

АНАЛАЙО



ПРЯМОЙ ПУТЬ К РЕАЛИЗАЦИИ

Основы внимательности



АНАЛАЙО

ПРЯМОЙ ПУТЬ К РЕАЛИЗАЦИИ

Основы внимательности



Москва 2014

УДК 294.3

ББК 86.35

А 64

*Публикуется по согласованию с Buddhist Publication Society
и почтенным Аналайо Бхиккху*

Перевод: Д. Устьянцев

Редактор: А. Орлов

*Выражаем глубокую признательность Сергею и Александру
Саркисянам за бескорыстную помощь в издании этой книги*

Аналайо

А 64 Прямой путь к реализации. Основы внимательности/Аналайо;
пер. Д. Устьянцев — М.: ИД Ганга/Сватан. — 2014. — 384 с.

ISBN 978-5-906154-55-2

Предлагаемая книга посвящена рассмотрению смысла и практики медитации внимательности в соответствии с наставлениями Будды по сатипаттханае. В своем изложении данной темы автор — почтенный Аналайо Бхиккху — следует главным образом «Сатипаттхана-сутте», раскрывая и комментируя ее положения на основе сутт, представленных в четырех главных никаях, а также в исторически более ранних частях пятой никаи.

Будда назвал практику сатипаттханы прямым путем, ведущим к реализации ниббаны. И этот путь осуществляется посредством реализации четырех сатипаттхан — созерцаний тела, ощущений, ума и дхамм. Рассматривая их, Аналайо детально обсуждает вопросы терминологии, связанной с сатипаттханой, раскрывая смысл таких основополагающих терминов как *сати* (внимательность), *сампаджана* (ясное узнавание), *атани* (усердие), *самадхи* (сосредоточение) и т. д. Особый интерес для практикующих созерцание читателей представляет предпринятое автором исследование взаимоотношения внимательности (*сати*) и сосредоточения (*самадхи*), а также роли погружений (*джхан*) на пути к реализации.

© Analayo, text, 2003

© ИД Ганга, 2014

© Сватан, 2014

Содержание

САТИПАТТХАНА	5
I. ОБЩИЕ АСПЕКТЫ ПРЯМОГО ПУТИ.....	22
II. «ТОЛКОВАНИЕ» В САТИПАТТХАНА-СУТТЕ.....	43
III. САТИ	59
IV. ЗНАЧЕНИЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ.....	88
V. «РЕФРЕН» САТИПАТТХАНЫ.....	121
VI. ТЕЛО.....	153
VII. ОЩУЩЕНИЯ	203
VIII. УМ	225
IX. ДХАММЫ: ПРЕПЯТСТВИЯ	237
X. ДХАММЫ: СОВОКУПНОСТИ	261
XI. ДХАММЫ: ЧУВСТВЕННЫЕ СФЕРЫ.....	280
XII. ДХАММЫ: ФАКТОРЫ ПРОБУЖДЕНИЯ.....	302
XIII. ДХАММЫ: ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ.....	315
XIV. РЕАЛИЗАЦИЯ	324
XV. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	344

САТИПАТТХАНА

Аналайо

Почтенный Аналайо родился в 1962 г. в Германии, был посвящен в 1995 г. на Шри-Ланке и защитил докторскую степень по философии на тему сатипаттханы в университете Перадения в 2000 г. В настоящее время в основном занят практикой медитации и, среди всего прочего, работает для «Буддийской энциклопедии».

Благодарности

Вряд ли эта работа могла появиться без щедрой поддержки, которую я получил от своих родителей К.Р. и Т.Ф. Стеффенс. И я также в огромном долгу перед Муни Бхиккху, Бхиккху Бодхи, Нананандой Бхиккху, Гутасилой Бхиккху, Нанарамитой Бхиккху, Аджаном Випасси, Дхаммадживой Бхиккху, Брахмали Бхиккху, Анандаджоти Бхиккху, Анагарикой Сантуттхо, проф. Лили де Сильва, проф. П.Д. Премасири и Эндрю Квернмором за советы, исправления, вдохновение и критику. Все имеющиеся недостатки и искажения закрались в результате моего недостаточного уровня медитативной практики и теоретического понимания.

Jhāyatha, mā pamādata,
mā pacchā vippañsārino ahuvattha!

Медитируй – не будь небрежным,
чтобы позже тебе не пришлось раскаиваться!

ВВЕДЕНИЕ

Представленная работа, которая совмещает результаты моей докторской диссертации, защищенной в университете Перадения в Шри-Ланке, и моего собственного практического опыта как медитирующего монаха – это попытка детального исследования смысла и практики медитации внимательности в соответствии с материалами, содержащимися как в Сатипаттхана-сутте (*Satipaṭṭhāna Sutta*), так и в других канонических текстах раннего буддизма.

Внимательность и правильный способ ее использования на практике – это темы первейшей значимости для любого, кто стремится следовать буддийскому пути к освобождению. Однако для правильного понимания и осуществления медитации внимательности необходимо обратиться к исходным наставлениям Будды по *сатипаттхане*. Поэтому мое исследование в качестве важнейшего исходного материала затрагивает изречения (т.е. тексты сутт. – *Прим. пер.*), записанные в четырех главных *никаях* (*nikāya*), а также и в исторически более ранних частях пятой *никаи*.

Сатипаттхана имеет исключительно практическое применение. Чтобы убедиться в том, что мое исследование имеет практическую значимость, я обращался к избранным современным учебникам по медитации и соответствующим публикациям. Критерий отбора здесь главным образом состоял в оценке полезности материала, и я надеюсь, что включил сюда достаточно представительный список учителей медитации. Кроме того, я также опирался на различные академические монографии и статьи, посвященные раннему буддизму, чтобы проиллюстрировать философскую структуру и исторический контекст, в рамках которого следует понимать Сатипаттхана-сутту. Это снабдило меня общей информацией, важной для понимания некоторых отрывков и выражений данной сутты.

Чтобы сделать этот текст более плавным и удобочитаемым, я максимально освободил его основную часть от прямых цитат и отклоняющихся от темы замечаний. Вместо этого я ак-

тивно использовал сноски, которые снабжены ссылками на интересующий материал и обсуждениями дополнительной информации. Обычный читатель может предпочесть сосредоточиться на основной части текста во время первого прочтения и вернуться к информации, содержащейся в сносках, во время повторного прочтения.

Мое изложение следует максимально близко к последовательности частей исследуемого текста. В то же время я не ограничиваюсь лишь исключительно комментариями, но допускаю небольшие отступления, чтобы исследовать необходимые моменты и дать общий обзор для лучшего понимания обсуждаемого раздела.

В первой главе рассматриваются общие аспекты и терминология, связанная с сатипаттханой. Следующие три главы посвящены второму параграфу Сатипаттхана-сутты, «толкованию», особенно значению *сати* и роли сосредоточения. В пятой главе я обратился к серии общих наставлений, повторяемых в ходе рассуждений после каждого медитативного упражнения, которым я дал название «рефрен». В шестой главе я начал исследовать данные в сутте упражнения «прямого пути» медитации внимательности, которые связаны с созерцанием тела, ощущений, ума и *дхамм*. В конце этого исследования отдельных медитативных практик я обратился к последнему параграфу сутты и к значению *ниббаны* (*nibbāna*). В качестве завершения я постарался выявить некоторые ключевые аспекты сатипаттханы и оценить ее важность.

В целом цель этого моего исследования в меньшей степени состоит в доказательстве и установлении определенной точки зрения, но, скорее, в представлении предположений и размышлений в надежде раскрыть новые перспективы, связанные с сатипаттханой, а также в надежде вдохновить читателя приступить к действительной практике.

ПЕРЕВОД САТИПАТТХАНА-СУТТЫ¹

Так я слышал. Однажды Благословенный находился в стране Куру, в городе Каммасадхамма. Там он так обратился к монахам: «Монахи!» И те отвечали: «Да, Почтенный!» И тогда Благословенный изрек:

[Прямой путь]

Монахи, это прямой путь к очищению существ, к преодолению печалей и стенаний, к уничтожению страдания (*дуккха* (*dukkha*)) и неудовлетворенности, к обретению истинного метода, к реализации (достижению) *ниббаны* (*nibbāna*), а именно, это четыре *сатипаттханы* (*satipaṭṭhānas*).

[Толкование]

Каковы эти четыре? Здесь, монахи, что касается тела, то монах пребывает, созерцая тело усердно, с ясным узнаванием (знанием, осознанием, осведомленностью) и внимательностью, без желаний и недовольства относительно мирского. Что касается ощущения, то он пребывает, созерцая ощущения усердно, с ясным узнаванием и внимательностью, без желаний и недовольства относительно мирского. Что касается ума, то он пребывает, созерцая ум усердно, с ясным узнаванием и внимательностью, без желаний и недовольства относительно мирского. Что касается *дхамм* (*dhammas*), то он пребывает, созерцая *дхаммы* усердно, с ясным узнаванием и внимательностью, без желаний и недовольства относительно мирского.

[Дыхание]

И как же, монахи, относительно тела пребывает он, созерцая тело? Здесь, уйдя в лес, или к подножию дерева, или в пустую хижину, он садится со скрещенными ногами, выпрямляет свое тело и направляет внимание перед собой, внимательно вдыхая и внимательно выдыхая.

Продолжительно вдыхая, он знает: «Я продолжительно вдыхаю», а продолжительно выдыхая, он знает: «Я продолжи-

тельно выдыхаю». Коротко вдыхая, он знает: «Я коротко вдыхаю», а коротко выдыхая, он знает: «Я коротко выдыхаю». Так он упражняется: «Я буду вдыхать, осознавая (переживая, ощущая) все тело; так он упражняется: «Я буду выдыхать, осознавая (переживая, ощущая) все тело». Так он упражняется: «Я буду вдыхать, успокаивая телесную формацию; так он упражняется: «Я буду выдыхать, успокаивая телесную формацию».

Так же, как искусный гончар или его подмастерье, когда делают большое вращение, знают: «Я делаю большое вращение», а когда делают малое вращение, то знают: «Я делаю малое вращение», вдыхая продолжительно, он (т.е. монах) знает: «Я вдыхаю продолжительно»... (аналогичное продолжение).

[Рефрен]

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне, или он пребывает, созерцая тело внешне, или он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения в теле, или он пребывает, созерцая природу исчезновения в теле, или он пребывает, созерцая природу возникновения и исчезновения в теле. Внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем до степени, необходимой для простого узнавания (осведомленности, знания) и непрерывной внимательности. И он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире. Это также то, как, относительно тела, он пребывает, созерцая тело.

[Положения тела]

И снова, монахи, когда ходит, он знает: «Я хожу»; когда стоит, он знает: «Я стою»; когда сидит, он знает: «Я сижу»; когда лежит, он знает: «Я лежу»; и он знает, соответственно, в какой бы позиции его тело ни находилось.

[Рефрен]

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне..., внешне..., и внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения..., исчезновения...,

и возникновения и исчезновения в теле. Внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем до пределов, необходимых для простого узнавания и непрерывной внимательности. И он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире.

Это есть то, как, относительно тела, он пребывает, созерцая тело.

[Активности]

И снова, монахи, когда идет прямо и возвращается, он действует, ясно осозная (узнавая); когда смотрит прямо и вокруг, то действует, ясно осозная; когда сгибает и распрямляет свои конечности, то действует, ясно осозная; когда надевает свои одежды и несет свои внешние облачения и чашу, то действует ясно осозная; когда ест, пьет, жует пищу и глотает, то действует, ясно осозная; когда испражняется и мочится, то действует, ясно осозная; когда ходит, стоит, сидит, засыпает, просыпается, разговаривает и молчит, то действует, ясно осозная.

[Рефрен]

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне..., внешне..., и внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения..., исчезновения..., и возникновения и исчезновения в теле. Внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем до пределов, необходимых для простого узнавания и непрерывной внимательности. И он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире. Это также есть то, как, относительно тела, он пребывает, созерцая тело.

[Анатомические составляющие]

И снова, монахи, он просматривает то же самое тело вверх от ступней ног и вниз от кончиков волос, покрытое кожей и наполненное многочисленными видами нечистот, [зная]: «В этом теле волосы головы, волосы тела, ногти, зубы, кожа, плоть, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие, кишки, брыжейка, содержимое желудка, фекалии, желчь, слизь, гной, кровь, сало, пот, жир, слезы, слюна, носовая слизь, синовиальная жидкость и моча».

Так же, как если бы была сумка с двумя карманами и заполненная различными видами зерен, такими как горный рис, неочищенный рис, зеленый горошек, дикий горох, кунжут и очищенный рис, и человек с зоркими глазами открыл бы ее и посмотрел: «Это горный рис, это неочищенный рис, это зеленый горошек, это дикий горох, это кунжут и это очищенный рис», точно так же он просматривает то же самое тело... (аналогичное продолжение).

[Рефрен]

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне..., внешне..., и внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения..., исчезновения..., и возникновения и исчезновения в теле. Внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем до пределов, необходимых для простого узнавания и непрерывной внимательности. И он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире. Это также есть то, как, относительно тела, он пребывает, созерцая тело.

[Элементы]

И снова, монахи, он просматривает то же самое тело, как бы оно ни располагалось и как бы ни размещалось, как состоящее из элементов: «В этом теле есть элемент земли, элемент воды, элемент огня и элемент ветра».

Так же, как искусный мясник или его подмастерье, зарезав корову и сидя на перекрестке дорог с разрезанными частями, он (т.е. практикующий) просматривает это же тело... (аналогичное продолжение).

[Рефрен]

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне..., внешне..., и внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения..., исчезновения..., и возникновения и исчезновения в теле. Внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем до пределов, необходимых для простого узнавания и непрерывной внимательности. И он пре-

бывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире. Это также есть то, как, относительно тела, он пребывает, созерцая тело.

[Разлагающийся труп]

И снова, монахи, как если бы он видел труп, брошенный на кладбище, однодневный, двухдневный, трехдневный, распухший, синий и разложившийся... пожираемый воронами, пожираемый ястребами, пожираемый грифами, пожираемый псами, пожираемый шакалами либо пожираемый различными видами червей... ставший скелетом с остатками плоти и крови и скрепляемый сухожилиями... ставший скелетом без плоти, но с пятнами крови и скрепляемый сухожилиями... ставший скелетом без плоти и без пятен крови и скрепляемый сухожилиями... просто отдельные кости, разбросанные повсюду... просто белые кости цвета раковины... лежащую более года кучу костей... сгнившие и превратившиеся в пыль кости..., то он сравнивает то же самое [свое] тело с этим: «Это тело тоже имеет такую же природу, и оно будет таким, и оно не избежит такой участи»².

[Рефрен]

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне..., внешне..., и внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения..., исчезновения..., и возникновения и исчезновения в теле. Внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем до пределов, необходимых для простого узнавания и непрерывной внимательности. И он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире. Это также есть то, как, относительно тела, он пребывает, созерцая тело.

[Ощущения]

И как же, монахи, относительно ощущений, он пребывает, созерцая ощущения?

Здесь, когда чувствует приятное ощущение, он знает: «Я чувствую приятное ощущение»; когда чувствует неприятное ощущение, он знает: «Я чувствую неприятное ощущение»; когда чувствует нейтральное ощущение, он знает: «Я чувствую нейтральное ощущение».

Когда чувствует мирское приятное ощущение, то он знает: «Я чувствую мирское приятное ощущение»; когда чувствует не-мирское приятное ощущение, то он знает: «Я чувствую не-мирское приятное ощущение»; когда чувствует мирское неприятное ощущение, то он знает: «Я чувствую мирское неприятное ощущение»; когда чувствует не-мирское неприятное ощущение, то он знает: «Я чувствую не-мирское неприятное ощущение»; когда чувствует мирское нейтральное ощущение, то он знает: «Я чувствую мирское нейтральное ощущение»; когда чувствует не-мирское нейтральное ощущение, то он знает: «Я чувствую не-мирское нейтральное ощущение».

[Рефрен]

Таким образом, относительно ощущений, он пребывает, созерцая ощущения внутренне..., внешне..., и внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения..., исчезновения..., и возникновения и исчезновения в ощущениях. Внимательность к тому, что «есть ощущения», устанавливается в нем до пределов, необходимых для простого узнавания и непрерывной внимательности. И он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире.

Это есть то, как, относительно ощущений, он пребывает, созерцая ощущения.

[Ум]

И как же, монахи, относительно ума, он пребывает, созерцая ум?

Здесь он узнает страстный ум как «страстный», а бесстрастный ум как «бесстрастный»; он узнает злобный ум как «злобный», а беззлобный ум как «беззлобный»; он узнает заблуждающийся ум как «заблуждающийся», а не заблуждающийся ум как «не заблуждающийся»; он узнает собранный ум как «собранный», а рассеянный ум как «рассеянный»; он узнает великий (обширный) ум как «великий», а ограниченный ум как «ограниченный»; он узнает ум, который может быть превзойден (более низкий), как тот, который «может быть превзойден (более низ-

кий)», а непревзойденный ум как «непревзойденный»; он узнает сосредоточенный ум как «сосредоточенный», а несосредоточенный как «несосредоточенный»; он узнает освобожденный ум как «освобожденный», а неосвобожденный ум как «неосвобожденный».

[Рефрен]

Таким образом, относительно ума, он пребывает, созерцая ум внутренне..., внешне..., и внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения..., исчезновения..., и возникновения и исчезновения относительно ума. Внимательность к тому, что «есть ум», устанавливается в нем до пределов, необходимых для простого узнавания и непрерывной внимательности. И он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире.

Это есть то, как, относительно ума, он пребывает, созерцая ум.

[Препятствия]

И как же, монахи, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы*?

Здесь, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* в связи с пятью препятствиями. И как же, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* в связи с пятью препятствиями?

Если в нем есть чувственные желания, то он знает: «Во мне есть чувственные желания»; если в нем нет чувственных желаний, то он знает: «Во мне нет чувственных желаний». Кроме того, он знает, как может возникнуть невозникшее чувственное желание и как может исчезнуть возникшее чувственное желание, а также то, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувшего чувственного желания.

Если в нем есть отвращение, то он знает: «Во мне есть отвращение»; если отвращения в нем нет, то он знает: «Во мне нет отвращения». Кроме того, он знает, как может возникнуть невозникшее отвращение и как может исчезнуть возникшее отвращение, а также то, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувшего отвращения.

Если в нем есть вялость и апатия, то он знает: «Во мне есть вялость и апатия»; если вялости и апатии в нем нет, то он знает: «Во мне нет вялости и апатии». Кроме того, он знает, как могут возникнуть невозникшие вялость и апатия и как могут исчезнуть возникшие вялость и апатия, а также то, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувших вялости и апатии.

Если в нем есть тревога и беспокойство, то он знает: «Во мне есть тревога и беспокойство»; если тревоги и беспокойства в нем нет, то он знает: «Во мне нет тревоги и беспокойства». Кроме того, он знает, как могут возникнуть невозникшие тревога и беспокойство и как могут исчезнуть возникшие тревога и беспокойство, а также то, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувших тревоги и беспокойства.

Если в нем есть сомнение, то он знает: «Во мне есть сомнение»; если сомнения в нем нет, то он знает: «Во мне нет сомнения». Кроме того, он знает, как может возникнуть невозникшее сомнение и как может исчезнуть возникшее сомнение, а также то, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувшего сомнения.

[Рефрен]

Таким образом, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* внутренне..., внешне..., и внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения..., исчезновения..., и возникновения и исчезновения в *дхаммах*. Внимательность к тому, что «есть *дхаммы*», устанавливается в нем до пределов, необходимых для простого узнавания и непрерывной внимательности. И он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире.

Это есть то, как, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* в связи с пятью препятствиями.

[Совокупности]

И снова, монахи, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* в связи с пятью совокупностями привязанности.

И как же, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* в связи с пятью совокупностями привязанности?

Он знает: «Это материальная форма, это ее возникновение, а это ее исчезновение; это ощущение, это его возникновение, а это его исчезновение; это узнавание (распознавание), это его возникновение, а это его исчезновение; это формирующие факторы (волевые импульсы), это их возникновение, а это их исчезновение; это сознание, это его возникновение, а это его исчезновение».

[Рефрен]

Таким образом, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* внутренне..., внешне..., и внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения..., исчезновения..., и возникновения и исчезновения в *дхаммах*. Внимательность к тому, что «есть *дхаммы*», устанавливается в нем до пределов, необходимых для простого узнавания и непрерывной внимательности. И он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире.

Это есть то, как, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* в связи с пятью совокупностями привязанности.

[Сферы восприятия]

И снова, монахи, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* в связи с шестью внутренними и внешними сферами восприятия. И как же, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* в связи с шестью внутренними и внешними сферами восприятия?

Здесь он узнает глаза, он узнает формы, и он узнает оковы, которые возникают в зависимости от них. Кроме того, он узнает, как возникают еще невозникшие оковы; он узнает, как исчезают уже возникшие оковы; и он узнает, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувших оков.

Он узнает уши, он узнает звуки, и он узнает оковы, которые возникают в зависимости от них. Кроме того, он узнает, как возникают еще невозникшие оковы; он узнает, как исчезают уже возникшие оковы; и он узнает, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувших оков.

Он узнает нос, он узнает запахи, и он узнает оковы, которые возникают в зависимости от них. Кроме того, он узнает, как возникают еще невозникшие оковы; он узнает, как исчезают уже возникшие оковы; и он узнает, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувших оков.

Он узнает язык, он узнает вкус, и он узнает оковы, которые возникают в зависимости от них. Кроме того, он узнает, как возникают еще невозникшие оковы; он узнает, как исчезают уже возникшие оковы; и он узнает, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувших оков.

Он узнает тело, он узнает осязаемое, и он узнает оковы, которые возникают в зависимости от них. Кроме того, он узнает, как возникают еще невозникшие оковы; он узнает, как исчезают уже возникшие оковы; и он узнает, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувших оков.

Он узнает ум, он узнает объекты ума, и он узнает оковы, которые возникают в зависимости от них. Кроме того, он узнает, как возникают еще невозникшие оковы; он узнает, как исчезают уже возникшие оковы; и он узнает, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувших оков.

[Рефрен]

Таким образом, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* внутренне..., внешне..., и внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения..., исчезновения..., и возникновения и исчезновения в *дхаммах*. Внимательность к тому, что «есть *дхаммы*», устанавливается в нем до пределов, необходимых для простого узнавания и непрерывной внимательности. И он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире.

Это есть то, как, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* в связи с шестью внутренними и внешними сферами восприятия.

[Факторы пробуждения]

И снова, монахи, относительно *дхамм*, он пребывает, со-

зерца *дхаммы* в связи с семью факторами пробуждения. И как же, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* в связи с семью факторами пробуждения?

Здесь, если в нем есть фактор пробуждения *внимательность*, то он знает: «Во мне есть фактор пробуждения внимательность»; если же в нем нет фактора пробуждения внимательность, то он знает: «Во мне нет фактора пробуждения внимательность». Он знает, как может возникнуть невозникший фактор пробуждения внимательность и как может быть развит до совершенства уже возникший фактор пробуждения внимательность.

Если в нем есть фактор пробуждения *исследование дхамм*, то он знает: «Во мне есть фактор пробуждения исследование дхамм»; если же в нем нет фактора пробуждения исследование дхамм, то он знает: «Во мне нет фактора пробуждения исследование дхамм». Он знает, как может возникнуть невозникший фактор пробуждения исследование *дхамм* и как может быть развит до совершенства уже возникший фактор пробуждения исследование дхамм.

Если в нем есть фактор пробуждения *энергия (усердие)*, то он знает: «Во мне есть фактор пробуждения энергия»; если же в нем нет фактора пробуждения энергия, то он знает: «Во мне нет фактора пробуждения энергия». Он знает, как может возникнуть невозникший фактор пробуждения энергия и как может быть развит до совершенства уже возникший фактор пробуждения энергия.

Если в нем есть фактор пробуждения *радость*, то он знает: «Во мне есть фактор пробуждения радость»; если же в нем нет фактора пробуждения радость, то он знает: «Во мне нет фактора пробуждения радость». Он знает, как может возникнуть невозникший фактор пробуждения радость и как может быть развит до совершенства уже возникший фактор пробуждения радость.

Если в нем есть фактор пробуждения *покой*, то он знает: «Во мне есть фактор пробуждения покой»; если же в нем нет фактора пробуждения покой, то он знает: «Во мне нет фактора пробуждения покой». Он знает, как может возникнуть невозникший фактор пробуждения покой и как может быть развит до совершенства уже возникший фактор пробуждения покой.

Если в нем есть фактор пробуждения *сосредоточение*, то он знает: «Во мне есть фактор пробуждения *сосредоточение*»; если же в нем нет фактора пробуждения *сосредоточение*, то он знает: «Во мне нет фактора пробуждения *сосредоточение*». Он знает, как может возникнуть возникший фактор пробуждения *сосредоточение* и как может быть развит до совершенства уже возникший фактор пробуждения *сосредоточение*.

Если в нем есть фактор пробуждения *невозмутимость*, то он знает: «Во мне есть фактор пробуждения *невозмутимость*»; если же в нем нет фактора пробуждения *невозмутимость*, то он знает: «Во мне нет фактора пробуждения *невозмутимость*». Он знает, как может возникнуть возникший фактор пробуждения *невозмутимость* и как может быть развит до совершенства уже возникший фактор пробуждения *невозмутимость*.

[Рефрен]

Таким образом, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* внутренне..., внешне..., и внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения..., исчезновения..., и возникновения и исчезновения в *дхаммах*. Внимательность к тому, что «есть *дхаммы*», устанавливается в нем до пределов, необходимых для простого узнавания и непрерывной внимательности. И он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире.

Это есть то, как, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* в связи с семью факторами пробуждения.

[Благородные истины]

И снова, монахи, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* в связи с четырьмя благородными истинами. И как же он пребывает, созерцая *дхаммы* в связи с четырьмя благородными истинами?

Здесь он знает как есть: «Это *дуккха* (страдание)»; он знает как есть: «Это возникновение *дуккха*»; он знает как есть: «Это прекращение *дуккха*»; он знает как есть: «Это путь, ведущий к прекращению *дуккха*».

[Рефрен]

Таким образом, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* внутренне..., внешне..., и внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения..., исчезновения..., и возникновения и исчезновения в *дхаммах*. Внимательность к тому, что «есть *дхаммы*», устанавливается в нем до пределов, необходимых для простого узнавания и непрерывной внимательности. И он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире.

Это есть то, как, относительно *дхамм*, он пребывает, созерцая *дхаммы* в связи с четырьмя благородными истинами.

[Предсказание]

Монахи, если кто-либо будет развивать эти четыре *сатипаттханы* таким образом в течение семи лет, то ему следует ожидать один или два результата: либо окончательное знание здесь и сейчас, либо, если остаются отпечатки привязанности, невозвращение. Не только семь лет... шесть лет... пять лет... четыре года... три года... два года... один год... семь месяцев... шесть месяцев... пять месяцев... четыре месяца... три месяца... два месяца... один месяц... полмесяца... если кто-либо будет развивать эти четыре *сатипаттханы* таким образом в течение семи дней, то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательное знание здесь и сейчас, либо, если остаются отпечатки привязанности, невозвращение. Так было сказано в связи с этим.

[Прямой путь]

«Монахи, это прямой путь к очищению существ, к преодолению печалей и стенаний, к уничтожению *дуккха* и неудовлетворенности, к обретению истинного метода, к реализации *ниббаны*, а именно, это четыре *сатипаттханы*.

Так было изречено Благословенным. И монахи получили удовлетворение и возрадовались этим словам Благословенного.

Примечания

¹ Для своего перевода Сатипаттхана-сутты я главным образом использовал перевод, сделанный Нянамоли (Ñāṇamoli) (1995): р. 145-155. Однако в некоторых случаях я рискнул представить свой перевод, основанный на понимании, полученном в ходе собственного исследования. Для того чтобы облегчить ссылки к определенным частям сутты, я вставил краткие заголовки перед каждым разделом.

² В самом рассуждении каждая из этих отдельных стадий разлагающегося трупа предшествует полной версии «рефрена», которые я для удобства сократил здесь и в схеме 1.1.

I. ОБЩИЕ АСПЕКТЫ ПРЯМОГО ПУТИ

Вначале я сделаю общий обзор структуры, лежащей в основе Сатипаттхана-сутты, а также рассмотрю некоторые общие аспекты четырех *сатипаттхан*. После этого я рассмотрю выражения «прямой путь» и «сатипаттхана».

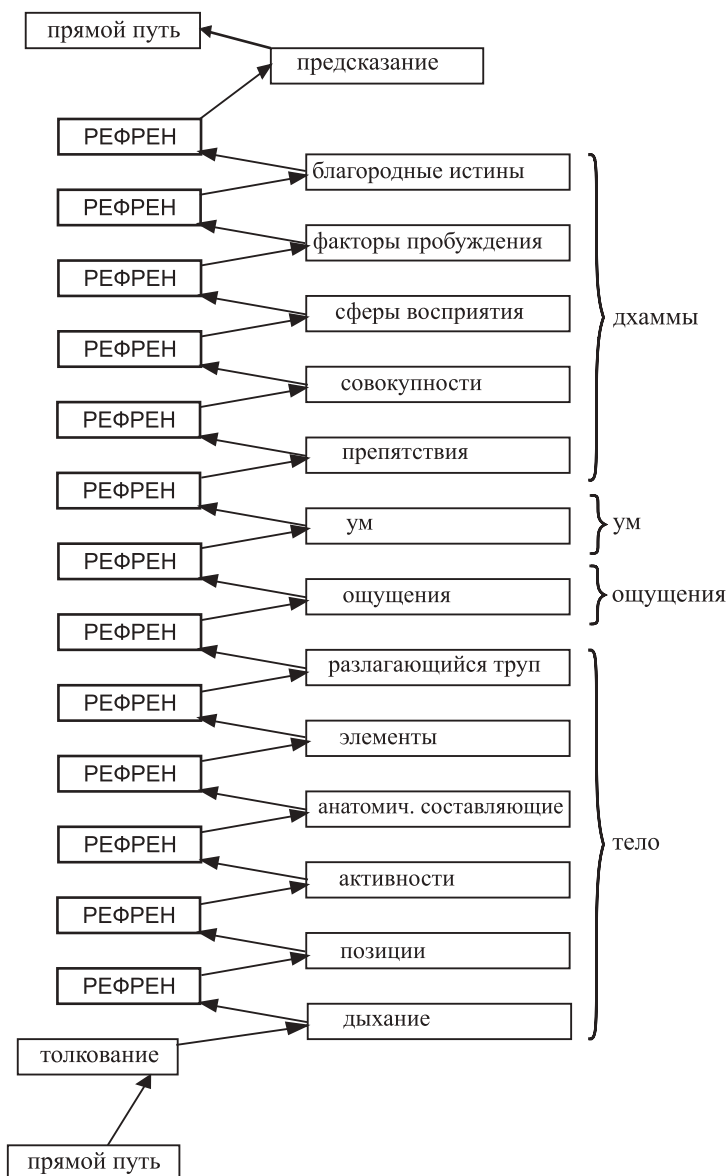
I.1. Общий обзор Сатипаттхана-сутты

Сатипаттхана как прямой путь к *нибанне* получила свое детальное описание в Сатипаттхана-сутте из Маджжима-никаи (*Majjhima nikāya*)¹. И в точности те же изречения повторяются в Махасатипаттхана-сутте из Дигха-никаи (*Dīgha nikāya*), с единственным различием, которое состоит в том, что данная версия предлагает более развернутое описание четырех благородных истин, последнего созерцания *сатипаттханы*². Кроме того, тема *сатипаттханы* послужила стимулом к появлению некоторых более коротких изречений в Самьютта-никае (*Saṃyutta nikāya*) и в Ангуттара-никае (*Aṅguttara nikāya*)³. Кроме палийских источников, описания *сатипаттханы* также сохранились на китайском языке и санскрите, с интересными вариациями, отличающимися от палийского варианта⁴.

Большинство изречений в Самьютта-никае и Ангуттара-никае упоминают лишь общую схему четырех *сатипаттхан* без погружения в детали их возможных применений. Это функциональное разделение на четыре *сатипаттханы*, похоже, явилось прямым следствием пробуждения Будды⁵, центральным аспектом его нового открытия древнего пути практики⁶. Однако детальные наставления, находящиеся в Махасатипаттхана-сутте и Сатипаттхана-сутте, явно принадлежат более позднему периоду, когда учение Будды распространилось от долины реки Ганги до города Каммасадхамма в стране Куру, где обе эти сутты были изречены⁷.

На схеме 1.1 я попытался представить общий обзор структуры, которая лежит в основании детальной экспозиции *сатипаттханы*, данной в Сатипаттхана-сутте, где каждый раздел сутты отображен блоком в порядке снизу вверх.

(Схема 1.1. Структура Сатипаттхана-сутты)



Первый и завершающий раздел сутты – это тезис, в котором говорится, что *сатипаттхана* образует прямой путь к *ниббана*. Следующий раздел сутты дает краткое толкование наиболее существенных аспектов этого прямого пути. В этом «толковании» отмечаются четыре *сатипаттханы* для созерцания: тела, ощущений, ума и *дхамм*⁸. «Толкование» также определяет качества ума, которые являются определяющими для *сатипаттханы*: необходимо быть усердным (*ātāpī*), ясно знающим (*samapañāna*), внимательным (*sati*), а также свободным от желаний и недовольства (*vineyya abhiññhādomanassa*).

После «толкования» в сутте детально описываются четыре *сатипаттханы* тела, ощущений, ума и *дхамм*. Диапазон первой *сатипаттханы*, созерцания тела, охватывает наблюдение за дыханием, положениями тела (позициями) и активностями, разложение тела на мельчайшие части и элементы вплоть до созерцания разлагающегося трупа. Следующие две *сатипаттханы* направлены на созерцание ощущений и ума. Четвертая *сатипаттхана* состоит из пяти типов *дхамм* для созерцания: препятствий ума, совокупностей, сфер восприятия, факторов пробуждения и четырех благородных истин. После этих медитативных практик сутта снова возвращается к тезису прямого пути через предсказание о времени, за которое можно ожидать достижения реализации.

Через всю сутту вслед за определенной медитативной практикой следует соответствующая формула. Это «рефрен» *сатипаттханы*, завершающий каждое наставление повторяющимся подчеркиванием важных аспектов практики⁹. Согласно этому «рефрену», созерцание *сатипаттханы* охватывает внутренние и внешние явления, а также направлено на их возникновение и исчезновение. «Рефрен» также указывает на то, что внимательность должна быть установлена лишь для развития простого знания и для достижения непрерывности осознания. Согласно тому же «рефрену», правильное созерцание *сатипаттханы* происходит при отсутствии любой зависимости или привязанности.

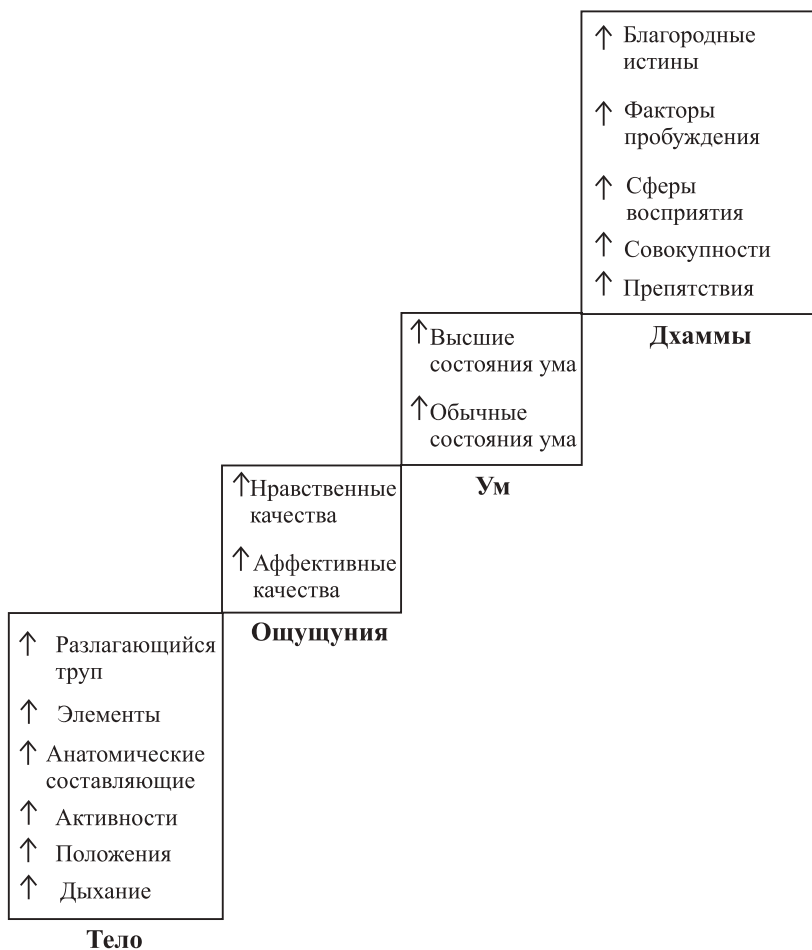
Все рассуждения в сутте заключены в рамки введения, которое описывает обстоятельства их передачи, и заключения, которое сообщает о радостной реакции монахов после того, как Будда завершил свое учение¹⁰.

Помещая «толкование» и «рефрен» в центр представленной выше схемы, я хотел выделить их центральную роль в этой сутте. Как видно из схемы, эти рассуждения следуют по постоянно повторяющемуся шаблону, который систематически чередует наставления по медитации и «рефрен». Каждый раз задача «рефрена» заключается в направлении внимания на аспекты *сатипаттханы*, которые являются существенными для правильной практики. Тот же самый шаблон используется и в начале сутты, где за общим введением в тему *сатипаттханы* посредством тезиса о «прямом пути» следует «толкование», выполняющее роль указания его сущностной характеристики. Таким образом, как «толкование», так и «рефрен» указывают на то, что является существенным. Следовательно, для правильного понимания и выполнения *сатипаттханы* содержащаяся в «толковании» и «рефрене» информация является достаточно важной.

1.2. Общий обзор четырех сатипаттхан

При более близком рассмотрении представленная в Сатипаттхана-сутте последовательность созерцаний раскрывает структуру поступательного развития (см. схему 1.2). Созерцание тела развивается от первичного переживания положений и активностей тела к созерцанию его анатомии. Все возрастающая чувствительность, развиваемая таким образом, формирует основу для созерцания ощущений, осуществляя сдвиг осознания от непосредственно доступного физического аспекта переживания к ощущениям как более очищенным и тонким объектам осознания.

Созерцание ощущений разделяет их не только соответственно их аффективным качествам на приятные, неприятные и нейтральные типы, но также и в соответствии с их мирской или не-мирской природой. Таким образом, последующая часть созерцания ощущений вводит практикующего в сферу этического различения ощущений, что служит ступенью для направления осознания на этическое различение благих и неблагих состояний ума, упомянутых в начале следующей сатипаттханы, т.е. в созерцании ума.



(Схема 1.2. Последовательное развитие созерцаний сатипаттханы)

Созерцание ума движется от различения наличия или отсутствия четырех неблагих состояний ума (вожделение, гнев, заблуждение и отвлеченность) к созерцанию наличия или отсутствия четырех высших состояний ума. Обращение к высшим состояниям ума в последующей части созерцания ума естественным образом

доводится до детального исследования тех факторов, которые препятствуют более глубоким уровням сосредоточения. Таковыми являются препятствия, первый объект созерцания дхамм.

Дальнейшее развитие процесса созерцания дхамм связано с переходом к анализу пяти совокупностей и шести сфер восприятия. Следующим объектом созерцания дхамм являются факторы пробуждения. Кульминация практики сатипаттханы достигается вместе с созерцанием четырех благородных истин, полное понимание которых соответствует достижению реализации.

Рассматриваемая таким образом последовательность созерцаний сатипаттханы постепенно переходит от грубых к более тонким уровням¹¹. Эта линейная последовательность не лишена практического значения, поскольку созерцание тела рекомендуется как основополагающее упражнение для построения основы *сати*, тогда как последнее созерцание благородных истин охватывает переживание ниббаны (третьей благородной истины относительно прекращения страдания) и, таким образом, связано с кульминацией любого успешного выполнения сатипаттханы.

Но в то же самое время эта ступенчатая структура не предписывает единственно возможный путь практики сатипаттханы. Принятие последовательности медитативных упражнений в Сатипаттхана-сутте, указывающей на необходимость постепенности, строго ограничивает сферу нашей практики, поскольку лишь эти переживания, или явления, подходящие для такой предварительно подготовленной конструкции, будут правильными объектами осознания. Однако центральной характеристикой сатипаттханы является осознание явлений, какими они являются и какими проявляются. Хотя такое осознание естественным образом следует от грубого к тонкому, в действительной практике оно будет несколько отличаться от последовательности, описываемой в сутте.

Гибкое и всеобъемлющее развитие сатипаттханы должно охватывать все аспекты опыта, в какой бы последовательности они ни следовали. Все сатипаттханы могут быть неизменно уместными в своем развитии на пути. Практика созерцания тела, например, не является тем, чем можно пренебречь на каком-то бо-

лее продвинутом этапе нашего развития. Скорее, она продолжает быть уместной практикой даже для *араханта* (arahant)¹². Понимая это, медитативные упражнения, перечисляемые в Сатипаттхана-сутте, могут рассматриваться как поддерживающие друг друга. Последовательность, в которой они практикуются, может меняться в зависимости от нужд каждого отдельного медитирующего.

Четыре сатипаттханы не только поддерживают друг друга, но даже могут быть интегрированы в единой медитативной практике. Об этом свидетельствуется в Анапанасати-сутте (Ānāpānasati sutta), где описывается, как внимательное наблюдение за дыханием может развиваться таким образом, что охватывает все четыре сатипаттханы¹³. Это описание демонстрирует возможность всеохватывающего сочетания всех четырех сатипаттхан в рамках практики одной медитации.

1.3. Уместность каждой сатипаттханы для реализации

Согласно Анапанасати-сутте, возможно развитие разнообразных аспектов созерцания сатипаттханы в рамках одного медитативного объекта, а также последующий охват всех сатипаттхан. Отсюда возникает вопрос относительно того, насколько единственная сатипаттхана или даже одно медитативное упражнение может приниматься как полная практика сама по себе.

Некоторые сутты связывают практику единственной сатипаттханы непосредственно с постижением¹⁴. И точно так же в комментариях каждой медитации сатипаттханы приписывается способность приводить к полному пробуждению¹⁵. Именно поэтому большое количество современных учителей медитации сосредоточиваются на использовании единственной медитативной техники на том основании, что однонаправленная и доведенная до совершенства техника медитации может охватить все аспекты сатипаттханы и, таким образом, является достаточной для достижения реализации¹⁶.

Ясно, что развитие осознания на основе любой определенной техники медитации автоматически приводит к результату заметного увеличения нашего общего уровня осознания, тем самым усиливая способность быть внимательным относительно

ситуаций, которые выходят за пределы нашего первичного объекта медитации. Таким образом, даже те аспекты сатипаттханы, которые не были сознательно сделаны объектом созерцания, до некоторой степени все же охватываются внимательным наблюдением, что является побочным результатом предшествующей практики. Однако излагаемое в Анапанасати-сутте не обязательно предполагает, что благодаря осознанию дыхания автоматически охватывают все аспекты сатипаттханы. Будда демонстрирует здесь то, как основательное развитие *сати* может привести от дыхания к широкому спектру объектов, охватывая различные аспекты субъективной реальности. Очевидно, что такой широкий охват аспектов явился результатом сознательного развития, ведь в ином случае Будде не было бы нужды передавать всю полноту сутты о том, как этого достичь.

Фактически же некоторые учителя медитации и ученые делают упор на покрытие всех четырех сатипаттхан в одной практике¹⁷. По их мнению, хотя определенная медитативная практика может служить главным объектом внимания, другие аспекты сатипаттханы должны также сознательно использоваться, хотя и как вторичные. Такой подход может найти свою поддержку в завершающей части Сатипаттхана-сутты, «предсказания» реализации. В этой части говорится, что развитие всех четырех сатипаттхан ведет к достижению двух высших стадий пробуждения – невозвращению и *арахантству*¹⁸. Упоминание здесь всех четырех сатипаттхан предполагает, что именно эта всеобъемлющая практика может привести к высшим уровням постижения. И на то же самое указывает утверждение Сатипаттханы-самьютты (*Ānāpāna saṃyutta*), в котором достижение *арахантства* связывается с «полной» практикой четырех сатипаттхан, тогда как частичная практика приводит к более низким уровням реализации¹⁹.

В Анапана-самьютте Будда сравнивает четыре сатипаттханы с колесницами, въезжающими с четырех сторон, которые, проезжая, разбрасывают кучу пыли, лежащую в центре перекрестка²⁰. Это сравнение подразумевает, что каждая сатипаттхана сама по себе может преодолеть неблагоприятные обстоятельства, так же как любая колесница может разбрасывать кучу пыли. И в

то же самое время это сравнение также иллюстрирует совокупный результат всех четырех сатипаттхан, поскольку колесницами, въезжающими со всех сторон, куча пыли будет разбросана еще больше.

Таким образом, любая медитативная практика из схемы сатипаттхан может привести к глубокому пониманию, особенно если она развита согласно ключевым наставлениям, данным в «толковании» и «рефрене» этой сутты. Тем не менее попытка охватить все четыре сатипаттханы в своей практике позволяет проявиться различным особенностям различных медитаций, описываемых в Сатипаттхана-сутте, и тем самым обеспечивает быстрый прогресс, сбалансированность и всестороннее развитие²¹.

1.4. Свойство каждой сатипаттханы

Необходимость для такого всестороннего развития связана с тем фактом, что каждая сатипаттхана обладает отличительным свойством (характером), и поэтому цели, которым они служат, могут несколько различаться. Об этом говорится в Неттиппакаране (Nettipakaraṇa) и в комментариях, где иллюстрируется определенный характер каждой сатипаттханы вместе с набором соотношений (см. схему 1.3).

	Тело	Ощущения	Ум	Дхаммы
Совокупность	Материальная форма	Ощущение	Сознание	Познание + Волевые акты
Характер	Медлительный сенситив	Быстрый сенситив	Медлительный мыслитель	Быстрый мыслитель
Понимание	Непривлекательность	Неудовлетворительность	Непостоянство	Отсутствие самости

(Схема 1.3. Соответствие четырех сатипаттхан)

Согласно комментариям, каждая из четырех сатипаттхан связана с определенной совокупностью. Совокупности материальной формы (gūṇa), ощущения (vedanā) и сознания (viññāṇa) соответствуют первым трем сатипаттханам, тогда как совокупности распознавания (sañña) и волевых актов (формирующих факторов) (saṅkhārā) соответствуют созерцанию дхамм²².

При более близком рассмотрении эти корреляции между четырьмя сатипаттханами и пятью совокупностями не столь однозначны, поскольку, например, третья сатипаттхана, созерцание ума, связана со всеми ментальными совокупностями, а не только с сознанием. Кроме того, четвертая сатипаттхана, созерцание дхамм, охватывает весь набор из пяти совокупностей как одну из своих медитаций и, таким образом, имеет более широкий диапазон в сравнении с лишь двумя совокупностями распознавания и волевых актов.

Однако в комментариях может подразумеваться указание на то, что все аспекты нашего субъективного опыта исследуются с помощью четырех сатипаттхан. Исходя из этого понимания разделение на четыре сатипаттханы представляет собой аналитический подход, схожий с разделением субъективного опыта на пять совокупностей. В обоих случаях предпринимается попытка растворить иллюзию субстанциальности наблюдателя²³. Обращая осознание на различные аспекты собственного субъективного опыта, эти аспекты воспринимаются просто как объекты, тогда как идея плотности, ощущение твердости «я», начинает распадаться. Таким образом, чем в большей степени субъективное переживание может быть рассмотрено «объективно», тем в большей степени уменьшается самоидентификация «я»²⁴. Это вполне соответствует наставлениям Будды детально исследовать каждую совокупность до тех пор, пока больше будет невозможно найти собственное «я»²⁵.

Кроме связи с совокупностями, в комментариях каждой из четырех сатипаттхан придается особый тип свойства, или склонности. В соответствии с ними созерцание тела и ощущения должно быть главным полем практики для тех, кто склонен к желаниям, тогда как медитирующие, склонные к интеллектуальным спекуляциям, должны больше сосредоточиться на созерцании ума или дхамм²⁶. В связи с этим практика первых двух сатипаттхан подходит для тех, кто больше склонен к аффектам, тогда как последние две рекомендуются для тех, кто больше ориентирован на познавательную активность. В обоих случаях те, для кого характерно быстрое мышление и реакция, могут с пользой сосредото-

чить свою практику на относительно более тонких созерцаниях ощущений или дхамм, тогда как тем, чьи способности ума более скромные и сдержанные, лучше опереть свою практику на более грубые объекты тела и ума. И хотя эти рекомендации даются в связи с типом характера, они также могут применяться для сиюминутной ситуации: можно избрать ту сатипаттхану, которая лучше соответствует собственному состоянию ума; когда, например, чувствуют вялость и желание, то более подходящей практикой для этого будет созерцание тела.

В Неттиппакаране и Висуддхимагге четыре сатипаттханы также ставятся в оппозицию к четырем искажениям (*vipallāsa*), которые принимают то, что непривлекательно, неудовлетворительно, непостоянно и не является самостью, как привлекательное, удовлетворительное, постоянное и самость²⁷.

В соответствии с этими текстами созерцание тела обладает потенциалом раскрытия, в частности отсутствия телесной привлекательности; рассмотрение истинной природы ощущений может противоречить нашим постоянным поискам мимолетных удовольствий; осознание непрерывной последовательности состояний ума может раскрыть непостоянную природу всех субъективных переживаний; созерцание дхамм может обнаружить, что идея субстанциальной и постоянной самости есть не что иное, как иллюзия. Такое представление выносит на рассмотрение главную тему, лежащую в основе всех четырех сатипаттхан, и указывает на то, какая из них наиболее подходит для рассеивания иллюзии прекрасного, счастья, постоянного или самости²⁸. И хотя соответствующие прозрения, конечно, не связаны исключительно с сатипаттханой, тем не менее эти определенные корреляции указывают на то, какая сатипаттхана более подходит для устранения определенного искажения. Такая корреляция также может быть плодотворно использована в соответствии с общим характером склонностей или же может быть применена для противодействия моментальной манифестации любого конкретного искажения.

Но в конце концов все четыре сатипаттханы имеют одинаковую сущность. Каждая из них ведет к реализации, подобно тому, как разные ворота ведут к одному и тому же городу²⁹. Как указывается в комментарии, это четырехчастное деление явля-

ется лишь функциональным и может сравниваться с ремесленником, который расщепляет ветку бамбука на четыре части, чтобы сплести корзину³⁰.

На этом можно завершить общий обзор четырех сатипаттхан. И чтобы заложить некоторое основание названия, которое было выбрано для этой работы, я теперь обращаюсь к двум ключевым терминам: «прямой путь» и «сатипаттхана».

1.5. Термин «прямой путь»

В первом разделе Сатипаттхана-сутты четыре сатипаттханы предварительно описываются как «прямой путь» к реализации. В сутте сказано:

Монахи, это прямой путь к очищению существ, к преодолению печалей и стенаний, к уничтожению *дуккха* и неудовлетворенности, к обретению истинного метода, к реализации (достижению) *ниббаны*, а именно, это четыре *сатипаттханы*³¹.

В этих рассуждениях квалификация «прямой путь» появляется почти исключительно как атрибут сатипаттханы, и таким образом подчеркивается его особая важность³². Такое особое выделение оправданно, поскольку практика «прямого пути» сатипаттханы является необходимым требованием для достижения освобождения³³. В нескольких строфах Сатипаттхана-самьютты указывается на то, что сатипаттхана является «прямым путем» для пересечения водного препятствия (т.е. «океана самсары». – *Прим. пер.*) в прошлом, настоящем и будущем³⁴.

«Прямой путь» – это перевод палийского термина *ekāyaṇo maggo*, состоящего из частей *eka* – «один», *ayaṇa* – «идти» и *magga* – «путь». Комментаторская традиция поддерживает пять альтернативных объяснений для понимания этого выражения. В соответствии с ними путь, квалифицирующийся как «экаяно», может быть понят как «прямой» путь в смысле того, что ведет прямо к цели; как путь, которым следуют «в одиночку»; как путь, который показал «Один» (Будда); как путь, который можно найти «только» в буддизме; или как путь, ведущий к «единственной» цели, а именно, к *ниббане*³⁵. Мой перевод *экаяно* как «прямой путь» сле-

дует из первой интерпретации³⁶. Более часто используемый перевод *экаяно* – это «единственный путь», соответствующий четырем из пяти объяснений, имеющихсх в комментариях.

Чтобы оценить значение определенного палийского термина, необходимо принять во внимание то, как он проявляет себя в писаниях. В данном случае, дополнительно к разнообразным примерам его использования в некоторых текстах, в связи с сатипаттханой, термин *экаяно* также однажды появляется в ином контексте. Это сравнение в Махасиханада-сутте (*Mahāsīhanāda sutta*), где описывается человек, идущий по дороге, ведущей к яме, и говорится, что можно предвидеть, что он упадет в эту яму³⁷. И этот путь квалифицируется как *экаяно*. В данном контексте *экаяно*, похоже, выражает прямоту направления, а не исключительность. Ведь сказать, что этот путь ведет «прямо» к яме, будет более уместным, чем сказать, что это «единственный» путь, ведущий к яме.

Также довольно интересен пример Теваджа-сутты, где рассказывается о том, как два брамина стали спорить о том, чей наставник учит единственно правильному пути соединения с Брахмой. И хотя в этом контексте можно было бы ожидать включающее выражение «единственный путь», термин *экаяно* здесь явно отсутствует³⁸. И такое же отсутствие повторяется в Дхаммападах, в строфе, где благородный восьмеричный путь описывается как «единственный путь»³⁹. Эти два примера указывают на то, что данные сутты не используют формулировку *экаяно* для выражения исключительности.

Таким образом, *экаяно*, выражая скорее смысл прямоты, а не исключительности, привлекает внимание к сатипаттхане как аспекту благородного восьмеричного пути, который приводит «прямо» к раскрытию видения вещей, какими они истинно являются. То есть сатипаттхана является «прямым путем», поскольку она ведет «прямо» к достижению ниббаны⁴⁰.

Такой способ понимания также хорошо подходит к последнему высказыванию Сатипаттхана-сутты. Утверждая, что практика сатипаттханы может привести к двум высшим стадиям реализации максимум через семь лет, данная сутта завершается высказыванием: «поэтому было сказано – это прямой путь».

Данная фраза выделяет прямоту сатипаттханы в смысле ее потенциала приведения к высшим стадиям реализации в течение ограниченного периода времени.

1.6. Термин «сатипаттхана»

Термин «*сатипаттхана*» может быть объяснен как состоящий из *sati* – «внимательность» или «осознание», и *upaṭṭhāna* – с редуцированной гласной *u*⁴¹. Палийский термин *upaṭṭhāna* буквально означает «положить поблизости»⁴² и в данном контексте относится к определенному способу «присутствия» и «отношения» к чему-то с внимательностью. В писаниях сутт соответствующий глагол *upaṭṭhahati* часто обозначает различные нюансы «присутствия»⁴³ или «посещения»⁴⁴. Исходя из соответствующего понимания *сатипаттхана* означает, что *сати* «находится рядом», в смысле ее присутствия; *сати* – это «находящееся под рукой», в смысле обращения к текущей ситуации. Сатипаттхана, таким образом, может быть переведена как «присутствие внимательности» или же как «внимательное отношение»⁴⁵.

Однако комментарии объясняют происхождение термина *сатипаттхана* от слова «основание», или «причина» (*paṭṭhāna*)⁴⁶. Это представляется маловероятным, поскольку в суттах, содержащихся в палийском каноне, соответствующий глагол *paṭṭhahati* никогда не встречается вместе с *sati*. Кроме того, существительное *paṭṭhāna* совершенно не встречается в ранних суттах, но начинает использоваться в исторически более поздней Абхидхамме и комментариях⁴⁷. И напротив, в суттах *сати* часто связывается с глаголом *upatthamati*, что указывает на то, что «присутствие» (*upaṭṭhāna*) является этимологически корректной интерпретацией⁴⁸. На самом деле эквивалентным санскритским термином является *smṛtyupasthāna*, который демонстрирует, что *upasthāna*, или палийский эквивалент *upaṭṭhāna*, является верным вариантом для этого сочетания⁴⁹.

Проблема с комментаторским объяснением заключается в том, что вместо понимания сатипаттханы как определенного отношения осознания она становится «основанием» внимательности, «причиной» для установления *сати*. Это переносит упор с

активности на объект. Однако эти четыре сатипаттханы являются не только возможной причиной или основанием для внимательности, поскольку в Салаятанавибханга-сутте (*Saḷāyatanavibhaṅga sutta*) Будда говорит о трех других сатипаттханах, ни одна из которых не связана с четырьмя обычно упоминаемыми сатипаттханами⁵⁰. Три сатипаттханы, описываемые Буддой в этом случае, были его поддержанием внимательности и невозмутимости как учителя относительно трех различных ситуаций: когда ни один из учеников не обращал внимание, когда некоторые обращали внимание, а некоторые нет, и когда все обращали внимание. Тот факт, что Будда никогда не называл эти три случая сатипаттханой, демонстрирует, что она относится не столько к природе избранного объекта, сколько к «обращению внимания» на какую-либо ситуацию с «присутствием» уравновешенного отношения и внимательности.

Примечания

¹ M I 55-63, десятое рассуждение в Маджжима-никае.

² D II 305-315. В бирманской редакции (шестая *saṅgāyana*) к версии Маджжимы также добавлен более длинный раздел о четырех благородных истинах; однако сингальская редакция соответствует изданию PTS в представлении лишь краткого положения о четырех благородных истинах.

³ Это Сатипаттхана-самьютта (*Satipaṭṭhāna saṃyutta*) в S V 141-192 и Сатипаттхана-вагга (*Satipaṭṭhāna vagga*) в A IV 457-462. К тому же есть Сати-вагга (*Sati vagga*) в A IV 336-347; Сатипаттхана-вибханга (*Satipaṭṭhāna vibhaṅga*) в Vibh 193-207; и дважды Сатипаттхана-катха (*Satipaṭṭhāna kathā*) в Kv 155-159 и в Paṭis II 232-235. Более короткие рассуждения с такими же названиями это три Сатипаттхана-сутты в S IV 360, S IV 363 и A III 142; три Сати-сутты в S II 132, S IV 245 и A IV 336; а также три Сато-сутты в S V 142, S V 180, и S V 186.

⁴ Согласно Шмитхаузену (Shmithausen 1976: p. 244), есть пять дополнительных версий: две полные версии на китайском языке (в Мадхьяма-агаме (*Madhyama āgama*: Taisho 1, no. 26, p. 582b, и в Экоттара-агаме (*Ekottara āgama*: Taisho 2, no. 125, p. 568a)) и три фрагментарные версии на китайском языке и на санскрите (*Pañcaviṃśatisāhasrikā prajñāpāramitā*, *Śariputrābhidharma* (Taisho 28, no. 1548, p. 525a) и *Śrāvakabhūmi*). Сокращенный перевод одной из полных китайских версий, Ниен-чунинг, состоящей из девяноста восьми сутт в китайской Мадхьяма-агаме, можно найти в Minh Chau 1991: p. 87-95. Полный перевод этой версии, а также другой китайской версии из Экоттара-агама, первая сутта в двенадцатой главе (*Yi Ru Dao*) Экоттара-агама, можно найти в Nhat Hanh 1990: p. 151-177. Сравнение Сатипаттхана-самьютты с соответствующей китайской версией можно найти в Choong 2000: p. 215-218 и в Hurvitz 1978: p. 211-229.

⁵ В S V 178 Будда поместил четыре сатипаттханы среди своих прозрений в вещи, неизвестные в его времена. См. также S V 167, где сообщается, как недавно пробужденный Будда размышлял, что четыре *самипаттханы* являются прямым путем к пробуждению, в связи с чем Брахма Сахампати выразил свое восхищение и согласился с этим размышлением (см. также S V 185). В обоих случаях имеется лишь общее описание четырех сатипаттхан и не содержатся детальные практические примеры, данные в Сатипаттхана-сутте и Махасатипаттхана-сутте.

⁶ S II относится к *самата-самми* как к новому открытию древнего пути, которым шли будды прошлого. И точно так же в A II 29 говорится о

сама-сати как о древней практике. Действительно, в D II 35 сообщается, что *бодхисаттва* Випасси вошел в *дхамманупассану* (*dhammānupāsana*), созерцая пять совокупностей, подтверждая тем самым, что сатипаттхана была древней практикой, поддерживаемой прежними буддами, однако забытой, пока ее вновь не открыл Готама Будда.

⁷ Лили де Сильва (Lily de Silva (n.d.): p. 3) указывает, что Сатипаттхана-сутта была передана однажды: «Дхамма разошлась из первоначального места в Магадхе к окраинам страны Куру». Другие изречения, данные в Каммасадхамме, в стране Куру (например, D II 55; M I 501; M II 261; S II 92; S II 107; и A V 29), поддерживают связь этого места с относительно развернутой стадией развития ранней буддийской общины (например, M I 502). Согласно Ps I 227, общая черта изречений, данных в этом месте, – это их сравнительно развитая природа вследствие способности находящихся там получать глубокие учения. Местоположение страны Куру соответствует району современного Дели (в соответствии с Law 1979: p. 18; Malalasekera 1995: vol. I, p. 642 и T.W. Rhys Davids 1997: p. 27). Та же самая часть Индии также связана с событиями в Бхагаватгите (Bhg I.1).

⁸ Применение термина *дхамма*, который я оставляю непереведенным, обсуждается далее.

⁹ Тот факт, что данный «рефрен» совершенно необходим для каждого медитативного упражнения, демонстрируется замечанием, завершающим каждый рефрен (например, M I 56): «это то, как относительно тела (ощущений, ума, дхамм) монах пребывает, созерцая тело (ощущения, ум, дхаммы)». Это замечание связывает данное изложение с вопросом, задаваемым в начале каждой сатипаттханы (например, M I 56): «каким образом, относительно тела (и т.д.), монах пребывает, созерцая тело (и т.д.)?»

¹⁰ Это стандартная вводная и завершающая части, которые Manne 1990: p. 33, классифицирует как типичную «проповедь».

¹¹ В Махапраджняпарамита-шастре (*Mahāprajñāpāramitāśāstra*) предлагается следующее объяснение этой структуры: исследовав тело, медитирующий исследует причину привязанности к нему, которая обнаруживается в приятных ощущениях. В результате исследования ощущений возникает вопрос: «Кто переживает эти ощущения?», что приводит к созерцанию ума. И это в свою очередь формирует основу для вопросов относительно причин и условий ума, когда сосредоточиваются на созерцании дхамм (см. Lamotte 1970: p. 1158, 1162, 1167). О ступенчатой структуре, находящейся в основании последовательности созерцаний сатипаттханы, см. также Ariyadhamma 1994: p. 6; Gethin 1992: p. 47; Guenther 1991: p. 219; Khemacari 1985: p. 38; King 1992: p. 67; Meier 1978: p. 16.

¹² См., например, S V 326, где говорится, что сам Будда после своего Пробуждения все еще продолжал практиковать наблюдение за дыханием.

¹³ М III 83.

¹⁴ S V 158; S V 181; S V 182; S IV 363.

¹⁵ Ps I 249 допускает полное пробуждение, опирающееся на осознание дыхания; Ps I 252 – опирающееся на осознание четырех положений; Ps I 270 – опирающееся на ясное знание телесных активностей; Ps I 274 – опирающееся на кладбищенское созерцание; Ps 277 – опирающееся на созерцание ощущений; Ps I 280 – опирающееся на созерцание ума и т.д.

¹⁶ См., например, Dhammadharo 1997: p. 54, который собирает все четыре сатипаттханы в единой практике. Goenka 1994b: p. 2 предлагает то же самое, объясняя, что поскольку «тело» воспринимается через «ощущения», которые в то же самое время связаны с «умом», являясь «объектами ума», то в результате наблюдения телесных ощущений можно охватить все сатипаттханы. Sunlun 1993: p. 110 поддерживает такую же позицию относительно осязательного ощущения. Taungpulu 1993: p. 189 также объединяет все четыре сатипаттханы единой практикой созерцания тела.

¹⁷ См. Nāṇarōṇika 1992: p. 58 рекомендует практику всех четырех сатипаттхан. Он предлагает сосредоточиваться на некоторых избранных созерцаниях, а также уделять внимание другим созерцаниям, когда бы такая возможность в ходе практики ни представлялась. Soma 1981: p. xxii поддерживает ту же позицию.

¹⁸ М I 62: «если кто-либо сможет развивать эти четыре сатипаттханы... то для него может следовать один из двух результатов: окончательное знание здесь и теперь или же, если остаются следы привязанности, невозвращение». Pradhan 1986: p. 340 указывает на то, что для достижения таких высших уровней постижения требуется практика всех сатипаттхан.

¹⁹ S V 175.

²⁰ S V 325.

²¹ Debes 1994: p. 190 точно обобщает это: «наверное, возможно достичь реализации при помощи одного упражнения, но чтобы тот, кто практиковал их все и тем не менее не мог достичь реализации, такое по-видимому невозможно».

²² Ps I 281.

²³ См. также Fryba 1989: p. 258, где предлагается использовать четыре сатипаттханы как определенные категории для подобного аналитического растворения субъективного переживания посредством классификации

переживания теплоты, движения, дрожания, зуда, давления, легкости и т.д. как «тела»; удовольствия, изумления, скуки, печали и т.д. как «ощущения»; сосредоточенности, рассеянности, напряженности, жадности, неприятия и т.д. как «ума»; а также мышления, намерения, планирования, предположения и т.д. как «дхамм».

²⁴ Ñāṇananda 1993: p. 48 точно выражает это, говоря о сатипаттхане как об «объективном подходе к пониманию субъективного в собственном переживании». Ñāṇanāṇika 1992: p. 75 комментирует: «все рассуждение об основаниях внимательности может быть рассмотрено как всеобъемлющее... наставление относительно реализации... *anattā*». Относительно схожих мнений см. Schönwerth 1968: p. 193 и Story 1975: p. viii.

²⁵ S IV 197.

²⁶ Ps I 239.

²⁷ Nett 83; см. также Ps I 239 и Vism 678. Что касается этих четырех *vipallāsa*, то следует отметить, что они лишь раз перечисляются в *никаях*, в А II 52. Как таковой сам термин также появляется в Vin III 7 в смысле «беспокойств», а также в Sn 299 в смысле «изменения»; и он соотносится с *satubhipallāsā* в Th 1143. Четырем *vipallāsa* уделяется большее внимание, в частности, в *paṭi* (paṭi) и в поздней палийской литературе. Те же самые четыре ошибочные идеи образуют часть определения неведения в Йога-сутре Патанджали (II.5).

²⁸ Nett 123 также связывает каждую сатипаттхану с соответствующим типом реализации, соотнося созерцание тела и ощущения с освобождением без желания, созерцание ума – с пустым освобождением и созерцание дхамм с освобождением отсутствия знаков. (Хотя можно было бы ожидать, что последние два будут иметь противоположные соотношения.)

²⁹ Ps I 239 указывает на то, что все четыре сатипаттханы имеют одинаковую сущность, и Ps I 240 добавляет, что они различаются лишь вследствие различных объектов. Than Daing 1970: p. 59 сравнивает схожесть всех четырех сатипаттхан в связи с тем, что они ведут к одной и той же цели, с четырьмя лестницами, ведущими на верхнюю площадку пагоды.

³⁰ Vibh-a 222. Bodhi 1993: p. 279 объясняет: «четыре основания внимательности обладают общей сущностью, которая состоит из внимательного созерцания явлений. И они различаются, поскольку внимательное созерцание применяется к разным объектам».

³¹ M I 55. Об этом см. также janakabhivamsa 1985: p. 37-44.

³² Ekāyano появляется в связи с сатипаттханой в D II 290; M I 55; S V 141; S V 167 и S V 185. В отличие от этого в А III 314 «прямой путь» иначе сравнивается и не определяется как *экаяно*. Такое же отсутствие

экаяно можно заметить в А III 329 в связи с практикой памятования Будды. Khantipalo 1981: р. 29 и *Ñāṇapāṇika* 1973: р. 12 обращают внимание на подчеркивающее применение термина *экаяно* в Древней Индии (различные примеры которого обсуждаются в Gethin 1992: р. 61).

³³ Согласно А V 195, все спасшиеся, спасающиеся или те, кто будет спасаться от этого мира, делают это посредством надлежащего развития четырех сатипаттхан.

³⁴ S V 167 и S V 186.

³⁵ Ps I 229; *ekamagga na dveddhāpathabhūto... ekena ayitabbo... ekassa ayaṇo... ekasmim ayaṇo... ekaṃ ayati*.

³⁶ «Прямой путь» как способ перевода термина *экаяно* также используется Нанатилокой (*Ñāṇatiloka* 1910: р. 91 п. 7 («der direkte Weg») и *Ñāṇamoli* 1995: р. 145. Перевод *экаяно* как «прямой путь» имеет преимущество отсутствия несколько догматического нюанса, который передается переводом «единственный путь», как отмечает Conze 1962: р. 51.

³⁷ М I 75, то же самое повторяется относительно пути, ведущего в направлении дерева, дворца и озера. См. также *Ñāṇamoli* 1995: р. 1188 п. 135.

³⁸ D I 235.

³⁹ Dhп 274. *Ñāṇavīra* 1987: р. 371 указывает на то, что формулировка «единственный путь» может быть применима только для всего восьмеричного пути, а не для одной сатипаттханы, которая все-таки является лишь одним из факторов.

⁴⁰ Goethin 1992: р. 64, говоря об *экаяно*, объясняет: «главным образом было сказано, что четыре сатипаттханы представляют путь, который всегда ведет прямо и непосредственно к окончательной цели».

⁴¹ См. также Bodhi 2000: р. 1504 и р. 1915 п. 122 и *Ñāṇapāṇika* 1992: р. 10.

⁴² Maruce Walshe 1987: р. 589 п. 629.

⁴³ Случаи появления глагола *upaṭṭhahati*, который соответствует «присутствию»: например, сторожевой пес всегда на месте в D I 166; посланники смерти всегда поблизости (в смысле готовности) для престарелых людей в Dhп 235; время приема пищи «настало» в Sn 130; трон находится (в смысле установлен) под деревом в Sn 708. См. также It 36, который связывает *upaṭṭhahati* с ментальными факторами (наличие стыда и страха неправомерных действий), тем самым образуя тесную связь с использованием в контексте сатипаттханы.

⁴⁴ *Upaṭṭhahati* в смысле «посещения» может быть найдено, например, в D II 271, где говорится, что *дэвы* должны прийти к Сакке; или в D III 189 в смысле ожидания своего учителя; или в смысле ухаживания за родите-

лями в А I 151 и Sn 262; или как обслуживание монашеской общины в А I 279. И тот же самый нюанс также лежит в основе часто встречающегося существительного «прислужник», *upaṭṭhāka* (например, в S III 95).

⁴⁵ С.А.Ф. Rhys Davids 1978: р. 256 говорится о «четырех присутствиях внимательности».

⁴⁶ Например, Ps I 238 и Vism 678. Однако такая интерпретация предполагает двоякую согласную, так что из этого следует термин *sati-paṭṭhāna*.

