



## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Алан Уоллес — один из величайших западных буддийских мыслителей нашего времени».

— Говард Катлер,  
соавтор книги *Его Святейшества Далай-ламы*  
*«Искусство быть счастливым»*

---

«Уникальная книга, которая и учит, и вдохновляет».

— Inquiring Mind

---

«Любой, кто идет по духовному пути — буддист или небуддист, — найдет в этой книге свежие прозрения, обретенные благодаря практике и позволяющие раскрыть безбрежность сердца. Ее чтение заставит задуматься, принесет пользу и вдохновит».

— ForeWord Magazine

---

«Когда Алан Уоллес ведет нас в странствии с четырьмя безмерными, мы в очень хороших руках».

— Mandala

---

«Книга написана в очень простом и прямом стиле. Она постоянно отсекает поверхностное и направляет читателя к самой сути практики. Объяснения чередуются с бесчисленными личными историями и прозрениями, которые можно было собрать только за целую жизнь практики и передачи учений».

— **The Middle Way**

---

«Как это обычно бывает с сочинениями Алана Уоллеса, в книге присутствует мощный упор на том, чтобы сделать описываемые идеи и практики доступными для современного читателя, при этом ничего не размывая и не оглупляя. Также очевидна решимость показать, как именно применять четыре безмерных в нашей жизни. Для тех, кто желает прочесть оживленное описание некоторых из ключевых идей буддизма — описание, которое находит тонкое равновесие между традиционным и современным подходами, — книга не окажется разочарованием».

— **Buddhism Now**

---

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие переводчика .....	8
Предисловие составителей .....	10
<b>ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>11</b>
Зачем мы практикуем? .....	11
Этика как основа .....	19
Подтверждение интуитивной мудрости .....	25
Медитация на самоцвете в лотосе: <b>ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.....</b>	<b>29</b>
Вопросы и ответы: об этике и порядке применения практик.....	31
<b>ГЛАВА 2. ПРИСТУПАЕМ К ПРАКТИКЕ ШАМАТХИ .....</b>	<b>37</b>
Начинаем медитацию .....	39
Расслабление, устойчивость и явность.....	40
Вопросы и ответы: об осознании дыхания.....	48
Власть над вниманием: памятование и самонаблюдение.....	55
Шаматха как катализатор умственных событий.....	60
Как работать с проблемами в практике шаматхи.....	62
<b>ГЛАВА 3. ПУТЬ К ШАМАТХЕ: ОБЗОР.....</b>	<b>70</b>
Девять стадий пути к шаматхе .....	70
Достижение шаматхи.....	78
Условия для достижения шаматхи.....	82
Пять помех для продвижения в шаматхе .....	88
Пять факторов стабилизации.....	92
О выборе объекта в практике шаматхи.....	94

Вопросы и ответы: о достижении шаматхи.....	97
Что идет после шаматхи .....	102
<b>ГЛАВА 4. ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА .....</b>	<b>105</b>
Медитация: любящая доброта к себе .....	109
Расширение практики любящей доброты.....	115
Преимущества, которыми в практике любящей доброты обладают миряне .....	117
Любящая доброта к врагам .....	119
Проблема праведного гнева .....	129
Страсть и терпение в ответ на источники страданий.....	132
Поиски качества, которое можно полюбить .....	136
Как мы путаем привязанность с любящей добротой.....	138
Вопросы и ответы: враги и прозрение.....	140
Достижение шаматхи в практике любящей доброты.....	146
<b>ГЛАВА 5. СОСТРАДАНИЕ .....</b>	<b>153</b>
Вопросы и ответы: катарсис, логика и сострадание.....	160
Сострадание к страдающей личности: медитация .....	163
Расширение практики сострадания .....	165
Докучивое вмешательство в практике сострадания .....	167
Медитация на Авалокитешваре, воплощении сострадания.....	168
<b>ГЛАВА 6. СОПЕРЕЖИВАЮЩАЯ РАДОСТЬ .....</b>	<b>172</b>
Сорадование счастьем других.....	172
Сорадование добродетели.....	174
<b>ГЛАВА 7. РАВНОСТНОСТЬ .....</b>	<b>178</b>
Равностность в буддизме тхеравады .....	178
Равностность в тибетском буддизме.....	180

