

МЕДИТАЦИЯ  
•  
буддийский путь  
•  
покоя и прозрения

KAMALASHILA

# MEDITATION

•

the buddhist way

•

of tranquillity and insight

BIRMINGHAM. WINDHORSE PUBLICATIONS. 1996

КАМАЛАШИЛА

(Энтони Маттьюз)

# МЕДИТАЦИЯ

•

буддийский путь

•

покоя и прозрения

ББК 86.35

Камалашила (Энтони Маттюз) **Медитация**. Буддийский путь покоя и прозрения. — Пер. с англ. — СПб.: Уддияна, 2003. — 320 с.  
ISBN 5-94121-016-7

Эта книга — исчерпывающее руководство по теории и практике буддийской медитации, написанное непринужденно и доходчиво. Она знакомит с начальными методами медитации, а тем читателям, у которых уже есть опыт, дает подробные советы, которые помогут углубить практику.

С одной стороны, это практическое пособие, содержащее множество полезных сведений, в том числе рекомендации по исправлению ошибок и недочетов, а также описания тех нежелательных состояний, в которые можно попасть в процессе медитации. С другой стороны, это исследование принципов, лежащих в основе буддийской медитации, и ее подлинных целей: полной осознанности, здорового эмоционального настроения и самой высшей — прозрения истинной природы реальности, которое ведет к освобождению.

Перевод с английского: Е. Харькова

Редактор Т. Науменко

ISBN 1-899579-05-2 (англ.)  
ISBN 5-94121-016-7

© Kamalashila, 1992, 1996  
© Е. Харькова, 2003  
© Культурный центр «Уддияна», 2003

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию	8
Об авторе	9
От переводчика	11
Предисловие	13

### ВВЕДЕНИЕ

ВЕЛИКОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ	16
<i>Цель буддийской медитации</i>	16
<i>Что поможет нам на пути к просветлению</i>	18
<i>Ум как решающий фактор</i>	19
<i>Что такое ум?</i>	20
<i>Учиться жить, не теряя яркости восприятия</i>	21
<i>За пределами понятия «я» и «другие»</i>	22
<i>На пути перемен</i>	23

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

#### ПЕРВЫЕ ШАГИ

Глава первая	
ПАМЯТОВАНИЕ О ВДОХЕ И ВЫДОХЕ, ИЛИ ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ	27
<i>Дар внимания</i>	27
<i>Метод медитации «осознанное дыхание»</i>	29
<i>Этапы медитации «осознанное дыхание»</i>	30
<i>Советы по практике осознанного дыхания</i>	35
Глава вторая	
МЕТТА БХАВАНА, ИЛИ РАЗВИТИЕ ДРУЖЕСТВЕННОСТИ	40
<i>Истоки дружелюбия</i>	40
<i>Ценность человеческой жизни</i>	40

