение не обладало правильной осознанностью или правильным пониманием. Они считали, что то, что они видели, было некой сущностью, душой, неким «я», которое они считали бессмертным, вечным, нетленным, неизменным и постоянным. Правильная осознанность показала бы им истину безличности. Сосредоточение без правильной осознанности и правильного понимания – это неправильное сосредоточение.

## Осознанность и сосредоточение

Существует непосредственная связь между сосредоточением и практикой осознанности. Осознанность является необходимым условием для сосредоточения, его основой. Сосредоточение развивается и усиливается благодаря «успокоению и отсутствию спутанности ума, а также осознанному размышлению о них». Проще говоря, вы развиваете сосредоточение посредством осознанного размышления в безмятежном и незамутнённом состоянии ума. Что является объектом вашей осознанности? Вы осознаёте само это состояние ума, то, что оно безмятежно и в нём нет запутанности. По мере развития практики джханы осознанность постепенно увеличивается.

Осознанность нужна для развития вашего сосредоточения, и она же используется в состояниях сосредоточения для того, чтобы вести вас к освобождению. Самые важные результаты правильного сосредоточения – это четыре мирские джханы, без которых правильное сосредоточение не будет полным. Правильное усилие и правильная осознанность объединяются вместе для того, чтобы позволить установиться правильному сосредоточению. Именно такой вид правильного сосредоточения показывает вещи такими, какими они являются на самом деле.

Как только вы видите вещи такими, какими они являются на самом деле, вы разочаровываетесь в мире страданий и в самих страданиях. Разочарование в страдании ослабляет наши желания и порождает некоторую долю бесстрастия. Ум, разлучённый со страстью, освобождается от желания. Это приводит к переживанию блаженства освобождения. Правильное сосредоточение и правильная осознанность всегда развиваются вместе. Одно нельзя отделить от другого.

И сосредоточение, и осознанность должны работать вместе для того, чтобы мы могли видеть вещи такими, какими они являются на самом деле. Для того чтобы разбить скорлупу неведения и проникнуть в истину, каждого из этих качеств по отдельности будет недостаточно. Вы можете начать с работы над развитием сосредоточения и обрести джхану, а затем с помощью сосредоточения очистить *прозрение*, или осознанность, для того, чтобы видеть вещи такими, какими они являются на самом деле. Или же можно поступить по-другому. Вы можете начать с осознанности, а затем развить сосредоточение. Развитое сосредоточение вы используете для того, чтобы с его помощью очистить осознанность, которую в свою очередь направите на то, чтобы увидеть вещи такими, какими они являются на самом деле.

## Ясное осознание

Ясное осознание<sup>10</sup>, или понимание, означает состояние полного бодрствования и сознательности при любом виде деятельности – всё, что делает ваше тело, и всё, что вы воспринимаете. Это направленный внутрь мониторинг всего того, что происходит в теле и уме. Ясное осознание требует «очищенного» внимания. Оно «очищенное» в том смысле, что вы ничего не пропускаете и ничего не добавляете «от себя». Тогда у вас присутствует уверенность в том, что вы осознанны в отношении правильных вещей и в правильном направлении. Это фактор «контроля качества», который отслеживает то, что именно отмечается, и то, как происходит само это отмечание.

Вам в первую очередь следует направить это полное, ясное, очищенное внимание на следующие четыре вещи:

1. *На цель сосредоточения:* вы упражняетесь в этом для освобождения, которое возможно благодаря видению *аниччи* (непостоянства; произносится «а-нич-ча»), *дуккхи* (страдательности) и *анатты* (отсутствия постоянного «я», безличностная природа)<sup>11</sup> во всё, что мы переживаем (эти три «признака существования» мы более подробно рассмотрим в главе 7). Вы прилагаете осознанные усилия для того, чтобы понять цель развития сосредоточения.

Вы сосредоточиваетесь для того, чтобы постичь вещи такими, какими они являются на самом деле. Вы занимаетесь этим не ради удовольствия и не ради развития умственных или психических способностей.

