

ДЖОЗЕФ ГОЛДСТЕЙН

Медитация прозрения

ПРАКТИКА ОСВОБОЖДЕНИЯ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЧИСЛЫ»

ЕРЕВАН - МОСКВА

2024

ББК 86.4
УДК 133

Джозеф Голдстейн.
Медитация Прозрения. Практика Освобождения –
«Чиппъ». 2024. - 201 с.

Книга Джозефа Голдстейна «Медитация Прозрения. Практика Освобождения» предлагает глубокое руководство по практике випассаны — древней буддийской техники медитации, направленной на осознанное восприятие и понимание природы реальности. Голдстейн, один из ведущих западных учителей буддизма, делится своим опытом и знаниями, помогая читателям развить внимательность и осознанность в повседневной жизни. Автор раскрывает основные этапы и методы практики, показывая, как медитация прозрения может привести к освобождению от страданий, ясности ума и глубинной трансформации. Эта книга — мощный инструмент для тех, кто стремится к духовному развитию и внутреннему покою.

Издательство «Чиппъ».
Ереван-Москва
2024.



Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ

– 5 –

ГЛАВА ПЕРВАЯ
ЧТО ТАКОЕ ПУТЬ

– 9 –

ГЛАВА ВТОРАЯ
МЕТОДЫ ПРАКТИКИ
– 39 –

ГЛАВА ТРЕТЬЯ
ОСВОБОЖДЕНИЕ УМА
– 73 –

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ
ПСИХОЛОГИЯ И ДХАРМА
– 113 –

ГЛАВА ПЯТАЯ
БЕСКОРЫСТИЕ
– 129 –

ГЛАВА ШЕСТАЯ
КАРМА
– 145 –

ГЛАВА СЕДЬМАЯ
ПРАКТИКА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ
– 165 –

«Интеллектуальное, тщательное, поразительно ясное описание западной практики випассаны в частности и буддизма в целом.»

— *Los Angeles Times*

«Многолетний опыт Голдстейна в проведении буддийских ретритов делает эту книгу мудрой и зрелой, интересной не только для западной аудитории, но и для всех, кто открыт к изучению буддийской практики и пониманию взаимосвязанности всей жизни. Настоятельно рекомендую.»

— *Library Journal*

«Книга "Медитация Прозрения" будет принята с радостью всеми, кто хочет углубить и расширить свою приверженность жизни в осознанности.»

— Джон Кабат-Зинн,
автор книги "Где бы ты ни был, ты уже здесь"

«Мудрое и практическое руководство для всех, кто стремится освободить ум через медитацию.»

— Дэниел Гоулман,
автор книги "Эмоциональный интеллект"

प्रेस्सोंपाठी



Май 1965 года. Таиланд Десять, одна из первых групп Корпуса мира, пьет шампанское на высоте тридцати тысяч футов над Тихим океаном, произнося тост за Запад, идущий на Восток. Мне еще нет двадцати одного, поэтому выпить за это мне еще нельзя. То, что я знал о буддизме в тот момент, не наполнило бы даже один из этих маленьких, тонкостволовых пластиковых бокалов, все что я знал об этой религии это улыбающийся мужчина с большим животом, идея спокойствия, непривязанности и дыхательные упражнения.

Июль 1974 года. Летняя сессия, Институт Наропы, Боулдер, Колорадо, буддийский Вудсток празднует Вос-ток, идущий на Запад. Мое посвящение в учителя Дхармы в Америке. Посреди этого торжества находятся люди, жаждущие знания. Я чувствую, как усиливается ветер, поднимая нас всех, и думаю: «Это начало».

Январь 1993 года. Спустя поколение, учения Будды мягко и спокойно проникают в нашу западную культуру. Заканчивается трехмесячный ретрит, наш восемнадцатый с 1975 года. Сто человек выходят в мир, некоторые

с улыбкой спокойствия, другие — пораженные истиной, постигнутой на опыте. На синем экране моего компьютера сияют их вопросы в ранний зимний вечер. Львиный Рык Будды зовет нас всех к пробуждению. Если мы знаем, как смотреть, то открываем мудрость и сострадание, истинную природу нашего разума. Вдохновленные этой возможностью, многие из нас учатся смотреть, задавать вопросы, видеть сами.