*Этапы медитации метта бхавана 41*  
*Метта бхавана: подробно о шести этапах 43*

Глава третья

**ПОСТОЯННАЯ ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ 55**

*Ежедневная практика 55*

*Как сделать регулярную практику источником радости 56*

*Создадим нужное настроение 58*

*Осознанность 60*

*Как работать в медитации 68*

*Некоторые благоприятные признаки 77*

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

**ОСНОВЫ**

Глава четвертая

**ВЫСШИЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ 85**

*Процесс обретения целостности 85*

*Знакомство с дхьянами 89*

Глава пятая

**САМАТХА И ВИПАССАНА:**

**УСПОКОЕНИЕ УМА И ВИДЕНИЕ, ПОСТИГАЮЩЕЕ ИСТИНУ 104**

*Обусловленность нашей природы 104*

*Виды существования в круговороте бытия 107*

*Знакомство с медитацией, открывающей особое видение 113*

*Универсальные свойства бытия 118*

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

**ПРАКТИКА**

Глава шестая

**УСЛОВИЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ 131**

*О том, что влияет на нашу практику 131*

*Внешние условия 134*

*Внутренние условия 144*

Глава седьмая

**ПОЗА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ 152**

*Правильная поза для медитации 152*

*Принципы позы для медитации 153*

*Идеальная поза для медитации 156*

*Порядок работы над позой 158*

*«Правильное» ощущение — это еще не правильная поза 161*

*Боль 161*

*Как облегчить практику медитации в положении сидя 162*

*Упражнения 163*

Глава восьмая	
<b>РАБОТА В МЕДИТАЦИИ</b>	<b>175</b>
<i>Активность и пассивность</i>	175
<i>Порядок вхождения в практику</i>	176
<i>Более подробно о работе в медитации</i>	181
<i>Работа на уровне дхьяны</i>	191
<i>Дальнейшее продвижение по ступеням дхьяны</i>	206
Глава девятая	
<b>РАЗМЫШЛЕНИЕ</b>	<b>210</b>
<i>Жажда истины</i>	210
<i>Природа мышления</i>	211
<i>Уровни постижения истинной сути вещей</i>	215
<i>Условия для процесса познания</i>	222
Глава десятая	
<b>ВИДЫ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ</b>	<b>225</b>
<i>Пять основных методов</i>	225
<i>Саматха</i>	226
<i>Випассана</i>	243
<i>Другие методы медитации</i>	263
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	
<b>МЕТОДЫ РАБОТЫ С ПЯТЬЮ ПРЕПЯТСТВИЯМИ</b>	<b>279</b>
<i>Чувственное желание</i>	280
<i>Недоброжелательство</i>	285
<i>Беспокойство и тревога</i>	293
<i>Лень и апатия</i>	297
<i>Нерешительность и сомнение</i>	303
Примечания	309
Алфавитный указатель	314

## Предисловие к русскому изданию

Россия — это страна, к которой я отношусь с большой любовью. Когда в 1980 году я проводил здесь свой первый семинар, работа над этой книгой еще продолжалась, и теперь мне очень приятно, что она выходит в свет на русском языке.

То направление буддизма, которому я следую с юных лет, черпает вдохновение во всех буддийских традициях, и этот универсальный подход нашел отражение в моей книге. Я надеюсь, что буддисты всех школ и все те, кто искренне интересуется буддийской медитацией, смогут найти в ней что-то полезное для себя.

Пусть же все ее читатели с воодушевлением занимаются практикой, а все, кто практикует, испытают на себе преображающую силу Учения.

Дхармачари Анагарика Камалашила  
Написано в затворничестве в Южном Уэльсе  
Январь 2003 г.

## Об авторе

Камалашила (Энтони Маттьюз) родился в Англии в 1949 году и вырос в городе Танбридж-Веллз, графство Кент. Начиная с 1966 года он изучал изобразительное и драматическое искусство и собирался стать художником, пока в 1972 году не встретил своего учителя Сангхаракшиту и не открыл для себя учение Будды.

В 1974 году он стал членом Западного буддийского ордена и получил имя Камалашила. Преподавать медитацию он начал в тогдашнем главном центре Друзей Западного буддийского ордена (FWBO), который располагался в северной части Лондона, в Арчвэе. Следующие пять лет он продолжал преподавать медитацию, а также хатха-йогу, совмещая это с работой по организации нового центра и общины FWBO в западной части Лондона.

В 1979 году Камалашила принял решение покинуть город, чтобы уделять больше внимания духовной практике. Вместе с бригадой строителей он целый год перестраивал уединенный сельский дом в Уэльсе и организовал там общину с полумонашеским укладом жизни под названием Ваджралока, которая объединила людей, настроенных на серьезную практику медитации. Первые несколько лет они углубляли личный опыт медитации, а потом стали преподавать ее, проводя специальные семинары.

Камалашила получил известность как лектор и учитель медитации. В последние годы он проводил занятия в Индии, Новой Зеландии, Финляндии, Эстонии, России и США, а также стал инициатором программы по глубокому изучению Дхармы в FWBO. В 1994 году по просьбе Сангхаракшиты он вошел в Коллегию учителей — объединение людей, взявших на себя полную ответственность за буддийское движение, основанное Сангхаракшитой.

Камалашила ведет жизнь анагарики — человека, не имеющего постоянного жилья. В обозримом будущем он намерен посвятить большую часть времени затворничеству, дабы углубить теоретическое и практическое понимание буддийского пути, совмещая это с преподавательской деятельностью и другими обязанностями.

