



# Опыт Ричард Шенкман САМАДХИ

УГЛУБЛЁННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ  
БУДДИЙСКОЙ МЕДИТАЦИИ

---

Включает интервью с Джеком Корнфилдом,  
Бханте Гунаратаной, Аджаном Брахмом,  
Па-Ауком Саядо и другими учителями

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Ричард Шенкман

**Опыт самадхи.  
Углублённое исследование  
буддийской медитации**

«ИД Ганга»

2008

УДК 294.3  
ББК 86

**Шенкман Р.**

Опыт самадхи. Углублённое исследование буддийской медитации  
/ Р. Шенкман — «ИД Ганга», 2008 — (Самадхи (Ганга —  
Ориенталия))

ISBN 978-5-907936-41-6

В этой книге-исследовании учитель Дхаммы и опытный практик медитации Ричард Шенкман рассматривает целый ряд традиционных воззрений и учений, порой противоречивых, о том, как понимается, преподаётся и практикуется самадхи (сосредоточение). В первой части книги автор рассматривает обширный спектр учений, касающихся самадхи, анализирует различные подходы и то, как они могут наполнить и обогатить нашу практику медитации. Вторая часть состоит из серии интервью с известными буддийскими учителями современности.

УДК 294.3  
ББК 86

ISBN 978-5-907936-41-6

© Шенкман Р., 2008  
© ИД Ганга, 2008

# Содержание

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                                          | 6  |
| Благодарности                                                        | 8  |
| Вступление                                                           | 9  |
| Часть первая                                                         | 14 |
| Глава 1                                                              | 14 |
| Важность и место самадхи в буддийской медитации                      | 15 |
| Предупреждения об опасностях и неправильном<br>использовании самадхи | 17 |
| Развитие сосредоточения                                              | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                    | 22 |

**Ричард Шенкман**  
**Опыт самадхи**  
**Углублённое исследование**  
**буддийской медитации**

Richard Shankman

The Experience of Samadhi

An In-depth Exploration of Buddhist Meditation

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Richard Shankman, 2008

© Е. Дулькин. Перевод, 2025

© ООО ИД «Ганга». Издание на русском языке, оформление, 2026

## Предисловие

Идея и мотивация для написания этой книги возникли у меня в тот момент, когда я впервые начал практиковать медитацию в 1970 году. С тех пор мне посчастливилось учиться и практиковать под руководством целого ряда учителей, каждый из которых предлагал свои собственные понимание и взгляд на Дхамму и практики медитации. Практика Дхаммы включает широкий спектр мудрых наставлений и искусных средств, и каждый из учителей предлагал руководство, основанное на собственном понимании и опыте. В результате возникающее разнообразие подходов к передаче основных учений и пути медитации может сбивать с толку, и мне показалось, что необходимо попытаться распутать клубок противоречивых взглядов и стилей медитации.

Многое из того, о чём пишут и что преподают современные учителя медитации, находится под сильным влиянием палийских комментариев, которые появились примерно в I веке нашей эры и представляют собой понимание и толкование палийских сутт, сложившиеся на тот момент. Корпус комментариев формировался в первые века после ухода Будды и необязательно отражает то, как учения понимались сразу после их появления. Это область больших разногласий и дебатов.

Самадхи занимает важное место во многих буддийских традициях. Чтобы понять диапазон взглядов и мнений по этому вопросу, которые в настоящее время существуют даже в рамках отдельных буддийских традиций, необходимо изучить множество источников, включая палийские сутты и другие основополагающие источники, такие как «Висуддхимагга» – чрезвычайно влиятельный трактат, написанный в комментаторской традиции.

Эта книга отличается от большинства книг, описывающих самадхи, тем, что не ограничивается изложением учения только одного учителя или представлением одной точки зрения. Скорее, цель состоит в том, чтобы провести углублённое, широкое и тщательное изучение различных основополагающих текстов, их интерпретаций и учений о самадхи, а затем обсудить некоторые противоречия, разногласия и взгляды на эту тему. Очевидно, что в суттах есть множество мест, которые можно интерпретировать по-разному. Любой, кто участвует в проекте такого рода, неизбежно привносит в него свои собственные взгляды. Я стараюсь не утверждать, что какая-то интерпретация является «правильной», а стремлюсь представить материал настолько непредвзято, насколько это возможно, и затем изучить различные интерпретации.

В первой части этой книги подробно рассматривается самадхи – так, как оно представлено в палийских суттах, без учёта комментариев. Далее самадхи отдельно рассматривается с точки зрения «Висуддхимагги», без учёта того, что содержится в суттах, так что этот материал можно рассматривать сам по себе. Затем эти два текста сравниваются в разделе, посвящённом обсуждению противоречий, связанных с этими темами, например, тому, что собой представляет джхана; существуют ли два пути практики – спокойствие и прозрение – или же это один путь, который объединяет их; и необходима ли джхана для освобождающего прозрения.

В некоторых местах жирным шрифтом выделены определённые слова и фразы, которые в цитируемом отрывке имеют особое значение в рамках обсуждаемой темы.

Вторая часть книги состоит из интервью с известными учителями медитации. После того как читатели ознакомятся с текстами и их разнообразными пониманиями, они смогут увидеть, как слова каждого из учителей вписываются в общую картину учений по данной теме.

Эта книга предназначена для широкого круга читателей – конечно же, для тех, кто практикует медитацию, но также и для тех, кто хочет разобраться в широком спектре учений и смешении идей по этой теме, столь важных для занятий медитацией. Одна из сложностей, связанных с проектом такого рода, заключается в том, чтобы тщательно исследовать материал, не создавая, с одной стороны, чрезмерно академической работы, сделав её доступной для широ-

кого круга читателей, многие из которых могут иметь лишь поверхностное представление об учениях Дхаммы, а с другой стороны – обеспечивая всестороннее представление материала. Я надеюсь, что в итоге обе цели были достигнуты.