Вопросы и ответы: как отличить привязанность от приязни.....	192
<b>ГЛАВА 8. ПРОЗРЕНИЕ КАК ИСТОЧНИК СИЛ.....</b>	<b>195</b>
От прозрения — к непосредственному переживанию окончательного.....	203
Вопросы и ответы: насущность и исключительность духовного пробуждения.....	213
Об авторе .....	220
О переводчике .....	222

## ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Четыре безмерных настроения — любящая доброта, сострадание, сопереживающая радость и равнодушность (беспристрастность) — представляют собой один из краеугольных камней буддийской созерцательной практики. Постепенное возвращение этих умственных качеств поддерживает нас и в процессе укрепления *этической самодисциплины*, и в развитии *сосредоточения и мудрости* — иными словами, в освоении всех трех видов психологических навыков, которые Роберт Турман называет тремя видами внутреннего образования. Овладение этими качествами наделяет нас большей виртуозностью в управлении нашим собственным субъективным опытом: укрепляет нашу способность вести подлинно счастливую, подлинно наделенную смыслом и подлинно полезную для других существ жизнь.

Практики безмерных настроев, ставшие неотъемлемой частью светских подходов к преподаванию осознанности, в наше время доступны каждому, кто готов к постепенному изменению своих привычек: они не требуют принятия буддийского (или какого-либо иного) религиозного мировоззрения, но неизбежно повлияют на наше отношение к себе и к другим существам. Благодаря регулярной и продуманной тренировке в безмерных настроениях мы научимся видеть мир через призму просвещенного и деятельного сострадания — сострадания, которое не отрицает присутствующее в мире зло и в то же время с незыблемым оптимизмом ищет способы его устранить.

Книга, которую вы держите в руках, — не сборник абстрактных рассуждений о добре, красоте и справедливости. Это практическое руководство, которое шаг за шагом направляет читателя в развитии исключительно мощных состояний ума, преобразующих пространство сознания и вместе с тем ведущих нас к сострадательной активности. Доктор Уоллес подробно объясняет логику развития

умственной устойчивости (*шаматхи*), без которой благотворные устремления не будут стабильными, и указывает путь к мудрости постижения глубинной природы реальности — природы, которую буддисты называют *пустотностью* или отсутствием независимого существования. Именно объединение доброты с качествами сосредоточения и мудрости в конечном итоге помогает нам развить наиболее мощный уровень четырех безмерных. Этот уровень, как обещает буддийская «Шрималадеви-сутра», принесет практикующим «добродетельные качества более безмерные, чем само пространство».

Хотя первое издание было опубликовано на английском языке более тридцати лет назад, книга не теряет своей актуальности: это единственное развернутое руководство по четырем безмерным, которое сопоставляет подходы палийской и санскритской традиций и при этом остается глубоко практичным. Эти особенности текста неразрывно связаны с личностью самого автора: доктор Уоллес знаменит не только обширными познаниями в философии буддизма, но и высочайшим уровнем личной практики. Мне самому выпала огромная честь неоднократно сопровождать его в качестве переводчика и видеть: даже в дни интенсивных мероприятий, на которых он учит по восемь часов в сутки, его практика медитации сейчас также составляет не менее восьми часов. Это не означает, что без крайне продолжительной медитации пользу от практики безмерных не получить — напротив, даже несколько минут любящей доброты или сострадания способны в значительной мере изменить характер нашего субъективного опыта. Тем не менее мы знаем: перед нами наставник, который по-настоящему проник в глубины практик безмерных состояний и неустанно совершенствует свое йогическое мастерство, чтобы помочь другим. Пусть и наша практика четырех безмерных настроев также станет источником неиссякаемой пользы для всех существ и поспособствует исцелению мира.