Открытие — первый шаг. А каков следующий? Его Святейшество Шестнадцатый Кармапа из Тибета выразил это очень просто: «Мы должны делать то, что знаем». Чтобы освободить наш разум, мы применяем полученное знание на практике. Многие западные люди уже почти двадцать лет практикуют буддийскую медитацию прозрения (випассана). Некоторые сидят ежедневно. Некоторые приходят на курсы выходного дня или девятидневные курсы. Другие практикуют разовые трехмесячные ретриты или несколько таковых в год. Немногие практикуют еще более длительные по времени затворы. В этом отношении возможностей очень много.

В дальнейшем мы затронем широкий спектр тем, которые неоднократно поднимались студентами, изучавшими Дхарму. Эти жизненные, проницательные, часто волнующие вопросы стали основой для этой книги.

Джозеф Голдстейн
Барре, Массачусетс
Январь 1993 года

ହରାତିକ ପାଣ୍ଡିତ୍ୟ



ପାଠ ମାର୍କଟ୍
ପ୍ରୟୋଗ?



ДХАРМА

«Сделано то, что должно было быть сделано»

Эта фраза, часто встречающаяся в буддийских текстах, всегда вдохновляет меня. Она появляется во многих «песнях пробуждения», словах, произносимых мужчинами и женщинами в момент их освобождения. Эти слова приносят мне радость, напоминая о том, что мы действительно можем пройти путем свободы до конца. Это будет чудесный момент, когда мы сможем спеть эту песню: «Сделано то, что должно было быть сделано».

У нас могут возникать такие вопросы: «Возможно ли пробудиться? Это могло быть возможным для Будды, но возможно ли это для меня?»

Если знаем путь, то сможем и мы. Мы практикуем Дхарму, для того чтобы понять этот путь, чтобы стать свободными. Это цель всех наших усилий, потому что из свободы рождаются чувство общности, сострадание, любящая доброта и мир. Слово «Дхарма» на санскрите, или

«Дхамма» на пали, — это очень широкий термин с множеством различных значений. Среди прочего, это слово означает истину о том, каким все является. Оно обозначает конкретные элементы опыта и естественные законы, управляющие этим опытом. Дхарма также относится к учениям Будды и к способам практики, которые ведут к пробуждению. Таким образом, Дхарма всеобъемлюща. Все есть Дхарма; все следует своему естественному закону.

Будда ясно видел, как различные состояния ума и действия приводят к различным результатам. Нездоровые состояния ума ведут к одним последствиям, а здоровые состояния ума ведут к другим. Когда мы начинаем понимать истину о том, каким все является, мы сами видим, что приносит страдания в нашу жизнь, а что приносит счастье и свободу. В истинных духовных начинаниях нет принуждения. Будда предложил всеобъемлющую карту реальности. Когда мы хорошо понимаем эту карту, то можем свободно выбирать, в каком направлении двигаться. Это просто. Если мы хотим быть счастливыми и понимаем причины счастья, то, когда культивируем эти причины, счастье приходит в нашу жизнь.

Мы имеем возможность выбирать, потому что Дхарма — это естественный закон того, как устроена природа всех вещей. Если бы наши жизни разворачивались случайным образом, без действия физических или моральных законов, мы не могли бы влиять на направление жизни вовсе; но просто были бы подвержены ветрам хаоса. Хотя сначала наш ум может казаться активным словно буря, удивительный путь практики Дхармы помогает нам начать разбираться в себе. Мы устанавливаем некоторую стабильность и фокус в разуме и видим, какие качества в

нем ведут к большему миру, а какие — к большему страданию. Все это — и мир, и страдание — существуют в соответствии с определенными законами. Свобода состоит в мудрости выбора. Когда мы идем путем осознанности, становится очевидным, что наша самая глубокая цель, — это совершенствование качеств сердца и разума. Духовный путь трансформирует сознание, очищая его от жадности, ненависти, невежества, страха, зависти, ревности — тех сил, которые порождают несчастья внутри нас и в мире. Мы все разделяем эту фундаментальную цель свободы.