Крайне важно, чтобы любое изучение текстов или учений носило практический характер. Изучение старых текстов может быть интересным занятием само по себе, но оно не имеет практической ценности, если не служит поддержкой для применения учений. Тем не менее такое изучение приносит огромную практическую пользу, если оно даёт перспективу и рамки, в которых можно понять и познать плоды учений напрямую.

Великий тайский мастер медитации Аджан Чаа говорил, что изучение Дхаммы без практики подобно половнику в кастрюле с супом. Половник находится в кастрюле каждый день, но он не знает вкуса супа. Мы можем погружаться в изучение Дхаммы и беседы о ней, но, если мы хотим узнать её вкус, мы должны применять эти учения на практике, осмысливая их и медитируя.

## **Используемые сокращения**

### **Тексты из Палийского канона**

АН «Ангуттара-никая» («Собрание учений на основе числовой схемы»)

ДН «Дигха-никая» («Собрание длинных учений»)

Дхп «Дхаммапада»

МН «Мадджхима-никая» («Собрание учений средней длины»)

СН «Саньютта-никая» («Собрание связанных учений»)

Патис «Патисамбхидамагга» (двенадцатая книга «Кхуадакка-никаи»)

### **Постканонические тексты**

Висм «Висуддхимагга»

Вим «Вимуттимагга»

Пм «Параматтхаманджуса» (Комментарий к «Висуддхимагге»)

Ссылки на ДН и МН указывают на номер сутты.

Ссылки на АН указывают на нипату и номер сутты.

Ссылки на СН указывают на саньютту и номер сутты.

Ссылки на Висм указывают на главу и номер параграфа.

Ссылки на Патис указывают на главу и номер параграфа.

Ссылки на Вим указывают на номер страницы в китайском тексте.

## Благодарности

Я глубоко признателен всем тем, кто внёс свой вклад в этот проект, в том числе:

Аджану Тханиссаро, Бхиккху Бодхи и Гилу Фронсдалу, которые любезно и великодушно ознакомились с первоначальным вариантом этой книги, предоставив мне обширные комментарии и бесценную информацию.

Аджану Тханиссаро, Бханте Гунаратане, Аджану Брахмавамсо, Па-Ауку Саядо, Джеку Корнфилду, Шэрон Зальцберг, Кристине Фельдман и Ли Бресингтону за то, что они поделились своими учениями.

Барбаре Гейтс, которая просмотрела первоначальный вариант текста и высказала свои замечания по организации и структуре книги.

Особые благодарности Джозефу Голдстейну за его многолетнее наставничество и моей жене Кэти Грейсон за её долготерпение в совместной жизни с человеком, пишущим книгу.

Я искренне благодарен издательству «Шамбала Пабליкейшнз» и, в частности, Эмили Бауэр, без чьей поддержки этот проект был бы невозможен. Если эта книга окажется в какой-то степени полезной практикующим Дхамму, то проект полностью себя оправдал. За любые недостатки этой книги ответственность несу только я один.

## Вступление

*Я подумал... может ли джхана быть путём к Пробуждению?  
Затем пришло осознание: «Это и есть путь к Пробуждению».  
Будда, «Махасаччака-сутта»*

Даже по самым строгим стандартам своего времени самоограничения и аскетизм, на которые будущий Будда пошёл в ходе своих духовных поисков, были чрезмерными, что сделало его тело измождённым и слабым, но не приблизило к цели. После шести лет поисков высшей истины он так и не смог достичь «никаких сверхчеловеческих состояний, никаких отличий в знании и видении, достойных благородных»<sup>1</sup>. Тогда он вспомнил, как в детстве, отдыхая в тени джамбозы и наблюдая за тем, как его отец руководит церемонией начала сезона пахоты, он спонтанно вошёл в первую джхану – глубокое медитативное состояние, характеризующееся мощным сосредоточением, полным покоем и блаженством. Осознав, что именно в этом, а не в самоистязании, состоит путь к пробуждению, он принял немного пищи, чтобы восстановить силы, и направил своё внимание в новое русло.

И вот в ночь своего великого пробуждения Бодхисаттва вошёл в первую джхану, во вторую джхану, в третью и четвёртую джханы. И когда его ум стал таким образом «очищенным, ярким, незапятнанным, избавленным от несовершенства, податливым, гибким, устойчивым и достигшим равностности», он направил его на воспоминания о прошлых жизнях, на познание существ, живущих, умирающих и возрождающихся при различных обстоятельствах, и, наконец, на знание об уничтожении загрязнений. «Когда я познал и увидел это, мой ум освободился от загрязнения чувственных желаний, от загрязнения бытия и от загрязнения неведения. Когда он освободился, пришло знание: „Он свободен“. Я непосредственно познал: „Рождение разрушено, прожита святая жизнь, сделано то, что должно было быть сделано, больше не будет прихода в какое-либо состояние бытия“»<sup>2</sup>.

Какова же природа этой джханы, с которой Будда случайно встретился в юности, и которая стала основой его великого пробуждения и окончательного освобождения? Практики интенсивного сосредоточения были хорошо известны в его времена и применялись многими учителями. Будда сам практиковал и преуспел в нескольких таких медитациях, но в каждом случае заявлял, что они не ведут к освобождению. Что же такого было в этой джхане, что она, вместо того чтобы стать тупиком, ведущим лишь к приятным состояниям ума, стала путём, ведущим к пробуждению?

Споры и разногласия о природе джханы и её месте на пути к освобождению, возникшие вскоре после того, как Будда ушёл в окончательную Ниббану, продолжают по сей день. Чем больше мы слушаем, читаем, изучаем и практикуем, тем меньше у нас уверенности относительно того, что такое «истинное», «правильное» учение о роли и месте самадхи в буддийской медитации и о природе джханы. Каждый из нас хочет следовать истинному пути и практиковать подлинные учения. Но каковы они? Разобраться в многообразии взглядов и мнений о том, что такое самадхи и каково его значение и правильное место в практике медитации, может быть очень непросто.