## От переводчика

Учение Будды столь богато и всеобъемлюще, что находит последователей в разных странах мира, иногда очень далеко от Индии, где оно первоначально возникло. В Россию Дхарма пришла с Востока: живая тибето-монгольская традиция существует в пределах нашей страны уже более двухсот пятидесяти лет. Сегодня мы имеем возможность знакомиться с самыми разными школами буддизма, и некоторые из них успешно развиваются на Западе, отвечая нуждам тысяч людей.

Книга Дхармачари Анагарики Камалашилы — прекрасное введение в буддийскую медитацию для последователей любой школы или направления Учения. Она поможет сформировать правильный подход к практике и развить необходимые навыки для достижения высших состояний сознания. Тем же, кто хочет просто познакомиться с буддизмом и его методами духовного развития, эта книга также будет очень интересна: теоретические положения Учения и практические наставления изложены в ней ясно и доступно.

В работе над переводом мне очень помогли следующие источники и труды отечественных и зарубежных авторов: Васубандху. «Энциклопедия Абхидхармы, или *Абхидхармакоша*». Раздел первый: *Дхатуниргеша*, или учение о классах элементов. Раздел второй: *Ингрияниргеша*, или учение о факторах доминирования в психике. (Пер. с санскр., введ., коммент. и реконструкция системы Е. П. Островской и В. И. Рудого. М., 1998; Ермакова Т. В., Островская Е. П. «Классические буддийские практики». СПб, 2001; Herbert V. Guenther. *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*. Delhi, 1974; Sangharakshita. *The Three Jewels. An Introduction to Buddhism*. Glasgow, 1991; Sangharakshita. *Know your Mind*. Birmingham, 1998.

Переводчик выражает глубокую благодарность автору за подробное разъяснение терминологии и практические рекомендации по медитации. Хотелось бы также высказать искреннюю признательность Дхармачари Саддхалоке, чья поддержка была незаменима в ходе работы над изданием, редактору, Т. В. Науменко, за тщательную работу над текстом и чрезвычайно ценные замечания, а также А. В. Парибку, старшему научному сотруднику Санкт-Петербургского филиала ИВ РАН, за консультации по терминологии на языке пали.

Е. Харькова

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Невелико мое погношение —  
Всего-то цветок лотоса, что плавает  
В чаше с водой.*<sup>1</sup>

Рёкан

Впервые я ощутил потребность глубоко освоить буддийскую медитацию в 1975 году, изучая сочинение Чжи И «Дхьяна для начинающих».<sup>2</sup> Обратиться к этому тексту мне посоветовал мой учитель Сангхаракшита — он проводил на его основе семинар, участвовать в котором мне, к сожалению не удалось. Тем не менее, материал меня заинтересовал, и, получив аудиозапись семинара, я снова стал размышлять о тексте Чжи И, а потом попытался использовать описанные в нем методы на практике.

Тогда я был новичком в буддизме и не мог себе позволить посвящать медитации все время. Но моя жизнь в корне изменилась, когда я присоединился к общине с полумонашеским укладом, члены которой были серьезно настроены на практику медитации. Мы вместе занимались медитацией несколько лет, после чего стало ясно, что нам не удастся ограничиться только совершенствованием собственной практики. Наш центр посещало много людей, и нам пришлось уделить больше внимания преподаванию медитации.

И еще нам стало ясно, что нужна книга, в которой бы объяснялся наш подход к медитации, потому что о практике буддийской медитации написано очень немного. Хотя само искусство медитации разработано в буддизме очень подробно, его методам и принципам посвящена сравнительно малая часть литературы. Наиболее тонкие аспекты преподавания медитации всегда передавались изустно, от учителя к ученику, и не

из желания сохранить их в тайне, а потому, что это практические моменты, который невозможно точно передать словами. Медитация — дело не столько чтения, сколько практики, переживаний и последующего обсуждения, *основанного* на полученных переживаний.