В мои ранние годы практики в Индии я учился у Мунинды-джи, одного из моих учителей, в Бодх-Гае, месте, где Будда достиг пробуждения. Бодх-Гая — это маленькая деревня со многими красивыми храмами. Когда Мунинда-джи и я вместе гуляли по деревне, он часто указывал на очень простых деревенских людей, которые были его учениками. Многие из них достигли различных стадий пробуждения. Встречать этих людей было настоящим вдохновением, потому что, судя по внешнему виду, вы никогда не догадаетесь об их духовных достижениях. Они выглядели как простые деревенские жители, занимающиеся своими делами. Я научился ценить, на собственном опыте, часто повторяемую истину, что реализация не зависит от социального или образовательного контекста.

У всех у нас есть нечто общее — все мы живы, а также наделены умом и сердцем. Наша задача — пробудить и очистить этот ум-сердце на благо всех. Понимание этой задачи, этого пути, дает контекст, в рамках которого можно оценивать каждое действие. Помогает ли то, что мы собираемся совершить, — любое действие — нам пробудить —

ся, или оно, наоборот, мешает этому? В любых жизненных ситуациях можно практиковать очищение ума. Когда мы знаем и соединяемся с путем свободы и когда верны ему, несмотря ни на что, тогда без сомнения однажды мы сможем спеть свою собственную песню пробуждения: «Сделано то, что должно было быть сделано».

СТРАХ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Медитирующие иногда говорят, что страх перед освобождением сдерживает их практику; по мере продвижения в неизведанное, страх перед ним становится серьезным препятствием. Но это не страх перед самим пробуждением, скорее это страх перед нашими представлениями о нем.

У нас у всех есть представление об абсолютной свободе, как о растворении в великом всплеске света или в великой космической вспышке. Ум может изобретать множество различных образов переживания освобождения. Освобождение означает отпускание страдания. Вы боитесь перспективы быть свободным от жадности? Или от гнева или заблуждения? Вероятно, нет. Освобождение означает избавление от тех качеств в разуме, которые мучают и ограничивают нас. Таким образом, свобода не является чем-то магическим или мистическим. Она не делает нас странными. Пробуждение означает очищение ума и отпускание тех вещей, которые вызывают столь много страданий в жизни. Это весьма прагматично. Представьте, что вы держите горячий обжигающий уголь. Вы бы не боялись отпустить его. На самом деле, как толь-



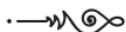
ко вы заметите, что держите его, то, вероятно, тут же его уроните. Но мы часто не осознаем, как сами цепляемся за страдание. Кажется, что оно держится за нас. Практика заключается в том, чтобы осознавать, как страдание возникает в уме и как мы отождествляем себя с ним, а затем учиться отпускать его. Мы учимся через простое и непосредственное наблюдение, видя процесс снова и снова, пока не поймем его.

Когда Будда кратко описывал свои учения, он подчеркивал, что учит только одному: страданию и окончанию страдания. Понимание этой реальности освобождает наш разум и дает больше возможностей для сострадания в мире.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОСТЬ И ПРОГРЕСС

Пробуждение доступно каждому. Я думаю, это прекрасно, что прогресс на пути доступен человеку любого уровня интеллекта. Осознание этого факта было большим открытием для меня в период становления учителем. Будучи в Индии, обучаясь у моего наставника Мунинды-джи, я присутствовал на многих его беседах с йогами, чтобы наблюдать, как он обучает. После некоторых интервью он описывал, какие темы для медитации подходят разным людям. Однажды он сказал: «О, да, эта тема подходит для умных людей, а эта — для глупых».

У меня была мгновенная, сильная реакция на такое заявление. Из-за специфического воспитания западного человека из среднего класса я был оскорблен тем, что кто-то мог быть назван глупым. Это было своего рода осво-



бождением узнать, что для духовной практики не обязательно быть слишком умным. Некоторые люди умны, а другие — нет. В «Висудхимагге» (Путь Очищения), собрании многих учений Будды, описаны различные темы медитации и указано, для кого какая из них лучше всего подходит. Со временем я научился ценить как очевидные достоинства интеллекта, так и некоторые его огромные опасности, которые он таит.