⁴⁷ С.А.Ф. Rhys Davids 1979: р. xv. Проводя разделение между суттами, с одной стороны, и исторически более поздней Абхидхаммой и комментариями, с другой, я придерживаюсь взгляда Ñāṇamoli 1991: р. xli, который разделяет эти три как три главных пласта палийской традиции.

⁴⁸ Например, в М III 23, где *upaṭṭhita sati* противопоставляется *mutṭhassati*, потере внимательности; или в М III 85, где *upaṭṭhita sati* является результатом практики сатипаттханы; см. также S IV 119: *upaṭṭhitāya sati*; или А II 244: *sati sūpaṭṭhitā hoti*; или причинной формой *satiṃ upaṭṭhāpessanti* в А IV 22. На самом деле в самой Сатипаттхана-сутте говорится о *satiṃ upaṭṭhapetvā* – «обладание устойчивой внимательностью», и *sati raccupaṭṭhitā* – «внимательность установлена» (обе выдержки из М I 56). Paṭi I 177 также связывает *sati* с *upaṭṭhāna*.

⁴⁹ См. также Edgerton 1998: р. 614.

⁵⁰ М III 221.

II. «ТОЛКОВАНИЕ» В САТИПАТТХАНА-СУТТЕ

Эта глава и следующие две посвящены исследованию раздела Сатипаттхана-сутты, который называется «толкование». «Толкование», встречаемое также и в других обсуждениях как стандартный способ определения правильной внимательности (*sammā sati*), описывает сущностные аспекты практики сатипаттханы и поэтому является ключом к пониманию способа осуществления перечисляемых в Сатипаттхана-сутте медитативных техник. В «толковании» говорится:

Здесь, монахи, что касается тела, то монах пребывает, созерцая тело усердно, с ясным узнаванием (пониманием) и внимательностью, без желаний и недовольства относительно мирского.

Что касается ощущения, то он пребывает, созерцая ощущения усердно, с ясным узнаванием и внимательностью, без желаний и недовольства относительно мирского. Что касается ума, то он пребывает, созерцая ум усердно, с ясным узнаванием и внимательностью, без желаний и недовольства относительно мирского.

Что касается дхамм, то он пребывает, созерцая дхаммы, усердно, с ясным узнаванием и внимательностью, без желаний и недовольства относительно мирского¹.

В этой главе я впервые обращаю внимание на выражение «созерцая» (*anupassī*), а также рассматриваю, почему объекты этого созерцания упоминаются дважды (например, в связи с созерцанием тела). Затем я исследую смысл первых двух качеств, упомянутых в «толковании»: усердия (*ātāpī*) и ясного узнавания (*sampajāna*). Остальные качества: внимательность, отсутствие желаний и недовольства – будут предметом исследования в III и IV главах.

II.1. Созерцание

«Толкование» правильной внимательности соотносится с «созерцанием». Соответствующий палийский глагол *anupassati* может быть производным от глагола «видеть», *passati*, и эм-

фатического префикса *anū*, так что *anupassati* означает «повторно всматриваться в», т.е. «созерцать» или «пристально наблюдать»². В суттах часто говорится о созерцании, чтобы описать определенный способ медитации, рассмотрение наблюдаемого объекта с определенной точки зрения. В случае тела, например, такое рассмотрение может предполагать созерцание тела как непостоянного (*aniccānupassī*, *vaṇānupassī*) и поэтому как чего-то, не приносящего длительного удовлетворения (*dukkhānupassī*); или же как непривлекательного (*asubhānupassī*) и не имеющего самости (*anattānupassī*) и поэтому как чего-то, что следует отпустить (*paṭinissaggānupassī*)³.

Эти различные формы созерцания делают упор на том, как воспринимается объект. То есть, как говорится в суттах, «созерцание» предполагает, что определенные аспекты объекта выделяются, такие, например, как его непостоянство, отсутствие самости. Однако в данном контексте созерцаемый аспект совпадает с самим созерцаемым объектом. Если переводить буквально, то «созерцают тело в теле» или «ощущения в ощущениях» и т.д.⁴ Это несколько необычное выражение требует дальнейшего рассмотрения.

В первой сатипаттхане, например, наставления таковы: «относительно тела следует пребывать, созерцая тело». Здесь первый случай «тела» может быть понят в свете «рефрена» сатипаттханы. «Рефрен» объясняет, что созерцание тела относится к внутреннему и внешнему телам⁵. Согласно комментариям, «внутреннее» и «внешнее» здесь представляют соответственно свое собственное тело и тело другого⁶. В свете этого понимания первый момент «тела» (в смысле места) можно перевести как «где идет речь о своем собственном теле или о теле другого» или же как «относительно своего собственного тела или тела другого», очерчивая границы сатипаттханы.

В связи со вторым моментом «тела» Сатипаттхана-сутта предлагает детальные уточнения: созерцание «тела» может быть предпринято через созерцание дыхания, положений тела, активностей тела, анатомической конституции тела, четырех элементарных качеств тела, разложения тела после смерти. Таким образом,

второй момент «тела» выделяет определенный аспект из общей области созерцания, так сказать, «субтело» в «полноте тела»⁷.

«Рефрен» сатипаттханы также содержит дополнительную информацию о значении «созерцания» в данном контексте. И тот же самый термин используется с тем уточнением, что «возникновение» и «исчезновение» явлений – это средоточие созерцания⁸. То есть созерцание в данном контексте соответствует направлению осознания на тело и, в частности, на его особое свойство, а именно, на его непостоянную природу.

Опираясь на другие части Сатипаттхана-сутты, можно, таким образом, расширить несколько неясное наставление «пребывают в теле, созерцая тело» следующим образом: «относительно вашего собственного тела или тел других прямое осознание его (или их) непостоянной природы в различных аспектах тела, таких как процесс дыхания, положение и активности, анатомическая конституция, элементарные качества, его разложение после смерти».

Согласно комментариям, повторение объекта созерцания также указывает на подчеркивание того момента, что объект созерцания должен рассматриваться просто как воспринимающийся органами чувств, и, в частности, без принятия его как «я» или «мое»⁹. Таким образом, повторение – тело в теле – подчеркивает важность прямого восприятия в противоположность простому концептуальному мышлению¹⁰. Необходимо позволить телу говорить за себя, т.е. раскрывать для медитирующего свою истинную природу.

II.2. Значение усердия (*ātāpī*)

Согласно «толкованию», практика сатипаттханы требует установления четырех определенных ментальных качеств (см. схему 2.1), которыми являются ментальные способности энергии, мудрости, внимательности и сосредоточения¹¹. Первое из четырех – это качество усердия. Термин «усердие» (*ātāpī*) соотносится со словом *tapas*, которое ассоциируется с умерщвлением плоти (самоограничением) и аскетическими практиками.

Усердие (ātāpī)
Ясное узнавание (sampajāna)
Внимательность (sati)
Отсутствие желания и недовольства (vincyua abhijjhādomanassa)

(Схема 2.1. Ключевые характеристики сатипаттханы)

Использование такого словаря удивительно, поскольку Будда не считал, что умерщвление плоти способствует достижению ниббаны¹². Для лучшего понимания позиции Будды следует рассмотреть исторический контекст.

Подавляющее большинство скитающихся аскетов Древней Индии считали умерщвление плоти образцовым путем к очищению. Аскеты джайнов и адживиков полагали, что ритуальное самоубийство является идеальным выражением успешного достижения¹³. Были общеприняты методы духовного развития, в которых допускался длительный пост, экстремальные температуры и болезненные положения тела¹⁴. И хотя Будда не отрицал категорически все подобные практики¹⁵, он открыто критиковал веру в то, что умерщвление плоти необходимо для достижения духовной реализации¹⁶.

До своего пробуждения сам Будда верил в то, что духовное очищение требует умерщвления плоти¹⁷. В результате этого ошибочного верования он довел аскетические практики до значительных крайностей, однако так и не смог достичь пробужденности на этом пути¹⁸. В конце концов он понял, что пробужденность не зависит от простого аскетизма, но требует развития ума, в частности развития внимательности (сати)¹⁹.

Поэтому форма аскетизма, которой Будда учил позже, была в основном умственная, характеризующаяся жесткой оппозицией недобродетельным мыслям и предрасположенностям²⁰. В

интересных положениях, которые можно найти в суттах, развитие факторов пробуждения рассматривается как высшая форма усилия²¹. Такие более тонкие формы «строгости» не легко признавались аскетами того времени, и в некоторых случаях Будда и его последователи высмеивались за это их «легковесное» отношение²².

Другой достойный рассмотрения момент состоит в том, что в Древней Индии существовали разнообразные детерминистские и фаталистические учения²³. В отличие от них Будда делал упор на принятие обязательств и усилие как важнейшее требование для достижения реализации. Соответственно этому отсутствие желания может быть достигнуто только посредством желания, усилия и личного обязательства²⁴. Усилие как выражение благотворного желания ведет по пути, пока все желания не будут отброшены в результате полной реализации²⁵. В данном контексте для выражения собственной позиции Будда иногда иначе истолковывал выражения, обычно используемые в аскетических кругах²⁶. Качество усердия в контексте сатипаттханы кажется одним из таких примеров.

Другой пример довольно убедительной терминологии можно найти в тех местах, где Будда описывает свое твердое решение перед достижением пробуждения: «пусть моя плоть и кровь иссохнут, но я не отступлю²⁷» или «я не шелохнусь, пока не достигну реализации²⁸». Что касается решения воздерживаться от изменения положения тела, необходимо понимать, что Будда был способен достичь глубокого медитативного погружения и поэтому он мог долго находиться в одной и той же позиции, не испытывая боли²⁹. Таким образом, это указывает не столько на способность вынести болезненную сидячую позицию, сколько сильное и неколебимое обязательство³⁰. Такие же выражения использовались некоторыми из его учеников непосредственно перед реализацией³¹. Поскольку такой прорыв к реализации может произойти только в сбалансированном состоянии ума, то, вероятно, было бы лучше не принимать подобные высказывания слишком буквально.

Точно так же выражение «усердие» может не нести той же буквальной коннотации для Будды, как для более аскетически настроенных его современников. На самом деле, в Каягатасати-сутте

(Kāyagatāsati-sutta) усердие встречается в связи с переживанием блаженства медитативного погружения³². Так же и в отрывке из Индрия-самьютты (Indriya Samyutta) качество усердия сочетается с приятными ощущениями, ментальными и физическими³³. В данном случае «усердие» полностью теряет любую связь с умерщвлением плоти и сопутствующей этому физической болью.

Поскольку недостаток усилия и чрезмерное напряжение могут препятствовать развитию³⁴, качество «усердия» лучше всего понимать как сбалансированное и устойчивое приложение энергии³⁵. Такое сбалансированное усилие, с одной стороны, освобождает от пассивной покорности перед «судьбой», высшей волей, или индивидуальной особенностью, а с другой стороны, от чрезмерных усилий, самоуверенного упрямства и причинения самому себе страдания во имя высшей цели.

Однажды Будда сравнил сбалансированное усилие, необходимое для правильного развития, с настройкой лютни, струны которой не должны быть слишком перетянуты или слишком ослаблены³⁶. Это сравнение развития ума с настройкой музыкального инструмента иллюстрирует важность хорошо отрегулированных усилия и восприимчивости³⁷. Идея «срединного пути» мудрого равновесия, избегающего крайностей чрезмерного и недостаточного усилия, конечно же, была одним из центральных учений со времен его первой проповеди³⁸. Это был подход сбалансированного «срединного пути», избегающего двух крайностей застоя и чрезмерного усилия, который позволил ему достичь пробуждения³⁹.

Практическое применение «усердия» может быть лучше всего проиллюстрировано двумя сентенциями из сутт, в которых этот термин используется: «Прямо теперь самое время практиковать усердно» и «Ты сам должен практиковать с усердием»⁴⁰. Такие же коннотации лежат в основе появления качества «усердия» в отрывке, где описывается твердое обязательство монаха, который удаляется в затвор для интенсивной практики после получения им кратких наставлений от Будды⁴¹.

Если прикладывать эти нюансы к сатипаттханае, быть «усердным» сводится к поддержанию созерцания в сбалансиро-

ванном, но непрерывном потоке, возвращаясь к объекту медитации, как только он теряется⁴².

II.3. Ясное узнавание (*sampañāna*)

Второе из четырех качеств ума, упомянутых в «толковании», – это *sampañāna*, причастие настоящего времени от глагола *sampañānāti*. *Sampañānāti* может быть разделен на *pañānāti* (он или она знает) и префикс *sa-* (вместе), который часто выполняет усиливающую функцию в палийских составных словах⁴³. Таким образом, *sampañānāti* является усиленной формой знания для «ясного узнавания»⁴⁴.

Смысловая область термина «ясное узнавание» может быть условно проиллюстрирована кратким обзором некоторых примеров его использования в суттах. В суттах из Дигхя-никаи (*Dīgha Nikāya*) ясное узнавание означает сознательное восприятие своей жизни как зародыша в матке, включая момент рождения⁴⁵. В Маджхима-никае (*Majjhima Nikāya*) ясное узнавание означает наличие осознанности (преднамеренности, обдуманности), когда некто осознанно (преднамеренно) говорит ложь⁴⁶. В отрывке из Самьютта-никаи (*Saṃyutta Nikāya*) ясное узнавание соотносится с осознанием непостоянной природы ощущений и мыслей⁴⁷. Сутта в Ангуттара-никае (*Aṅguttara Nikāya*) рекомендует ясное узнавание (*sampañāṇa*) для преодоления неблагоприятного и укрепления благоприятного⁴⁸. И, наконец, Итивуттака (*Itivuttaka*) связывает ясное узнавание со следованием совету хорошего друга⁴⁹.

Общий знаменатель, который выводится из этих примеров, извлеченных из всех пяти никай, – это способность полностью ухватить, или понять, то, что происходит. Такое ясное узнавание может в свою очередь вести к развитию мудрости (*paññā*). Согласно Абхидхамме, ясное узнавание (знание) уже на самом деле представляет наличие мудрости⁵⁰. С этимологической точки зрения такое утверждение выглядит убедительным, поскольку *paññā* и (*sa-*)*pañānāti* непосредственно связаны. Однако детальное исследование приведенных выше примеров показывает, что ясное узнавание не обязательно предполагает наличие мудрости. Когда,

II.4. Внимательность и ясное узнавание

Кроме отмеченного в «толковании», ясное узнавание снова упоминается в первой сатипаттхане в связи с созерцанием телесных активностей⁵⁴. Описания последовательного пути тренировки обычно соотносятся с таким ясным узнаванием в связи с телесными активностями посредством словосочетания «внимательность и ясное знание (*satisampajañña*)»⁵⁵. При дальнейшем внимательном прочтении сутт можно обнаружить, что это соче-

тание внимательности и ясного знания (или ясного узнавания) используется в самых разных контекстах, что соответствует подтвержденному выше гибкому употреблению ясного узнавания самого по себе.

Будда, например, учил своих последователей, отправлялся ко сну, сопротивлялся болезням, оставлял свои жизненные принципы и готовился к смерти, каждый раз обладая внимательностью и ясным осознанием⁵⁶. И даже в своей прежней жизни он уже обладал внимательностью и ясным узнаванием, когда появился на небесах, оставался там, ушел оттуда и вошел в утробу своей матери⁵⁷.

Внимательность и ясное узнавание также способствуют улучшению этического поведения и преодолению чувствительности⁵⁸. В контексте медитации внимательность и ясное узнавание могут относиться к созерцанию ощущений и мыслей; они могут знаменовать высокий уровень невозмутимости в контексте тренировки восприятия; или же они могут принимать участие в преодолении вялости и оцепенения⁵⁹. Внимательность и ясное узнавание становятся очень заметными во время третьего медитативного погружения (*jhāna*), когда наличие обоих требуется для избавления от рецидива интенсивной радости (*prīti*), испытываемой во время второго медитативного погружения⁶⁰.

Это широкое разнообразие проявлений демонстрирует, что сочетание внимательности и ясного узнавания часто используется в широком смысловом контексте, и тем самым указывается на его значение вне ограничений специфического использования как ясного узнавания телесной активности в схеме постепенного пути или в контексте сатипаттханы созерцания тела.

Такое взаимодействие внимательности с ясным узнаванием, которое в соответствии с «толкованием» необходимо для всех созерцаний сатипаттханы, указывает на необходимость сочетания внимательного наблюдения явлений с рассудочной обработкой полученной информации. Таким образом, «ясное узнавание» может быть принято как представляющее «освещающий», или «осознающий», аспект созерцания. В свете этого ясное узнавание имеет своей целью переработку воспринимаемого, собираемого

посредством внимательного наблюдения, и тем самым оно ведет к возникновению мудрости⁶¹.

Эти качества ясного узнавания и внимательности соотносятся с развитием «знания» и «видения» реальности (yathābhūta-ñāṇadassana). Исходя из наставлений Будды, как «знание», так и «видение» являются необходимыми условиями для реализации ниббаны⁶². Не будет слишком натянутым отнести такой рост знания (ñāṇa) к качеству ясного узнавания (sampajāṇa), а сопровождающий аспект «видения» (dassana) к активности наблюдения, которая представляет собой внимательность (sati).

Еще остается кое-что сказать о качестве ясного узнавания⁶³. Но, чтобы сделать это, следует подготовить такую дополнительную основу, как более детальное исследование сати, что я и сделаю в главе III.

Примечания

¹ М I 56.

² T.W. Rhys Davids 1993: p. 38. См. также Upali Karunaratne 1989: p. 484, который переводит *anupassati* как «правильное наблюдение или видение»; Ñāṇārāma 1997: p. 11, который говорит об «особых формах внимания... познавательной оценке»; и Vajīrañña 1946: p. 47, который предлагает перевод «аналитическое отображение». Согласно Sasaki 1992: p. 16, «*anu*» имеет определенную эмфатическую функцию в палийском языке. Другой важный нюанс *anu* – это «вместе с», который в данном контексте может быть принят как указывающий на процессуальный характер всего переживания, раскрывающийся во время созерцания. Соответственно Vism 642 *anupassati* предполагает повторяющееся рассмотрение объекта различными способами, т.е. с различных точек зрения.

³ См., например, S IV 211; A III 142 и A V 359.

⁴ Hamilton 1996: p. 173 переводит: «тело как тело»; Ñāṇamoli 1995: p. 145: «тело как тело»; Thānissaro 1993: p. 97: «тело само по себе».

⁵ М I 56: «он пребывает, созерцая *дхаммы* внутренне... внешне... внутренне и внешне».

⁶ Ps I 249. Более детальное обсуждение этого комментирующего объяснения можно найти далее в главе V.

⁷ Это предположение может найти поддержку в М III 83, где Будда говорит о процессе дыхания как «теле среди тел». Такая же позиция поддерживается некоторыми современными учителями медитации; см., например, Buddhadāsa 1976: p. 64; Maha Boowa 1994: p. 101 и Ñāṇasaṃvara 1974: p. 41.

⁸ М I 56: «он пребывает, созерцая природу возникновения... исчезновения... возникновения и исчезновения вместе». Такое созерцание непостоянства может затем вести к пониманию других двух характеристик обусловленного существования – *dukkha* и *anattā*. См. Paṭiṣ II 232 и Ps I 243. В Ps I 242, кроме того, говорится о преодолении ошибочной идеи субстанциального.

⁹ Ps I 242; а также Debvedi 1990: p. 23 и Ñāṇamoli 1982b: p. 206 n. 17. Здесь определенно указывается, что хотя сутты используют повторение для выражения подчеркивания важности некоего момента, обычно это делается через повторение одной и той же фразы без вариаций. В отличие от этого в данном случае повторение происходит разными способами. Ps I 241 предлагает другое объяснение, предполагая, что повторение означает, что каждая область созерцания должна быть отделена от других областей (см. также Ñāṇapāṇika 1992: p. 33 и Sīlananda 1990:

р. 20). Это комментаторское предположение сомнительно, поскольку в Анапанасати-сутте (М III 83) Будда ясно показывает, что объект созерцания тела – дыхание – скорее может использоваться для созерцания ощущений, ума и дхамм, чем для удерживания созерцания дыхания лишь исключительно в области созерцания тела.

¹⁰ Lily de Silva (n.d.): p. 6.

¹¹ Nett 82 соотносит ātāpī с энергией (virīya), sampajāna с мудростью (paññā) и vineyya loke abhiññādomanassa с сосредоточением (samādhi). Paṭis II 15 далее расширяет соотнесение со всеми пятью способностями.

¹² См. S I 103 и S V 421.

¹³ Basham 1951: p. 88.

¹⁴ Bronkhorst 1993: p. 31-36 и 51.

¹⁵ В D I 161 и в S IV 330 Будда отрицает ошибочное утверждение, что он был категорически против любых строгостей аскезы. В A V 191 Будда объясняет, что он ни за, ни против строгостей, поскольку действительно имеет значение лишь то, ведет ли данная определенная аскеза, или практика, к усилению благотворных или неблаготворных состояний ума.

¹⁶ В A II 200. См. также M I 81, где Будда, после перечисления аскетических практик, которые он выполнял прежде для достижения пробуждения, заключил, что они не привели его к реализации из-за отсутствия мудрости.

¹⁷ M II 93.

¹⁸ Аскетические практики бодхисаттвы детально описываются в M I 77-81 и в M I 242-246. Mil 285 объясняет, что ни один из прежних будд никогда не практиковал аскезу, и только Готама является исключением из этого правила по причине его еще не созревшего на тот момент знания.

¹⁹ См. S I 103, где только что пробудившийся Будда поздравляет себя с тем, что отошел от аскетизма и вместо этого достиг пробуждения благодаря внимательности.

²⁰ Это может быть заключено исходя из его забавного ответа на обвинение в том, что он сам был tapassī, в Vin I 235; Vin III 3; A IV 175; A IV 184; где он указывает на то, что его форма умерщвления тела была «умерщвлением» того, что неблаготворно. См. также Collins 1982: p. 235 и Horner 1979: p. 97.

²¹ D III 106. Связывание факторов пробуждения с усилием (padhāna) появляется также в D III 226; A II 16 и A II 74. S I 54 идет даже еще дальше, связывая их со «строгостью»: bojḥhaṅgatapasā (однако Bodhi 2000: p. 390 n. 168 предполагает вместо этого прочтение bojḥhā tapasā).

²² В D III говорится о других аскетах, обвиняющих учеников Будды в том, что они живут, потворствуя удовольствиям. В M I 249 Будда подвер-

гается критике, поскольку иногда он спит днем. И то же самое происходит в S I 107, когда Мара подшучивает над Буддой, поскольку он все еще спит во время восхода (после ночи, проведенной в пешей медитации); см. также S I 110. В Vin IV 91 аскетами адживиками Будда насмешливо называется «бритоголовым домохозяином», главным образом из-за обилия пищи, получаемого буддийскими монахами. См. далее Basham 1952: p. 137 и Chakravarti 1996: p. 51.

²³ Сравните, например, мнение Маккхали Госалы (в D I 53 или в S III 210) о том, что нет силы, или энергии, принять решение или же каким-то образом повлиять на свою участь (точка зрения, которую Будда строго осуждал (например, в A I 286)); или мнение Пурана Кассапы (в D I 52) о том, что нет ни плохого, ни хорошего. (В S III 69 этих двух учителей, похоже, путают, приписывая Кассапe взгляды Госалы.)

²⁴ См. также M II 174; Dhп 280 и Th 1165. См. также Pande 1957: p. 519 и C.A.F. Rhys Davids 1898: p. 50.

²⁵ В S V 272 Ананда опровергает предположение, что преодоление желания с использованием желания является бесконечным занятием, тем аргументом, что желание достичь реализации автоматически прекращается, когда достигают реализации. Точно так же, согласно A II 145, на основе «стремления» уничтожить наплывы [аффектов] это стремление (в общем) преодолевается. См. также Sn 365, где Будда одобрительно говорит о тех, кто стремится достичь ниббаны. Важность «желания» как аспекта пути, ведущего к реализации, также демонстрируется в каноническом представлении четырех дорог к силе (iddhipāda), одной из которых является желание (chanda). См. также Burford 1994: p. 48; Katz 1979: p. 58 и Matthews 1975: p. 156. Дополняющее разделение между различными типами желания в связи с этим можно найти в Collins 1998: p. 186-188.

²⁶ Типичным примером такого истолкования является Dhп 184, где терпение интерпретируется как высший аскетизм. См. также Kloppenborg 1990: p. 53.

²⁷ A I 50.

²⁸ M I 219.

²⁹ M I 94. Эта способность Будды сидеть без движения в течение семи дней также засвидетельствована в Vin I 1; Ud 1-3; Ud 10 и Ud 32. Thī 44 и Thī 174 сообщают то же самое о реализованной монахине. Это говорится, поскольку наши переживания могут отличаться от тех, что были у Будды, который сидел без движения в течение семи дней, испытывая лишь блаженство, и это было сидение «с решимостью». Так, в Maha Boowa 1997: p. 256: «если сидеть... в течение многих часов... бо-

лезненные ощущения быстро распространяются по всем частям тела... кажется, что даже тыльные стороны рук и ног охвачены огнем... внутри тела ощущается, будто... кости... готовы расколоться на части и отвалиться... тело... словно горит в массе огня внешне... внутренне, его словно бьют молотами и колот острыми стальными кинжалами... все тело в агонии».

³⁰ На самом деле в М I 481 Будда использовал выражение «пусть моя кровь иссохнет» и т.д., чтобы предостеречь монахов, которые не желали отказываться от вечернего приема пищи. В As 146 это выражение поясняется в смысле «с твердым и неколебимым усилием».

³¹ Например, в Th 223; Th 313 и Th 514.

³² М III 92.

³³ S V 213.

³⁴ См., например, М III 159, где то и другое упоминается как возможное препятствие для развития сосредоточенного ума. Необходимость для разумного поддержания баланса в медитативной практике также рассматривается в М II 223, где путь к освобождению от страдания иногда требует применения усилия, тогда как в другое время требуется лишь невозмутимое наблюдение.

³⁵ Другой перевод *ātāpī*, отражающий схожие нюансы смысла, передающиеся как «добросовестный», «активный» или как вкладывание энергии, которая «возрождает падающую мораль» (Hamilton 1996: p. 173; Katz 1989: p. 155 и Pandey 1988: p. 37). Нюанс непрерывности можно видеть в А III 38 и А IV 266, где *ātāpī* связывается с непрерывной активностью. Другой важный момент отмечается в М III 187, где *ātāpī* появляется там, где этот термин может относиться к проведению ночной медитации (если следовать *Ñāṇaponoṇika* 1997: p. 346, для *bhaddekaratta*). И также *Dhīravaṃsa* 1989: p. 97 понимает *ātāpī* как «упорство»; а *Ñāṇārāma* 1990: p. 3 – как «неразрывный поток».

³⁶ Vin I 182 и А III 375 (также Th 638-639); и в субкомментарии к сатипаттханае, Ps-ṭṭ I 384, чтобы проиллюстрировать необходимость для сбалансированной энергии в созерцании сатипаттханы. Необходимость баланса также подчеркивается в Kor 1985: p. 23.

³⁷ *Khantipālo* 1986: p. 28 и *Vimalaraṃsi* 1997: p. 49 предупреждает об опасности перенапряжения или форсированной медитации, об эмоциональных беспокойствах и возможном затвердевании ума. Mann 1992: p. 120, опираясь на сравнение обычной личности в Древней Индии и типичного современного «западного» ума, предостерегает от неразборчивого применения медитирующими «гневного» типа наставлений, предназначенных в основном для «страстного» типа. См. также W.S. Karunaratne 1988: p. 70.

³⁸ S V 421.

³⁹ В S I 1 Будда указывает на то, что, избавившись от инертности и чрезмерного напряжения, он смог «пересечь поток». См. также Sn 8-13, где подобным же образом рекомендуется не забегать вперед и не запаздывать.

⁴⁰ M III 187 и Dhп 276.

⁴¹ Например, в S II 21; S III 74-79; S IV 37; S IV 64; S IV 76 и A IV 299. T.W. Rhys Davids 1997: p. 242 и Singh 1967: p. 127 связывает *tapas* во втором значении с удалением в лесное отшельничество, что соотносит использование *ātāpī* с «пребыванием в одиночестве и уединении» для стандартного описания ухода монаха в затвор для интенсивной практики.

⁴² Jotika 1986: p. 29 n. 15. Это соотносит комментаторское понимание родственного термина *appamāda* с неотвлеченной внимательностью, *satīyā avippavāso* (например, Sv I 104 или Dhп-a IV 26).

⁴³ T.W. Rhys Davids 1993: p. 655 и 690.

⁴⁴ В субкомментарии к Сатипаттхане, Ps-pt I 354, *сампаджа*на объясняется как «знание каждого пути и каждой детали». Guenter 1991: p. 85 говорит об «аналитическом оценочном понимании»; Ñāṇārāma 1990: p. 4 об «исследующем разуме»; a van Zeyst 1967a: p. 331 о «сознательном различающем знании».

⁴⁵ D III 103 и D III 231.

⁴⁶ M I 286 и M I 414. Далее в A II 158 осуществляется различие между двумя разновидностями тройного действия в зависимости от того, сопровождается оно *samprajāna* или же *asamprajāna*. И в данном контексте *samprajāna* уместно переводить как «осознанность», «преднамеренность».

⁴⁷ S V 180.

⁴⁸ A I 13.

⁴⁹ It 10.

⁵⁰ Например, Dhs 16 и Vibh 250. *Sampajañña* также соответствует мудрости согласно Ayya Kheminda (n.d.): p. 30; Buddhādāsa 1989: p. 98; Debvedi 1990: p. 22; Dhammasudhi 1968: p. 67; Ñāṇaponika 1992: p. 46 и Swearer 1967: p. 153.

⁵¹ M I 56: «делая длинные вдохи и выдохи, он знает: я делаю долгие вдохи и выдохи»; M I 57: «он знает, соответственно, то, как располагается его тело».

⁵² Например, M I 61: «он узнает глаз, он узнает форму и он узнает оковы, которые возникают в зависимости от них».

⁵³ M I 62: ««он знает, как это есть на самом деле, это дуккха... это возникновение дуккха... это прекращение дуккха... «это путь, ведущий к прекращению дуккха».

⁵⁴ М I 57: «когда идет прямо и возвращается, он действует, ясно осознавая (узнавая); когда смотрит прямо и вокруг, то действует, ясно осознавая...» Я буду более детально рассматривать это упражнение в главе VI.

⁵⁵ Например, в D I 70.

⁵⁶ Поддерживал невозмутимость по отношению к внимательным и невнимательным ученикам в М III 221; отправлялся ко сну в М I 249; сопротивлялся болезни и боли в D II 99; D II 128; S I 27; S I 110 и Ud 82; оставлял свои жизненные принципы в D II 106; S V 262; A IV 311 и Ud 64; ложился умирать в D II 137. Присутствие обоих одновременно во время умирания рекомендуется всем монахам в S IV 211.

⁵⁷ М III 119 (части этого также в D II 108).

⁵⁸ А II 195 и S I 31.

⁵⁹ Созерцание ощущений и мыслей в A IV 168; (см. также А II 45); тренировка восприятия в D III 250 и D III 113; и преодоление вялости и оцепенения, например, в D I 71.

⁶⁰ Например, в D II 313; см. также комментарий к Vism 163; Guenther 1991: p. 124 и Gunaratha 1996: p. 92.

⁶¹ Взаимодействие между *сати* и мудростью описывается в Ps I 243, согласно которому мудрость созерцает то, что стало объектом осознания. См. также Vibh-a 311, где разделяется *сати* с мудростью и без, демонстрируя тем самым, что мудрость не является автоматическим результатом наличия *сати*, но должна быть сознательно развита. О важности сочетания *сати* и *сампаджанны* см. Chan 1996: p. 6 и Mahasi 1981: p. 94.

⁶² S III 152 и S V 434.

⁶³ Я снова рассмотрю *сампаджанна*, когда буду говорить о практике ментального обозначения и когда буду детально исследовать знание в связи с телесной активностью как одно из созерцаний тела.

III. САТИ

В этой главе я продолжаю исследовать часть Сатипаттхана-сутты, которая называется «толкование». В целях заложения некоторой основы для рассмотрения *сати*, третьего качества, упоминаемого в «толковании», я дам краткий обзор общего подхода к знанию в раннем буддизме. Чтобы оценить *сати* как ментальное качество, что является главной целью данной главы, я продолжу исследовать его типичные характеристики с различных точек зрения, а также сопоставлю его с сосредоточением (*samādhi*).

III.1. Ранний буддийский подход к знанию

Философский фон Древней Индии находился под влиянием трех главных подходов к получению знания¹. Брамины главным образом опирались на древние писания, передававшиеся изустно, как на авторитетные источники знания, тогда как в Упанишадах можно найти философские рассуждения, которые использовались как главный инструмент для развития знания. Кроме этих двух, значительное число странствующих аскетов и созерцателей того времени рассматривали сверхчувственное восприятие и интуитивное знание, полученное в результате медитативных переживаний, как важные средства для получения знания. Эти три подхода могут быть суммированы как устная традиция, логические рассуждения и прямая интуиция.

Когда задавался вопрос о гносеологической позиции Будды, то он причислял себя к третьей категории, т.е. к тем, кто делает упор на развитие непосредственного, личного знания². Он вовсе не отрицал устную традицию или логические рассуждения как способы достижения знания, однако проницательно осознавал их ограниченность. Проблема устной традиции заключается в том, что доверенный памяти материал может быть плохо припомнен. И кроме того, даже хорошо припомненный материал может быть ошибочным и вводящим в заблуждение. И точно так же логические рассуждения вначале могут казаться убедительными, но затем оказываются необоснованными. Кроме того, даже обо-

снованные рассуждения могут быть доказаны как ошибочные и вводящие в заблуждение, если они опираются на ложные посылки (допущения). С другой стороны, то, что не было хорошо запомнено, или то, что кажется не очень хорошо обоснованным, может оказаться истинным³.

И те же самые сомнения оказываются значимыми для знания, полученного в медитации. На самом деле, соответственно тщательному анализу в Брахмаджала-сутте, опора только на прямое сверхчувственное знание приводит к немалому числу ошибочных взглядов среди практикующих⁴. Однажды Будда проиллюстрировал опасность полностью опираться на собственное непосредственное переживание при помощи притчи. В ней перед царем несколько слепцов ощупывали разные части слона⁵. И когда их спросили о том, что же такое слон, то каждый слепой дал совершенно отличающееся описание слона как единственно верное и истинное. И хотя то, что воспринимал каждый слепой человек, было эмпирически верным, однако их индивидуальное непосредственное восприятие раскрывало лишь часть общей картины. Ошибка каждого заключалась в том, что они неверно заключили, что их непосредственное знание, полученное в результате личного восприятия, было единственно правильным, и поэтому все их мнения были ложными⁶.

Эта притча демонстрирует, что даже прямое личное переживание может раскрывать лишь часть картины и поэтому за него не следует догматически цепляться как за абсолютную основу для знания. То есть упор на прямое переживание не обязательно влечет за собой полное отрицание устной традиции и рассуждений как вспомогательных источников знания. Тем не менее прямое переживание образует центральный гносеологический инструмент в раннем буддизме. Соответственно отрывку из Салаятана-самьютты, именно определенная практика сатипаттханы может привести к неискаженному непосредственному восприятию вещей, какими они истинно являются, независимо от устной традиции и рассуждений⁷. То есть мы видим, что сатипаттхана является важнейшим эмпирическим инструментом для практической теории знания в раннем буддизме.

Применяя эту гносеологическую позицию раннего буддизма для осуществления реальной практики, устная традиция и рассуждения, понимаемые в смысле некоторой степени знания и размышлений относительно дхаммы, формируют поддерживающие условия для прямого переживания реальности посредством практики сатипаттханы⁸.

III.2. Сати

Существительное *sati* соотносится с глаголом *sarati*, помнить⁹. *Сати* в смысле «памятования» иногда встречается в суттах¹⁰, а также в стандартных определениях *сати*, которые приводятся в Абхидхамме и в комментариях¹¹. Аспект памятования *сати* персонально приписывается наиболее знаменитому ученику Будды по имени Ананда, которому приписывалось невероятное мастерство запоминания всех сутт, произнесенных Буддой¹².

В частности, аспект *сати* как памятования выделяется в связи с припоминанием (*anussati*). В суттах часто перечисляется набор из шести памятований: памятование о Будде, о Дхарме, об этическом поведении, о щедрости и о небесных существах (*devas*)¹³. Другой вид памятования, который обычно упоминается в контексте «высших знаний», достигаемых в результате глубокого сосредоточения, – это памятование своих прошлых жизней (*pubbenivāsānussati*). В связи со всем этим, именно *сати* осуществляет функцию памятования¹⁴. Эта связанная с памятованием функция *сати*, которая может даже привести к пробуждению, зафиксирована в Тхерагатхе (*Theragāthā*) в описании монаха, который достиг реализации, основанной на памятовании качеств Будды¹⁵.

Аспект *сати* как памятования также появляется в формальном определении, даваемом в суттах, которое соотносит *сати* со способностью припоминать в уме то, что было сделано и сказано очень давно¹⁶. Однако более детальное рассмотрение этого определения раскрывает, что *сати* на самом деле не определяется как памятование, но как то, что способствует и делает возможным памятование. Это определение указывает на то, что если *сати* присутствует, тогда память может хорошо функционировать¹⁷.

Такое понимание *samī* согласуется с контекстом сатипаттханы, где оно связывается не с памятованием прошлых событий, а с осознанием настоящего момента¹⁸. В контексте медитации сатипаттханы именно наличие *samī* дает возможность памятования того, что иначе было бы легко забыто: настоящего момента.

Samī как настоящий момент осознания точно так же рассматривается в Патисамбхидамагге (Paṭisambhidāmagga) и в Висуддхаммагге (Visuddhamagga), согласно которым характеризующим качеством *samī* является «присутствие» (upaṭṭhāna), рассматриваемое либо как способность (indriya), как фактор пробуждения (bojjhaṅga), как фактор благородного восьмеричного пути (т.е. в аспекте функционирования *samī* на пути к реализации), либо же как [присутствие] в момент реализации¹⁹.

Таким образом, присутствующее *samī* (upaṭṭhitasatī) может пониматься как предполагающее присутствие ума, поскольку оно прямо противоположно рассеянности (mutṭhassatī); присутствие ума здесь понимается в том смысле, что, обладая *samī*, он (ум) имеет широкое осознание относительно настоящего момента²⁰. Вследствие такого присутствия ума, что бы вы ни делали или ни говорили, будет ясно воспринято умом, и, таким образом, это можно будет с легкостью припомнить позже²¹.

Samī требуется не только для полного осознания в момент запоминания, но также и для того, чтобы позже восстановить этот момент в уме. Чтобы «вспомнить», оно затем становится просто определенным моментом состояния ума, характеризуемого «собранностью» и отсутствием отвлеченности²². Этот двойной характер *samī* также можно найти в некоторых строках Сутта-нипаты (Sutta Nipāta), которая советует слушателю обзавестись *samī*, чтобы следовать наставлениям, данным Буддой²³. В этих случаях *samī*, похоже, сочетает настоящий момент осознания и памятование того, что было сказано Буддой.

Разновидность состояния ума, в котором памятование функционирует хорошо, может характеризоваться определенной степенью широты в отличие от узкого фокуса. Именно эта широта позволяет уму наладить необходимую связь между информацией, получаемой в данный момент, и информацией, припоминаемой из прошлого. Данное качество становится очевидным в тех случаях,

когда пытаются вспомнить определенный случай или событие, но чем больше напрягают ум, тем труднее получается вспомнить. Однако если этот вопрос откладывают на некоторое время в сторону и ум остается в состоянии расслабленной восприимчивости, то информация, которую пытались вспомнить, тут же всплывает в уме.

Предположение, что состояние ума, в котором *сати* хорошо установлено, может характеризоваться как имеющее «широту» вместо узкого фокуса, находит поддержку в некоторых суттах, где отсутствие *сати* соотносится с «узким» состоянием ума, тогда как его присутствие ведет к широкому и даже «безграничному» состоянию ума (*appamāṇacetasa*)²⁴. Опираясь на этот нюанс «широты ума», *сати* может быть понято как представляющее собой способность одновременного поддержания в своем уме различных элементов и аспектов определенной ситуации²⁵. Это может быть применимо к способности памятования и к осознанию данного момента.

III.3. Роль и положение сати

К большему пониманию относительно *сати* можно прийти в результате рассмотрения его роли и положения среди некоторых центральных категорий раннего буддизма (см. схему 3.1). *Сати* не только является частью благородного восьмеричного пути как верная внимательность (*sammā sati*), но также занимает центральную позицию среди способностей (*indriya*) и сил (*bala*), а также является первым членом среди факторов пробуждения (*bojjhaṅga*). В этих контекстах функции *сати* охватывают как настоящий момент осознания, так и памятование²⁶.

Среди способностей и сил *сати* занимает среднюю позицию. Здесь *сати* обладает функцией поддержания баланса и контроля других способностей и сил благодаря осознанию их избытка или недостатка. Функцию контроля, схожую по своему положению среди способностей и сил, можно найти в благородном восьмеричном пути, где *сати* занимает среднюю позицию в трехчастном разделе пути, имеющую непосредственную связь с тренировкой ума. Качество контроля *сати*, однако, не ограни-

чивается лишь верным усилием и верным сосредоточением, поскольку, согласно Махачаттарисака-сутте (Mahācattārisaka Sutta), наличие верной внимательности также является необходимым условием для других факторов пути²⁷.

Способности + силы	Благородный восьмеричный путь	Факторы пробуждения
Доверие	Верное воззрение	sati
Энергия	Верное мышление	Исследование дхамм
sati	Верная речь	Энергия
Сосредоточение	Верное действие	Радость
Мудрость	Верный образ жизни	Безмятежность
	Верное усилие	Сосредоточение
	Sammā sati	Невозмутимость
	Верное сосредоточение	

(Схема 3.1. Положение *сати* среди ключевых категорий)

Что касается двух его соседних этапов благородного восьмеричного пути, то *сати* осуществляет дополнительные функции. В поддержании верного усилия *сати* осуществляет защитную функцию, предотвращая возникновение неблагоприятных состояний ума в связи со сдерживанием органов чувств, что на самом деле и образует аспект верного усилия. В связи с верным сосредоточением прочно установленное *сати* действует как важное основание для развития более глубоких уровней спокойствия ума. Но к этой теме я вернусь позже.

Положение *сати* между двумя качествами ума – энергией (или усилием) и сосредоточением – также повторяется среди способностей и сил. В «толковании» *сати* также сочетается с

этими качествами, которые здесь представлены усердием, а также отсутствием желаний и недовольства (*abhiññhādomanassa*). Расположение *сати* между энергией и сосредоточением во всех этих контекстах отражает естественную прогрессию в развитии *сати*, поскольку на ранних стадиях практики значительный уровень энергии необходим для противодействия рассеянности, тогда как прочно установленное *сати* в свою очередь ведет ко все большему сосредоточению и спокойному состоянию ума.

В отличие от своего промежуточного положения среди способностей и сил, а также нахождения в предпоследнем разделе благородного восьмеричного пути в списке факторов пробуждения *сати* занимает начальную позицию. Здесь *сати* формирует основание для тех факторов, которые приводят к реализации.

Поскольку относительно способностей, сил и факторов благородного восьмеричного пути *сати* четко отделяется от связанных с этим факторов, таких как энергия, мудрость и сосредоточение, *сати* должно быть чем-то отличающимся от них, чтобы заслужить положение отдельной категории²⁸. Точно так же, поскольку *сати* отличается от фактора пробуждения – «исследование дхамм», цель исследования дхамм не может быть тождественна активности осознания, ведь иначе не было бы нужды в представлении *сати* как отдельной категории. Однако в данном случае активность *сати* непосредственно связана с «исследованием дхамм», поскольку, согласно Анапанасати-сутте, эти факторы пробуждения возникают последовательно, и «исследование дхамм» появляется вслед за наличием *сати*²⁹.

Возвращаясь к верной внимательности как фактору благородного восьмеричного пути, стоит отметить, что термин *сати* повторяется в определении верной внимательности (*sammā sati*)³⁰. Это повторение не является случайным, но указывает на качественное различие между «верной» внимательностью как фактором пути и внимательностью как общим ментальным фактором. На самом деле «ошибочная» внимательность (*micchā sati*) упоминается во многих суттах, и это предполагает, что определенные формы *сати* могут вполне отличаться от верной внимательности³¹. Согласно этому определению *сати* требуется основание

усердия и ясного узнавания. Именно эта комбинация ментальных качеств, поддерживаемых состоянием ума, свободным от желаний и неприятия, а также направленность на тело, ощущения, ум и дхаммы, становится фактором пути верной внимательности.

В Манибхадда-сутте (Maṇibhadda Sutta) Будда указывает на то, что *сати* самого по себе, невзирая на многочисленные преимущества, недостаточно для искоренения неприязни (враждебности)³². Этот отрывок указывает на то, что при развитии сатипаттханы необходимы дополнительные факторы в сочетании с *сати*, такие как усердие и ясное узнавание.

Таким образом, чтобы утвердить «верную внимательность», *сати* должно сочетаться с различными другими ментальными качествами. Однако для ясного определения *сати*, что здесь является моей целью, я рассматриваю *сати* в отдельности от этих других ментальных факторов, чтобы различить его наиболее существенные аспекты.

III.4. Образ сати

Значения и различные нюансы термина *сати* иллюстрируются значительным количеством образов и сравнений в суттах. Если эти образы и сравнения исследовать и раскрыть их значения, то можно еще глубже проникнуть в то, как Будда и его современники понимали термин *сати*.

Сравнение в Дведхавитакка-сутте (Dvedhāvitakka Sutta) описывает пастуха, который неотступно следит за своим стадом, чтобы не дать ему забрести на поля с созревшим урожаем. Но когда урожай убран, он может расслабиться, сесть под дерево и наблюдать за стадом на расстоянии. Чтобы выразить эту сравнительно расслабленную и отстраненную манеру наблюдения, используется термин *сати*³³. Состояние, которое передается таким сравнением, – это спокойный и отстраненный способ наблюдения.

Другое сравнение, поддерживающее это качество отстраненного наблюдения, можно найти в строфе из Тхерагатхи (Theragāthā), где практика сатипаттханы сравнивается с высокой платформой башни³⁴. Намек на отчужденность и невовлеченную

отстраненность подтверждается контекстом этого отрывка, в котором образ башни противопоставляется захваченности потоком желания. Отстраненность снова появляется в Дантабхуми-сутте (Dantabhūmi Sutta), где сатипаттхана сравнивается с укрощением дикого слона. Так же, как недавно пойманный слон должен постепенно отучаться от своих повадок в лесу, так и сатипаттхана постепенно отучивает монаха от воспоминаний и устремлений, связанных с домашней жизнью³⁵.

Другой пример сравнивает *самы* с хирургическим зондом³⁶. Подобно хирургическому зонду, функцией которого является получение информации о ране для дальнейшего ее лечения, так же и «зонд» *самы* может использоваться для тщательного собирания информации и тем самым для приготовления почвы для последующих действий. Это подготавливающее почву качество снова описывается другим примером, сравнивающим *самы* со стрекалом и плужным лемехом крестьянина³⁷. Так же, как крестьянин вначале пашет землю, чтобы потом ее засеять, *самы* аналогично играет важную подготовительную роль для возникновения мудрости³⁸.

Эта роль *самы* в поддержке возникновения мудрости также осуществляется в другом сравнении, которое связывает части тела слона с ментальными качествами и факторами. Здесь *самы* сравнивается с шеей слона, естественной опорой для его головы, которая в том же сравнении символизирует мудрость³⁹. Шея слона здесь имеет дополнительное значение, поскольку эта характеристика имеет дополнительный смысл, т.к. слоны и будды характеризуются тем, что оглядываются вокруг, поворачивая все тело, а не голову⁴⁰. Шея слона, таким образом, символизирует качество направления всего внимания на объект как характерную черту *самы*.

И хотя «слоновий взгляд» является особой характеристикой Будды, направление непрерывного и полного внимания на объект — это свойство, общее для всех арахантов⁴¹. Это иллюстрируется другим примером, в котором *самы* сравнивается с единственной спицей колесницы⁴². В этом сравнении катящаяся колесница символизирует телесную активность араханта, которая происходит с опорой на единственную спицу — *самы*.

Поддерживающая роль *самти* в развитии мудрости снова отмечается в строфах из Сутта-нипаты, где *самти* удерживает контроль над потоками в этом мире, благодаря чему способность мудрости может их отсечь⁴³. Эти строфы указывают, в частности, на роль *самти* в связи с ограничением врат органов чувств (*indriya samvara*) как основания для развития мудрости. То, что объединяет сравнения с «зондом хирурга», «плужным лемехом», «шеей слона» и «удерживанием контроля над потоками», – это то, что они иллюстрируют подготовительную роль *самти* для мудрости. Согласно этим сравнениям *самти* является ментальным качеством, которое позволяет мудрости появиться⁴⁴.

Другой пример, приводящийся в Самьютта-никае, сравнивает *самти* с внимательным колесничим⁴⁵. Это напоминает об отслеживающем и направляющем качестве *самти* в связи с другими ментальными факторами, такими как способности и силы. Качеством, которое раскрывается этим сравнением, является внимательное и сбалансированное наблюдение. Схожий момент можно найти в другом примере, сравнивающем внимательность с тем, как несут наполненный маслом кувшин на голове, что иллюстрирует уравнивающее качество *самти*⁴⁶.

Качество внимательного наблюдения снова упоминается в еще одном примере, где *самти* персонифицируется привратником у городских врат⁴⁷. Это сравнение изображает посыльных, которые приближаются к городским воротам со срочным сообщением для царя. Функция привратника заключается в том, чтобы показать им кратчайший путь к царю. Образ привратника снова появляется в другом месте в связи с защитой города. Этот город обладает энергией (*viriya*) – войском и мудростью (*pañña*) – укреплениями, тогда как функция привратника-*самти* заключается в том, чтобы узнавать настоящих жителей этого города и пропускать их через ворота⁴⁸. Оба эти сравнения отождествляют *самти* с наличием ясного обзора такой ситуации⁴⁹.

Кроме того, второе сравнение раскрывает сдерживающую функцию чистого *самти*, которая, в частности, уместна в связи с ограничением врат органов чувств. Это напоминает упомянутый выше отрывок, где *самти* удерживает контроль над потоками в

этом мире. Так же, как наличие привратника препятствует проходу через ворота не имеющих на это право, наличие хорошо установленного *самхи* препятствует возникновению неблагоприятных связей и реакций через врата органов чувств. Та же самая защитная роль *самхи* также лежит в основе других отрывков, где *самхи* представляется как единственный защищающий ум фактор⁵⁰ или как ментальное качество, способное оказывать контролирующее влияние на мысли и намерения⁵¹.

Рассуждения в Ангуттара-никае сравнивают практику сатипаттханы с умением пастуха, знанием того, на каком месте следует пасти своих коров⁵². Образ правильного пастбища снова появляется в Махагопалака-сутте (*Mahāgopālaka Sutta*), очерчивая важность [и роль] созерцания сатипаттханы для развития на пути освобождения⁵³. В другом рассуждении тот же самый образ используется при описании ситуации с обезьяной, которая должна избегать попадания в те места, где встречаются охотники⁵⁴. Так же, как обезьяна, стремящаяся выжить, должна оставаться на своей территории, практикующие на пути должны также оставаться на своей территории, каковой является сатипаттхана. Поскольку в одном из приведенных выше отрывков чувственные удовольствия описываются как неподходящее «пастбище», то этот набор образов, описывающий сатипаттхану как подходящие места для пастбища, указывает на сдерживающую роль ясного осознания в связи с чувственным восприятием⁵⁵.

Эта стабилизирующая функция установленной внимательности в отношении к отвлеченности посредством шести врат органов восприятия разъясняется в другом сравнении с крепким столбом, к которому привязаны различные животные⁵⁶. Независимо от того, насколько сильно каждое животное старается освободиться, «крепкий столб» *самхи* остается устойчивым и неколебимым. Такая стабилизирующая функция *самхи* имеет особую значимость во время начальных стадий практики сатипаттханы, поскольку ясно, что без крепкого основания в уравновешенном осознании можно легко поддаться чувственным отвлечениям. Эта опасность иллюстрируется в Чатума-сутте (*Cātumā Sutta*), где описывается монах, который отправился за подаянием без установления *самхи*

и потому без сдержанности во вратах органов чувств. Встреча с полураздетой женщиной на пути привела к возникновению в его уме чувственного желания, и в итоге это привело к тому, что он решил бросить практику и снять монашеские обеты⁵⁷.

III.5. Характеристики и функции сати

Детальное исследование наставлений в Сатипаттхана-сутте обнаруживает, что медитирующего никогда не инструктируют активно вовлекаться в то, что происходит в уме. Если, например, возникают препятствия ума, то целью созерцания сатипаттханы является знание того, что препятствия есть, знание того, что ведет к их возникновению, и знание того, что ведет к их исчезновению. Более активное вмешательство уже не является сферой сатипаттханы, но скорее принадлежит к области правильного усилия (*sammā vāyāma*).

Необходимость проведения четкого разделения между первой стадией наблюдения и второй стадией действий является важнейшей характеристикой того, как Будда дает учение⁵⁸. Очевидная причина для такого подхода состоит в том, что только подготовительная ступень спокойного оценивания ситуации, без немедленной реакции, позволяет предпринять адекватное действие.

Таким образом, хотя *сати* предоставляет необходимую информацию для мудрого развертывания правильного усилия, а также следит за контрмерами посредством того, что замечает, являются ли они чрезмерными или недостаточными, оно, тем не менее, остается отчужденным качеством невовлекающегося, отстраненного наблюдения. *Сати* может взаимодействовать с другими, гораздо более активными факторами ума, хотя само оно никуда не вовлекается⁵⁹.

Невовлекающаяся и отстраненная восприимчивость как одна из ключевых характеристик *сати* формирует важный аспект в учениях некоторых современных учителей и исследователей медитации⁶⁰. Они подчеркивают, что целью *сати* является исключительно то, чтобы сделать вещи осознаваемыми, а не чтобы устранить их. *Сати* безмолвно наблюдает, подобно зрителю спектакля,

без какого-либо вмешательства. Некоторые говорят об этом нереагирующем свойстве *сати* как о «неизбирательном» осознании⁶¹. «Неизбирательность» имеет тот смысл, что с таким осознанием остаются беспристрастно осознающими, без реакций приятия или неприятия. Такое безмолвное и нереагирующее наблюдение может быть иногда достаточным для обуздания вредного, так что применение *сати* может иметь достаточно активные последствия. Однако активность *сати* ограничивается отстраненным наблюдением. То есть *сати* не меняет переживания, оно его углубляет.

Это невмешивающееся качество *сати* требуется для того, чтобы способствовать ясному наблюдению за формированием реакций и лежащих в их основе мотиваций. Как только становятся каким-то образом вовлеченными в реакцию, преимущество точки отстраненного наблюдения тут же теряется. Отстраненная восприимчивость *сати* позволяет отступить от непосредственной ситуации и тем самым стать беспристрастным наблюдателем собственного субъективного вовлечения и всей ситуации⁶². Это отстраненное дистанцирование содействует более объективной перспективе видения, характер которой иллюстрируется в приведенном выше сравнении с тем, как взбираются на башню.

Эта отстраненная, но восприимчивая позиция сатипаттханы образует «срединный путь», поскольку избегает двух крайностей подавления и реакции⁶³. Восприимчивость *сати*, при отсутствии подавления и реакции, позволяет развернуть личные недостатки и неоправданные реакции перед наблюдательной позицией медитирующего без ее подавленности со стороны аффективных покровов, присутствующих в представлении медитирующего о самом себе. Поддержание наличия *сати*, таким образом, очень тесно соотносится со способностью выдерживать высшую степень «когнитивного диссонанса», поскольку видение своих собственных недостатков обычно приводит к бессознательным попыткам ослабить результирующие ощущения дискомфорта посредством необращения внимания или даже видоизменения воспринимаемой информации⁶⁴.

Сдвиг к более объективной и отстраненной перспективе вводит в практику самонаблюдения важный элемент рассудитель-

ности (отрезвления). Элемент «отрезвления», присущий наличию *самти*, появляется в интересном каноническом описании некоей небесной сферы, обитатели которой настолько «опьянены» чувственными желаниями, что теряют свое *самти*. Что касается последствия отсутствия *самти*, то они падают со своего высокого небесного положения и перерождаются в более низких сферах⁶⁵. Противоположный случай также описывается в другой сутте, где небрежные монахи, родившиеся в низкой небесной сфере, восстанавливая свое *самти*, способны мгновенно подняться к высшим сферам⁶⁶. Оба эти момента указывают на наставническую силу *самти* и ее благотворные результаты.

Самти как ментальное качество непосредственно связано с вниманием (*manasikāra*), базовой функцией, которая, согласно анализу Абхидхармы, присутствует в любом виде состояния ума⁶⁷. Эта базовая способность обычного внимания характеризует первые доли секунды обнаженного восприятия объекта, перед тем как начинают его узнавать, идентифицировать и концептуализировать. *Самти* может быть понято как дальнейшее развитие и расширение во времени такого типа внимания, увеличение его ясности и пронизательности (глубины)⁶⁸. Сходство функций *самти* и внимания также отображается в том факте, что мудрое внимание (*yoniso manasikāra*) аналогично некоторым аспектам созерцания сатипаттханы, таким как направление внимания на противоядия от препятствий, осознание непостоянной природы совокупностей, или сфер, восприятия, установление факторов пробуждения и созерцание четырех благородных истин⁶⁹.

Аспект «обнаженного внимания» *самти* обладает интересным потенциалом, поскольку он способен привести к «деавтоматизации» ментальных механизмов⁷⁰. Благодаря обнаженному *самти* можно видеть вещи как есть, не фальсифицируемые привычными реакциями и проекциями. Полностью освещая процесс восприятия светом осознания, приходят к осознанию автоматического и привычного реагирования на воспринимаемую информацию. Полное осознание этих автоматических реакций является обязательной подготовительной ступенью изменения пагубных привычек ума.

Сати, как обнаженное внимание, в частности, это сдержанность врат органов чувств (*indriya saṁvara*)⁷¹. В данном аспекте постепенного пути практикующий стремится поддерживать обнаженное *сати* относительно сигналов органов чувств. Благодаря простому присутствию непрерывного и обнаженного осознания ум «удерживается» от получаемой информации, расширяющейся и разрастающейся различными способами. Эта защитная роль *сати* в связи с данными органов чувств подразумевается в примерах, где сатипаттхана сравнивается с подходящим «пастбищем» для медитирующего, а *сати* с привратником у городских врат.

Согласно суттам, целью сдерживания органов чувств является избегание возникновения желаний (*abhiññhā*) и неприязни (*domanassa*). Такая свобода от желаний и неприязни также является аспектом созерцания сатипаттханы, о чем упоминается в части «толкования» сутты⁷². Таким образом, отсутствие реакций под влиянием желаний и неприятия является общей чертой как сатипаттханы, так и сдерживания органов чувств. Это демонстрирует, что есть определенная степень совпадения между этими двумя активностями.

Если суммировать, то *сати* влечет за собой бдительное, но восприимчивое и невозмутимое наблюдение⁷³. Рассматриваемое в контексте актуальной практики, преимущественно рецептивное *сати* оживляется (вдохновляется) качеством усердия (*ātāpī*), а также поддерживается сосредоточением (*saṁādhi*). И теперь я более детально рассмотрю взаимосвязь *сати* и сосредоточения.

III.6. Сати и сосредоточение (*saṁādhi*)

Необходимым условием медитативного погружения (*jhāna*) является непрерывное присутствие хорошо установленного *сати*⁷⁴. Без опоры на *сати*, как указывается в Висуддхимагге, сосредоточение не может достичь уровня медитативного погружения⁷⁵. *Сати* требуется и при выходе из опыта глубокого сосредоточения, когда обозревают составляющие факторы собственного переживания⁷⁶. Таким образом, *сати* необходимо для достижения, пребывания и для выхода из глубокого сосредоточения⁷⁷.

В частности, *sati* становится особенно ярко выраженным, когда достигают третьего уровня медитативного погружения (*jhāna*)⁷⁸. Вместе с достижением четвертого погружения, когда ум достигает такой степени способности, что может быть направлен на развитие сверхъестественных сил, *sati* также достигает высокого уровня чистоты в результате связи с глубокой невозмутимостью⁷⁹.

В некоторых суттах выделяется важная роль сатипаттханы как основы для развития медитации погружения, а также для последующего достижения сверхъестественных сил⁸⁰. Роль сатипаттханы в поддержании развития сосредоточения также отражается в стандартных описаниях постепенного пути, где подготовительные ступени, которые ведут вплоть до достижения медитативного погружения, включают внимательность и ясное узнавание (*satisamprajāṇṇa*) в связи с телесными активностями, а также нацелены на узнавание препятствий и наблюдение их удаления – аспект четвертой сатипаттханы, созерцание дхамм.

Прогрессия от сатипаттханы к медитативному погружению, вместе с промежуточной ступенью, описывается в Дантабхуми-сутте (*Dantabhūmi Sutta*). На этой промежуточной ступени созерцание тела, ощущений, ума и дхамм происходит вместе с тем особым условием, что необходимо избавиться от наличия любых мыслей⁸¹. В наставлении для этого переходного этапа ментальные качества усердия и ясного узнавания явно отсутствуют. Их отсутствие предполагает, что в этот момент созерцание больше не является надлежащей сатипаттханой, но лишь переходной стадией. Этот бессмысленный промежуточный этап все же обладает некоторым восприимчивым и наблюдающим качеством, а также тем же объектом, что и сатипаттхана. Но в то же самое время он отмечает четкое перемещение от прозрения к покою. И вслед за этим переносом упора от надлежащей сатипаттханы к состоянию спокойно-го осознания происходит развитие медитативного погружения.

При рассмотрении этих моментов становится совершенно ясно, что *sati* играет важнейшую роль в достижении реализации в сфере *samatha*. Вероятно, поэтому в Чулаведалла-сутте (*Cūḷavedalla Sutta*) сатипаттхана описывается как «причина» со-

средоточения (*samādhinimitta*)⁸². Связь между сатипаттханой и развитием глубокого сосредоточения описывается на примере монаха Ануруддхи, выделяющегося среди учеников Будды своей сверхъестественной способностью видения существ, находящихся в других сферах существования⁸³, которая опирается на высший уровень развития сосредоточения. Когда бы его ни спрашивали об этих способностях, Ануруддха неизменно отвечал, что эти умения являются результатом его практики сатипаттханы⁸⁴.

Но, с другой стороны, рассматривать сатипаттхану как только лишь упражнение в сосредоточении было бы крайностью и упущением важного различия между тем, что может стать основой для развития сосредоточения и что относится к сфере правильной медитации покоя⁸⁵. На самом деле, особые функции *сати* и сосредоточения (*samādhi*) вполне отчетливо различимы. Если сосредоточение соответствует повышению избирательной функции ума посредством ограничения широты внимания, то *сати* само по себе представляет собой повышение функции запоминания посредством увеличения широты внимания⁸⁶. Эти два способа функционирования ума соответствуют двум различным корковым (*cortical*) контролирующим механизмам в мозге⁸⁷. Такая разница, однако, не предполагает, что эти два несовместимы, поскольку во время медитации погружения присутствуют оба. Но во время погружения *сати* становится главным образом присутствием ума, когда он в некоторой степени теряет свою естественную широту в результате интенсивной силы сосредоточения.

Разница между этими двумя явствует из терминологии, используемой в отрывке из Сатипаттхана-самьютты. В этой части Будда рекомендует, что в случае отвлечения или вялости, когда практикуют сатипаттхану, необходимо временно отложить свою практику и развивать безмятежное пребывание (*samatha*) на объекте медитации, чтобы достичь внутренней радости и покоя⁸⁸.

Он называет это «направленной» формой медитации (*paññāya bhāvanā*). Но когда ум успокоился, можно вернуться к «ненаправленному» способу медитации (*appaññāya bhāvanā*), а именно к практике сатипаттханы. Различие, проводящееся в этой сутре между «направленной» и «ненаправленной» формами меди-

тации, предполагает, что, рассматриваемые сами по себе, эти два способа медитации являются определенно различными. Но в то же самое время вся эта сутта посвящена их искусной взаимосвязи, ясно демонстрируя, что независимо от степени их различия эти две формы медитации могут быть взаимосвязаны и поддерживать друг друга⁸⁹.

Характерное свойство сосредоточения – это «направление» и приложение ума, сосредоточение на единственном объекте для исключения всего остального. Таким образом, развитие сосредоточения способствует переходу от обычной структуры переживания [восприятия объекта] как субъектно-объектной двойственности к переживанию единства [с объектом]⁹⁰. Тем самым сосредоточение исключает более широкое осознание обстоятельств и их взаимосвязей⁹¹. Но такое осознание обстоятельств и взаимосвязей является сущностным для достижения осознания тех характеристик переживания, понимание которых ведет к пробужденности. В данном контексте широко восприимчивое качество *самти* особенно важно.

Эти два вполне отдельных качества сосредоточения и *самти* в некоторой степени объединяются в описаниях медитации прозрения тех учителей медитации, которые делают упор на подходе «сухого прозрения», обходясь без формального развития спокойствия ума. Иногда они описывают *самти* как «атаку» на объект способом, который можно сравнить с ударом камня о стену⁹². Такие сильные выражения, возможно, передают необходимость значительной степени усилий во время созерцания. Такое громадное усилие требуется, чтобы компенсировать сравнительно низкий уровень сосредоточения, развитый во время следования методу «сухого прозрения», для достижения пробужденности. На самом деле, некоторые из тех же учителей медитации считают эти обнаженные и невозмутимые качества *самти* более развитой стадией практики, вероятно, поскольку более интенсивная стадия «атаки» на объект уже выполнила свою роль и заложила основу для устойчивости ума⁹³.

Описанный выше способ рассмотрения *самти* может быть соотнесен с комментаторским определением *самти* как «не плавающим» и поэтому «погружающимся в свой объект»⁹⁴. Данное

в определении качество отсутствия «плавания», где «плавание» понимается как отвлеченность, является характеристикой *сати*. Однако «ныряние» в объект представляется скорее характеристикой сосредоточения, в частности, во время продвижения к прозрению. По мнению современных ученых, представляется, что этот аспект комментаторского понимания *сати* возникает в результате неправильного прочтения или толкования определяемого термина⁹⁵. На самом деле, «атака» на объект или «ныряние» в объект не соответствуют характерным чертам самого *сати*, но представляют функционирование *сати* во второстепенной роли, когда оно действует в сочетании с усилием или сосредоточением.

Таким образом, хотя это (т.е. действие *сати* вместе с усилием и сосредоточением. – *Прим. ред.*) и играет важную роль в развитии прозрения, но при рассмотрении самого по себе *сати* является качеством ума, отличающимся от сосредоточения.

Определенно причина того, что достижение даже высших уровней погружения, взятых самих по себе, не является достаточным для освобождающего прозрения, вполне возможно, связана со сдерживанием качеств осознания пассивного [широкофокусного] наблюдения в результате мощной фокусирующей силы сосредоточения погружения. Это, однако, не умаляет того факта, что развитие сосредоточения выполняет важную роль в контексте медитации прозрения. Данную тему я раскрою более детально в главе IV.

Примечания

¹ Согласно Jayatilleke 1980: p. 63.

² М II 211.

³ М I 520 и М II 171.

⁴ Обзор шестидесяти двух основ для формулирования воззрений, представленный в Брахмаджала-сутте (D I 12-39), раскрывает, что «прямые» медитативные переживания являются наиболее частыми причинами для формулирования взглядов, тогда как спекулятивное мышление имеет лишь подчиненную роль: сорок девять случаев опираются полностью или частично на медитативные переживания (а именно: 1-3, 5-7, 9-11, 17, 19-22, 23-25, 27, 29-41, 43-49, 51-57, 59-62), тогда как лишь тринадцать случаев опираются на чистое рассуждение (соотношение выявлено на основе комментариев). См. также Bodhi 1992a: p. 6.

⁵ Ud 68.

⁶ Ud 67; см. также D II 282. Другую иллюстрацию такого ошибочного заключения можно найти в М III 210, где прямое сверхчувственное знание ведет к различным ошибочным допущениям относительно работы механизма кармы.

⁷ В S IV 139 Будда предлагает созерцание ума в связи с чувственным переживанием как метод достижения окончательного знания, независимого от веры, личного предпочтения, устных наставлений, рассуждений и принятия воззрений.

⁸ Это напоминает выделение трех видов мудрости: мудрость, проистекающая из изучения; мудрость, проистекающая из размышления; мудрость, проистекающая из медитации (это тройное разделение встречается только в D III 219).

⁹ См. Bodhi 1993: p. 86; Gethin 1992: p. 36; Guenther 1991: p. 67 и Ñāṇamoli 1995: p. 1188 n. 136. Санскритский эквивалент *sati* – *smṛti* также означает памятование и способность запоминания, см. Monier-Williams 1995: p. 1271 и C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 80.

¹⁰ Например, *sati pamuṭṭhā* в М I 329 означает «забытое»; или *udapādi* в D I 180 – «памятование»; см. также A IV 192, где при описании монаха, притворяющегося, что забыл о проступке, за который был осужден, используется термин *asati*.

¹¹ См. Dhs 11; Vibh 250; Pp 25; As 121; Mil 77 и Vism 162.

¹² Vin II 287 сообщает, что Ананда припомнил и продекламировал во время первого собора произнесенные Буддой сутты. Независимо от того, соответствуют ли исторической истине сведения о первом соборе, тот факт, что Vinaya приписывает изложение сутт Ананде, должен отражать

его выдающиеся способности запоминать (на которые он сам ссылается в Th 1024). Великие достижения Ананды в *самти* были удостоены похвалы Будды в А I 24. Тем не менее, согласно Vin I 298, он также терял *самти*, подобно тому, как однажды он отправился за подаванием, забыв надеть все свои монашеские одежды.

¹³ Например, в А III 284. О шести памятованиях см. также Vism 197-228 и Devendra 1985: p. 25-45.

¹⁴ А II указывает, что памятование о прошлых жизнях осуществляется благодаря *самти*. И также в А V 336 говорится о направлении *самти* на Будду, чтобы помнить о нем. Nid II 262 ясно полагает все памятования как активность *самти*. Vism 197 заключает: «благодаря *самти* памятуют».

¹⁵ Th 217-218. В Th-a II 82 объясняется, что на основе памятования Будды монах развивает глубокое сосредоточение, которое позволяет ему помнить о Будде, в результате чего он постигает, что даже будды непостоянны. И это в свою очередь приводит его к пробуждению.

¹⁶ Например, в М I 356.

¹⁷ Соответствующий отрывок из М I 356 может быть переложен следующим образом: «он внимателен, наделен высшей различающей внимательностью, так что сказанное или сделанное давно припоминается». Ñāṇamoli 1995: p. 1995 n. 560 объясняет: «острая внимательность к присутствующим теперь формам является основой для точного памятования прошлого». Ñāṇananda 1984: p. 28 указывает: «внимательность и памятование... интенсивность одного естественным образом приводит к ясности другого».

¹⁸ Ñāṇapāṇika 1992: p. 9; Ñāṇavīra 1987: p. 382 и T.W. Rhys Davids 1966: vol. II, p. 322. Griffith 1992: p. 111 объясняет: «основополагающий смысл *smṛti* и его производных в буддийском техническом контексте... соответствует наблюдению и вниманию, а не осознанию прошлых объектов.