2. *На приемлемость вашей практики сосредоточения:* правильно ли вы практикуете сосредоточение, направляете ли внимание осознанно, без жадности, ненависти и заблуждения? Или вы останавливаетесь на неблагоприятных объектах и подпитываете помехи? Вы прилагаете осознанные усилия, для того чтобы понять, что для достижения цели вся ваша подготовительная работа, направленная на обретение сосредоточения, должна быть правильной. Для успешной практики вам необходимо многое, и вам следует заставить всё это работать на вас.

3. *На область сосредоточения:* на чём вы сосредоточиваетесь? Правильной областью вашего сосредоточения являются четыре объекта, о которых идёт речь в «четырёх основах памятования», а именно: созерцание тела, созерцание ощущений, созерцание ума и созерцание умственных процессов. Более подробно об объектах установления памятования вы узнаете в главе 10. Ваша область достижения сосредоточения – это конкретный объект медитации, который вы выбрали для того, чтобы фокусировать на нём свой ум, до тех пор пока он не достигнет сосредоточения.

4. *На отсутствие у вас заблуждения относительно того, какое сосредоточение правильное, а какое нет:* действительно ли вы видите непостоянство, страдательность и безличность? Является ли ваше внимание ярким, бдительным и пронизывающим завесу иллюзии? Или вы видите

---

<sup>10</sup> На пали этот термин звучит так: *сампаджаппа (sampajāñña)* – «осознание, ясное понимание».

<sup>11</sup> Триада основополагающих буддийских терминов – *аничча*, *дуккха* и *анатта* (пали, дословно «непостоянство», «страдание», «отсутствие самости») – имеет различные варианты перевода на русский язык, в зависимости от конкретной традиции и переводческих конвенций. Наиболее часто встречающиеся варианты: *аничча* – «преходящесть», «мимолётность», «изменчивость»; *дуккха* – «неспособность принести удовлетворение», «неудовлетворительность», «мучительность»; *анатта* – «бессамость», «отсутствие самобытия». В данной работе переводчиками используется унифицированный набор терминов: *непостоянство*, *страдательность* и *безличность*. – Прим. ред.

вещи как устойчивые, надёжные, цельные, непреходящие, обладающие возможностью навсегда сделать вас печальными или счастливыми?

По правде говоря, ценность ясного осознания не ограничивается одними только джханам. Вы должны привнести ясное осознание вообще во всё, что вы делаете. Ешьте осознанно, полностью осозная этот процесс. Таким же образом пейте, ходите, сидите, лежите, отправляйте естественные надобности. С памятованием и ясным осознанием носите свою одежду, работайте, ведите автомобиль и придерживайтесь правил дорожного движения, говорите, молчите, пишите, готовьте, мойте посуду. Совершайте все эти действия, целиком их осозная. Старайтесь знать всё, что происходит в вашем теле и уме.

Эти действия, выполняемые с памятованием и ясным осознанием, готовят ваш ум к достижению джханы. Когда вы будете действительно готовы, то без труда её достигнете.

## Полезьа джханы

Некоторые учителя говорят, что джханы не нужны, что они являются своего рода развлечением для продвинутых практикующих. Возможно, утверждение, что кто-то действительно сможет достичь окончательного освобождения от страстного желания,

неведения и страдания без практики джхан, технически верно. Но в достижении джхан заключается много преимуществ.

Во-первых, вы испытываете невероятные радость и покой. Это чувство прекрасно само по себе, и вы приносите какую-то часть его в свою повседневную жизнь. Безбрежное спокойствие джхан начинает проникать в ваше повседневное существование.

Ещё более важным является то, что эти состояния вдохновляют вас на дальнейшую практику. Джханы обладают вкусом освобождения, полной свободы от всех умственных и эмоциональных проблем, которые нас беспокоят. Но сами по себе джханы ещё не являются полной свободой. Они – лишь временные состояния, которые длятся ограниченное время, и когда они заканчиваются, ваш обычный мир и те способы, которыми вы причиняете себе страдания, возвращаются обратно. Тем не менее джханы вселяют в вас абсолютную уверенность в том, что вам доступно большее, что ваш ум тоже содержит семена полной свободы. Благодаря джханам вы можете на своём опыте получить уверенность в том, что освобождение – это не просто теория или что-то особенное, что может случиться только с другими людьми, но никогда не произойдёт с вами. Таким образом, достижение джхан даёт вам невероятную энергию и поддержку в вашей практике.

## **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.