Мы все знаем людей, сильно гордящихся своей ученостью. Такая гордая привязанность к уму может стать большой ловушкой для этого, вредной для себя или для других. Интеллект также может быть великим благословением, даря бесценное понимание вещей. Для меня было важным узнать, что существуют многие другие качества разума, отражающие благородство и красоту характера, гораздо лучше, чем это делает интеллект. Щедрость, любовь, сострадание или преданность не зависят от высокого IQ.

Одна из моих любимых историй времен Будды рассказывает о его ученике, который был глупы. Его брат, другой ученик, был полностью пробужденным и умным человеком. Тугодум вдохновился учениями и был рукоположен в монахи. Он обладал самым добрым сердцем, но очень слабым умом. По этой причине брат дал ему в качестве практики заучивать четырехстрочную строфиу учений Будды. Тугодум много трудился и страдал, чтобы выучить одну эту строку. Затем, когда он перешел ко второй строке, она начала вытеснять из разума первую. Один стих был все, что его ум мог удержать. Эта борьба продолжалась и продолжалась; он просто не мог справиться с этим заданием. Его брат наконец сдался и сказал: «Это бесполезно. Тебе лучше покинуть монашеский орден». Бедный глупец



был совершенно подавлен. Он чувствовал себя так грустно, потому что его сердце было предано Дхарме. Когда он возвращался в свою деревню, чувствуя себя огорченным, Будда, зная, что произошло, подошел к нему и стал идти рядом. Погладив бедного тугодума по голове и утешив, Будда дал ему практику, идеально подходящую его способностям. «Вот твоя тема для медитации. Возьми этот белый носовой платок, выйди на жаркое солнце и натирай его». Вот и все. Итак, тот взял платок, вышел на солнце и начал натирать его. Постепенно платок чернел от пота с его рук. В один момент, в нем пробудились воспоминания о практике из прошлых жизней. Наблюдая за грязным платком, в монахе возникла глубокая равнотность, и его ум открылся. Так он достиг полного пробуждения. Говорят, что после этого, монах обрел интеллект, магические силы, а также глубокое понимание Дхармы. История заканчивается описанием некоторых забавных сверхъестественных трюков, которые бывший тугодум проделал со своим удивленным братом. Признаться, я испытываю большую привязанность к этому глупцу.

Единый Вкус

Является ли обретение состояния пробуждения постепенным или внезапным? Целые школы буддизма выросли вокруг этого вопроса. Но мне всегда казалось, что освобождение бывает разным, что нет единственно правильного ответа на этот вопрос. Пробуждение всегда внезапно. Когда условия созревают, оно обретается. Но путь, ведущий к нему, постепенен. Мы практикуем, созда-



ем условия, подготавливаем почву, и ум в конечном итоге открывается внезапно и спонтанно. Будда прямо заявил, что наш ум в своем естественном состоянии чист, но что он затемнен возникающими ментальными загрязнениями. В одном из своих учений он сказал: «Ум сияет, светится, лучится; но он загрязнен омрачениями. Ум сияет, светится, лучится, и от корня загрязнений, которые возникают в нем, он освобождается».

Методы могут различаться, но основные учения Будды — о природе страдания и достижении свободы от него — присутствуют во всех буддийских традициях. Бесчисленные формы буддизма развились в разных местах планеты: в Индии, Бирме, Таиланде, Тибете, Китае, Японии, Корее, Шри-Ланке, Камбодже, Вьетнаме и других местах. Мунинда-джи давно сказал мне, что он был знаком с более чем пятьюдесятью техниками медитации осознанности только в Бирме. Не привязывайтесь к идее, что существует только один правильный способ или техника практики Дхармы. Свобода и сострадание являются основными ориентирами для всей практики. (Это частное мнение автора, в разных традициях буддизма существуют различные взгляды на этот вопрос. См. Палийский Канон) Все остальное — это искусственные средства. По пути могут быть многое различных переживаний. Как только мы занимаем какую-либо позицию, думая «это оно», то уже упустили великое сокровище пустоты, создавая очередное сектарное представление. Один из моих учителей выразил то, что я думаю, справедливо для всех традиций, практик, техник и взглядов. Он сказал: «Если практика не охладит огонь жадности, отвращения и неведения, она бесполезна». Это мерило всего, что мы делаем.