¹⁹ Paṭiṣ I 16 и Vism 510.

²⁰ См. S I 44, где *самти* соотносится с бодрствованием. Соответствующий нюанс появляется в Vism 464, где *самти* соотносится с устойчивым (непоколебимым) познанием (*thirasaññā*).

²¹ Противоположный случай зафиксирован в Vin II 261, где монахиня не может запомнить правила тренировки из-за отсутствия *самти*.

²² Ñāṇananda 1993: p. 47.

²³ Sn 1053; Sn 1066 и Sn 1085.

²⁴ S IV 119. М I 266; S IV 189 и S IV 199 то же самое утверждают в связи с *kāyasati*. Аналогично Sn 150-1 относит это к практике сияющей во всех направлениях *mettā* как формы *самти*, поэтому здесь *самти* также представляет «неизмеримое» состояние ума.

²⁵ Piatigorski 1984: p. 150. См. также Newman 1996: p. 28, который проводит разделение между двумя уровнями внимания – главного и второстепенного: «Я могу думать о завтрашнем дне и одновременно осознавать то, что теперь я думаю об этом... мой первый уровень осознания направлен на завтрашний день, но мой вторичный уровень направлен на то, что происходит теперь (т.е. теперь я думаю о том, что будет завтра)».

²⁶ *Sati*, рассмотренное как способность, относится как к практике сати-паттханы (S V 196 и S V 200), так и к памятованию (S V 198); то же самое касается рассмотрения *sati* как силы (A III 11). Как фактор пробуждения *sati* вновь охватывает оба аспекта, поскольку в M III 85 наличие неотвлеченной внимательности как результат практики сатипаттханы формирует *sati* как фактор пробуждения (то же самое определение несколько раз встречается в S V 331-9); в S V 67 фактор пробуждения *sati* функционирует как памятование, поскольку здесь он связан с припоминанием и рассмотрением учения.

²⁷ M III 73 определяет верную внимательность как присутствие осознания, когда преодолевают ошибочное мышление, ошибочную речь, ошибочные действия и ошибочный образ жизни и когда устанавливают их противоположности.

²⁸ Это подчеркивается в Патисамбхида-магге, согласно которой ясная оценка этого различия образует «различающее понимание» (*dhamma-ṛaṭṭisambhidañāṇa*), см. *Paṭiṣ* I 90.

²⁹ M III 85; см. также S V 68.

³⁰ D II 313: «он пребывает, созерцая тело... ощущения... ум... дхаммы, усердно, с ясным узнаванием и внимательностью, без желаний и недовольства относительно мирского – это называется верной внимательностью». Альтернативное определение верной внимательности можно найти в Аттхасалини (*Atthasālinī*), где просто говорится о правильном памятовании (*As* 124). Определение верной внимательности в китайских *агамах* также не упоминает четырех сатипаттхан: «он внимателен, широко внимателен, сохраняет в уме и не забывчив – это называется верной внимательностью», (перевод Minh Chau 1991: p. 97; см. также Choong 2000: p. 210).

³¹ «*Micchā sati*» в D II 353; D III 254; D III 287; D III 290; D III 291; M I 42; M I 118; M III 77; M III 140; S II 168; S III 109; S V 1; S V 12; S V 13; S V 16; S V 18-20; S V 23; S V 383; A II 220-9; A III 141; A IV 237 и A V 212-248 (A III 328 также имеет ошибочную форму *anussati*). Это немалое количество ссылок на «ошибочные» типы *sati* в некоторой степени расходятся с представлением *sati* в комментариях как исключительно благоприятного ментального фактора (например, *As* 250). Это

представление комментариев на самом деле приводит к некоторым трудностям: как примирить *сати* как благоприятный фактор с сатипаттханой в связи с препятствиями, если благоприятные и неблагоприятные ментальные качества не могут сосуществовать в одном и том же состоянии ума? Комментарии пытаются разрешить это противоречие, представляя сатипаттхану загрязненного состояния ума как быстрое чередование моментов ума, связанных с *сати*, и тех, что находятся под влиянием загрязнений (например, в Ps-pt I 373). Однако это объяснение неубедительно, поскольку если загрязнение или *сати* отсутствует, то созерцание в сатипаттхане наличия загрязнения в собственном уме становится невозможным (см. например, наставления по созерцанию препятствий, где ясно, что препятствие присутствует во время практики сатипаттханы, M I 60: «он знает, что есть... во мне»). См. далее Goethin 1992: p. 40-43 и Āṇāpāṇika 1985: p. 68-72. Согласно традиции *сарвастивада*, сати – это неопределенный ментальный фактор, см. Stcherbatsky 1994: p. 101.

³² В S I 208 Mañibhadda предполагает: «будучи внимательным – всегда получают благословение, будучи внимательным – счастливо пребывают, будучи внимательным – жизнь улучшается с каждым днем, а также освобождаются от враждебности». Будда затем повторяет первые три строки, но исправляет четвертую следующим образом: «но не освобождаются от враждебности». Таким образом, центральным пунктом в ответе Будды является упор на то, что одного лишь *сати* недостаточно для искоренения враждебности. Это, однако, не означает, что *сати* вовсе не может противодействовать возникновению враждебности, поскольку его присутствие, продолжаясь долгое время, помогает оставаться спокойным, когда встречаются с ненавистью других, как зафиксировано в S I 162; S I 222 и S I 223.

³³ В M I 117 в данном контексте говорится о практике внимательности (*sati karaṇīyaṃ*), хотя ранее он активно оберегал урожай тем, что пристально следил за коровами (*rakkheyya*). Это, однако, не предполагает, что *сати* не может также принимать участия в сдерживании коров от забредания на участки с созревшим урожаем, что на самом деле и происходит в Th 446, но лишь это более расслабленное наблюдение, описанное выше, имеет характерные черты чистого и восприимчивого *сати*.

³⁴ Th 765.

³⁵ M III 136.

³⁶ M II 260.

³⁷ S I 172 и Sn 77. Это сравнение может подразумеваться, поскольку с помощью стрела крестьянин поддерживает непрерывность вспахивания, удерживая быка «на трассе», тогда как плужный лемех разрезает поверх-

ность земли, выворачивает ее скрытую часть и тем самым готовит ее для засеивания и прорастания семян. Точно так же и непрерывность *самы* удерживает ум «на трассе» относительно медитативного объекта, так что *самы* может проникнуть через поверхность проявляющегося объекта, раскрыть его скрытые аспекты (три характеристики) и позволить прорасти семенам мудрости. Тот факт, что плужный лемех и стрекало упоминаются вместе в приведенном выше сравнении, кроме всего прочего указывает на необходимость сочетать четкость направления со сбалансированным усилием в развитии *самы*, поскольку крестьянин должен выполнить одновременно две задачи: с помощью стрекала, с одной стороны, он должен обеспечить ровную борозду, удерживая быка на прямой линии, и, с другой стороны, он должен поддерживать правильное давление на плуг, чтобы тот не застрял в результате чересчур глубокого погружения в почву и не выскочил из земли из-за избытка или недостатка давления.

³⁸ В Spk I 253 и Pj II 147 объясняется важность этого сравнения тем, что мудрость понимает явления (*phenomena*), только когда они узнаются через *самы*.

³⁹ А III 346. Тот же самый образ можно встретить в Th 695; в Th 1090 он уже используется по отношению к Будде.

⁴⁰ В M II 137 описывается, как Будда поворачивает все свое тело, когда смотрит назад. Этот «взгляд слона» Будды снова засвидетельствован в D II 122, тогда как в M I 337 о том же сообщается в связи с Буддой Какусандхой.

⁴¹ Согласно Mil 266, араханты никогда не теряют свое *самы*.

⁴² S IV 292. Полное описание примера первоначально появляется в Ud 76, где это является лишь комментарием, и в Ud-a 370 единственная спица сравнивается с *самы*. Хотя образ единственной спицы может показаться странным, но до тех пор, пока эта спица достаточно прочна (т.е. имеет место наличие *самы* у араханта), можно обеспечить требующуюся связь между ступицей и ободом, чтобы образовалось колесо.

⁴³ Sn 1035; об этой строфе см. также Ñāṇananda 1984: p. 29.

⁴⁴ Связь *самы* с мудростью также отмечается в Vism 464, где характерной функцией *самы* является отсутствие заблуждения (*asammoharasa*).

⁴⁵ S V 6. Вариация такого же образа встречается в S I 33, где сама Дхамма становится колесничим, с тем выводом, что *самы* сравнивается с ремеслом колесничего. Образ *самы* как ремесла иллюстрирует то, как *самы* становится смягчающей «подушкой», защищающей практикующего от наезда на «выбоины» жизни, поскольку наличие осознания противо-

действует тенденция к тем ментальным реакциям и их разрастаниям, которые обычно возникают в связи с превратностями жизни.

⁴⁶ S V 170. Далее я рассмотрю это сравнение более подробно в шестой главе.

⁴⁷ S IV 194.

⁴⁸ A IV 110.

⁴⁹ См. также Chan 1997: p. 10: то, что «обозревает» различные факторы, которые возникают в медитации, – это «сати».

⁵⁰ D III 269 и A V 30.

⁵¹ A IV 385. См. также схожую формулировку в A IV 339 и A V 107. Th 359 и 446 также ссылается на контролирующее влияние *сати* на ум.

⁵² A V 352.

⁵³ M I 221.

⁵⁴ S V 148, где Будда рассказывает притчу, в которой обезьяна оказывается схваченной охотником, поскольку она покинула джунгли (свое «пастбище») и оказалась на территории, где появляется человек. Необходимость оставаться на своем пастбище снова упоминается в S V 146 в параллельном сравнении, где говорится о куропатке, которая таким образом может избежать быть схваченной соколом.

⁵⁵ S V 149. Однако в комментариях к M I 221 и A V 352 (Ps II 262 и Mr V 95) объясняется отсутствие знания «пастбища», подразумевающее отсутствие понимания разницы между мирской и надмирской сатипаттханою.

⁵⁶ S IV 198. Поскольку это сравнение связано, в частности, с внимательностью по отношению к телу, то я буду далее детально обсуждать это в шестой главе.

⁵⁷ M I 462. На самом деле в D II 141 Будда, в частности, подчеркивает необходимость держаться за *сати* для монахов, которые вступают в контакт с женщиной.

⁵⁸ B It 33 Будда проводил разделение между двумя последовательными аспектами своего учения, первым из которых было узнавание негативного как негативного, а вторым – освобождение от этого негативного.

⁵⁹ Пример для сосуществования *сати* с интенсивным усилием демонстрируется аскетическими практиками бодхисаттвы (в M I 242), когда даже во время чрезмерного усилия он способен поддерживать свою внимательность.

⁶⁰ Lily de Silva (n.d.): p. 5; Fraile 1993: p. 99; Naeb 1993: p. 158; Swearer 1971: p. 107 и van Zeyst 1989: p. 9 и 12. Это восприимчивое и невмешивающееся качество *сати* также упоминается в Nid II 262, где *сати* связывается с умиротворенностью.

⁶¹ Выражение «неизбирательное осознание» используется в Brown 1986b: p. 167; Engler 1983: p. 32; Epstein 1984: p. 196; Goldstein 1985: p. 19; Kornfield 1977: p. 12; Levine 1989: p. 28 и Sujīva 2000: p. 102.

⁶² Dhīramvaṃsa 1988: p. 31.

⁶³ Это в некоторой степени сходится с A I 295, где *самипаттхана* представляется как срединный путь, свободный от вовлеченности в чувственность и умерщвления плоти.

⁶⁴ См. Festinger 1957: p. 134.

⁶⁵ D I 19 и D III 31.

⁶⁶ D II 272.

⁶⁷ Abhiṅg-s 7. В суттах вниманию (*manasikāra*) также приписывается важная роль, поскольку они включают его в определение имени (*nāma*), например, в M I 53. О связи *самы* и внимания см. Bullen 1991: p. 17; Gunaratana 1992: p. 150 и *Ñāṇapāṇika* 1950: p. 3.

⁶⁸ *Ñāṇapāṇika* 1986b: p. 2. Это «обнаженное» качество *самы* намекает на Vism 464, где нахождение прямо перед объектом рассматривается как характеристика проявления *самы*.

⁶⁹ Мудрая внимательность (*yoniso manasikāra*), применяющаяся для противоядий от препятствий в S V 105, может привести к постижению благодаря направлению внимания на непостоянную природу совокупностей в S III 52 и сфер восприятия в S IV 142, установлению факторов пробуждения в S V 94 и состоит в созерцании четырех благородных истин в M I 9. См. также A V 115, где мудрая внимательность функционирует как «питательная среда» для *самы* и ясного узнавания, которые в свою очередь действуют как питательная среда для *самипаттханы*.

⁷⁰ Deikman 1966: p. 329; Tngler 1983: p. 59; Goleman 1980: p. 27, и 1975: p. 46; van Nuys 1971: p. 127.

⁷¹ Стандартное определение сдержанности органов чувств, которое можно найти, например, в M I 273, говорит об избегании увлечения оценками и реакциями относительно того, что воспринимается через органы чувств. См. также Debvedi 1998: p. 18; p. 225.

⁷² M I 56: «без желаний и недовольства относительно мирского».

⁷³ Современные ученые и учителя медитации предлагают некоторые альтернативные изложения сущностных аспектов *самы*. Аyya Khema 1991: p. 182 разделяет два применения *самы*: мирское применение, помогающее осознать то, что делают, и сверхмирское применение проникновения в реальную природу вещей. В Dhammasudhi 1969: p. 77 описываются четыре аспекта *самы*: осознание окружающего, собственных реакций на окружающее, собственного состояния и спокойствия («чистого осознания»). Necker 1999: p. 11 упоминает бдительность, самоконтроль,

глубину и устойчивость. *Ñāṇapona* 1986b: p. 5 перечисляет «четыре источника силы» в *самхи*: приведение в порядок наименованием, непринудительная процедура, остановка и замедление, а также прямота (непосредственность) видения.

⁷⁴ М III 25-8 свидетельствует, что его необходимо применять на каждой стадии в восходящих сериях медитативных погружений, поскольку *самхи* перечисляется среди ментальных факторов четырех погружений сферы формы и первых трех достижений сферы не-формы. Четвертое достижение сферы не-формы и достижение прекращения, являющиеся состояниями ума, не доступными для факторов анализа, все же имеют связь с *самхи* при своем возникновении (М III 28). Присутствие *самхи* во всех *дхьянах* также засвидетельствовано в Dhs 55 и в Paṭiṣ I 35.

⁷⁵ Vism 514.

⁷⁶ Описывается, например, в М III 25.

⁷⁷ См. D III 279; Paṭiṣ II 16 и Vism 129.

⁷⁸ Стандартное описание третьей *дхьяны* (например, в D II 313) прямо отмечает наличие *самхи* и ясного узнавания.

⁷⁹ В стандартном описании четвертой *дхьяны* (например, в D II 313) говорится о «чистоте внимательности вследствие невозмутимости», которая затем может быть использована для развития сверхъестественных сил (например, в М I 357). То, что *самхи* действительно очищается благодаря наличию невозмутимости, может быть выведено из М III 26 и Vibh 261; см. также As 178 и Vism 167.

⁸⁰ Иногда отмечается возможность достижения сосредоточения благодаря практике сатипаттханы, например, в таких текстах, как D II 216; S V 151; S V 299; S V 303 и A IV 300. Согласно Ledi 1985: p. 59, медитативное погружение необходимо развивать только тогда, когда в течение часа или двух каждый день непрерывно поддерживается созерцание сатипаттханы.

⁸¹ М III 136. Тогда как в редакции PTS говорится о мыслях относительно объектов сатипаттханы (*kāyūpasamhitam vitakkaṃ* и т.д.), в бирманской и сингальской редакциях говорится о чувственных мыслях (*kāmūpasamhitam vitakkaṃ*). Судя по динамике повествования, такое прочтение представляется менее вероятным, поскольку этот отрывок следует за устранением пяти препятствий и ведет речь о медитативном погружении, пути вхождения во вторую *дхьяну*. Соответствующая китайская версия (T'iao Yu Ti Ching, Madhyama Agama no. 198), однако, соответствует бирманскому и сингальскому вариантам. Кроме того, отмечается достижение первой *дхьяны*, которая во всех палийских редакциях опускается.

⁸² М I 301. В Ps II 363 это принимается как ссылка на момент реали-

зации, что, однако, как признается в комментарии, трудно примирить с тем фактом, что в сути речь идет о развитии и придается большое значение *saṃādhinimitta*. О поддерживающей роли сатипаттханы для развития правильного сосредоточения также можно узнать из A V 212, согласно которой правильная внимательность приводит к возникновению правильного сосредоточения.

⁸³ A I 23.

⁸⁴ S V 294-306; см. также Malalasekera 1995: vol. I, p. 88.

⁸⁵ См., например, Shmithausen 1973: p. 179, который предполагает, что сатипаттхана изначально была исключительно упражнением по сосредоточению.

⁸⁶ См. также Bullen 1982: p. 44; Delmonte 1991: p. 48-50; Goleman 1977a: p. 298; Shapiro 1980: p. 15-19 и Speeth 1982: p. 146, 151. Gunaratana 1992: p. 165 резюмирует: «сосредоточение является исключаяющим. Оно успокаивается на простом предмете и не замечает ничего больше. *Сати* является охватывающим. Оно стоит в стороне от сосредоточия внимания и наблюдает с широким фокусом».

⁸⁷ Brown 1977: p. 243: «два главных корковых механизма... вовлечены в отбор и обработку информации... фронтальная система, связанная с ограничительным процессом, и поствременная система, связанная с более широкой обработкой информации. Или, в когнитивных терминах, внимание может быть направлено на наиболее доминирующие детали в поле раздражителей или же на все это поле».

⁸⁸ S V 156.

⁸⁹ В начале этого отрывка Будда с похвалой отзываясь об устойчивом пребывании в четырех сатипаттханах. Таким образом, причина его объяснения «направленного» и «ненаправленного» видов медитации – это, вероятно, желание показать, как *саматха* может действовать в роли опоры для практики *сатипаттханы*.

⁹⁰ Kamalashila 1994: p. 96; Kyaw Min 1980: p. 96 и Ruth Walse 1971: p. 104.

⁹¹ См. Brown 1986b: p. 180, который при сравнении тестов Роршаха, проведенных с различными медитирующими, говорит в своем заключении о «непродуктивности и сравнительном недостатке ассоциативного процесса, который характеризует состояние самадхи», тогда как «инсайтная группа Роршаха... прежде всего характеризуется растущей продуктивностью и богатством ассоциативных разработок».

⁹² Mahasi 1990: p. 23: «узнающий ум... как в случае с камнем, ударяющим в стену»; Sīlananda 1990: p. 21: «подобно ударяющемуся в стену камню... то, что ударяется в объект – это внимательность». Paṇḍita (n.d.):

р. 6, когда описывает сатипаттхану как предполагающую «атаку на объект без колебания... с буйством быстрой и огромной силы... с большой скоростью и поспешностью», далее проводит сравнение с солдатами, внезапно атакующими вражеский отряд.

⁹³ Такие более продвинутые стадии практики сатипаттханы иногда передаются выражением «vipassanā jhāna», которого не найти в суттах, Абхидхамме или в комментариях. См. Mahasi 1981: р. 98 и детальное объяснение в Paṇḍita 1993: р. 180-205, см. особенно р. 199: «не мыслящее, свободное внимание называется второй vipassanā jhāna».

⁹⁴ Этот термин *apilāpanatā* можно найти в Dhs 11 (детальное объяснение в As 147); Vibh 250; Pp 25; Nett 54; Mil 37 и Vism 464. Об этом термине см. также Guenther 1991: р. 68 n. 2; Horner 1969: р. 50 n. 5; Ñāṇamoli 1962: р. 28 n. 83/3 и C.A.F. Rhys Davids 1922: р. 14 n. 3.

⁹⁵ Gethin 1992: р. 38-40 полагает, что комментаторское прочтение *apilāpeti* должно быть исправлено на *apilapati* (или *abhilapati*), которое вместо описания *сати* как «погружающегося в» будет означать «напоминание кому-то о чем-то». См. также Cox 1992: р. 79-82.

IV. ЗНАЧЕНИЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ

Эта глава посвящена смыслу выражения: «без желаний и недовольства относительно мирского». Поскольку свобода от желаний и недовольства, представленная в завершающей части «толкования», указывает на развитие самообладания ума во время практики сатипаттханы, в этой главе я буду исследовать роль сосредоточения в контексте медитации прозрения, а также постараюсь установить степень сосредоточения, необходимую для окончательного достижения. Затем я рассмотрю общий вклад сосредоточения в развитие прозрения, а также их взаимосвязь.

IV.1. Свобода от желаний и недовольства

Часть Сатипаттхана-сутты, называемая «толкование», завершается выражением: «без желаний и недовольства относительно мирского»¹. Согласно Неттиппакаране (Nettipakaraṇa), «свобода от (или отсутствие) желаний и недовольства» представляет способность сосредоточения². Это предположение находит поддержку в некоторых суттах, которые слегка меняют данное «толкование», заменяя «свобода от желаний и недовольства» ссылками на сосредоточенный ум или переживание счастья³. Эти отрывки указывают на то, что свобода от желаний и недовольства представляет собой покой и удовлетворенность ума.

Комментарии идут дальше и соотносят эту часть «толкования» с устранением пяти препятствий⁴. Иногда это подразумевает, что должны быть удалены пять препятствий, прежде чем приступать к созерцанию сатипаттханы⁵. Поэтому данное выражение требует детального исследования, чтобы увидеть, насколько это допущение оправданно.

Палийский термин передает слово «свободное» как «vineyu» от глагола vinety (удалять). Хотя лучше всего vineyu переводится как «удалив», но это не обязательно подразумевает, что желания и недовольство должны быть удалены прежде, чем приступают к практике сатипаттханы. И это также может озна-

чать, что данная активность происходит одновременно с практикой⁶.

Этот способ понимания совпадает с общей картиной, которая представлена в сутте. Например, в Ангуттара-никае практика сатипаттханы не требует, но, скорее, имеет своим следствием преодоление препятствий⁷. Точно так же, согласно рассуждениям Сатипаттхана-самьютты, отсутствие умения практиковать сатипаттхану не позволяет практикующему развивать сосредоточение и преодолевать загрязнения ума⁸. Это положение становится бессмысленным, если развитие сосредоточения и отсутствие загрязнений ума были бы предпосылками для практики сатипаттханы.

Желания (*abhijjhā*) и недовольство (*domanassa*), два свойства ума, устранение которых оговаривается в «Толковании», снова и снова упоминаются в связи с последними четырьмя ступенями в шестнадцатиступенчатой схеме внимательного наблюдения за дыханием, описывающейся в Анапанасати-сутте.

Согласно объяснениям Будды, благодаря этой стадии практики достигают освобождения от желаний и недовольства⁹. Это объяснение подразумевает, что освобождение от желаний и недовольства еще не произошло при прохождении предшествующих двенадцати ступеней, которые Будда описывает как соответствующие первым трем сатипаттханам¹⁰. Исчезновение недовольства как такового также происходит на «прямом пути» Сатипаттхана-сутты, где его устранение является целью практики сатипаттханы¹¹. Все это ясно демонстрирует, что полное «удаление» желаний и недовольства является не предпосылкой для сатипаттханы, а результатом ее успешного осуществления¹².

Устраняемые свойства ума – это желания и недовольство. В комментариях они отождествляются со всем собранием пяти препятствий¹³. Фактически в различных обсуждениях термин *abhijjhā* (желания) заменяет *kāmacchanda* (чувственное желание) как первое из препятствий¹⁴. Однако трудно понять, почему недовольство (*domanassa*) соответствует препятствию неприятия (*byāpāda*). В суттах недовольство означает любой вид уныния ума, что не обязательно связано с неприятием и определенно не является его синонимом¹⁵. Кроме того, даже если принимается сомнительное

приравнивание недовольства к неприятию, все же следует описать остальные три препятствия¹⁶.

Если действительно важно устранить пять препятствий перед тем, как приступить к практике сатипаттханы, то некоторые медитативные практики, описываемые в Сатипаттхана-сутте, следует признать излишними. Таковыми являются созерцание неблагоприятных ощущений и неблагоприятных состояний ума (т.е. мирских ощущений и ума, находящегося под влиянием страсти и ненависти), осознание присутствия пяти препятствий как первого аспекта созерцания *дхамм*. Эти наставления сатипаттханы явно предполагают, что неблагоприятные состояния ума, будь то желания, недовольство или же любые иные препятствия, не должны мешать практике сатипаттханы, поскольку они могут быть с пользой превращены в объекты для внимательного созерцания.

В свете этих рассуждений представляется логичным, что Будда не предусматривал устранения пяти препятствий как необходимое условие для практики сатипаттханы. На самом деле, если он намеревался оговорить их удаление как требующееся для практики сатипаттханы, то удивительно, почему он прямо не сказал о препятствиях, как он это постоянно делал, когда описывал развитие медитации погружения (*jhāna*).

Эти два свойства ума – желание и недовольство, которые Будда отмечает в «толковании» Сатипаттхана-сутты, часто встречаются в рассуждениях относительно контроля органов чувств, стадии в схеме постепенного пути, предшествующей формальной медитации¹⁷. На этой стадии медитирующий контролирует врата органов чувств, чтобы впечатления органов чувств не привели к желаниям и недовольству. Судя по этим контекстам, выражение «желание и недовольство» обычно соотносится с «нравится» и «не нравится» в связи с тем, что было воспринято.

Согласно представленному в Анапанасати-сутте, отсутствие желаний и недовольства является важным фактором для осуществления сравнительно тонких и изоощренных медитаций, перечисляемых в практике созерцания *дхамм*. Это связывает отсутствие желаний и недовольства с продвинутой стадией сатипаттханы. Таким образом, *vināsa* как завершенное действие

«удаления» желаний и недовольства представляет собой более продвинутые уровни сатипаттханы. Сутты часто обращаются к таким продвинутым стадиям созерцания сатипаттханы, как «хорошо установленное» (*supatitṭhita*)¹⁸. На этих более развитых стадиях сатипаттханы беспристрастное осознание настолько твердо устанавливается (*supatitṭhita*), что можно без труда поддерживать бесстрастное наблюдение, не реагируя на желания и недовольство.

И напротив, *vineyya* как происходящее в настоящем действии «удаления» указывает на цель начальных стадий практики сатипаттханы. Во время этих начальных стадий целью является достижение стадии внутреннего равновесия, при котором контролируют желания и недовольство. Эти начальные стадии сатипаттханы аналогичны сдерживанию органов чувств, при котором сочетают чистое *samī* с намеренным усилием, чтобы устранить или нейтрализовать желания и недовольство. И хотя обуздание органов чувств предшествует правильной практике медитации в схеме постепенного пути, это не предполагает, что обуздание органов чувств завершается в определенный момент времени, и только затем приступают к формальной практике¹⁹. В действительной практике эти две стадии до некоторой степени перекрываются, так что обуздание органов чувств может рассматриваться как часть практики сатипаттханы, в частности, на тех стадиях, когда желания и недовольство еще не устранены полностью.

И хотя начальные стадии практики сатипаттханы могут не требовать предварительного установления высшего уровня сосредоточения, или же полного удаления неблагоприятных состояний ума, это необходимо для продвинутых стадий практики, ведущих к реализации. Этой необходимости я буду уделять внимание в большинстве следующих глав, в которых мною будет более детально исследована связь сосредоточения и продвижения к реализации. В качестве подготовки к этому исследованию я попытаюсь прояснить смысл относящихся к рассматриваемому вопросу терминов: сосредоточение (*samādhi*), правильное сосредоточение (*sammā samādhi*) и погружение (*jhāna*).

IV.2. Сосредоточение, правильное сосредоточение и погружение

Существительное *самадхи* (*samādhi*) соотносится с глаголом *samādahati*, «соединять вместе» или «собирать», подобно тому, как собирают дрова, чтобы разжечь костер²⁰. Таким образом, *самадхи* означает «собираение» себя в смысле самообладания или объединения ума²¹.

Сутты используют термин «сосредоточение» (*samādhi*) удивительно широким способом, соотнося его, например, с медитацией ходьбы, или с наблюдением за возникновением и исчезновением ощущений и узнаваний, или же с созерцанием возникновения и исчезновения пяти совокупностей²². В отрывке из Ангуттара-никаи даже четыре сатипаттханы рассматриваются как форма сосредоточения²³. Эти примеры показывают, что при использовании в суттах термин «сосредоточение» не ограничивается исключительно развитием *безмятежности* (*саматха*, *samatha*), но также может относиться к сфере медитации *прозрения* (*випассана*, *vipassanā*).

Обратившись к правильному сосредоточению (*sammā samādhi*), мы часто обнаруживаем, что в суттах правильное сосредоточение приравнивается к четырем погружениям (джханам)²⁴. Это достаточно важно, поскольку «правильное» сосредоточение является предпосылкой достижения пробужденности. Принимая это определение буквально, развитие правильного сосредоточения требует способности достичь всех четырех погружений. Хотя в некоторых суттах допускается полная пробужденность, опирающаяся «только» на способность достижения первого погружения²⁵. Это предполагает, что в контексте развития способности к сосредоточению даже первого погружения может быть достаточно для осуществления прорыва к полной пробужденности²⁶.

Интересно отметить, что в Махачаттарисака-сутте (*Mahācattārīsa Sutta*) и в некоторых других можно найти другое определение правильного сосредоточения, в котором погружение вообще не упоминается²⁷. Важность Махачаттарисака-сутты для данного обсуждения выделяется в предисловии к этой сутте, где утверждается, что ее темой является учение о правильном со-

сосредоточении²⁸. Данное здесь определение правильного сосредоточения говорит о консолидации (единении) ума (*cittassekaggatā*) во взаимной зависимости с другими семью факторами пути²⁹. То есть, чтобы прийти к правильному сосредоточению, единение ума необходимо увязать с контекстом схемы благородного восьмеричного пути³⁰. Определения правильного сосредоточения, в которых не упоминается достижение погружения, также могут быть найдены в Абхидхамме и в комментариях³¹.

Таким образом, окончательный фактор, который квалифицирует сосредоточение как «правильное», – это не просто достигаемая глубина сосредоточения, но соответствие цели, ради которой это сосредоточение применяется. В частности, совершенно необходимо наличие такого фактора пути, как правильный взгляд (воззрение)³². Противоположным образом, прежние учителя Будды, Алара Калама и Уддака Рамапутта, несмотря на свои большие достижения в сосредоточении, не обладали «правильным» сосредоточением из-за отсутствия правильного взгляда³³. Это указывает на то, что сама способность достижения погружения еще не приводит к осуществлению такого фактора, пути как правильное сосредоточение.

Схожий нюанс лежит в основе квалификации «правильное» (*sammā*), которая буквально означает «соединенность» или «связанное в одном»³⁴. Таким образом, разговор о четырех погружениях или единении ума как о «правильном» сосредоточении означает не просто то, что это «правильное», а все остальное – «ложное», но указывает на необходимость включения развития сосредоточения в благородный восьмеричный путь.

Такая обусловленность не лишена практического смысла, поскольку, хотя переживание погружения и является мощным инструментом ослабления страсти и привязанности относительно пяти органов чувств, все это также легко вовлекается в возбуждение страстей и привязанности к высшим переживаниям «врат ума». Но лишь сосредоточение, не загрязненное страстями, может действовать как полностью развитый фактор благородного восьмеричного пути, ведущего к устранению *дуккха*. Именно это качество, а не просто достижение глубокого сосредоточения, на-

проявляет достижение сосредоточения к правильному сосредоточению.

Если подытожить, то «правильное» сосредоточение – это не просто способность достичь погружения, поскольку решающим критерием для описания сосредоточения как «правильного» является его развитие в связи с другими факторами благородного восьмеричного пути.

Слово *jhāna* (погружение) происходит от глагола *jhāyati* – «медитировать»³⁵. Хотя *джхана* обычно соотносится с достижением глубокого погружения, это слово иногда передает свое первичное значение – медитация. Например, в Гопакамоггаллана-сутте (*Gopakamoggallāna Sutta*) упоминается форма джханы, в которой препятствия все еще владеют умом³⁶. Такая «*джхана*» не квалифицируется как медитативное погружение, поскольку истинное погружение характеризуется отсутствием препятствий.

Чтобы оценить практическое применение такого истинного состояния погружения, в этом месте требуется представить краткое рассмотрение первого погружения. Проблема с пониманием первого погружения состоит в том, что два его ментальных фактора, первичное ментальное приложение (*vitakka*) и поддерживаемое ментальное приложение (*vicāra*)³⁷, объясняются по-разному. Поскольку *vitakka*, первичное ментальное приложение, этимологически соотносится с *takka*, которое означает мышление и логическое рассуждение, некоторые ученые приходят к выводу, что концептуальное мышление на стадии погружения продолжается³⁸. На первый взгляд кажется, что в некоторых суттах это поддерживается, поскольку в них ко второму погружению относятся как к «прекращению благих намерений» или как к состоянию «благородного безмолвия».³⁹

Этот момент имеет некоторое значение для понимания природы погружения. Стоящая здесь дилемма формулируется просто: либо первое погружение является глубоким состоянием сосредоточения, достигаемым лишь после продолжительной практики и уединения, либо это стадия расслабленного и счастливого созерцания, легко доступная для любого и без особой необходимости медитативного опыта.

Второе предположение входит в противоречие с комментаторским представлением, где детально описываются стадии развития, предшествующие погружению⁴⁰. В этих источниках указывается, что для достижения первого погружения требуется достаточное медитативное развитие. И хотя ссылки на это предварительное развитие в суттах кажутся косвенными, по крайней мере в одном случае, в Упакилеса-сутте (*Upakkilesa Sutta*), Будда дает детальное описание своего собственного напряженного усилия в ходе достижения первого погружения⁴¹. Этот отрывок не оставляет сомнения, что сам Будда встретился с немалыми трудностями, когда пытался достичь первого погружения, хотя в своей ранней юности он однажды уже испытывал его⁴².

Упакилеса-сутта обращена к Ануруддхе и группе монахов, которые, вероятно, столкнулись с такими же трудностями. В другом случае Будда также должен был помочь Моггаллане достичь первого погружения⁴³. Следует отметить, что Ануруддха и Моггаллана, впоследствии превзошедшие всех остальных учеников своими способностями сосредоточения⁴⁴, чтобы достичь «лишь» первого погружения, нуждались в личном вмешательстве Будды. Эти примеры показывают, что достижение первого погружения требует довольно высокого уровня опытности в медитации.

Соответственно суттам тот, кто вступил в первое погружение, больше не может говорить⁴⁵. Это не могло бы произойти, если бы первое погружение было лишь состоянием спокойного размышления. Но не только речь, но также и слух не функционирует во время более глубоких стадий погружения. На самом деле, звук является главным препятствием к достижению первого погружения⁴⁶. Опытом первого погружения является «неземное» переживание⁴⁷; оно формирует другой мир в психологическом и космологическом смысле⁴⁸. Достичь первого погружения – значит достичь «совершенно необычайного состояния»⁴⁹. Уже первое погружение «ослепляет» Мару, поскольку при вхождении в это состояние выходят за пределы поля зрения Мары⁵⁰.

В этих источниках поддерживается понимание первого погружения как глубоко погруженного состояния ума за преде-

лами простого размышления и концептуальных мыслей. Поэтому логично предположить, что как факторы погружения первичное приложение (*vitakka*) и поддерживаемое ментальное приложение (*vicāra*) не предполагают полной мыслительной активности. Скорее, они относятся к первичному и поддерживаемому приложениям внимания. Такое приложение внимания также может происходить в сфере мышления или вербальной коммуникации, когда первичное ментальное приложение (*vitakka*) направляет ум на то, о чем думают или говорят, тогда как поддерживаемое ментальное приложение (*vicāra*) поддерживает связь определенной последовательности мыслей или слов. Однако в контексте погружения та же самая активность является не чем иным, как намеренным развертыванием внимания, направленным на объект сосредоточения.

Перевод *витакки* как «первичное ментальное приложение» находит свою поддержку в Махачаттарисака-сутте (*Mahācattārīsaka Sutta*), где «приложение ума» (*cetaso abhiniropāṇā*) включено в список синонимов «правильного мышления» вместе с *витаккой*⁵¹. Кроме того, понимание *витакки* как первичного приложения ума может найти поддержку в Абхидхамме и в комментариях, а также в наставлениях многочисленных современных учителей и ученых⁵².

Этот способ понимания также может быть применим к представленным выше отрывкам, которые на первый взгляд кажутся предполагающими, что концептуальное мышление продолжается на первой стадии погружения, поскольку в них говорится о «прекращении благих намерений» при достижении второго погружения, состояния «благородного безмолвия». Хотя первичное ментальное приложение как фактор первого погружения отличается от рассудочного мышления, тем не менее первичное ментальное приложение в данном контексте является видом «намерения» и поэтому включает в себя очень тонкий уровень связанной с намерением ментальной активности. И только при вхождении во второе погружение, когда этот последний остаток ментальной активности устраняется и сосредоточение становится полностью устойчивым⁵³, ум достигает состояния совершенного внутренне-го покоя («благородного безмолвия»), избавляясь даже от тонких «благих намерений (устремлений)».

Опираясь на эти рассуждения, представляется разумным предположить, что «погружение» соответствует глубинным переживаниям глубокого сосредоточения, достигаемым после развития значительного уровня медитативного опыта.

IV.3. Погружение и достижение

Многочисленные сутты рекомендуют развивать сосредоточение как сущностный фактор для «знания вещей, каковыми они являются на самом деле»⁵⁴. Сосредоточение – это необходимое условие для полного пробуждения⁵⁵, и это сосредоточение должно быть «правильным» сосредоточением⁵⁶. Соответствующие детальные разъяснения рекомендуют сосредоточение погружения как необходимое для полного пробуждения. Однако может возникнуть вопрос относительно того, не требуется ли то же самое для вхождения в поток. Допустим, в результате мощного импульса переживания ниббаны при вхождении в поток сосредоточивающее единение ума (*cittassekaggatā*) моментально достигает уровня, сравнимого с погружением. Но насколько это предполагает необходимость предварительного развития погружения с успокаивающим объектом медитации?⁵⁷

Качества, перечисляемые в суттах как сущностные для достижения вхождения в поток, не предполагают способности достижения погружения⁵⁸. И подобные способности не упоминаются в описаниях качеств, являющихся характеристиками вошедшего в поток⁵⁹.

Согласно суттам, необходимым условием достижения вхождения в поток является состояние ума, полностью свободное от пяти препятствий⁶⁰. Хотя удобным способом удаления препятствий является развитие погружения, но это не единственный способ сделать это. Согласно сказанному в Итивуттаке (*Itivuttaka*), препятствия также могут быть удалены, а ум становится сосредоточенным даже во время медитации на ходу, когда поза не удобна для достижения погружения⁶¹. И в самом деле, в другом месте показывается, что препятствия могут быть временно удалены даже вне контекста формальной медитации, например, когда слушают Дхамму⁶².

Такая альтернатива подтверждается немалым количеством достижений вхождения в поток, описанных в суттах, когда индивидуум мог даже не медитировать регулярно, а тем более достигать погружения⁶³. Однако в этих отчетах всегда упоминается устранение препятствий перед возникновением прозрения⁶⁴. Во всех этих примерах препятствия удалялись в результате внимательного слушания последовательных наставлений, даваемых Буддой.

В действительности довольно многие известные современные учителя медитации основывают свои учения на необязательности способностей погружения для достижения вхождения в поток⁶⁵. По их мнению, для того чтобы ум моментально «погрузился» в переживание ниббаны при вхождении в поток, способность к достижению мирского погружения не требуется.

Суть проблемы становится еще яснее, когда рассматривается следующая стадия пробуждения – стадия одного возвращения. Однажды возвращающиеся так называются, поскольку они лишь один раз снова рождаются в «этом мире» (т.е. *kāmaloka*)⁶⁶. С другой стороны, те, кто развил способность достигать погружения по собственной воле, и далее не теряют эту способность, не возвращаются в «этот мир» в своей следующей жизни⁶⁷. Они рождаются в более высокой сфере (т.е. в *gūpaloka* или *arūpaloka*). Определенно это не предполагает, что вошедший в поток или однажды возвращающийся не могут иметь достижения погружения. Но если все они были достигшими погружения, тогда сама концепция «однажды возвращающегося» становится излишней, поскольку достигшие погружения не возвращаются в этот мир.

Согласно суттам, разница между достижениями «однажды возвращающегося» и «невозвращающегося» связана с разницей в уровнях способности сосредоточения. Некоторые источники указывают на то, что однажды возвращающийся в отличие от невозвращающегося еще не осуществил достижение сосредоточения погружения⁶⁸. Исходя из этого достижение погружения должно быть значимо для достижения невозвращения. На самом деле, некоторые сутты связывают развитие двух высших стадий пути невозвращения и арахатства с наличием опыта в первом или

более высоких погружениях⁶⁹. Причина этого состоит в том, что прозревающее созерцание медитативного погружения выполняет важную роль в преодолении и полном искоренении последних следов желания, и тем самым оно способствует прорыву к невозвращению или полному пробуждению⁷⁰.

Может показаться на первый взгляд, что завершающая часть Сатипаттхана-сутты, «предсказание», противоречит этому, поскольку предсказывает достижение полного пробуждения или невозвращения для практики сатипаттханы без каких-либо дополнительных условий⁷¹. Это может приниматься как намек на то, что способности погружения могут быть признаны необязательными даже для более высоких стадий пробуждения. Однако такое предположение должно быть сопоставлено со свидетельством сутт, где ясно и прямо утверждается необходимость по крайней мере первого погружения⁷². Хотя способности погружения в Сатипаттхана-сутте прямо не упоминаются, представленная здесь общая картина предполагает, что для двух высших стадий пробуждения требуется способность достичь по крайней мере первого погружения. Иначе же будет трудно понять, почему в стандартных описаниях благородного восьмеричного пути Будда говорил о погружении, ведущем к полному пробуждению.

Когда рассматривают заключительный пассаж из Сатипаттхана-сутты, то необходимо принимать во внимание, что данный отрывок связан с результатами практики, а не с необходимостью определенного уровня сосредоточения как предварительного условия для достижения. Тот факт, что здесь упоминается лишь два более высоких результата достижения, подчеркивает потенциал правильной практики. И то же самое истинно для группы из двадцати сутт в *Bojjhaṅga Saṃyutta*, где описывается широкий спектр медитативных практик для этих двух более высоких достижений⁷³. Эти примеры также не имеют никакого отношения к наличию или отсутствию способностей погружения, но, скорее, заставляют обратить внимание на потенциал соответствующих медитативных практик. Кроме того, в *Madhyama Āgama* и *Ekottara Āgama* говорится о достижении погружения как составной части описанной в них сатипаттханы⁷⁴. Это предполагает, что для полного раскрытия

вания потенциала сатипаттханы, приводящего к невозвращению или к полному пробуждению, требуется достижение погружения.

Другой термин, имеющий отношение к данной теме, это «очищение ума» (*cittavisuddhi*). Это выражение появляется в *Rathavinīta Sutta*, где перечисляются серии семи последовательных стадий очищения⁷⁵. Здесь каждая стадия очищения сравнивается с одной колесницей, в том смысле, что колесницы соединяют два места. В данной последовательности очищение ума занимает вторую позицию между предшествующим очищением этического поведения и последующим очищением видения (взгляда). Тот факт, что очищение ума предшествует очищению видения, иногда истолковывается как то, что погружение является необходимым основанием для достижения⁷⁶.

Однако в этой сутте данная проблема, приводящая к сравнению с колесницей, совсем не была связана с условиями, необходимыми для достижения. Скорее, темой, обсуждаемой в Ратхавинита-сутте, было стремление жить жизнью монаха или монахини в ранней монашеской общине. Суть в том, что каждое очищение, хоть и является необходимой ступенью на пути, не ведет к окончательной цели. И, чтобы проиллюстрировать это, было приведено сравнение с колесницей. На самом деле необходимость выйти за пределы различных стадий очищения, чтобы достичь окончательной цели, является частой темой сутт⁷⁷.

Хотя сравнение с колесницей в Ратхавинита-сутте предполагает условную связь между различными упомянутыми стадиями, но принятие этого как обусловливающего то, что погружение должно быть достигнуто до обращения к развитию прозрения, доводит это сравнение до крайности. Такая буквальная интерпретация требует рассмотрения нравственного поведения, сосредоточения и мудрости как предмета строгой линейной последовательности, тогда как в практическом аспекте эти три обладают симбиотическим характером, когда одно усиливает и поддерживает каждое другое. И это также иллюстрируется в Ратхавинита-сутте, где взаимная связь нравственного поведения и мудрости сравнивается с двумя руками, которые моют друг друга⁷⁸.

Кроме того, согласно двум суттам из Ангуттара-никаи, очищение сосредоточения (т.е. очищение ума) не может быть осу-

ществлено без предварительного очищения правильного видения (т.е. очищения видения)⁷⁹. Это утверждение предполагает последовательность, прямо противоположную данной в Ратхавинита-сутте, где очищение ума предшествует очищению видения.

Далее, следуя суттам, можно обнаружить, что в них описывается разнообразие подходов к окончательному достижению. Например, в двух отрывках из Ангуттара-никаи описывается практикующий, который способен достичь глубокой мудрости, хотя и не опытен в сосредоточении⁸⁰. В другой сутте из той же Никаи говорится о двух альтернативных подходах к окончательному достижению: приятный подход посредством погружения и намного менее приятный подход посредством созерцания отталкивающих видов тела⁸¹. К тому же в Юганаддха-сутте (в той же Ангуттара-никае) утверждается, что реализация может быть достигнута в результате предшествующего развития сосредоточения или прозрения и дальнейшего развития того или другого, или же обе эти практики могут развиваться вместе⁸². Эти сутты ясно демонстрируют, что хотя некоторые практикующие вначале развивают сосредоточение, а затем обращаются к прозрению, другие могут следовать противоположным курсом. Данные пассажи не были бы оценены по достоинству, если бы они ограничивались лишь односторонним подходом к достижению, предполагающим, что развитие сосредоточения обязательно должно предшествовать развитию прозрения.

IV.4. Как погружение способствует развитию прозрения

Тем не менее во многих суттах Будда указывает, что развитие погружения особенно способствует реализации⁸³. Развитие глубокого сосредоточения ведет к высшему уровню контроля над умом⁸⁴. Достижение погружения не только влечет за собой временное устранение препятствий, но также очень серьезно затрудняет в дальнейшем их вторжение в ум⁸⁵. При выходе из глубокого сосредоточения ум становится «податливым», «работоспособным» и «устойчивым»⁸⁶, так что его можно легко направить на то, чтобы видеть вещи такими, «какими они являются на самом деле». Но не только это. Когда благодаря спокойному и податли-

вому уму вещи видят такими, какими они истинно являются, то такое видение влияет на более глубокие слои ума. Такое видение выходит далеко за пределы поверхностных интеллектуальных оценок, поскольку благодаря восприимчивости и гибкости ума прозрение может проникнуть в более глубокие области ума и тем самым привести к внутреннему изменению.

Преимущества развития сосредоточенного погружения состоят не только в том, что оно обеспечивает устойчивое и восприимчивое состояние ума для практики медитации прозрения. Переживание погружения является интенсивным ощущением удовольствия и счастья, достигаемого чисто психическими средствами, которое затмевает любое удовольствие, возникающее благодаря материальным объектам. Таким образом, погружение действует как мощное противоядие от чувственных желаний в результате лишения их прежней привлекательности⁸⁷. На самом деле, согласно Чуладуккхаккхандха-сутте (*Cūḷadukkhakkhandha Sutta*), чтобы преодолеть чувственность, одной мудрости недостаточно, поскольку необходима мощная опора, получаемая благодаря переживаниям погружения⁸⁸. Сам Будда в ходе своих поисков пробуждения преодолел препятствия, вызванные чувственными желаниями, лишь в результате развития погружения⁸⁹.

Глубокое сосредоточение способствует внутренней устойчивости и интеграции⁹⁰. Таким образом, переживание глубокого сосредоточения играет важную роль в укреплении способности противостоять разрушительному влиянию тех переживаний, которые могут появляться на продвинутых стадиях медитации прозрения⁹¹. Без спокойного и целостного ума, который способен выдерживать воздействие таких переживаний, практикующий может потерять уравновешенную позицию наблюдения и оказаться обхваченным страхом, тревогой или депрессией. Таким образом, развитие спокойствия ума формирует здоровую степень самоинтеграции как поддерживающую основу для развития прозрения⁹².

Ясно, что есть серьезные преимущества, которые получают, когда развитие прозрения поддерживается и уравнивается развитием *samatha*. Переживание высших форм счастья и сопутствующая этому высокая степень индивидуальной интегра-

ции являются благом, которое состоит в том, что развитие *samatha* вносит свой важный вклад в развитие на пути. Важность этого определенно выражается в суттах тем утверждением, что уважающий Будду и его учение автоматически удерживает сосредоточение на высшем уровне⁹³. С другой стороны, тот, кто пренебрегает развитием сосредоточения, тем самым лишь одобряет действия тех, у кого неустойчивый ум⁹⁴.

Тем не менее следует сказать, что Будда также четко осознавал потенциальные недостатки глубоких состояний сосредоточения. Достижение погружения может превратиться в препятствие на пути к реализации, если такое достижение становится причиной гордости или же объектом привязанности. Удовлетворенность и удовольствие, переживаемые во время погружения, хоть и способствуют отказу от мирских удовольствий, однако могут затруднить возникновение неудовлетворенности и разочарования, необходимых для полного отказа от всего, что не ведет к реализации⁹⁵.

В Мара-самьюте (*Māra Samyutta*) даже сообщается о несчастном случае, связанном с медитацией сосредоточения, когда монах покончил жизнь самоубийством из-за того, что никак не мог достичь устойчивости в своем сосредоточении⁹⁶. В другом случае, когда монах оплакивал свою потерю сосредоточения из-за физических недомоганий, Будда сухо прокомментировал, что такая реакция характерна для тех, кто считает сосредоточение смыслом своей жизни и практики⁹⁷. Затем он посоветовал монаху вместо этого созерцать непостоянство природы пяти совокупностей.

IV.5. Безмятежность и прозрение

При рассмотрении связи между покоем и прозрением центральным пунктом является необходимость равновесия. Поскольку сосредоточенный ум поддерживает развитие прозрения, а наличие мудрости в свою очередь способствует развитию более глубоких уровней сосредоточения, *безмятежность* (*samatha*) и *прозрение* (*vipassanā*) оптимальны, когда развиваются в искусном взаимодействии⁹⁸.

С этой точки зрения разногласия относительно необходимости или же, наоборот, необязательности развития способностей погружения для достижения определенного уровня реализации в некоторой степени опираются на ложный посыл. Такое разногласие принимает как само собой разумеющееся, что окончательной целью медитации безмятежности является обретение способности входить в погружение, причем последнее понимается как ступень в развитии прозрения, вид подготовительной (предварительной) работы, которая должна или же не должна быть выполнена. В суттах предлагаются различные перспективы. Здесь безмятежность и прозрение являются двумя дополнительными аспектами развития ума. Вопрос о практике только лишь медитации прозрения не возникает, поскольку важная функция медитации безмятежности как практики самой по себе никогда не сводится к вспомогательной роли в связи с медитацией прозрения.

Такая необходимость как безмятежности, так и прозрения на пути к реализации приводит меня к другому выводу. Некоторые ученые понимают эти два аспекта медитации как представление двух различных путей, возможно даже ведущих к двум различным целям. Они полагают, что путь *samatha* проходит через восходящие серии погружений к достижению прекращения ощущения и восприятия (узнавания) (*saññāvedayita-nirodha*), а затем к прекращению страстей. В отличие от этого путь прозрения иногда ошибочно понимается как процесс чистого интеллектуального отображения, который предположительно ведет к качественно иной цели, к прекращению неведения⁹⁹.

Отрывок из Ангуттара-никаи определенно связывает практику *саматха* с уничтожением страстей и практику *vipassana* с уничтожением неведения¹⁰⁰. Различие между этими двумя выражается словами «свобода ума» (*cetovimutti*) и «свобода через мудрость» (*paññāvimutti*) соответственно. Однако эти два выражения не эквивалентны своей ценностью относительно реализации. Тогда как «свобода посредством мудрости» относится к достижению ниббаны, «свобода ума», без дальнейшего определения как «неколебимое» (*akuppa*), не предполагает то же самое. «Свобода ума» также может означать временные переживания ментальной свободы, такие как достижение четвертого погружения или раз-

вертывание небесных обитателей (*brahmavihāra*)¹⁰¹. Таким образом, этот пассаж представляет не два различных подхода к реализации, но два аспекта пути медитации, ни один из которых недостаточен сам по себе для достижения реализации¹⁰².

В другой связанной с этим Сусима-сутте (*Susīma Sutta*) сообщается о различных монахах, которые заявили о своей реализации¹⁰³. И поскольку в то же самое время отрицалось, что эти монахи обрели сверхъестественные способности, то иногда это интерпретируется как то, что полное пробуждение может быть достигнуто в результате интеллектуальной активности¹⁰⁴. Однако на самом деле провозглашение монахов о том, что они были «освобождены посредством мудрости», указывает на то, что они не обладали духовными медитативными достижениями. Но это не значит, что они достигли реализации вовсе без медитации, а лишь посредством интеллекта¹⁰⁵.

Схожую проблему можно увидеть в связи с Косамби-суттой, где монах заявляет, что он обладает личной реализацией зависимого возникновения (*paṭicca samuppāda*), хотя он и не был арахантом¹⁰⁶. Этот отрывок становится понятным, если следуют объяснениям комментария, согласно которому этот монах был «лишь» однажды возвращающимся¹⁰⁷. Смысл этого состоит в том, что индивидуальная реализация принципа зависимого возникновения не является характеристикой лишь полного пробуждения, но свойственна и более низким ступеням реализации, начиная с вхождения в поток.

Эти два отрывка не следует рассматривать как выражающие «лежащее в основании противоречие» между двумя различными способами реализации, но лишь как описание различных аспектов того, что в своей основе является единым подходом¹⁰⁸. На самом же деле полное пробуждение требует очищения как познавательного (когнитивного), так и беспокоящего (аффективно-го) аспектов ума. И хотя при теоретическом исследовании эти два аспекта пути могут казаться различными, в реальной практике они объединяются и дополняют друг друга.

Это ясно обобщается в Патисамбхидамагге (*Paṭisambhīdāmagga*), где подчеркивается важность сущностного сходства медитаций безмятежности и прозрения относительно их функции¹⁰⁹.

В разное время практикующий может развивать тот или иной аспект до более высокой степени, но на последних стадиях практики безмятежность и прозрение должны объединиться, чтобы достичь окончательной цели – полного пробуждения, уничтожения страстей и неведения.

Примечания

¹ М I 56. А IV 430 объясняет слово «мирское» как соответствующее удовольствиям пяти органов чувств. Это вполне согласуется с А IV 458, где сатипаттхана приводит к их отбрасыванию. Vibh 195 принимает «мирское» в контексте сатипаттханы как пять совокупностей.

² Nett 82.

³ S V 144 и S V 157.

⁴ Ps I 244.

⁵ Например, см. Kheminda 1990: p. 109.

⁶ В общем, форма *vineyуа* может быть либо герундием: «удаленное» (то, как это понимается в комментарии, см. Ps I 244: *vinayitvā*) или же «следует удалить» (как, например, в Sn 590; см. также Woodward 1980: vol. IV, p. 142 n. 3). Однако принимать в данном контексте слово *vineyуа* как имеющее сослагательное наклонение, неприемлемо, поскольку тогда это предложение будет иметь два личных глагола в различных наклонениях (*viharati* + *vineyуа*). Обычно герундиевая форма предполагает действие, предшествующее действию главного глагола, который в данном случае будет означать, что удаление должно полностью предшествовать практике сатипаттханы. Однако в некоторых случаях герундий также может представлять действие, происходящее одновременно вместе с действием, обозначаемым главным глаголом. Пример одновременного действия, выражаемого герундием, это стандартное описание практики любящей доброты в суттах (например, в М I 38), где «пребывание» (*viharatu*) и «проникновение» (*pharutvā*) являются одновременными активностями, вместе описывающими действие распространения любящей доброты. Тот же самый тип конструкции встречается в связи с достижением погружения (например, в D I 37), где «пребывание» (*viharatu*) и «достижение» (*uprasampajja*) также происходят одновременно. На самом деле некоторые переводчики передают термин *vineyуа* таким образом, что он обозначает результат практики сатипаттханы. См. например, Dhammiko 1961: p. 182: «um weltliches Begehren und Bekümmern zu überwinden»; Gethin 1992: p. 29: «он... преодолевает как желание, так и недовольство по отношению к миру»; Hamilton 1996: p. 173: «чтобы отстраниться от алчности и горестей в этом мире»; Hare 1955: vol. IV, p. 199: «преодолевающая пристрастия и уныние, свойственные этому миру»; Hurvitz 1978: p. 212: «устраняя зависть и враждебность по отношению к миру»; Jotika 1986: p. 1: «держась в стороне от жадности и страданий ума»; Lamotte 1970: p. 1122: «au point de contrôler dans le monde la convoitise et la tristesse»; Lin Li Kouang 1949: p. 119: «qu'il surmonte le déplaisir que la

convoitise cause dans le monde»; C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 257: «преодолевая пристрастия и уныние, свойственные этому миру»; Shmidt 1989: p. 38: «alle weltlichen Wünsche und Sorgen vergessend»; Silananda 1990: p. 177: «устраняя алчность и печаль в этом мире»; Sole-Leris 1999: p. 116: «desechando la codicia y la afliccion de lo mundano»; Talamo 1998: p. 556: «rimovendo bramosia e malcontento riguardo al mondo»; Thānissaro 1996: p. 83: «отбрасывая жадность и бедствие, связанные с этим миром»; Woodward 1979: vol. V, p. 261: «сдерживаясь от уныния в мире, который возникает из-за желаний».

⁷ A IV 458.

⁸ S V 150.

⁹ M III 84.

¹⁰ Однако это применимо лишь к предварительным стадиям практики, поскольку уже три первые сатипаттханы должны вести к пробужденности, свободе от желаний и недовольства, на что в M III 86 указывается посредством рассмотрения возникновения фактора пробуждения невозмутимости в связи с каждой из четырех сатипаттхан, причем с использованием того же самого выражения, что и в M III 84 в связи с последними четырьмя ступенями внимательного наблюдения за дыханием.

¹¹ M I 55: «это прямой путь... к удалению... недовольства... а именно, это четыре сатипаттханы».

¹² Ps I 244 понимает успешное удаление желаний и недовольства как результат практики. См. также Debvedi 1990: p. 22; Khemacari 1985: p. 18; Nāṇasaṃvara 1961: p. 8, Nāṇuttara 1990: p. 280 и Yubodh 1985: p. 9.

¹³ Ps I 244.

¹⁴ B D I 72; D I 207; D III 49; M I 181; M I 269; M I 274; M I 347; M II 162; M II 226; M III 3; M III 35; M III 135; A II 210; A III 92; A III 100; A IV 437; A V 207 и It 118. В обычном использовании в суттах abhijjhā обозначает один из десяти неблагоприятных способов действия (например, в D III 269). В данном контексте это означает алчность в смысле желания обладать собственностью других (см. например, M I 287). См. также van Zeyst 1961b: p. 91.

¹⁵ D II 306 определяет domanassa как страдание и неприятные ощущения ума. M III 218 затем проводит разделение между типами domanassa вследствие неприятных ощущений и вследствие духовной неудовлетворенности. Согласно M I 304, эти последующие виды domanassa совершенно не связаны с основной тенденцией раздражения.

¹⁶ Эта типичная тенденция комментариев – связывать ключевой термин (в данном контексте это abhijjhā) со всем набором или стандартной категорией – является частью их попытки прояснить учения, хотя иногда это делается без достаточного рассмотрения контекста.

¹⁷ В стандартном определении, например, в М I 273 говорится о контроле органов чувств, чтобы предотвратить скатывания к желаниям и недовольству.

¹⁸ Например, в D II 83; D III 101; M I 339; S III 93; S V 154; S V 160; S V 184; S V 301; S V 302; A III 155; A III 386 и A V 195. Определенный интерес в данном контексте вызывает S III 93, где говорится, что на этом продвинутом уровне хорошо установленной практики сатипаттханы неблагоприятные мысли больше не могут появиться.

¹⁹ См., например, A V 114, где успешность сатипаттханы зависит от обуздания органов чувств, а последнее в свою очередь зависит от *самми* и ясного узнавания (одного из созерцаний тела). Это предполагает скорее некоторую степень взаимосвязи между обузданием органов чувств и сатипаттханой в действительной практике, нежели чем одностороннюю зависимость первого от второго.

²⁰ Например, в Vin IV 115.

²¹ В M I 301 *samādhi* определяется как объединение ума (*cittassekaggatā*).

²² В A III 30 говорится о *samādhi*, обретенном в результате медитации хождения. Хотя медитация хождения может использоваться для развития спокойствия ума, но она вряд ли подходит для достижения более глубоких состояний сосредоточения. A II 45 в качестве форм *samādhi* рассматривает созерцание возникновения и исчезновения ощущений, узнаваний и мыслей, а также созерцание непостоянной природы пяти совокупностей. Такое широкое значение *samādhi* также зафиксировано в D III 222, где говорится о четырех различных способах развития *samādhi*, разделенных соответственно их результатам: *samādhi*, ведущие к благим пребываниям (к джханам), к знанию и видению (посредством развития ясности узнавания), к внимательности и ясному узнаванию (посредством созерцания возникновения и исчезновения ощущений, узнаваний и мыслей) и к разрушению притоков [аффектов] (посредством созерцания возникновения и исчезновения пяти совокупностей).

²³ A IV 300.

²⁴ Например, в D II 313: «он вступает и остается в первой джхане... во второй джхане... в третьей джхане... в четвертой джхане... это называется правильным сосредоточением».

²⁵ В A IV 422 говорится о реализации разрушения притоков, опирающейся на первую джхану; см. также M I 350; M I 435 и A V 343.

²⁶ Все четыре джханы необходимы только для приближения к реализации посредством тройного высшего знания (*tevijjā*), см., например, M I 357. Так, в S I 191 сообщается, что в основном сообществе *арахантов* двое из каждых трех не обладают ни тройным высшим знанием, ни сверхъе-

стественными знаниями (*abhiññā*), ни нематериальными достижениями. Если бы все араханты обладали способностью достичь четвертой *джханы*, то можно было бы ожидать намного большего количества случаев ее использования для развития того или иного из этих достижений. Однако Perera 1968: р. 210 считает, что достижение всех четырех джхан является необходимым условием для достижения пробужденности.

²⁷ D II 217; M III 7 и S V 21. См. также D III 252 и A IV 40. Другие способы определения правильного сосредоточения также можно найти, например, в M III 289, где пронизательное постижение шести сфер восприятия образует правильное сосредоточение; или в S I 48, где правильное сосредоточение является результатом установления *самми*; или в A III 27, где описывается некая форма медитации прозрения как альтернативный способ развития правильного сосредоточения.

²⁸ M III 71: «монахи, я буду учить вас благородному правильному сосредоточению».

²⁹ M III 71: «правильный взгляд, правильное намерение, правильная речь, правильное действие, правильный образ жизни, правильное усилие и правильная внимательность. Единение ума, оснащенное этими семью факторами, называется благородным правильным сосредоточением». Судя по другим суттам, разговор о «единении ума» не обязательно подразумевает достижение медитативного погружения, поскольку, например, в A II 14 единение ума связано с хождением и стоянием, или же в A III 174 единение ума происходит, когда слушают Дхамму.

³⁰ См. также Ba Khin 1994: р. 69: «правильное сосредоточение не может быть достигнуто, если нет правильного усилия и правильной внимательности»; Buddhadasa 1976: р. 36: ««благодатный ум устойчиво фиксируется на объекте»... термин «благодатный» намного важнее, чем «устойчивая фиксация»... мотивация для практики сосредоточения должна быть чистой... следует опираться на прозрение и правильный взгляд»; Weeraratne 1990: р. 45: «правильное сосредоточение... это заостренность ума, достигнутая в результате развития предыдущих семи стадий пути» (как перевод M III 71).

³¹ Vibh 107 определяет правильное сосредоточение просто как «устойчивость ума» (в объяснении Абхидхаммы; однако в объяснении Суттантаы в Vibh 106 перечисляются четыре джханы). Vism 510 также определяет правильное сосредоточение как «единение ума».

³² A III 423 указывает на то, что без очищения взгляда невозможно развить правильное сосредоточение.

³³ См. M I 164, где бодхисаттва встречается с Аларом Каламой и Уддака Рамапуттой.

³⁴ См. Monier-Williams 1995: p. 1181, который переводит соответствующий санскритский термин *samyak* как «совершенный», «весь» и «полный». У T.W. Rhys Davids 1993: p. 655 это «к одной точке». См. также Gruber 1999: p. 190, который объясняет необоснованность переводить *самма* как «правильное».

³⁵ Связь между этими двумя словами проявляется в некоторых случаях, например, в D II 239; D II 265; M I 243; DhP 372: Sn 1009 и ThI 401.

³⁶ В M III 14 говорится о нахождении медитирующего под влиянием пяти препятствий как тип *джханы*, которая не была одобрена Буддой. Другой пример – это предписание «не пренебрегать джханой» (*anirākatajjhāna*), которое появляется в M I 33 и It 39 вместе с «вовлеченностью в спокойствие ума» и «обладанием прозрением», тем самым включая то и другое в общий смысл «медитации». Точно так же частое увещание *jhāyatha bhikkhave* (например, в M I 46) лучше передается фразой «медитуйте, монахи», чем «достигайте погружения, монахи». Другой пример – это выражение «не лишенный джханы» (*arittajjhāno*), которое в A I 39-43 сочетается с некоторыми медитативными практиками, которые сами по себе не приводят к достижению погружения, такими как сати-паттхана, созерцание непостоянства или шесть памятований. Однако наиболее обычное использование слова *джхана* в суттах относится к погружению, и этот вид использования данного термина легко узнается благодаря тому, что погружение *джханы* обычно классифицируется как «первое», «второе» и т.д. (кроме A V 133, где сначала слово *джхана* используется неопределенно, но в заключении сутты эта *джхана* показывается как первый уровень погружения).

³⁷ Стандартные определения, например, можно найти в D I 73, где говорится о первой *джхане* с «первичным и поддерживаемым ментальными приложениями» (*saṃvitakkaṃ saṃvicāraṃ*). В некоторых суттах также упоминается уровень погружения без первичного, но с поддерживаемым ментальным приложением (D III 219; D III 274; M III 162; S IV 360; S IV 363; и A IV 300). Результирующая пятичастная форма имеющихся четырех *джхан* становится более отчетливой в Абхидхамме (детальное объяснение в As 179). Stuart-Fox 1989: p. 92 отмечает, что некоторые из приведенных выше случаев отсутствуют в соответствующих китайских версиях.

³⁸ Barnes 1981: p. 257; Bucknell 1993: p. 397; Kalupahana 1994: p. 35; Ott 1912: p. 348 и Stuart-Fox 1989: p. 94.

³⁹ M II 28 связывает вторую *джхану* с прекращением «благих намерений», тогда как S II 273 говорит о второй *джхане* как о «благородном безмолвии»; и такое же описание можно найти в Th 650 и 999. (Комментарий

Th-a II 274 устанавливает это как вторую *джхану*, но Th-a III 102 даже говорит о четвертой *джхане*.)

⁴⁰ См., например, Vism 125 о развитии аналогичного знака и Vism 285 о развитии погружения, которое опирается на знак сосредоточения, полученный в результате вдоха и выдоха.

⁴¹ М III 162, где только после последовательного преодоления всех серий ментальных препятствий (см. подробно сноску 73 в главе IX) он смог достичь первой *джханы*. См. также A IV 439, где сообщается о его напряженной борьбе ради преодоления чувственности, чтобы развить *джхану*.

⁴² М I 246. Возможно, способность так легко вступить в первую *джхану* в этот определенный момент его ранней юности была связана с практикой *саматха* (*samatha*), которой он занимался в прошлой жизни. Однако эта способность была утрачена в детстве и во время дальнейшей юношеской вовлеченности в чувственные удовольствия, и поэтому он должен был развивать ее снова.

⁴³ S IV 263.

⁴⁴ См. A I 23.

⁴⁵ S IV 217; так же, как в S IV 220-223. Kv 200 использует этот отрывок, чтобы противостоять (ошибочному) взгляду, что такие факторы *джханы*, как первичное и поддерживаемое ментальные приложения, относятся к речевой активности. Этот взгляд возникает в результате их определения как вербальных формаций в М I 301.

⁴⁶ A V 135. Согласно Brahmanamso 1999: p. 29, «тогда как в любой *джхане* невозможно... слышать звуки извне или порождать какие-либо мысли». Kv 572 также опровергает взгляд, что возможно слышать звук во время достижения *джханы*. В Vin III 109 некоторые монахи обвиняли Моггаллану в ложном утверждении, поскольку он говорил, что, находясь в «безмятежном сосредоточении» (т.е. в четвертой *джхане*, или нематериальном достижении), он слышал звуки. Тот факт, что это заставило монахов обвинять его в ложных заявлениях, показывает, что невозможность слышать звуки во время глубокого погружения был общепринятым мнением среди монахов. Однако Будда оправдал Моггаллану, объяснив, что вполне возможно слышать звук даже во время такого глубокого уровня *джханы*, если это достижение является нечистым (*aparisuddho*). В Sp II 513 объясняется, что поскольку он не полностью преодолел препятствия погружения, достижение Моггалланы было нестабильным, и поэтому звуки слышались в момент неустойчивого сосредоточения.

⁴⁷ A IV 430 ссылается на монаха, достигшего первой *джханы* конца мира («мир» здесь отождествляется с пятью чувственными удовольствиями).

Другой пример определенного характера опыта *джханы* – это вид восприятия (*cognition*), действующего во время первой *джханы*, которое в D I 182 называется «тонкое, но реальное» восприятие (*sukhumasaccasaññā*). Это выражение указывает на ослабленную форму восприятия, которая имеется во время погружения, отличающуюся от того, как воспринимается обычный мир.

⁴⁸ Это элементы материальности и нематериальности (D III 215), соответствующие материальным и нематериальным сферам существования (S V 56), а также отличающиеся от элемента чувственности или чувственной сферы.

⁴⁹ M I 521.

⁵⁰ M I 159 и M I 174.

⁵¹ M III 73.

⁵² «Приложение ума» (*cetaso abhiniropanā*) можно найти в Vibh 257 и Vism 142, в определении *витакки*. Схожее понимание витакки можно найти в Аyya Khema 1991: p. 115; Bodhi 2000 и 1993: p. 82; Chan 1992: p. 53; Cousins 1992: p. 153; Eden 1984: p. 89; Goenka 1999: p. 93; Ledi 1986a: p. 52; Pa Auk 1999: p. 17; C.A.F. Rhys Davids 1922: p. 8 n. 1; Shwe 1979: p. 238 n. 1; Stcherbatsky 1994: p. 104 и Sujīva 1996: p. 10.

⁵³ Отмечается в стандартных описаниях второй *джханы* (например, в D I 74), когда переживаемые радость и счастье квалифицируются как «рожденные сосредоточением» (*samādhija*) и когда она выражается как «однонаправленность ума» (*cetaso ekodibhāva*).

⁵⁴ Например, в S IV 80.

⁵⁵ A III 426 указывает на то, что без *samādhī* это достижение невозможно.