Приступая к медитации в любой её форме, человек регулярно сталкивается с широким спектром практик и учений о самадхи. Самадхи, что обычно переводится как «сосредоточение», – это качество ума, который уравновешен, спокоен и ни на что не отвлекается. Существует очень много учителей, каждый из которых, как кажется, воплощает в себе всю глубину

---

<sup>1</sup> МН 36.

<sup>2</sup> МН 36.

реализации, при этом обучает ряду зачастую не согласующихся друг с другом практик. Существуют противоречивые мнения относительно того, насколько самадхи необходимо в практике медитации и следует ли медитирующему делать упор на сосредоточении или на практике прозрения. Практически все учителя буддийской медитации подчёркивают необходимость определённой степени внимательности и сосредоточения, которые развиваются совместно для культивирования прозрения. Однако существует множество учений и мнений относительно того, каким именно образом нужно медитировать, чтобы развить эти качества наилучшим образом.

Изначально мы можем начать практиковать технику или стиль, которым нас научили, не понимая ни важнейшей роли сосредоточения в практике медитации, ни различных методов его культивирования. Некоторые учителя утверждают, что джхана может быть интересной в некоторых случаях, но не имеет особого значения для медитации прозрения, и учат тому, что сосредоточение возникает просто благодаря ежеминутному вниманию к любым возникающим переживаниям. Благодаря внимательности вы развиваете тот уровень сосредоточения, который вам необходим. Другие подчёркивают, что глубокое самадхи абсолютно необходимо и, независимо от того, какую технику или стиль медитации вы практикуете, важно уделять внимание целенаправленному развитию сосредоточения. При этом среди сторонников необходимости джханы нет единого мнения о том, что она собой представляет и как её достичь. Поскольку среди учителей нет единого мнения, ученики могут запутаться в том, какую степень или тип самадхи им необходимо развивать и как включать сосредоточение в свою практику медитации. По мере того как наша практика медитации становится более зрелой, понимание разнообразия учений и подходов к самадхи приобретает всё большее значение.

Но, вместо того чтобы впадать в уныние или разочаровываться, мы можем по достоинству оценить всё разнообразие подходов и широкий выбор доступных нам искусных средств. Сам Будда признавал, что люди обладают самыми разными природными способностями и склонностями и что практика у каждого человека развивается по-разному. Признав, что среди этих различных подходов нет единственно правильной или наилучшей техники, мы должны найти стиль практики медитации, более всего соответствующий нашему личному темпераменту и потребностям. Для этого необходимо ознакомиться с целым рядом практик и учений, касающихся самадхи.

Мы должны серьёзно исследовать любого учителя, путь или практику, чтобы составить наилучшее представление о том, что является мудрым и умелым, а затем применять эти учения на практике. Их ценность и истинность подтверждается нашим непосредственным опытом, а также нашей способностью и желанием ясно и честно взглянуть на результаты нашей практики. Практика Дхаммы – это не вопрос поиска единственной «истинной и правильной» интерпретации доктрины и практики, которая только и ждёт, чтобы мы её открыли, если бы только смогли найти, – но, напротив, это способность честно оценивать себя, признавая свои сильные стороны и ограничения, чтобы иметь возможность приложить свои усилия в наиболее плодотворном направлении.

Учения Будды всегда зависели от контекста. В каждой конкретной ситуации, с каждым конкретным человеком то, как Будда действовал, чему учил и как он говорил, зависело от ряда обстоятельств. Иногда Будда отвечал на вопрос прямо. Иногда он отвечал вопросом на вопрос, а иногда вообще отказывался отвечать. Иногда он говорил людям, что им необходимо сделать; в других случаях он просто предлагал им поступать так, как они считают нужным. Будда учил разными способами и предлагал множество разных практик. То, как он учил, зависело от обстоятельств и от того, что являлось наиболее эффективным, чтобы вывести людей из неведения и страданий к свободе и избавлению от них.

Самадхи является важным аспектом практики медитации в любой из её разновидностей. Понятия «отпустить» и «не цепляться» просты. Однако наши обусловленность и привычки ума очень сильны, и мы с лёгкостью вновь и вновь попадаем в ловушку повседневной жизни.

Нам нужно признать это и принять, что такова природа человека. Понимание обусловленности – важный первый шаг, но одного этого недостаточно. Мы должны найти способ перестроить свой ум и в конечном счёте полностью освободиться от обусловленности. Именно благодаря силе устойчивого и сосредоточенного внимания достигаются плоды медитационной практики, поэтому самадхи играет незаменимую роль в тренировке ума. Самадхи даёт нам силу стабильности и непрерывности, чтобы ум мог действительно покоиться в потоке нецепляния. Самадхи связано с целым рядом практик прозрения и сосредоточения, а также их сочетаний, поэтому важно понимать весь диапазон учений, потенциал и ограничения различных практик, а также наши цели и намерения в медитации.

Достижение самадхи или любого другого медитативного состояния не является конечной целью буддийской медитации, и мы не должны считать самадхи более важным, чем оно является на самом деле. Но не стоит и преуменьшать его значение. Привычная склонность цепляться за приятные переживания и избавляться от неприятных, а также лежащая в основе этого первопричина неведения глубоко укоренены в нас. Самадхи является важным инструментом в обретении свободы от этих склонностей, поскольку для непосредственного восприятия этих фундаментальных истин Дхаммы и освобождения от более тонких склонностей к цеплянию требуется определённая степень спокойствия и устойчивости ума. Нетренированный ум рассеян и легко переключается с одной мысли, ощущения или переживания на другое. Для укрепления благоприятных условий, необходимых, чтобы ум мог ясно видеть более тонкие слои неведения, необходима мощная и устойчивая осознанность. Большинству людей требуются настойчивость и терпение, чтобы постепенно усилить способность ума к сосредоточению.