Что действительно замечательно в Дхарме на Западе, так это возможность практиковать все традиции, встречаться и учиться друг у друга. Каждая из великих традиций — Тхеравада, Махаяна и Ваджраяна (тибетский буддизм) — может много чего предложить. Как сказал Будда: «У Дхармы единый вкус — вкус свободы». И для всех нас практика является ключом к этой свободе.

Есть замечательная история о Миларепе, великому тибетскому йоге. Говорят, что в конце своей жизни Миларепа взял своего главного ученика на уединенный горный склон, чтобы передать самые секретные учения. С величайшим уважением и преданностью ученик попросил поделиться с ним мудростью. Тогда Миларепа наклонился и указал на кожистые мозоли, которые развились от многолетнего сидения в медитации.

Как у практиков, у нас будут разные периоды в духовном развитии. Бывают времена, когда есть много энергии для интенсивных, тихих медитационных ретритов, которые могут помочь стабилизировать сильную осознанность и открыть новые уровни прозорливости. В определенный момент вы можете обнаружить, что теряете энергию и не способны к такой интенсивной практике. Этот спад может произойти через несколько лет, месяцев или даже дней столь упорной практики. Когда именно это произойдет, зависит от уровня развития каждого человека и конкретной жизненной ситуации. Я знал одного медитирующего, который практиковал в Азии несколько месяцев. Его практика достигла определенного уровня зрелости, но по какой-то причине он не мог добиться дальнейшего прогресса. Когда наш учитель спросил его о ситуации дома, он рассказал, что очень хочет увидеться со своей семьей.

Учитель посоветовал ему отправиться домой и навестить ее. После того, как он это сделал его ум был очищен от данного препятствия, и вернувшись к практике, он смог завершить курс обучения.

Также будьте осторожны, чтобы не держаться за четкое представление о том, как именно должна развиваться ваша практика. Временами вы можете склоняться к исследованию ума в уединенном ретрите. Иногда можете не чувствовать необходимости в уединении. Просто следуйте своему ритму естественным и простым образом. Если освобождение является главной целью вашей жизни, периоды интенсивной медитативной практики могут быть драгоценной возможностью для этого. Они позволяют накопить огромную энергию, силу и прозорливость. Но также существуют периоды активной жизни в мире, развития щедрости, морали, правдивости и сострадания, качеств, которые легче выражать в повседневной жизни, чем в рамках ретрита (затворничества, периода интенсивной духовной практики). Затем в свою очередь эти великие силы разума будут дальше усиливать вашу практику.

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Когда учение Будды распространилось по всей Азии и миру, возникли различные традиции понимания Дхармы, каждая со своими акцентами, метафизикой и умелыми средствами. Хотя различные традиции могут не соглашаться по некоторым вопросам, один постулат учения остается центральной жемчужиной, общей для всех: Четыре Благородные Истины.

Будда описал *Первую Благородную Истину* как истину страдания. Слово «дуккха» на пали имеет широкий диапазон значений, включая страдание, неуверенность и неудовлетворенность. Будда пробудился к реальности страдания в жизни без страха или жалости к себе. Он ясно осознал проблемы страдания: боль рождения, старости, смерти, скорби, горя, отчаяния, общения с нелюбимыми людьми, разлуки с любимыми, неудовлетворенность желаниями — всё это является дуккхой. Исследуя природу обусловленных явлений на всё более глубоких и тонких уровнях, мы начинаем видеть их изначально неудовлетворительную природу. Мы все знаем, что болезненные чувства в наших телах или умах — это страдание. Но мы также увидим эту истину дуккхи, когда осознаем непостоянство опыта. Ни один опыт, каким бы замечательным он ни был, не принесет нам глубокого и продолжительного удовлетворения именно потому, что он всегда меняется. Непрерывный поток явлений часто напоминает мне воду, падающую через край высокого водопада. Вода бесконечно падает — шшишиш! — без остановки, без отдыха. Это и есть природа всякого опыта. Кроме того, Будда описал третий вид страдания очень ярко в Огненной Сутре (Адитта сутта): «Глаз горит, ухо горит... тело... ум... горит чем? Горит огнем жадности, огнем отвращения, огнем невежества». Нам трудно открыться истине страдания, потому что мы ищем убежище привычными способами. Ищем убежище и счастье в приятных вещах, в вещах, которые сами по себе мимолетны. Часто мы не прилагаем необходимые усилия, чтобы остановиться, открыться, стать более чувствительными к тому, что действительно происходит в настоящем моменте.