Тем не менее, ясно изложенные пособия по медитации тоже нужны. Есть много людей, которые ищут в медитации, а очень возможно, что и в книгах по медитации, направление для своих духовных поисков. Поэтому я предлагаю читателям эту книгу с надеждой, что кому-то из них она принесет пользу. Мне бы хотелось, чтобы эта моя книга выполняла две задачи: 1) знакомила с основными практиками буддийской медитации и принципами, лежащими в их основе, и 2) была справочным руководством, которое помогало бы практикующим еще более целеустремленно следовать по буддийскому пути.

В этом мне помогли многие люди. Конечно же, я несказанно благодарен Сангхаракшите, от которого получил столь ясные наставления по медитации, а позже, при работе над этой книгой, — целый ряд полезных советов. Многие члены Ваджралоки оказывали мне самую разнообразную помощь: благодаря друзьям, рядом с которыми я счастливо прожил столько лет и которые слишком многочисленны, чтобы я мог упомянуть их всех, я узнал массу нового, причем не только из области медитации. Мне хотелось бы особо поблагодарить тех, кто внес наибольший вклад в преподавание медитации в Ваджралоке: Сатьянанду, Дхармананду и Ваджрадаку. Некоторые идеи для этой книги — особенно это касается глав, посвященных позам медитации и принципам работы в медитации, — берут начало в середине восьмидесятых годов, когда мы вчетвером работали вместе. Например, разработку пяти этапов вхождения в медитацию я позаимствовал у Ваджрадаки, а шесть качеств дхьяны, о которых говорится на стр. 207, взяты из исследований Дхармананды. Разумеется, все мы до сих пор учимся, и эта книга раньше или позже потребует пересмотра. Еще я хотел бы поблагодарить многих других друзей и товарищей по Сангхе, которые помогали мне советами, начиная со стадии первых черновых набросков. Среди них Сатьяпала, Кулапрабха, Ручиракету, Дхармагхоша, Кен Робинсон, Субхадра, Дхаммадинна, Парамиди, Ратнабхандху и Дхаммарати. Надеюсь, что я никого не забыл. Моим консультантом по методу Александра была Майтреи. Особая благодарность Робин Олтон (ныне Вирьяпрабха) за редактирование рукописи на заключительном этапе и Шантавире, который с состраданием указывал мне на неточные метафоры, тавтологии и логические несоответствия. Очень многим я обя-

зан Нагабодхи, который многие годы был для меня постоянным источником ободрения и полезных советов, не говоря уже о тех больших усилиях, которые он приложил к этому тексту на разных стадиях его усовершенствования. Отрадно видеть, как его преданный труд на благо издательства Виндхорс Пабликейшнз приносит плоды.

Камалашила  
Центр медитации Ваджралока  
Северный Уэльс  
Август 1992 г.

## Введение

### ВЕЛИКОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

*Ключевые термины, вынесенные в заголовки этой книги, — медитативное погружение и мудрость, успокоение ума и размышление, — все происходят из одного и того же источника... Если бы вы стали искать этот источник, эту исходную точку, или обратились к истокам практик и достижений всех будд, то обнаружили, что все это можно найти в одной практике дхьяны [медитации]... Короче говоря, и дхьяна, которую практиковал наш Учитель Чжи И, и опыт самадхи, который он пережил, и учение, которое он с таким красноречием проповедовал, были лишь проявлением этого [неколебимого спокойствия ума и постижения истинной сути вещей]. Или, другими словами, то, чему обучал нас Учитель, было описанием деятельности нашего же собственного ума. И глубочайшее учение школы Тяньтай, и обширная литература, которую следует изучать, не более чем развитие одного этого предмета.<sup>3</sup>*

Из речи бхикшу Юань-цзо,  
посвященной его учителю Чжи И\*.

### ЦЕЛЬ БУДДИЙСКОЙ МЕДИТАЦИИ

Эта книга в какой-то степени обязана вдохновляющей силе учения Чжи И, великого мастера медитации. Чжи И проповедовал в VI в. н. э. на горе Тяньтай в Китае, когда буддийские методы духовного развития, и в том числе медитация, лишь начинали распространяться в этой стране.

---

\* 531(?) – 597. Здесь и далее звездочками обозначены примечания переводчика.