Многочисленные стили медитации в палийской традиции можно условно разделить на три категории: практики, которые делают акцент на спокойствии или равностности; практики, которые делают акцент на прозрении; и те практики, которые развивают и то и другое вместе. Кого-то из нас может привлекать интенсивная практика сосредоточения, а позже мы осознанно перейдём к прозрению как особой форме медитации. Другие с самого начала своей практики будут делать упор на развитие прозрения, не прилагая особых усилий для достижения сосредоточения, позволяя самадхи укрепляться естественным образом благодаря постоянному, ежеминутному применению внимания ко всем изменяющимся переживаниям, которые возникают и исчезают во время медитации. Третий стиль практики развивает спокойствие и прозрение одновременно.

## Историческая справка

Традиция гласит, что в течение нескольких веков после ухода Будды возникло восемнадцать различных буддийских школ. Из всех этих ранних школ только Тхеравада (что означает «Учение старейшин») к настоящему времени сохранилась как живая традиция. Тхеравада – это школа буддизма, распространённая сегодня в основном в Таиланде, Мьянме (Бирме), на Шри-Ланке, в Камбодже и Индии. Священные писания Тхеравады, сохранившиеся на языке пали, известны под названиями Типитака (что означает «Три корзины»), или Палийский канон.

Согласно традиции, вскоре после ухода Будды был проведён собор, где присутствовали пятьсот старших монахов, на котором было продекларировано и согласовано содержание его учения. На этом Первом соборе Ананде, который был спутником и компаньоном Будды на протяжении последних двадцати пяти лет его жизни, были заданы вопросы об учении Будды, и он изложил его. Упали, известный своим знанием правил поведения, прочитал монашеские уставы для монахов и монахинь. Из бесед и учений Будды, которые запомнил Ананда, сложилась Сутта-питака (пали; санскр. *Сутра-питака*), или часть Канона, посвящённая беседам, а из монашеских правил – Виная-питака, кодекс поведения для монахов. Известной информации об истории и развитии раннего буддизма гораздо меньше, чем неизвестной, поэтому

истоки и эволюция Палийского канона изучены весьма недостаточно. Эти ранние строфы передавались устно и постепенно эволюционировали. Только несколько сотен лет спустя они были записаны и зафиксированы в окончательной форме, которая дошла до наших дней как Палийский канон Тхеравады.

После ухода Будды его ученики занялись анализом его учений с помощью различных методов, некоторые из которых были позже включены в сутты. В это время в Канон была включена третья «корзина» учений – Абхидхамма-питака. Абхидхамма представляет собой обширный технический, систематизированный анализ доктрины. После записи Канона его содержание было окончательно зафиксировано и больше не могло изменяться и дополняться. Однако дальнейшее изучение и анализ продолжались, что привело к появлению большого корпуса комментаторской литературы.

Примерно через девятьсот лет после ухода Будды, в V веке нашей эры, Буддхагхоса, плодovitый комментатор традиции Тхеравады, создал свой самый важный труд – «Висуддхимаггу» («Путь очищения»), монументальный трактат, в котором предпринималась попытка описать весь путь буддийской практики, как он понимался в палийской комментаторской традиции. Сегодня «Висуддхимагга» является основополагающим текстом, чрезвычайно авторитетным для буддистов традиции Тхеравада, вдохновляющим и направляющим практику медитации во всём буддийском мире.

Как канонический источник всех учений сутты имеют безусловный авторитет. «Висуддхимагга» же имеет большой вес в буддизме Тхеравады – особенно в Бирме и на Шри-Ланке и в меньшей степени в Таиланде; при этом далеко не везде этот комментаторский труд считается авторитетным или принимается как правильное толкование учения Будды.

Существуют разногласия по поводу интерпретаций и значений текстов, по поводу того, какие из них являются авторитетными, а также того, можно ли и нужно ли согласовывать между собой различные источники. Одна из причин путаницы заключается в том, что «Висуддхимагга» и сутты в понимании многих людей смешаны воедино. То, как каждый конкретный человек относится к этим текстам, зависит от его точки зрения.

### **Методология, использованная в этой книге**

Нет ни одного места в Каноне, где Будда изложил бы полную схему своего учения и уточнил бы все детали. Некоторые сутты дают общее представление о пути в целом (см., например, ДН 2); другие, разбросанные по всему Канону то тут, то там, уточняют некоторые детали. В этом смысле отдельные отрывки сутт подобны кусочкам мозаики или пазла, которые необходимо сложить вместе, чтобы получить единое целое. Если мы хотим получить последовательную и детальную картину того, чему учил Будда, то должны принять стратегию толкования, чтобы понять эти учения корректно и во всей полноте. Буддхагхоса в своей «Висуддхимагге» и других комментариях применил стратегию толкования, заимствованную из Абхидхаммы. Некоторые считают, что он проделал отличную работу, но есть и те, кто утверждает, что некоторые данные, содержащиеся в суттах, не вписываются в систему и интерпретацию Буддхагхосы. Таким образом, есть два подхода к информации, содержащейся в конкретной сутте: один – интерпретировать её с помощью системы комментариев; другой – попытаться использовать другие сутты из самого Канона, чтобы обеспечить контекст для рассматриваемой информации. Второй способ предполагает, что сутты в целом последовательны, а мнение, предполагающее, что сутты взаимно согласованы, предпочтительнее того, которое настаивает на их противоречивости. Это предположение может быть или не быть исторически обоснованным, но оно очевидным образом даёт более полезное руководство к практике, чем то, которое настаивает на принятии поверхностных несоответствий за подлинные. С такой прагматической целью я

собираюсь применить этот подход в тех частях книги, которые посвящены анализу того, что сутты говорят о самадхи и джхане.

Материал этой книги разделён на две основные части.

Первая часть посвящена представлению самадхи в палийских суттах и «Висуддхимагге». И по суттам, и по «Висуддхимагге» будут представлены исследование и систематическое обсуждение, при этом будут рассмотрены различные способы и контексты представления самадхи как самого по себе, так и в связке с другими аспектами учений Дхаммы. Одна из глав будет посвящена обсуждению разногласий, связанных с самадхи.