⁵⁶ В A III 19; A III 200; A III 360; A IV 99; A V 4-6 и A V 314 объясняется, что без правильного сосредоточения невозможно достичь просветления. В A III 423 снова подчеркивается, что правильное сосредоточение необходимо для устранения оков и достижения ниббаны. Интересно отметить, что в большинстве этих случаев отсутствие правильного сосредоточения является результатом отсутствия этического поведения, и, напротив (см., например, A III 20), имеется утверждение, указывающее на то, что «правильность» сосредоточения является результатом этического поведения (а именно, третий, четвертый и пятый факторы благородного восьмеричного пути). Это напоминает о еще одном определении, которое уже обсуждалось в связи с правильным сосредоточением как единением ума во взаимосвязи с другими факторами пути. (Это в дальнейшем поддерживается использованием палийского термина *upanisā*, который напоминает *sa-upanisā*, используемый в определении правильного сосредоточения как единения ума в M III 71.)

⁵⁷ Представленное здесь разделение связано с тем, что комментарии называют «запредельное» и «мирское» (см. определение, данное в Vism 85).

⁵⁸ В S V 410 необходимость иметь связь с достойным человеком, слушать Дхамму, развивать умудренную внимательность (*yoniso manasikāga*) и осуществлять практику в соответствии с Дхаммой перечисляются как необходимые условия для достижения вхождения в поток. (В S II 18 практика в соответствии с Дхаммой объясняется как, в частности, устранение неведения посредством развития бесстрастия.) О необходимых условиях для вхождения в поток см. также M I 323.

⁵⁹ Можно было бы ожидать, что эта способность должна упоминаться среди четырех характерных качеств вхождения в поток, которые, однако, ограничиваются совершенной уверенностью в Будде, Дхамме и Сангхе, вместе с устойчивым нравственным поведением. В S V 357 Будда упоминает об этих четырех как об определяющих характеристиках вошедшего в поток.

⁶⁰ Например, A III 63. См. также M I 323, где упоминаются некоторые качества, необходимые для вхождения в поток, и среди них неохваченность препятствиями.

⁶¹ It 118.

⁶² S V 95.

⁶³ D I 110 и D I 148 характерные черты богатых браминов, чей занятый образ жизни в качестве администраторов царских владений, в частности, не очень подходит для развития *джханы*, хотя любой из них достигает вхождения в поток, если слушает наставления Будды. В M I 380 и A IV 186 сообщается о вошедших в поток среди решительных последователей джайнов во время беседы с Буддой. (Заметим, что предводитель джайнов, согласно S IV 298, даже сомневался в существовании второй джханы, из чего можно предположить, что способности джханы были маловероятны в случае его последователей. Это предположение также поддерживается отчетом, данным в Tatita 1951: p. 281-293.) В A IV 213 пьяный мирянин, отрезвевший в результате первой встречи с Буддой, достиг вхождения в поток во время наставлений, которые давались в ту же первую встречу. В Ud 49 больной проказой, описывающийся как нищий, жалкий и несчастный, также достиг вхождения в поток во время наставлений Будды. Этот проказенный перепутал толпу слушающих Будды с бесплатной раздачей пищи и подошел лишь в надежде получить еду. И, наконец, согласно Vin II 192, несколько наемных убийц, один из которых даже имел задание убить Будду, вошли в поток после того, как выслушали последовательные наставления Будды, вместо того чтобы исполнить

свое задание. Во всех этих случаях является маловероятным, что вошедшие в поток до этого регулярно занимались практикой медитации или же обладали достижениями джханы.

⁶⁴ Во всех этих примерах прямо отмечается, что ум свободен от препятствий.

⁶⁵ См. Visuddhacāra 1996, который дает хороший обзор позиций на этот счет некоторых известных учителей медитации.

⁶⁶ Например, в М I 226. Тот факт, что однажды возвращающийся возвращается в «этот мир», имеет свое подтверждение в А III 348 и А V 138, где однажды возвращающиеся перерождаются на небесах Тушиты, более низких небесных сферах, относящихся к кама-локе, намного более низких по сравнению с уровнями существования, связанными с достижением погружения. Точно так же, согласно А IV 380, вошедшие в поток перерождаются как человеческие существа, то есть в локе, которая еще больше удалена от уровней существования, достигаемых в результате достижения погружений.

⁶⁷ Согласно А II 126, тот, кто развил первую *джхану*, переродится в мире Брахмы. Поглощенный мирскими заботами (*puṭhujjana*) через некоторое время снова переродится в нижних сферах, тогда как благородный (*āriya*) отправится оттуда в окончательную ниббану. (Этот отрывок относится не только к тому, кто погружен в действительное достижение во время смерти, но и к любому, кто обладает способностью достигать джхану.) Подобное высказывание можно найти в А I 267 относительно нематериальных достижений и перерождения, а также в II 129 относительно чудесных обителей и перерождений.

⁶⁸ Согласно А IV 380, однажды возвращающийся в отличие от невозвращающегося не достиг совершенства, или завершения *samādhi*. Такое же можно найти в А I 232. См. также Dhammavuddho 1994: p. 29 и Ñāṇavīra 1987: p. 372.

⁶⁹ Например, в М I 350 и А V 343 описывается, как монах, опираясь на достижение первой или более высокой *джханы*, смог достичь уничтожения притока загрязнений или невозвращения. Еще более недвусмысленно М I 434-5, где достижение джханы четко определяется как необходимое условие для двух более высоких стадий пробуждения. И точно так же в А IV 422 способности джханы отмечаются как необходимое условие для достижения невозвращения или полного пробуждения.

⁷⁰ В А II 128 прозревающее созерцание погружения ведет к невозвращению (перерождению на небесах *Suddhāvāsa*). Сравните также М I 91, где Маханама, который, согласно комментарию (Ps II 61), был однажды возвращающимся, получил совет от Будды развивать джхану для дальнейшего развития на пути.

⁷¹ М I 62: «если некто должен развивать эти четыре сатипаттханы... то он может ожидать одного из двух плодов: либо окончательного знания здесь и сейчас, или же если еще остаются следы от цепляния, невозвращения».

⁷² В М I 434 утверждается, что есть путь практики, которому необходимо следовать, чтобы суметь преодолеть пять более низких оков, и таким путем практики является достижение джханы.

⁷³ S V 1290-33.

⁷⁴ В Madhyama Āgama как части созерцания тела и в Ekottara Āgama как части созерцания дхамм (в Minh Chau 1991: p. 89 и 90; Nhat Hanh 1990: p. 154 и 176).

⁷⁵ М I 149. Эта определенная схема «пути» формирует лежащую в основе Висуддхимагги структуру. Brown (1986a) сравнивает это с другими религиозными традициями, соотнося это с путем, описываемым в Махамудре и Йога-сутте, а также Cousins (1989) сравнивает это с «Внутренним дворцом» Святой Терезы. В связи со схемой этого пути, возможно, стоит отметить, что хотя это и является нормативным для комментариев и для большинства современных школ випассаны, такой набор из семи очищений лишь однажды снова появляется в суттах, а именно, в D III 288 он формирует часть схемы из девяти стадий. Эта структура не вполне соответствует представленной Буддхагхошей семиэтапной модели, поскольку здесь в конце этого семистадийного развития добавляются еще две дополнительные стадии, хотя, согласно Буддхагхоше, на седьмой стадии уже достигается вершина очищения (см. Vism 672). Судя по его использованию в М I 195 и М I 203, термин, применяемый для седьмого очищения, «знание и видение», определенным образом указывает на стадию, ведущую к, но не тождественную достижению. Такое выражение подтверждается в Rathavinīta Sutta, где очищение «знания и видения» квалифицируется как «с цеплянием» и поэтому как не достигающее окончательной цели (М I 148). Таким образом, похоже, что интерпретация Буддхагхошей седьмой стадии очищения до некоторой степени шла вразрез с применением того же термина в суттах.

⁷⁶ Возможно, это основывается на А II 195, где чистота ума связана с достижением четырех *джхан*. Способность достижения погружения как необходимое основание для достижения чистоты ума утверждается, например, Kheminda 1980: p. 14.

⁷⁷ См., например, М I 197 и М I 204.

⁷⁸ D I 124. См. также Chan 1998: p. 9 и Goleman 1980: p. 6.

⁷⁹ А III 15 и А III 423.

⁸⁰ А II 92-94 и А V 99.

⁸¹ А II 150.

⁸² А II 157; также Tatia 1992: p. 89.

⁸³ Например, D III 131; M I 454 или S V 308. Важность, которая приписывается погружению в раннем буддизме, обосновывается в Griffith 1983: p. 57 и C.A.F. Rhys Davids 1927a: p. 696, где дается общий обзор использования термина *джхана* в палийских никаях.

⁸⁴ А IV 34.

⁸⁵ В M I 463 объясняется, что ум тех, кто обладает опытом *джханы*, больше не подвергается влияниям препятствий. С другой стороны, необходимо отметить, что если чувственное желание или неприятие все-таки захватывают ум, они могут проявляться с удивительной силой вследствие все возрастающей способности ума не отвлекаться от одного объекта, пусть даже неблагого. Примеры этого можно найти в некоторых историях джатак (например, по. 66 в Ja I 305, по. 251 в Ja II 271 и по. 431 в Ja III 496), где рассказывается о прежних аскетических жизнях бодхисаттвы. Несмотря на способность достижения глубоких уровней сосредоточения и обладание сверхъестественными силами, в некоторых случаях следование аскезе, тем не менее, полностью повергалось чувственными желаниями при неожиданной встрече с полураздетой женщиной.

⁸⁶ Это стандартное описание состояния ума после четвертой джханы (например, в D I 75).

⁸⁷ В M I 504 Будда связывает отсутствие у себя интереса к чувственным удовольствиям со способностью испытывать гораздо более высокие виды удовольствия. См. также А III 207 и А IV 411. В А I 61 объясняется, что цель *samatha* состоит в преодолении страстей. Conze 1960: p. 110 объясняет: «то, что объекты нашего обычного восприятия проявляются как иллюзорные, обманчивые, далекие и похожие на сон, это неизбежный результат привычной практики транса». См. также Debes 1994: p. 164-168 и van Zeyst 1970: p. 39.

⁸⁸ M I 91.

⁸⁹ M I 92; см. также S IV 97 и А IV 439. В А IV 56 подчеркивается важность преодоления чувственных желаний, чтобы достичь реализации. Достижение Буддой погружения могло произойти на основе внимательного наблюдения за дыханием, которое, в соответствии с S V 317, он часто практиковал до своего пробуждения. Его постепенное развитие через различные уровни погружения, описывающиеся в M III 162 и А IV 440, ясно показывает, что к тому времени он больше не имел переживаний джханы, как в своей ранней юности. Его встреча с Аларой Каламой (*Ālara Kālāma*) и Удака Рамапуттой (*Uddaka Ramaputta*) могла иметь место после этого постепенного развития, поскольку без развития

четырёх джхан он бы не смог достичь никаких духовных свершений. (Необходимость этого зафиксирована в D III 265, где четыре джханы предшествуют духовным достижениям соответственно последовательным стадиям развития.) Однако в Ps IV 209 предполагается, что Будда развил четыре джханы лишь во время первой стражи, в ночь своего пробуждения. Но это не вполне логично ввиду того факта, что его развитие *samatha* до пробуждения также включало практику «путей к силе» (*id-dhipādas* см. A III 82) и развитие благодаря сосредоточению способности знания различных аспектов сфер богов (A IV 302), дополнительно к достижению четырех джхан после преодоления всего собрания препятствий ума (M III 157; см. также A IV 440, где ясно показывается, что он должен был преодолеть различные препятствия для достижения каждой джханы), а также достижение четырех духовных свершений (A IV 444). Широкий спектр и постепенное продвижение в развитии Буддой *samatha* не вполне вписывается в пределы одной ночи.

⁹⁰ Согласно Alexander 1931: p. 139, «степень погружения соответствует хронологическому пути правильного анализа». См. также Conze 1956: p. 20.

⁹¹ Ayya Khema 1991: p. 140 и Epstein 1986: p. 150-155.

⁹² Engler 1986: p. 17 верно обобщает необходимость хорошо интегрированной личности как основу для развития медитации прозрения: «вы должны быть кем-то, перед тем как станете никем». Epstein 1995: p. 133, (комментируя знание прозрения) объясняет: «такие переживания, как эти, требуют самости (эго) в психоаналитическом смысле, которая может удерживать и интегрировать то, что обычно неистово дестабилизирует. Мы должны испытывать ужас без страха и удовольствие без привязанности. Работа медитации, в некотором смысле, это работа над развитием эго, которое становится достаточно гибким, ясным и уравновешенным, чтобы оно могло позволять иметь такие переживания». Поддерживающая роль внутреннего не-чувственного счастья в случае трудностей зафиксирована в Th 351 и Th 436.

⁹³ A IV 123.

⁹⁴ A II 31. См. также S II 225, где отсутствие уважения по отношению к развитию сосредоточения является одной из причин исчезновения истинной Дхаммы. Согласно Thate 1996: p. 93: «те, кто думает, что самадхи (*samādhi*) необязательно, – это те, кто еще не обрел самадхи. Именно поэтому они не могут видеть достоинство самадхи. Те же, кто достиг самадхи, никогда не будут его отрицать».

⁹⁵ В A II 165 Будда сравнивает привязанность к переживаниям удовольствия и блаженства во время погружения с тем, как хватаются за покры-

тую смолой ветку, поскольку в результате такой привязанности теряют стремление к цели полного избавления от всех аспектов своего эго и связанных с ним переживаний. В М I 194 Будда иллюстрирует такую привязанность, используя пример с тем, кто берет кору дерева, ошибочно принимая ее за искомую им ядровую древесину. См. также М III 226, где такая привязанность к переживаниям джханы называется «внутренним застреванием». Buddhadasa 1993: p. 121, идет еще дальше, утверждая что «глубокое сосредоточение является главным препятствием для практики прозрения».

⁹⁶ Согласно S I 120, монах Годхика решил на самоубийство, поскольку шесть раз подряд он достигал и терял «временное освобождение ума», которое, согласно Spk I 182, соответствует «мирскому» достижению, т.е. определенному достижению сосредоточения. В комментарии объясняется, что его неоднократная потеря этого достижения происходила из-за болезни. Согласно утверждению, сделанному Буддой после этого, Годхика умер как арахант. В комментарии делается предположение, что его реализация произошла в момент смерти (см. также схожее объяснение самоубийства Чанны в М III 266 или S IV 59, и Vakkali в S III 123).

⁹⁷ S III 125.

⁹⁸ Nett 43 объясняет, что следует развивать как саматха, так и випассана, поскольку саматха противодействует страстям, тогда как випассана противодействует неведению. Согласно A I 61, развитие саматха и випассана необходимо для обретения знания (*vijjā*). В A I 100 они представляются необходимым условием преодоления желаний, неприятия и заблуждения. Понимание их взаимосвязанного результата также лежит в основе Th 584, где рекомендуется своевременно практиковать как саматха, так и випассана. О необходимости баланса того и другого см. Cousins 1984: p. 65; Gethin 1992: p. 345 и Maha Boowa 1994: p. 86.

⁹⁹ См. de la Valle Poussin 1936: p. 193; Gombrich 1996: p. 110; Griffith 1981: p. 618 и 1986: p. 14; Pande 1957: p. 538; Schmithausen 1981: p. 214-217 и Vetter 1988: p. xxi. Kv 225 опровергает до некоторой степени «ошибочное видение», подразумевая два типа прекращения (*nirodha*).

¹⁰⁰ A I 61.

¹⁰¹ См., например, M I 296; см. далее Lily de Silva 1978: p. 120.

¹⁰² На самом деле в Vism 702 объясняется, что достижение прекращения восприятия и ощущения (*saññāvedayitanirodha*) не может быть достигнуто лишь благодаря саматха, но требуется по крайней мере прозрение уровня невозвращающегося. Хотя в сутрах об этом прямо не говорится, в M III 44, тем не менее, восемь предшествующих достижений сосредоточения были разделены соответственно тому, были ли они достиг-

нута недостойным или достойным индивидуумами (*sappurisa*). Когда достижение прекращения восприятия и ощущений происходит и недостойный индивидуум больше не упоминается, тем самым указывается на то, что это достижение является исключительно сферой достойного индивидуума (термин, который в иных случаях используется наравне с «благородный», см. также М I 300). Это ясно указывает на то, что достижение прекращения восприятия и ощущений не является лишь результатом овладения сосредоточением, но также требует развития прозрения, факт, который отмечается в стандартных описаниях вместе с выражением «увиденные при помощи мудрости, притоки уничтожаются» (например, в М I 160). См. также А III 194, где, судя по всему, прекращение восприятия и ощущения связывается, в частности, с арахантством и невозвращением.

¹⁰³ S II 121.

¹⁰⁴ Gombrich 1996: p. 126.

¹⁰⁵ В данном контексте говорится, что в А IV 452 перечисляются различные типы арахантов, «освобожденных благодаря мудрости», но все они могут достигать джханы.

¹⁰⁶ S II 115. См. de la Valle Poussin 1936: p. 218; Gombrich 1996: p. 128.

¹⁰⁷ Spk II 122.

¹⁰⁸ Критическую оценку этой «теории двух путей» можно найти в Gethin 1997b: p. 221; Swearer 1972: p. 369-371 и Keown 1992: p. 77-79, который заключает (p. 82): «два типа медитативной техники... существуют именно потому, что окончательное совершенство может быть достигнуто, когда оба измерения психического функционирования, эмоционального и интеллектуального, очищаются».

¹⁰⁹ Paṭiṣ I 21. Об их взаимосвязи в традиции сарвастивады см. Cox 1994: p. 83.

V. «РЕФРЕН» САТИПАТТХАНЫ

Детально исследовав «толкование» Сатипаттхана-сутты, теперь я хотел бы обратиться к той части сутты, которую можно назвать «modus operandi» сатипаттханы¹. Эта часть, которую я называю «рефреном», следует за каждым медитативным упражнением, описываемым в сутте, и представляет четыре ключевых аспекта сатипаттханы (см. схему 5.1)².

внутреннее/внешнее (ajjhata/bahiddhā)
возникновение/исчезновение (samudaya/vaya)
чистое узнавание + длящаяся внимательность (ñāṇamattāya paṭissatimattāya)
независимое, без привязанности (anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati)

(Схема 5.1. Ключевые аспекты «рефрена» сатипаттханы)

Цель этого «рефрена» заключается в том, чтобы направлять внимание на те аспекты, которые являются сущностными для правильной практики каждого упражнения. Таким образом, понимание смыслов «рефрена» формирует необходимую основу для медитативных техник, описываемых в Сатипаттхана-сутте, которые я начну рассматривать в главе VI. В связи с первой сатипаттханой в «рефрене» сказано:

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне, или он пребывает, созерцая тело внешне, или он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения в теле, или он пребывает, созерцая природу исчезновения в

теле, или он пребывает, созерцая природу возникновения и исчезновения в теле. Внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем до степени, необходимой для простого узнавания и непрерывной внимательности. И он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире³.

«Рефрен» указывает на то, что пределы практики сатипаттханы охватывают внутренние и внешние явления и что, в частности, следует обратить внимание на их природу возникновения и исчезновения. Включая как внешние, так и внутренние явления, «рефрен» расширяет перспективу созерцаемого. Упоминая созерцание их непостоянной природы, «рефрен» направляет осознание на временной стержень переживания, т.е. на течение времени. Таким образом, посредством этих наставлений «рефрен» развертывает пределы каждого упражнения сатипаттханы вокруг пространственных и временных осей. Как определенно указывается в суттах, эти два аспекта необходимы для правильного использования сатипаттханы⁴. В этом «рефрене» также говорится, что во время созерцания должно избираться правильное отношение. Наблюдение должно применяться лишь с целью установления осознания и понимания, а также оно должно оставаться свободным от привязанности. Благодаря «рефрену» практика сатипаттханы обращается к общим характеристикам созерцаемых явлений⁵. На этой стадии практики осознание особого содержания переживания приводит к пониманию общей природы и характера созерцания сатипаттханы.

Такой сдвиг осознания от индивидуального содержания определенного переживания к общим чертам имеет кардинальную важность для развития прозрения⁶. Здесь целью *сати* является проникновение сквозь поверхность проявления наблюдаемого объекта и раскрытие характеристик, которые являются общими для всех обусловленных явлений. Такое движение *сати* к более общим характеристикам переживания приводит прозрение к постижению непостоянной, неудовлетворительной и бессамостной природы реальности. Такой более панорамный вид осознания появляется на продвинутой стадии сатипаттханы, когда медити-

рующий способен поддерживать осознание без усилий. На этой стадии, когда *сати* становится устойчивым, все появляющееся для любого из органов чувств автоматически становится частью созерцания⁷.

Стоит отметить, что две из наиболее популярных современных школ випассаны в традиции тхеравады признают важность развития такого чистого осознания всего, что возникает для любого органа чувств, и рассматривают его как продвинутую стадию медитации прозрения. Судя по тому, что писали Махаси Саядо и У Ба Кхин, их медитативные техники определенно являются главным образом лишь целесообразными методами для начинающих, которые еще не могут практиковать чистое осознание через все органы чувств⁸.

V.1. Внутреннее и внешнее созерцание

Два выражения, используемые в первой части «рефрена», это «внутреннее» (*ajjhata*) и дополняющая его противоположность – «внешнее» (*bahiddhā*). Значение этих двух терминов в Сатипаттхана-сутте дальше не объясняется. Абхидхамма и комментарии связывают внутреннее с индивидуальным, а внешнее с соответствующими явлениями в других людях⁹. Современные учителя медитации предлагают некоторые другие интерпретации. Чтобы всесторонне исследовать возможные применения внутренней и внешней сатипаттханы, вначале я рассмотрю абхидхаммическую и комментаторскую интерпретации. Затем я сделаю обзор некоторых других интерпретаций.

Согласно абхидхамме и комментаторским толкованиям, «внутренняя» и «внешняя» сатипаттхана охватывает явления, возникающие в себе и в других. Таким образом, правильная практика сатипаттханы также включает осознание субъективных переживаний других существ. Хотя это может быть вполне осуществимо в случае наблюдения тела другого индивидуума, непосредственное переживание ощущений или состояния ума другого, казалось бы, на первый взгляд требует наличия психических сил¹⁰. И, конечно же, это существенно бы ограничивало возможность выполнения «внешней» сатипаттханы.

Однако в Сатипаттхана-самьютте Будда знакомит с тремя видами внимания – внешнее, внутреннее и каждое отдельно – «тройной способ развития сатипаттханы»¹¹. В этом месте утверждается, что каждый из трех образует соответствующий аспект практики сатипаттханы. И то же самое может быть выведено из того факта, что Вибханга, сравнительно ранняя часть палийской Абхидхаммы, смещает различие между внутренним и внешним от «рефрена» к «толкованию» Сатипаттхана-сутты¹² и тем самым объединяет внутреннее и внешнее созерцания в то, что образует «правильную» внимательность. Как абхидхаммическая модификация, так и приведенное выше рассуждение указывает на важность внутреннего и внешнего применения *сати*. В действительности Вибханга обращает особое внимание на утверждение, что внешнее применение *сати* настолько же, насколько и внутреннее применение, может вести к реализации¹³. Точно так же рассуждение в Боддджханга-самьютте (*Bodjhaṅga Saṃyutta*) указывает на то, что внутреннее и внешнее *сати* может действовать как фактор пробуждения¹⁴.

Чтобы должным образом следовать этому пути, вероятно, возможным решением является развитие осознания ощущений и состояния ума других в результате тщательного наблюдения за их внешними проявлениями. Ощущения и состояния ума влияют на внешнее проявление индивидуума в результате их влияния на внешний вид, интонацию голоса и положение тела¹⁵.

Такое предположение находит поддержку в некоторых суттах, где перечисляются четыре способа знания состояния ума другого индивидуума: опираясь на то, что видят, на то, что слышат, рассматривая и далее размышляя над тем, что услышали, и, наконец, при помощи чтения мыслей¹⁶. Эти средства, кроме чтения мыслей, не требуют психических способностей, но лишь осведомленности и некоторой степени здравого смысла. Исходя из такого понимания «внешнее» применение осознания в связи с различными практиками, детализируемыми в Сатипаттхана-сутте, становится осуществимой возможностью.

Таким образом, внешняя сатипаттхана может быть осуществлена благодаря направлению осознания на положение тела другого индивидуума, выражение лица, интонацию голоса

как внешних признаков его ощущений или состояния ума. Можно сказать, что направление осознания вовне на других индивидуумов в некоторой степени походит на то, как психоаналитик наблюдает за пациентом, тщательно исследуя его поведение и связанные с этим симптомы, чтобы оценить его состояние ума. Следовательно, внешнее применение осознания является практикой, подходящей и для повседневной жизни, поскольку большинство рассматриваемых явлений, вероятно, не проявляются, когда мы сидим, занимаясь формальной медитацией.

Такое «внешнее» созерцание поведения и реакций ума других может затем вести к все более глубокой оценке черт характера наблюдаемого индивидуума. Полезную информацию для такой оценки можно найти в комментариях, где дается описание различных характерных типов людей и их соответствующих образцов поведения¹⁷. Согласно этим описаниям, склонность ума к гневу или жадности может быть выведена в результате наблюдения, например, за привычкой монаха принимать пищу или за тем, как он носит одежду. Различия в характере индивидуумов могут даже проявляться в разных способах выполнения простой задачи, такой, например, как подметание.

Согласно наставлениям, данным в «рефрене», «внутреннее» созерцание предшествует «внешнему». Это указывает на то, что первая ступень внутреннего созерцания служит основой для понимания схожего явления в других на второй ступени, при внешнем созерцании. Определенно способность осознать свои собственные ощущения и реакции позволяет нам гораздо легче понимать ощущения и реакции других¹⁸.

Для равномерного развития осознания довольно важен этот происходящий сдвиг от внутреннего к внешнему. Осознание, которое направлено лишь вовнутрь, может привести к сосредоточенности на самом себе. Можно стать чрезмерно озабоченным тем, что происходит внутри себя, но не осознать то, как собственные действия и поведение влияют на других. Практика внутренней и внешней сатипаттханы может препятствовать такому отклонению и способствует достижению искусного баланса между интроверсией и экстраверсией¹⁹.

Третья ступень этого аспекта в «рефрене» наставляет медитирующего наблюдать «внутренне и внешне». В комментариях объясняется, что поскольку невозможно созерцать объект одновременно внутренне и внешне, в наставлении предполагается, что следует чередовать эти два способа созерцания²⁰. Данное комментаторское представление на самом деле не добавляет ничего нового к прежним двум стадиям практики, поскольку созерцание «внутренне или внешне» уже влечет за собой чередование этих двух способов. Вибханга предлагает более убедительную перспективу, поскольку ее представление созерцания «внутренне и внешне» указывает на понимание созерцаемого объекта как такового, без его рассмотрения как части своего собственного субъективного переживания или переживания других²¹. Если практиковать таким образом, созерцание сатипаттханы смещается к усилению «объективного» (т.е. безличностного аспекта) и к беспристрастной позиции, из которой наблюдаемые явления воспринимаются как таковые, независимо от того, появляются они в самом себе или в других.

Абхидхаммическая и комментаторская интерпретация «внутреннего» и «внешнего» как относящегося к себе и к другим соответствует некоторым другим отрывкам из ранних сутт. Например, в Самагама-сутте те же самые два термина используются, когда встречаются с различными неблагоприятными качествами и неуклюжими формами поведения, появляются ли они в себе самом (ajjhatta) или же в других (bahiddhā)²². А также в Джанаваасабха-сутте, в контексте непосредственной связи с сатипаттханой, «внешнее» явно соответствует телам, ощущениям и т.д. других²³. Этот отрывок довольно важен в свете данного обсуждения, поскольку лишь эта сутта обеспечивает дополнительной информацией о природе «внешней» сатипаттханы.

V.2. Альтернативные толкования внутреннего и внешнего созерцания

Современные учителя медитации предлагают различные альтернативные толкования внутренней и внешней сатипаттханы. Некоторые принимают «внутреннее» и «внешнее» как означаю-

щее буквально то, что является пространственно внутренним и внешним. Они предполагают, что внешние телесные ощущения, например, это те, что наблюдаются на уровне кожи (*bahiddhā*), тогда как внутренние телесные ощущения это те, что проявляются глубже, внутри тела (*ajjhata*)²⁴.

«Внутреннее» появляется в самой Сатипаттхана-сутте в явно пространственном смысле, в связи с шестью внутренними чувствами в отличие от их внешних объектов. Однако палийский термин, используемый в данном контексте для внешних чувственных объектов, это не *bahiddhā*, а *bāhira*²⁵. И напротив, «внутреннее» и «внешнее» как качества, упоминаемые в «рефрене», похоже, не выражают такое пространственное разделение. Например, в случае созерцания сфер чувственного такое пространственное понимание «внутреннего» и «внешнего» не приводит к целесообразному способу практики, поскольку согласно «рефрену» вся сфера чувственного, состоящая из внутренних органов чувств и внешних объектов, должна созерцаться внутренне, а затем внешне. Затруднения, следующие из принятия «внутреннего» и «внешнего» как представляющих пространственное различие, распространяются на большую часть созерцаний сатипаттханы. Ни состояния ума, ни такие дхаммы, как препятствия и факторы пробуждения, не вполне подходят для разделения между пространственно внутренними и внешними проявлениями (событиями), если не использовать комментаторское толкование и не принимать «внешнее» как относящееся к состояниям ума, препятствиям или факторам пробуждения, проявляющимся в других индивидуумах.

Другие учителя полагают, что разница между внутренним и внешним созерцанием указывает на разницу между относительной и абсолютной истинами²⁶. Совершенно очевидно, что когда практика развивается, то явления видят все более в их истинной природе. Однако в высшей степени маловероятно, что различие между относительной и абсолютной истинами соответствует изначальному смыслу «внутреннего» и «внешнего» в Сатипаттхана-сутте, во-первых, потому, что ни один из этих двух терминов никогда не имел такого значения в суттах, и, во-вторых, просто потому, что разница между этими двумя уровнями истины явля-

ется позднейшим развитием, относящимся к постканоническому периоду²⁷.

Другое толкование предполагает различие между внутренним – умственным и внешним – материальными объектами, так что, например, в случае ощущений отделяют ощущения ума от ощущений материального и в случае ума проводят разделение между чисто умственным переживанием и состояниями ума, связанными с чувственными переживаниями²⁸.

Такой способ понимания «внутреннего» и «внешнего» может полагаться для поддержки отрывка из Иддхипада-самьютты, где внутреннее ограничение связывается с вялостью и притупленностью, тогда как внешнее смятение является чувственной рассеянностью пяти органов чувств²⁹. Другой схожий отрывок можно найти в Боддхханга-самьютте, где препятствия чувственного желания, неприятия и сомнения разделяются на внутренние и внешние события³⁰. Этот отрывок может относиться к возникновению этих препятствий вследствие событий врат ума или же входящих сигналов врат органов чувств.

С другой стороны, характеристика «внутреннего» также появляется в Сатипаттхана-сутте как часть главного наставления для созерцания препятствий и факторов пробуждения. Не похоже, что такое применение связано с различием между переживаниями, происходящими через врата ума и через пятеро врат органов чувств, но, по-видимому, оно подчеркивает то, что препятствия или факторы пробуждения находятся «во мне», сопоставляя это с комментаторским пониманием «внутреннего» как относящегося к самому себе³¹.

В других местах сутт сама по себе *ajjhata* определенно обозначает то, что является внутренним в смысле бытия преимущественно ментальным типом переживания. Типичным примером этого является вторая *джхана*, которую стандартные описания квалифицируют как состояние «внутреннего» покоя³². Внутреннее, в смысле «ментального», также встречается в Уддесавибханга-сутте, которая противопоставляет «внутренне заторможенное» состояние ума «внешне встревоженному» сознанию. Таким образом, в этой сутте «внешнее», которое согласно представленной

выше интерпретации должно соответствовать пяти физическим органам чувств, относится ко всем шести органам восприятия³³. Точно так же и в других суттах «внутреннее» соответствует не только событиям врат ума, но иногда соотносится со всеми шестью органами восприятия³⁴.

В этих местах предполагается, что понимание «внутреннего» и «внешнего» как относящихся к вратам ума и событиям врат пяти органов чувств соответственно не всегда приемлемо. И то же самое полагается истинным в связи с некоторыми созерцаниями сатипаттханы. Например, среди шести сфер восприятия может быть легко проведено различие между вратами ума и физическими органами чувств. Однако трудно понять целесообразное созерцание, которое рассматривает все собрание шести сфер органов восприятия вначале внутренне, с чисто ментальной точки зрения, а затем внешне, с точки зрения врат пяти органов чувств.

Если подытожить, то хотя альтернативные способы понимания внутренней и внешней сатипаттханы имеют свою ценность, понимание «внутреннего» как относящегося к самому себе, а «внешнего» как относящегося к другим предлагает практическую форму созерцания, которая, кроме всего прочего, может быть подержана суттами, абхидхаммой и комментариями.

В итоге, какая бы интерпретация ни использовалась, когда созерцание практикуется внутренне и внешне, это влечет смещение к всеобъемлющему типу практики³⁵. На этой стадии превосходит даже граница между «я» и «другим», или «внутренним» и «внешним», что ведет к полному видению явлений как таковых, независимых от любого собственнического чувства. Такое более широкое видение приводит либо к созерцанию себя и других, либо же к созерцанию любого внутреннего явления вместе с его внешним эквивалентом. Таким образом, каждый из способов понимания «внутреннего» и «внешнего», обсуждаемый выше, в абсолютном смысле ведет к более всеобъемлющей оценке наблюдаемых явлений³⁶. Опираясь на такое широкое видение явлений, практика сатипаттханы затем переходит к следующему аспекту, упоминаемому в «рефрене»: осознанию их непостоянной природы.

V.3. Непостоянство

«Рефрен» наставляет медитирующего созерцать «природу возникновения», «природу исчезновения» и «природу возникновения и исчезновения вместе»³⁷. Если проводить параллель с наставлением о внутреннем и внешнем созерцаниях, три части этого наставления представляют последовательное развитие, которое ведет от наблюдения за возникающим аспектом явлений к сосредоточению на их исчезновении и кульминации всеобъемлющего видения непостоянства как такового.

Согласно суттам, невидение возникновения и исчезновения явлений является просто неведением, тогда как видение всех явлений непостоянными приводит к знанию и пониманию³⁸. Прозрение непостоянства пяти совокупностей или шести сфер восприятия – это «правильное видение», которое ведет прямо к реализации³⁹. Таким образом, прямое переживание непостоянства определенно представляет аспект «силы» мудрости, проявляющейся в медитации⁴⁰. В этих текстах ясно показывается важность развития прямого переживания непостоянной природы всех явлений, как указывается в этой части «рефрена» сатипаттханы. И то же самое отражается в схеме толкования знаний прозрения, где детализируются ключевые переживания, с которыми сталкиваются на пути реализации, и где стадия понимания возникновения и исчезновения явлений имеет большую важность⁴¹.

Другие две характеристики обусловленного существования – неудовлетворительность (*dukkha*) и отсутствие самости (*anattā*) – становятся очевидными в результате прямого переживания и, следовательно, реального понимания истины непостоянства. Сутты часто указывают на эту связь между тремя характеристиками, представляя схему последовательности, ведущей от осознания непостоянства (*aniccasaññā*) к узнаванию неудовлетворительной природы того, что является непостоянным (*anicce dukkhasaññā*), и затем – к постижению несубстанциальной природы того, что неудовлетворительно (*dukkhe anattasaññā*)⁴². И такая же схема отчетливо фигурирует в Анатталаккхана-сутте, где Будда наставляет своих первых учеников ясно осознавать непостоянную природу каждого аспекта субъективного переживания,

описываемого в терминах пяти совокупностей. На основе этого он затем подводит их к заключению, что все непостоянное не может приносить длительное удовлетворение и поэтому не может рассматриваться как «я», «мое» или «я сам»⁴³. Это понимание, возникшее после применения ко всем возможным аспектам каждой совокупности, оказалось достаточно глубоким, чтобы привести к полному пробуждению первых пяти монахов, последователей Будды.

Лежащая в основе схема наставлений Будды в этой сутте демонстрирует, что прозрение в непостоянство служит важным основанием для постижения неудовлетворительности (*dukkha*) и отсутствия самости (*anattā*). Внутренняя динамика этой схемы следует от ясного осознания непостоянства к все возрастающему разочарованию (связанному с *dukkhasaññā*)⁴⁴, которое в свою очередь последовательно ослабляет формирование «я» и «мое», встроенное в наш ум (что эквивалентно *anattasaññā*)⁴⁵.

Важность развития прозрения в возникновение и исчезновение явлений подчеркивается в Вибханга-сутте из Самьюттаникаи, согласно которой отсутствие или наличие этого прозрения говорит о том, имеет ли место простое установление сатипаттханы или же ее полное и совершенное «развитие» (*bhāvanā*)⁴⁶. Этот момент подчеркивает важность «рефрена» для правильного развития сатипаттханы. Простого осознания различных объектов, перечисляемых в четырех сатипаттханах, может быть недостаточно для развития пронизывающего прозрения. Дополнительно требуется продвижение к всеобъемлющему и невозмутимому видению непостоянства⁴⁷.

Прямое переживание того факта, что все меняется, если это применяется ко всем аспектам собственной индивидуальности, может сильно изменить привычные склонности ума⁴⁸. Это вполне может быть причиной, по которой осознание непостоянства играет важную роль в связи с созерцанием пяти совокупностей, и кроме упоминания в «рефрене», это становится частью главного наставления⁴⁹.

Непрерывность развития осознания непостоянства является сущностной, если она действительно влияет на состояние

ума⁵⁰. Длительное созерцание непостоянства ведет к сдвигу в нашем обычном способе восприятия реальности, которое до сих пор подразумевало временную устойчивость воспринимающего и воспринимаемых объектов. И поскольку они воспринимаются как изменчивый процесс, то все идеи устойчивого существования и субстанциальности исчезают, тем самым радикально видоизменяя наш способ восприятия.

Созерцание непостоянства должно быть всеобъемлющим, ведь если какой-либо аспект переживания все еще считается постоянным, то пробуждение невозможно⁵¹. Полное постижение непостоянства является отличительной чертой вступления в поток. Для вступившего в поток это до такой степени становится очевидным, что он не может поверить в то, что хоть какое-то явление является постоянным⁵². Понимание непостоянства достигает совершенства при достижении полного пробуждения⁵³. Для арахантов осознание непостоянной природы всего воспринимаемого через органы чувств является естественным свойством их переживания⁵⁴.

Кроме поощрения осознания непостоянства, эта часть «рефрена» также может, согласно комментаторским воззрениям, приниматься как указывающая на факторы (dhammas), являющиеся условием возникновения и исчезновения воспринимаемых явлений⁵⁵. Эти факторы рассматриваются в Самудая-сутте, которая связывает «возникновение» и «исчезновение» каждой сатипаттханы с соответствующим ей условием, каковым является питание в случае тела, контакт для ощущений, имя и форма для ума и внимание для дхамм⁵⁶.

В рамках ранней буддийской философии непостоянство и обусловленность имеют величайшую важность. По мере приближения Будды к пробуждению воспоминания своих прошлых жизней, а также образы смерти и рождения других существ заставили его понять истину непостоянства и обусловленности на индивидуальном и всеобщем уровнях⁵⁷. И те же самые два аспекта способствовали реализации предшествующего будды Випасси, когда после детального исследования зависимого возникновения (paṭicca samuppāda) созерцание сатипаттханы непостоянной природы пяти совокупностей привело его к пробуждению⁵⁸. Поэтому

я буду рассматривать эту дополнительную перспективу данной части «рефрена» сатипаттханы через обзор учений Будды об обусловленности в их философском и историческом контекстах.

V.4. Зависимое возникновение (paṭicca samuppāda)

Во времена Будды в Индии существовали различные философские позиции относительно причинности⁵⁹. Некоторые учения утверждали, что Вселенная контролируется внешней силой – всемогущим богом или же присущим природе законом. Некоторые считали, что человек является независимым деятелем и субъектом действий. Некоторые были склонны поддерживать детерминизм, тогда как другие полностью отрицали любой вид причинности⁶⁰. Несмотря на их различия, все эти позиции совпадали в своем признании абсолютного принципа, формулируемого в терминах существования (или отсутствия) единственной, или первой причины.

Будда, с другой стороны, предложил зависимое возникновение как свой «срединный путь» объяснения причинности. Его концепция зависимого возникновения была настолько решительным отходом от существующих в то время концепций причинности, что он пришел к отрицанию всех четырех преобладающих способов формулировки причинности⁶¹.

В суттах зависимое возникновение часто описывается в виде модели двенадцати последовательных звеньев. И такая последовательность выводит обусловленное возникновение страдания из неведения (avijjā). Согласно Патисамбхидамагге (Paṭisambhidāmagga), эти двенадцать звеньев охватывают три следующие друг за другом жизни индивидуума⁶². Двенадцать звеньев, охватывающие три времени, вероятно, имели большую важность в историческом развитии буддийской мысли как способ объяснения возрождения без постоянно пребывающего субъекта⁶³. И хотя последовательность двенадцати звеньев часто встречается в суттах, также могут быть найдены другие вариации. Некоторые начинаются с третьего звена – сознания, которое, кроме того, находится во взаимной связи со следующим звеном – именем и формой⁶⁴. Эти и другие вариации говорят о том, что способ объяснения,

опирающийся на три жизни, не является единственно возможным способом понимания зависимого возникновения.

На самом деле двенадцать звеньев являются не чем иным, как достаточно частным использованием общего структурного принципа зависимого возникновения⁶⁵. В Паччая-сутте из Самьютта-никаи Будда знакомит с этим важным различием между общим принципом и его применением. В этой сутте двенадцать звеньев описываются как зависимо возникающие явления, тогда как «*патичча самуппада*» соответствует связям между звеньями, т.е. самому принципу⁶⁶.

Различие между этим принципом и двенадцатью звеньями как одним из его применений имеет практическое значение, поскольку вхождение в поток предполагает достижение полного понимания причинности⁶⁷. Наличие различия между принципом и применением предполагает, что такое понимание причинности не обязательно требует индивидуального переживания двенадцати звеньев. То есть даже без развития способности помнить прошлые жизни и тем самым непосредственно воспринимать те факторы двенадцати звеньев, которые предположительно относятся к прошлой жизни, все же возможно индивидуально реализовать принцип зависимого возникновения.

В сравнении со всем набором двенадцати звеньев базовый принцип зависимого возникновения является более подходящим для прямого созерцания. Например, в сутте из Нидана-самьютты «зависимое возникновение» обозначает обусловленную связь между контактом и ощущением⁶⁸. Такое прямое использование этого принципа для субъективного переживания также встречается в Вибханге, которая связывает зависимое возникновение с единственным моментом ума⁶⁹.

Другой пример прямого применения принципа причинности можно найти в Индрияхавана-сутте (*Indriyabhāvanā Sutta*), где удовольствие и неудовольствие, возникающие через любые из врат органов чувств и квалифицирующиеся как зависимо возникающие, – это применение, которое не связано с прошлой или будущей жизнью⁷⁰. То же самое считается истинным с точки зрения детального анализа процесса восприятия в Мадхупиндика-сутте (*Madhupīṇḍika Sutta*)⁷¹. Эта сутта описывает «возникновение» (ур-

pāda) сознания «в зависимости» (paṭissa) от органа чувств и объекта органа чувств посредством контакта «соединения» (saṃ) трех. В этом отрывке раскрывается более глубокое значение каждой части термина «зависимое» «со-» «возникновение» (paṭissa saṃuppāda) без всякой необходимости использования представлений о различных жизнях или же всего собрания двенадцати звеньев. Таким образом, постижение зависимого возникновения может происходить просто в результате наблюдения действия обусловленности в настоящий момент в нашем собственном субъективном переживании.

V.5. Принцип зависимого возникновения и его практическое применение

Говорить о зависимом возникновении – значит говорить о специфических условиях, связанных со специфическими событиями. Такая «специфическая обусловленность» (idappaccayata) может иллюстрироваться следующим образом:

Когда есть А, то следует В. Вместе с возникновением А – возникает В.

Когда нет А, то В не появляется. Вместе с прекращением А – прекращается В⁷².

Функционирование зависимого возникновения не ограничивается строго линейной временной последовательностью событий. Скорее, зависимое возникновение представляет собой взаимообусловленную связь явлений, образующих сеть взаимосвязанных событий, когда каждое событие связывается с другими событиями, будучи причиной и результатом⁷³. Каждый обуславливающий фактор одновременно сам является обусловленным, что исключает возможность трансцендентной и независимой причины⁷⁴.

Внутри этих переплетающихся структур важнейшим является специфическое условие, которое, если его рассматривать с точки зрения субъективного переживания, есть не что иное, как побуждение (волевой акт). Это волевой акт ума данного момента, который окончательно влияет на будущие активности и события⁷⁵. Само побуждение находится под влиянием других условий, таких

как привычки, особенности характера и прошлые переживания, которые влияют на то, каким образом переживают определенную ситуацию. Тем не менее, поскольку каждое побуждение предполагает выбор различных альтернатив, то волевое решение в настоящий момент является сравнительно приемлемым для вмешательства в конкретную ситуацию и для ее контроля. Каждое решение в свою очередь определяет привычки, особенности характера, индивидуальные переживания и механизмы восприятия, которые формируют контекст будущих решений. Именно по этой причине систематическая тренировка ума является обязательной.

В Сатипаттхана-сутте более специфическое применение обусловленности для практики медитации становится очевидным во время большинства созерцаний дхамм. Здесь обнаруживают, что цель медитирующего в связи с пятью препятствиями состоит в рассмотрении условий их возникновения и устранения⁷⁶. Что касается шести сфер органов восприятия, то созерцание должно раскрывать то, как процесс восприятия может приводить к возникновению оков ума через врата органов восприятия⁷⁷. В случае факторов пробуждения целью является узнавание условий их возникновения и дальнейшего развития⁷⁸. Что касается четырех благородных истин, то эти последние созерцания дхамм сами по себе являются формулировкой самой сущности обусловленности, а именно, условий неудовлетворенности (*dukkha*) и ее устранения. Таким образом, принцип зависимого возникновения лежит в основе ряда применений в четвертой сатипаттхане⁷⁹.

Развитие медитативного постижения зависимого возникновения может подразумеваться в разделе «прямого пути» Сатипаттхана-сутты, поскольку в нем отмечается овладение «методом» (*пāуа*) как одна из целей сатипаттханы⁸⁰. Тот же самый термин «метод» часто встречается в суттах как качество тех, кто достиг вхождения в поток, или высшей стадии пробуждения⁸¹. В некоторых примерах говорится о «возвышенном методе» как результате достижения вхождения в поток⁸². В этих контекстах «возвышенный метод» предполагает постижение зависимого возникновения⁸³. Актуальность зависимого возникновения для продвижения к реализации подтверждается в некоторых других местах, согласно которым знающий зависимое возникновение

стоит на пороге бессмертия⁸⁴. Хотя выражение «метод» далее в Сатипаттхана-сутте не оговаривается как возвышенный, похоже, не будет слишком смелым допущением предположить, что его появление указывает на прямое постижение принципа, или «метода», зависимого возникновения как одной из целей практики сатипаттханы.

V.6. Простое осознание и цепляние за ничто

Как оговаривается в «рефрене», осознание тела, ощущений, ума и дхамм должно осуществляться ради простого узнавания и непрерывной внимательности⁸⁵. Это наставление указывает на необходимость объективного рассмотрения, без блуждания в ассоциациях и реакциях. Согласно комментариям, в частности, это относится к уклонению от любой формы идентификации⁸⁶. Освобождение от идентификации позволяет рассматривать любой аспект своего субъективного переживания как лишь явление, свободное от любых типов представления себя, или цепляния. То, каким образом сформулировано это наставление, предполагает использование мысленного обозначения.

Устанавливается внимательность, что «есть тело» (ощущения, ум, дхаммы). Палийская частица *itī* используется здесь, чтобы указать на прямую речь, которая в данном контексте подразумевает форму ментального обозначения. На самом деле это не только пример такого вида рекомендации в Сатипаттхана-сутте. Большинство наставлений в этой сутте используют прямую речь, чтобы сформулировать то, что узнано⁸⁷.

Такой способ представления показывает, что концепции, особенно когда они используются как инструменты обозначения с целью мысленного указания на явление, могут быть искусно применены в контексте сатипаттханы⁸⁸. Таким образом, практика сатипаттханы не требует полного отказа от всех форм вербального знания⁸⁹. На самом деле концепции являются присуще связанными с узнаванием (*saññā*), поскольку способность узнавать и понимать опирается на тонкий уровень ментальной вербализации и тем самым на использование концепций. Искусное использование обозначения во время созерцания сатипаттханы может помочь

усилить ясное узнавание и понимание. И в то же самое время обозначение вводит разумную степень внутреннего бесстрастия, поскольку действие обозначения, обращенное к своим настроениям и эмоциям, уменьшает отождествление с ними.

Согласно обзору ошибочных воззрений в Брахмаджала-сутте, неверное понимание реальности часто может опираться на медитативные переживания, а не только на теоретические спекуляции⁹⁰. Чтобы воспрепятствовать такому неправильному истолкованию, близкое знакомство с Дхаммой является важным фактором правильного развития на пути медитации. В определенном случае Будда сравнивает знание звука Дхаммы с таким оружием, как мечи и копья, используемыми для защиты крепости⁹¹. Очевидно, что для Будды простое отсутствие концепций не приводит к окончательной цели медитативной практики⁹². Концепции не являются проблемой, однако проблемой является то, как эти концепции используются. Арахант по-прежнему использует концепции, но не привязывается к ним⁹³.

С другой стороны, сатипаттхана должна быть четко отделена от простого интеллектуального размышления. Данная часть «рефрена» указывает на степень, до которой концепции и обозначения являются подходящими в контексте медитации прозрения. Они должны сводиться к абсолютному минимуму лишь до «степени, необходимой для простого узнавания и непрерывной внимательности»⁹⁴. Обозначение не является самим концом, но лишь средством для окончания. Когда знание и осознание хорошо устанавливаются, то обозначением можно пренебречь.

Неспособность осуществить чистый теоретический подход к результату пробужденности является очень частой темой в суттах⁹⁵. Посвящение себя интеллектуальному рассмотрению Дхаммы и вследствие этого пренебрежительное отношение к самой практике, очевидно, вызывает неодобрение со стороны Будды. По его мнению, тот, кто делает так, не может считаться практикующим Дхамму, но является лишь тем, кто цепляется за мышление⁹⁶.

Сати как таковое является просто осознанием явлений, и оно не позволяет уму отвлекаться на мысли и ассоциации⁹⁷. Согласно «толкованию» сатипаттханы, *сати* действует в соче-

тании с *ясным узнаванием* (*sampajāna*). И такое же присутствие знания также лежит в основе выражения «он знает» (*pañānāti*), которое часто встречается в созерцаниях индивидуальной сатипаттханы. Таким образом, «знать», или созерцать, «ясно узнавая», может приниматься как представляющее собой концептуальный вклад, необходимый для овладения ясным узнаванием наблюдаемых явлений, опирающимся на внимательное наблюдение⁹⁸.

Этот узнающий аспект, свойственный качеству ясного узнавания, или выражению «он знает», далее может развиваться и усиливаться через практику мысленного указания на явление. Именно это качество «знания» ума приводит к пониманию. Таким образом, хотя медитация сатипаттханы происходит в тихом и внимательном состоянии ума, свободном от размышлений, в ней, тем не менее, можно использовать подходящие концепции в той степени, которая необходима для дальнейшего знания и осознания.

Тот факт, что таким образом применяемое созерцание имеет единственную цель усиления внимательности и понимания, указывает на важность отхода от целенаправленной практики. На этой сравнительно продвинутой стадии сатипаттхана практикуется ради себя самой. С такой сменой отношения цель и действие медитации начинают сливаться в одно, поскольку осознание и понимание развиваются ради достижения еще большего осознания и понимания. Практика сатипаттханы становится, так сказать, «безусильным усилием», снятием ориентации на цель и ожидания.

Именно такой вид созерцания в свою очередь позволяет пребывать независимо «без цепляния за что-либо в мире» обычных переживаний, как это оговаривается в последней части «рефрена»⁹⁹. В некоторых суттах оговорка «пребывать независимо» появляется сразу перед реализацией¹⁰⁰. Это предполагает, что данной частью «рефрена» созерцание сатипаттханы постепенно набирает плеяду качеств ума, требующихся для достижения пробужденности. Согласно комментариям, «пребывать независимо» относится к отсутствию зависимости от страстей и спекулятивных взглядов, тогда как устранение «цепляния за все в этом мире»

означает отсутствие отождествления с любой из пяти совокупностей¹⁰¹.

В результате избавления от всех зависимостей и страстей на этом продвинутом уровне практики медитирующий достигает углубления реализации пустой природы всех явлений. Вместе с этим состоянием независимости и равновесия, характеризуемым отсутствием любых чувств «я» или «мое», прямой путь сатипаттханы постепенно подходит к своей кульминации. Именно в таком уравновешенном состоянии ума, свободном от «я» и «мое», происходит достижение ниббаны.

Примечания

¹ Такое выражение было предложено W.S. Karunaratne 1979: p. 117.

² Thānissaro 1996: p. 79 говорит о трех базовых паттернах стадий, лежащих в основе «рефрена».

³ М I 56. Для других сатипаттхан каждый момент «тела» в приведенном выше наставлении следует заменить на «ощущения», «ум» или «дхаммы».

⁴ См. S V 294, согласно которой внутреннее и внешнее созерцание является правильным путем к применению сатипаттханы.

⁵ В некоторой степени это может быть выведено из того, каким образом формулируется «рефрен», поскольку внимание теперь сдвигается от определенного момента (такого, как, например, мирские приятные ощущения) обратно к общей теме (такой, как «ощущения»).

⁶ О важности сдвига от содержания к общему процессу см. Brown 1986a: p. 233; Goldstein 1994: p. 50 и Kornfield 1977: p. 19. По мнению Engler 1986: p. 28, одной из причин, по которой западные практикующие развиваются медленнее, чем их восточные коллеги, является «тенденция скорее погружаться в содержание осознания, а не продолжать следить за его процессом... заниматься скорее индивидуальными мыслями, образами, воспоминаниями, ощущениями и т.д., чем поддерживать свое внимание сосредоточенным на сущностных характеристиках всех психофизических событий, каким бы ни было содержание... тенденция принимать медитацию за психотерапию и анализировать содержание ума вместо его простого наблюдения». О той же самой проблеме см. также Walsh 1981: p. 76. Необходимость созерцать общие характеристики *apicca*, *dukkha* и *anattā* во время развития сатипаттханы также отмечается в Абхидхармакошабхашье (*Abhidharmakośabhāṣyam*) (в Pruden 1988: p. 925).

⁷ Jumnién 1993: p. 279 точно описывает эту стадию практики: «в определенный момент ум становится настолько ясным и уравновешенным, что все возникающее воспринимается и оставляется без вовлечения в него. При этом перестают сосредоточиваться на любом определенном содержании, и все воспринимается как просто ум и материя, пустой процесс возникновения и исчезновения самого по себе... совершенный уравновешенный ум без реагирования... больше нет никакого действия...»

⁸ См. Mahasi 1990: p. 17 и 21: «действительный метод практики в медитации випассана состоит в...наблюдении... последовательных процессов зрения, слуха и т.д. посредством шести органов чувств. Однако начинающий не может следовать этому в полной последовательности их

возникновения, поскольку его внимательность, сосредоточение и знание все еще очень слабы... Более простая и легкая форма упражнений для начинающего такова: при каждом цикле дыхания в брюшной полости происходит движение поднятия и опускания. Начинающий должен начать с упражнения наблюдения за этим дыханием». Mahasi 1992: p. 75: «обычно мы инструктируем йогина, чья сила сосредоточения увеличилась до уровня метода медитации, когда замечают все, что происходит в шести органах чувств». Ba Khin 1985: p. 94: «на самом деле можно развить понимание *аничча* через любой из шести органов чувств. Однако на практике мы обнаруживаем, что... ощущение от прикосновения... более ощутимо, чем другие виды ощущения, и поэтому начинающий в медитации випассана гораздо легче может прийти к пониманию *аничча* через телесные ощущения... Это главная причина, по которой мы выбираем ощущения тела как способ достижения быстрого понимания *аничча*. Любой может пробовать другие методы, но я советую всем укрепиться в понимании *аничча* посредством телесных ощущений, прежде чем приступить к развитию через другие виды ощущений».

⁹ Dhs 187; то же самое в Vibh 2-10 для каждой совокупности. См. также Vism 473.

¹⁰ Это подразумевается в D II 216, где внутреннее созерцание сатипаттханы ведет к сосредоточению, которое затем позволяет применить внешнее созерцание. См. также S II 127, где созерцание состояний ума других составляет часть списка глубоких достижений сосредоточения, которые предполагают, что здесь также подобное созерцание понимается как проявление психических сил. См. также Thānissaro 1996: p. 76.

¹¹ S V 143. А также S V 294; S V 297 и A III 450 трактуют эти три модуса как отдельные созерцания. В некоторых суттах применяется разделение между внутренним и внешним отдельно для ощущений, для препятствий, для факторов пробуждения и для совокупностей (см., например, M III 16; S IV 205 и S V 110). В этих местах предполагается, что применение «внутреннего» и «внешнего» ко всем сатипаттханам в «рефрене» — это не просто бессмысленное повторение, но должно иметь определенное значение в каждом случае. См. также Gethin 1992: p. 54.

¹² Vibh 193 (это появляется в разъяснении Суттанты). О датировке Vibh. см. Frauwallner 1971: vol. 15, p. 106 и Warder 1982: p. xxx.

¹³ Vibh 228. В действительности комментарий сатипаттханы однозначно прилагает «внешнее» для каждой техники сатипаттханы: для дыхания в Ps I 249, для позиции тела в Ps I 252, для телесной активности в Ps I 270, для частей тела в Ps I 271, для элементов в Ps I 272, для созерцания на кладбище в Ps I 273, для ощущений в Ps I 279, для ума в Ps I 280, для

препятствий в Ps I 286, для совокупностей в Ps I 287, для сфер чувственного в Ps I 289, для факторов пробуждения в Ps I 300 и для четырех благородных истин в Ps I 301.

¹⁴ S V 110.

¹⁵ Khemacari 1985: p. 26.

¹⁶ D III 103 и A I 171. См. также M I 318, где рекомендуется исследование посредством зрения и слуха для монахов, не имеющих телепатических способностей, чтобы иметь способность оценить чистоту ума Будды; или M II 172, где благодаря наблюдению за поведением тела и речи монаха формируется основа для оценки того, находится ли его ум под влиянием жадности, ненависти или заблуждения.

¹⁷ Ehara 1995: p. 58-61 и Vism 101-110. См. также Mann 1992: p. 19-51.

¹⁸ Mann 1992: p. 112 говорит о понимании того, «что действующие силы в других людях такие же, как и те, которые мотивируют наше поведение». Точно так же прозрения, обретенные во время внешнего созерцания, тоже будут поддерживать внутреннее созерцание. Например, сравнительно легко обнаружить скрытые мотивы определенных реакций в ком-то другом, тогда как те же самые мотивы в самом себе могут остаться незамеченными. См. также Bullen 1982: p. 23 и Nāṇapona 1992: p. 58, который объясняет, что «многие вещи можно лучше понять в результате их наблюдения в других или во внешних объектах, чем в самих себе».

¹⁹ См. также Nāṇapona 1951: p. 35.

²⁰ Ps I 249.

²¹ Это косвенно следует из того, как формулируются соответствующие созерцания в Vibh 195, исходя из чего внутренне понимают: «Я чувствую приятное ощущение»; внешне понимают: «он или она чувствует приятное ощущение»; внутренне и внешне понимают: «приятное ощущение». То же самое повторяется в Vibh 197 относительно ума и в Vibh 199-201 относительно дхамм.

²² M II 246.

²³ D II 216.

²⁴ Goenka 1999: p. 54; Sole-Leris 1992: p. 82 и Thate 1996: p. 44. Такой способ понимания «внутреннего» и «внешнего» может быть поддержан Th 172, где «внутреннее» и «внешнее» используются относительно собственного тела говорящего, так что здесь они, похоже, также относятся к внутренней и внешней частям того же самого тела.

²⁵ M I 61: *ajjhātikabāhiresu āyatane*.

²⁶ Dhammadharo 1993: p. 263-266 и Nāṇasaṃvara 1961: p. 27.

²⁷ См. Jayatilleke 1980: p. 361-368; Kalupahana 1992: p. 107; Karunadasa 1996: p. 35 и W.S. Karunaratne 1988a: p. 90. Термин *paramattha* появля-

ется в Sn 68; Sn 219 и в Th 748. В других местах можно найти схожие термины, такие как paramañña в A III 354, paramarāñña и parama ariyasacca в M III 245, paramasacca в M I 480, M II 173 и A II 115 и uttamattha в Dh 403. Все эти варианты относятся только к ниббанае. Допущение, что сто двадцать один вид состояний ума, пятьдесят два вида факторов ума и двадцать восемь видов материального, перечисляемые в абхидхаммах, могут рассматриваться как «paramattha», в смысле абсолютной реальности, это позднейшее развитие, которое не обнаруживается в ранних суттах. Относительно рассмотрения этой поздней концепции paramattha см. Bodhi 1993: p. 6 и 25; а также Ledi 1999b: p. 99.

²⁸ Dhammadharo 1987: p. 20 и 25, а также Maha Boowa 1994: p. 101 связывают различие между внутренним и внешним с ментальными и физическими ощущениями, а также с умом с внутренними и внешними объектами соответственно. Fessel 1999: p. 105 понимает «внутреннее» как относящееся к внутреннему переживанию ума и направленное на себя, а «внешнее» как представляющее собой влияния извне и направленные на объект активности. Tiwari 1992: p. 82 также связывает «внутреннее» с умственным, а «внешнее» с физическими ощущениями. Точно так же в Mahāprajñāpāramitāśāstra внутренние ощущения и состояния ума связываются с событиями врат ума, тогда как внешние – это те, что связаны с остальными пятью органами чувств (Lamotte 1970: p.1173-1175). Nāṇasaṃvara 1974: p. 28 и 71 распространяет такой способ понимания на внимательность к дыханию в том смысле, что дыхание является «внешним», тогда как осознание дыхания – «внутренним». Однако это не приводит к целесообразным альтернативным формам практики, поскольку для «внутреннего» и «внешнего» созерцания требуется присутствие как дыхания, так и осознания.

²⁹ S V 279.

³⁰ S V 110. Однако следует отметить, что та же самая сутта не распространяет такое разделение на вялость и притупленность или же на тревогу и беспокойство, хотя оба эти препятствия также могут возникать через врата ума либо вследствие переживаний врат пяти органов чувств.

³¹ M I 60: «Он знает: во мне есть неприятие» (atthi me ajjhataṃ); или M I 61: «Он знает: во мне есть фактор пробуждения внимательность». Не похоже, что эти наставления относятся только к препятствиям или факторам пробуждения, возникающим в связи с событиями врат ума.

³² Например, в D I 74. Другие примеры являются «внутренним» покоем ума в M I 213 или «внутренним» счастьем (относящимся к джхане) в M III 233.

³³ M III 225: «видение видимого объекта... узнавание ментального объ-

екта... сознание отвлекается снаружи». Однако фраза «внутренне заторможенное состояние ума» не обязательно предполагает переживание ума, а именно, привязанность к удовольствиям джжаны.

³⁴ Например, М I 346 связывает внутреннее счастье со всеми шестью органами восприятия; или в S IV 139 говорится о внутреннем вождении, ненависти и заблуждении в связи со всеми шестью органами восприятия; или же S V 74 связывает внутренне устойчивый ум со всеми шестью органами восприятия.

³⁵ Это подразумевается в некоторых строфах Сутта-нипаты, где «внутреннее» и «внешнее» появляются вместе в смысле «всего сущего», выражая тем самым смысл полноты, см. Sn 516; Sn 521; Sn 527 и Sn 738. Необходимость такой полноты – это не только характеристика практики сатипаттханы, но и свойство созерцания пустотности, описываемого в М III 112, которое также следует от «внутреннего» к «внешнему» и достигает своей высшей точки в созерцании «внутреннего и внешнего вместе».

³⁶ Схожий переход к признакам полноты имеет место в стандартных описаниях того, как развивать прозрение относительно пяти совокупностей, где после детального исследования одной совокупности достигнутое прозрение распространяется на все ее возможные моменты (см., например, М I 138).

³⁷ Такой способ перевода этого сочетания вполне соответствует тому, как оно используется в S III 171, где оно ясно соответствует «природе возникновения и исчезновения». См. также Ñāṇatiloka 1910: p. 95 n. 1, который переводит *samudayadhamma* как закон «возникновения» (*das Entstehungsgesetz*); и Ñāṇamoli 1994: p. 53, который переводит *vayadhamma* как «наличие природы исчезновения».

³⁸ S III 171 и S IV 50.

³⁹ S III 51 и S IV 142.

⁴⁰ А III 2. Непостоянство как ключевой аспект прозрения также подчеркивается Fleischman 1986: p. 11; Ledi 1999a: p. 151; Ñāṇapōṇika 1992: p. 60; Sole-Leris 1992: p. 82 и Than Daing 1970: p. 62.

⁴¹ Согласно Ledi (n.d): p. 233, прозрение в возникновение и исчезновение – это ключевой аспект знаний прозрения, важный для продвижения ко всем четырем стадиям пробуждения. Превосходные рассуждения относительно знаний прозрения можно найти в Mahasi 1994: p. 8-36 и Ñāṇārāma 1993: p. 19-62.

⁴² B D III 243; D III 251; D III 290; D III 291; S V 132; S V 345; A I 41; A III 85; A III 277; A III 334; A III 452; A IV 46; A IV 52; A IV 148; A IV 387; A IV 465; A V 105 и A V 309. (Буквальный перевод этой схемы: «узнава-

ние непостоянства, узнавание неудовлетворительности в непостоянстве, узнавание отсутствия самости в неудовлетворительности»). Данная схема также отражается в тезисе: «непостоянное – неудовлетворительно, неудовлетворительное – несубстанциально», например, в S III 22; S III 45; S III 82; S IV 1 и S IV 153. См. также Bodhi 2000: p. 844. Ñāṇananda 1986: p. 103 объясняет: «в *sukha* и *attā* мы обладаем аффективными и волевыми реакциями на иллюзию постоянства».

⁴³ S III 67.

⁴⁴ A III 443 и A III 447 связывает осознание непостоянства с разочарованием в общем, тогда как A IV 51 связывает это, в частности, с незаинтересованностью в мирских делах.

⁴⁵ Осознание пустой природы неудовлетворительного, согласно A IV 53, ведет к устранению всех идей «я» или «мое». См. также A IV 353, A IV 358 и Ud 37, согласно которым проникновение в отсутствие самости, опирающееся на осознание непостоянства, ведет к устранению всех фантазий по отношению к реализации.

⁴⁶ В S V 183 объясняется переход от простой сатипаттханы к «развитию» (*bhāvanā*) сатипаттханы, состоящему в созерцании природы возникновения и исчезновения. Однако этого рассуждения нет в китайских агамах, см. Akanuma 1990: p. 247.

⁴⁷ На самом деле в M I 62 говорится о необходимости «развивать» сатипаттхану, чтобы это привело к высшей реализации: «если кто-то развивает эти четыре сатипаттханы... то он может ожидать появления двух результатов»; выражение, которое напоминает упоминание «развития» в S V 183. Следует отметить, что в отличие от подчеркивания палийскими текстами места созерцания непостоянства версия «рефрена» сатипаттханы в Мадхьяма-агаме вовсе его не упоминает. Однако в версии Экоттара-агамы оно по крайней мере сохранилось в связи с созерцанием ощущений, ума и дхамм (см. Minh Chau 1991: p. 88 и Nhat Hanh 1990: p. 173, 175 и 177). Предписание созерцать «возникновение» и «исчезновение» в связи со всеми четырьмя сатипаттханами также появляется в Самьютта-агаме, которая эквивалентна Самудая-сутте (S V 184), см. перевод в Hurvitz 1978: p. 215.

⁴⁸ Goenka 1994a: p. 112.

⁴⁹ M I 61: «такова материальная форма... ощущение... узнавание... устремления... сознание, таково их возникновение и таково их исчезновение».

⁵⁰ Непрерывность в созерцании непостоянства упоминается в A IV 13 и A IV 145; см также Th 111.

⁵¹ A III 441.

⁵² А III 439.

⁵³ А IV 224 и А V 174.

⁵⁴ См. А III 377; А IV 404; А III 379 и Th 643.

⁵⁵ Ps I 249.

⁵⁶ S V 184. (Однако этот отрывок не полностью соответствует «рефрену», поскольку используемый здесь термин «исчезновение» – *atthagama*, а не «исчезновение» – *vaṇa*, как в Сатипаттхана-сутте.)

⁵⁷ М I 22; М I 248 и А IV 176. S II 10 и S II 104 свидетельствуют о его постижении зависимого возникновения. Важность первых двух высших знаний как иллюстрирующих непостоянство и причинность отмечают Demieville 1954: p. 294 и Werner 1991: p. 13; см. также Lopez 1992: p. 35. Дополнительно к представленным выше отрывкам в суттах говорится о росте мудрости Будды с различных точек зрения, включая созерцание удовольствия, присущего неудобства и ухода по отношению к элементам (S II 170), совокупностям (S III 27; S III 29 и S III 59), сферам органов восприятия (S IV 7-10 и S V 206), ощущениям (S IV 233), способностям (S V 204), «миру» (А I 258) и четырем благородным истинам (S V 423). Каждая из этих сутт непосредственно связывает соответствующее прозрение с достижением Буддой полного пробуждения, которое предполагает, что каждое из этих прозрений может рассматриваться как определенный аспект его всеобъемлющей реализации.

⁵⁸ D II 31-35, где детальное исследование обусловленных звеньев, ведущее от неудовлетворенности (*dukkha*) вплоть до взаимной связи между сознанием и именем-формой, ведет к его практике созерцания сатипаттханы пяти совокупностей, в свою очередь приводящей к окончательной реализации. Практический пример того, как непостоянство и обусловленность могут быть взаимосвязаны в контексте созерцания, также можно найти в S IV 211, где обусловленное возникновение трех видов ощущений связано с непостоянной природой тела (о том же в S IV 215 относительно контакта).

⁵⁹ См. Kalupahana 1975: p. 125.

⁶⁰ См. особенно Пурана Кассапа и Маккхали Госала в D I 52. См. также Bodhi 1989: p. 7.

⁶¹ Типичный пример этого можно найти в S II 19, где Будду спрашивают о том, является ли причиной страдания оно само или нечто другое, или оно само и другое, или же ни оно само и ни другое (т.е. случайное возникновение)? После того как Будда отверг все четыре варианта, его собеседник, удивленный тем, что все четыре способа утверждения причинности страдания были отставлены, усомнился: а может быть, Будда просто не смог увидеть или признать существование страдания? Схожий

диалог о блаженстве и страдании происходит в S II 22. Новизну позиции Будды также можно увидеть в том факте, что термин *paṭicca samuppaḍa* был, несомненно, привнесен им в целях выражения его понимания причинности, см. Kalupahana 1999: p. 283. Однако C.A.F. Rhys Davids в одной из ее образных интерпретаций палийского канона предполагает, что не Будда, но, скорее, Ассаджи был ответствен за раннюю буддийскую теорию причинности (1927b: p. 202).