Спустя четырнадцать столетий, в условиях нашего столь несхожего времени и иной культуры, понятие «медитация» стало вполне привычным. Вероятнее всего, у вас уже есть свои представления о ней. Очень возможно, что вы уже пытались заниматься каким-то видом медитации самостоятельно, а может быть, даже практикуете регулярно. Поэтому давайте уточним, о чем же, собственно, идет речь, так как есть много разных подходов к медитации. Может показаться, что некоторые из них похожи на буддийские практики медитации: ведь методы и на самом деле бывают тождественны. Однако их цель может быть совсем другой. Обратите внимание, врачи обычно рекомендуют медитацию просто как терапевтический метод для снятия стрессов. Способность справляться со стрессами — одно из возможных преимуществ, которые дает практика медитации, это верно. Тем не менее, с буддийской точки зрения, основной смысл медитации в том, чтобы способствовать ходу нашего духовного преобразования и развития, наивысшая цель которого — Просветление.

Просветление — это состояние человека, достигшего высшей степени совершенства: он обретает мудрость и сострадание такого уровня, который превосходит все наши представления о том, что могут значить слова «человеческое бытие». Несомненно, это высокий идеал, хотя и вполне достижимый.

Похоже, сегодня во всех группах, из тех, что составляют альтернативу официальному христианству, изучают тот или иной вид медитации, но между этими практиками и буддийским подходом к медитации есть существенные различия. Например, в буддизме есть уникальная *точка зрения* на духовный путь. Согласно этой точке зрения, все мы, и мужчины и женщины, можем достичь Просветления своими собственными усилиями, не опираясь на слепую веру. Что же касается духовной практики, то буддийская традиция медитации насчитывает уже 2500 лет. Эта традиция непрерывно передается от учителя к ученику с тех самых пор, как Будда достиг Просветления. Таким образом, западные буддисты унаследовали традицию, которая жива и поныне. Так как Учение — это, прежде всего, передача личного опыта, а не догма, оно всегда сохраняет новизну. Если возникает необходимость, буддизм всегда находит новые формы для выражения своих идей.

В буддийской медитации используются любые методы, *наивысшая* цель которых — Просветление. Мы не можем надеяться, что сразу обретем Просветление: для этого сначала нужно заложить фундамент. Поэтому одни практики медитации носят, скорее, подготовительный характер, а другие более сложны.

Если речь идет о том, чего можно достичь с помощью буддийской медитации за *краткий* период времени, то существуют практики, разработанные для того, чтобы дать нам возможность утвердиться в некоторых основных качествах: прежде всего мы должны стать счастливыми и здоровыми людьми. На этом начальном уровне цели буддийской медитации и других направлений духовного развития совпадают. Каждый из нас нуждается в том, чтобы сделать свою жизнь более гармоничной, работая над своими привычками, освобождаясь от мелких прегрешений, психологических проблем, отрицательных эмоций — от всего, что мешает нам стать настоящими людьми.

Но этого недостаточно: даже если мы счастливы в обычном смысле слова, это не может нас полностью удовлетворить, так как «обычное» счастье слишком зависит от жизненных обстоятельств. Даже если людям в какой-то степени удастся достичь определенности и уверенности в своих силах, можно посоветовать им не почитать на лаврах, но начать поиски нового, более глубокого подхода к жизни — ведь истинное счастье можно обрести, лишь проникнув особым духовным видением в природу реальности. Это более глубокое, более важное состояние счастья и есть способ войти в поток Просветления. Вступление же в этот поток очень *отдаленная* цель буддийской медитации: мы осуществляем ее в ходе длительного процесса духовного развития.

Возможности, которые предоставляет буддийская медитация, столь велики, что словами вряд ли можно воздать им должное. Для всех нас открыта дверь в эту тысячелетнюю традицию странствий творческого духа по обширным просторам познания. В ней и по сей день совершаются новые прозрения и появляются люди, способные их совершить. И хотя наша традиция действительно исполнена творческого воображения и безгранична, в ней нет ничего туманного или неясного, ибо мы обладаем картой, где весь маршрут великого путешествия уже проложен для нас чрезвычайно точно и последовательно.