Вторая часть состоит из интервью с восемью учителями випассаны и тхеравадинских медитаций. Некоторые из них известны тем, что делают акцент на самадхи и джхане, в то время как другие называют себя не теми, кто обучает сосредоточению, а, скорее, учителями «общей» медитации и Дхаммы. Этот раздел предназначен для практического применения и воплощения в жизнь теоретической информации, изложенной в первой части книги. В нём предлагается ряд практик и взглядов авторитетных учителей, освещающих различные подходы к самадхи и его применению в практике медитации.

Из комментариев этих учителей становится ясно, что существует довольно обширный спектр подходов к преподаванию и практике. Некоторые строго придерживаются трактовок доктрины и практики, изложенных в «Висуддхимагге», в то время как другие не согласны с таким объяснением сутт, вместо этого обучая и практикуя в стиле, который не опирается на понимание комментариев. Третьи находят некоторые – но далеко не все – аспекты «Висуддхимагги» весьма полезными и поэтому смешивают и интегрируют в свои учения части как оригинального учения, так и позднейших комментариев. Не все они согласятся с интерпретациями и выводами, которые я сделал в первой части этой книги.

Различные взгляды и подходы, представленные в этой книге, – настоящее свидетельство ценности и эффективности широкого спектра искусных средств. Все эти учителя имеют хорошую подготовку и большой опыт. Все они опираются на действительно глубокие опыт и мудрость.

Дискуссии о правильной интерпретации основополагающих текстов и о том, какой стиль практики даёт наилучшие результаты, будут продолжаться всегда. Существует единый буддийский путь, состоящий из огромного количества систем и методов, и нам повезло, что мы живём в то время, когда мы можем познакомиться со многими учениями и подходами к практике Дхаммы.

## Часть первая

### Самадхи в палийских текстах

#### Глава 1

#### Самадхи в суттах Палийского канона

*Есть пять пагубных вещей, которые приводят к упадку и исчезновению истинной Дхаммы. Что это за пять вещей? Вот, бхиккху (монахи), бхиккхуни (монахини), мирские последователи и последовательницы живут без почтения и уважения к Учителю... к Дхамме... к Сангхе... к практике... без почтения и уважения к сосредоточению. Таковы пять пагубных вещей, которые приводят к упадку и исчезновению истинной Дхаммы.*  
*Будда, «Кассана-саньютта» (СН 16.13)*

Термин *samādhi* в сущности означает «не-рассеянность». Несмотря на то что существуют различные мнения о том, до какой степени следует укреплять самадхи, какие практики приводят к правильному самадхи и как лучше всего включать самадхи в свою практику медитации, нет никаких разногласий по поводу важности культивирования способности ума к успокоению. *Samādhi*, обычно переводимое как «сосредоточение», происходит от палийской приставки *sam*, означающей «вместе», и корня *dhā*, означающего «посещать» или «место». Оно связано с палийским глаголом *samādahati*, означающего «собирать вместе, объединять, концентрировать». Таким образом, самадхи подразумевает объединение ума в устойчивом, нерассеянном осознании.

Эта ключевая особенность самадхи – нерассеянное единство ума – понимается по крайней мере несколькими различными способами. Одни рассматривают его как исключительную сосредоточенность на единственном объекте, в то время как другие – как более широкое состояние осознания, в котором ум остаётся устойчивым и неподвижным, но при этом осознаёт широкий спектр явлений, окружающих объект медитации. Палийский термин, обычно переводимый как «однонаправленность ума», *citta ekaggatā*, можно по-другому перевести как «объединение ума». Эти два термина, «однонаправленность» и «объединение ума», часто используются как синонимы, но могут также иметь и разные значения. Однонаправленный ум прочно и устойчиво фиксируется на объекте своего внимания. Такие практики, как сосредоточение на дыхании, созерцание цветных дисков, произнесение мантр и визуализация, развивают устойчивость ума и спокойное, не отвлекающееся осознание. В конечном счёте сосредоточение можно усилить настолько, что оно вообще не будет отвлекаться от объекта своего внимания до такой степени, что не сможет возникнуть осознание какого-либо другого переживания. Ум, сосредоточенный таким образом, называется «однонаправленным», потому что он полностью сосредоточен и зафиксирован в одной точке на единственном объекте.

Объединённый ум тоже уравновешен и не отвлекается, хотя и необязательно сосредоточен на какой-то одной точке. Вместо того чтобы фиксировать внимание исключительно на одном объекте или переживании, сам ум становится неподвижным. Все его способности объединяются и интегрируются, при этом ум остаётся устойчивым, непоколебимым и чётко осознаёт широкий спектр меняющихся переживаний. В этом случае неподвижен сам ум, но не поток переживаний. Различие между этими двумя формами неотвлечённого ума имеет осо-

бое значение для понимания природы глубочайших уровней самадхи, известных как джханы, и будет подробно рассмотрено во второй главе.

Самадхи культивируется с помощью различных практик и достижений, ведущих к очень приятным состояниям покоя и счастья, а также к углублению осознанности и освобождающим прозрениям. В суттах приведены четыре различных подхода к развитию самадхи, а также результаты, которых можно ожидать от каждого из них, иллюстрирующие, что не существует только одного типа сосредоточения или одной-единственной правильной и наилучшей практики для развития самадхи <sup>3</sup>. Во-первых, счастье достигается прямо в этой жизни через развитие приятных по своей природе состояний медитативной поглощённости, известных как четыре джханы. Сосредоточение внимания на восприятии света – это второй тип практики самадхи, которая развивает ясный ум, приводит к знанию и видению. Созерцание возникновения, продолжительности и исчезновения чувств, восприятий и мыслей – третий вид практики, который приводит к осознанности и ясному пониманию. И, в-четвёртых, благодаря пониманию возникновения и исчезновения пяти совокупностей (пали *khandha*), самадхи достигает кульминации в уничтожении *асав*, сил неведения и цепляния, которые удерживают нас в ловушке страдания.

Возможно, в первом способе, достижении джханы, речь идёт о том, как практиковать сосредоточение, в то время как остальные три описывают способы применения этой практики для других целей. Пример в поддержку этой интерпретации можно найти в истории о пробуждении Будды, показывающей, как практика джханы может быть использована для развития знания и видения <sup>4</sup>. Будда рассказывает, что после достижения джханы «неведение было изгнано и возникло истинное знание, тьма была изгнана и возник свет, как это бывает у того, кто пребывает усердным, пылким и решительным» <sup>5</sup>.