⁶² *Paṭis* I 52. Bodhi 2000: p. 741 n. 50 отмечает, что схема четырех временных модусов (прошлая причина, нынешний результат, нынешняя причина и будущий результат), лежащая в основе представления о трех жизнях, имеет свою предтечу в S II 24.

⁶³ Jayatilleke 1980: p. 450.

⁶⁴ В D II 57 первые два звена – неведение и формации, а также звено шести сфер восприятия отсутствуют, тогда как сознание представлено во взаимной связи с именем и формой. Такую же взаимную связь между сознанием, а также именем и формой можно встретить в D II 32; S II 104 и S II 113. Sn 724-765 описывает каждое звено как отдельное и независимое от страдания. (Об этих вариациях стандартной двенадцатичленной формулы см. также Bucknell 1999: p. 314-341.) S II 31 ведет от неведения к рождению, но затем к радости, сосредоточению и реализации. В S II 108 также принимается другой вариант последовательности: от желания и далее. Или же в S III 96 формации, как результат неведения, не являются прошлым переживанием, но возникают в настоящий момент. См. также W.S. Karunaratne 1988b: p. 30.

⁶⁵ Collins 1982: p. 106 указывает на то, что «крайне важно проводить различие между общей идеей обусловленности и двенадцатичленными сериями». См. также W.S. Karunaratne 1988b: p. 33 и Ñāṇavīra 1987: p. 31. Reat 1987: p. 21 объясняет: «*paṭicca samuppaḍa*... термин может быть правильно применен к любому набору результатов в зависимости от необходимых и достаточных условий».

⁶⁶ S II 26. То же самое разделение может быть выведено из стандартного способа, которым применение «двенадцати звеньев» зависимого возникновения часто описывается в суттах, где после формулировки принципа («когда есть это, появляется то...») двенадцать звеньев описываются палийским выражением «то есть» (*yadidaṃ*), демонстрируя то, что двенадцать звеньев являются примером только что сформулированного принципа (см., например, S II 28).

⁶⁷ В A III 439 объясняется, что качество входящего в поток состоит в том, что он понял причинность и причинное происхождение явлений.

⁶⁸ S II 96, созерцание, которое затем ведет к реализации. Точно так же

в S II 92 Будда проиллюстрировал глубину и важность зависимого возникновения с помощью только лишь последних пяти звеньев (начиная с жажды), и это представление является гораздо более доступным для непосредственного восприятия, чем полное собрание двенадцати звеньев. Это полное собрание двенадцати звеньев не обязательно предназначено для созерцания; так, в S II 81 Будда рекомендует «размышлять над» (*parivīmaṃsati*) двенадцатью звеньями, используя вид терминологии, которая указывает на некоторую форму интеллектуального рассмотрения. Это предполагает, что прямое переживание принципа, достигаемое через медитацию, затем может накладываться на двенадцать звеньев посредством интеллектуального размышления. Тем самым открывается возможность рассмотрения этого принципа, который действовал в прошлом и будет действовать в будущем, безо всякой необходимости непосредственно переживать эти прошлые или будущие действия.

⁶⁹ Vibh 164-192. Об этом см. также Bodhi 1998: p. 46 n. 4 и Gethin 1997a: p. 195. Согласно Buddhādāsa 1992: p. 98, «полные серии зависимого возникновения действуют... мгновенно... Эти... двенадцать условий... могут возникать, развивать свою функцию и исчезать так быстро, что мы полностью их не осознаем».

⁷⁰ М III 299.

⁷¹ М I 111.

⁷² Например, в М III 63: «когда это существует, то появляется то; вместе с возникновением этого возникает то. Когда это не существует, то не появляется; когда это прекращается – прекращается то». О специфической обусловленности см. также Bodhi 1995: p. 2 и 9 и Ñāṇamoli 1980: p. 161.

⁷³ Сложность взаимосвязей явлений иллюстрируется в Paṭṭhāna палийской абхидхаммы с различных точек зрения, всего двадцатью четырьмя типами условий. Таким образом, например, обуславливающее влияние, распространяющееся от А к В ($A \rightarrow B$), может с временной точки зрения означать не только, что А появляется раньше, чем В (*purejātaṇassaya*), но также и то, что оба возникают одновременно (*sahajātaṇassaya*) или даже что А появляется позже, чем В (*pacchajātaṇassaya*). Это может быть наличием А (*atthiṇassaya*), но также и его отсутствием (*natthiṇassaya*), обуславливающим В. Кроме того, А может быть активной причиной (*kammapaccaya*) или же оно может распространять свое обуславливающее влияние, будучи само результирующим фактором (*vipākappaccaya*). А может быть как причиной, так и результатом, когда А и В связаны друг с другом посредством взаимного условия (*aññamaññipaccaya*).

⁷⁴ Tilakaratne 1993: p. 41.

⁷⁵ В А III 415 объясняется, что побуждение является фактором, ответ-

ственным за осуществление активностей посредством тела, речи и ума.

⁷⁶ М I 60: «он знает, как невозникшие чувственные желания могут возникать, как возникшие чувственные удовольствия могут быть устранены, и как будущее возникновение устраненных чувственных желаний может быть предотвращено».

⁷⁷ М I 61: «он знает глаз, он знает форму и он знает оковы, которые появляются в зависимости от того и другого; а также он знает то, как могут появляться невозникшие оковы, как могут устраняться возникшие оковы и как можно предотвратить будущее возникновение устраненных оков».

⁷⁸ М I 62: «он знает, как может возникнуть невозникший фактор просветления внимательности и как возникший фактор просветления внимательности может достигать совершенства через развитие».

⁷⁹ Согласно Махапраджняпарамита-шастре, обусловленность определено является отличительной характеристикой созерцания дхамм, см. Lamotte 1970; p. 1169.

⁸⁰ М I 55: «это прямой путь... для обретения истинного метода... а именно, четырех сатипаттхан».

⁸¹ Стандартное памятование сообщества возвышенных учеников (например, в А II 56) говорит о них как об обладающих правильными методами (*ñāyapaṭipanno*).

⁸² В S II 68; S II 71; S V 389 и А V 184 «возвышенный метод» упоминается как качество вхождения в поток.

⁸³ S V 388; см. также А V 184. «Возвышенный метод» также появляется в А II 36, где он далее объясняется как благоприятная природа (*kusaladhammā*), ссылка, которая также может намекать на зависимое возникновение, поскольку в комментарии Мр III 74 это соответствует пути прозрения. T.W. Rhys Davids 1993: p. 394 подтверждает, что зависимое возникновение называется возвышенным методом. Однако термин «метод» в другом месте может иметь другие значения, поскольку в М I 522 к нему относятся достижения четырех джхан и трех высших знаний, тогда как в М II 182 он связан с устранением десяти неблагоприятных путей действия (см. также М II 197, где он далее не детализируется, но разделяется соответственно тому, развивается ли он мирянином или монахом).

⁸⁴ S II 43; S II 45; S II 59; S II 79 и S II 80 связывают понимание зависимого возникновения со «стоянием на пороге бессмертия». Временная последовательность, когда зависимое возникновение понимается как предшествующее достижению ниббаны, похоже, также подразумевается утверждением Будды в S II 124, где он объясняет, что «знание устойчивости Дхаммы» (*dhammaṭṭhitiñāṇa*) предшествует реализации, поскольку

ку в S II 60 такое «знание устойчивости Дхаммы» относится к зависимому возникновению. И это в дальнейшем поддерживается S II 25, где специфическая обусловленность идентифицируется как «устойчивость Дхаммы» (*dhamaṭṭhitatā*). См. также Choong 1999: p. 50.

⁸⁵ M I 56: «внимательность к тому, что есть тело, устанавливается в нем до степени, необходимой для простого узнавания и непрерывной внимательности». Я рассматриваю префикс «*raṭi*», добавляющийся к «*sati*» в данном контексте с временным оттенком «снова» или «повторно», в смысле указания на отсутствие упущений в присутствии *sati*, а именно, ее непрерывности.

⁸⁶ Ps I 250; см. также Ariyadhamma 1995: p. 5; Debes 1944: p. 130; Dhammiko 1961: p. 189 и Thānissaro 1993: p. 101.

⁸⁷ Например, в M I 56: «Он знает: я продолжительно дышаю»; M I 56: «Он знает: я прохаживаюсь»; M I 59: «Он знает: я испытываю приятные ощущения»; M I 59: «Он знает, что страстный ум является страстным»; M I 60: «Он знает: во мне есть чувственное желание»; M I 61: «Он знает: есть пробуждающий фактор внимательности во мне»; M I 62: «Он знает как есть: это страдание».

⁸⁸ Об обозначении см. Fryba 1989: p. 130-132; Mangalo 1988: p. 34 и *Ñāṇapona* 1986b: p. 13.

⁸⁹ Earle 1984: p. 398 и Tilakaratne 1993: p. 103. Epstein 1995: p. 94 предупреждает от «отказа от... ментальной активности и мышления», поскольку «люди, которые не понимают этого, пренебрегают собственным опытом, который необходим для успешной медитации». Он поясняет (p. 99), что «те, кто не понимает этого... имеют склонность переоценивать идею пустого ума, свободного от мыслей. В данном случае, хотя они сами отождествляются с эго, такие индивидуумы, похоже, развивают вид интеллектуального вакуума, в котором отсутствие критической мысли рассматривается как абсолютное достижение». *Ñāṇananda* 1985: p. 60 говорит об «опоре на концепции для высшей цели развития мудрости, благодаря чему выходят за пределы самих этих концепций».

⁹⁰ D I 12-39.

⁹¹ В A IV 110, поскольку обладает знанием Дхаммы, ученик способен преодолеть являющееся неблагоприятным и развить благоприятное. В Th 1027 рекомендуется знание сутт как основа для возвышенной жизни. Точно так же в M I 294 знание сутт и связанных с ними рассуждений относится к двум из пяти факторов, требующихся для правильного воззрения (видения), ведущего к реализации. (Другими являются нравственное поведение, а также практика саматха и випассана.)

⁹² Действительно, даже четвертое духовное достижение (*nevasaññānā-*

saññāyatana), глубокое медитативное переживание, настолько далекое от концепций, насколько это возможно в сфере мирского переживания, все же оказывается недостаточным для достижения реализации. См. Hamilton 1996: p. 60.

⁹³ Согласно It 53, араханты, благодаря своему пронизательному пониманию концепций и словесных выражений, могут использовать их свободно, никоим образом не становясь их жертвой. См. также Ñāṇananda 1986: p. 103: «верить, что в результате простого уничтожения концепций или теорий могут возвыситься над ними, значит остановиться у края этой проблемы».

⁹⁴ M I 56. Kalupahana 1992: p. 74 объясняет, что концепции, используемые для сатипаттханы, «следуют только до момента, где они производят знание (ñāṇa-mata), и не более того, поскольку... концепции, выводящие за пределы этих границ, могут привести к субстанциальной метафизике».

⁹⁵ B S I 136 Будда описывает свое постижение как выходящее за пределы просто теоретического исследования. См. также Dhṛ 19; Dhṛ 20; Dhṛ 258 и Dhṛ 259, где подчеркивается, что действительно существенной является практика Дхаммы. В A V 162 указывается, что чрезмерный упор на теоретическое понимание Дхаммы может даже приводить некоторых монахов к ошибочным притязаниям на реализацию. См. также W.S. Karunaratne 1988a: p. 83.

⁹⁶ A III 87. Однако такое же описание, появляющееся в A III 178 в связи с рекомендацией размышлять о Дхамме, демонстрирует не то, что Будда категорически отрицает такое теоретическое исследование, но что его критицизм направлен против пренебрежения практикой.

⁹⁷ См. главу III.

⁹⁸ Это предположение в некоторой степени поддерживается комментарием. Ps I 250, связывает эту часть «рефрена» с внимательностью и ясным узнаванием.

⁹⁹ M I 56: «Он пребывает независимо и ни за что не цепляясь в этом мире».

¹⁰⁰ D II 68; M I 251; M III 244; S II 82; S IV 23; S IV 24; S IV 65; S IV 168 и A IV 88. Точно так же M III 266 связывает отсутствие зависимости с преодолением страдания. См. также A V 325, где указывается на то, что опытный медитирующий может медитировать, не «опираясь» на материальные или нематериальные элементы или же на любой аспект восприятия, и это состояние Spk V 79 связывает с переживанием ниббаны.

¹⁰¹ Ps I 250.

VI. ТЕЛО

VI.1. Созерцание тела

Начиная с этой главы я приступаю к рассмотрению медитативных практик, описываемых в Сатипаттхана-сутте. Практики, относящиеся к первой сатипаттханае, связанные с созерцанием тела, включают в себя осознание дыхания, осознание положения тела, ясное узнавание телесной активности, расчленение тела на его анатомические составляющие, расчленение тела на его элементарные качества и созерцание мертвого тела в девяти последовательных стадиях разложения. Я рассмотрю каждую из этих медитативных практик после общей предварительной оценки созерцания тела.

Последовательность созерцания тела является поступательной, от наиболее явных и основополагающих аспектов тела к более детальному и аналитическому пониманию его природы. Такая модель становится тем более очевидной, если внимательность к дыханию переносят с первой позиции к третьей, после осознания положений тела и ясного узнавания телесных активностей. Это позиция принимается в китайской Мадхьяма-агаме и в двух других версиях сатипаттханы (см. схему 6.1)¹. Вследствие такого смещения в позиции осознание положения тела и ясное узнавание активностей будут скорее предшествовать осознанию дыхания, а не следовать за ним, как в палийской версии.

Осознание четырех позиций и ясное узнавание активностей характеризуются как более простые и более элементарные формы созерцания в сравнении с другими созерцаниями тела. Принимая во внимание их более простой характер, кажется, что будет правомерным поместить их в начале развития сатипаттханы как удобные способы построения основания в *самхи*. Однако это не предполагает, что в действительной практике наблюдение за дыханием всегда должно следовать за осознанием положений тела и ясным узнаванием активностей, поскольку после наблюдения за дыханием также может следовать осознание положений тела и активностей.



(Схема 6.1. Созерцание тела)

Осознание положений и ясное узнавание активностей в основном связаны с телесной активностью. В сравнении с этим остальные упражнения рассматривают тело как более статическое, расчлняя его на составляющие – анатомические, материальные и временные (сосредоточиваясь на его дезинтеграции после смерти). В данном контексте наблюдение за дыханием играет переходную роль, поскольку хотя обычно оно происходит в неподвижной сидячей позиции, созерцание дыхания все же связано с активным аспектом тела, а именно, с процессом дыхания. Когда же переходят к третьей позиции, то наблюдение за дыханием становится первым в сериях практик, главным образом осуществляемых в сидячей позиции. На самом деле, правильная сидячая позиция детально описывается только в наставлениях по наблюдению за дыханием. Поскольку осознание четырех позиций и ясное узнавание относительно телесной активности являются формами созерцания, которые происходят в различных положениях, с сидячей позицией стоит детально знакомить только тогда, когда

это уместно. Это актуально для наблюдения за дыханием и для остальных упражнений, чья относительная тонкость требует сравнительно устойчивой позиции, тем самым способствуя развитию более глубоких уровней сосредоточения. В результате смещения наблюдения за дыханием к третьей позиции описание сидячего положения также сдвигается к более уместной позиции в последовательности этапов созерцания тела (т.е. к тому этапу, начиная с которого используется сидячее положение).

Созерцание тела начинается с акцента на «знании» (ясном узнавании) (*pañānāti*, *sampañānakāri*) в двух упражнениях, связанных с положениями тела и активностями, а также на первых двух ступенях наблюдения за дыханием. Последующие упражнения демонстрируют немного другие методы созерцания. Третья и четвертая ступени наблюдения за дыханием связаны с «тренировкой» (*sikkhati*), двумя исследованиями тела посредством «рассмотрения» (*passavekkhati*)² и созерцанием разложения трупа через «сравнение» (*upasaṃharati*). Такой выбор глаголов подчеркивает развитие от сравнительного простого действия наблюдения к более утонченным формам анализа. И снова наблюдение за дыханием играет здесь переходную роль, когда его первые ступени приобретают характер двух созерцаний положений тела и активностей, тогда как третья и четвертая ступени могут быть сгруппированы вместе с другими тремя созерцаниями.

Кроме осознания четырех позиций и ясного узнавания относительно активностей, каждое созерцание тела иллюстрируется сравнением. Эти сравнения уподобляют наблюдение за дыханием гончару, созерцание анатомических составляющих исследованию сумки, наполненной зернами, и созерцание четырех элементов – разделке туши. Последнее упражнение связано с ментальными образами тела на различных стадиях разложения. И хотя эти стадии разложения не могут рассматриваться как сравнения, использование здесь ментальных образов схоже со сравнениями, представленными в других трех упражнениях. Эти сравнения и ментальные образы указывают на дополнительную степень связи между наблюдением за дыханием и последними тремя созерцаниями тела, и тем самым они поддерживают идею расположения их вместе, что достигается смещением наблюдения

за дыханием с первой позиции на третью в последовательности созерцания тела.

В наставлении по созерцанию анатомических составляющих используется слово «нечистое» (*asuci*), которое указывает на определенную степень оценки, присущей этому типу практики³. В разделе Ангуттара-никаи созерцание анатомических составляющих и разлагающегося трупа относится к категории «памятования» (*anussati*)⁴. Это напоминает о связи *самы* с памятью и демонстрирует, что два эти созерцания до некоторой степени предполагают форму практики, которая не ограничивается лишь простым осознанием.

Широта «созерцания тела», как сатипаттхана, становится даже еще более обширной в китайской версии Мадхьяма-агамы, где некоторые медитации добавляются к тем, что описываются в палийских суттах. Удивительно, по крайней мере на первый взгляд, что в Мадхьяма-агаме развитие четырех погружений рассматривается как созерцания тела⁵. Однако позиционирование четырех погружений как созерцания тела также имеет параллели в Каягата-сутте из палийского канона, где осознание направляется на влияние, оказываемое этими погружениями на физическое тело⁶. Поэтому не таким уж надуманным будет принять физическое блаженство, переживаемое во время погружения, как объект созерцания тела. Тем не менее некоторые дополнительные созерцания в Мадхьяма-агаме не очень похожи на «созерцание тела», но скорее похожи на результат последовательного усвоения других практик под этим названием⁷.

С другой стороны, версия китайской Экоттара-агамы содержит всего только четыре созерцания тела: осознание анатомических составляющих, четырех элементов, гниющего трупа и созерцание различных отверстий тела вместе с нечистыми жидкостями, выделяемыми ими⁸. И даже еще более краткую версию можно найти в палийской Вибханге (*Vibhaṅga*), где в качестве сатипаттханы представлено лишь созерцание анатомической конституции⁹. О причинах этих изъятий можно строить разные предположения, но мы видим, что во всех версиях созерцания тела сохраняется детальное исследование его анатомических составля-

ющих, что составляет, судя по всему, всеми признаваемое «ядро» созерцания тела. И поэтому делается некоторый упор на данном упражнении¹⁰, несмотря на наличие в нем определенной степени оценки, вследствие чего кажется, что оно отличается от обычного подхода сатипаттханы к созерцанию.

VI.2. Цель и польза от созерцания тела

Несмотря на то что в созерцании природы тела выделяются его наименее приятные аспекты, цель этого упражнения не в том, чтобы демонизировать тело. Хотя и определенно верно, что иногда в суттах человеческое тело описывается скорее негативным образом¹¹, некоторые такие случаи приводятся в определенном контексте, когда подчеркивается такая цель практики, как преодоление привязанности к своему телу¹². И, напротив, в Каягатасати-сутте физическое блаженство в результате достижения погружения принимается как объект созерцания тела. Этот отрывок ясно показывает, что созерцание тела не обязательно связано с антипатией и отвращением.

Цель созерцания природы тела заключается в том, чтобы выдвинуть эти непривлекательные аспекты на передний план своего внимания, тем самым помещая прежде подчеркиваемые привлекательные аспекты в более сбалансированный контекст. Целью является сбалансированное и беспристрастное отношение к телу. С таким уравновешенным отношением тело видят лишь как результат условий, продукт, с которым не следует отождествляться¹³.

В суттах практика и польза от созерцания тела иллюстрируется посредством различных сравнений. Одно из этих сравнений описывает человека, который, неся на своей голове горшок, до краев наполненный маслом, видит в толпе прекрасную поющую и танцующую девушку¹⁴. Но за ним следует другой человек с обнаженным мечом, готовый отсечь тому голову, если хотя бы одна капля масла прольется. И чтобы сохранить себе жизнь, этот человек, несущий масло, должен быть внимательным к каждому своему шагу и движению, не позволяя волнениям вокруг девушки отвлекать его.

Внимательное поведение несущего масло человека демонстрирует бдительное поведение практикующего, который хорошо обосновался в настоящем моменте осознания тела. Образ несущего на своей голове предмет, в частности, указывает на баланс и сосредоточенность, которые сопровождают телесную активность, осуществляемую вместе с *самми*. Другой важный аспект этого сравнения заключается в том, что оно соотносит поддерживаемое осознание телесной активности со сдерживанием органов чувств. Таким образом, это отчетливо иллюстрирует важность развития осознания с опорой на тело, поскольку данное сравнение соотносит контроль органов чувств посредством опоры на тело с методами сохранения своей жизни среди беспокойств и опасностей.

Сдерживание органов чувств снова появляется в связи с другой аналогией, где внимательность к телу сравнивается с крепким столбом, к которому привязаны различные дикие животные¹⁵. Поскольку эти животные крепко привязаны к столбу, то, как бы они ни старались убежать, рано или поздно им придется сесть или лечь рядом с этим столбом. Точно так же и внимательность к телу может стать таким крепким столбом для удерживания шести органов восприятия.

Эта аналогия сравнивает беспокойство ума в поисках чувственных удовольствий с дикими животными, старающимися разбежаться в разных направлениях. Если столб внимательного наблюдения за телом стоит крепко, то органы чувств обязательно успокоятся, подобно тому, как животные ложатся рядом со столбом, к которому они привязаны. Это сравнение указывает на пользу прикрепления, или привязки, к настоящему моменту через внимательность к телу¹⁶. Без такого прикрепления к осознанию тела привязанность и цепляние могут легко возникнуть¹⁷.

Схожая коннотация лежит в основе набора сравнений в Каягатасати-сутте, где внимательность к телу представлена как важнейший фактор противостояния Маре, персонификации загрязнений ума¹⁸. Так же, как тяжелый каменный шар может пройти через кучу сырой глины, или как огонь может разгореться из сухих дров, или как пустой кувшин может быть наполнен водой, так и Мара найдет возможность одолеть тех, кто недостаточно

укрепился во внимательности к телу. Но так же, как легкий клубок ниток не может пробить деревянную дверь, или как огонь не может разгореться из сырых дров, или как наполненный водой кувшин не может стать еще более полным, так и Мара не сможет одолеть тех, кто развивает и культивирует внимательность к телу.

Каягатасати-сутта содержит такую же последовательность созерцаний тела, что и в Сатипаттхана-сутте. Однако в версии Каягатасати-сутте имеется заметное отличие «рефрена», где созерцание тела связывается с преодолением мирских мыслей и развитием сосредоточения¹⁹. Это указывает на другое важное полезное качество созерцания тела: преодоление чувственного пристрастия в результате правильной оценки природы тела. Такое ослабевание чувственного пристрастия способствует развитию сосредоточения, которому не мешают чувственные отвращения. Каягатасати-сутта иллюстрирует это другим набором сравнений: подобно тому, как питьевая вода вытекает, если кувшин переворачивается; или подобно тому, как вода в озере вытекает, если разрушается дамба; или же подобно тому, как искусный возничий может вести повозку куда захочет, так же и внимательность к телу легко приводит к развитию глубокого сосредоточения²⁰.

Таким образом, созерцание тела может стать основой для развития *саматха*, или же вести к применению *сати* к ощущениям и ментальным явлениям, как это описывается в Сатипаттхана-сутте²¹. Тот факт, что устойчивое установление осознания в теле дает основу для развития безмятежности и прозрения, может быть причиной, по которой из четырех сатипаттхан созерцание тела получило наиболее развернутое и детальное освещение в суттах и комментариях²². Такое особое отношение к созерцанию тела продолжается по сей день в школах випассаны тхеравадинской традиции, где внимательность к телу занимает центральное место как основание практики сатипаттханы.

Сутты постоянно подчеркивают огромную ценность внимательности по отношению к телу²³. В соответствии с ними те, кто не практикует внимательность к телу, «не стяжают бессмертия»²⁴. Внимательность к телу является источником радости²⁵ и может рассматриваться как лучший друг²⁶. В строфе из Тхерагатхи даже

сообщается о монахе, который размышляет, что его единственное желание заключается в том, чтобы весь мир смог возрадоваться несокрушимой внимательности к телу²⁷.

Хотя, судя по всему, практики медитации для созерцания тела имеют древние истоки и уже были известны в кругу аскетов и созерцателей, современников Будды²⁸, в комментариях указывается, что его аналитический и обширный подход несомненно обладал новыми свойствами²⁹.

VI.3. Внимательность к дыханию

В древние времена, а также и в наши дни, внимательность к дыханию, вероятно, является наиболее распространенным методом созерцания тела. Сам Будда часто пребывал во внимательном наблюдении за дыханием³⁰, которое он называл «возвышенным» и «чудесным» способом практики³¹. Согласно его собственным утверждениям, даже его Пробуждение произошло на основе внимательности к дыханию³².

В суттах внимательность к дыханию описывается различными способами. В Сатипаттхана-сутте описываются четыре ступени практики, к которым Анапанасати-сутта добавляет еще двенадцать, тем самым формируя схему из шестнадцати ступеней. В других суттах о наблюдении за дыханием говорится как об узнавании (*sañña*) и практике сосредоточения³³. Эти различные представления демонстрируют многофункциональный характер процесса дыхания как объекта медитации. Кроме того, это также часто описывается в контексте многообразия возможных благ от практики, которые включают как проникающее прозрение, так и глубокое сосредоточение³⁴.

Как медитативная практика, наблюдение за дыханием обладает успокаивающим свойством и ведет к устойчивости положения тела и ума³⁵. Устойчивость ума приходит в результате внимательного наблюдения за дыханием, которое действует, в частности, как противоядие от беспокойства и беспорядочных мыслей³⁶. Осознание дыхания также может стать стабилизирующим фактором во время смерти, гарантируя, что даже последнее дыхание будет осознанным³⁷.

Согласно Сатипаттхана-сутте, практика наблюдения за дыханием должна осуществляться следующим образом:

Здесь, уйдя в лес, или к подножию дерева, или в пустую хижину, он садится со скрещенными ногами, выпрямляет свое тело и, направляя внимание перед собой, внимательно вдыхает и внимательно выдыхает.

Продолжительно вдыхая, он знает: «Я продолжительно вдыхаю», а продолжительно выдыхая, он знает: «Я продолжительно выдыхаю». Коротко вдыхая, он знает: «Я коротко вдыхаю», а коротко выдыхая, он знает: «Я коротко выдыхаю». Так он упражняется: «Я буду вдыхать, осознавая все тело»; так он упражняется: «Я буду выдыхать, осознавая все тело». Так он упражняется: «Я буду вдыхать, успокаивая телесную формацию»; так он упражняется: «Я буду выдыхать, успокаивая телесную формацию»³⁸.

Наставления по наблюдению за дыханием включают подходящее внешнее окружение и соответствующее положение тела. Для практики рекомендуются три вида мест: лес, у корней дерева и пустая хижина. В суттах эти три места обычно указываются как подходящие условия для практики формальной медитации³⁹; они дают достаточную степень уединения, необходимую для наблюдения за дыханием (или для других медитативных практик)⁴⁰. Однако, по мнению современных учителей медитации, наблюдение за дыханием может развиваться в любой ситуации, даже когда, например, стоят в очереди или сидят в приемной⁴¹.

Так же, как описание внешнего окружения, Сатипаттхана-сутта описывает правильную сидячую позицию: спина должна быть прямой, а ноги скрещены⁴². В суттах описание правильной позиции для медитации происходит не только в связи с наблюдением за дыханием, но также и в контексте некоторых других медитативных практик⁴³. Хотя это не предполагает, что медитация должна ограничиваться лишь сидячей позицией, тем не менее здесь ясно отмечается важность формального положения сидя для тренировки ума.

Когда занимается позиция, то внимательность устанавливается «перед собой». Указание – «перед собой» (*parimukham*)

– может быть понято буквально или фигурально⁴⁴. Следуя более буквальному пониманию, «перед собой» указывает на область ноздрей как наиболее подходящую для наблюдения за вдохом и выдохом. Или же «перед собой» следует более образно понимать как предполагающее прочное установление *сати*, которое мысленно располагается «перед собой», в смысле медитативного спокойствия и внимательности⁴⁵.

В Абхидхамме и в комментариях «перед собой» указывает на точное анатомическое расположение⁴⁶. Однако в суттах уточнение «перед собой» встречается в разных контекстах, таких, как, например, в связи с преодолением препятствий или развитием чудесных обителей (*brahmavihāra*)⁴⁷.

Хотя преодоление препятствий может происходить посредством наблюдения за дыханием, это не обязательно. На самом деле в стандартных наставлениях по преодолению препятствий не говорится о дыхании⁴⁸. Точно так же и сутты никак не связывают развитие чудесных обителей с осознанием дыхания⁴⁹. Однако будь то в связи с преодолением препятствий или развитием чудесных обителей, направление внимания на ноздри вне контекста практики осознания дыхания не имеет особого смысла. Таким образом, понимание фразы «перед собой» в фигуральном смысле как прочного установления *сати* является более разумной альтернативой, чем ее буквальная интерпретация.

Поэтому, хотя понимание «перед собой» как указания на область ноздрей имеет смысл в связи с наблюдением за дыханием, другие способы практики, опирающиеся на более фигуральное понимание этого термина, не могут быть категорически исключены. И действительно, некоторые современные учителя, успешно развившие подходы к наблюдению за дыханием, не ограничиваются областью ноздрей. Некоторые, например, советуют своим ученикам чувствовать дыхание в области груди, другие предлагают наблюдать за элементом воздуха в брюшной полости, и некоторые рекомендуют направлять внимание на само действие дыхания, не фокусируясь на каком-либо особом месте⁵⁰.

Описав подходящее окружение и положение тела, Сати-паттхана-сутта наставляет медитирующего осознанно делать вдо-

хи и выдохи⁵¹. Затем медитирующий должен осознавать длительность каждого дыхания как «длинную» или «короткую». Смысл этого состоит в том, чтобы осознавать длинные и короткие дыхания, а не сознательно контролировать их длительность. Тем не менее прогрессия от узнавания более длинных дыханий к узнаванию более коротких отражает тот факт, что дыхание, по мере развития созерцания, в результате возрастающего ментального и телесного покоя естественным образом становится короче и тоньше⁵².

Сутта сравнивает это развитие с искусным гончаром, который очень внимательно следит за своим станком, делая длинный или короткий оборот⁵³. Сравнение с гончаром предполагает возрастающую степень очищения и утончения в практике наблюдения за дыханием⁵⁴. Так же, как гончар делает все более тонкие и изящные надрезы на станке, созерцание переходит от долгого и сравнительно грубого дыхания к более короткому и тонкому. Патисамбхидамагга (*Paṭisambhidāmagga*) сравнивает это последовательное очищение наблюдения за дыханием с постепенно слабеющим звуком гонга после удара⁵⁵.

Третья и четвертая ступени знакомят с другим глаголом для описания процесса созерцания: вместо «он знает» (*pajānāti*) в тексте теперь используется выражение «он тренирует» (*sikkhati*)⁵⁶. В Анапанасати-сутте эта «тренировка» охватывает четырнадцать ступеней, дополнительно к первым двум ступеням, связанным со «знанием». Использование слова «тренировка» указывает на некоторую степень дополнительного усилия со стороны медитирующего вследствие повышающегося уровня трудности на этих ступенях⁵⁷. Такая тренировка, похоже, предполагает переход к более широкому виду осознания, которое включает явления, отличающиеся от самого дыхания.

В схеме, описываемой в Анапанасати-сутте, осознание продвигается через шестнадцать ступеней, которые следуют от телесных аспектов дыхания к ощущениям, событиям ума и развитию прозрения. При рассмотрении набора этих шестнадцати ступеней становится очевидным, что наблюдение за дыханием не ограничивается изменениями в процессе дыхания, но охватывает связанные с ним аспекты субъективного переживания.

Используемое таким образом, наблюдение за дыханием становится надежным инструментом самонаблюдения⁵⁸.

Третья и четвертая ступени наблюдения за дыханием, как в Анапанасати-сутте, так и в Сатипаттхана-сутте, соответствуют переживанию «всего тела» (*sabbakāya*) и успокоению «телесной формации» (*kāyasaṅkhāra*). В данном контексте «все тело» может быть буквально принято за все физическое тело. Понимая таким образом, наставления указывают на расширение осознания, переход от одного только дыхания к его воздействию на все тело⁵⁹. Однако согласно комментариям, «все тело» должно быть понято как соответствующее, более фигурально, «телу» дыхания. Благодаря пониманию «всего тела» как всего тела-дыхания в наставлениях далее указывается на полное осознание начальной, средней и последней стадий каждого дыхания⁶⁰. Такая интерпретация может иметь претензию на поддержку со стороны той же Анапанасати-сутты, поскольку здесь Будда идентифицирует дыхание как «тело» (*kāya*) среди тел⁶¹. Однако аргумент против этой интерпретации может заключаться в том, что развитие полного осознания длительности дыхания было целью двух предыдущих ступеней, знания длинного и короткого дыхания, что предполагало необходимость осознания медитирующим каждого дыхания от начала и до конца⁶². Поэтому следует ожидать следующей ступени в этом продвижении для введения определенно нового аспекта для созерцания, такого, например, как расширение осознания, чтобы охватить все физическое тело.

Следующая ступень тренировки – это успокоение «телесной формации». В других суттах «телесная формация» определяется как вдох и выдох⁶³. Это соответствует второй интерпретации выше, согласно которой «все тело» относится к полной продолжительности дыхания⁶⁴. В Патисамбхидаматте и Вимуттимагге отмечается, что эта четвертая ступень наблюдения за дыханием также относится к поддерживанию невозмутимого и устойчивого положения тела в смысле успокоения любой склонности к движению⁶⁵. Таким образом, наставление успокаивать телесную формацию также подразумевает общее развитие телесного покоя, т.е. здесь мы имеем понимание, которое совпадает с первой интерпретацией, упомянутой выше, где «тело» соответствует анато-

мическому телу. В конце обе интерпретации накладываются друг на друга, поскольку успокоение дыхания естественным образом ведет к увеличению телесного покоя и наоборот⁶⁶.

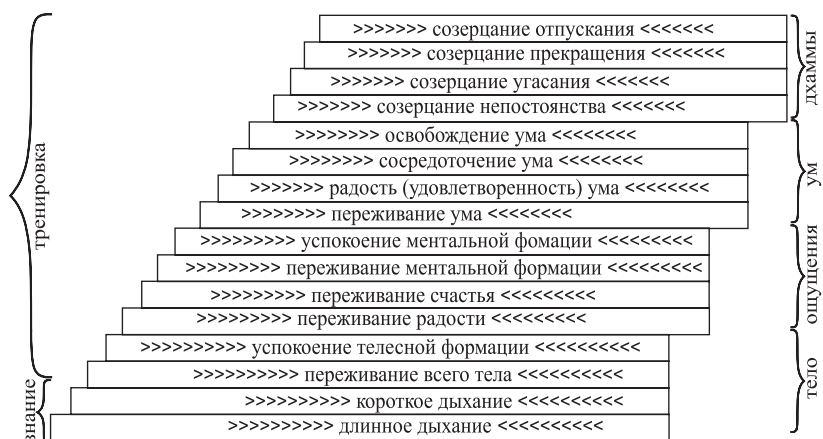
Такое успокоение дыхания и тела затем может стать основой для развития осознания внутренней конституции тела, как в последующих упражнениях сатипаттханы, или же ведет к осознанию ощущений и ментальных процессов, подобно шестнадцати ступеням⁶⁷. В обоих случаях это формирует естественную последовательность, в которой установление телесного покоя как основы позволяет осознанию продвигаться к более тонким аспектам созерцания. Теперь я рассмотрю эти более тонкие аспекты, немного отступив от Сатипаттхана-сутты, чтобы далее рассмотреть схему из шестнадцати ступеней, описываемую в Анапанасати-сутте.

VI.4. Анапанасати-сутта

Вслед за первыми четырьмя ступенями наблюдения за дыханием схема созерцания Анапанасати-сутты направляет осознание на переживание радости (*pīti*) и счастья (*sukha*). Поскольку это два фактора медитативного погружения, то их появление в этой части шестнадцати ступеней позволяет в Висуддхамагге выдвинуть предположение, что такая последовательность относится исключительно к переживанию погружения⁶⁸. Возможно, вследствие такого предположения даже первые четыре ступени наблюдения за дыханием в Сатипаттхана-сутте иногда идентифицируются как не более чем практика сосредоточения⁶⁹.

Здесь необходимо отметить, что появление радости и счастья как пятой и шестой ступеней в схеме Анапанасати-сутты не обязательно требует переживания погружения, поскольку то и другое могут появиться отдельно от его достижения⁷⁰. Согласно, например, строфе из Дхаммапады, радость может возникнуть как результат медитации прозрения⁷¹. Таким образом, реализация переживания радости или счастья при осознании дыхания не обязательно требует достижения погружения в частности или же практики медитации безмятежности в общем.

Хотя дыхание, несомненно, может использоваться для развития сосредоточения, наставления относительно шестнадцати ступеней, безусловно, опираются на отдельное осознание каждого вдоха и выдоха. Главная цель такого разделения состоит в развитии осознания непостоянной природы дыхания. Любое телесное или ментальное явление, появляющееся в фокусе осознания во время шестнадцати ступеней, воспринимается на фоне всегда меняющегося ритма вдохов и выдохов, который является постоянным напоминанием о непостоянстве (см. схему 6.2)⁷².



Использование «<<<<» указывает на то, что осознание вдоха и выдоха формирует основу каждой ступени.

(Схема 6.2. Обзор шестнадцати ступеней *апанасати*).

(1. длинное дыхание (*dīghaṃ*); 2. короткое дыхание (*raṣṣaṃ*); 3. переживание всего тела (*sabbakāyapaṭisaṃvedī*); 4. успокоение телесной формации (*passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ*); 5. переживание радости (*ṭītipaṭisaṃvedī*); 6. переживание счастья (*sukhapaṭisaṃvedī*); 7. переживание ментальной формации (*cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī*); 8. успокоение ментальной формации (*passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ*); 9. переживание ума (*cittapaṭisaṃvedī*); 10. радость (удовлетворенность) ума (*abhippamodayaṃ cittaṃ*); 11. сосредоточение ума (*samādahāṃ cittaṃ*); 12. освобождение ума (*vimocayaṃ cittaṃ*); 13. созерцание непостоянства (*aniccānupassī*); 14. созерцание угасания (*virāgānupassī*); 15. созерцание прекращения (*nirodhānu-*

passī); 16. созерцание отпускания (paṭinissaggānupassī)).

Таким образом, более близкое рассмотрение шестнадцати ступеней обнаруживает лежащую в основе схему последовательного развития, которое следует через все более утончающиеся аспекты субъективного переживания на фоне постоянной основы осознания непостоянства⁷³. И напротив, при приближении к достижению погружения переживание становится все более объединенным, так что осознание ясного различия как между вдохом и выдохом, так и связанными с этим явлениями прекращается.

Основное отличие в наблюдении за дыханием как практиками саматха или випассана зависит от точки зрения, принимаемой при наблюдении за дыханием, поскольку упор на простое ментальное узнавание наличия дыхания может вести к глубоким уровням сосредоточения, тогда как упор на различных явлениях, связанных с процессом дыхания, не ведет к объединенному типу переживания, но остается в сфере разнообразия и чувственного переживания, и, таким образом, больше направлен на развитие прозрения. Эти соображения ведут к тому, что шестнадцать ступеней не являются лишь практикой сосредоточения, но также привносят перспективу прозрения в развитие наблюдения за дыханием.

Исследование контекста, в котором шестнадцать ступеней описываются в Анапанасати-сутте, подтверждает это предположение. Согласно вводу к разделу сутты, объяснение Буддой причины, по которой он говорит об этом, заключается в том, что он хочет показать группе монахов, которые уже используют дыхание как медитативный объект (возможно, как упражнение в сосредоточении), каким образом его следует развивать как сатипаттхану⁷⁴. То есть Будда рассматривает дыхание как медитативный объект, чтобы продемонстрировать, как *сати* может естественным образом вести от наблюдения за дыханием к всеобъемлющему осознанию ощущений, ума и дхамм и, следовательно, к развитию всех сатипаттхан, а также к возникновению семи факторов пробуждения⁷⁵. Следовательно, главная цель этого объяснения Будды состояла в расширении границ наблюдения за дыханием от осознания такого телесного явления, как дыхание, до осознания

ощущений, ума и дхамм, чтобы таким образом использовать его как средство достижения прозрения⁷⁶. В связи с этим представляется допустимым сделать вывод, что цель шестнадцати ступеней наблюдения за дыханием, описываемых в Анапанасати-сутте, а также замысел четырех ступеней наблюдения за дыханием в Сатипаттхана-сутте не ограничиваются развитием сосредоточения, но охватывают как безмятежность, так и прозрение.

VI.5. Положения тела и активности

Возвращаясь к созерцанию сатипаттханы, мы видим, что следующие два упражнения, описываемые в сутте, – осознание четырех положений тела и ясное знание относительно активностей – связаны с направлением внимания на тело во время его активности. Наставления по созерцанию четырех положений тела таковы:

Когда ходит, он знает: «Я хожу»; когда стоит, он знает: «Я стою»; когда сидит, он знает: «Я сижу»; когда лежит, он знает: «Я лежу»; и он знает, соответственно, в каком бы положении его тело ни находилось⁷⁷.

Перечисление четырех положений тела в этом наставлении следует от наиболее активного хождения к сравнительно более пассивным позициям⁷⁸. Наставление здесь заключается в «знании» каждой из этих позиций, возможно, с применением некоторой формы проприоцепторного осознания⁷⁹. В других суттах эти четыре положения часто выражают смысл делания чего-то «в любое время»⁸⁰. Применительно к контексту сатипаттханы такое использование подразумевает непрерывность осознания тела во время любой активности. На самом деле, согласно приведенным выше наставлениям, это созерцание не ограничивается четырьмя позициями, но распространяется на любое возможное положение тела. Таким образом, с практической точки зрения данное созерцание означает осознание тела в общем, чтобы быть «вместе» с телом во время его естественной активности, вместо того чтобы уноситься с различными мыслями и идеями, и поэтому мысленно закрепляются в теле.

Это конкретное упражнение представляет собой созерцание сатипаттханы, которое лучше всего способствует «заземлению» осознания в теле. На основании этой основополагающей роли, похоже, будет правомерно следовать версии сатипаттханы из Мадхьяма-агамы и поместить осознание положений в начало созерцания тела. Для начинающего в сатипаттхане это простое упражнение осознания тела в любом положении помогает сформировать непрерывность *самы*. Благодаря совершению даже незначительных движений тела с осознанием и взвешенностью большая часть мирской активности может служить для развития ума. Осознание, тренируемое таким образом, закладывает важное основание для более формальной медитации, поскольку усердная практика такого созерцания во многом ставит под контроль склонность ума к отвлечениям.

Осознание четырех положений тела – это не только способ установить внимательность, но эти четыре положения тела также могут использоваться как объекты глубокого исследования. Например, строфа из Тхерагатхи связывает способность принимать любое из четырех положений с взаимодействием костей и сухожилий в теле⁸¹. Так, описывая механику этих телесных активностей, эта строфа указывает на перспективу созерцания тела, которой уделяют большое внимание современные учителя медитации⁸². Механика принятия положений тела или совершения движений обычно ускользает из внимания вследствие поглощенности результатами действия. В частности, практический пример исследования активности ходьбы можно найти в комментариях, которые разбивают этот процесс на последовательные стадии шагов, что может быть затем увязано с четырьмя элементами⁸³.

Как было упомянуто выше, эти четыре положения часто используются в суттах как способ указать на то, что нечто должно быть сделано «в любое время». Таким образом, иногда они связываются с различными преобладающими в той или иной личности событиями ума, такими как страх, нехорошие мысли или пять препятствий⁸⁴. Каждое из четырех положений связывается здесь с осознанием сопутствующего состояния ума. Это указывает на то, что, например, устранение неблагоприятных состояний ума не

ограничивается лишь формальной сидячей медитацией, но может и должно осуществляться в любой ситуации и в любом положении. Тот факт, что медитация не должна ассоциироваться исключительно с сидячей позицией, также признается в Вимуттимагге и в Висуддхимагге, где указывается, что в зависимости от индивидуальности медитирующего для поддержания медитативной практики могут использоваться другие позиции⁸⁵.

Другая возможность, исходящая из того факта, что сутты связывают четыре положения тела с различными состояниями ума, состоит в наблюдении взаимосвязи между состояниями ума и способом осуществления таких активностей, как хождение, сидение и т.д. Благодаря такому наблюдению могут прийти к осознанию того, как определенное состояние ума выражается через положение тела, или как состояние, положение и движение тела воздействует на ум⁸⁶. Положение тела и состояние ума по своей сути взаимосвязаны, поэтому ясное осознание одного естественным образом усиливает осознание другого. Таким образом, созерцание этих четырех положений может вести к исследованию обусловленной взаимосвязи тела с умом.

Этот вид созерцания также может вести к вопросу об ощущении личности (самости), находящейся в основе любого из четырех положений⁸⁷. Комментарии придают конкретную, направленную на практическую реализацию форму этому предположению, поскольку в соответствии с ними существенная разница между простым хождением и медитацией хождения как сатипаттханой состоит в том, что медитирующий задается вопросом: «Кто идет? Чье это хождение?»⁸⁸

Другая перспектива развития прозрения может быть получена в результате обращения осознания на второстепенную корректировку положения тела. Главная причина этой корректировки заключается в устранении физической боли, которая развивается, когда одно и то же положение тела поддерживается в течение долгого времени. При более пристальном наблюдении становится очевидно, что по большей части полубессознательная корректировка, осуществляемая в любой позиции, — это постоянное усилие облегчить боль, которая присуща наличию тела⁸⁹.

В суттах из четырех позиций хождение и лежание особенно связываются с развитием осознания. Медитация хождения часто упоминается в суттах, когда, например, некий посетитель, приближаясь к поселению монахов, замечает их практикующими медитацию хождения на открытом воздухе⁹⁰. В некоторых местах сообщается, что Будда и некоторые из его старших учеников занимались медитацией хождения⁹¹. Это демонстрирует, что медитация хождения считалась полезной практикой даже для опытных практикующих. Согласно суттам, медитация хождения полезна для пищеварения и для здоровья, а также она приводит к развитию длительного сосредоточения⁹². Говоря о потенциале прозрения в медитации хождения, в комментариях приводятся примеры ее использования, которое ведет к полной реализации⁹³.

Стандартные наставления по медитации хождения, которые можно найти в суттах, принимают события ума как главный объект наблюдения, что отличает их подход от того, который обычно используется в наши дни. Наставления в данном контексте не говорят об осознании своего положения тела или динамике хождения, но говорят об очищении ума от препятствующих состояний⁹⁴. Поскольку то же самое выражение используется при рассмотрении медитации сидения, то можно предположить, что это просто продолжение в другой позиции той же самой медитации, которая ранее практиковалась сидя.

Сутта из Ангуттара-никаи рекомендует медитацию хождения как противоядие от вялости. Однако в данном случае наставления отличаются от стандартных описаний: медитирующий фокусируется на пути хождения, сохраняет органы чувств вобранными и не позволяет уму отвлекаться на внешнее⁹⁵.

Чтобы развивать осознание в связи с положением лежа, медитирующий должен осознанно лежать на своем правом боку, отдыхая во время средней части ночи, помня о времени пробуждения⁹⁶. Похоже, наставления относительно осознанного засыпания главным образом связаны с пробуждением в predetermined время⁹⁷. В других местах засыпание с осознанием улучшает качество сна, а также препятствует плохим снам и поллюциям⁹⁸.

В качестве заключения следует подчеркнуть, что несмотря на эти различные представления относительно развития прозре-

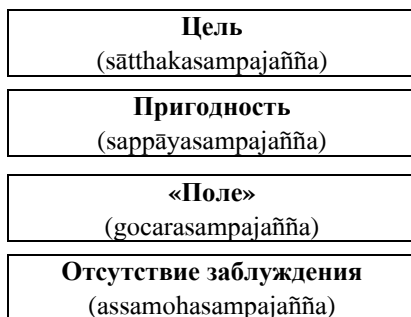
ния в связи с четырьмя положениями тела, в самих наставлениях Сатипаттхана-сутты описывается простое осознание всего тела в общем и его расположение в пространстве.

Когда наблюдение за четырьмя положениями тела приводит к закреплению осознания на теле, то возможно обратиться к следующему созерцанию, описываемому в Сатипаттхана-сутте: ясное узнавание (*samprajāna*) сферы телесной активности⁹⁹. Наставления об этом ясном узнавании (знании, осознании) таковы:

Когда идет прямо и возвращается, он действует, ясно осознавая (узнавая); когда смотрит прямо и вокруг, то действует, ясно осознавая; когда сгибает и распрямляет свои конечности, то действует, ясно осознавая; когда надевает свои одежды и несет свои внешние облачения и чашу, то действует, ясно осознавая; когда ест, пьет, жует пищу и глотает, то действует, ясно осознавая; когда испражняется и мочится, то действует, ясно осознавая; когда ходит, стоит, сидит, засыпает, просыпается, разговаривает и молчит, то действует, ясно осознавая¹⁰⁰.

Помимо того что является одним из созерцаний тела в Сатипаттхана-сутте, это упражнение также образует отдельную ступень в постепенном пути тренировки, называемом «наблюдение и ясное узнавание» (*satisamprajāñña*)¹⁰¹. В последовательности этого постепенного пути тренировки внимательное наблюдение и ясное узнавание относительно телесной активности занимают промежуточное положение между предварительным (подготовительным) развитием и самой медитацией сидения¹⁰². Чтобы быть более точным, внимательное наблюдение и ясное узнавание завершают подготовительные стадии в связи с этическим поведением, воздержанием и удовлетворенностью, а также формируют отправной пункт формальной практики медитации, когда удаляются в безлюдные места уединения, чтобы преодолеть препятствия, пройти через уровни погружения и достичь реализации¹⁰³. Таким образом, развитие внимательности и ясного узнавания является основанием для более формальных медитаций, таких, какими в данном контексте являются остальные созерцания, описываемые в Сатипаттхана-сутте¹⁰⁴.

Комбинированное выражение «внимательность и ясное узнавание» указывает на то, что наличие «ясного узнавания» играет важную роль дополнительно к наблюдению за упомянутыми активностями. Поскольку само по себе «ясное узнавание», а также в сочетании с *сати* встречается в суттах в разных контекстах и может иметь широкий смысловой спектр¹⁰⁵, могут возникнуть вопросы о значениях «ясного узнавания» в связи с различными упоминаемыми активностями. Ни Сатипаттхана-сутта, ни описание постепенного пути не предоставляют большей информации. В комментариях дается детальный анализ ясного узнавания с его разделением на четыре аспекта (см. схему 6.3).



(Схема 6.3. Четыре аспекта «ясного узнавания» (знания) в комментариях)

Здесь ясное узнавание должно быть направлено на цель активности, а также на ее пригодность (соответствие цели). Кроме того, необходимо ясно понять, как связать эту активность со своей медитативной практикой (своим «полем» (пастбищем)), а также необходимо развить «отсутствие заблуждения» посредством ясного понимания истинной природы реальности¹⁰⁶. При более детальном рассмотрении сутт обнаруживаются некоторые места, в которых поддерживается или проясняется это комментаторское представление.

Согласно Махасунната-сутте, разговор может быть ясно узнан в результате осознанного воздержания от тем, которые не допустимы для тех, кто ушел от мирского¹⁰⁷. Здесь «ясное узна-

вание» предполагает, что обсуждают темы, связанные с удовлетворенностью, уединением, сосредоточением, мудростью и т.д., поскольку таким образом речь становится «целенаправленной» относительно развития на пути. Этот пример проводит аналогию с первым аспектом ясного узнавания, упомянутым в комментариях, связанных с целью активности.

Некоторые из активностей, перечисляемые в этой части Сатипаттхана-сутты, такие как «идет прямо и возвращается», «смотрит прямо и вокруг», «сгибает и распрямляет свои конечности», «надевает свои одежды и несет свои внешние облачения и чашу», также встречаются в других суттах¹⁰⁸. В этих случаях ясное узнавание не упоминается непосредственно, но монахам даются наставления относительно правильного поведения. То, на что сутты обращают внимание в связи с этими активностями, это необходимость их элегантного и внешне привлекательного (*pāsādika*) осуществления¹⁰⁹. Подобным же образом в китайской Мадхьяма-агаме говорится о «возвышенном и скромном поведении», когда практикуют ясное узнавание в связи с телесными активностями¹¹⁰. Судя по этим местам, данный набор активностей отражает внимательный и возвышенный способ поведения, подходящий для того, кто живет как монах или монахиня.

Необходимость поддерживать такие стандарты хорошего поведения находит свое выражение в бесчисленных правилах тренировки в монашеской общине. Они очень детально регулируют различные аспекты повседневной деятельности¹¹¹. Важность, придаваемая внешнему поведению в Древней Индии, также явствует из Брахмаю-сутты (*Brahmāyu Sutta*), где детальное исследование повседневного поведения Будды является попыткой оценить его духовное достижение¹¹². Эта необходимость монаха или монахини вести себя внимательно и возвышенно аналогична второму аспекту ясного узнавания, упоминаемому в комментариях, где оно соотносится с пригодностью действия.

Отрывок из Ангуттара-никаи связывает ясное узнавание с активностью смотрения. Здесь сообщается о монахе Нанде, особенно отличающемся своей страстной натурой, который направлял все свое усилие на преодоление желаний и неприязни (*abhiññhādomanassa*), когда смотрел в любое из направлений¹¹³.

Терминология, используемая в данном случае, демонстрирует, что эта форма ясного узнавания связана со сдерживанием органов чувств. Схожую особенность можно найти в Махасунната-сутте, которая соотносит ясное узнавание в связи с четырьмя положениями тела со сдерживанием органов чувств¹¹⁴. Оба эти варианта связаны с третьим аспектом ясного узнавания, упоминаемым в комментариях, где говорится о «поле». И такое же выражение появляется ранее в связи с образом *сапи*, которое описывает сатипаттхану как надлежащее поле монаха, тогда как ненадлежащее поле представлено чувственными отвращениями¹¹⁵. Это предполагает, что ясное узнавание в связи с «полем», в частности, относится к сдерживанию органов чувств.

Четвертый, упоминаемый в комментариях аспект, связывающий ясное узнавание с отсутствием заблуждения (*asammoḥa*), выходит за пределы контекста созерцания тела. Иметь ясное понимание истинной природы реальности – это задача ясного узнавания (знания) (*samprajāna*) в общем, качество, которое, согласно «определению», должно быть развито посредством всех созерцаний сатипаттханы.

Можно видеть, что комментаторское представление четырех аспектов, присущих ясному узнаванию, следует прогрессивной последовательности с ясным узнаванием относительно цели (собственное продвижение к пробуждению), устанавливая предпосылку для соответствующего «подходящего» поведения, которое в свою очередь способствует сдерживанию органов чувств, а также медитативному развитию, которое затем позволяет проникнуть в истинную природу реальности. Таким образом, практика сатипаттханы, связанная с развитием ясного узнавания относительно активностей, сочетает целенаправленное и возвышенное поведение со сдерживанием органов чувств, для формирования основы возникновения прозрения. На самом деле правильное поведение и сдерживание органов чувств в определенной степени перекрывают друг друга, поскольку, с одной стороны, некоторые аспекты кодекса поведения монахов или монахинь предназначены для облегчения сдерживания органов чувств, тогда как телесная активность, с другой стороны, становится все более элегантной и

возвышенной, если достигается определенная степень равновесия ума в результате отсутствия чувственных отвлечений.

В сравнении с созерцанием четырех положений тела ясное узнавание относительно активностей вводит дополнительный элемент, поскольку первое состоит только из чистого осознания положения тела или движения, появляющихся естественным образом, тогда как второе включает целенаправленно используемое сдержанное и возвышенное поведение.

VI.6. Анатомические составляющие и элементы

Следующие два упражнения в Сатипаттхана-сутте – созерцание анатомических составляющих тела и созерцание тела относительно четырех элементов – направляют внимание на исследование телесных составляющих. Первая из этих двух аналитических медитаций исследует составляющие собственного тела с помощью перечисления различных анатомических частей, органов и жидкостей¹¹⁶. В сутте сказано:

Он просматривает то же самое тело вверх от ступней ног и вниз от кончиков волос, покрытое кожей и наполненное многочисленными видами нечистот, [зная]: «В этом теле волосы головы, волосы тела, ногти, зубы, кожа, плоть, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие, кишки, брыжейка, содержимое желудка, фекалии, желчь, слизь, гной, кровь, сало, пот, жир, слезы, слюна, носовая слизь, синовиальная жидкость и моча»¹¹⁷.

В других суттах за этим списком анатомических частей следует выражение: «и все остальные части»¹¹⁸. Это указывает на то, что этим список сатипаттханы не исчерпывается, и перечисленные составляющие являются примерами видов частей тела, которые могут быть объектами созерцания. И действительно, в других местах такие перечисляемые части тела и жидкости, как мозг, мужской орган или ушная сера, отсутствуют в этом списке. Это демонстрирует, что список сатипаттханы не ограничивается древним индийским знанием анатомии человека¹¹⁹.

Этот набор анатомических составляющих в Сатипаттхана-сутте следует естественному порядку, начинающемуся от плотных внешних частей, через внутренние органы и заканчивающемуся органическими жидкостями. Данная последовательность представляет собой поступательное проникновение осознания. Части, которые легче всего доступны для осознания, упоминаются первыми, тогда как аспекты тела, перечисляемые дальше по списку, требуют более глубокой степени осознания и чувствительности. Или же эта последовательность также может быть принята как связанная с тренировкой образной визуализации, во время которой с собственного тела постепенно снимается каждая часть¹²⁰.

В Висуддхимагге указывается, что практика этого упражнения продвигается от обращения внимания на каждую анатомическую часть к осознанию их всех вместе¹²¹. Это предполагает, что на более продвинутых этапах данного созерцания отдельные части сами по себе становятся не так важны и осознание обращается к составной и непривлекательной природе тела во всей его полноте. Согласно Сампасадания-сутте (*Sampasādanīya Sutta*), созерцание также может следовать от анатомических частей и до осознания только скелета¹²².

Схему последовательности, схожую с наставлениями сатипаттханы, можно найти в Виджая-сутте из Сутта-нипаты, где тщательное исследование тела начинается с внешних анатомических составляющих и заканчивается внутренними органами и жидкостями¹²³. В Виджая-сутте это исследование тела завершается риторическим вопросом: «Как еще, кроме как благодаря отсутствию прозрения, можно возвысить себя или принизить другого из-за этого тела?»¹²⁴ Это заключение демонстрирует, что описываемая цель созерцания состоит в том, чтобы устранить привязанность к телу, положение, которое также признается истинным для Сатипаттхана-сутты.

В китайской Экоттара-агаме связанное с этим созерцание значится как часть ее версии созерцания тела. Это упражнение связано с вниманием к отверстиям тела и направлением осознания на отвратительную природу испражнений каждого из них¹²⁵.

Такое же упражнение появляется и в других суттах палийских никай¹²⁶. Главная цель как этого упражнения, так и созерцания анатомических составляющих состоит в достижении понимания того, что собственное тело и тела других не являются от природы привлекательными¹²⁷. Соответствующий нюанс можно найти в другой сутте, которая указывает на созерцание анатомической конституции тела заголовком: «Как внизу, так и вверх; как вверх, так и внизу»¹²⁸. Это предполагает, что бесстрастное рассмотрение различных частей тела ведет к пониманию, что все они обладают одинаковой природой. Когда ясно постигают их истинную природу, то становится очевидным, что нет ничего по своей сути прекрасного в любом частном аспекте тела (например, в глазах, в волосах и губах). В Тхерагатхе монахиня ярко иллюстрирует это прозрение, указывая на то, что если бы тело было вывернуто наизнанку, то даже наша мать испытывала бы к нему отвращение и не смогла бы вынести его запаха¹²⁹.

Следуя наставлениям Сатипаттхана-сутты, созерцание непривлекательной природы тела в первую очередь относится к нашему собственному телу¹³⁰. Видение того, что в нашем теле нет ничего привлекательного, в частности, противодействует тщеславию¹³¹. И затем, как отмечается в «рефрене» Сатипаттханы, такое же созерцание применяется «внешне», по отношению к другим. Его внешнее применение способно стать мощным противоядием от чувственных желаний¹³². Потенциал этого созерцания как противодействие чувственному привел к его включению в церемонию буддийского посвящения, часть которого состоит в наставлении новообращенного монаха или монахини созерцать первые пять анатомических частей, перечисленных в инструкции Сатипаттханы.

Несмотря на пользу, данное упражнение может быть опасным. Чрезмерное созерцание «нечистого» может привести к ненависти и отвращению. Однако ненависть к собственному телу или к телам других является лишь выражением несбывшегося желания и не связана с успокоением страстей в результате этого упражнения. В суттах описывается радикальный случай чрезмерного и неразумного использования этой медитативной практики.

После того как Будда научил группу монахов этой практике и удалился в уединение, монахи с таким рвением принялись созерцать анатомическую конституцию своих тел, что стали чувствовать сильный стыд и отвращение по отношению к ним. В итоге значительное их число совершили самоубийство¹³³.

Чтобы проиллюстрировать необходимость сбалансированного отношения, в этой части Сатипаттхана-сутты созерцание анатомических составляющих сравнивается с исследованием сумки, наполненной зернами и бобами¹³⁴. Так же, как исследование зерен и бобов, вероятно, не производит никакой эмоциональной реакции, так и созерцание анатомической конституции тела должно происходить со взвешенным и беспристрастным отношением, что-бы результатом было успокоение желаний, а не стимуляция неприязни.

Если для установления подходящего отношения принимаются достаточные меры предосторожности, то разумное и сбалансированное созерцание непривлекательности тела будет обладать потенциалом достижения реализации. В Тхерагатхе сообщается, что две монахини достигли полного пробуждения благодаря созерцанию анатомической конституции своих тел¹³⁵.

В некоторых суттах полный набор из тридцати одной анатомической составляющей, перечисленных в Сатипаттхана-сутте, относится к категории элементов земли и воды в контексте общего описания четырех элементов¹³⁶. Это указывает на то, что следующее упражнение в Сатипаттхана-сутте, где тело разделяется на четыре элементарных качества, формирует соответствующий тип созерцания. Наставления в связи с этим созерцанием таковы:

Он так просматривает то же самое тело, как бы оно ни располагалось и как бы ни размещалось, как состоящее из элементов: «В этом теле есть элемент земли, элемент воды, элемент огня и элемент ветра»¹³⁷.

Древнеиндийская схема четырех элементов, упомянутая здесь, представляет базовые качества материи: твердость, жидкость (или сцепление), тепло и движение¹³⁸. Поскольку созерцание тридцати одной анатомической составляющей главным образом охватывает первые два качества – твердость и жидкость, то

четырёхэлементный анализ предполагает более полный подход, расширяя осознание до аспектов тела, проявляющих качества тепла и движения. Таким образом, данное упражнение осуществляет развитие ментальной декомпозиции тела на более всеобъемлющем и очищенном уровне¹³⁹.

Созерцание телесных качеств земли и воды может быть предпринято через рассмотрение физических ощущений твердых и жидких частей тела. Осознание его тепловых качеств может быть развито через обнаружение различия температуры тела и до некоторой степени через обращение осознания на процессы переваривания и метаболизма. Воздух, представляющий качество движения, может быть охвачен осознанием различных движений, которые происходят в организме, таких как циркуляция крови или дыхания¹⁴⁰. Такие же элементарные качества могут сочетаться в едином созерцании в результате осознания этих четырех качеств как характеристик каждой части тела.

Результат этого конкретного метода созерцания иллюстрируется сравнением с мясником, который забивает корову, чтобы торговать мясом. Согласно комментариям, сравнение с мясником указывает на изменение восприятия (*saññā*), поскольку после забоя мясник больше не думает о «корове», но лишь о «мясе»¹⁴¹. Схожее смещение восприятия происходит, когда медитирующий рассекает тело на элементарные качества: тело больше не воспринимается как «я» или «мое», но просто как комбинация этих четырех качеств.

Переживание себя как сочетания материальных качеств обнаруживает качественную идентичность собственного тела и внешнего материального мира¹⁴². Таким образом развивается разумная степень бесстрастия, что является противодействием привязанности к тому, что в конце концов является лишь комбинацией материальных качеств. При длительном созерцании медитирующий может прийти к пониманию того, что это, казалось бы, крепкое и плотное материальное тело, а вместе с ним и весь материальный мир полностью лишены сущности¹⁴³. Есть просто различные степени твердости и мягкости, влажности и сухости, тепла и холода, а также движения (по крайней мере, на субатом-

ном уровне). Таким образом, созерцание четырех элементов обладает потенциалом вести к проникающему пониманию несубstantialности и бессамостной природы физической реальности¹⁴⁴.

В суттах схема четырех элементов связывается не только с человеческим телом, но также и с материальным существованием в общем. В Махахаттхипадопама-сутте (Mahāhatthipadopama Sutta) поддерживается сходство между своими собственными внутренними «четырьмя» элементами и их «внешними» эквивалентами, чтобы достичь истины непостоянства. Аргумент состоит в том, что поскольку (согласно древней индийской космологии) в определенный момент времени вся планета разрушится, то какое постоянство может быть в этом незначительном накоплении тех же элементов, называемых «телом»?¹⁴⁵ Оценка непостоянной природы всех материальных явлений, таким образом, служит противоядием поиску чувственного удовольствия. Избавление от желания вследствие разочарования в материальных явлениях приводит к освобождению от оков, создаваемых этими четырьмя элементами¹⁴⁶.

Еще одну точку зрения относительно этих четырех элементов можно найти в Махарахуловада-сутте (Mahārāhulovāda Sutta), где они используются как стимул для развития таких качеств ума, как любящая доброта (*mettā*) и сострадание (*karuṇā*). Так же, как земля не испытывает негодования, даже когда на нее бросают различный мусор, так и медитирующий должен развивать ум, свободный от негодования¹⁴⁷. Таким образом, сохраняя ум, свободный от негодования, становятся способными реагировать с любящей добротой и состраданием даже во враждебной ситуации¹⁴⁸.

Здесь демонстрируется, что созерцание четырех элементов может применяться различными способами, связывая природу собственного тела с конституцией всего материального окружения или же используя эти материальные характеристики для развития благоприятного настроения ума.

VI.7. Разложение труп и медитация на смерть

Последняя медитативная практика созерцаний тела в некоторой степени использует визуализацию, или, по крайней мере, размышление, поскольку медитирующий должен сравнивать свое собственное тело с тем, которое он видит на кладбище¹⁴⁹. Наставления относительно этого сравнения таковы:

Как если бы он видел труп, брошенный на кладбище, од-
нодневный, двухдневный, трехдневный, распухший, синий
и разложившийся... пожираемый воронами, пожираемый
ястребами, пожираемый грифами, пожираемый псами, по-
жираемый шакалами, либо пожираемый различными вида-
ми червей... ставший скелетом с остатками плоти и кро-
ви и скрепляемый сухожилиями... ставший скелетом без
плоти, но с пятнами крови и скрепляемый сухожилиями...
ставший скелетом без плоти и без пятен крови и скрепляе-
мый сухожилиями... просто отдельные кости, разбросан-
ные повсюду... просто белые кости цвета раковины...
лежащую более года кучу костей... сгнившие и превратив-
шиеся в пыль кости... то он сравнивает то же самое [свое]
тело с этим: «Это тело тоже имеет такую же природу, и
оно будет таким, и оно не избежит такой участи»¹⁵⁰.

В Древней Индии трупы в основном оставляли на откры-
той местности, на таких кладбищах, где они либо сгнивали, либо
пожирались дикими животными¹⁵¹. Приведенный выше отрывок
из Сатипаттхана-сутты ясно описывает связанные с этим девять
стадий разложения¹⁵². Согласно тибетским источникам, сам Будда
созерцал разлагающиеся трупы на кладбище, когда он был еще
бодхисаттвой¹⁵³.

Это упражнение высвечивает две вещи: отталкивающую
природу тела, как это обнаруживается на стадии разложения, а
также тот факт, что смерть – это неизбежная участь всех живых
существ. Первое связывает это упражнение с созерцанием анато-
мической конституции тела и служит как дополнительный инстру-
мент, чтобы противодействовать чувственным желаниям¹⁵⁴. Это
предположение находит подтверждение в Махадуккхаккхандха-
сутте (Mahādukkhakkhandha Sutta), где используется тот же на-

бор терминов и данное упражнение рассматривается как способ созерцания присущей «ущербности» (*āḍīnava*) материального тела¹⁵⁵. И хотя может быть склонность обращать внимание на «достойнства» (*aśāda*) прекрасного тела юной особы противоположного пола, но его «ущербность» становится очевидной, когда то же самое тело, которое прежде казалось столь привлекательным, уступив натиску старости, болезней и, наконец, смерти, проходит через стадии описанного выше разложения. Тем самым подтверждается, что главной целью созерцания разложения трупа является противодействие чувственным желаниям.

Следуя наставлениям, данным в Сатипаттхана-сутте, видение или памятование разлагающегося тела применяется к своему собственному телу, когда размышляют, что в будущем оно будет подвергаться такому же процессу разложения. И этот вид созерцания также формирует средства противодействия страстям¹⁵⁶. После этого, как указывается в «рефрене», такое же понимание накладывается на живые тела других. И здесь также применяются упомянутые выше меры предосторожности относительно созерцания анатомической конституции, а именно, в связи с тем, что это упражнение не должно привести к ненависти и депрессии¹⁵⁷.

В Тхерагатхе сообщается о практике этого упражнения сатипаттханы, происходящей непосредственно на кладбище. Два монаха созерцали женский труп, но с различными результатами. Если один монах смог достичь прозрения, то другой не смог развить созерцание, поскольку вид этого тела провоцировал в нем чувственные желания¹⁵⁸. Эта опасность также отражается и в комментариях, которые предостерегают от использования трупа, принадлежащего к другому полу¹⁵⁹. Но хотя созерцание трупа противоположного пола не может быть рекомендовано начинающему практикующему, тем не менее, если все проходит успешно, то можно ожидать, что такое созерцание сформирует мощное противоядие от сладострастия¹⁶⁰. В Тхерагатхе также описывается случай с монахом, который созерцал живое женское тело прекрасной девушки, поющей и танцующей¹⁶¹. Он смог хорошо использовать это наблюдение, поскольку, мудро распорядившись этим визуальным впечатлением, он стал арахантом.

Другое прозрение, достигаемое благодаря данной медитативной практике, – это неизбежность смерти. Стадии разложения мертвого тела отчетливо вырисовывают истину того, что к чему бы ни привязывались как к воплощению «я» и «мое», это продлится лишь ограниченное время. И хотя это кажется очевидным применением данного созерцания, обычно в суттах памятование о смерти описывается без ознакомления со стадиями разложения. Методы памятования о смерти, в частности, рекомендуются Буддой в связи с едой и дыханием, когда помнят, что нет даже уверенности в том, что смогут проглотить следующий кусок еды или сделать вдох¹⁶². Определенно присутствие или отсутствие дыхания указывают на жизнь или смерть, поэтому наблюдение за дыханием также обладает потенциалом использования для памятования о смерти. Какой бы подход ни было решено использовать, памятование о смерти помогает пробудить усилие, направленное на удаление и искоренение всего неблагоприятного, а также может стать абсолютной кульминацией достижения «бессмертия»¹⁶³.