Удивительный парадокс истины страдания заключается в том, что чем больше мы открываемся ей и понимаем её, тем легче и свободнее становится наш ум. Ум становится более просторным, открытым и счастливым, когда мы перестаем убегать и отрицать правду. Мы становимся менее подвержены компульсивным желаниям и зависимостям, потому что ясно видим природу вещей такой, какая она есть. Но все еще недостаточно просто увидеть и понять страдание в нашей жизни.

Вторая Благородная Истина признает причины страдания. Каковы они? Палийское слово — «килеса» означает омрачающие эмоции, муки ума, такие как жадность, зависть, ненависть, гнев, страх. Эти и другие состояния терзают нас, порождая несчастье. Килесы проявляются на разных уровнях. Иногда они бывают настолько сильны, что способны вызывать «возмутительное поведение»: убийство, кражу, сексуальные преступки, причинение разного большого вреда себе и другим. Сила этих килес очевидна, когда мы смотрим на то, что происходит по всему миру: убийства, изнасилования, пытки, голод, национальная рознь. Всё это страдание имеет корни в умах людей, в нашем собственном уме. Мы можем избавиться от него, если будем соблюдать этические принципы, придерживаясь благого поведения.

Будда учил пяти принципам тренировки, которые служат великой защитой от таких вредных поступков: не убивать, не красть, не совершать сексуальных преступков, не лгать и не принимать одурманивающих веществ. Представьте, насколько мир был бы другим местом, если бы все следовали даже только одному из этих принципов — не убивать других людей.

Средний уровень килес — это те неблагие состояния, которые приводят к действиям речи или ума. И самый тонкий уровень килес называется скрытыми загрязнениями или скрытыми омрачающими тенденциями. Эти состояния не проявляются в данный момент, но имеют потенциал возникнуть, если сложатся соответствующие условия.

Мы можем увидеть эти скрытые состояния в действии, когда люди оказываются в ситуациях сильного стресса и совершают действия, о которых в обычных обстоятельствах они бы даже не подумали.

Будда придавал большое значение искоренению одного определенного загрязнения, чтобы окончательно избавиться от причин страдания. Это килеса, считается самой опасной, — сильное убеждение и представление о каком-то постоянном «я». Пока наш ум омрачен этим неправильным взглядом, ошибочным восприятием вещей, это ведет нас к совершению многих других неблагих действий. Если присутствует ошибочное представление о «я», то нам необходимо защищать и удовлетворять его, и таким образом многие действия начинают вращаться вокруг этого неправильного взгляда. Писатель Вэй У Вэй кратко выразил иллюзорный эффект данной коренной килесы: «Это как собака, лающая на дерево, которого нет».

Медитация очищает ум от этого глубоко укоренившегося загрязнения, которое причинило столько страданий в нашей жизни и является основным заблуждением во всем процессе существования. Через силу осознанности мы начинаем понимать, что по-настоящему означает отсутствие «я» — самости. Мы понимаем это не теоретически или

мы становимся к взаимозависимости всех вещей, тем яснее видим, что качество нашей жизни влияет не только на тех людей, которых мы встречаем лично, но и на всех существ. Будда достиг пробуждения в одну из ночей более двух с половиной тысяч лет назад под деревом в Индии, и благодаря этому событию вы сейчас читаете эти строки. Как удивительно! Для того чтобы это произошло, цепь событий охватила два с половиной тысячелетия и множество разных культур и стран. И эта цепь не заканчивается с тем, что вы держите в руках эту книгу. Она продолжается от вас и дальше через неведомые времена и пространства. В этой загадочной вселенной тонких и обширных взаимосвязей каждое наше действие столь же важное и далеко идущее, как взмах крыльев бабочки. И чем свободнее мы будем от жадности, ненависти и невежества, тем больше наша жизнь будет приносить пользу всем существам. Размышления об этом факте могут наполнить нашу практику и жизнь простором и любовью, когда мы следуем по этому древнему и в то же время совершенно новому пути.

Тұрақ 50 әкз.