Вот пример того, как развитие джханы приводит к пониманию возникновения и исчезновения пяти совокупностей:

Уничтожение загрязнений (асав) происходит в зависимости от первой джханы... бхиккху входит и пребывает в первой джхане... какие бы состояния ни включали в себя форма, чувство, восприятие, волевые конструкции или сознание (пять совокупностей), он рассматривает эти состояния как непостоянные, как страдание... как пустоту, как отсутствие «я» <sup>6</sup>.

Из этих четырёх методов здесь остаётся только третий: сосредоточение, используемое для развития осознанности и ясного понимания. Учитывая то, что эти качества используются при описании третьей и четвёртой джхан (которые будут подробно рассмотрены в следующей главе) и что созерцание, описанное для развития этого третьего способа сосредоточения (созерцание возникновения, продолжительности и исчезновения чувств, восприятий и мыслей), похоже на созерцание, описанное для четвёртого (понимание возникновения и исчезновения пяти совокупностей), практику джханы легко соотнести со всеми тремя вышеперечисленными применениями.

## Важность и место самадхи в буддийской медитации

Достаточно взглянуть на то, как часто упоминается самадхи в Палийском каноне и до какой степени оно выделяется, чтобы понять его важнейшее место в практике медитации. Сутты совершенно недвусмысленно указывают на важность самадхи на пути духовной прак-

---

<sup>3</sup> ДН 33.

<sup>4</sup> МН 4, 19 и 36.

<sup>5</sup> МН 4.

<sup>6</sup> АН 9.36.

тики. В суттах прямо говорится о том, что невозможно достичь глубочайших стадий реализации без высокой степени сосредоточения, спокойствия и объединения ума:

Без умиротворения, высокой степени сосредоточения, без достижения покоя, без достижения однонаправленности... [этот человек] может войти и пребывать в освобождении ума, освобождении прозрением... – такого не может быть <sup>7</sup>.

Джхана особо благоприятна для реализации, поскольку «полностью способствует разочарованию, бесстрастию, прекращению, умиротворению, реализации, пробуждению, Ниббане» <sup>8</sup>. При достижении джханы ум «сосредоточивается, очищается, становится незапятнанным, свободным от загрязнений, податливым, трудолюбивым, устойчивым и обретает равностность» <sup>9</sup> и поэтому способным глубоко проникать в природу ума и тела, позволяя возникать глубоким прозрениям.

Будда говорил, что благодаря достижению джхан многие из его учеников достигли реализации и совершенства прямого знания <sup>10</sup>. Однако без джханы:

Если нет правильного сосредоточения [джханы, о чём пойдёт речь ниже], то у того, кто не обладает правильным сосредоточением, разрушается основа знания и видения вещей такими, какие они есть на самом деле. Если нет знания и видения вещей такими, какие они есть на самом деле, то у того, кому не хватает такого знания и видения, разрушается основа разочарования и бесстрастия. Если нет разочарования и бесстрастия, то у того, кому не хватает разочарования и бесстрастия, разрушается основа знания и видения освобождения <sup>11</sup>.

Интенсивные восторг, наслаждение и счастье, присущие джхане, действуют как сильное противоядие от чувственных удовольствий. Даже если человек осознаёт, что чувственные удовольствия в конечном счёте приносят мало удовлетворения, до тех пор, пока он не испытает восторга и наслаждения, связанных с джханой, он всё равно может испытывать влечение к ним.

Даже если благородный ученик с должной мудростью ясно видит, как оно есть на самом деле – что чувственные удовольствия приносят мало удовлетворения, много страданий и отчаяния и как велика заключённая в них опасность, до тех пор, пока он не достигнет восторга и удовольствия, которые отделены от чувственных удовольствий, отделены от неблагоприятных состояний и гораздо более умиротворяющие, чем они, его всё ещё могут привлекать чувственные удовольствия <sup>12</sup>.

Как только медитирующий познает высшую радость и восхищение джханы, он уже не склонен стремиться к низшим источникам мирских удовольствий. Их прежняя привлекательность значительно снижается.

В конечном счёте неподвижность и спокойствие самадхи помогают уму противостоять любым тревожным переживаниям, которые могут возникнуть, по мере того как раскрываются более глубокие уровни прозрения. До тех пор пока не созреют равностность и непривязанность, ситуация, когда наше обычное повседневное восприятие, к которому мы так привыкли,

---

<sup>7</sup> АН 6.70.

<sup>8</sup> ДН 29.

<sup>9</sup> ДН 2.

<sup>10</sup> МН 77.

<sup>11</sup> АН 6.50.

<sup>12</sup> МН 14.

уступает место непосредственному переживанию непостоянства, неудовлетворительности и отсутствия «я», может быть весьма обескураживающей. Благодаря силе самадхи медитирующий может сохранять устойчивость и равностность ума по мере развития прозрения.

## **Предупреждения об опасностях и неправильном использовании самадхи**

В ряде сутт подчёркивается важность ясного намерения и сбалансированных усилий, которые сопровождаются пониманием потенциальных ловушек, связанных с развитием самадхи. Благое намерение исходит из понимания учений Дхаммы, а также собственных целей и мотивации для практики медитации. Будда говорил, что суть его учения – это прозрение и мудрость, ведущие к освобождению, а не достижение сосредоточения как такового <sup>13</sup>. Если самадхи и джхана становятся объектами привязанности, то они превращаются из мощных помощников на пути к пробуждению в препятствия. Следует развивать самадхи, но не отождествлять себя с ним и не привязываться к нему.

Спокойный, умиротворённый ум чрезвычайно приятен, и поэтому даже начальные стадии самадхи могут быть соблазнительными, усиливая жажду, а не освобождая ум. Медитирующий может начать практиковать, чтобы чаще испытывать подобные состояния сосредоточения и достигать определённых медитативных состояний ради них самих.