Памятование о смерти также служит полезным приготовлением ко времени, когда действительно придется встретиться со смертью. Как заключительное упражнение среди созерцаний тела регулярное памятование о смерти может привести к пониманию того, что смерть страшит лишь до тех пор, пока отождествляются с телом¹⁶⁴. При помощи созерцания тела можно прийти к постижению истинной природы тела и тем самым преодолеть свою привязанность к нему. Будучи свободным от привязанности к телу, освобождаются от всякого страха физической смерти¹⁶⁵.

Примечания

¹ Версию *Madhyama agama* см. в Minh Chau 1991: p. 88 и Nhat Hanh 1990: p. 138. Другие версии (согласно Schmithausen 1976: p. 250) *Śāriputrābhidharma*. И напротив, *satipaṭṭhāna suttas* (D II 291 и M I 56) и *Kāyagatāsati sutta* (M III 89) помещают осознание дыхания в начале созерцания тела.

² В Ps-pt I 365 объясняется, что «рассмотрение» относится к повторяющемуся аналитическому изучению.

³ M I 57: «Он наблюдает за этим же телом... как наполненным многими видами нечистот».

⁴ A III 323.

⁵ Minh Chau 1991: p. 89 и Nhat Hanh 1990: p. 154. Эти шестое, седьмое, восьмое и девятое из созерцаний тела в данной версии описывают физический эффект каждой из джхан с помощью того же набора сравнений, которые можно найти в палийских суттах (скатывание мыльного порошка в комок; озеро, наполняющееся водой изнутри; погруженный в воду лотос; и человек, одетый во все белое).

⁶ M III 92.

⁷ То есть различные способы обращения с негативными мыслями перечисляются как третье и четвертое созерцания тела в данной версии. (Палийские параллели с этими упражнениями – это первое и последнее противоядия от негативных мыслей, упоминаемые в M I 120.) Или же десятое и одиннадцатое из созерцаний тела в данной версии связаны с развитием «сверкающего восприятия» и с «хорошим памятованием созерцаемого образа». Они также могут быть связаны с ясностью узнавания (*ālōka-sañña*) и с признаком сосредоточения (*samādhi-nimitta*), которые можно найти в других палийских суттах. См. Minh Chau 1991: p. 88-90 и Nhat Hanh 1990: p. 153-156.

⁸ Nhat Than 1990: p. 169.

⁹ Vibh 193. Комментарий Vibh-a 252 далее расширяет это до некоторой степени, связывая анатомические составляющие с четырьмя элементами. Bronkhorst 1985: p. 311 на основе этого отрывка из Вибханги предполагает, что, возможно, разделение на анатомические составляющие представляет собой наиболее древний и первоначальный подход к созерцанию тела. См. также Lin Li-Kouang p. 122-127, который считает всю Сатипаттхана-сутту разработкой более ранней Каягатасати-сутты. Такое же предположение можно найти у Schmidt 1989: p. 41 n. 3.

¹⁰ Этот упор подтверждается тем фактом, что *kāyagatāsati* (внимательность к телу), слово, которое в словаре сутты является синонимом *kāy-*

ānupassanā (созерцание тела), в комментариях соответствует лишь созерцанию анатомических составляющих; см. также Bodhi 2000: p. 1453 п. 366 и Upali Karunaratne 1999a: p. 168. Такая коррекция смысла подчеркивает важность созерцания анатомических составляющих как созерцания тела.

¹¹ См., например, M I 500; M I 510; S I 131; A IV 377; A IV 386; Sn 197-9; Sn 205; Th 279; Th 453; Th 567-569; Th 1150-1153; Thī 19; Thī 82-83; Thī 140 и Thī 466-471. Эти отрывки указывают на то, что несколько негативное отношение к телу – это не только результат комментаторских писаний (как предполагает Hamilton 1995b: p. 61). Однако Heiler 1922: p. 18, который говорит о «сильном отвращении к телу» (мой перевод «ungestümer Ekel an allem Leiblichen») как цели созерцания тела, заходит слишком далеко.

¹² Например, Vijayā at S I 131; Sāriputta в A IV 377 и Khema в Thī 140 утверждают, что они чувствуют стыд и отвращение по отношению к своему собственному телу. Однако это их конкретное высказывание возникает вследствие личных обстоятельств, поскольку Шарипутта оберегал себя от обвинений в том, что внешне не выказывал уважения по отношению к другому монаху (см. Mp IV 171), тогда как монахини Виджая и Кхема старались обескураживать тех, кто пытался их соблазнить. На самом деле, такое же высказывание можно встретить в Vin III 68 и S V 320, где множество монахов занимаются созерцанием непривлекательной природы тела с таким рвением, что прибегают к самоубийству, что, разумеется, не является подходящим способом следования этой практике.

¹³ В S II 64 Будда указывает на то, что тело не является нашим собственным и не принадлежит другим, но просто является результатом условий.

¹⁴ S V 170.

¹⁵ S IV 198.

¹⁶ Fryba 1989: p. 111 уместно замечает о «стратегиях фиксации реальности». Tart 1994: p. 44 поясняет: «вместо того, что тебя уносит каждая мысль, посредством собственного тела происходит фиксация на здесь и сейчас». См. также Nett 13, где указывается, что внимательность по отношению к телу защищает от чувственных отвлечений.

¹⁷ Согласно M I 266, пренебрежение внимательностью к телу приводит к наслаждению ощущениями и, вследствие этого, к привязанности.

¹⁸ M III 95.

¹⁹ M III 89.

²⁰ M III 96.

²¹ Важность опоры на созерцание тела для практики *саматха* или *винасана* подчеркивается Ledi 1983: р. 38, который сравнивает попытки практиковать без предшествующей опоры на осознание тела с управлением повозки, в которую запряжен буйвол без поводьев. Важность созерцания тела для развития саматха также отражена в Ps I 301, где указывается, что внимательность к дыханию, к анатомическим составляющим и к разложению тела после смерти – это созерцание сатипаттханы, в частности, подходящее для развития сосредоточения.

²² Например, в Маджжима-никае аспекты созерцания тела отдельно описываются в соответствующих суттах (*Ānāpānasati Sutta*, М III 78; *Kāyagatāsati Sutta*, М III 88). Точно так же в комментариях к сатипаттхане созерцанию тела посвящен такой же объем текста, как остальным трем сатипаттханам: Ps I 247-274 против Ps I 274-301 (по 27 страниц).

²³ Например, в М III 94-99; А I 43 и Dhп 293.

²⁴ А I 45.

²⁵ А I 43. См. также D III 272 и S II 220.

²⁶ Th 1035. (Это было сказано Анандой после того, как Будда покинул этот мир.)

²⁷ Th 468.

²⁸ Lin Li-Kouang 1949: р. 124 и Schmithausen 1976: р. 254. Представление относительно созерцания тела, которое имело в Древней Индии, также до некоторой степени поддерживалось вводной частью к Каягатасати-сутте, М III 88, где монахи восхваляли метод представления Буддой созерцания тела как обладающий многими полезными качествами. Если осуществление созерцания тела было само по себе инновационным, то очень возможно, что оно заслуживало этого восхваления.

²⁹ В Ps I 247 и Ps-рt I 348 утверждается, что другие руководства не учили созерцанию тела так полно, как у Будды.

³⁰ S V 326.

³¹ S V 326.

³² S V 317.

³³ Что касается четырех ступеней сатипаттханы в (*MahāSatipaṭṭhāna Suttas* в D II 291 и М I 59; как шестнадцать ступеней практики в *Anāpānasati Sutta* в М III 79; как *saññā*, например, в А V 111; и как *ānāpānasatisamādhī* в *Ānāpāna Saṃyutta* (например, в S V 317); См. Vajirañāṇa 1975: р. 227.

³⁴ В S V 317-319 перечисляются преодоление мирских устремлений, неприятия и влечения, достижение четырех джхан и духовных достижений, а также реализация потенциальных благ наблюдения за дыханием.

³⁵ S V 321 и S V 316.

³⁶ А III 449; Ud 37; b It 80. В *Abhidharmakośabhāṣyam* объясняется, что на-

блюдение за дыханием, в частности, подходит для ослабления беспорядочных мыслей, поскольку дыхание является успокаивающим объектом медитации, не имеющим цвета или внешней формы, и поэтому само по себе оно не стимулирует активность ума (в Pruden 1988: p. 917).

³⁷ M I 426.

³⁸ M I 56.

³⁹ Из этих трех место у корней дерева находится в очень тесной связи с практикой медитации, настолько близкой, что в M II 118 один лишь вид деревьев в глуши навел царя на ассоциацию с практикой медитации и тем самым напомнил ему о Будде. Точно так же место возле корней дерева может использоваться как стандартная мера для измерения участка, который медитирующий может охватить или заполнить своей практикой (см. M III 146). Место у корней дерева, как обитель, также считается одной из четырех основных принадлежностей буддийского монаха или монахини (вместе с чашей для подаяния, рубищем в качестве монашеских одежд и коровьей мочой в качестве лекарства), выражающих удовлетворенность минимальными удобствами в этой жизни. «Лес» и «корни дерева» представляют собой часть стандартного выражения для ознакомления с формальной медитацией (например, в D I 71). «Корни дерева» и «пустая хижина» часто встречаются в настойчивом призыве Будды медитировать (например, в M I 46). Кроме формальной части введения в наблюдение за дыханием, те же три места фигурируют в связи с различными другими медитативными практиками: в M I 297 в связи с размышлением о пустотности; в M I 323 в связи с преодолением препятствий; в M I 333 в связи с достижением прекращения; в M I 335 в связи с чудесными обителями; в M I 336 в связи с непривлекательностью тела, осознанием отталкивающих качеств пищи, разочарованием по отношению ко всему миру и созерцанием непостоянства; и в A V 109 в связи с совокупностями, с чувственными сферами, с различными болезнями тела и с памятованием о *ниббане*.

⁴⁰ См. Ps I 247. В Ps I 248 подчеркивается, что нелегко развить внимательность к дыханию при наличии шума и отвлечения внимания. Точно так же в Vibh 244 говорится о лесе и корнях дерева как об уединенных и тихих местах и поэтому благоприятствующих удалению в медитативное отшельничество.

⁴¹ Gunaratana 1981: p. 10 и Khantipalo 1986: p. 11.

⁴² Выражение – «сложив ноги крест-накрест» в сутте далее не поясняется. В комментариях же это принимается как указание на лотосовую позицию (например, Sv I 209). Но, принимая во внимание современный практический опыт, кажется разумным отнести к ней любую сидячую

позицию со скрещенными ногами, в которой спина поддерживается прямой и которая может удерживаться в течение достаточно долгого времени без болезненных ощущений.

⁴³ Описание сидячей позиции осуществляется в связи с преодолением препятствий и развитием погружения как часть стандартных описаний постепенного пути, например, в D I 71; в контексте практики чудесных обитателей (*brahmavuhāras*) в D III 49 и A I 183; в связи с созерцанием пяти совокупностей в M I 421; в контексте реализации памятования или достигаемых уровней прозрения в A I 184; Ud 46; Ud 60 и Ud 77; в связи с наблюдением за телом в Ud 27 и Ud 77; и в контексте медитации, в общем, в Ud 43.

⁴⁴ Эта неопределенность возникает, поскольку «мукха» может иметь различные значения, среди которых «рот» и «лицо», а также «перед» и «верх», см. T.W. Rhys Davids 1993: p. 533-534.

⁴⁵ Paṭiṣ I 176 объясняет, что *самхи* уточняется как *паримукхам* в том смысле, что оно «обеспечивает выход» (из забывчивости). Fessel 1999: p. 79 считает, что этот термин следует понимать как противоположный санскритскому *bahir mukha* (отворачивать лицо), и тогда *parimukham* предполагает присутствие ума, направленного на непосредственное окружение. У T.W. Rhys Davids (1993) это соответственно: «окружать себя внимательностью ума» (p. 672) и «поддерживать внимательную бдительность» (p. 431). Соответствующий отрывок из китайских агам таков: «с хорошо контролируемыми мыслями, не отвлекаются» (Minh Chau 1991: p. 99). На самом деле выражение «внимательность устанавливается перед собой» в некоторых суттах использовалось людьми, которые, по-видимому, были не вполне знакомы с медитацией, чтобы описать то, как Будда сидит в медитации (брамин, ищущий своего вола, в S I 170; плотник, в S I 170 и ученики некоего брамина в S I 170). Трудно представить, чтобы эти люди, просто видя сидящего Будду, могли догадаться, что он направляет свое внимание на ноздри. Наиболее вероятным объяснением для этих примеров является то, что фраза «установление внимательности перед собой» использовалась ими, чтобы просто выразить очевидный для них факт, что Будда сидит в медитативном спокойствии.

⁴⁶ В Vibh 252 объясняется, что это относится к кончику носа или верхней губе; то же самое и у Paṭiṣ I 171 и в Ehara 1995: p. 157. В Vism 283 далее объясняется, что кончик носа – это подходящая точка для наблюдения тех практикующих, у кого более длинный нос, тогда как верхняя губа выполняет ту же функцию для тех, у кого нос более короткий.

⁴⁷ В D III 49; M I 274 и A IV 437 установление внимательности «перед собой» связывается с преодолением препятствий; в A I 183 – с чудесными

обителями. В других случаях выражение «установление внимательности перед собой» встречается в контексте принятия решения не менять положение тела, пока не достигнут реализации (в М I 219), в связи с развитием ума, направленного на свое и чужое благо (в М II 139), когда ум направляют на интеллектуальное понимание, чтобы из ума были устранены загрязнения (в А I 184), или как часть описания опытного в медитации монаха (в А III 320). Кроме того, может быть полезным отметить, что формулировка «перед собой», похоже, является большим, чем простая часть стереотипной формулы, поскольку в некоторых местах Уданы она отсутствует в описаниях сидящего со скрещенными ногами медитирующего (Ud 21; Ud 42; Ud 43; Ud 46; Ud 60; Ud 71 и Ud 77).

⁴⁸ Согласно стандартным описаниям (например, D III 49; M I 274; M III 3 или S V 105) противоядия для каждого соответствующего препятствия это: наблюдение непривлекательных аспектов тела, любящая доброта, покой ума и неотвлечение на позитивные состояния. В частности, в данном контексте интересно отметить M I 421, где Рахула сел, чтобы установить наблюдение «перед собой», чтобы созерцать совокупности, и лишь позже были даны наставления о наблюдении за дыханием. Это предполагает, что прежде он не получал наставлений о наблюдении за дыханием, и поэтому вряд ли возможно, что он направлял осознание на свои ноздри во время созерцания совокупностей, о котором он получил наставления прежде.

⁴⁹ В этих наставлениях описывается форма испускаемого сияния (например, в M II 207), которая вряд ли как-то связана с наблюдением за дыханием.

⁵⁰ Dhammadharo 1987: p. 16 и Maha Boowa 1983: p. 14-16 учат тому, чтобы вначале фиксировать внимание на носе, но потом перемещать его к области груди или солнечного сплетения. Kamalashila 1994: p. 168 предлагает противодействовать ослаблению энергии посредством наблюдения за дыханием в верхней части тела (т.е. в носу), тогда как в случае избытка энергии ее можно успокоить, используя нижнее место (т.е. брюшную полость). Brahmapamso 1999: p. 17 советует физически не локализовать дыхание в каком-либо месте. С другой стороны, Kassapa 1966: p. 242 резко критикует традицию Махаси за наблюдение за движением дыхания в брюшной полости. Но чтобы избежать противоречий с комментаторским объяснением, традиция Махаси всегда заботится о том, чтобы представлять свою главную медитативную практику как созерцание элемента воздуха (как одного из элементов, упомянутых в наставлениях по медитации на четырех элементах), а не как форму наблюдения за дыханием.

⁵¹ Согласно Chit Tin 1989: p. 44, это наставление относится, в частности, к ясному разделению между вдохом и выдохом.

⁵² Связь более короткого дыхания с развитием некоторого уровня сосредоточения отмечается Dhammadharo 1996: p. 19; Dhīravamsa 1989: p. 46; Goenka 1999: p. 29 и Khantipālo 1981: p. 30.

⁵³ D II 291 и M I 56.

⁵⁴ Кроме того, Ariyadhamma 1995: p. 3 объясняет аналогию с гончаром, чтобы указать на стабильность внимания.

⁵⁵ Paṭiṣ I 185, в комментарии к третьей ступени наблюдения за дыханием.

⁵⁶ Согласно Buddhādāsa 1976: p. 63, первые две ступени являются подготовительными, тогда как настоящая практика начинается с «тренировки».

⁵⁷ На самом деле в S V 326, где описывается собственная практика Будды, связанная с наблюдением за дыханием, все случаи «он упражняется» меняются на «я знаю». Это указывает на то, что в отличие от обычного практикующего, который должен прилагать усилие, чтобы пройти через шестнадцать ступеней, Будда, благодаря своему медитативному опыту, может делать все без усилий.

⁵⁸ См. также Kor 1993: p. 35; van Zeyst 1981: p. 94 и Vimalo 1987: p. 158. Shapiro 1984: p. 588 полагает, что с психологической точки зрения осознание дыхания учит быть самоосознающим. Наблюдение за дыханием, это определенно подходящая колесница для такого самонаблюдения, поскольку эмоциональные изменения отражаются на дыхании, подобно тому, как зевают от скуки, вздыхают от печали или сопят от злости. Кроме того, поскольку дыхание является процессом, который может происходить невольно или намеренно, оно находится в особом зависимом положении относительно тела и ума и поэтому предоставляет хорошую возможность для созерцания обусловленной взаимосвязи между физическими и умственными явлениями. См. также Govinda 1991: p. 27 и 110.

⁵⁹ Buddhādāsa 1989: p. 38; Debes 1994: p. 105; Goenka 1999: p. 29; Kor 1993: p. 38 и Sole-Leris 1992: p. 80.

⁶⁰ Vism 273.

⁶¹ Mill 83.

⁶² Nhat Hanh 1990: p. 42.

⁶³ M I 301 и S IV 293 (см. также Ñāṇamoli 1982a: p. 6 n. 1).

⁶⁴ Успокоение телесной формации (т.е. вдоха и выдоха) достигает своей кульминации при достижении четвертого погружения (см. D III 270 и A V 31), поскольку в момент его достижения дыхание полностью пре-

кращается (см. S IV 217). Pa Auk 1995: p. 15 объясняет: «вместе с достижением четвертой джханы дыхание полностью останавливается. На этом завершается четвертая стадия развития анапанасати, успокоения дыхания тела». Однако такое полное успокоение не является частью шестнадцати ступеней, поскольку тогда это трудно согласовать с последовательным продвижением к переживанию радости (*pīti*) и счастья (*sukha*), качеств ума, которые оставляют по достижении четвертой джханы. На самом деле, когда дыхание полностью прекращается, то невозможно следовать наставлениям по дыханию, успокаивая ментальные формации.

⁶⁵ Paṭiṣ I 184; Ehara 1995: p. 161.

⁶⁶ Согласно Vism 274, успокоение тела и ума ведет к успокоению дыхания. См. также Jayatilleke 1948: p. 217, который полагает, что дыхание может быть принято как один конкретный момент телесной формации в общем смысле рефлексов тела. На самом деле «телесная формация» иногда проявляется как общее действие (например, в A I 122 или в A II 231-236), которое не ограничивается дыханием. См. также Schumann 1957: p. 29.

⁶⁷ M III 82. См. также Kog 1993: p. 38.

⁶⁸ Согласно Vism 277, вторая и третья четверки применимы только для достигших уровня джханы. (См. также Ehara 1995: p. 161 и Ledi 1999c: p. 27 и 29.) Vism предлагает две альтернативы: само развитие джханы либо прозревающее созерцание после выхода из джханы. Тем не менее то и другое могут практиковаться теми, кто способен войти в погружение. Общий вывод заключается в том, что для того, кто не может достичь джханы, значительная часть объяснений Будды, связанных с наблюдением за дыханием, выходит за пределы доступного. Поэтому вполне возможно, что дополнительные методы, такие как подсчет дыханий (см. более детальные объяснения в Vism 278-283), появились для тех, кто не имеет большого опыта в сосредоточении. Подобные наставления не встречаются нигде в суттах Будды. Хотя, чтобы наблюдать за дыханием, подсчет дыхания может быть полезен для новичков, но в некоторой степени он приводит к изменению способа созерцания, поскольку поддержание счета может притупить ум (что и является причиной, по которой обычно дается совет использовать счет для преодоления бессонницы), а также приводит к стимуляции концептуальной активности ума вместо его успокоения.

⁶⁹ Kheminda 1992: p. 5: «четыре основания внимательности начинаются с объекта медитации безмятежности (*samatha*), а именно, наблюдения за вдохом и выдохом». Soma 1995: p. 360: «помещение первой четвер-

ки Аанапанасати-сутты в самое начало двух главных Сатипаттхана-сутт ясно указывает на необходимость, по крайней мере, первой джханы... развитие прозрения невозможно для того, кто не достиг... по крайней мере первой джханы». Однако в Ps I 249 лишь говорится, что джхана может быть достигнута на основе дыхания и что в Сатипаттхана-сутте объектом медитации саматха является не только наблюдение за дыханием. Такое представление далее поддерживается тем фактом, что в Ps-pt I 349, комментарии к Сатипаттхане, обращается внимание на то, что поверхностное развитие наблюдения за дыханием не может привести к достижению погружения. Это демонстрирует, что с точки зрения комментариев наблюдение за дыханием, в контексте сатипаттханы, может рассматриваться как независимое от такой цели, как достижение погружения.

⁷⁰ На самом деле определение радости в данном контексте Paṭis I 187 использует набор выражений, которые не ограничиваются достижением погружения. Точно так же в M II 203 радость первых двух погружений контрастирует с радостью, возникающей из чувственности; описывается тип радости, который отличается от переживаемого во время достижения погружения. См. также Buddhadasa 1989: p. 51.

⁷¹ Dhṛp 374.

⁷² Такое использование дыхания как способ развития прозрения в непостоянство похоже на A III 306 и A IV 319, где памятование о неизбежности и непредсказуемости смерти связано с непредсказуемостью следующего дыхания. См. также S V 319, где практика шестнадцати ступеней наблюдения за дыханием ведет к постижению непостоянной природы ощущений.

⁷³ См. например, Th 548, где рекомендуется практика наблюдения за дыханием в «правильном порядке», демонстрирующая ясное осознание присущего этому процессу характера поступательности. Детальное описание шестнадцати ступеней как единой интегрированной практики можно найти в Buddhadasa 1989: p. 53-89. См. также Gethin 1992: p. 59; Levine 1989: p. 32-36; Thānissaro 1993: p. 67 и Vimalo 1987: p. 158.

⁷⁴ M III 78. См. также S V 315, где Будда знакомит монаха, который уже практиковал определенную форму наблюдения за дыханием, с шестнадцатью ступенями, чтобы продвинуть его практику. См. также Debes 1994: p. 197.

⁷⁵ В M III 83 Будда соотносит каждую четверку из схемы шестнадцати ступеней с определенной сатипаттханой, тогда как в M III 87 он говорит о связи с факторами пробуждения. И такая же корреляция встречается в S V 323-336. Кроме того, в S V 312 наблюдение за дыханием соотносится с каждым отдельным фактором пробуждения.

⁷⁶ В Paṭis I 95 описывается потенциал прозрения каждой из шестнадцати ступеней и указывается, что каждая ступень может вести к реализации. Paṭis I 178-182 иллюстрирует этот потенциал, связывая первую ступень наблюдения за дыханием (длинное дыхание) с переживанием подъема и спада ощущений, узнаваний и мыслей, с факторами пробуждения и переживанием ниббаны. См. также Nanamoli 1982b: p. 163.

⁷⁷ M I 56.

⁷⁸ См. M I 120, где переход от быстрого хождения к медленному, к стоянию, к сидению и, наконец, к лежанию всегда сопровождается комментарием, что таким образом грубое положение замещается более тонким. См. также Fessel 1999: p. 111.

⁷⁹ Проприоцепция – это способность ощущать свое положение, занимаемое место, а также движение тела и его членов.

⁸⁰ Например, в A IV 301.

⁸¹ Th 57.

⁸² Детальное практическое наставление можно найти в Mahasi 1991: p. 9-16. Cf. also Debes 1994: p. 113 и Lily de Silva (n.d.): p. 13.

⁸³ Vism 622: преобладание земля + вода = опускание (переход, например, к сидячей или лежащей позиции); преобладание огонь + воздух = подъем. См. также Sīlananda 1995: p. 7.

⁸⁴ M I 21 связывает четыре положения тела с преодолением страха; M III 112 – с преодолением желаний и неудовлетворенности; A II 13 и It 116 – с нетерпимостью к неблагоприятным мыслям; A II 14 и It 118 – с преодолением пяти препятствий.

⁸⁵ Согласно Ehara 1995: p. 61, стояние и хождение, в частности, подходят для обладающих склонностью к желаниям (gāgacarita), тогда как сидение и лежание более подходят для обладающих склонностью к неприязни (dosacarita). Vism 128 добавляет, что следует применять то положение, которое эффективно для развития сосредоточения. Согласно комментариям к сатипаттханае, Ps I 264, ясное знание выпрямления и сгибания, т.е. аспект следующего созерцания тела, предполагает знание правильного времени для осуществления такого действия, поскольку ощущения, возникающие в результате поддержания неудобного положения в течение очень долгого времени, могут препятствовать развитию медитации. Chah 1993: p. 40 указывает на то, что «некоторые люди думают, что чем больше вы можете сидеть, тем мудрее становитесь... мудрость возникает из внимательности ко всем положениям тела». Точно так же Vimalaramsi 1997: p. 47 полагает, что «намного более важно наблюдать за тем, что происходит в уме, чем сидеть в неудобном или болезненном положении... нет ничего чудесного в том, что сидят на земле. Чудесное

происходит из ясного и спокойного ума».

⁸⁶ Dhammiko 1961: p. 188. Fryba 1989: p. 125 даже решает намеренно принять положения тела неуверенного и беспокойного человека, а затем меняется, чтобы выразить уверенность в своей позиции, таким образом экспериментируя с различными положениями тела и их связью с различными эмоциями. Van Zeyst 1989: p. 31 инструктирует: «наблюдая и осознавая то, как эти движения являются выражениями определенного состояния ума: агрессивны, когда ходят, или, возможно, когда бегают; подавлены, когда лежат... стоят в недоумении или в ожидании; сидят, когда удовлетворены или испытывая страх... проявляют аккуратность в движениях, когда желают понравиться... грубые движения совершаются в гневе и когда расстроены... движения отсутствуют, когда сомневаются и боятся».

⁸⁷ См., например, S III 151, где описывается, как общепринятая ошибочная идея самости некоторым образом связана с принятием какого-либо из четырех положений тела. Согласно Nanaponika 1992: p. 64, «наблюдение за положениями тела приводит к первичному осознанию безличной природы тела».

⁸⁸ Ps I 251, поскольку таким образом может быть преодолена идея действующей самости. Ps I 252 добавляет, что это применимо к любому положению тела.

⁸⁹ В Vism 649 объясняется, что характеристика страдания – дуккха скрывается этими четырьмя положениями тела. Naeb 1993: p. 143 объясняет: «именно боль принуждает... всегда изменять положение тела... мы изменяем, чтобы избавиться от боли... это подобно уходу за больным... боль присутствует в любой позиции». Схожие указания можно найти в Mahāprajñāpāramitā-śāstra (in Lamotte 1970: p. 1157); и в Nāṇārāma 1997: p. 29.

⁹⁰ Например, в D I 89; M I 229; M I 332; M II 119; M II 158; A V 65 и Ud 7.

⁹¹ Будда сообщает о практике медитации хождения в D I 105; D III 39; D III 80; S I 107; S I 179; S I 212; Th 480 и Th 1044. Его медитация хождения осуществлялась ночью (в S I 107), а также днем (в S I 179 и S I 212). В S II 155 сообщается, что все старшие ученики занимались медитацией хождения, каждый с группой других монахов.

⁹² A III 29. Об улучшении переваривания и здоровья как о пользе от медитации хождения также говорится в Vin II 119. О практике медитации хождения см. также Khantipālo 1981: p. 95; Kundalābhivamsa 1993: p. 75-78 и Thitavanno 1988: p. 120-122.

⁹³ В Ps I 257 рассказывается история о монахе, который достиг арахатства после двадцати лет непрерывной медитации хождения. В Ps I 258

говорится о такой же реализации другого монаха после шестнадцати лет медитации хождения.

⁹⁴ М I 273: «во время хождения и сидения мы очищаем свой ум от препятствующих состояний». Выражение «препятствующее состояние» является синонимом пяти препятствий (см., например, S V 94).

⁹⁵ A IV 87.

⁹⁶ Например, в М I 273. Рекомендация спать на правом боку (в «львиной позиции») могла появиться, поскольку в таком случае вес тела гораздо меньше препятствует ровной работе сердца, чем если спят на левом боку (что способствует неприятным сновидениям).

⁹⁷ *Ñāṇavīra* 1987: p. 158.

⁹⁸ Vin I 295 и A III 251.

⁹⁹ См. A III 325, согласно которому осознание четырех положений тела образует основу для внимательного наблюдения и ясного знания.

¹⁰⁰ М I 57. Следует отметить, что большая часть палийских глагольных форм в этой сутте относятся к причастиям прошедшего времени, что придает оттенок пассивности рассматриваемым активностям. Согласно *Kalupahana* 1999: p. 283, Будда использовал пассивные формы как педагогический прием, чтобы подчеркнуть характер отсутствия самости. Другой момент, который следует отметить, состоит в том, что положения тела, упоминаемые в предыдущем упражнении, вновь упоминаются в данном контексте. В комментарии Ps I 269 объясняется, что разница между созерцанием хождения, стояния и сидения в процессе созерцания положений тела и телесной активности заключается в том, что здесь они имеют относительно короткую продолжительность. То, на что стремится обратить внимание этот комментарий, может быть тем, что ясное узнавание активностей, в частности, относится к моменту, когда принимают определенную позицию (соответственно цели, пригодности и т.д.), тогда как осознание положения тела разумнее применять при нахождении в какой-либо позиции.

¹⁰¹ Например, в D I 70.

¹⁰² На основе общих характеристик постепенного пути тренировки, как это описывается в различных суттах (например, в D I 63-84; М I 179-184; М I 271-80; б М I 354-357), эта модель может быть отнесена к пяти главным стадиям: 1) первичная уверенность и продвижение; 2) базовая тренировка этического поведения и удовлетворенности; 3) сдерживание органов чувств, внимательность и ясное узнавание относительно телесной активности; 4) преодоление препятствий и развитие погружения; 5) реализация. Эти пять стадий в некоторой степени представляют пять способностей: 1) уверенность; 2) устремление; 3) внимательность; 4) со-

средоточение и 5) мудрость. См. Crangle 1994: p. 163. Однако следует добавить, что пять способностей и силы не развиваются лишь последовательно, но должны быть сведены вместе. Barnes 1981: p. 237 предлагает альтернативную схему из шести ступеней, разделяя сдерживание органов чувств, с одной стороны, а также внимательность и ясное узнавание – с другой, как две различные стадии.

¹⁰³ В некоторых суттах (например, М I 181, М I 269 и М I 346) ясное узнавание упоминается в связи с активностями как предварительное условие последующей формальной сидячей медитации. Эта его фундаментальная роль также отражается в Ps I 290 и Ps-pt I 380, где ясное узнавание рекомендуется практиковать в связи с активностями как основание для развития фактора пробуждения *самми*. См. также Bronkhorst 1985: p. 311 и Bucknell 1984: p. 29.

¹⁰⁴ Различие характера ясного узнавания активностей и последующего созерцания тела приводит Schmithausen 1976: p. 253-255 к выводу, что созерцание анатомических составляющих, элементов и тупа могут быть позднейшими добавлениями, поскольку их характер несколько отличается от типа осознания, который практикуется во время созерцания положений тела и ясного узнавания относительно активностей тела. Однако в некоторых суттах (например, D II 94, A V 116 и A V 119) ясное узнавание в связи с телесными активностями упоминается отдельно от четырех сатипаттхан, что указывает на независимое существование обоих. Из этого следует, что если и было более позднее добавление, то таковым являлось ясное узнавание в связи с активностями тела, которое было добавлено в схему сатипаттханы.

¹⁰⁵ См. главу II.

¹⁰⁶ В Ps I 253-261.

¹⁰⁷ М III 113. Это проводит аналогию с объяснением, которое можно найти в субкомментарии, Ps-pt I 364, где развитие ясного узнавания связывается с удерживанием речи от тем, не подходящих для обсуждения.

¹⁰⁸ В М I 460 и А II 123 как части наставления монаху о том, как осуществлять эти телесные активности правильно. В А IV 169 этот полный набор снова появляется как указание на правильное поведение, где плохой монах пробует скрывать свои внутренние негативные качества за правильным внешним поведением.

¹⁰⁹ Например, в А II 104 и в А V 201; см. также Th 927 и Pp 44. Th 591 представляет такую же квалификацию относительно четырех положений тела. Law 1922: p. 81 в данном контексте переводит *samprajāñña* как «преднамеренно».

¹¹⁰ Minh Chau 1991: p. 83.

¹¹¹ Это, в частности, семьдесят пять правил *sekhiya*, Vin IV 184-206. Важность такого внешнего поведения отмечается у Collins 1997: p. 198. Holt 1999: p. 102 указывает, что «правила *sekhiya*... это намного больше, чем просто социальная этика: это внешние отражения внутреннего состояния ума бхиккху». Простое описание правил *sekhiya* можно найти в Thānissaro 1994: p. 489-510.

¹¹² В М II 137 приводится детальное описание способа осуществления Буддой таких различных активностей, как хождение, смотрение, сидение и т.д.

¹¹³ A IV 167.

¹¹⁴ M III 113.

¹¹⁵ A V 352 и S V 149; см. также главу III.

¹¹⁶ Детальное описание каждой части можно найти в Ehara 1995: p. 171-177 и Vism 248-265. В Мадхьяма-агаме перечисляются анатомические части, довольно близкие к палийской версии (в Minh Chau 1991: p. 90 и Nhat Hanh 1990: p. 157), тогда как в Экоттара-агаме перечисляются лишь двадцать четыре части (Nhat Hanh 1990: p. 170). Согласно Hayashima 1967: p. 272, в санскритских версиях созерцания сатипаттханы перечисляются всего тридцать шесть частей. (Действительно, в Ратнамегхе, которую цитирует Bendall 1990: p. 202, список состоит из тридцати шести анатомических частей для созерцания тела.) Тот факт, что в Сатипаттхана-сутте анатомических частей тридцать одна, может иметь некоторое дополнительное значение, поскольку в буддийской космологии насчитывается такое же количество сфер существования. Таким образом, описания материального существования на микрокосмическом и макрокосмическом уровнях формировались по одному и тому же образцу. Некоторые из анатомических частей, перечисленных в Сатипаттхана-сутте, также могут быть найдены в Maitī Upaniṣad 1.3. Хотя, скорее всего, этот текст относится к более позднему времени, чем палийские сутты, тем не менее это демонстрирует, что такой тип созерцания тела был преобладающим не только для буддийских практикующих.

¹¹⁷ M I 57.

¹¹⁸ M I 421 и M III 240.

¹¹⁹ В Sn 199 упоминается мозг. Мозг на самом деле добавляется к списку сатипаттханы у Paṭiṣ I 7, а также упоминается в соответствующей китайской версии Мадхьяма-агамы (Minh Chau 1991: p. 90). В Vism 240 объясняется, что мозг не входит в список Сатипаттхана-сутты, поскольку он уже подразумевается «костным мозгом». Мужской орган упоминается в D I 106 и Sn 1022. Отсутствие мужского органа в списке сатипаттханы не удивительно, поскольку эти наставления должны использоваться

медитирующими обоих полов; однако Zeyst 1982: p. 80 полагает, что «викторианской рассудительностью мысли о сексе исключались или обходились стороной». Ушная сера встречается в Sn 197.

¹²⁰ Debes 1994: p. 124.

¹²¹ Vism 265.

¹²² Эти первые два из четырех «достижений видения» представлены в D III 104. См. также S V 129, где указывается, что созерцание костей обладает большой пользой.

¹²³ Sn 193-201. Последовательность в этой сутте также соответствует последовательности созерцания тела, описываемой в Сатипаттхана-сутте, поскольку оно начинается с направления осознания на четыре положения тела, сгибание и выпрямление, и завершается описанием мертвого тела, пожираемого зверями.

¹²⁴ Sn 206.

¹²⁵ Nhat Hanh 1990: p. 170.

¹²⁶ Sn 197 и A IV 386.

¹²⁷ Согласно A V 109, это созерцание анатомических частей, связанное с «непривлекательностью» (*asubha*), в It 80 объясняется как направленное на противодействие страстям.

¹²⁸ S V 278. Рассмотрение этого отрывка требует принять во внимание традиционно большее уважение индийцев к верхним частям тела.

¹²⁹ Thī 471.

¹³⁰ См. также Vibh 193, где ясно указывается на то, что вначале должно быть развито созерцание анатомических частей собственного тела, а затем это может быть применено и к другим.

¹³¹ Это записано в M I 336, где предшествующий Будда Какусандха рекомендует своим монахам созерцание непривлекательного (анатомических частей), чтобы уравнивать возможное тщеславие, могущее возникнуть в результате чрезмерного почитания и преклонения перед ними со стороны обычных мирян.

¹³² A III 323 связывает созерцание анатомических составляющих с устранением вожделения; A IV 47, чтобы развить отвращение к сексуальности. Bodhi 1984: p. 92 объясняет, что «эта медитация направлена на ослабление полового влечения посредством лишения сексуального побуждения его когнитивной опоры, восприятия тела как чувственно привлекательного». См. также Khantipalo 1981: p. 98 и Mendis 1985: p. 44. Дополнительное внешнее применение описывается в Vism 306, где список частей тела используется для противодействия ненависти в результате размышления, становятся ли злыми от волос, кожи или костей и т.д. другого.

¹³³ Vin III 68 и S V 320. Об этом см. Mills 1992: p. 74.

¹³⁴ Эта «двусторонняя» сумка (*ubhatomukha mutolī*), согласно Schlingloff 1964: p. 33 n. 10, является куском ткани, используемым для сеяния, где верхнее отверстие используется для засыпки зерен внутрь, а нижнее для их разбрасывания. Это сравнение предлагается вследствие схожести с «двухсторонней» природой тела, у которого «верхнее отверстие» служит для наполнения пищей, а «нижнее отверстие» для выхода фекалий.

¹³⁵ Thī 33 и Thī 82-86.

¹³⁶ M I 185; M I 421 и M III 240. Согласно Vism 348, детальное описание элементов в этих суттах предназначено для практикующих с более слабыми способностями, тогда как сравнительно более краткие наставления в Сатипаттхана-сутте предназначены для тех, у кого более острый интеллект.

¹³⁷ M I 57.

¹³⁸ См., например, A III 340, согласно которому ствол дерева может восприниматься как проявление каждого из четырех элементов, поскольку каждый из них является качеством одного и того же дерева.

¹³⁹ Согласно Vism 352, анализ четырех элементов – это очищение предыдущего созерцания.

¹⁴⁰ В M I 188; M I 422 и M III 241 объясняется телесная манифестация элементов огня и воздуха. Практические наставления можно найти в Fryba 1989: p. 123 или в Pa Auk 1996: p. 17; см. также Ehara 1995: p. 197-205 и Vism 351. В некоторых случаях схема из четырех элементов расширяется до пяти или даже шести элементов, например в M III 240 в результате включения пространства и сознания. Эти шесть элементов образуют часть наставлений сатипаттханы в версии Мадхьяма-агамы, тогда как в версии Экоттара-агамы приводятся те же четыре элемента, что и в Сатипаттхана-сутте (см. Nhat Hanh 1990: p. 140, 158, 170). Элемент «пространства», согласно M III 242, относится к аспектам пустот и полостей тела.

¹⁴¹ Ps I 272 и Vism 348. Мяслик также встречается в M I 364, где его искусство в отделении мяса от костей таково, что на них не остается ни грамма плоти, чтобы собаки могли утолить свой голод, что и образует центральный аспект этого сравнения.

¹⁴² Например, в M I 186 описывается широкое применение медитации четырех элементов к себе самому и к внешнему окружению; см. также Debes 1994: p. 139 и King 1992: p. 39. Nananda 1993: p. 10 точно описывает результат этого типа созерцания, говоря о тщеславии как о «незаконном завладении общественным достоянием (т.е. землей, водой, огнем и воздухом)».

¹⁴³ Sn 937 указывает, что мир совершенно лишен сущности. См. также М III 31, согласно которому постижение бессамостной природы четырех элементов – это определяющая характеристика полного пробуждения.

¹⁴⁴ В М I 185 и М I 421 говорится о созерцании четырех элементов, ведущем к прозрению отсутствия самости. И те же сутты следуют этому через приложение данного понимания отсутствия самости к ситуации, когда порицаются или тревожатся другими. В А II 164 также описывается созерцание четырех элементов вплоть до прозрения отсутствия самости, которое может вести к полному пробуждению. См. также Vism 640.

¹⁴⁵ М I 185. См. также Ledi 1986b: p. 72, который полагает, что медитация прозрения начинается с этого конкретного упражнения как основы, поскольку оно помогает быстро развить понимание непостоянства.

¹⁴⁶ В S II 170 указывается на то, что удовольствиям и наслаждению, возникающим на основе четырех элементов, противопоставляется их непостоянная и потому неудовлетворительная природа; и таким образом единственный способ выхода из этого положения состоит в развитии бесстрастия по отношению к ним.

¹⁴⁷ М I 423.

¹⁴⁸ В А IV 374 приводится пример, в котором Сарипутта, ошибочно обвиненный в преступлении, реагирует на это словами, что его ум свободен от негодования, так же как земля не возмущается из-за брошенного на нее мусора.

¹⁴⁹ Nanamoli 1995: p. 1191 n. 150: «*seyyathāpi* полагает, что эта медитация... не обязательно должна опираться на действительное наблюдение трупа... но может совершаться как упражнение с визуализацией». В Vism 180 детально описывается, как медитирующий может вначале видеть разложение трупа на кладбище, а затем развивать это видение, медитируя в своем жилище. Согласно Ledi (n.d): p. 58, это созерцание может просто развиваться на основе видения больного или изувеченного человека (включая самого себя) или видения мертвого животного. См. также Thate 1997: p. 11.

¹⁵⁰ М I 58.

¹⁵¹ T.W. Rhys Davids 1997: p. 80.

¹⁵² М III 91 и А III 323 разделяют это же описание на четыре главные стадии: раздувшееся тело, пожираемое дикими животными, скелет и кости. В версии Мадхьяма-агамы созерцание того же процесса описывается в пяти стадиях, тогда как в версии Экоттара-агамы приводятся восемь стадий (Nhat Hanh 1990: p. 158 и 170).

¹⁵³ Rockhill 1907: p. 23.

¹⁵⁴ Например, в Dhп-а III 108 говорится, что Будда наставлял своих уче-

ников смотреть на гниющий труп прекрасной куртизанки Сиримы, чтобы противодействовать чувственным желаниям. В As 197 тем, для кого характерна предрасположенность к страстям, рекомендуется созерцать гниющий труп.

¹⁵⁵ M I 88.

¹⁵⁶ Согласно A III 323, созерцание трупа препятствует страстям.

¹⁵⁷ Thānissaro 1993: p. 55.

¹⁵⁸ Th 393-395 и Th 315-316. Другой пример с монахом, медитирующим на кладбище, можно найти в Th 151-152.

¹⁵⁹ Ps I 254.

¹⁶⁰ На самом деле Ledi (n.d): p. 59 рекомендует использовать труп противоположного пола для практики випассана, тогда как труп того же пола для развития саматха. О созерцании трупа в практике саматха см. Vism 178-196.

¹⁶¹ Th 267-270.

¹⁶² A III 306 и A IV 319.

¹⁶³ В A III 308 и A IV 320 памятование о смерти описывается как пробуждающее усилие сопротивляться злу; в A III 304 и A IV 317 то же самое упражнение описывается как связанное с достижением бессмертия.

¹⁶⁴ Debes 1994: p. 151 и Kor 1993: p. 18. Определенная степень дезинтеграции с телом во время самого созерцания на самом деле непосредственно применяется в наставлениях по последним трем созерцаниям (анатомических составляющих, элементов и трупа), где свое собственное тело рассматривается как «то же самое тело» (M I 57-58), выражение, которое, кажется, сознательно звучит обезличенно.

¹⁶⁵ См., например, Th 20, где арахант отмечает, что он не боится смерти и готов сознательно лишиться тела. См. также A IV 48, где отсутствие привязанности к жизни связывается с повторяющимся памятованием о смерти.

VII. ОЩУЩЕНИЯ

VII.1. Созерцание ощущений

Палийский термин «ощущение» – *vedanā*, происходит от глагола *vedeti*, который означает «чувствовать» и «знать»¹. В рамках этой сутты *ведана* охватывает как телесные, так и ментальные ощущения². И в данном случае *ведана* не распространяется на «эмоции»³. Хотя эмоции возникают на основе первоначального посыла ощущений, они являются более сложными явлениями ума, чем простое ощущение, и поэтому относятся скорее к сфере следующей сатипаттханы, созерцания состояний ума.

Наставления сатипаттханы для созерцания ощущений звучат так:

Когда чувствует приятное ощущение, он знает: «Я чувствую приятное ощущение»; когда чувствует неприятное ощущение, он знает: «Я чувствую неприятное ощущение»; когда чувствует нейтральное ощущение, он знает: «Я чувствую нейтральное ощущение». Когда чувствует мирское приятное ощущение, то он знает: «Я чувствую мирское приятное ощущение»; когда чувствует не-мирское приятное ощущение, то он знает: «Я чувствую не-мирское приятное ощущение»; когда чувствует мирское неприятное ощущение, то он знает: «Я чувствую мирское неприятное ощущение»; когда чувствует не-мирское неприятное ощущение, то он знает: «Я чувствую не-мирское неприятное ощущение»; когда чувствует мирское нейтральное ощущение, то он знает: «Я чувствую мирское нейтральное ощущение»; когда чувствует не-мирское нейтральное ощущение, то он знает: «Я чувствую не-мирское нейтральное ощущение»⁴.

Первая часть приведенных выше наставлений проводит разделение между тремя основными видами ощущений: приятное, неприятное и нейтральное. Согласно суттам, развитие понимания и беспристрастности относительно этих трех ощущений обладает потенциалом вести к свободе от страдания⁵. Поскольку

такое понимание может быть достигнуто благодаря практике сатипаттханы⁶, созерцание ощущений является медитативной практикой со значительным потенциалом. Этот потенциал опирается на простой, но искусный метод направления осознания на самый первый этап возникновения приятия и неприятия, когда ясно отмечают, ощущается ли восприятие настоящего момента как «приятное», «неприятное» или же как ни то и ни другое.

Таким образом, созерцание ощущений буквально означает знание своих ощущений, которое настолько непосредственно, что свет осознания присутствует перед началом реакций, проекций или подтверждений относительно собственных ощущений. В результате созерцание ощущений раскрывает ту степень, до которой собственные отношения и реакции опираются на это первичное проявление аффективности, связанное с ощущениями.

Систематическое развитие такого непосредственного знания также усиливает более интуитивные способы восприятия, т.е. способность ощутить ситуацию или другого человека. Такая способность обеспечивает дополнительным полезным источником информации в повседневной жизни, обогащая информацию, полученную через более рациональные способы наблюдения и рассмотрения.

В наставлениях сатипаттханы внимательность к этим трем ощущениям предшествует направлению осознания на дополнительное разделение ощущений на «мирское» (*sāmisā*) и «немирское» (*nirāmisā*)⁷. Согласно сказанному в Ангуттара-никае, эта шестичленная классификация представляет серию разнообразных ощущений⁸. Таким образом, осуществленное по этой шестичленной схеме, созерцание ощущения полностью охватывает всю гамму разнообразных явлений «ощущения» (см. схему 7.1).

Мирское (<i>sāmisā</i>)	Не-мирское (<i>nirāmisā</i>)	Мирское (<i>sāmisā</i>)	Не-мирское (<i>nirāmisā</i>)	Мирское (<i>sāmisā</i>)	Не-мирское (<i>nirāmisā</i>)
↑	↑	↑	↑	↑	↑
Приятное (<i>sukha</i>)		Неприятное (<i>dukkha</i>)		Нейтральное (<i>adukkhamasukha</i>)	

(Схема 7.1. Три и шесть типов ощущения)

Различие между мирскими и не-мирскими ощущениями связано с различием между ощущениями, связанными с «чувственным (телесным)» (*āmisa*), и ощущениями, связанными с отречением⁹. Это дополнительное измерение вращается вокруг оценки ощущения не на основе аффективной природы, но в этическом контексте его возникновения. Главный момент здесь – это осознание того, связано ли определенное ощущение с развитием или деградацией на пути.

В отличие от своих современников аскетов Будда не отрицал категорически все приятные ощущения, а также он не рекомендовал испытывать неприятные переживания как предположительно имеющие очищающее воздействие. Вместо этого он обращал внимание на ментальные и этические последствия всех типов ощущений. Благодаря приведенной выше шестичленной классификации становится очевидным этическое измерение, которое раскрывает, в частности, связь ощущений с активацией латентных ментальных склонностей (*anusaya*) страсти, ненависти и неведения¹⁰. Как указывается в Чулаведалла-сутте (*Cūḷavedalla Sutta*), возникновение этих основополагающих склонностей главным образом связано с тремя мирскими типами ощущений, тогда как не-мирские приятные и нейтральные ощущения возникают во время глубокого сосредоточения, или же не-мирские неприятные ощущения возникают в результате неудовлетворенности от своего духовного несовершенства, и они (т.е. не-мирские ощущения) не стимулируют эти основополагающие склонности¹¹.

Обусловленная связь между ощущениями и такими ментальными склонностями важна, поскольку в результате активации этих латентных склонностей ощущения могут привести к возникновению неблагоприятных реакций ума. И тот же самый принцип лежит в основе соответствующего раздела о двенадцати звеньях зависимого возникновения (*paṭicca samuppāda*), где ощущения формируют условие, которое приводит к возникновению страстного желания (*taṇhā*)¹².

Эта крайне важная обусловленная зависимость страстного желания и реакций ума от ощущений, возможно, является главной причиной, по которой созерцание ощущений становится одной из четырех сатипаттхан. Кроме того, возникновение приятных или

неприятных ощущений довольно легко заметить, что делает ощущения удобными объектами медитации¹³.

Особая характеристика ощущений – это их эфемерная природа. Продолжительное созерцание этой эфемерной и непостоянной природы ощущений может становиться мощным инструментом развития разочарования в них¹⁴. Беспристрастное отношение к ощущениям вследствие осознания их непостоянной природы – это характеристика переживаний араханта¹⁵.

Другой приводящий к созерцанию аспект – это тот факт, что аффективный тон любого ощущения зависит от вида контакта, который приводит к его возникновению¹⁶. Когда полностью постигается обусловленная природа ощущений, то беспристрастность возникает естественным образом и наше отождествление с ощущениями начинает растворяться.

Поэтический отрывок из Ведана-самьютты сравнивает природу ощущений с ветрами в небе, налетающими с различных сторон¹⁷. Иногда ветры могут быть теплыми, а иногда холодными, иногда влажными, а иногда пыльными. Точно так же различные типы ощущений появляются в теле. Иногда они приятные, иногда нейтральные, а иногда неприятные. И так же, как было бы глупо сражаться с превратностями погоды, не следует бороться с превратностями ощущений. Созерцая таким образом, становятся способными закрепить рост внутреннего бесстрастия относительно ощущений. В силу самого факта наблюдения внимательно наблюдающий за ощущениями больше не отождествляется с ними полностью и тем самым начинает выходить за пределы обуславливающей и контролирующей силы дихотомии удовольствия и боли¹⁸. Задача разрушения отождествления с ощущениями также отображается в комментариях, где указывается, что вопрос «кто ощущает?» ведет от простого переживания ощущения к созерцанию его как сатипаттханы¹⁹.

Чтобы предоставить некоторую дополнительную информацию относительно важности и уместности созерцания ощущений, далее я кратко рассмотрю связь ощущений с формированием воззрений (*diṭṭhi*) и мнений, а также более детально исследую три типа ощущений, представленных в наставлениях сатипаттханы.

VII.2. Ощущения и воззрения (*ditṭhi*)

Развитие беспристрастного отношения к ощущениям является вводной темой Брахмаджала-сутты. В самом ее начале Будда учит своих монахов не радоваться похвале и не удручаться порицанию, поскольку любая реакция лишь расстраивает самообладание ума. Затем он исчерпывающе рассматривает гносеологические основания, на которые опираются различные воззрения, преобладающие среди древних индийских философов и аскетов. И в качестве заключения этого обзора он указывает на то, что, полностью поняв ощущения, он вышел за пределы всех этих воззрений²⁰.

Интересная черта этого подхода Будды заключается в том, что его анализ главным образом сосредоточивается на психологических обоснованиях воззрений, а не на их содержании²¹. В результате такого подхода он смог проследить возникновение воззрений до страстного желания (*taṇhā*), которое в свою очередь возникает на основе ощущения²². И, напротив, благодаря полному пониманию роли ощущения как звена между контактом и желанием можно выйти за пределы самого процесса формирования взгляда²³. В Пасадика-сутте (*Pāsādikā Sutta*) такой выход за пределы воззрений ясно представлен как цель созерцания сатипаттханы²⁴. Вторая сатипаттхана, созерцание ощущений, обладает интересным потенциалом зарожать глубокое понимание происхождения воззрений и мнений.

Длительное созерцание приводит к раскрытию того, что ощущения несомненно влияют и окрашивают последующие мысли и реакции²⁵. При рассмотрении этой обуславливающей роли ощущений предполагаемое превосходство рационального мышления над ощущениями и эмоциями оказывается иллюзией²⁶. Логика и мышление часто служат объяснению уже существующих приятных и неприятных, которые в свою очередь обуславливаются возникновением приятных или неприятных ощущений²⁷. Начальные этапы процесса восприятия, когда появляются первые отпечатки приятия и неприятия, обычно не вполне осознаются, а их определенное влияние на последующие оценки часто остается незамеченным²⁸.

С психологической точки зрения ощущение обеспечивает быструю ответную реакцию во время обработки информации, являясь основанием для мотивации и действия²⁹. В ранней истории человеческой эволюции такая быстрая реакция развивалась как механизм для преодоления опасных ситуаций, когда приходилось принимать решение за доли секунды. Такие решения опирались на влияние первых нескольких моментов оценочного восприятия, во время которых ощущение играет важнейшую роль. Однако без таких опасных ситуаций, в сравнительно спокойной жизни современного мира, эта охранительная функция ощущений может иногда приводить к неадекватным и непредсказуемым реакциям.

Созерцание ощущений позволяет возвращать эти оценочные и обуславливающие функции обратно в воспринимающее осознание. Ясное осознание обуславливающего воздействия ощущения может вести к реорганизации моделей привычных реакций, которые стали бесполезными или даже пагубными. Таким образом, эмоции могут быть разобусловлены в момент их появления³⁰. Без такого снятия ненужных связей любая аффективная склонность, будучи результатом первичной оценки, вызванной ощущением, может находить свое выражение в кажущихся хорошо обоснованными «объективных» мнениях и воззрениях. И, напротив, реалистичная оценка обусловленной зависимости воззрений и мнений от начального оценочного сигнала, обеспеченного ощущением, раскрывает аффективную привязанность, лежащую в основе индивидуальных воззрений и мнений. Эта зависимость воззрений и мнений от первого оценочного впечатления ощущения является главной причиной последующей догматической приверженности и цепляния³¹.

В Древней Индии аналитический подход Будды к воззрениям разительно отличался от преобладающих на то время философских спекуляций, поскольку он обращался к воззрениям, исследуя их аффективное обоснование. Главной темой для Будды было раскрытие психологического отношения, лежащего в основе любого воззрения³², поскольку он ясно видел, что поддержание определенного взгляда часто является проявлением желания и привязанности.

Поэтому важным аспектом ранней буддийской концепции правильного взгляда (воззрения) является наличие «правильного» отношения к собственным верованиям и взглядам. Главный вопрос здесь состоит в том, развита ли привязанность к этим своим взглядам³³, что часто проявляется в возбужденных дискуссиях и спорах³⁴. Более верный взгляд может поддерживаться свободным от привязанности и цепляний, и лучше всего он может раскрыть свой полный потенциал как прагматичный инструмент для развития на пути³⁵. Таким образом, от этого верного взгляда никогда не отказываются, и в действительности он образует кульминацию пути. Однако избавляются от любой привязанности и цепляний в связи с ним.

В контексте самой медитативной практики наличие правильного взгляда находит свое выражение в растущей степени бесстрастия и разочарования относительно обусловленных явлений, поскольку постигают истину *дуккха*, ее причины, ее прекращения и пути, ведущего к ее прекращению. Такое бесстрастие также отражается в отсутствии «желаний и неудовлетворенности», прописанном в «толковании» Сатипаттханы, а также в наставлении избавиться от «цепляния за все мирское», о чем упоминается в «рефрене».

VII.3. Приятное ощущение и важность радости

Обусловливающая роль приятных ощущений, которые ведут к пристрастиям и в конце концов к догматической привязанности, имеет далеко идущие последствия. Но это не значит, что приятные ощущения следует просто устранить. На самом деле постижение того, что приятных ощущений не следует просто избегать, было прямым результатом поисков Буддой освобождения.

Накануне своего Пробуждения Будда исчерпал традиционные подходы к реализации, не достигнув Пробуждения³⁶. Думая о своих прошлых переживаниях и размышляя над тем, какой подход мог бы стать альтернативным, он вспомнил о времени своей ранней юности, когда было испытано глубокое сосредоточение и удовольствие, достигнутое в первом погружении (*jhāna*)³⁷. Исследуя дальше это переживание, он пришел к выводу, что вид

удовольствия, испытываемый тогда, не был вредным и поэтому не является препятствием для развития³⁸. Понимание того, что удовольствие погружения формирует благоприятный и целесообразный тип приятного ощущения, отмечает решающий поворотный пункт в его поисках. На основе этого важного понимания Будда вскоре смог пробиться к Пробуждению, которого ранее, несмотря на достижение довольно глубокого сосредоточения и разнообразные аскетические практики, он не мог достичь.

После своего Пробуждения Будда заявил о себе как о том, кто живет в счастье³⁹. Это утверждение ясно показывает, что в отличие от некоторых своих современников аскетов, он больше не боялся приятных ощущений. Как он отмечал, именно успешное устранение всего негативного в уме послужило причиной его счастья и радости⁴⁰. Подобным же образом строфы, составленные пробужденными монахами и монахинями, часто превозносят счастье свободы, обретенное в результате успешной практики на пути⁴¹. Наличие удовольствия и возвышенной радости среди пробужденных учеников Будды часто находило свое выражение в поэтических описаниях естественного великолепия⁴². Определенно ранние буддийские монахи радовались своему образу жизни, как свидетельствует посещение царя, который описывает их как «улыбающихся и бодрых, искренне радостных и наслаждающихся, живущих непринужденно и спокойно»⁴³. Это описание является частью сравнения, сделанного царем между последователями Будд и другими аскетами, чье поведение было более унылым. Для него та радость, которую демонстрировали ученики Будды, подтверждала предпочтительность учения Будды. Эти фрагменты подтверждают важную роль возвышенной радости в жизни ранней буддийской монашеской общины.

Искусное развитие возвышенной радости и счастья было результатом собственного постижения Будды, которое показало ему необходимость проводить различие между благоприятными и неблагоприятными видами удовольствия⁴⁴. Наставления сатипаттханы по созерцанию ощущений отображают эту мудрость посредством разделения на мирские и не-мирские типы приятных ощущений.

Оригинальность подхода Будды состояла не только в его способности различать формы счастья и удовольствия, к которым стремятся и от которых избавляются, но также и в его искусном использовании возвышенного удовольствия для развития на пути к реализации. Во многих суттах описывается обусловленная зависимость мудрости и реализации от наличия возвышенных радости и счастья. Согласно этим описаниям, на основе наличия наслаждения (*rāmojja*) радость (*pīti*) и счастье (*sukha*) возникают и ведут в причинной последовательности к сосредоточению и реализации. Одна из сутт сравнивает динамику этой причинной последовательности с естественной причиной дождя, который падает на вершину холма, а затем постепенно наполняет потоки и реки, пока в конце концов не стекает в море⁴⁵. Когда возникают возвышенные счастье и радость, то их наличие естественным образом ведет к сосредоточению и реализации⁴⁶. И, напротив, без радостного ума, когда он должен радоваться, реализация невозможна⁴⁷.

Важность развития возвышенной радости также отражена в Аранавибханга-сутте (*Araṇavibhaṅga Sutta*), где Будда призывает своих учеников найти то, что действительно формирует истинное счастье, и на основе этого понимания следовать к этому⁴⁸. В этом фрагменте, в частности, говорится о переживании погружения, которое порождает вид счастья, выходящий за пределы мирских аналогий⁴⁹. Или же возвышенное удовольствие также может появиться в контексте медитации прозрения⁵⁰.

При детальном исследовании Кандарака-сутты выявляется последовательное очищение возвышенного счастья, которое появляется во время стадий постепенной тренировки. Первые уровни этих восходящих ступеней являются формами счастья, которое появляется вследствие безупречности и удовлетворенности. И они в свою очередь ведут к различным уровням счастья, обретенного в результате глубокого сосредоточения. Кульминация этих ступеней наступает вместе с высшим счастьем полного освобождения благодаря реализации⁵¹.

Важная роль возвышенной радости также отражается в исследовании состояний ума в Абхидхамме. Из всей структуры

ста двадцати одного состояния ума большинство сопровождаются ментальной радостью, и лишь три связаны с ментальным неудовольствием⁵². Это говорит о том, что в Абхидхамме выделяется значительная роль и важность радости⁵³. Кроме того, в абхидхаммической схеме состояний ума особое место занимает улыбка араханта⁵⁴. Несколько удивительно, что она находится среди так называемых «не имеющих корней» (*ahetu*) и «бездействующих (неэффективных)» (*akiriya*) состояний ума.

Эти состояния ума не являются «укорененными» в благих и неблагих качествах, а также они не связаны с «действием» кармы. Из этой группы состояний ума лишь одно сопровождается радостью (*somanassahagatā*), – это улыбка араханта. Такое уникальное качество этой улыбки было достаточным основанием, чтобы Абхидхамма выделила для нее особое место в своей схеме.

Расширяющаяся сверху, вся эта схема постепенной тренировки может быть рассмотрена как последовательное очищение радости. Чтобы уравновесить эту картину, необходимо добавить, что развитие на этом пути неизбежно влечет за собой также и неприятные переживания. Однако, так как Будда рекомендовал не избегать всех приятных ощущений, но направлять на них свое мудрое понимание и разумно использовать, его позиция относительно неприятных ощущений и переживаний была явно ориентирована на развитие мудрости.

VII.4. Неприятные ощущения

В историческом контексте Древней Индии предлагаемый Буддой мудрый анализ ощущения сформировал срединный путь между мирскими устремлениями к чувственным удовольствиям и аскетическими практиками искупления и умерщвления плоти. Главным обоснованием, стоявшим за умерщвлением плоти и преобладавшим среди аскетов тех времен, была абсолютистская концепция кармы. Тогда верили, что причиняемая себе боль приводит к немедленному переживанию кармического воздаяния в результате накопленного в прошлом негатива и тем самым ускоряет его искоренение⁵⁵.

Будда не соглашался с такой механистической теорией кармы. В действительности любая попытка выработать все собрание прошлых неблагих действий через их воздаяние обречена на провал, поскольку череде прошлых жизней любого индивидуума не видно начала⁵⁶. Поэтому исчерпание всего собрания кармического воздаяния невообразимо. Кроме того, болезненные ощущения могут возникать из многих других причин⁵⁷.

Хотя от кармического воздаяния невозможно избавиться и оно, скорее всего, будет проявляться в той или иной форме во время практики на пути⁵⁸, Пробуждение – это не просто результат механического искоренения накопленных результатов прошлых действий. Пробуждение требует лишь искоренение неведения (*avijjā*) посредством развития мудрости⁵⁹. Благодаря полному прорыву через неведение посредством прозрения араханты выходят за пределы большей части накопленных кармических действий, кроме тех, что должны созреть в этой жизни⁶⁰.

Сам Будда до своего Пробуждения также полагал, что болезненные переживания очищают результаты кармы⁶¹. После отказа от аскетических практик и достижения реализации он узнал другое. В Чуладуккхаккхандха-сутте (*Cūḷadukkhakkhandha Sutta*) говорится, что Будда пытался убедить некоторых аскетов в бесполезности причиняемого себе страдания. И его рассуждения закончились ироническим замечанием Будды, что в отличие от результатов умерщвления плоти он смог получить переживания уровней удовольствия намного более возвышенных, чем доступны царю этой страны⁶². Ясно, что для Будды реализация не зависела от простого претерпевания болезненных ощущений⁶³. На самом деле, с психологической точки зрения намеренная зависимость от причиняемой себе боли может быть выражением скрытой агрессии⁶⁴.

Переживание неприятных ощущений может активировать скрытую склонность к раздражению и привести к попытке подавить или избавиться от этих неприятных ощущений. Кроме того, согласно проницательному исследованию Будды, отвращение к боли может поддерживать тенденцию искать чувственное удовольствие, поскольку с непробужденной точки зрения радость

от чувственных удовольствий представляется лишь избавлением от боли⁶⁵. Это образует порочный круг, в котором с каждым переживанием приятного или неприятного ощущения привязанность к ним лишь усиливается.

Выход из этого порочного круга состоит во внимательном и трезвом наблюдении за неприятными ощущениями. Такое не реагирующее осознание боли является простым, но эффективным методом искусного обращения с болезненными переживаниями. Простое наблюдение физической боли препятствует ментальному отклику на нее. Любая ментальная реакция страха или сопротивления ей лишь увеличивает степень неприятных переживаний от боли. Опытный практикующий способен испытывать лишь физический аспект неприятного ощущения, не позволяя появиться психическим реакциям. Таким образом, медитативное мастерство и прозрение обладают замечательным потенциалом изолировать физическую боль от ее беспокоящего влияния на ум⁶⁶.

В суттах эта способность изолировать физическую боль от беспокоящего влияния на спокойствие ума, в частности, сравнивается с практикой сатипаттханы⁶⁷. Таким образом, разумное наблюдение за болью посредством сатипаттханы может превратить переживания боли в основание для глубокого прозрения.

VII.5. Нейтральное ощущение

Тогда как приятные и неприятные ощущения могут активизировать соответствующие скрытые склонности к вожделению и раздражению, нейтральные ощущения стимулируют скрытые склонности к неведению⁶⁸. Неведение в связи с нейтральными ощущениями является отсутствием осознания возникновения и исчезновения нейтральных ощущений или же непониманием преимущества, вреда и избавления в связи с нейтральными ощущениями⁶⁹. Как отмечается в комментариях, осознание нейтральных ощущений – это непростая задача, и к этому лучше подходить через умозаключение, замечая отсутствие как приятных, так и неприятных ощущений⁷⁰.

Что же касается дальнейшего обсуждения нейтрального ощущения, есть абхидхаммистский анализ оттенков ощу-

ния, возникающих через пять врат физических органов чувств. В Абхидхамме считается, что только ощущение прикосновения сопровождается болью или удовольствием, тогда как ощущения, возникающие через другие четверо врат органов чувств, неизменно являются нейтральными⁷¹. Представление Абхидхаммы предлагает интересную перспективу созерцания нейтральных ощущений, поскольку исследует вопрос степени, до которой переживание удовольствия или неудовольствия относительно видимого, слышимого, обоняемого или вкушаемого является просто результатом оценки со стороны своего собственного ума.

Кроме этого вопроса, главной созерцаемой особенностью в связи с нейтральными ощущениями является их непостоянная природа⁷². Это имеет определенную важность, поскольку в действительном переживании нейтральное ощущение проявляется легко, будучи наиболее устойчивым из трех видов ощущений. Таким образом, чтобы противодействовать тенденции рассматривать его как постоянное, необходимо наблюдать за его непостоянной природой. Такое созерцание нейтрального ощущения ведет к возникновению мудрости и тем самым препятствует скрытой склонности неведения.

В Салаятанавибханга-сутте (*Saḷāyatanavibhaṅga Sutta*) отмечается, что различие между нейтральными ощущениями, связанными с неведением и мудростью, зависит от того, вышли ли эти ощущения за пределы своего объекта⁷³. В случае заблуждения нейтральное ощущение является преимущественно результатом слабых (в смысле силы воздействия) качеств объекта, в результате чего отсутствие влияния на наблюдателя приводит к отсутствию приятных и неприятных ощущений. И наоборот, нейтральное ощущение, связанное с присутствием мудрости, выходит за пределы объекта, поскольку оно является результатом бесстрастия и невозмутимости, а не приятных или неприятных качеств объекта.

Согласно той же сутте, установление такой невозмутимости является результатом последовательного очищения ощущений, во время которого прежде всего три вида ощущений, связанные с отречением, используются для выхода за пределы более мирских и чувственных ощущений⁷⁴. На следующей стадии радость ума,

связанная с отречением, используется для противодействия и выхода за пределы трудностей, сопровождающих отречение. Затем этот процесс очищения ведет к невозмутимым ощущениям, выходя за пределы даже возвышенных ощущений радости ума. Как кульминация практики, невозмутимость и бесстрашие также появляются в «рефрене» сатипаттханы для созерцания ощущений, где медитирующему дается наставление созерцать все виды ощущений «свободными от зависимого» и «без привязанности»⁷⁵.

Примечания

¹ Hamilton 1996: p. 45 и C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 299.

² См., например, M I 302 или S IV 231; см. также C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 300.

³ Bodhi 1993: p. 80; Padmasiri de Silva 1992b: p. 33; Dhīravaṃsa 1989: p. 109 и *Ñāṇaparakai* 1983: p. 7.

⁴ M I 59.

⁵ A V 51. См. также S II 99.

⁶ Согласно S V 189, четыре сатипаттханы совершенствуются для глубокого понимания трех типов ощущений. Интересно, что согласно этому отрывку для полного понимания ощущений необходимы все четыре сатипаттханы.

⁷ Китайский вариант этого созерцания в Мадхьяма-агаме добавляет к этому списку ощущения, связанные с желанием (и не связанные с ним), и ощущения, связанные с пищей, тогда как в версии Экоттара-агамы осознание направляется на тот факт, что наличие одного типа ощущения исключает наличие других двух (Minh Chau 1991: p. 93 и Nhat Hanh 1990: p. 161 и 173). Второе положение имеет свою параллель в D II 66. И дополнительные категории также могут быть найдены в Paṭiṣ II 233, который относит ощущения, различающиеся соответственно шести органам восприятия, к созерцанию ощущений. На самом деле, согласно M I 398, шестичленная классификация в приведенных выше наставлениях сатипаттханы может быть дальше расширена не только через введение шести органов восприятия, но также и через разделение на происходящее в прошлом, настоящем и будущем, тем самым суммируя всего сто восемь типов ощущений. Тройная альтернативная схема для созерцания ощущений была развита Могок Саядо (в Than Daing 1970: p. 90), через категоризацию ощущений пяти врат органов чувств как «внешних посетителей», ментальных ощущений как «внутренних посетителей», и ощущений, связанных со вдохом и выдохом, как «принимающих посетителей».