*Буддийский монах  
досточтимый Лобсанг Тенпа*



## ПРЕДИСЛОВИЕ СОСТАВИТЕЛЕЙ

Представленные в этой книге учения оформились во время недельного ретрита, проведенного Аланом Уоллесом для небольшой группы друзей летом 1992 года. Ретрит проходил в восточной части гор Сьерра-Невада над городком Лоун-Пайн. Неформальные лекции в рамках ретрита были частично основаны на отрывках из написанного Буддагхошей (V в.) руководства «Путь очищения», но на интерпретации Алана явно повлияла пройденная им подготовка в традиции тибетского буддизма. Рассматриваемые отрывки были посвящены возвращению *шаматхи*, которую иногда называют медитативной безмятежностью, и четырех безмерных (*чатварьяпрамани*): любящей доброты, сострадания, сопереживающей радости и равностности. Эти практики — практики шаматхи и четырех безмерных — сильно различаются, но имеют глубоко взаимодополняющую природу: они друг друга обогащают, углубляют и защищают. В текст книги также включены проведенные Аланом направляемые медитации и отрывки из чрезвычайно оживленных групповых дискуссий.

## ГЛАВА 1

### ВВЕДЕНИЕ

#### Зачем мы практикуем?

**Б**уддийская практика начинается не с акта веры, а со тщательного наблюдения за нашим опытом. Среди множества граней переживаний, которым мы могли бы внимать, буддизм с особым интересом относится к явлению под названием «страдание»: первой благородной истине. Это хороший отправной пункт и нечто, что привлекает наше внимание. Большинству из нас мысль о том, что страдания существуют, будет понятна.

Чрезвычайно плодородный вопрос здесь таков: почему, из-за чего мы подвержены страданиям? Если я упаду с велосипеда, поцарапаю колено и затем спрошу: «Почему я страдаю?» — вопрос будет весьма обыденным. Но если я, здоровый и сытый, сижу здесь — в одном из самых прекрасных мест на планете — и все равно несчастен, эта тема становится очень интересной. Что происходит? Почему возникает несчастье? Отчего ум страдает? Этот вопрос также становится интересным, когда дисгармония и конфликты возникают в отношениях с другими людьми. Что вызывает страдания межличностных или международных конфликтов? Разве нельзя просто уживаться? Таков альтернативный способ задать вопрос о второй благородной истине: в чем источник страдания?

Хотя к конфликтам и внутреннему напряжению ведет несметное множество условий, многие из внешних факторов на самом деле не играют в переживаемых нами страданиях существенной роли. При этом мы не пытаемся обесценить внешние факторы — просто

внутренние важнее. И хотя многие из условий на внешнем уровне нам неподвластны, возможностей преобразовать факторы уровня внутреннего, к счастью, больше.

Что играет жизненно важную роль в этом страдании? Что должно неизбежно присутствовать как источник переживаемых нами мучений? Рассматривая эти вопросы, Будда на собственном опыте сделал вывод: определенные основополагающие омрачения ума и есть источник переживаемых нами страданий — как наедине с собой, так и во взаимоотношениях с другими людьми и окружающей средой. Самое базовое из этих омрачений — заблуждение. Мы активным образом превратно понимаем реальность, и это все портит. На основе такого активного искажения действительности возникают другие умственные искажения. На санскрите умственные омрачения называются *клеша*. Этот термин связан со словом *клишта* — «скручивать» или «искривляться». Когда мы смотрим на мир через окно своего ума, окно каким-то образом искривляется. Мы видим реальность, но реальность искаженную — и откликаемся на нее мы непрямолинейно. Тибетское слово, которым обозначают адептов, или высокорезализованных существ, — *дранг сонг*<sup>1</sup> — означает «прямолинейный» (не искривленный).

Основополагающая проблема — заблуждение. Как говорил Иисус, «Отче! прости им, ибо не знают, что делают»<sup>2</sup>. Он указал прямо на суть: ключевая проблема — в том, что мы не ведаем, что творим. На основе такого заблуждения возникают и другие искривления

---

<sup>1</sup> Вайли: drang srong.