## ЧТО ПОМОЖЕТ НАМ НА ПУТИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Медитация — не единственное, что нужно взять с собой в наше путешествие, хотя можно счесть, что именно она более всего воодушевляет в поисках истины и быстрее всего приводит к цели. Если мы действительно хотим себя преобразить, нужно вовлечь в это смелое начинание все стороны своей жизни.

Скажем, нам хотелось бы научиться еще глубже, с большей эмоциональной силой соперничать друг с другом. Для этого мы можем избрать сосредоточение на дружелюбности, или *метта*

*бхавану* — одну из основных практик, которым учил Будда. Этот вид медитации будет еще более действенным, если строить с людьми дружеские отношения, сделать общение более чистым и вести нравственную жизнь.

Каждое из этих направлений деятельности — своего рода духовная практика. В самом деле, можно рассматривать буддизм просто как колоссальное собрание подобных методов, помогающих на пути к Просветлению, из которых можно выбирать все, что лучше всего подходит именно нам. Если взять на себя всю ответственность за любое действие или состояние ума, можно научиться жить с полной отдачей, искусно используя каждое мгновение и даже проживая его с большей радостью. Есть много способов достичь такого творческого подхода к жизни. Например, люди часто приходят к выводу, что очень полезно практиковать Дхарму (т. е. Учение Будды), деля кров с единомышленниками. Некоторые буддисты стремятся объединиться, чтобы совместно зарабатывать на жизнь. Занятия искусством и другими видами творчества тоже очень полезны, поскольку вдохновляют нас в поисках истины. Вообще, практика Дхармы должна увеличить меру осознанности наших нравственных поступков, развивая в нас особое чувство, которое в конце концов будет влиять на все наши действия, даже на то, как мы делаем покупки. В результате любая приобретенная нами вещь, в том числе еда или одежда, будет оказывать некоторое воздействие на жизнь других людей, не говоря уже о состоянии нашего собственного ума.

## УМ КАК РЕШАЮЩИЙ ФАКТОР

Как бы мы ни распоряжались собственным временем, именно состояние ума всегда определяет, насколько творчески мы можем действовать. Согласно буддийским представлениям, ум — это движущая сила, от которой зависит все. Состояние ума от мгновения к мгновению — его счастье или муки, мудрость или неведение, сострадание или жестокость — прежде всего влияет на ход нашего духовного развития. Согласно одному из самых ранних высказываний Будды, зафиксированных в письменных источниках, вся наша жизнь представляет собой творение ума, и, если совершать действия с неомраченным умом, результатом будет радость, если же действовать с омраченным умом, результатом будет страдание.<sup>4</sup>

Иными словами, наши действия отражают состояние нашего сознания в данный момент: мы поступаем так или иначе в зависимости от состояния ума. Но что такое ум? Если ум так важен

для нашего духовного развития, мы должны, хотя бы отчасти, понимать его природу — насколько это возможно в данный момент.

## ЧТО ТАКОЕ УМ?

Наш ум представляет собою странное и чудесное явление, которое, в конечном счете, невозможно исчерпывающе описать или определить. Несмотря на все попытки человечества определить, что же *есть* ум, ни одна область знания, будь то философия, религия, физиология или психология, никто (даже учителя буддизма!) не может с точностью это сказать. Мы можем лишь попытаться его *описать*. Мы немного знаем о том, как он функционирует, знаем, что в теле он как-то связан с мозгом и нервной системой, знаем, что нам свойственны такие грани психического опыта, как память, ощущения, знание, восприятия и мысли. Но мы не понимаем этих явлений до конца. Мы не можем выйти за пределы собственной системы представлений об уме и увидеть его как бы извне, оценить, что же происходит на самом деле и что в действительности представляет собой наш опыт. Еще мы не можем понять, что такое, в сущности, «внешний мир», поскольку этот мир, опять же, есть лишь наше *восприятие* мира, наше личное его переживание. Мы никогда не можем добраться до «самого предмета», не выйдя за границы своей точки зрения на него.

Чтобы понять ум, нужно расширить привычную систему представлений о нем.