⁸ A III 412.

⁹ В Ps I 279 объясняется, что мирские приятные ощущения – это те, что связаны с пятью чувственными удовольствиями, тогда как не-мирские ощущения – это те, что связаны с отречением. См. также S IV 235, где проводится разделение между радостью или счастьем, которые являются мирскими (чувственными), не-мирскими (погружениями) и совершенно не-мирскими (реализацией). Категория *āmisā* часто используется в суттах в смысле «материалистичное», в противоположность «дхамме», например, когда монахи превозносят «материальные» вещи более, чем Дхамму, в M I 12 и A I 73 (см. также A I 91-94); или «материальный» подарок в It 98. Согласно Goenka 1999: p. 53 и Soni 1980: p. 6, те же

два термина используются и в современной Индии, чтобы провести разделение между вегетарианской и невегетарианской пищей. Nhat Hanh 1990: р. 71 считает, что два этих термина представляют различие между физиологической и психологической причинами ощущений (например, плохое ощущение в результате того, что поздно легли спать, будет «мирским»). Maurice Walshe 1987: р. 591 п. 658 и п. 659 предлагает перевести это как «чувственное (плотское)» и «духовное».

¹⁰ См. M I 303; M III 285 и S IV 205. Связь трех типов ощущения с их соответствующими латентными склонностями послужила причиной разнообразия созерцания ощущений в Ratnacūḍa Sūtra (цитируется в Bendall 1990: р. 219), где наставления сводятся к тому, что если переживают приятное ощущение, то необходимо развивать сострадание к существам, потворствующим страстям; что касается неприятных ощущений, то сострадание направляется на существ, потворствующих ненависти; и в связи с нейтральными ощущениями страдают существам, жертвам заблуждения.

¹¹ M I 303.

¹² Детально описывается в D II 58.

¹³ Согласно Ps I 277, ощущения являются более ясным объектом для са-типаттханы, чем сознание или контакт, поскольку возникновение приятных или неприятных ощущений легко заметить.

¹⁴ Например в A IV 88, где Будда вырабатывает предписание «бесполезна любая привязанность» через учение о созерцании непостоянной природы ощущений, а затем показывает, что это созерцание может привести к реализации.

¹⁵ В M III 244 описывается беспристрастное отношение араханта к ощущениям вследствие понимания им их непостоянной природы.

¹⁶ M III 242.

¹⁷ S IV 218.

¹⁸ Debes 1994: р. 227.

¹⁹ Ps I 275. В этом комментарии объясняется, что цель данной формы вопроса заключается в преодолении идеи ощущаемой самости. См. также D II 68, где выделяются два образца идентификации ощущений: «ощущение – это я» и «я ощущаю». И вместе с суждением «я не ощущаю» они составляют три способа интерпретации ощущения самости в связи с ощущением. Их дальнейшее устранение ведет к реализации. Об этом отрывке см. Bodhi 1995: р. 34-36. Важность отделения ощущения от любой идеи «я» или «мое» также подчеркивается у Nāṇarōṇika 1983: р. 4.

²⁰ D I 16.

²¹ На самом деле в Брахмаджала-сутте обсуждаются шестьдесят два основания для формулировки воззрений (D I 39: dvāsaṭṭhiyā vatthūhi), а не шестьдесят два «воззрения». Действительное количество воззрений намного меньше, поскольку, например, первые четыре «основания» формируют одно «воззрение» этернализма, каждый раз формулируемое со-

вершенно одинаковыми терминами. Это демонстрирует то, что данное исследование Будды главным образом относится к гносеологическим основаниям формулирования воззрений и в гораздо меньшей степени к собственному содержанию любого из этих воззрений. Когда в S IV 287 говорится о шестидесяти двух «воззрениях» (*dvāsaṭṭhi diṭṭhigatāni Brahmajāle bhaṇitāni*) или в Sn 538 о ересях (*osaraṇāni*), то это на самом деле не связано с терминологией, используемой в Брахмаджала-сутте.

²² В D I 39 Будда указывает на то, что все эти различные воззрения возникают из-за отсутствия знания и видения у тех, кто их проповедует и которые просто подпали под влияние ощущений и желаний. В комментарии Sv-pt I 180 объясняется, что источником этих воззрений является непонимание возникновения ощущений и вытекающая из непонимания реакция на них в виде страстного желания. Katz 1989: p. 150 также говорит о «психоанализе метафизических утверждений».

²³ В D I 45 Будда объясняет, что понимающий возникновение и исчезновение контакта (который является необходимым условием возникновения ощущений и желания) тем самым понимает то, что выходит за пределы всех этих воззрений.

²⁴ D III 141.

²⁵ См., например, M I 111, где описывается то, как наши мысли и реакции зависят от первого сигнала, произведенного ощущением и узнаванием.

²⁶ Khantipālo 1981: p. 35.

²⁷ Premasiri 1972: p. 20.

²⁸ Burns 1994: p. 33.

²⁹ Brown 1986a: p. 271.

³⁰ Padmasiri de Silva 1981: p. 22 и Dwivedi 1977: p. 255.

³¹ Эта тема часто встречается в Аттхакавагге (*Aṭṭhakavagga*); см. особенно Sn 781; Sn 785; Sn 824; Sn 878; Sn 892 и Sn 910 о том, как догматическое цепляние порождается через воззрения, а также Sn 832; Sn 883; Sn 888-889; Sn 894 и Sn 904 о том, как это догматическое цепляние ведет к принижению других и бесконечным распрям. См. также Premasiri 1989: p. 655, который верно связывает «воззрение» с концепцией догматизма.

³² См. также Bodhi 1992a: p. 9; Burford 1994: p. 47; Collins 1982: p. 119; Gethin 1997b: p. 222 и Gomez 1976: p. 141.

³³ Стандартное изложение правильного воззрения в суттах напрямую говорит о привязанности и цеплянии, рассматриваемых в контексте четырех благородных истин (см., например, D II 312). В A IV 68 схема четырех благородных истин применяется к самим воззрениям.

³⁴ В M I 108 Будда, которого призвали провозгласить свое воззрение, ответил, что его воззрение таково, что ведет к прекращению распрей с кем бы то ни было. См. также M I 500, где понимание непостоянной природы трех типов ощущений связывается со свободой от споров. В S III 138 Будда так суммирует свое отношение к вступлению в распри: «Я не спорю с миром, но мир спорит со мной».

³⁵ Прагматическое отношение к собственному воззрению рекомендуется в М I 323 и А III 290. В обоих случаях оговаривается, что целью собственного воззрения должно быть достижение внутреннего покоя и свобода от страдания.

³⁶ Ни в высшей степени очищенные уровни сосредоточения, ни следование различным аскетическим практикам не могли привести его к полному Пробуждению, и поэтому (в М I 246) он задал себе вопрос: «Может ли быть другой путь к реализации?» Его неослабные усилия продолжать поиски, даже после исчерпания всех известных ему методов достижения реализации, могли лежать в основе его Пробуждения, которое в М I 219, а также в А I 50 представлено как результат стойкого упорства. Его уход от всех известных до него подходов к реализации отмечается выражением: «неслыханные до сих пор вещи» (например, в М II 211 и S V 422).

³⁷ М I 246. Об этом см. также Horsch 1964: p. 107. В этой сутте не говорится о его возрасте, хотя, судя по контексту, это, должно быть, происходило еще в детстве. Mil 289 делает невероятное предположение, что ему был всего один месяц от роду и что он достиг не первой, но всех четырех джхан. Тибетские источники (Rockhill 1907: p. 23) соотносят этот эпизод с кануном его ухода, что также маловероятно.

³⁸ В М I 246 говорится, что он думал: «Почему я должен бояться счастья, которое не имеет ничего общего с чувственностью и неблагими состояниями? Я не боюсь этого счастья!» Благодаря этому прозрению он достиг Пробуждения. Такое понимание важности этической оценки событий ума также отражается в М I 114, в его разделении мыслей на благоприятные и неблагоприятные для Пробуждения.

³⁹ А I 136; см. также Dhп 200.

⁴⁰ D I 196; см. также D II 215. Согласно Ps I 297, благодаря полному пробуждению радости (как фактора пробуждения) также достигают совершенства.

⁴¹ Th 35; Th 526; Th 545; Th 888 и Thī 24.

⁴² Например, в М I 212, где прекрасный лунный свет в лесу Госинга становится для некоторых старших учеников причиной, чтобы превозносить различные качества монаха; или описание естественной красоты в строфах пробужденных монахов в Th 13; Th 22; Th 113; Th 307-310; Th 523; Th 527-528; Th 601; Th 1062; Th 1064; Th 1065; Th 1068-1070 и Th 1136. В D II 267 Будда даже выражает благодарность за немного чувственную музыкальную пьесу, исполненную гандхаббой Панчасикхой, который сравнивал в своей песне красоту своей возлюбленной с красотой жизни арахантов; об этом фрагменте см. Gnanagata 1998: p. 119-121. О признании достоинств естественной красоты Буддой и монахами см. также Gokhale 1976: p. 106; Kariyawasam 1984: p. 359 и Nhat Hanh 1990: p. 62.

⁴³ М II 121; см. также Rahula 1997; p. 52. На самом деле, согласно A V 122,

тот, кто радуется учению Будды, будет испытывать счастье, когда ходит, стоит, сидит или лежит.

⁴⁴ М I 476 б М I 454. Схожее понимание также отражено в Th 742, где рекомендуется такой вид удовольствия, который связан с Дхаммой; а также в выражении «благоприятная радость (*kalyāṇarīti*)» в Sn 969. См. также Premasiri 1981: p. 69.

⁴⁵ S II 30. И такая же последовательность в Vin I 294, D I 73; D I 182; D I 207; D I 214; D I 232; D I 250; D III 241; D III 279; D III 288; M I 37; M I 283; S IV 78; S IV 351-358; S V 156; S V 398; A I 243; A III 21; A III 285; A V 1-6; A V 312; A V 315; A V 317; A V 329 и A V 333 (см. также Patis I 85 и Vism 144). Вспомогательная роль радости для реализации подтверждается в Dhp 376; Dhp 381 и Th 11. Согласно Аyya Khema 1991: p. 105, «внутренняя радость является абсолютно необходимой для успешной медитации». Важность *rīti* также отмечается в Cousins 1973; p. 120; Debes 1997: p. 497; Gruber 1999; p. 231; Nāṇanaropika 1988: p. 20 п. 9 и Sekhera 1995: p. 104.

⁴⁶ A V 2.

⁴⁷ A III 435; в комментарии М III 413 это объясняется как, в частности, относящееся к необходимости избавиться от тупости ума. Важность развития радости в контексте практики сатипаттханы также упоминается в S V 156.

⁴⁸ М III 230.

⁴⁹ М III 233; см. также М I 398.

⁵⁰ В М III 217 переживание ментальной радости также связывается с достижением проникновения в непостоянную природу всех чувственных переживаний; согласно Th 398 и Th 1071, удовольствие прозрения превосходит удовольствие от пятичленной музыки; в Th 519 указывается, что свободная от желаний медитация приводит к высшей форме удовольствия; в Dhp 373 говорится о высшем удовольствии прозрения; и, согласно Dhp 374, прозрение в возникновение и исчезновение совокупностей ведет к радости и удовольствию.

⁵¹ В М I 346 говорится о счастье, обретенном в результате поддержания чистого этического поведения (*anavajjasukhaṃ*), за которым следует счастье сдерживания органов чувств (*abyāsekasukhaṃ*), что в свою очередь ведет к последовательным ступеням переживания счастья во время первого погружения (*vivekajaṃ pītisukhaṃ*), второго погружения (*samādhijaṃ pītisukhaṃ*) и третьего погружения (*sukhavihāri*), а затем завершается в счастье реализации (*nibbuta sītibhūto sukhapaṭisaṃvedī*). См. также Th 63 и Th 220, где говорится о достижении счастья посредством счастья. Govinda 1991: p. 61 объясняет: «прекращение страдания является высшим счастьем и... каждый шаг к этой цели сопровождается все возрастающей радостью». Warder 1956: p. 57 даже сравнивает то, что Будда подчеркивает важность радости, с эпикурейством.

⁵² В Abhidh-s 1-7 представлена схема, состоящая из шестидесяти трех

состояний ума, сопровождающихся ментальной радостью (*somanassa*), трех, сопровождающихся ментальным неудовольствием (*domanassa*), и пятидесяти пяти, сопровождающихся невозмутимостью (*upekkhā*); см. также Govinda 1991: p. 63.

⁵³ Схожее отношение можно найти в Kv 209, где перечисляются двадцать восемь видов счастья. См. также Vism 143, где сообщается, что возвышенная радость может появляться на пяти различных уровнях, а также описываются одиннадцать факторов, способствующих ее развитию (Vism 132). Различные виды счастья также перечисляются в Вимуттимагга (см. Ehara 1995: p. 5).

⁵⁴ «Состояние ума, порождающее улыбку и сопровождается ментальной радостью» отмечается в Abhidh-s 2 среди «бескорневых» неустойчивых состояний ума; см. также Bodhi 1993: p. 45. В некоторых суттах улыбка араханта приписывается Будде и Моггаллане, например, в Vin III 105-108; М II 45; М II 74; S I 24; S II 254-258 и A III 214.

⁵⁵ Например, М II 214, см. также Jayawardhana 1988: p. 409.

⁵⁶ S II 178; S III 149 и A V 113. Goldstein 1994: p. 131 правильно отмечает: «идея, что просветление приходит, когда мы очищаем свою карму... это ошибочное воззрение, поскольку все мы тащим за собой бесконечное количество прошлой кармы... просветление происходит не потому, что мы избавляемся от определенной кармической активности. Оно происходит, когда наш ум отсекает заблуждение».

⁵⁷ В S IV 230 Будда отмечает, что ощущения, происходящие из-за расстройства желчи, слизи, ветра, из-за дисбаланса телесных субстанций, изменения климата, легкомысленного поведения или насилия, отличаются от ощущений, которые происходят в результате кармического воздаяния. Эти различия также перечисляются в A II 87; A III 131 и A V 110; см. также Ledi 1999d: p. 66. Фактически, согласно A I 173 и A I 249, карма понимается как единственная и абсолютная причина, которая предполагает форму детерминизма и тем самым логически исключает возможность жить жизнью, посвященной очищению.

⁵⁸ В A V 292; A V 297 и A V 299 подчеркивается невозможность полного избавления от кармического воздаяния. В Dhп 127 указывается, что во всем мире нет такого места, где бы можно было избежать воздаяния за собственные действия. См. также Ud 21, где сообщается о монахе, который сидел в медитации, испытывая боль в результате своих прошлых действий. Однако, как отмечается в A I 249, интенсивность кармического воздаяния во многом зависит от нынешнего морального и ментального состояния конкретного индивидуума, в том смысле, что определенные неблагие действия могут привести безнравственного индивидуума в ад, однако не приводят к тому же результату того, кто добродетелен.

⁵⁹ В A IV 382 однозначно отрицается, что праведная жизнь под руководством Будды имеет целью изменение или искоренение кармических результатов, которые еще не созрели, поясняя, что целью является скорее

развитие знания и мудрости. Стремление искоренить результаты прошлой кармы – это позиция джайнов, которых Будда критиковал в М II 216 и М II 222.

⁶⁰ Простая логика этого состоит в том, что кармические результаты, которые должны созреть в будущих жизнях, больше не смогут произвести результат (см., например, Th 81). В случае с арахантом Ангулималой, например, воздаяния за его прежние преступления могли произойти лишь в пределах этой жизни (см. М II 104).

⁶¹ М II 93.

⁶² М I 95.

⁶³ М I 241.

⁶⁴ См. Padmasiri de Silva 1991: p. 71.

⁶⁵ S IV 208. Затем Будда проиллюстрировал непробужденные мирские неприятности, связанные с болью, посредством бросания двух дротиков. Их два, так как кроме «дротика» физической боли, ментальная реакция на нее ведет к еще большему страданию, т.е. ко второму дротику. См. также Lily de Silva 1987: p. 19; Kor 1991: p. 6 и 1995: p. 18.

⁶⁶ S III 1 учит: «вы должны упражняться так: мое тело может болеть, но мой ум не будет потревожен». В этой сутте объясняется, что здесь указано на избавление от отождествления с любой из пяти совокупностей (и тем самым с болью). Это предполагает восприятие (обнаружение) отделения от переживания боли, как если бы беспокоящая часть тела не принадлежала нам. И хотя продолжают осознавать боль как объективное явление, такое действие отделения или разотождествления уменьшает или даже устраняет беспокоящее воздействие боли на ум.

⁶⁷ Согласно S V 302, телесные болезненные ощущения не могут преодолеть ум, хорошо установленный в сатипаттханае. Сам Будда, оставаясь во внимательном и ясном осознании, мог спокойно переносить сильную боль серьезного повреждения своей ноги (в S I 27 и S I 110).

⁶⁸ М I 303.

⁶⁹ М III 285.

⁷⁰ Ps 277. В данном комментарии это иллюстрируется при помощи примера с охотником, который видит следы перед скалой и за ней, и тем самым он вычисляет путь, которым прошло животное.

⁷¹ Dhs 139-145; если быть более точным, то в Abhidh-s 2; см. также C.A.F. Rhys Davids 1922: p. 171 n. 2. Это обсуждение предлагает несколько иную перспективу, поскольку они говорят о приятных и неприятных зрительных образах, звуках, запахах и вкусах, которые в свою очередь становятся условиями для возникновения соответствующих ощущений удовольствия или неудовольствия; см. также S IV 115; S IV 119; S IV 125 и S IV 126.

⁷² It 47.

⁷³ М III 219.

⁷⁴ М III 220.

⁷⁵ М I 59: «Он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире. Это есть то, как, относительно ощущений, он пребывает, созерцая ощущения».

VIII. УМ

VIII.1. Созерцание ума

В последней части предыдущей сатипаттханы – созерцания ощущений – осознание было направлено на этическое разделение между мирскими и не-мирскими ощущениями. И такое же разделение происходит в начале следующей сатипаттханы, которая направляет осознание на этическое качество ума, а именно, на присутствие или отсутствие желания (*rāga*), злости (*dosa*) и заблуждения (*moḥa*)¹. В наставлении сказано:

Здесь он узнает страстный ум как «страстный», а бесстрастный ум как «бесстрастный»; он узнает злобный ум как «злобный», а беззлобный ум как «беззлобный»; он узнает заблуждающийся ум как «заблуждающийся», а незаблуждающийся ум как «незаблуждающийся»; он узнает собранный ум как «собранный», а рассеянный ум как «рассеянный»; он узнает великий (обширный) ум как «великий», а ограниченный ум как «ограниченный»; он узнает ум, который может быть превзойден, как тот, который «может быть превзойден», а непревзойденный ум как «непревзойденный»; он узнает сосредоточенный ум как «сосредоточенный», а несосредоточенный как «несосредоточенный»; он узнает освобожденный ум как «освобожденный», а неосвобожденный ум как «неосвобожденный»².

Созерцание ума использует вместе восемь категорий (см. схему 8.1)³. В каждом случае целью *сати* является знание определенного качества ума или его противоположности, и поэтому созерцание ума в действительности покрывает шестнадцать состояний ума. Такой же набор из шестнадцати состояний появляется в других суттах в связи с телепатическими способностями⁴. Таким образом, с точки зрения этих сутт такой набор формирует типичный список состояний ума, которые соответствуют как индивидуальной интроспекции, так и оцениванию чужого ума.

Эти шестнадцать состояний ума (или восемь категорий) могут быть разделены на два набора. В первом наборе противо-

поставляются неблагоприятные и благоприятные состояния ума, тогда как второй набор связан с присутствием или отсутствием высших состояний ума. Далее я рассмотрю эти различные состояния ума по отдельности, вслед за вводной оценкой созерцания ума в общем.

«Обычные» состояния ума	«Высшие» состояния ума
Страстный (sarāga)	Великий (mahaggata)
Злобный (sadosa)	Непревзойденный (anuttara)
Заблуждающийся (samoha)	Сосредоточенный (samāhita)
Рассеянный (vikkhita)	Освобожденный (vimutta)

(Схема 8.1. Восемь категорий для созерцания ума)

В основе этой сатипаттханы лежит смещение акцента с обычного способа переживания своего ума как индивидуальной сущности к рассмотрению ментальных событий как всего лишь объектов, анализируемых с точки зрения их качественных характеристик⁵. Согласно «рефрену» Сатипаттханы, созерцание ума также включает осознание возникновения и исчезновения созерцаемых состояний ума, и тем самым оно раскрывает моментальный характер всех ментальных событий. Кроме того, поддерживаемое созерцание ума также раскрывает степень, до которой то, что принимается как собственный ум, на самом деле подвергается влиянию внешних условий. Таким образом, постижение непостоянства и обусловленной природы ума соответствует общему движению сатипаттханы к бесстрастию и отсутствию отождествления.

VIII.2. Нереагирующее осознание собственного состояния ума

Стоит отметить, что созерцание ума не предполагает активных мер по противодействию неблагоприятным состояниям

ума (таким, как страсть и злоба). Скорее, задача внимательности состоит в том, чтобы оставаться восприимчиво осознающим благодаря ясному узнаванию состояния ума, что лежит в основе определенной тренировки мыслей или реакций. Такая невовлеченная восприимчивость необходима из-за инстинктивной склонности игнорировать все, что противоречит или угрожает собственному ощущению важности и индивидуальной целостности. Привычка прибегать к самообману, чтобы поддерживать уважение к самому себе, часто становится настолько укоренившейся, что первой ступенью развития надлежащего самоосознавания оказывается честное признание существования скрытых эмоций, мотивов и склонностей в уме, без их немедленного подавления⁶. Такое поддерживание нереагирующего осознавания противодействует реактивным или подавляющим импульсам, содержащимся в неблагоприятных состояниях ума, и тем самым деактивирует их эмоциональное и аттентивное притяжение⁷.

Витаккасантхана-сутта (Vitakkasāṇhāna Sutta) предлагает описание такого обезвреживания: чтобы разделаться с повторяющимися случаями неблагоприятных мыслей, внимание направляется на природу этих мыслей и на волевой настрой, или движущую силу, которая их производит⁸. В этой сутте простой, но эффективный метод обращения света внимания на ментальное состояние, лежащее в основании мыслей, объясняется при помощи сравнения. Бывает, что довольно быстро идут без особых на то причин. И тогда, полностью осознавая то, что делают, могут замедлять шаг, или даже останавливаться, или же вместо стояния могут сидеть или даже лежать. Такое последовательное развитие физического комфорта и покоя ясно иллюстрирует то, как беспокойность ума и напряженность неблагоприятных мыслей может постепенно ослабляться и сниматься в результате непосредственного наблюдения. Таким образом, наблюдение за неблагоприятным состоянием ума без вовлечения лишает его топлива, и постепенно оно теряет свою силу.

Это внимательное наблюдение без вовлечения иллюстрируется сравнением в суттах, где Будда сравнивает осознавание собственных состояний ума с использованием зеркала, чтобы ви-

деть собственное отражение⁹. Так же, как зеркало просто отражает то, что находится перед ним, медитирующие должны стараться поддерживать чистое осознание настоящего состояния ума, не позволяя возникать реакциям.

Однако в той же Витаккасантхана-сутте о «сбивании и сокрушении ума умом» говорится как об альтернативном подходе обращения с неблагоприятными мыслями¹⁰. Это, казалось бы, не согласуется с описанным выше. Но, когда это наставление рассматривается в соответствующем контексте, то становится ясно, что оно применяется лишь как последнее средство, после того как все остальные методы, включая описанное выше обезвреживание, оказались неэффективными¹¹. Таким образом, «сбивание и сокрушение ума умом» – это крайнее средство, когда все остальные не сработали. Когда ситуация уже готова выйти из-под контроля, то применение силы, по крайней мере, предотвратит крайне негативные мысли от перехода к неблагоприятной активности. «Сбивание и сокрушение ума умом» – это на самом деле такой метод, который Будда причисляет к тем бесполезным упражнениям, которые он сам пробовал использовать, но отверг еще до своего пробуждения¹². Это демонстрирует, что использование простой силы в целом не подходит для развития ума, но применяется лишь в безвыходных ситуациях.

VIII.3. Четыре обычных состояния ума

Используемый в сатипаттхана палийский термин *читта* обычно встречается в суттах, где «ум» описывается с точки зрения волевых импульсов и эмоций, в смысле настроя или состояния ума¹³.

Первые три из этих состояний ума, перечисляемые в наставлениях сатипаттханы, – это страсть (*rāga*), злоба (*dosa*) и заблуждения (*moḥa*), три главных корня всех неблагоприятных событий ума¹⁴. Базовый принцип, лежащий в основе созерцания этих неблагоприятных корней, который также находится в основе разделения между мирскими и не-мирскими ощущениями в предыдущей сатипаттхана, – это четкое разделение между тем, что является благоприятным и неблагоприятным. Методичное развитие

этой способности питает интуитивную этическую чувствительность, которая формирует важное накопление во время продвижения по пути, а также служит надежным руководством к правильному поведению в повседневной жизни.

Сатипаттхана-сутта представляет каждый из этих «корней» вместе с их противоположностями: отсутствием страсти, злобы и заблуждения. Такой способ представления является общим в каноническом употреблении, позволяя отрицательному термину охватывать не только противоположную идею, но и подразумевать более широкий смысл¹⁵. Поэтому, например, отсутствие злобы может относиться не только к состоянию ума, свободному от раздражения, но и охваченному любящей добротой.

Во время медитации каждый из этих трех неблагоприятных корней может проявляться особым образом: жар страсти можно сравнить с нахождением в огне, физическое напряжение злобы похоже на покорение и подчинение сильному врагу, и путаница заблуждения подобна беспомощной запутанности в сети¹⁶.

В абсолютном смысле ум без страсти, неприятия (злобы) и заблуждений – это ум араханта¹⁷. Такой способ понимания на самом деле является наиболее частым использованием характеристики «без страсти», «без злобы» и «без заблуждения» в суттах. Таким образом, созерцание ума, похоже, связано не только с ментальными (преходящими) состояниями ума, но также и с более глобальными, всеохватывающими. Понимаемое таким образом созерцание ума, не подверженного влияниям страсти, злобы и заблуждения, также предполагает осознание степени, до которой эти три неблагоприятных корня больше не являются «укорененными» в потоке ума¹⁸.

Два состояния ума, следующие за созерцанием, – собранность (скованность) (*saṅkhitta*) и рассеянность (*vikkhitta*), похоже, имеют негативное значение¹⁹. Те же два термина появляются и в других суттах, где внутренняя «собранность (скованность)» является результатом лени и притупленности, а внешняя «рассеянность» является результатом погони за чувственными удовольствиями²⁰. Комментарии Сатипаттхана-сутты определенно связывают «собранное (скованное)» состояние ума с ленью и

притупленностью, тогда как «рассеянное» состояние ума представляет собой беспокойство²¹.

Способность уравнивать ум, избегая как собранности, так и рассеянности, – это важное умение, требующееся для развития более глубоких уровней сосредоточения или прозрения. Расположение этих двух состояний ума в данном месте наставлений по созерцанию ума указывает на необходимость развивать такое равновесие, когда, по крайней мере временно, выходят за пределы более грубых видов недобродетельного ума и стремятся к развитию «высших» состояний ума, тех, что далее описываются в сатипаттхане.

VIII.4. Четыре «высших» состояния ума

Следующая характеристика «великое» (*mahaggata*) часто появляется в других суттах в контексте медитации безмятежности, например, когда описывают медитативную практику испускания во всех направлениях четырех чудесных обитателей (*brahmavihāra*)²². Точно так же в Ануруддха-сутте «великое» представляет способность охватывать обширное пространство своим объектом медитации, в данном случае в результате медитации на *касина* (*kaṣiṇa*)²³. Эти моменты поддерживают объяснение комментария к данной части наставления сатипаттханы, согласно которому «великое» состояние ума (*mahaggata*) связано с развитием погружения²⁴.

Те же комментарии связывают следующую категорию, упоминаемую для созерцания, – «которое может быть превзойдено (более низкое)» (*sa-uttara*) состояние ума, – с развитием сосредоточения²⁵. «Которое может быть превзойдено (более низкое)» указывает на необходимость ясно узнавать составляющие определенного уровня погружения, как отбрасываемые, чтобы приблизиться к более высокому уровню погружения²⁶. И это находит свою поддержку в Секха-сутте, где четвертое погружение рассматривается как состояние «непревзойденного» спокойствия и внимательности²⁷. С другой стороны, в суттах характеристика «непревзойденное» часто появляется в связи с полным пробуждением²⁸. Понимаемая таким образом, данная категория также вклю-

чает обозревающее ум знание после реализации, когда исследуют степень, до которой ум освобождается от оков и загрязнений.

Следующий термин этой серии – «сосредоточенное» (*sa-māhita*) состояние ума – говорит сам за себя. Согласно комментариям, это выражение охватывает направляющее сосредоточение и полное погружение²⁹. Поскольку в суттах *самадхи* соответствует сосредоточению в контексте развития безмятежности и прозрения, выражение «сосредоточенный ум» имеет довольно широкий спектр применения.

Характеристика «освобожденный» (*vimutta*) часто встречается в суттах в связи с полным пробуждением³⁰. В свете этого понимания «освобожденный» ум аналогичен более часто используемому выражению «непревзойденный ум», а также уму, который всегда «без страстей», «без ненависти» и «без заблуждения», т.е. уму араханта³¹. Кроме того, в комментариях характеристика «освобожденный» соответствует временной свободе от загрязнений во время медитации прозрения³². В другом месте, в суттах, характеристика «освобожденный» также появляется в связи с развитием сосредоточения как «свобода ума» (*cetovimutti*)³³. Таким образом, выражение «освобожденный ум» может быть принято как относящееся к переживаниям свободы ума в связи с безмятежностью и прозрением.

Суть, лежащая в основе созерцания этих четырех высших состояний ума, – это способность следить за более продвинутыми стадиями своего медитативного развития. Таким образом, в рамках созерцания ума *сати* может охватывать пределы от узнавания наличия страсти или ненависти до осознания наиболее возвышенных видов переживания ума, всегда с одинаковой основной задачей безмолвного наблюдения за тем, что происходит.

Следует отметить упор, который в этой сатипаттхане делается на внимательном созерцании глубоких уровней сосредоточения. Среди современников Будды переживания погружения часто порождали спекулятивные воззрения³⁴. Но Будда в отличие от них пропускал медитативные погружения через аналитическое исследование, направленное на понимание их составной и обусловленной природы³⁵. Такое аналитическое исследование можно

найти в Аттахаканагара-сутте (Aṭṭhakanāgara Sutta), где говорится, что необходимо рассматривать переживание погружения как простой продукт ума, обусловленное и произведенное волей переживание³⁶. Такое понимание ведет затем к заключению, что все, являющееся результатом условий, одинаково непостоянно и прекращается. Прозрение непостоянной природы глубоких уровней сосредоточения, таким образом, образует часть практики сатипаттханы, когда наставления в «рефрене» созерцать природу возникновения и исчезновения применяются к высшим состояниям ума как объектам созерцания³⁷. Следовательно, в связи с высшими состояниями ума сатипаттхана становится практическим выражением аналитического подхода Будды ко всему спектру переживаний ума.

Примечания

¹ См. также Khantipalo 1981: p. 37.

² М I 59.

³ Кроме этих восьми категорий, в китайской версии этого созерцания, в списке Мадхьяма-агамы, добавляется ум «с недостатками» и «без недостатков», тогда как в Экоттара-агаме есть дополнительные категории «желание» и «контроль ума». (в Minh Chau 1991: p. 93 и Nhat Than 1990: p. 162 и 174). Paṭiṣ II 234 включает в свой список для созерцания ума шесть видов сознания (различающихся соответственно шести вратам органов восприятия).

⁴ Например, в М I 495.

⁵ Bodhi 1984: p. 98 и Piatigorski 1984: p. 41. С A.F. Rhys Davids 1978: p. 8 описывает внимание к новизне этого подхода в истории индийской мысли.

⁶ Bullen 1982: p. 29.

⁷ Newman 1996: p. 35 и 46. См. также A V 39, где объясняется, что когда неблагоприятное поведение телом или речью преодолевают благодаря применению более подходящего поведения, то правильным способом преодоления загрязнений ума является повторяющееся разумное наблюдение. Клинический случай, подтверждающий эффективность такого подхода, засвидетельствован в Deatherage 1975: p. 140, где двадцатитрехлетний мужчина, госпитализированный из-за периодических случаев крайней агрессии и алкогольного злоупотребления, в течение восьми недель проходил курс лечения, состоявший лишь из выработки навыка узнавать и мысленно называть переживаемые им эмоции, даже не зная, что осуществляемое им связано с «медитацией». Другой ситуационный анализ хронической агрессии, включающий осознание ума, как способ излечения, можно найти в Woolfolk 1984: p. 551.

⁸ М I 120.

⁹ A V 92; такое же сравнение есть в D 180 и M 1100. См. также Samaratne 1997: p. 141, который рекомендует поддерживать «похожий на зеркало ум», особенно в связи с неприятными эмоциями.

¹⁰ М I 120.

¹¹ Другие подходы, дополнительно к описанному выше направлению внимания на природу этих мыслей и на волевой настрой, находящийся в их основании, – это направление внимания, напротив, на нечто благоприятное, размышление об опасности поддаваться этим неблагоприятным мыслям или же стараться забыть эти мысли. То же самое можно найти в A IV 87, где после обширного перечисления различных методов

оставаться бодрствующим и сопротивления сонливости последней рекомендацией является идти спать, сохраняя внимательность. Очевидно, что в данном случае последний метод не очень полезен для того, чтобы оставаться бодрствующим, но это последнее средство, когда все остальные не помогают.

¹² В М I 242.

¹³ T.W. Rhys Davids 1993: p. 266; о термине *citta* см. также стр. 205, сноска 21.

¹⁴ Принимая *gāḡa* как синоним *lobha*. Детальное описание трех корней может быть найдено в *Ñāṇapārīka* 1978.

¹⁵ Khantipalo 1981: p. 38.

¹⁶ Dhṛp 251 поэтично указывает на то, что нет такого огня, как страсть, нет такого сжатия, как ненависть, и нет такой сети, как заблуждение. Buddhadasa 1989: p. 67 предполагает разделение между склонностями ума, такими как «притягивание» и «отталкивание», а также «бег по кругу», чтобы узнавать три неблагоприятных корня.

¹⁷ См., например, М I 5, где говорится, что араханты освобождаются от этих трех посредством их устранения; М I 65, где реализованные аскеты рассматриваются как свободные от страсти, злобы и заблуждения; М I 236 и S I 220, где Будда говорит о себе как о свободном от страсти, злобы и заблуждения; и А III 43; А III 336 и А III 347, где эта свобода связывается с отсутствием притока аффектов.

¹⁸ См., например, А IV 404, где осознание их отсутствия является частью обозревающего знания араханта.

¹⁹ Или же, чтобы соответствовать схеме этой сатипаттханы, представляющей позитивное состояние ума вместе с негативным, собранное состояние ума может быть принято в позитивном смысле, как «сосредоточенное» или «аттентивное» (см. T.W. Rhys Davids 1993: p. 665). Соответствующий глагол *saṅkhipatī* определенно появляется в этом позитивном смысле в Ja I 82, когда Будда испускает любящую доброту на своих пятерых первых учеников при первой их встрече после его Пробуждения. См. также Goenka 1999: p. 57, который переводит *saṅkhitṭa* как «собранный» и «сосредоточенный».

²⁰ S V 279. Связь этих двух с «внутренним» и «внешним» снова появляется в А IV 32.

²¹ Ps I 280. Однако в приведенной выше сутте в S V 279 препятствие беспокойства появляется отдельно и определенно не является частью «рассеянного» состояния ума, тогда как согласно объяснению комментариев эти два должны быть тождественными. Связь «рассеянного» ума с поиском чувственного удовольствия (как в S V 279) также можно найти в

М III 225. Последствия рассеянного состояния ума, согласно А V 147, таковы, что люди становятся неспособными умело направлять свое внимание, избегать неблагоприятного поведения или же преодолевать инерцию ума.

²² Например, в М II 207.

²³ М III 146. В комментарии Ps 200 объясняется, что это охватывание связано с медитацией с *касина*. Касина – это приспособление для медитации, например, раскрашенный диск, используемый для развития сосредоточения.

²⁴ Ps I 280.

²⁵ Ps I 280 объясняет, что «непревзойденное» относится к достижению погружения. Silananda 1990: p. 94 рассматривает «непревзойденное» как особое отношение к нематериальным достижениям.

²⁶ Необходимость отбрасывать достижение более низкого погружения описывается, например, в М I 455. Nhat Hanh 1990: p. 13 переводит *sa-uttara* выражением: «мой ум может достичь высшего состояния».

²⁷ Например, в М I 357. Четвертая *джхана*, как уровень сосредоточения, определенно является «непревзойденной», поскольку духовные достижения появляются посредством того же уровня сосредоточения, в рамках которого внимание направляют на постепенно все более очищаемые объекты.

²⁸ Например, в D II 83; M I 163; M I 303; M II 237; SI 105; S I 124; A I 168; A III 435 и Th 415.

²⁹ Ps I 280.

³⁰ Например, в M I 141; S III 145; S III 51; Ud 24 и It 33.

³¹ Стандартные описания полного пробуждения используют выражение «освобожденный», чтобы описать знание своей реализации у араханта (например, в D I 84). Иногда выражение «освобожденный» сочетается с выражением «непревзойденный» как соответствующее полной пробужденности. См. также M I 235; S I 105 или A IV 106. D III 270 и A V 31 связывают «вполне освобожденный ум» со свободой от трех неблагоприятных корней.

³² Ps 280. Это указание в комментарии может находить свою поддержку в S V 157, где говорится о безмятежном и не рассеянном состоянии ума, похожем на сатипаттхану, как об «освобожденном».

³³ Различные виды «свободы ума» перечисляются в M I 296. А также в A III 16 отсутствие пяти препятствий рассматривается как «освобожденный» от них ум.

³⁴ Из шестидесяти двух основ для воззрений в Брахмаджала-сутте (D I 12-39) сорок девять, похоже, связаны с различными видами достижения

сосредоточения: воспоминание прошлых жизней (1-3, 5-7, 17); чудесный глаз (31-34, 51-57); *карина* медитации (9-11, 19, 23-25, 29-30, 35, 39-41, 43, 47-49) и *джхана* в общем (20-22, 27, 36-38, 44-46, 59-62) (связи, обнаруженные при помощи комментариев). Эта пропорция (примерно 80%) является свидетельством того, что воззрения зарождаются под влиянием переживаний глубокого сосредоточения. Тот факт, что переживания *джханы* могут легко вести к формированию ошибочных воззрений, также отмечается у Wijebandara 1993: p. 21.

³⁵ Piatigorski 1984: p. 44: «в истории раннего буддизма некоторые небуддийские йогические переживания постигались, анализировались и перерабатывались таким образом, что могли использоваться без своего прежнего или нынешнего религиозного содержания». Premasiri 1987b: p. 178: «характерная черта буддизма заключается в том, что эти состояния джханы описываются в чисто психологических терминах, без привнесения мистических или сверхъестественных объяснений».

³⁶ М I 350. См. также М I 436, где джханическое переживание анализируется с помощью схемы совокупностей (кандх), после чего следует вывод, что все эти феномены являются непостоянными, неудовлетворительными и лишенными самости.

³⁷ М I 160: «Он пребывает, созерцая природу возникновения... исчезновения... возникновения и исчезновения относительно ума».

IX. ДХАММЫ: ПРЕПЯТСТВИЯ

IX.1. Созерцание дхамм

Следующее созерцание Сатипаттхана-сутты связано с особым набором качеств ума, пятью препятствиями. Они появляются как первое из созерцаний *дхамм*. И прежде чем приступить к детальному рассмотрению этого упражнения, я исследую значение термина *дхаммы*, чтобы заложить некоторую основу для упражнений, перечисляемых в этой четвертой и последней сатипаттхане.

Палийский термин *дхаммы* может иметь различные значения в зависимости от контекста его употребления. Большинство переводчиков полагают, что термин *дхаммы* в Сатипаттхана-сутте означает «объекты ума», в том смысле, что они могут быть объектами для ума в отличие от объектов для остальных органов чувств. Однако в контексте сатипаттханы такой вариант перевода кажется странным. Если бы термин *дхаммы* соответствовал «объектам ума», тогда другие три сатипаттханы также были бы отнесены к нему, поскольку они тоже могут быть объектами ума. И кроме того, одно из упражнений, перечисляемых в четвертой сатипаттхане, – это созерцание шести органов восприятия вместе с соответствующими объектами, так что данное созерцание *дхамм* не ограничивается объектами ума, который является лишь одним из шести органов восприятия. На самом деле *дхаммы*, перечисляемые в четвертой сатипаттхане, такие как препятствия, совокупности и т.д., совсем не похожи на классификацию «объектов ума»¹.

То, с чем эта сатипаттхана на самом деле связана, – это особые качества ума (такие, как пять препятствий и семь факторов пробуждения), а также разделение переживания (опыта) на различные категории (такие, как пять совокупностей, шесть сфер восприятия и четыре благородные истины). Эти факторы ума и категории являются основными аспектами того способа, каким Будда излагал учения, *Дхаммы*². Эти классификационные схемы

сами по себе не являются объектами медитации, но формируют каркас, или точки отсчета, используемые во время созерцания. Во время действительной практики на то, что воспринимается, смотрят с позиции этих дхамм³. Таким образом, дхаммы, упоминаемые в сатипаттханае, не являются «объектами ума», но относятся к тому, что становится объектом ума или любого другого органа восприятия во время созерцания.

Выражение «созерцание дхамм» также встречается в Анапанасати-сутте в связи с последними четырьмя из шестнадцати ступеней развития внимательности к дыханию, которые соответствуют созерцанию «непостоянства», «угасания», «прекращения» и «окончания»⁴. На первый взгляд описывающиеся здесь четыре ступени кажутся отличающимися от факторов ума и категорий, находящихся в списке созерцания дхамм в Сатипаттхана-сутте. Причина, по которой Будда классифицировал эти последние четыре ступени внимательного наблюдения за дыханием как созерцание дхамм, состояла в том, что на этом более продвинутом этапе практики медитирующий преодолевает желания и неудовольствие и тем самым утверждает в невозмутимости⁵. В комментариях отмечается, что это относится к устранению препятствий⁶.

Хотя причины, по которым собрание пяти препятствий представлено лишь желанием и неудовольствием, не вполне понятны⁷, тем не менее здесь видна связь между последними четырьмя ступенями внимательного наблюдения за дыханием и последовательностью созерцаний дхамм в Сатипаттхана-сутте, поскольку они начинаются с препятствий. Соответственно комментариям созерцания дхамм начинаются с этих препятствий, поскольку их устранение служит основой для развития сравнительно сложных созерцаний в этой последней сатипаттханае⁸. Еще одно соответствие между этими двумя суттами заключается в том, что схема шестнадцати ступеней наблюдения за дыханием ведет к развитию факторов пробуждения⁹, поскольку последние также образуют часть созерцания дхамм в Сатипаттхана-сутте.

Эти соответствия наводят на мысль, что постепенное продвижение к реализации в обоих случаях может формировать клю-

чевой аспект созерцания дхамм. В контексте сатипаттханы это продвижение лежит в основе последовательного порядка факторов ума и категорий, детализируемых для созерцания дхамм (см. схему 9.1). Опираясь на достаточную степень устойчивости ума благодаря преодолению препятствий, практикующий созерцание дхамм переходит к исследованию субъективной индивидуальности относительно пяти совокупностей, а также к исследованию связи между субъективной индивидуальностью и внешним миром в контексте шести сфер восприятия¹⁰. Эти два анализа формируют удобную основу для развития факторов пробуждения, успешное установление которых является необходимым условием для пробуждения. Пробуждение – это полное понимание четырех благородных истин «как есть», являющееся последним упражнением в созерцании дхамм, а также успешным завершением практики сатипаттханы¹¹.



(Схема 9.1. Обзор созерцания дхамм)

Однако на четырех последних ступенях наблюдения за дыханием внимание главным образом уделяется прозрениям, достигаемым благодаря созерцанию дхамм. Оно начинается с непосредственного восприятия непостоянной природы явлений (*aniccānupassī*), переходя к направлению внимания на их «угасание» (*virāgānupassī*) и «прекращение» (*nirodhānupassī*). Что в свою очередь ведет к разьединению (отстраненности), или «освобождению (отпусканию)» (*paṭinissaggānupassī*): состоянию ума, способного Пробудиться¹².

Таким образом, созерцание дхамм в Сатипаттхана-сутте и в Анапанасати-сутте указывает на постепенное развитие к отстраненности и реализации. И хотя прорыв к реализации может произойти во время практики любой из шестнадцати ступеней наблюдения за дыханием, похоже, что последние четыре ступени были специально предназначены для этого завершения. Точно так же, хотя реализация может произойти, когда вступают в любое из созерцаний сатипаттханы, финальный раздел Сатипаттхана-сутты, посвященный созерцанию дхамм, настаивает на особом выделении достижения цели.

В отличие от предыдущих сатипаттхан созерцание дхамм, в частности, связано с узнаванием обусловленной природы наблюдаемых явлений. И действительно, главное наставление для большинства созерцаний дхамм – это прямо упоминаемая обусловленность, тогда как в предыдущих сатипаттханах о ней говорится только в «рефрене». Выделение обусловленности в этой сатипаттхана напоминает хорошо известное утверждение, что видящий зависимое возникновение видит Дхамму¹³. Такое «видение» (*passati*) Дхаммы может вполне происходить благодаря «созерцанию» (*anu-passati*) дхамм, что также хорошо согласуется с овладением методом (*ñāya*), упоминаемым во фрагменте «прямого пути» из Сатипаттхана-сутты как цель практики¹⁴.

Созерцание дхамм искусно использует дхаммы (классификационные категории) во время созерцания, как учит Дхамма (учение Будды), чтобы вызывать понимание дхаммы (принципа) обусловленности и вести к постижению высшей из всех дхамм (явлений) – ниббаны¹⁵.

IX.2. Созерцание пяти препятствий

Первое из созерцаний дхамм – это более специфическая версия созерцания состояний ума, поскольку оно обращает внимание на пять проявлений трех неблагоприятных корней, пять препятствий. Однако в отличие от предшествующего созерцания ума созерцание препятствий покрывает не только наличие или отсутствие препятствий, но также и обстоятельства, лежащие в основе наличия или отсутствия каждого препятствия. В своем

исследовании я буду следовать двухэтапной схеме этого наставления, вначале фокусируясь на пяти препятствиях и важности их узнавания, а затем рассматривая условия их наличия или отсутствия.

Наставления сатипаттханы относительно созерцания препятствий таковы:

Если в нем есть чувственные желания, то он знает: «Во мне есть чувственные желания»; если в нем нет чувственных желаний, то он знает: «Во мне нет чувственных желаний». Кроме того, он знает, как может возникнуть невозникшее чувственное желание и как может исчезнуть возникшее чувственное желание, а также то, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувшего чувственного желания. Если в нем есть отвращение, то он знает... Если в нем есть вялость и апатия, то он знает... Если в нем есть тревога и беспокойство, то он знает... Если в нем есть сомнение, то он знает: «Во мне есть сомнение»; если сомнения в нем нет, то он знает: «Во мне нет сомнения». Кроме того, он знает, как может возникнуть невозникшее сомнение и как может исчезнуть возникшее сомнение, а также то, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувшего сомнения¹⁶.

Использование термина «препятствие» (nīvaraṇa) ясно указывает на то, почему на эти качества ума было обращено особое внимание: они «препятствуют» правильному функционированию ума¹⁷. В результате влияния препятствий невозможно понять, что хорошо для себя и для других, а также невозможно достичь сосредоточения или прозрения¹⁸. Поэтому навык противодействовать влияниям препятствий при помощи осознания – это важное умение, способствующее развитию на пути. Согласно суттам, трудности, связанные с обезвреживанием препятствий, – это хороший повод для обращения опытного практикующего за помощью в практическом руководстве¹⁹.

Фактически эти пять препятствий охватывают семь отдельных качеств ума²⁰. И то, что эти семь включены в их пятичастное представление, вероятно, связано со схожестью между

вялостью (*thīna*) и апатией (*middha*), а также между тревогой (*ud-dhacca*) и беспокойством (*kukkucca*) относительно их последствий и характера²¹. Согласно комментариям, это пятичастное представление позволяет связать каждое препятствие с одним из пяти ментальных факторов, необходимых для достижения погружения (*jhānaṅga*)²².

Препятствия не только мешают продвижению на пути, но также затрудняют установление факторов пробуждения (*bojjhāṅga*)²³. Такая противоборствующая связь между препятствиями и факторами пробуждения имеет довольно важное значение, поскольку устранение первого и развитие второго есть необходимое условие для реализации²⁴.

Два набора сравнений в суттах описывают особый характер и результат каждого из пяти препятствий. Первый набор сравнений иллюстрирует результат каждого препятствия образом наполненной водой чашки, которая используется в качестве зеркала, чтобы увидеть собственное лицо. Согласно этому сравнению, результат чувственных желаний схож с добавлением в воду красителя; отвращение похоже на кипение воды в результате ее нагревания; вялость и апатия можно сравнить с водорослями на воде; тревога и беспокойство влияют на ум так же, как ветер волнуется воду; а сомнение подобно темной и грязной воде²⁵. Во всех пяти случаях не могут разглядеть собственное отражение в такой воде. Эти сравнения ясно иллюстрируют индивидуальный характер каждого препятствия: чувственные желания окрашивают восприятие; в результате отвращения нагреваются; вялость и апатия приводят к застою; из-за тревоги и беспокойства мечутся; а сомнения затемняют²⁶.

Другой набор сравнений иллюстрирует отсутствие препятствий. Согласно этим сравнениям, избавление от чувственных желаний подобно освобождению от долга; избавление от отвращения подобно выздоровлению от болезни; избавление от мешающих вялости и апатии подобно освобождению из тюрьмы; избавление от тревоги и беспокойства похоже на освобождение от рабства; преодоление сомнения подобно благополучному пересечению опасной пустыни²⁷. Этот второй набор сравнений снабжает

дополнительными иллюстрациями препятствий: возбуждающие ум чувственные желания можно сравнить с увязанием в долгах; напряженность в результате отвращения – это буквально болезнь (dis-ease – отсутствие легкости); вялость и апатия притупляют и лишают ум свободы; тревога и беспокойство могут контролировать ум до такой степени, что он оказывается полностью в их власти; сомнение оставляет в состоянии неуверенности, в неведении того, куда идти.

Поскольку первое собрание сравнений иллюстрирует наличие препятствий (в связи с их ослабляющим эффектом), тогда как второе описывает облегчение в результате освобождения от них, то они связаны с двумя альтернативами созерцания препятствий: осознанием их наличия или отсутствия.

IX.3. Важность узнавания препятствий

В суттах говорится, что если препятствия есть, но об этом не знают, то это «ущербная медитация», вид практики, которую Будда не одобрял²⁸. Но если узнают наличие препятствий и созерцают их в медитации сатипаттханы, то такая практика приведет к очищению ума²⁹.

Фрагмент из Ангуттара-никаи демонстрирует важность ясного узнавания загрязнений ума как есть. В этой сутте сообщается о том, как монах Ануруддха жалуется своему другу Шарипутте, что, несмотря на достижения сосредоточения, неколебимую энергию и твердо установленную внимательность, он не может пробиться к полной реализации³⁰. В ответ Шарипутта указывает на то, что хваленые достижения сосредоточения Ануруддхи являются всего лишь проявлением тщеславия, его неколебимая энергия – это просто тревога, а его озабоченность тем, что он не достиг пробужденности, суть обычное беспокойство. И, получив помощь от своего друга в узнавании этого как препятствий, Ануруддха вскоре преодолевает их и достигает реализации.

Эта техника простого узнавания представляет собой оригинальный способ превращения препятствий в медитацию на объектах созерцания³¹. Практикуемое таким образом, обнаженное осознание препятствий становится срединным путем между

подавлением и потворством³². Некоторые сутты замечательно иллюстрируют мощный эффект этого простого действия узнавания описанием того, как искуситель Мара, который часто действует как олицетворение пяти препятствий, теряет свои силы, как только его узнают³³.

Оригинальность такого подхода обнаженного узнавания может быть проиллюстрирована рассмотрением с медицинской точки зрения случая с ненавистью. Возникновение ненависти приводит к повышению выделения адреналина, которое в свою очередь снова провоцирует ненависть³⁴. Наличие нереагирующего *сати* останавливает вращение этого порочного круга³⁵. Если просто продолжают рецептивно осознавать состояние ненависти, то не дают воли физическим реакциям и распространению мыслей. Если же, с другой стороны, лишаются уравновешенного состояния осознания, осуждая и порицая возникновение ненависти, то такое негодование становится лишь еще одним проявлением неприятия³⁶. Этот порочный круг ненависти продолжается, хотя и с другим объектом.

Когда хотя бы временно избавляются от препятствий³⁷, то становится актуальным иной аспект созерцания препятствий – осознание их отсутствия. В некоторых описаниях постепенного пути такое отсутствие препятствий формирует отправной пункт для причинной последовательности, которая ведет через наслаждение, радость, невозмутимость и счастье (*rāmojja, pīti, passadhi, sukha*) к сосредоточению и достижению погружения. Наставления в данном контексте таковы: «созерцать исчезновение пяти препятствий в себе самом»³⁸. Это предполагает позитивное действие узнавания и даже радости от отсутствия препятствий, которое затем прокладывает путь к глубокому сосредоточению. Такое осознанное действие узнавания и радости вследствие отсутствия препятствий ясно иллюстрируется во втором наборе уже упомянутых сравнений, где это состояние раскрепощенности ума уподобляется свободе от долгов, болезней, заключения в тюрьме, рабства и опасности.

В некоторых суттах такое спокойное состояние ума, которое временно не беспокоено препятствиями или загрязнениями ума, называется «сияющим»³⁹. Согласно фрагменту из Ангуттара-

никаи, знание этой сияющей природы ума является важным требованием для развития ума (*cittabhāvanā*)⁴⁰.

IX.4. Условия наличия или отсутствия препятствий

После первой стадии узнавания наличия или отсутствия препятствий следует вторая стадия этого созерцания: осознание условий (обстоятельств), которые привели к возникновению препятствий, которые способствуют устранению возникших препятствий и которые противодействуют будущему появлению препятствий (см. схему 9.2). Задача *сати* во время этой второй стадии состоит в постепенном следовании от диагноза через излечение к предотвращению.



(Схема 9.2. Две стадии созерцания пяти препятствий)

Благодаря превращению препятствия в объект медитации простое наличие осознания часто может приводить к устранению этого препятствия. Если обнаженного осознания недостаточно, тогда необходимы более специфические противоядия. В таком случае *сати* осуществляет функцию наблюдения за принятием мер по устранению препятствия, давая ясную картину действительной ситуации, однако без вовлечения и без потери беспристрастной точки зрения.

Ясное узнавание обстоятельств (условий) появления определенного препятствия не только формирует основание для его устранения, но также приводит к оценке общей схемы его возникновения. Такая оценка раскрывает уровни обусловленности и ошибочных восприятий, приведших к появлению препятствия, и тем самым она способствует предотвращению его повторения.

Продолжительное наблюдение обнаруживает тот факт, что частое размышление или рассуждение об определенной проблеме приводит к соответствующей склонности ума, и таким образом появляется тенденция еще глубже погружаться в мысли и ассоциации, связанные с ней⁴¹. Если взять, к примеру, чувственное желание (*kāmacchanda*), то становится очевидным, что оно возникает не только вследствие внешних объектов, но также из-за склонности к сладострастию, укоренившемуся в уме⁴². Эта чувственная тенденция влияет на то, как воспринимают внешние объекты, и поэтому она ведет к вызревшему появлению желания, а также к разнообразным попыткам его удовлетворить⁴³.

Конкретная динамика чувственного желания такова, что при его возникновении оно удовлетворяется, и это удовлетворение питает еще более сильные последующие проявления того же желания⁴⁴. Благодаря бесстрастному наблюдению становится ясно, что удовлетворение чувственных желаний опирается на неправильное понимание, на поиски удовольствия в ошибочном месте⁴⁵. Будда указывает, что путь к внутреннему покою и самообладанию обязательно зависит от достижения независимости от этого вихря желаний и их удовлетворения⁴⁶.

Отрывок из Ангуттара-никаи предлагает интересный психологический анализ, лежащий в основе причин чувственного желания. Согласно этой сутте, поиск удовлетворения через партнера противоположного пола опирается на отождествление с характеристиками и поведением своего пола⁴⁷. То есть внешний поиск соединения предполагает охваченность ограничениями половой самоидентификации. Это показывает, что покровы аффектов, присущие отождествлению со своим гендерным положением и поведением, формируют важное связующее звено в возникновении чувственного желания. Поэтому араханты, которые искоренили

даже самые слабые отпечатки такого отождествления, не могут вступить в половое сношение⁴⁸.

Так же, как возникновение чувственного желания может быть проанализировано относительно его психологической подоплеки, отсутствие чувственного желания является результатом разумного управления тем же психологическим механизмом. Как только, по крайней мере временно, прерывают порочный круг непрерывной потребности в удовлетворении, становится возможным развивать некоторую форму противовеса в собственном оценочном восприятии⁴⁹. Если чрезмерная увлеченность аспектами внешней прелести ведет к частым состояниям страсти, то созерцание, направленное на менее привлекательные аспекты тела, может привести к постепенному ослаблению таких состояний ума.

Примеры таких противовесов можно найти среди медитативных практик сатипаттханы, в частности, это созерцания анатомических составляющих тела и разлагающегося трупа. Кроме того, сдерживание органов чувств, умеренность в еде, бодрствование и осознание непостоянной природы всех событий ума, являются полезными мерами предотвращения возникновения чувственного желания⁵⁰.

Аналогичные методы подходят и для других препятствий, и они предполагают установление некоторой формы противовеса для обстоятельств, которые стимулируют возникновение препятствий. В случае отвращения (*byāpāda*) раздражающим или отталкивающим явлениям часто уделяют чрезмерное внимание. Непосредственным противоядием для такого одностороннего восприятия является игнорирование негативных качеств того, что вызывает раздражение, и, напротив, обращение внимания на то, что обладает позитивными качествами⁵¹. Благодаря не обращению внимания на материальное или размышлению над неизбежностью кармического воздаяния становится возможным развивать невозмутимость⁵².

Важным средством от склонности к злобе и ненависти является развитие любящей доброты (*mettā*)⁵³. Согласно суттам, развитие любящей доброты способствует установлению гармоничных отношений не только с другими людьми, но и с други-

ми живыми существами (не людьми)⁵⁴. В данном контексте концепция «не людей» также может быть понята психологически, как представляющая субъективные душевные расстройства⁵⁵. Развитие любящей доброты определенно противодействует патологическим ощущениям отчужденности и низкой самооценки. И тем самым это закладывает важное основание для успешной медитации прозрения.

Любящая доброта не только обеспечивает подходящей подготовительной почвой для практики медитации прозрения, но также непосредственно способствует реализации⁵⁶. Будда утверждал, что характерной чертой медитации на любящую доброту, как он этому учил, является ее сочетание с факторами пробуждения, и таким образом она непосредственно используется для продвижения к реализации⁵⁷. В некоторых суттах практика любящей доброты, в частности, связывается с развитием от стадии вступления в поток к стадии невозвращения⁵⁸. Очевидно, что преимущества развития любящей доброты не ограничиваются ее функцией противоядия от ненависти и раздражения.

Возвращаясь к остальным препятствиям, противоядием от вялости и апатии является развитие «ясности восприятия» (*ālokaśāñña*)⁵⁹. В суттах и Вибханге «ясность восприятия», похоже, относится к развитию ясности ума⁶⁰. В комментариях это выражение представлено более буквально и подразумевает наличие действительного света, либо из внешнего источника, либо же света как внутреннего умственного образа⁶¹.

Такое «ясное восприятие» происходит благодаря внимательности и ясному узнаванию (*samprajāna*), т.е. задействует два сущностных качества сатипаттханы как противоядие от вялости и апатии. Это снова указывает на тот факт, что сама сатипаттхана может иногда противодействовать препятствиям. И то же самое происходит в случае с чувственным желанием, когда созерцание анатомических составляющих или трупа может действовать как противоядие. Тем не менее необходимо помнить, что в Сатипаттхана-сутте упор делается не на активном противодействии препятствиям, но на ясном узнавании препятствия вместе с условиями его наличия и отсутствия. Более активные меры – это

сфера правильных усилий, один из факторов благородного восьмеричного пути.

Возникновение вялости и апатии может происходить вследствие неудовлетворенности, скуки, лености и сонливости из-за переизбытка и подавленного состояния ума⁶². Эффективное противостояние от этого может быть найдено в постоянном приложении энергии⁶³. Ангуттара-никая, полностью посвященная обсуждению препятствия апатии, предлагает разнообразные противостояния. Вначале, вероятно, поддерживая формальную медитативную позицию, можно противодействовать апатии посредством смены объекта медитации или же посредством размышления или повторения строк учений Будды. Если это не работает, тогда можно потянуть себя за уши, сделать массаж тела, подняться, обрызгать глаза водой и посмотреть в небо. Если апатия продолжается, тогда следует практиковать медитацию ходьбы⁶⁴.

В ином случае, когда появляются тревога и беспокойство, следует развивать факторы, ведущие к усилению спокойствия и устойчивости ума. Здесь внимательное наблюдение за дыханием выступает как эффективный метод успокоения мыслительной активности ума⁶⁵. К тому же, для данной ситуации подходят любые другие объекты медитации успокоения, вместе с улучшением общей степени спокойствия ума и самообладания во время своей деятельности⁶⁶.

Согласно суттам, тревога и беспокойство иногда могут возникать вследствие чрезмерного приложения усилий⁶⁷. В таком случае ослабление внимания, направленного на практику, может помочь исправить ситуацию. Что касается тревоги, то кроме всего прочего рекомендуется исключить любые возбуждающие разговоры, поскольку они легко приводят к продолжительным дискуссиям и тем самым являются причинами возникновения тревоги⁶⁸. Возникновение беспокойства часто связано с виной, когда, например, совершают порочное действие и сожалеют об этом⁶⁹. Таким образом, поддержание безупречного уровня этического поведения проходит долгий путь предотвращения возникновения препятствий. В суттах переживание монахом «беспокойства» также связывают с отсутствием ясности относительно Дхаммы, а также

описывается, как для противодействия этому Буддой даются наставления или объяснения⁷⁰.

В случае последнего из пяти препятствий ясное разделение между благоприятным, или искусным, и неблагоприятным, или неискусным, осуществляет противодействие такому препятствию как сомнение⁷¹. Это препятствие имеет довольно большую важность, поскольку без ясного знания, что благоприятно, а что нет, страсть, злобу и заблуждение преодолеть невозможно⁷². Препятствие сомнение играет важную роль не только в связи с развитием прозрения, но также и в контексте медитации успокоения. Это может быть выведено из Упакилеса-сутты, в которой главным образом говорится о развитии сосредоточения и где сомнение стоит в начале списка ментальных препятствий, мешающих достижению погружения⁷³.

Способность отделить благоприятное от неблагоприятного, необходимая для преодоления сомнения, может быть развита с помощью фактора пробуждения исследование дхамм (*dhammavicaya*)⁷⁴. Это указывает на то, что с буддийской точки зрения задача преодоления сомнения – это не вопрос веры или убеждения. Скорее, преодоление сомнения происходит в процессе исследования, которое приводит к ясности и пониманию.

Преодоление этих пяти препятствий имеет большую важность для всех видов медитативных практик. С этой целью комментарии перечисляют набор факторов, полезных для преодоления или сдерживания каждого препятствия, обзор которых можно увидеть на схеме 9.3. По мере роста опыта медитации становится возможным также быстро устранить любое препятствие, как только его узнают, как испаряется капля воды, упавшая на раскаленную сковороду⁷⁵. И наиважнейшим фактором устранения препятствия, медленного или быстрого, является *сати*, поскольку без осознания наличия или возникновения препятствия мало что можно сделать в связи с его устранением или предотвращением. Данная цель внимательного узнавания является центральной темой созерцания препятствий.

Чувственное желание	Общее ознакомление и формальная медитация на непривлекательности тела; Сдерживание органов чувств; Ограничение в еде; Хорошие друзья и подходящие беседы.
Отвращение	Общее ознакомление и формальная медитация на любящей доброте; Размышление над кармическими последствиями своих действий; Систематическое мудрое рассмотрение; Хорошие друзья и подходящие беседы.
Вялость и апатия	Сокращение потребления пищи; Смена медитативной позиции; Ясность ума / восприятие света; Пребывание вне помещения; Хорошие друзья и подходящие беседы.
Тревога и беспокойство	Благое знание сутт; Прояснение сутт, задавая вопросы; Хорошее знание этичного поведения; Посещение опытных старейшин; Хорошие друзья и подходящие беседы.
Сомнение	Хорошее знание сутт; Прояснение сутт, задавая вопросы; Хорошее знание этичного поведения; Прочные обязательства; Хорошие друзья и подходящие беседы.

(Схема 9.3. Комментаторский обзор факторов преодоления или сдерживания препятствий⁷⁶)

Примечания

¹ Thānissaro 1996: p. 73. Paṭiṣ II 234 просто полагает, что в данном контексте все, не относящееся к предыдущим трем сатипаттханам, следует понимать как дхаммы. Śīlananda 1990: p. 95 отвергает перевод «объекты ума» и предлагает оставлять оставшиеся дхаммы неперевоенными, чему я также следую. Альтернативными переводами могут быть: «происходящее в общем» (в Kalupahana 1992: p. 74); «явления (феномены)» (в Bodhi 2000: p. 44 и в Jayasuriya 1988: p. 161); «модели событий» (в Harvey 1997: p. 354); «обстоятельства» (в Vajirāñña 1975: p. 59) или «принципы» (в Watanabe 1983: p. 16).

² Ñāṇamoli 1995: p. 1193 n. 157 объясняет: «в данном контексте *дхамма* может быть понята как включающая все явления, классифицируемые посредством категорий Дхаммы, учений Будды». Gyōri 1996: p. 24 полагает, относительно созерцания дхамм, что «упражнения... в этом разделе особенно предназначены для того, чтобы придать уму сотериологическую ориентацию».

³ В данном контексте следует отметить, что наставления по созерцанию *дхамм* дважды используют местный падеж, один раз для дхамм и второй раз для пяти препятствий, пяти совокупностей и т.д. Здесь говорится, что следует «созерцать *дхаммы* относительно *дхамм*, относительно пяти препятствий (и т.д.)», т.е. созерцают явления «относительно» категорий, перечисляемых как дхаммы. Такой способ знакомить с каждым созерцанием отличается от трех прежних сатипаттхан. См. также S V 184, согласно которому дхаммы, созерцаемые в этой сатипаттхане, являются условно связанными с вниманием, тогда как тело связано с питанием, ощущения с контактом, а ум с именем и формой. Это предполагает, что относительно перечисляемых дхамм их созерцание требует намеренного действия направления внимания на свой объект, более интенсивного, чем в остальных сатипаттханах. Carrithers 1983: p. 229 объясняет, что «утверждения доктрины превращаются в непосредственное восприятие, здесь и сейчас». И точно так же Gombrich 1996: p. 36 говорит об обучении «видеть мир через буддийские представления»; тогда как Gyatso 1992: p. 8 полагает, что: «прежде освоенные категории и умения наполняют нынешний опыт без необходимости вспоминать о них». См. также Collins 1994: p. 78.

⁴ М III 83.

⁵ М III 84.

⁶ Ps IV 142.

⁷ См. p. 69.

⁸ Ps-pt I 373.

⁹ В М III 87. См. также Paṭis I 191, который связывает созерцание непостоянства с переживанием появления и прекращения совокупностей и сфер восприятия, тем самым показывая дополнительную связь с контекстом сатипаттханы.

¹⁰ Хотя эти два созерцания не обязательно следует практиковать в такой последовательности, кажется важным следовать анализу субъективной индивидуальности, исследуя ее связь с внешним миром через органы восприятия.

¹¹ Под этим я подразумеваю не то, что эти созерцания дхамм обязательно следует практиковать в таком порядке и в сочетании друг с другом, но лишь что в Сатипаттхана-сутте они представлены в этой последовательности.

¹² См. М I 251, где такая же четырехступенчатая последовательность, в контексте созерцания ощущений, ведет прямо к реализации. Paṭis I 194 объясняет созерцание освобождения (отпускания) как имеющее два вида: «оставление» (совокупностей) и «скачок» (к реализации). Об «освобождении (отпускании)» см. также Ñāṇārāma 1997: p. 85-87 и van Zeyst 1961a: p. 3. В китайской Самьютта-агаме сохранилась иная последовательность последних четырех ступеней наблюдения за дыханием, которая начинается с непостоянства и «оставления», продолжается «угасанием» и завершается «прекращением» (в Choong 2000: p. 227).

¹³ М I 190.

¹⁴ См. p. 111.

¹⁵ В D III 102 говорится о ниббанае как высшей из всех благих дхамм; см. также А II 34 и Sn 225.

¹⁶ М I 60.

¹⁷ См., например, D I 246; S V 96 и S V 97.

¹⁸ М II 203; S V 92; SV 127 и А III 63.

¹⁹ А III 317 и А III 321.

²⁰ В S V 110, в результате разделения между внутренними чувственным желанием, неприятием, сомнением и их внешними аспектами, а также разделения оставшихся двух соединений (т.е. «вялость + апатия» и «тревога + беспокойство») на вялость и апатию, тревогу и беспокойство, предлагается схема, состоящая из десяти частей. Такое представление поддерживает идею семи действующих качеств ума. См. также Gunaratana 1996: p. 32. Вариацию обычного пятичастного представления можно найти в It 8, где есть лишь одно препятствие неведения. Другая вариация встречается в Paṭis I 31, Paṭis I 103 и Paṭis I 163, где перечисления препятствий опускают беспокойство, замещая его неведением и неудовлетворенностью.

²¹ Схожесть между вялостью и апатией отмечается в Vibh 254, согласно которой то и другое относится к «неспособности» или «неготовности» с той лишь разницей, что вялость является ментальным типом, тогда как апатия представляет собой телесный аспект. Vibh-a 369 интерпретирует это объяснение, говоря, что апатия относится к ментальным факторам, а не к физическому телу. Но если рассматривают противоядия, перечисляемые для апатии в A IV 85, то становится возможным говорить об «апатии» как об относящейся к телесному оцепенению. Схожесть двух препятствий упоминается в Ps-pt I 375.