<sup>2</sup> От Луки 23:34 (*русскоязычные цитаты приведены по Синодальному переводу*). Мои отсылки к христианству в рамках этого ретрита, безусловно, не предполагают, что Иисус и Гаутама учили одному и тому же. Тем не менее я считаю, что многие из описанных в этой книге медитаций эффективно и с огромной пользой могут применять и христиане, и другие небуддисты. Многие представленные здесь идеалы и методы, как мне кажется, универсальны в своей актуальности и ценности. Надеюсь, они смогут обогатить жизнь духовных искателей независимо от их религиозных убеждений.

ума: эгоистичное страстное желание, враждебность, агрессия и бесчисленное множество иных производных омрачений.

Возможно ли освободиться от всех этих источников страданий или же они просто составляют обязательную часть человеческой участи? Можно ли от них освободиться — не вытеснением, не с помощью каникул или передышки, а при помощи полного, необратимого устранения этих внутренних истоков помрачающих переживаний? Это необычайный вопрос — вопрос, которому Будда посвятил много лет. На основе собственного опыта он заключил: да, это возможно. Так мы приходим к четырем благородным истинам: страданию, истоку страданий, освобождению от истока страдания и, наконец, пути к этому освобождению. Из них вытекает и все остальное повествование.

Если коренная проблема — это заблуждение, коренным противоядием должно быть нечто, напрямую бросающее ему вызов. Вероятнее всего, коренное противоядие от заблуждения — это не любящая доброта. Любящая доброта может послужить противоядием от ненависти, безразличия или эгоцентризма, но главное средство от заблуждения — это реализация прозрения. В контексте двух крыльев просветления — крыла сострадания и крыла мудрости — вызов заблуждению напрямую бросает именно мудрость глубокого постижения. Именно поэтому буддийская практика делает такой большой упор на возвращении прозрения (*vipaśьяне*).

Заблуждение принимает разнообразные формы, но ключ ко всем им — иллюзия относительно нашего собственного существования: относительно того, что мы собой представляем. Плодотворная гипотеза (но не догма, в которую мы обязаны верить) состоит в том, что мы по ошибке считаем себя существующими независимо, автономно, отдельно от окружения и от других живых существ. Это маленькое эго с трудом пробирается по жизни, пытается дотянуться до всего хорошего и отпихнуть все дурное. Пока

мы верим этим ложным построениям о реальности, мы уже подспудно обрекаем себя на конфликты. Если я — независимый, автономный Алан — приближаюсь к другому человеку, я это делаю не как статичный камень, а с большим объемом желаний относительно собственного благополучия и достижения собственного счастья. Если в человеке, к которому я приблизился, заложена сходная программа, мы с самого начала участвуем в конфликте — а в помещении, полном людей, проблема разрастается в соответствующих масштабах.

Мы были бы счастливее без этого заблуждения, а прозрение — способ прямо сквозь него пробиться. Его не обрести за счет веры в какую-то догму или систему убеждений: это нечто, что мы можем без каких-либо сомнений познать на собственном опыте. Прозрение — это вид опыта, рассекающий несовместимые с этим опытом заблуждения, а самый продвинутый вид буддийской медитативной практики — это его возвращение. О какого рода прозрениях речь? Упор делается на постижении природы «я». Если мы не существуем как нечто автономное, самодостаточное и изолированное, каким же образом мы существуем? Кроме того, как в этом вопросе перейти к чему-то большему, чем просто философский вывод? Как обратить вывод в прозрение?

Чтобы развить прозрение, мы крайне пристально рассматриваем природу нашего собственного существа и опыта. Жизненно важную роль здесь играет памятование. Это пристальное рассмотрение ведет к явному, непосредственному переживанию явлений: наших собственных умственных состояний, чувств и желаний, нашего восприятия собственного тела и среды вокруг. Оно ведет к постижению: это «я», за которое мы так долго цеплялись, вообще не существует. Речь не о том, что мы не существуем — это было бы выводом нелепым, — а о том, что того конкретного «я», которое ощущается нами как отдельное и автономное, попросту нет. Это маленькое эго не существует — эго, которое пытается