*Обычно мы гугаем, что ум получает впечатления и переживания извне, но это не есть истинное понимание ума. Истинное понимание состоит в том, что ум заключает в себе все: когда вы гугаете, что нечто приходит извне, это означает только то, что нечто проявляется в вашем уме. Ничто из того, что находится вне вас, не может причинить вам никакого вреда. Вы сами создаете волны в собственном уме. Если предоставить ум самому себе, он успокоится. Такой ум называется «большим умом».*<sup>5</sup>

Судзуки Роси

Скорее всего, мы не слишком задумываемся о природе своего ума. В основном мы просто отождествляем его с «я», и это «я», казалось бы, и есть то, что управляет «моей» жизнью. Очевидно, что «я» очень важно для нас. И все же переживание «я» составляет относительно малую часть нашего психического

опыта — это лишь вершина айсберга по сравнению с тем, что происходит в глубинах нашего подсознания. Об этом напоминают наши сновидения. Нас поистине завораживает процесс наблюдения за образами, возникающими при погружении в состояние между сном и явью, — словно мир сновидений всегда присутствует в нашем сознании, постоянно разыгрывая в его глубинах свою драму. Если понаблюдать за тем, что происходит, когда мы засыпаем, то иногда, пересекая границу сознательного, можно на краткий миг заглянуть в эти глубинные области ума. «Быть в сознании» не означает быть в состоянии бодрствования или сна: ведь даже бодрствуя, мы лишь *относительно* сознательны. Об этом свидетельствует то, что мы редко знаем точно, почему совершаем тот или иной поступок, — мы лишь смутно чувствуем некое «побуждение» его совершить, а это показывает, что на нас влияют мотивировки, коренящиеся в подсознании. Духовное развитие требует, чтобы мы неустанно распутывали узел неведения относительно собственной природы. Иногда в процессе поисков нам удается на мгновение уловить, как возникают подсознательные импульсы, побуждающие нас к действию, можно сказать, из-за границ осознанности. По мере углубления своего опыта мы сможем обнаружить неожиданные стороны собственной личности: здесь и благородные черты, которые мы прежде не могли даже вообразить, и другие наши проявления, которые могут быть очень мрачными и вызывать тревогу. Мы развиваемся, «расширяя» сознание, включая в себя эти столь разные стороны ума и преображая их во все более совершенное гармоничное целое.

## УЧИТЬСЯ ЖИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ ЯРКОСТИ ВОСПРИЯТИЯ

Ключ к углублению и расширению сознания — это развитие способности ума исследовать себя, или способность к рефлексии. Это состояние, в котором мы осознаём само осознание и знаем, что обладаем знанием. Именно способность ума к исследованию самого себя привносит в нашу жизнь яркость и глубину, а иногда и боль. Порой нам удается почувствовать, что это особое измерение психики отсутствует: жизнь теряет свою яркость, мы утрачиваем к ней интерес, и в это время картина нашего мировосприятия словно написана разными оттенками одного серого цвета. Возможно, в такие периоды жизни нам действительно хотелось бы *не иметь* способности осознавать себя. Иногда, чувствуя, что осознанность слишком мучительна, мы уходим в себя или пытаемся чем-то отвлечься.

Когда же мы действительно полностью принимаем факт собственного существования, мы начинаем жить, воспринимая

мир во всей полноте и блеске красок. Эти краски нашего восприятия подчас бывают резкими и кричащими, но могут быть и великолепными. Именно в то время, когда наш ум осознаёт себя, мы живем полной жизнью и в наибольшей степени бываем сами собой.

Способность ума осознавать себя естественна для людей и отличает их от прочих живых существ. Этой способности мы обязаны своим чувством юмора, своим творческим мышлением и чувством сопереживания другим. Но, конечно же, мы не находимся в состоянии осознанности постоянно. Нередко мы просто поглощены потоком собственных мыслей и переживаний, не соотнося их ни с кем и ни с чем из того, что кроется за ними, — тогда мы пребываем в состоянии, которое именуется примитивным сознанием. Иногда говорят, что именно такой уровень сознания характерен для животных. Не знаю, так ли это, но, разумеется, мы, люди, иногда можем опускаться до уровня примитивного сознания, особенно если нашим эмоциям недостает яркости. При желании способность сознавать движения собственного ума не так уж сложно развить. Просто нужно отдавать должное ее проявлениям во всех своих действиях, подмечая, когда в нашем переживании мира чего-то не хватает и когда в этом переживании отсутствуем *мы сами*. Заметив это, следует вернуться к тому, что мы в действительности чувствуем или думаем в данный момент.

## ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПОНЯТИЙ «Я» И «ДРУГИЕ»

По сравнению с примитивным сознанием способность сознавать движения собственного ума представляет собою гораздо более высокий уровень развития. Но иногда можно пережить и еще более высокое состояние. Возможно, в результате погружения в размышление или во время спонтанной вспышки озарения нам удастся достичь более глубокого и всестороннего видения «себя» и «мира», так что эти слова уже вряд ли подойдут для описания достигнутого нами переживания. Когда мы хотя бы отчасти выходим за границы переживания, именуемого «я», мы попадаем в особое измерение — в сферу просветленного сознания, сознания за пределами сансары.

*Лес.*

*Тысячи тел деревьев и мое тело.*

*Листва колеблется,*

*Уши слышат зов ручья,*

*Глаза всматриваются в небо ума,*

*Полуулыбка распускается на каждой травинке.*

*Лес здесь, потому что я здесь.  
Но вот ум последовал за лесом  
И оделся в зеленое.*<sup>6</sup>

Тхить Нат Хань.

## НА ПУТИ ПЕРЕМЕН

Цель медитации — преобразить все наше бытие (или жизнь), переведя его с уровня примитивного сознания к самоосознанию и, наконец, на уровень просветленного сознания. Это преобразование начинается само собою, когда мы стараемся быть внимательными. Подобно светильнику, озаряющему все своим мягким светом, медитация начинает высвечивать все чудесные качества ума, которые некогда были скрыты покровом противоречивых эмоций и взглядов. По мере того как осознанность совершенствуется, помехи, препятствующие нашей свободе, постепенно рассеиваются, противоречия и путаница сменяются ясностью, неведение — мудростью, а дурные чувства — добрыми. Так медитация и другие методы достижения Просветления постепенно изменят всю нашу жизнь к лучшему.

Некоторые люди, по крайней мере в определенном состоянии духа, несомненно, воспримут все эти возвышенные рассуждения о духовном преобразении как наивно оптимистические. Конечно, важно не просто воспринимать новые идеи «на ура», но оценивать их критически. Искренние сомнения могут быть действительно чрезвычайно полезны для нашего духовного роста, если мы готовы доискиваться истины. Но иногда сомнение — не более чем дурная привычка. Я встречал немало людей, склонных к скепсису, который не только неоправдан, но просто разрушителен для их естественного чувства уверенности в себе. Возможно, нам слишком хорошо известно, какие препятствия ждут нас на пути к духовной свободе, как хаотичен может быть наш ум. Но это ложный повод для сомнений, так как на самом деле наше знание самих себя дает нам преимущества для духовного роста. Существует много, даже очень много людей, которые *действительно* наивны по отношению к самим себе. Необходимо черпать решительность в мысли Будды о том, что все препятствия, какими бы они ни были можно преодолеть, и мы сами, кем бы мы ни были, способны это сделать. Уверенность в том, что *мы можем изменить себя*, по крайней мере постепенно, — основа всей духовной жизни.

Конечно же, стоит прилагать усилия, чтобы достичь духовного преобразования: ведь наше развитие приносит благо не только нам самим, но и обществу в целом. Все, кто прилагает усилия в этом направлении, приносят пользу своему окружению, не

говоря уже о самих себе. Если рассматривать более длительный период времени, хотя бы одну человеческую жизнь, то, согласно Учению Будды, нет предела, абсолютно никакого предела, тому, чего может достичь человек, будь то мужчина или женщина. Очень немногие это осознают. Правда и то, что духовное преобразование — это задача огромной важности и потребует от нас величайших усилий. Но, как гласит тибетская поговорка, дела, которые не требуют больших усилий, вряд ли сулят большую выгоду. Часто говорят, что духовное развитие — это то, чему более всего стоит посвятить жизнь. Эта книга написана для того, чтобы помочь вам, читатель, начать это великое преобразование.