Эта святая жизнь не ведётся ради обретения выгоды, почестей и славы  
или достижения добродетели... или достижения сосредоточения... Но именно  
это непоколебимое освобождение ума является целью этой святой жизни, её  
сердцевиной и завершением <sup>14</sup>.

«Правильное усилие» означает правильное количество усилий, а также усилие, направленное в нужном направлении. Умелое использование своей практики медитации подразумевает усилия по развитию полезных качеств ума и сердца, которые ведут к мудрости, без чувства чрезмерного стремления. Правильное усилие абсолютно явно включает умелое использование желания для порождения благотворных и подавления неблаготворных состояний ума:

Что такое... правильное усилие? ...[Бхиккху] порождает желание  
не допускать возникновения ещё не возникших дурных, неблаготворных  
состояний; он прилагает усилия, пробуждает энергию, применяет свой  
ум, старается. Он порождает желание отказаться от возникших дурных,  
неблаготворных состояний... к возникновению ещё не возникших  
благотворных состояний... для поддержания уже возникших благотворных  
состояний, для их неугасания, увеличения, расширения и осуществления  
путём развития <sup>15</sup>.

Желание служит полезной и важной цели, мотивируя нас в практике Дхаммы, пока оно применяется умело и в правильном направлении. Но когда желание приводит к жажде, оно становится препятствием.

Правильное усилие уравнивает прилежание и старание с расслаблением и лёгкостью. Сбалансированное усилие означает, что мы можем полностью отдаться зачастую тяжёлой и ответственной работе во время медитации и упорно выполнять её, оставаясь при этом умиротворёнными и довольными тем, что происходит в настоящий момент, и тем, как развивается наш прогресс. Медитирующий, который делает всё, что в его силах, не цепляясь при

---

<sup>13</sup> СН 22.88.

<sup>14</sup> МН 30.

<sup>15</sup> СН 45.8.

этом за ожидания и результаты и не отождествляя себя с ними, обычно умиротворён, спокоен и не порождает страдания на пути, ведущем к прекращению страданий.

Сутты уподобляют человека, увлечённого достижением сосредоточения, человеку, ищущему сердцевину огромного дерева. Такой человек, ошибочно принимая то, что не послужит его цели, за то, что он ищет, обходит вниманием сердцевину дерева и забирает только внутреннюю кору <sup>16</sup>. Привязанность к более тонким медитативным переживаниям может привести нас к тому, что мы начнём медитировать ради получения этих переживаний, а не использовать медитацию как полезное ментальное совершенствование, служащее освобождению.

Утончённые медитативные состояния притягательны, и мы можем увлечься ими, что приводит к тонкому и не очень тонкому высокомерию и самоотождествлению.

Будучи усердным, он достигает сосредоточения. Достигнув сосредоточения, он испытывает удовлетворение, и его намерение исполняется. Из-за этого он восхваляет себя и презирает других, заявляя так: «Я сосредоточен, мой ум един, а те другие бхиккху не сосредоточены, их ум сбился с пути». Он становится опьянённым этим достижением сосредоточения, вследствие чего становится беспечным, впадает в беспечность; и, будучи беспечным, он живёт в страдании <sup>17</sup>.

Тот, кто «восхваляет себя и презирает других из-за своих достижений [сосредоточения и медитативных состояний]... [это] тоже признак недостойного человека... Но достойный человек рассуждает так: „Неотождествление себя даже с достижением [глубочайших состояний сосредоточения] было провозглашено Благословенным...“. Поэтому, ставя на первое место неотождествление, он не восхваляет себя и не презирает других из-за своих достижений... Таков признак достойного человека» <sup>18</sup>.

Эти предупреждения предназначены не для того, чтобы отговорить нас от развития самадхи, а для того, чтобы помочь нам в нашей практике. Отправляясь в любое путешествие, мы считаем разумным предварительно ознакомиться с местностью, уделяя пристальное внимание тем областям, которые представляют особый интерес, а также тем, которых лучше вообще избегать. Понимание ментального ландшафта медитации, сосредоточения и сознания может повысить эффективность нашей практики и в значительной степени помочь нам избегать ненужных страданий.

Будда ясно давал понять, что нужно не бояться блаженства джханы, а, наоборот, стремиться к нему <sup>19</sup>. Опасности, связанные с джханой, несут в себе гораздо меньше рисков, чем те, которые связаны с привязанностью к чувственным удовольствиям. Он отмечал, что никто никогда никого не убивал, не крал, не занимался недозволенными видами секса, не лгал и не употреблял одурманивающих веществ из-за привязанности к джхане, в то время как каждый день люди по всему миру нарушают предписания из-за своей привязанности к чувственным удовольствиям.

## Развитие сосредоточения

Чтобы достичь любой степени самадхи, медитирующий должен начать с уменьшения препятствий на пути к самадхи, а затем перейти к их устранению. Препятствия – это неблагоприятные силы, которые мешают нашей ясности и равностности. К этим сбивающим ум с толку и возбуждающим его состояниям относятся чувственные желания, недоброжелательность, лень

---

<sup>16</sup> МН 29.

<sup>17</sup> МН 29.

<sup>18</sup> МН 113.

<sup>19</sup> МН 66.

и апатия, неугомонность и сожаления, а также сомнения. Если ум опутан этими препятствиями, то ему крайне трудно, а то и вовсе невозможно, достичь покоя. Первым шагом к их устранению является создание прочной основы в виде нравственной дисциплины и практики.

Бхиккху, если нет контроля над чувствами, то основа для добродетели разрушается у того, кто лишён контроля над чувствами. Если нет добродетели, то основа для правильного сосредоточения разрушается у того, кто не обладает добродетелью <sup>20</sup>.

## Добродетель

*Sīla*, что означает «нравственность» или «добродетель», является основой всего пути в буддийских учениях и практике. Создание благоприятных условий, необходимых для развития сосредоточения ума, начинается с добродетели. Прочная основа нравственного поведения жизненно необходима для прогресса в практике медитации и в развитии самадхи. Правильное сосредоточение основано на добродетели и зависит от неё. Без добродетели невозможно достичь правильного самадхи <sup>21</sup>.

Жить так, чтобы создавать меньше страданий и больше гармонии как для себя, так и для других, – достойное начинание само по себе и первый шаг к созданию благоприятных условий для практики медитации. Добродетельная жизнь защищает медитирующего от действий, приводящих к неугомонности и сожалениям, которые препятствуют развитию внутреннего покоя. Медитирующий не сможет успокоиться и достичь даже начальных стадий сосредоточения, если его ум возбуждён и его мучают угрызения совести. Добродетельная жизнь порождает радость и счастье – две непосредственные причины возникновения сосредоточения.

У того, кто добродетелен... не возникает угрызений совести... У того, кто свободен от угрызений совести... вследствие естественного закона возникнет радость... [что естественным образом приводит к] ... восторгу... [естественно, что] тело становится безмятежным... [человек почувствует] счастье... ум достигнет сосредоточения. В соответствии с естественным законом человек, чей ум сосредоточен, будет знать и видеть вещи такими, какие они есть на самом деле... [и таким образом] испытывать разочарование и бесстрашие... [что естественным образом приводит к] знанию и видению освобождения... предшествующие уровни перетекают в последующие; последующие уровни доводят предыдущие до совершенства, чтобы можно было перебраться с ближнего берега на дальний (к Ниббанае) <sup>22</sup>.

Часть Благородного восьмеричного пути, в состав которой входят правильная речь, правильные поступки и правильные средства к существованию, называется «группой нравственности». Что касается монахов, то *sīla* (*сила* (пали) – «нравственность») означает правила поведения, систематизированные в Патимоккхе: 227 учебных правил поведения для монахов и 311 для монахинь, определяющие большинство аспектов их жизни, а также тысячи правил, содержащихся в полной версии Виная-питаки.

Для буддистов-мирян сила означает соблюдение по меньшей мере пяти правил обучения, которые заключаются в воздержании от пяти неблагоприятных действий – убийства, воровства, недозволенных видов секса, лжи и употребления одурманивающих веществ, а также в культивировании их противоположностей – непричинения вреда; уважения к тому, что нам не при-

---

<sup>20</sup> АН 6.50.

<sup>21</sup> АН 5.24, АН 7.61, АН 8.81 и другие.

<sup>22</sup> АН 10.2.

надлежит; отказа от недозволенного секса; мудрой и правдивой речи; отказа от опьяняющих веществ. Силу стоит рассматривать не как набор заповедей, а скорее как практические принципы обучения для развития мудрых и умиротворённых сердца и ума.

### **Охрана дверей чувств**

Под охраной дверей чувств понимается не только то, что вы делаете во время медитации, но и то, как вы относитесь к информации, получаемой через органы чувств, в течение дня.

Как... [человек] может охранять двери чувств? [Видя] видимый объект глазом, [человек] не хватается за его главные признаки или второстепенные характеристики. Поскольку алчность и неудовлетворённость, дурные неблагоприятные состояния, захлестнули бы его, если бы он жил, оставляя эту способность видеть без присмотра, он практикует её охрану, он защищает способность видеть, развивает сдержанность способности видеть. Слыша звук... обоняя запах... ощущая вкус... осязая телом прикосновение... при возникновении мысли...<sup>23</sup>

Помимо того что мы должны говорить и действовать с мудростью и осторожностью, нам необходимо найти подходящую окружающую среду, способствующую развитию самадхи. Ум, особенно на ранних стадиях развития самадхи, легко потревожить, поэтому защита органов чувств от чрезмерной стимуляции, известная как «охрана дверей чувств», обеспечивает дополнительный уровень внешней поддержки. Будда часто рекомендовал практиковать в уединённых местах и отдельно стоящих жилищах, например у корней деревьев, в пещерах или на кладбищах, в густых джунглях или под открытым небом<sup>24</sup>.

Если на нас обрушивается поток сенсорной информации, с которым мы постоянно сталкиваемся в повседневной жизни, уму гораздо сложнее погрузиться на более глубокие уровни самадхи. Когда сосредоточение сильно, ум гораздо менее восприимчив к внешним воздействиям.

По мере того как человек продолжает тренироваться, используя какой-либо объект медитации, например дыхание, сосредоточение усиливается до такой степени, что ум становится сфокусированным исключительно на объекте медитации и его нелегко отвлечь. Считается, что на этой стадии медитирующий достигает внутренней изоляции от чувственных удовольствий, поскольку внешние переживания больше не беспокоят его ум.

Идеальной средой для медитирующего мирянина является безмолвный интенсивный медитационный ретрит, где можно посвятить себя исключительно практике медитации, хотя, конечно, преданный практикующий может добиться существенного прогресса и в обычной жизни. Охранять двери чувств в повседневной практике означает находить время и место, где мы сможем отбросить все заботы и сосредоточиться исключительно на объекте медитации, по крайней мере на то время, пока продолжается сессия медитации.

### **Устранение препятствий**

Утвердившись в практике нравственности и создав благоприятную среду для охраны дверей чувств, мы должны преодолеть пять препятствий, прежде чем сможем добиться существенного прогресса в медитации.

---

<sup>23</sup> ДН 2.

<sup>24</sup> ДН 2.

Есть пять пороков ума, из-за которых ум... не может достичь правильного сосредоточения... Какие пять? Чувственные желания... недоброжелательность... лень и апатия... неугомонность и сожаления... сомнения <sup>25</sup>.

Стандартное определение джханы гласит, что изоляция от чувственности и неблагоприятных состояний ума является необходимым условием для достижения первой джханы. По мере развития самадхи ум становится устойчивым, собранным и безмятежным. В результате медитирующий временно избавляется от неблагоприятных состояний ума, называемых «загрязнениями», и не испытывает колебаний или волнения из-за возникновения различных переживаний.

---

<sup>25</sup> СН 46.33.

## **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.