²² В Vism 141 объясняется, что сосредоточение несовместимо с чувственным желанием, радость – с неприятием (отвращением), первичное приложение ума – с вялостью и апатией, счастье – с тревогой и беспокойством, а продолжительное приложение ума – с сомнением. (Об этой связи см. также Buddhadasa 1976: p. 112 и Upali Karunaratne 1996: p. 51.) Здесь, в случае первых четырех связей, Vism стремится обратить внимание на то, что единение ума через сосредоточение противоположно ментальному рассредоточению, причиняемому чувственными желаниями; что блаженство ума и легкость тела, происходящие в результате возникновения радости, несовместимы с жесткостью ума и физическим напряжением отвращения; что ясное восприятие объекта посредством первичного приложения ума противодействует вялой и апатичной неясности и затуманенности ума и что удовлетворенность ума и физическая расслабленность, порожденные счастьем, не оставляют места для возникновения тревоги и беспокойства (см. Vism-mhṭ I 165). Что касается пятого препятствия, если сомнение (*vicikicchā*) понимать более широко, видя в нем не только сомнение, но и рассеянное состояние ума в целом (см. T. W. Rhys Davids 1993: p. 615, где подобный термин *vicikicchā* соответствует рассеянному мышлению), то оно находит свой противовес в устойчивости ума и отсутствии рассеянности в результате продолжительно поддерживаемого приложения ума. С другой стороны, необходимо отметить, что среди сутт общий список препятствий и отдельных факторов *джханы* можно найти только в M I 294. И этот фрагмент не связывает непосредственно каждое препятствие с отдельным фактором *джханы*, но лишь перечисляет их, и в своей последовательности они не соответствуют связи, описываемой в комментарии. Кроме того, данный фрагмент отсутствует в китайской версии этой сутты (см. Minh Chau 1991: p. 100 и Stuart-Fox 1989: p. 90), в остальном совпадающей с палийской версией. Обсуждение анализа фактора *джханы* см. также в Rahula 1962: p. 192.

²³ Это особенно касается вялости и апатии против энергичности; тревоги и беспокойства против невозмутимости; а также сомнения против

исследования дхамм (например, в S V 104). В многочисленных местах *Bodhiṅga Saṃyutta* (S V 63-140) факторы пробуждения и препятствия представлены как диаметрально противоположные качества ума.

²⁴ A V 195. D II 83; D III 101 и S V 161 оговаривают те же условия для становления буддой.

²⁵ S V 121 и A III 230.

²⁶ См. также Fryba 1989: p. 202, который предлагает следующую связь: чувственные желания искажают восприятие и раскалывают осознание; отвращение приводит к разделению и сдавливает ум; вялость и апатия затуманивают осознание; тревога и беспокойство истощают ум незнанием, куда идти; сомнение приводит к нерешительному колебанию.

²⁷ D I 71 и M I 275.

²⁸ M III 14.

²⁹ A I 272.

³⁰ A I 282.

³¹ Gunaratana 1996: p. 44 и Nanaponika 1986b: p. 21.

³² Эта функция *satipaṭṭhāna* как срединного пути между потаканием чувствам и умерщвлением плоти упоминается в A I 295.

³³ Некоторые из этих эпизодов могут быть найдены в Мара и Бхиккхунисамьютте (*Bhikkhūṇī Saṃyutta*), S I 103-135; см. также предписание в Sn 967 узнавать загрязнения ума как проявления Мары, «темного». Goldstein 1994: p. 85 образно говорит: «грозить пальцем Маре». См. также Marasinghe 1974: p. 197.

³⁴ Lily de Silva (n.d.): p.25.

³⁵ Исследование посредством тестов Роршаха подтверждает это; в связи с чем Brown 1986b: p. 189 приходит к выводу, что опытные медитирующие не избавлены от конфликтных переживаний, но при их восприятии не занимают оборонительной позиции. Это наблюдение указывает на их способность поддерживать нереагирующее и невозмутимое осознание даже в конфликтных ситуациях.

³⁶ Goldstein 1985: p. 57: «часто имеется тенденция уличать препятствия, когда они возникают. Но порицающий ум сам является фактором неприязни».

³⁷ Полное устранение всех пяти препятствий происходит только при полном осознании (см. S V 327). Действительно, когда, комментируя эту часть Сатипаттхана-сутты, Ps I 282 «дальнейшее невозникновение» каждого препятствия связывает с соответствующими уровнями реализации, то в большинстве случаев это относится к невозвращающимся или арахантам.

³⁸ Например, в D I 73. Использование палийского глагола *sam-anupassati*

в этом наставлении указывает на то, что здесь подразумевается форма созерцания (*anupassanā*).

³⁹ S V 92; A I 10; A I 257 и A III 16. Здесь сияние ума связывается с развитием сосредоточенного состояния, свободного от загрязнений и близкого к реализации. См. также D III 223, где определенный вид сосредоточения ведет к уму, наполненному «сиянием» (*sappabhāsa*); M III 243, где «сияние» соответствует высшему уровню невозмутимости; S V 283, где даже о теле Будды говорят как о «сияющем» в результате сосредоточения. Upali Karunaratne 1999с: р. 219 объясняет: «то, что подразумевается под сияющим и чистым умом (*paṇassara*), это не состояние ума, которое абсолютно чистое, и это не чистый ум, синоним освобождения... но чистый только в том смысле и до той степени, что не подвергается беспокойствам или влияниям со стороны внешних стимулов».

⁴⁰ A I 10. Комментарии Mr I 160 и As 140 отождествляют сияющий ум с подсознательным потоком бытия (*bhavaṅga*). Однако здесь может последовать возражение, что термин *бхаванга* в контексте комментаторского описания ментального процесса относится к подсознательному моменту, который находится между каждой осознанной частью ментального процесса. (Действительно, в Ps-pt 364 сон называется *bhavaṅga otāreti*.) И напротив, сияющее состояние ума в A I 10 определенно соотносится с осознанием переживанием, поскольку оно «узнается» (*pajānāti*). Относительно смысла *бхаванга* см. прекрасное объяснение в Gethin 1994; а также Harvey 1989: р. 94-98 и Sarachandra 1994: р. 90. Попытка Wijesekera 1976: р. 348 установить раннее историческое существование этого термина с помощью цитаты из Ангуттара-никаи и некоторых упоминаний в Паттханае (*Paṭṭhāna*) неубедительна, так как в A II 79 и PTS бирманская и сингальская версии определенно используют термин *bhavagga* («наилучшее существование», которое намного лучше подходит к контексту), а не *bhavaṅga*. Кроме того, в Паттханае этот момент также может быть рассмотрен как привнесение сравнительно позднего варианта этой части Абхидхаммы; см. также Ñāṇatiloka 1988: р. 246.

⁴¹ M I 115.

⁴² S I 22.

⁴³ S II 151.

⁴⁴ M I 508.

⁴⁵ M I 507.

⁴⁶ M I 508.

⁴⁷ A IV 57; об этом отрывке см. Lily de Silva 1978: р. 126.

⁴⁸ Например, в D III 133. Искоренение чувственного желания уже произошло на уровне невозвращающегося.

⁴⁹ В Th 1224-1225 объясняется, что искаженное чувственное восприятие может быть нейтрализовано избеганием чувственно привлекательных объектов, посредством направления внимания на непривлекательные аспекты тела, благодаря наблюдению за телом (в целом) и развитию чувства разочарования.

⁵⁰ AIV166. В S IV 110 монахов поощряют смотреть на женщин, как если бы они были матерями, сестрами или дочерьми. И в той же сутте (S IV 112) свидетельствуется о важности сдерживания органов чувств, поскольку благодаря различным методам, предназначенным для противодействия чувственным желаниям, сдерживание органов чувств оказывается единственным приемлемым объяснением способности сохранять целибат даже юными монахами.

⁵¹ A III 186.

⁵² В A III 185 это является частью всех пяти противоядий: развития любящей доброты, сострадания, невозмутимости, беззаботности и размышления о карме.

⁵³ M I 424. По мнению Fenner 1987: p. 226, чудесные обитатели (*brahmavihāra*) опираются на правильные восприятия и поэтому противодействуют ошибочным восприятиям, приводящим к неблагоприятным ментальным качествам. Вдохновляющее описание любящей доброты можно найти в *Ñāṇapona* 1993: p. 9-12.

⁵⁴ S II 264.

⁵⁵ Действительно, в S II 265 не человеческие существа определенно приводят к психологическим расстройствам, которые могут быть предотвращены посредством развития любящей доброты. Katz 1989: p. 161 полагает: «одна из возможных интерпретаций «не человеческих существ» может сводиться к психологическим функциям, которые угрожают духовному росту».

⁵⁶ В M I 352 детально описывается, каким образом сочетать любящую доброту с прозрением: при выходе из погружения, развитого посредством любящей доброты, развивают прозрение в непостоянную и обусловленную природу этого достижения. В M I 38 и M I 196 описывается переход от любящей доброты к прозрению через размышление: «есть это, есть низкое, есть высшее и есть полный выход из этого всего поля восприятия». (В Ps I 176 и Mr II 306 объясняется, что последнее относится к *ниббана*.) См. также A IV 150 и It 21, где указывается, что развитие любящей доброты помогает ослабить оковы. Согласно Aronson 1986: p. 51: «медитация на любовь есть почва, на которой взращивают сосредоточение... прозрение». Meier 1978: p. 213 полагает, что медитации *vipassana* и любящей доброты имеют схожую цель, а именно, ослабление

ощущения «я», так что их различные подходы (випассана – через аналитическое препарирование и любящей доброты – через расширение) можно рассматривать взаимодополняющими (хотя следует помнить, что любящая доброта сама по себе не может полностью устранить все привязанности к ощущению «я»).

⁵⁷ В S V 119 Будда указывает на то, что эта комбинация отражает характерное отличие буддийского подхода от любящей доброты, которая практиковалась аскетами его времени. Когда рассматривают то, как Будда учит медитации любящей доброты, то также уместно отметить, что он изначально учил неограниченному охватыванию всех направлений соответствующим отношением (см., например, M I 38). D I 251, M II 207 и S IV 322 делает пространственно охватывающий характер излучающейся любящей доброты тем более очевидным, что приводится сравнение ее с могучим трубачом, который делает так, чтобы его слышали во всех четырех направлениях. Хотя такое охватывание часто указывает на погружение, однако это не всегда так, поскольку, согласно M I 129, оно предпринимается, когда подвергаются словесному оскорблению или физическому насилию, что мало способствует вхождению в погружение. Или же в M II 195 говорится, что как только один брамин, находящийся на смертной одре и мучающийся головной болью, острыми желудочными спазмами, а также жаром, получил наставления по практике этого охватывания, он тут же испустил дух и переродился в мире Брахмы. Эти обстоятельства наводят на мысль, что он, должно быть, сумел правильно воспользоваться этими наставлениями, несмотря на то что его физическое состояние не позволяло ему развить погружение. Лишь согласно комментариям, возможно, из-за того, что они связывают это охватывание исключительно с погружением (см. Vism 308), данная медитация на любящую доброту становится упражнением умозрительного воображения, попеременно направляемого на самого себя, на друзей, на незнакомых людей и на врагов (см. Vism 296). Этот практический метод нельзя найти ни в одной из сутт.

⁵⁸ S V 131 и A V 300. (В обоих случаях это повторяется для остальных трех *брахмавихар.*) И точно так же в Sn 143 описывается практика любящей доброты, опирающаяся на «полученное переживание этого состояния покоя» с тем результатом, что практикующий больше не переродится в чреве (Sn 152). Это подразумевает, что практика любящей доброты может привести того, кто переживает «состояние покоя», т.е. того, кто вступил в поток, к выходу за пределы рождения в чреве, т.е. к невозвращению. Такой способ понимания поддерживается комментарием Pj II 193, где «состояние покоя» объясняется как ниббана. И такое

объяснение также поддерживается Dph 368, где любящая доброта снова связывается с «состоянием покоя», значение которого далее проявляется выражением «успокоение составляющих». Однако Jayawickrama 1948: vol. 2, p. 98 возражает против представления «состояния покоя» как соответствующего реализации ниббаны. Санскритские фрагменты из турфанских раскопок также упоминают реализацию невозвращения как одно из преимуществ развития любящей доброты (в Schlingloff 1964: p. 133). Причина, по которой любящая доброта связана с процессом развития от вхождения в поток и до невозвращения, может быть связана с необходимостью снятия на этой стадии двух оков – чувственного желания и отвращения. Любящая доброта, особенно если она развита до уровня погружения, может действовать как противоядие от обоих, поскольку интенсивное счастье ума, переживаемое во время глубокого сосредоточения, препятствует поискам удовольствия посредством внешних органов чувств, тогда как любящая доброта по своей природе препятствует отвращению.

⁵⁹ Например, в D I 71.

⁶⁰ A IV 86 связывает «ясность восприятия» с развитием сияющего ума. В Vibh 254 объясняется, что «ясность восприятия» относится к яркому, ясному и чистому восприятию, которое в Vibh-a 369 объясняется как свободное от препятствий восприятие.

⁶¹ Ps I 284 и Ps-pt I 375.

⁶² S V 64; S V103; и A I 3.

⁶³ S V 105.

⁶⁴ A IV 85.

⁶⁵ A III 449; A IV 353; A IV 358; Ud 37 и It 80.

⁶⁶ D I 71; S V 105 и A III 449.

⁶⁷ A I 256 и A III 375.

⁶⁸ A IV 87.

⁶⁹ См., например, Vin III 19, где монах Судинна переживает беспокойство из-за того, что вступил в половой контакт.

⁷⁰ Например, в S IV 46 Будда, посещая больного монаха, осведомляется о том, беспокоит ли его что-то. Его вопрос в первую очередь касается «вины», но когда больной монах отвечает, что ему не в чем себя упрекнуть, вопрос повторяется и далее следует некоторое прояснение специальных наставлений в связи с Дхаммой. Другой аспект «беспокойства» можно найти в A I 282, где он указывает на чрезмерное беспокойство в связи с реализацией. См. кроме этого A II 157, где «тревога» также связана с Дхаммой.

⁷¹ D III 49. Такое сомнение может появиться «внутренне» в связи с са-

мим собой или же «внешне» в связи с другими (см. S V 110).

⁷² А V 147. См. также D II 283, где детальное рассмотрение благоприятного и неблагоприятного с различных точек зрения позволяет Сакка полностью преодолеть сомнение и достичь вхождения в поток.

⁷³ Это M III 158, где сомнение упоминается как первое в собрании ментальных препятствий, не встречающихся в других суттах и которые особенно относятся к развитию сосредоточения. В частности, следует отметить, что препятствия чувственного желания и отвращения здесь не упоминаются, тем самым подразумевая, что они были преодолены еще до стадии этой практики. Перечисляемые здесь ментальные препятствия – это сомнение, невнимательность, вялость и апатия, страх, восторг, волнение, чрезмерная энергичность, недостаток энергичности, сильное желание, восприятие разнообразия и чрезмерная медитация на внешних формах. Их успешное устранение ведет в дальнейшем к достижению погружения.

⁷⁴ Это следует из того факта, что питательная среда для исследования дхамм представлена в тех же терминах, что и отсутствие питательной среды для сомнения, см. S V 104 и S V 106.

⁷⁵ Это сравнение появляется в M I 453 в связи с устранением привязанности; в M III 300 в связи с устранением приятия и неприятия, возникающего в уме; а также в S IV 190 в связи с устранением неблагоприятных мыслей и воспоминаний.

⁷⁶ Ps I 281-286.

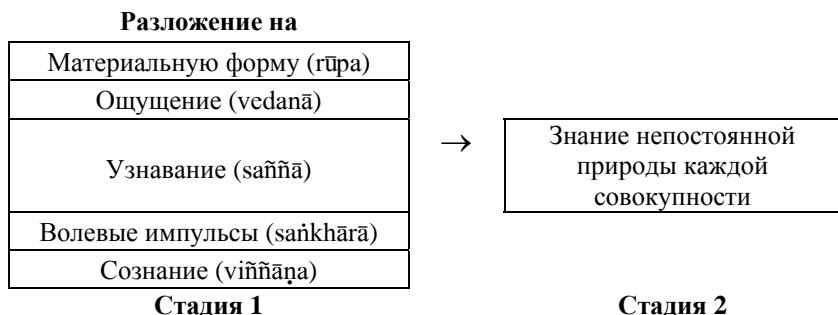
Х. ДХАММЫ: СОВОКУПНОСТИ

Х.1. Пять совокупностей

Данное упражнение сатипаттханы исследует пять совокупностей, которые составляют базовые компоненты, формирующие «я». В наставлениях сказано:

Он знает: «Это материальная форма, это ее возникновение, а это ее исчезновение; это ощущение, это его возникновение, а это его исчезновение; это узнавание (распознавание), это его возникновение, а это его исчезновение; это формирующие факторы (волевые импульсы), это их возникновение, а это их исчезновение; это сознание, это его возникновение, а это его исчезновение»¹.

В основании приведенных выше наставлений находятся две стадии созерцания: ясное узнавание природы каждой совокупности и следующее за ним осознание ее появления и исчезновения (см. схему 10.1).



(Схема 10.1. Две стадии созерцания пяти совокупностей)

Вначале я попытаюсь прояснить поле каждой совокупности. Затем я исследую учение Будды об anattā в его историческом контексте, чтобы изучить способ, которым схема пяти совокупностей может использоваться как анализ субъективного переживания. И после этого я рассмотрю вторую стадию практики, которая

связана с непостоянной и обусловленной природой совокупностей.

Ясное узнавание и понимание пяти совокупностей имеет большую важность, поскольку без их полного понимания и развития бесстрастия к ним невозможно достичь полного освобождения от страдания (*dukkha*)². Определенно отрешенность и бесстрастие относительно этих пяти аспектов субъективной индивидуальности ведет прямо к реализации³. Сутты и строфы, составленные пробужденными монахами и монахинями, свидетельствуют о многочисленных случаях, когда глубокое понимание истинной природы пяти совокупностей приводит к полной пробужденности⁴. Эти примеры выдвигают на первый план выдающийся потенциал этого созерцания сатипаттханы.

Эти пять совокупностей часто описываются в суттах как «пять совокупностей привязанности» (*pañcupādānakkhandha*)⁵. В данном контексте «совокупность» (*khandha*) является обобщающим термином для всевозможных примеров каждой категории прошлого, настоящего или будущего, внутреннего или внешнего, грубого или тонкого, низкого или высокого, близкого или далекого⁶. Термин «цепляние» (*upādāna*) относится к желанию и привязанности относительно этих совокупностей⁷. Такое желание и привязанность в связи с совокупностями является коренной причиной для возникновения *дуккха*⁸.

Последовательность этих пяти совокупностей ведет от грубого физического тела к все более тонким аспектам ума⁹. Первая из совокупностей, материальная форма (*rūpa*), обычно определяется в суттах в ключе элементарных качеств материи¹⁰. Сутта из Кхандха-самьютты объясняет, что материальная форма соответствует всему, что подвергается влияниям (*guppatti*) внешних условий (обстоятельств), таких как холод, жар, голод и жажда, москиты и змеи, делая упор на субъективном восприятии *рупы* как центральном аспекте этой совокупности¹¹.

Следующими совокупностями являются ощущение (*vedanā*) и узнавание (*saññā*), которые представляют аффективный и когнитивный аспекты переживания¹². В контексте процесса восприятия узнавание непосредственно связано с возникновением ощущения, и оба они зависят от стимуляции через шесть органов

восприятия посредством контакта (phassa)¹³. Стандартные изложения в суттах связывают ощущение с органами чувств, а узнавание с соответствующими объектами органов чувств¹⁴. Это указывает на то, что ощущение преимущественно связано с субъективными отражениями переживания, тогда как узнавание в большей степени связано с признаками соответствующего внешнего объекта. То есть в переживании ощущение отображает «как», а узнавание «что».

Когда говорят об «узнавании» объекта, то это относится к идентификации необработанных чувственных данных с помощью концепций или ярлыков, когда, например, видят цветной объект и узнают, что он желтый, красный, белый и т.д.¹⁵ Узнавание до некоторой степени привлекает способность памяти, которая предоставляет концептуальные ярлыки, используемые для узнавания¹⁶.

Четвертая совокупность включает волевые акты (saṅkhārā), представляющие собой волевой аспект ума¹⁷. Эти волевые акты, или намерения, соответствуют целеполагающему аспекту ума, реагирующему на вещи или на их потенциальность¹⁸. Совокупность волевых актов и намерений взаимодействует с каждой совокупностью и имеет на них обуславливающее влияние¹⁹. В ходе последующего развития буддийской философии смысл этого термина расширялся, пока не стал охватывать широкий спектр ментальных факторов²⁰.

Пятая совокупность – это сознание (viññāṇa). Хотя в суттах «сознание» иногда означает ум в целом²¹, в контексте классификации совокупностей оно соответствует сознанию чего-то²². Такое наличие сознания более всего ответственно за поддержание чувства субъективной связанности, а также за идею субстанциального «я», лежащую в основе переживания²³. Сознание зависит от различных характеристик переживания, пополняемых за счет имени и формы (nāmaṭṭra), так же как имя и форма в свою очередь зависят от сознания как точки отсчета²⁴. Такая обусловленная взаимосвязь формирует мир переживания, когда сознание осознает явления, которые модифицируются и предстают перед ним в виде имени и формы²⁵.

Приведу здесь практическую иллюстрацию пяти совокупностей: например, во время чтения этого текста сознание осознает

каждое слово с помощью физических зрительных органов чувств. Узнавание постигает смысл каждого слова, тогда как ощущения ответственны за эмоциональный настрой: чувствуем ли мы позитив, негатив или же безразличие в связи с определенной частью информации. Вследствие волевого акта мы либо продолжаем читать, либо перестаем обдумывать определенный фрагмент более глубоко, либо обращаемся к ссылке.

В суттах характерные черты этих пяти совокупностей описываются с помощью набора сравнений. Материальная форма сравнивается с хрупкой природой сгустка пены, которую уносит река; ощущение сравнивается с непостоянными пузырьками, которые образуются на поверхности воды во время дождя; узнавание сравнивается с иллюзорной природой миража; волевой акт сравнивается с эфемерной природой бананового дерева (поскольку у него нет сердцевины); и сознание сравнивается с обманчивым представлением (выступлением, игрой) факира²⁶.

Этот набор сравнений указывает на главные характеристики, которые должны быть поняты в связи с каждой совокупностью. В случае с материальной формой созерцание ее непривлекательной и невещественной природы устраняет ошибочные идеи вещественности и красоты. Что касается ощущений, то осознание их непостоянной природы противодействует склонности искать приятное через ощущения. Относительно узнавания осознание его вводящей в заблуждение активности обнаруживает склонность проецировать свои ценностные суждения на внешние явления, как если бы это были качества внешних объектов. Если взять волевые акты, то прозрение их несубстанциальной природы устраняет ошибочную идею, что сила воли – это выражение субстанциальной самости. Что же касается сознания, то понимание его обманчивого представления уравнивает чувство связанности и субстанциальности, которым оно стремится наделить то, что на самом деле является мозаикой непостоянных и обусловленных явлений.

В силу влияния неведения эти пять совокупностей воспринимаются как воплощение идеи «я есть». С непробужденной точки зрения материальное тело – это «Где я есть», ощущения – «Как я есть», узнавания – «Что я есть», волевые акты – «Почему

я есть» (действие), и сознание – это «На основании чего я есть» (переживание). Таким образом, каждая совокупность предлагает свой собственный вклад в разыгрывание утешающей иллюзии «я есть».

Раскрывая эти пять аспектов идеи «я есть», данное разделение субъективной индивидуальности на совокупности выделяет составные части вводящего в заблуждение предположения, что человеческому существованию присущ независимый и неизменный фактор, и тем самым делается возможным возникновение прозрения абсолютно несубстанциальной (*anattā*) природы всех аспектов переживания²⁷.

Чтобы оценить смысл этой схемы совокупностей, здесь будет полезно провести краткое исследование учения *anattā* в противовес общему фону философских позиций, существовавших в Древней Индии.

Х.2. Исторический контекст учения об *anattā*

Во времена Будды существовало множество разнообразных воззрений относительно природы самости. Учения адживиков, например, предполагали, что душа как истинная самость имеет определенный цвет и значительный размер²⁸. Джайны говорили об ограниченной душе, подобным же образом обладающей размером и весом²⁹. По их мнению, душа сохраняется после физической смерти, и в своем чистом состоянии она обладает бесконечным знанием³⁰. В Упанишадах говорится о вечной душе (*ātman*), не затрагиваемой превратностями изменений. Концепция Упанишад относительно этой постоянной самости простирается от физической самости, находящейся в сердце, имеющей размер большого пальца и покидающей тело во время сна, до неразличимой и непознаваемой самости, невещественной, свободной от смерти и печалей, за пределами любого мирского разделения на субъект и объект³¹. В исследованиях Упанишад субъективного переживания эта вечная самость, независимая, постоянная и блаженная, была принята как субъект действия за пределами всех органов чувств и активностей³².

Материалистические школы, с другой стороны, отвергают все нематериальные концепции самости или души. И чтобы объяснить причинность, они выдвинули теорию, опирающуюся на присущую природу (*svabhāva*) материальных явлений³³. По их мнению, человеческая индивидуальность является лишь автоматической функцией, согласующейся с законами материи. С их точки зрения человеческое усилие не имеет никакого значения и нет такой вещи, как моральная ответственность³⁴.

В этом контексте позиция Будды прокладывает срединный путь между верой в вечную душу и отрицанием всего, что за пределами материи. Подтверждая кармические последствия и моральную ответственность, Будда определенно противостоял учениям материалистов³⁵. И в то же время он смог объяснить процесс кармического воздаяния многих жизней с помощью зависимого возникновения (*paṭicca samuppāda*), тем самым не прибегая к понятию субстанциально неизменной сущности³⁶. Он указывал на то, что пять совокупностей, которые вместе объясняют субъективное переживание, при детальном исследовании оказываются непостоянными и не поддающимися полному личному контролю. Поэтому постоянная и самодостаточная самость не может быть обнаружена внутри или отдельно от пяти совокупностей³⁷. Таким образом, учение Будды об *анатта* отрицает постоянную и присущую независимую самость и в то же время утверждает эмпирическую непрерывность и этическую ответственность.

Х.3. Эмпирическая самость и созерцание совокупностей

Глубокий анализ Буддой самости не только дает философское опровержение теорий, выдвигающих субстанциальную и неизменную самость, но также обладает удивительной психологической значимостью. «Самость» как независимая и постоянная сущность связана с идеями овладения и контроля³⁸. Такие идеи овладения, постоянства и присущей удовлетворительности до некоторой степени похожи на концепции «самовлюбленности» и «идеальной самости» в современной психологии³⁹.

Эти концепции не связаны с четкими философскими воззрениями или идеями, но с бессознательными предположения-

ми, присущими нашему способу восприятия и реагирования на переживания⁴⁰. Такие допущения опираются на раздутое чувство собственной важности, на ощущение самости, которое постоянно нуждается в удовлетворении и защищается от внешних угроз своему могуществу. Созерцание *анатта* помогает обнаружить эти допущения как простые фантазии.

Такой взгляд на *анатта* может обнаружить широкий спектр проявлений таких представлений самости. Согласно обычным наставлениям относительно созерцания *анатта*, каждая из пяти совокупностей должна рассматриваться как лишенная «мое», «я» и «я сам»⁴¹. Этот аналитический подход охватывает не только упомянутое воззрение самости, но и аспект привязанности и цепляния, лежащий в основе приписывания «мое» явлениям, а также представления «я» как проявления тщеславия и алчности⁴². Ясное понимание сферы каждой совокупности формирует необходимую основу для исследования⁴³. Такое ясное понимание может быть обретено благодаря созерцанию сатипаттханы. Таким образом, созерцание пяти совокупностей подходит для раскрытия различных образцов отождествления и цепляния за представление самости.

Практический метод состоит в том, что продолжают исследовать идею «я» или «мое», скрывающуюся за переживанием и активностью⁴⁴. Когда эта идея действующего лица или того, кто стоит за переживанием, ясно узнается, то данная стратегия неотождествления может осуществляться посредством рассмотрения каждой совокупности как «не мое, не я, не я сам».

Таким образом, созерцание пяти совокупностей как практическое применение стратегии *анатта* может раскрыть образные аспекты собственного восприятия самости, аспекты, которые ответственны за формирование образа себя⁴⁵. Практически применяемое таким образом, созерцание *анатта* может раскрывать различные типы образа себя, отвечающие за самоотождествление, привязанность к своему положению в обществе, роду занятий или личной собственности. Кроме того, *анатта* может быть использована для обнаружения ошибочных приписываний переживаниям, в частности, переживанию восприятия самостоятельного

и независимого субъекта, стремящегося получить или избавиться от конкретных вещественных объектов⁴⁶.

Согласно проницательному анализу Будды, всего может быть двадцать различных видов форм отождествления и привязанности к восприятию самости, когда за самость принимают любую из пяти совокупностей, когда самость принимают как обладающую совокупностью, когда совокупность принимают как находящуюся внутри самости или же самость принимают как находящуюся внутри совокупности⁴⁷. Учение об *анатта* служит полному устранению всех этих отождествлений и соответствующих привязанностей к восприятию самости. Этот процесс их устранения происходит постепенно: благодаря реализации вхождения в поток любая идея постоянной самости (*sakkāyadiṭṭhi*) искореняется, тогда как тончайшие следы привязанности к самому себе устраняются лишь при полном пробуждении.

Однако учение об *анатта* не направлено против того, что является лишь функциональными аспектами индивидуального существования, но нацелено только на восприятие «я», которое обычно появляется в связи с этим⁴⁸. Ведь иначе арахант просто никак не смог бы осуществлять свою деятельность. Разумеется, это не так, поскольку тогда Будда и его ученики араханты не могли бы действовать последовательно⁴⁹. На самом же деле они могли делать это более эффективно, чем до своего Пробуждения, поскольку они полностью преодолели и искоренили все загрязнения ума и тем самым все мешающее правильному функционированию ума.

Хорошо известное сравнение, используемое в данном контексте, это колесница, которая не существует как субстанциальная вещь, отдельная от или дополнительная к ее разнообразным частям⁵⁰. Так же, как термин «колесница» является просто условностью, приписывание «я» переживаниям тоже является не чем иным, как условностью⁵¹. С другой стороны, исключение существования независимой, субстанциальной колесницы не означает, что невозможно ехать на обусловленном и непостоянном функциональном собрании частей, которому приписывается концепция «колесница». Точно так же отрицание существования самости не

подразумевает отрицание обусловленного и непостоянного взаимодействия пяти совокупностей.

Другой пример, представленный в сутте из Абьяката-самьютты (*Abyākata Saṃyutta*), показывает необходимость отличать пустотность и простое ничто в смысле полного уничтожения. Здесь Будда на прямой вопрос относительно существования самости (*attā*) отказывается давать утвердительный или отрицательный ответ⁵². Согласно тому, что он сказал позже, если бы он просто стал отрицать существование самости, то это могло быть неправильно понято как форма нигилизма, позиция, которую он всегда отвергал. Такое неправильное понимание может иметь ужасные последствия, поскольку ошибочная вера в то, что *анатта* предполагает полное ничто, может привести к ошибочному представлению, что поэтому нет кармической ответственности⁵³.

В действительности, хотя схема пяти совокупностей противоположна идее самости и поэтому представляется негативной по своему характеру, она также обладает и позитивной функцией определения компонентов субъективного эмпирического существования⁵⁴. Как описание эмпирической индивидуальности пять совокупностей указывают на те главные аспекты индивидуального переживания, которые должны быть поняты, чтобы прийти к реализации⁵⁵.

Разбиение на все пять совокупностей может не иметь абсолютной необходимости, поскольку в некоторых местах описываются менее детальные аналитические подходы к прозрению. Согласно Махасакулудайи-сутте (*Mahāsakuludāyī Sutta*), например, простое разделение между телом и сознанием образует для некоторых учеников Будды достаточную степень анализа, чтобы достичь реализации⁵⁶. Несмотря на это, большинство сутт оперируют более распространенным анализом ментального аспекта переживания, выделяя в нем четыре совокупности. Такой более детальный анализ может происходить вследствие того, что сравнительно труднее реализовать безличную природу ума, чем тела⁵⁷.

В сравнении с предшествующим созерцанием сатипатханы схожих явлений (таких, как тело, ощущения и ум) созер-

цание совокупностей отличается тем, что делается дополнительный акцент на раскрытии схем отождествления. Когда эти схемы отождествления видят как то, чем они являются на самом деле, то естественным результатом будет разочарование и бесстрашие относительно этих пяти аспектов субъективного переживания⁵⁸. Ключевым аспектом понимания истинной природы совокупностей и, тем самым, самого себя является осознание их непостоянной и обусловленной природы.

Х.4. Возникновение и исчезновение совокупностей

Согласно Сатипаттхана-сутте, чтобы созерцать пять совокупностей, требуется ясное узнавание каждой, за которым следует направление осознания на их возникновение (*samudaya*) и исчезновение (*atthagama*). Эта вторая стадия практики раскрывает непостоянный характер совокупностей и в некоторой степени также указывает на их обусловленную природу⁵⁹.

В суттах созерцание непостоянной природы совокупностей и тем самым самого себя выступает как особая причина достижения реализации⁶⁰. Вероятно, из-за его мощного потенциала для Пробуждения Будда говорил об этом созерцании как о своем «львином рыке»⁶¹. Причина, лежащая в основе особой позиции созерцания непостоянной природы совокупностей, состоит в том, что оно непосредственно противоположно любому самомнению и формированию «я» или «мое»⁶². Непосредственное переживание того факта, что каждый аспект самого себя является изменчивым, подрывает основу, на которой базируется самомнение и формирование «я» или «мое». И наоборот, в той степени, в которой больше не подвергаются влияниям идея «я» и «мое» относительно пяти совокупностей, любое изменение совокупностей, соответственно, не приводит к печали, стенаниям, боли, горю и отчаянию⁶³. В связи с этим Будда настоятельно рекомендовал: «отринь совокупности, поскольку на самом деле ни одна из них не является твоей собственностью!»⁶⁴.

В частности, созерцание возникновения и исчезновения каждой совокупности может быть предпринято посредством наблюдения за изменениями в каждом аспекте нашего индивидуаль-

ного переживания, будь то, например, циклы дыханий или циркуляция крови, смена ощущений от приятного до неприятного, разнообразие узнаваний и волевых реакций, возникающих в уме, или же изменения характера сознания, возникающие в тех или иных вратах органов чувств. Такая практика может затем привести к созерцанию возникновения и исчезновения всех пяти совокупностей вместе, когда всесторонне исследуют пять компонентов-совокупностей любого переживания и в то же время становятся свидетелями непостоянной природы этого переживания.

Созерцание возникновения и исчезновения пяти совокупностей также высвечивает их обусловленную природу. Взаимосвязь непостоянства и обусловленности относительно пяти совокупностей практически описывается в сутте из Кхандха-самьютты, где постижение непостоянной природы пяти совокупностей происходит на основе понимания их обусловленной природы⁶⁵. Поскольку условия возникновения каждой совокупности непостоянны, там обращается внимание: как же может обусловленно возникающая совокупность быть постоянной?

В другой сутте из Кхандха-самьютты возникновение и исчезновение материальной совокупности связывается с пищей, ощущения, узнавания и волевые акты зависят от контакта, а сознание от имени и формы⁶⁶. Зависящие от пищи, контакта, а также от имени и формы эти пять совокупностей в свою очередь создают условие для возникновения приятных и неприятных переживаний. И в той же сутте указывается, что, несмотря на все слишком явные «преимущества» (*assāda*) переживания удовольствия посредством любых совокупностей, имеет место ущербность (*ādinava*) их непостоянной и поэтому неудовлетворительной природы. Таким образом, единственным выходом (*nissaraṇa*) является избавление от желаний и привязанностей к этим пяти совокупностям.

Схожая точка зрения на «возникновение» (*samudaya*) представлена в еще одной сутте из той же Кхандха-самьютты, где указывается, что удовольствие обеспечивает условие последующего возникновения совокупностей, тогда как отсутствие удовольствия ведет к их прекращению⁶⁷. Обусловленная и необуслов-

ленная природа совокупностей связывается здесь с пониманием взаимозависимого возникновения. В Махаттхипадопама-сутте (Mahāhatthipadopama Sutta) такое понимание взаимозависимого возникновения ведет к пониманию четырех благородных истин⁶⁸.

С практической точки зрения созерцание обусловленной и обусловливающей природы пяти совокупностей может быть предпринято посредством осознания того, как любое телесное или ментальное переживание зависит и получает воздействие от собрания условий. Поскольку на эти условия не распространяется полный личный контроль, очевидно, что у нас нет власти над самим основанием собственного субъективного переживания⁶⁹. «Я» и «мое» оказываются полностью зависимыми от того, что является «другим», т.е. имеет место парадоксальная ситуация, раскрывающая истину *анатта*.

Одно крайне важное условие, которое может быть взято под личный контроль благодаря систематическим тренировкам ума, – это отождествление с пятью совокупностями. Этот решающий обусловливающий фактор отождествления является центром сосредоточения для данного созерцания сатипаттханы, и его полное устранение является залогом успешного завершения практики.

Согласно суттам, отчуждение от этих составных частей собственной индивидуальности посредством созерцания обусловленной и непостоянной природы совокупностей имеет такую важность, что непосредственное знание возникновения и исчезновения пяти совокупностей становится достаточным условием для вхождения в поток⁷⁰. И не только это, но также созерцание пяти совокупностей может привести ко всем стадиям Пробуждения, и это практикуется даже арахантами⁷¹. Это явно демонстрирует великую важность такого созерцания, при котором последовательно раскрывается и подтачивается отождествление с самостью, а также привязанности, и тем самым это становится могучим проявлением прямого пути к реализации.

Примечания

¹ M I 61.

² S III 27.

³ A V 52. См. также S III 19-25, где в некоторых суттах понимание совокупностей связывается с полной реализацией.

⁴ В M III 20 детальное описание совокупностей привело шестьдесят монахов к полной реализации. В S III 68 первые пять учеников Будды стали арахантами после объяснения *анатта*, и снова через описание пяти совокупностей. См. также Th 87; Th 90; Th 120; Th 161; Th 369 и Th 440, где полное пробуждение связывается с прозрением относительно пяти совокупностей.

⁵ Например, в D II 305. Похоже, выражение «пять совокупностей» было хорошо известно в Древней Индии, поскольку оно появляется в первых суттах Будды, в S V 421, явно без какой-либо необходимости уточнять или объяснять его. Точно так же в M I 228 пять совокупностей являются частью описания учения Будды для оппонента Саччака (который, вероятно, не был знаком с буддизмом, но, похоже, без особого труда понял то, что было сказано). Это наводит на мысль, что схема пяти совокупностей могла уже существовать во времена Готама Будды. Поскольку сутты также включают созерцание пяти совокупностей в своем описании пробуждения предшественника Будды Випасси (в D II 35), похоже, что с их точки зрения, схема пяти совокупностей была известна еще до прихода Готама Будды. Stcherbatsky 1994: p. 71 говорит об аналогиях совокупностей в Брахманах и Упанишадах. А по мнению Warder 1956: p. 49 n. 2, понятие совокупности было известно среди джайнов и, возможно, среди адживиков.

⁶ Например, в M III 16. О термине «совокупность» см. также Boisvert 1997: p. 16; Upali Karunaratne 1999b: p. 194 и Ñāṇamoli 1978: p. 329. C.A.F. Rhys Davids 1937: p. 410 полагает, что причина, по которой это должны быть пять совокупностей, в частности, может быть связана с тем фактом, что число пять представляло собой всеобъемлющую единицу в системе взглядов Древней Индии, происходящую из количества пальцев на руке человека. Сфера применения схемы пяти совокупностей описывается в M I 435, где структура пяти совокупностей накладывается на переживание джханы. См. также M I 190, где сферы органов чувств анализируются при помощи схемы пяти совокупностей. Khanti 1984: p. 49 использует схему пяти совокупностей для наблюдения за дыханием, разделяя дыхание, ощущение дыхания, восприятие вдоха и выдоха, усиление дыхания и знание о дыхании.

⁷ М I 300; М III 16; S III 47 и S III 167. См. также Аyya Khema 1984: p. 8 и Bodhi 1976: p. 92.

⁸ Как в краткой формулировке первой благородной истины, например, в D II 305: «если коротко, то пять совокупностей цепляния – это *дуккха*». И точно так же в S III 7 указывается, что страсть и желание относительно пяти совокупностей ведут к *дуккха*; а в S III 31 объясняется, что радоваться пяти совокупностям означает радоваться страданию. См. также Gethin 1986: p. 41.

⁹ Stcherbatsky 1994: p. 23.

¹⁰ Например, в М III 17. Такие определения в суттах также говорят о том, что материальная форма происходит (*upādāya*) из четырех элементов (например, в М I 53). Судя по М I 421, это выражение может просто относиться к тем частям тела или процессам, которые главным образом «происходят» (*upādiṇṇa*) из соответствующего элемента, подобно тому как твердые части тела, такие как волосы и кости, – из элемента земли; жидкие части тела, такие как кровь и моча, – из элемента воды; процесс пищеварения – из элемента огня; а дыхание – из элемента воздуха. Однако, согласно Абхидхамме и комментариям к ней, «произведенная» материальная форма относится к двадцати трем или двадцати четырем типам вторичной материи дополнительно к четырем элементам (двадцать три типа в Dhs 134; двадцать четыре в Vism 444, если добавить сердечную основу). Детальное описание этого можно найти в Bodhi 1993: p. 235-242 и Karunadasa 1989: p. 31-116. Согласно Kog 1993: p. 6, с точки зрения практической медитации понимание четырех элементов как иллюстрирующих основополагающие характеристики материи достаточно для развития прозрения.

¹¹ S III 86. Строго говоря, *ruppati* и *gīra* не связаны друг с другом этимологически. Тем не менее в этом отрывке предлагается наглядное объяснение этого термина. Kalupahana 1992: p. 17 комментирует: «*gīra*... определение, которое дает Будда, скорее отражает его как функцию, а не сущность (entity)». Sarachchandra 1994: p. 103 объясняет: «*gīra* не истолковывается как просто материя, но как живое ощущение» (т.е. как субъективный фактор).

¹² Padmasiri de Silva 1991: p. 17 и W.S. Karunaratne 1988a: p. 96.

¹³ М I 111: «вместе с контактом, как условием, имеется ощущение того, что чувствуют, и это узнают». М I 293 поясняет, что ощущение и узнавание появляются вместе. М III 17 указывает на то, что контакт является условием для проявления совокупностей ощущения и узнавания.

¹⁴ В общепринятых описаниях (например, в D II 309) говорится об «ощущении контакта глаз» и об «узнавании видимой формы» (и то же отно-

сится к остальным органам чувств); см. Hamilton 1996: p. 15.

¹⁵ S III 87. См. также Boisvert 1997: p. 89; Hamilton 1996: p. 54, 57-59; Harvey 1995: p. 141 (где предлагается переводить *saññā* как «узнавание», чему я и следую); Premasiri 1987a: p. 53-55 и C.A.F. Rhys Davids 1922: p. 6 n. 4. См. также Gruber 1999: p. 192, который полагает, что в *saññā* префикс *sañ-*, возможно, означает собирать «вместе» чувственные переживания под концептуальным ярлыком посредством активности узнавания.

¹⁶ См. D I 93, где «узнавать» (*sañjānāti*) используется в смысле «наделять именем»; или в M III 234, где термин «узнавание» встречается в различных случаях в связи с чашкой. О связи узнавания с памятью см. *Ñāṇapona* 1985: p. 71.

¹⁷ Например, в M I 389 происходит разделение между аффективными и неаффективными волевыми актами на уровнях тела, речи и ума. В S III 60 и S III 63 объясняется, что «волевые акты» включают намерения, связанные с видимой формой, звуком, запахом, вкусом, осязанием и объектами ума. См. также Padmasiri de Silva 1992a: p. 16 и Schumann 1957: p. 90.

¹⁸ *Ñāṇavīra* 1987: p. 70 точно выводит природу «волевого акта», приводя следующий пример для пяти совокупностей: я вижу (сознание) крепкое (материальная форма) и приятное (ощущение) тенистое дерево (узнавание), «чтобы лежать под ним» (волевой акт).

¹⁹ S III 87 (см. также Vibh 7). Bodhi 2000: p. 1071 n. 112 комментирует: «этот фрагмент демонстрирует активную роль... волевого акта в конструировании воспринимаемой реальности. Волевой акт не только влияет на объективное содержание переживания, но также формирует психофизический организм, внутри которого он появляется, а также, исполняя роль каммы, он формирует будущие конфигурации пяти совокупностей».

²⁰ См. длинный список ментальных факторов *saṅkhārā* в Dhs (например, 17-18), в котором описывается состояние ума; а также в Vism 462-472. См. также Bodhi 2000: p. 45; W.S. Karunaratne 1988a: p. 118; McGovern 1979: p. 87; C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 324 и Stcherbatsky 1994: p. 20.

²¹ Типичным примером является выражение «это тело наделено сознанием» (*saviññāṇake kāye*), например, в S III 80, где «сознание» выступает как все четыре ментальные совокупности. См. также S I 21 и S II 94, где «сознание» (*viññāṇa*) используется наравне с двумя палийскими терминами *citta* и *mano*, в данном контексте обозначая «ум». Bodhi 2000: p. 769 n. 154 четко проясняет применение этих трех палийских терминов в суттах: «*viññāṇa* означает конкретизацию осознания через органы чувств... а также находящийся в основе поток сознания, который под-

держивает индивидуальный поток одной жизни и сплетает последующие жизни... тапо служит третьими вратами действия (вместе с телом и речью), а также шестой внутренней основой органов чувств... citta означает ум как центр индивидуального переживания, как субъект мышления, волевых актов и эмоций». Детальный обзор различий использования этих трех терминов в суттах можно найти в Johansson 1965: p. 208.

²² В М I 292 объясняется, что «ощущение» просто чувствует, тогда как «сознание» сознает такое ощущение. S III 87 альтернативно объясняет активность сознания как сознание различных вкусов. См. также Hamilton 1996: p. 54 и 92; Harvey 1995: p. 154; Premasiri 1987a: p. 57; Wayman 1976: p. 331 и Wijesekera 1994: p. 87, 104 и 111. Что касается разницы между узнаванием и сознанием, то Ñāṇamoli 1978: p. 338 объясняет: «намеки на то, с чем это соотносится, возможно, может быть получен от префиксов... префикс vi- может быть разъединяюще принят как разделение и распределение обнаженного (vi-)ññāṇa на шесть основ, тогда как префикс saṃ- может быть объединяюще принят как восприятие синтеза объективных полей в «вещи» и «объекты», в каждой из шести пар основ».

²³ См. об ошибочном воззрении в М I 258, что одно и то же сознание ощущает, переживает кармическое воздаяние и вращается в круге перерождений.

²⁴ Важность этой обусловленной взаимосвязи выделяется в D II 34 и S II 105, где Будда Випасси и Будда Готама соответственно (в тот момент, находясь на стадии бодхисаттвы), при исследовании взаимозависимого возникновения вплоть до обоюдной связи между сознанием и именем и формой, заключают: «Я нашел путь погружения, ведущий к Пробуждению».

²⁵ D II 56: «Сознание обуславливает имя и форму... имя и форма обуславливают сознание». («Имя», согласно М I 53, заключают в себе ощущение, узнавание, волевые акты, контакт и внимание.)

²⁶ S III 142; с дальнейшими объяснениями в Vism 479. Об этих сравнениях см. также Mahasi 1996: p. 68-79.

²⁷ Об уместности пяти совокупностей как философского опровержения идей самости см. Kalupahana 1975: p. 116; Thittila 1969: p. xxii и Wijesekera 1994: p. 262.

²⁸ Согласно Basham 1951: p. 270, душа адживиков имеет цвет синего плода, а ее размер достигает высоты пяти сотен *йоджан*. (Йоджана – это древнеиндийская мера длины, являющаяся расстоянием, которое пара волов может покрыть за один день, примерно 11 километров.) Может ли это описание души относиться к небу?

²⁹ Malalasekera 1965: p. 569.

³⁰ Pande 1957: p. 356.

³¹ Malalasekera 1965: p. 567.

³² Collins 1982: p. 80, и Jayatilieke 1980: p. 297.

³³ Kalupahana 1994: p. 13.

³⁴ Типичным примером этого служит позиция Ajita Kesakambalī (в D I 55), что нет таких вещей, как хорошие и плохие действия, поскольку человек не более чем комбинация четырех элементов. Подобным же образом Pakudha Kassāyana (в D I 56) полагает, что люди состоят из семи неизменных принципов, что привело его к заключению, что даже отсечение чьей-то головы мечом не следует рассматривать как убийство, но есть лишь прохождение клинка в пространстве между этими семью принципами. См. также Jayatilieke 1980: p. 444 и Kalupahana 1975: p. 25-32.

³⁵ Важность рассмотрения учения anattā в свете теории каммы подчеркивается Sasaki 1992: p. 32-35.

³⁶ W.S. Karunaratne 1988b: p. 72: «учение anattā является... адаптацией главной истины о причинности».

³⁷ Это самое отсутствие постоянства, которое не позволяет рассматривать явления как «самость», становится очевидным в M III 282. Отсутствие контроля над пятью совокупностями, дополнительно к их непостоянной природе, согласно S III 66, есть то, что не позволяет им быть «я» и «мое». См. также M I 231.

³⁸ В Vism 640 объясняется, что утверждение об «отсутствии самости» предполагает отсутствие восприимчивости к свободному осуществлению контроля. Ñāṇavīra 1987: p. 70 указывает, что «самость, attā, в своей основе имеет идею овладения вещами».

³⁹ См. Epstein 1988: p. 65, 1989: p. 66 и Hanly 1984: p. 254. О буддизме и западных идеях «самости» см. также West 1991: p. 200-204.

⁴⁰ На самом деле, как отмечается в Ps I 251, даже животные подвергаются влиянию идей самости, которые определенно не являются философскими воззрениями.

⁴¹ Например, в S III 68 это рассмотрение применяется ко всем возможным примерам пяти совокупностей.

⁴² В Spk II 98 объясняется, что идея «это мое» связана со страстным желанием, идея «я – это» связана с сомнением и идея «это моя самость» связана с воззрениями. В S III 105 указывается, что образ самого себя «я» появляется вследствие существования некоторой формы привязанности.

⁴³ D S IV 197 предписывается тщательное исследование области применения каждой совокупности, что приводит к закладыванию основы для

прозрения в то, что ни «я», ни «мое» не могут быть найдены.

⁴⁴ Простым способом начать этот вид практики может быть обращенный к самому себе вопрос: «кто?» или «чье?» относительно любой активности или переживания. Действительно, об этом говорится в комментарии к сатипаттхана Ps I 251 и Ps I 274; см. также Khantipalo 1981: p. 71.

⁴⁵ Engler 1983: p. 33 и Epstein 1990: p. 30. Интересный момент в связи с этим отмечает Wayman 1984: p. 622, согласно которому в определенном ведическом контексте *атман* может относиться к «воплощению», где далее поддерживается его связь с «репрезентативной самостью».

⁴⁶ Hamilton 1997: p. 281.

⁴⁷ Например, в М III 17.

⁴⁸ Harvey 1995: p. 17, иллюстрирует это различие, проводя разделение между «самостью» (постоянной, субстанциальной и т.д.) и «самостью» (эмпирической и изменчивой). Nāṇananda 1993: p. 10 точно резюмирует: «принимай себя и отвергай свою самость».

⁴⁹ Lily de Silva 1996: p. 4.

⁵⁰ S I 135. Такое же сравнение является частью вводного диалога в Mil 25. Современную версию можно найти в Claxton 1991: p. 27. См. также Nāṇavṛa 1987: p. 46.

⁵¹ Тогда «я» и «мое» используются арахантом просто как условности (см. S I 14).

⁵² S IV 400.

⁵³ См., например, ошибочные рассуждения в М III 19, что если действия осуществляются не самостью, тогда кто будет испытывать результат этих действий?

⁵⁴ M I 299: «пять совокупностей цепляния называются индивидуумом»; см. также Hamilton 1995a: p. 54 и Kalupahana 1994: p. 70-72.

⁵⁵ Hamilton 1996: p. xxiv.

⁵⁶ М II 17. Здесь «сознание» действует как репрезентация всего ума. См. также M I 260, где весь набор из пяти совокупностей всецело описывается как нечто «происходящее» во взаимной зависимости с пищей, и это есть способ развития глубокого прозрения, ведущего к освобождению от сомнений и очищенному воззрению, которое, похоже, не требует отдельного анализа пяти совокупностей. В Ps II 307 объясняется, что «происходящее» в данном контексте соответствует всему набору из пяти совокупностей.

⁵⁷ S II 94.

⁵⁸ В M I 511 это разочарование описывается вместе с прозрением того, что в течение долгого времени обманывались своим собственным умом, поскольку, привязываясь к «я» и «мое», привязываются лишь к пяти совокупностям.

⁵⁹ См., например, S II 28, где за созерцанием возникновения и исчезновения пяти совокупностей сразу следует объяснение зависимого возникновения (*paṭicca samuppāda*).

⁶⁰ В D II 35 предшествующий Будда Випасси реализовал полное пробуждение благодаря созерцанию непостоянства пяти совокупностей. Те же созерцание и результат, достигнутые монахиней, засвидетельствованы в Thī 96. Потенциал этого созерцания, приводящий к полному пробуждению, также описывается в D III 223; S II 29; S II 253; A II 45 и A IV 153. Gethin 1992: р. 56 заключает: «практика наблюдения за возникновением и исчезновением пяти совокупностей схватывания, похоже, связана с достижением прозрения, которое ведет... прямо к Пробуждению».

⁶¹ S III 84.

⁶² См. M I 486; M III 115 и S III 157.

⁶³ S III 4.

⁶⁴ M I 140 и S III 33.

⁶⁵ S III 23.

⁶⁶ S III 62 и S III 59.

⁶⁷ S III 14.

⁶⁸ M I 191. См. также S IV 188, где созерцание возникновения и исчезновения совокупностей связывается с пониманием возникновения и исчезновения страдания (*dukkha*).

⁶⁹ S III 66 указывает на то, что любая совокупность не является самостью, поскольку невозможно сделать их удовлетворяющими своим желаниям (таким, как, например, всегда обладать здоровым телом, испытывать лишь приятные ощущения и т.д.)

⁷⁰ S III 160 и S III 193.

⁷¹ S III 167.

XI. ДХАММЫ: ЧУВСТВЕННЫЕ СФЕРЫ

XI.1. Чувственные сферы и оковы

Предшествующее упражнение сатипаттханы было связано с анализом субъективной индивидуальности при помощи схемы совокупностей. Альтернативный, или дополнительный подход – это поворот к отношению между «мною» и внешним миром¹. К этой теме относится созерцание чувственных сфер (сфер восприятия), которое направляет осознание на шесть «внутренних» и «внешних» чувственных сфер (*ajjhattikabāhira āyatana*), а также на оковы, возникающие в зависимости от них. Наставления по этому созерцанию таковы:

Здесь он узнает глаза, он узнает формы, и он узнает оковы, которые возникают в зависимости от них. Кроме того, он узнает, как возникают еще не возникшие оковы; он узнает, как исчезают уже возникшие оковы; и он узнает, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувших оков.

Он узнает уши, он узнает звуки, и он узнает оковы, которые возникают в зависимости от них... Он узнает нос, он узнает запахи, и он узнает оковы, которые возникают в зависимости от них... Он узнает язык, он узнает вкус, и он узнает оковы, которые возникают в зависимости от них... Он узнает тело, он узнает осязаемое, и он узнает оковы, которые возникают в зависимости от них...

Он узнает ум, он узнает объекты ума, и он узнает оковы, которые возникают в зависимости от них. Кроме того, он узнает, как возникают еще не возникшие оковы; он узнает, как исчезают уже возникшие оковы; и он узнает, как может быть предотвращено будущее возникновение исчезнувших оков².

Согласно суттам, развитие понимания и бесстрастия относительно этих шести внутренних и внешних сфер восприятия имеет огромную важность для продвижения к Просветлению³. Важным аспектом такого понимания является разрушение обман-

чивого восприятия вещественного «я» как независимого субъекта переживания чувственных объектов. Осознавание, направленное на каждую из чувственных сфер, обнаруживает, что субъективное переживание не является цельной единицей, но скорее соединением, состоящим из шести отдельных зависимо возникающих «сфер».

Каждая из этих сфер включает как чувственный орган, так и чувственный объект. Кроме пяти физических органов чувств (глаз, ушей, носа, языка и тела) и их соответствующих объектов (зрительного образа, звука, запаха, вкуса и осязаемого) сюда входит ум (*mano*) как шестой орган восприятия вместе с ментальными объектами (*dhamma*). В данном контексте «ум» (*mano*) главным образом представляет собой мыслительную активность (*maññati*)⁴. При этом каждый из пяти физических органов чувств не распространяется на другие сферы активности, но все они связаны с умом как шестым органом восприятия⁵. То есть все процессы восприятия в некоторой степени опираются на истолковывающую роль ума, поскольку именно ум «выводит смысл» из других органов чувств. Это показывает, что предыдущая буддийская схема шести сфер восприятия не противопоставляет чистое восприятие органов чувств концептуальной активности ума, но рассматривает то и другое как взаимосвязанные процессы, порождающие субъективное переживание мира.

Интересно, что ранний буддизм рассматривает ум наравне с другими органами чувств. Мышление, рассуждение, запоминание и размышление разбираются так же, как чувственные данные любых других врат органов чувств. Таким образом, мыслительная активность ума также имеет безличный статус, и в этом отношении она подобна процессу восприятия внешних явлений посредством пяти органов чувств.

Проникновение в этот безличный характер «своих собственных» мыслей может быть достигнуто даже в ходе первых подступов к медитации, когда раскрывают, как трудно не заблудиться во всем многообразии размышлений, грез, воспоминаний и фантазий, несмотря на решимость сосредоточиться на определенном объекте медитации. Так же, как невозможно видеть, слышать, обонять, вкушать и осязать лишь то, чего желаешь, с неразви-

тым умом нельзя иметь мысли, когда хочешь и какие пожелаешь. Именно по этой причине главная цель упражнений в медитации состоит в исправлении этой ситуации посредством постепенного укрощения мыслительной активности ума и все большего приведения ее под контроль сознания⁶.

В приведенном выше фрагменте из Сатипаттхана-сутты перечисляются как органы чувств, так и их объекты для созерцания. На первый взгляд это наставление «узнавать» (*pañānāti*) глаза и формы, уши и звуки и т.д. кажется тривиальным, но при дальнейшем рассмотрении эти инструкции могут обнаружить некоторые более глубокие смыслы.

Часто эти шесть органов восприятия и их объекты появляются в описаниях обусловленного возникновения сознания (*viññāṇa*)⁷. Интересным моментом этой ситуации обусловленности является роль, которую субъективное влияние играет в процессе восприятия. Переживание, представляемое шестью типами сознания, является следствием двух определяющих влияний: «объективного» аспекта, с одной стороны, т.е. входящих воздействий на органы чувств; и «субъективного» аспекта, с другой стороны, а именно, того, как эти воздействия на органы чувств воспринимаются и узнаются⁸. Вероятно, реальный процесс восприятия в действительности обусловлен субъектом настолько же, насколько объектом⁹. Наше восприятие мира является продуктом взаимодействия между «субъективным» влиянием, зависящим от того, как мы воспринимаем мир, и «объективным» влиянием, зависящим от различных явлений внешнего мира.

Поэтому тот факт, что наставления сатипаттханы направляют осознание на каждый орган чувств, может иметь более глубокое значение в смысле указания на необходимость узнавать субъективные склонности, присущие каждому процессу восприятия. Влияние этих субъективных склонностей вводит в заблуждение на первых стадиях восприятия и может привести к возникновению оков (скованности) (*saṃyojana*). Такие последующие реакции часто опираются на качества и атрибуты, которые кажутся принадлежащими воспринимаемому объектом. На самом же деле эти качества и атрибуты часто проецируются на объекты воспринимающим.

Созерцание в сатипаттхана шести сфер восприятия может привести к узнаванию влияния индивидуальных склонностей и устремлений на процесс восприятия. Такое созерцание раскрывает корневую причину возникновения неблагоприятных реакций ума. И в действительности, акцент на этом реагирующем аспекте лежит в основе части приведенных выше наставлений, где целью *сати* является наблюдение за оковами, которые возникают в зависимости от органов чувств и объектов.

Хотя оковы появляются в зависимости от органов чувств и объектов, сковывающие силы таких оков не следует приписывать непосредственно органам чувств и объектам. В суттах это иллюстрируется примером двух быков, скованных вместе упряжью. И так же, как их скованность не произведена каким-либо из быков, но этой парной упряжью, оковы тоже не следует приписывать внутренним или внешним условиям (например, глазам и видимой форме), но сковывающей силе желания¹⁰.

В суттах имеется некоторая вариативность использования термина «оковы»¹¹, и поэтому он не всегда относится к строго определенному положению, но иногда может включать в себя то, что соответствует тому же принципу, в смысле сковывания и закабаления. Наиболее распространенное представление «оков» в суттах насчитывает всего десять их видов: вера в субстанциальную и постоянную самость, сомнение, догматическое цепляние за определенные правила и обычаи, чувственное желание, неприятие, стремление к тонкоматериальному существованию, желание бесплотного существования, тщеславие, беспокойство и неведение¹².

Устранение этих десяти оков происходит на различных стадиях реализации¹³. Поскольку все десять оков не обязательно проявляются в контексте действительной практики сатипаттханы и поскольку термин «оковы» в суттах имеет определенную широту смысла, то во время созерцания чувственных сфер осознание может быть, в частности, направлено на сковывающие силы желания и неприятия относительно того, что воспринимается.

Схема возникновения оков начинается с того, что было воспринято, проходит через различные мысли и рассуждения и заканчивается проявлением желания, что приводит к закрепо-

щению¹⁴. Внимательное наблюдение условий, которые приводят к возникновению оков, образует вторую стадию созерцания чувственной сферы (см. схему 11.1). Цель осознания в данном случае, подобно созерцанию препятствий, это нереагирующее наблюдение. Такое нереагирующее наблюдение направлено на отдельные случаи, в которых восприятие влечет за собой желание и закрепощение, а также на раскрытие общих форм предрасположенностей ума, чтобы суметь воспрепятствовать будущему возникновению оков.

Разложение на:

Глаз + видимые формы (cakkhu + rūpā) → оковы	→	Если оковы возникают:
Ухо + звуки (sota + saddā) → оковы		Знание условий, которые ведут к их возникновению
Нос + запахи (ghāna + gandhā) → оковы		Если оковы имеются:
Язык + вкусы (jivhā + rasā) → оковы		Знание условий, которые ведут к их устранению
Тело + осязаемые объекты (kāya + phoṭṭabbhā) → оковы		Если оковы устраняются:
Ум + ментальные объекты (mano + dhammā) → оковы		Знание условий, которые препятствуют будущему возникновению

Стадия 1

Стадия 2

(Схема 11.1. Две стадии созерцания шести сфер восприятия)

Что касается созерцания препятствий, то вторая стадия созерцания сфер восприятия (связанная с возникновением и устранением оков) следует ступенчатой схеме установления диагноза, излечения и предохранения. Однако в отличие от созерцания препятствий в созерцании чувственных сфер больше внимания уде-

ляется процессу восприятия. Это образует дополнительную степень очищения, поскольку внимание здесь направлено на первые стадии процесса восприятия. Если это сделать не удастся, то далее могут возникнуть неблагоприятные реакции ума.

Чтобы представить общий фон этого аспекта сатипаттханы, я сделаю краткий обзор анализа процесса восприятия, проведенного Буддой, уделяя особое внимание значению «скрытых склонностей» (*anusaya*) и «притока» (*āsava*), а также сдерживанию врат органов чувств. Это положит необходимое основание для оценки раннего буддийского подхода к «тренировке узнавания», а также для исследования сущностных наставлений Будды, которые он дал аскету Бахии и которые привели к его немедленному Пробуждению.

XI.2. Процесс восприятия

Обусловленный характер процесса восприятия является главным аспектом анализа переживания, проведенного Буддой. Согласно Мадхупиндика-сутте, обусловленная последовательность усредненного процесса восприятия следует, начиная с контакта (*phassa*), через ощущение (*vedanā*) и узнавание (*saññā*) к мышлению (*vitakka*), которое в свою очередь стимулирует умножение концепций (*параṃса*)¹⁵. Такое концептуальное умножение имеет тенденцию порождать дальнейшее смешение концепций и узнаваний (*параṃсасаññāsaṅkhā*), которое следует от первоначально воспринимаемых объектов органов чувств ко всем видам ассоциаций относительно прошлого, настоящего и будущего.

Палийские глагольные формы, используемые в этом отрывке из Мадхупиндика-сутты, указывают на то, что последняя стадия этого процесса восприятия является состоянием, в котором личность становится пассивно воспринимающей¹⁶. Когда же обусловленная последовательность процесса восприятия достигает стадии умножения концепций, то некоторым образом оказываются жертвой собственных ассоциаций и мыслей. Этот процесс мышления разрастается, сплетая сеть, состоящую из мыслей, проекций и ассоциаций, из-за которых «мыслящий» становится почти беспомощной жертвой.

Важнейшая стадия в этой последовательности, где субъективные склонности могут проявляться и беспокоить процесс восприятия, начинается с первичной оценки ощущения (*vedanā*) и узнавания (*saññā*). Первичные искажения чувственных данных, возникающие на этой стадии, в дальнейшем лишь усиливаются из-за мышления и умножения концепций¹⁷. Когда достигается стадия умножения концепций, то процесс развивается. Это умножение снова проецируется на чувственные данные, и ум продолжает разрастаться, интерпретируя переживание в соответствии с первоначально настроенным узнаванием. Поэтому данные стадии узнавания и первичная концептуальная реакция являются обманчивыми аспектами этой обусловленной последовательности.

Последовательность восприятия, описываемая в Мадхупиндика-сутте, появляется в разъяснении краткого утверждения Будды, где он связывает свое учение с устранением различных латентных (*anuseti*) типов узнавания (*saññā*), а также с преодолением «скрытых склонностей (предрасположенностей)» (*anusaya*), которые могут начать действовать в процессе восприятия¹⁸.

В суттах упоминаются различные типы скрытых склонностей. Чаще всего встречающийся набор из семи включает чувственное желание, раздражение, воззрения, сомнение, тщеславие, желание существования и неведение¹⁹. Главная характеристика скрытых склонностей – это подсознательная активация. Глагол *anuseti* – «лежать (покоиться) вместе с» подразумевает, что скрытая склонность дремлет в уме, но может активизироваться в процессе восприятия. В своем дремлющем состоянии скрытые склонности уже присутствуют в новорожденном ребенке²⁰.

Термин, имеющий такую же важность в связи с процессом восприятия, это «приток» (*āśava*)²¹. Притоки могут «втекать» (*āśavati*) и тем самым «влиять» на процесс восприятия²². Как и в случае со скрытыми склонностями, это влияние действует без сознательного намерения. Притоки возникают вследствие неразумной направленности внимания (*ayoniso manasikāra*) и неведения (*avijjā*)²³. Как было сформулировано Буддой, препятствовать и противодействовать возникновению притоков – такова главная цель правил монашеской тренировки²⁴, а их благополучное искоренение (*āśavakkhaya*) – это синоним полного пробуждения²⁵.

В суттах часто упоминаются три вида притоков: притоки чувственного желания, желания существования и неведения²⁶. Чувственное желание и желание существования также появляются во второй благородной истине как главные факторы возникновения страдания²⁷, тогда как неведение представляет собой начальный момент «двенадцати звеньев», отображающих «взаимозависимое возникновение» (*paṭicca samuppāda*) страдания. Их возникновение указывает на то, что эта схема притоков по сути соответствует причинам возникновения страдания²⁸. То есть желание чувственного наслаждения, желание стать тем или другим, а также вводящая в заблуждение сила неведения, – это «влияния», ответственные за возникновение страдания.

Окончательная цель практики пути, которому учил Будда, – это искоренение притоков, пресечение скрытых склонностей и избавление от оков²⁹. Эти три термина относятся к той же базовой проблеме с немного иной точки зрения, а именно, к возникновению страстного желания (*taṇhā*) и связанных с ним форм неблагоприятного относительно любой из шести чувственных сфер³⁰. В данном контексте эти притоки представляют собой коренные причины возникновения страдания, и они могут «втекать в» оценочное восприятие, лежащее в основе склонностей, неблагоприятных предрасположенностей непробужденного ума, которые «готовы» активизироваться во время процесса восприятия, и в оковы, появляющиеся в любых вратах органов чувств и ответственные за «привязывание» существ к непрерывным перерождениям самсары.

Способ избавиться от функционирования притоков, лежащих в основе склонностей и оков, и тем самым от возникновения неблагоприятных состояний ума и реакций любых врат органов чувств, – это практика сдерживания органов чувств (*indriya saṁvara*). Метод сдерживания органов чувств главным образом опирается на *самми*, присутствие которого оказывает сдерживающее влияние на реакции и разрастание концепций, которые иначе имеют тенденцию появляться во время процесса восприятия³¹. Как указывается в суттах, сдерживание органов чувств приводит к возникновению радости и счастья, что в свою очередь формирует основу для сосредоточения и прозрения³². Определенно не-

прерывное полное осознание настоящего момента и отсутствие чувственных отвлечений может породить беспредельное ощущение блаженства.

Такое развитие внимательности к вратам органов чувств не предполагает, что просто избавляются от чувственных впечатлений. Будда отмечал в Индриябхавана-сутте (*Indriyabhāvanā Sutta*), что если бы простое прекращение видения и слышания способствовало реализации, то слепые и глухие люди были бы совершенными практикующими³³. Вместо этого наставление по сдерживанию органов чувств предписывает практикующему не фиксироваться на признаках (*nimitta*) или вторичных характеристиках (*anuvuṇṇa*) чувственных объектов, чтобы избавиться от «втекания» пагубных влияний³⁴. В данном контексте признак соответствует отличительной черте, благодаря которой опознают или вспоминают нечто³⁵. Что касается процесса восприятия, то этот «признак» соответствует первой оценке необработанных чувственных данных, в силу которой объект кажется, например, «прекрасным» (*subhanimitta*) или «неприятным» (*paṭighanimitta*), что обычно приводит к последующим оценкам и реакциям ума³⁶.

Наставление о том, как сделать так, чтобы сдерживание оказывало влияние на вторичные характеристики (*anuvuṇṇa*), может иметь отношение к дальнейшим ассоциациям в процессе восприятия, которые детально уточняют первичное пристрастное узнавание³⁷. Склонность к пристрастным и эмоциональным реакциям коренится на стадии обозначения (*sign making*), когда могут возникать первые едва осознаваемые оценки, способные лежать в основе узнавания. В контексте предписаний Сатипаттхана-сутты созерцать причины, связанные с возникновением оков, эта стадия обозначения особенно актуальна. Поэтому теперь я буду рассматривать эту стадию и возможности влиять на нее более детально.

XI.3. Тренировка восприятия

Согласно суттам, глубокое понимание природы узнавания является особой причиной реализации³⁸. Восприятия, на которые влияют желания или отвращения, приводят к искажениям узнавания, и тем самым они являются причиной возникновения небла-

гоприятных мыслей и намерений³⁹. Искаженные или пристрастные узнавания предполагают серьезное непонимание реальности, влияющее на фундаментальную структуру обычного переживания, подобно тому как ошибочно воспринимают постоянство, удовлетворительность и красоту в том, что на самом деле противоположно этому⁴⁰. Наличие таких нереальных элементов внутри узнавания имеется в результате обычно неосознаваемого процесса привычной проекции собственных ошибочных идей на познаваемые чувственные данные. Эти привычные проекции, лежащие в основе процесса восприятия, ответственны за нереалистические ожидания и тем самым за разочарование и конфликты⁴¹.

В качестве противодействия этим нереалистическим когнитивным оценкам сутты рекомендуют развивать благотворные узнавания⁴². Такие благотворные узнавания направляют осознание на непостоянство или неудовлетворительность всех аспектов переживания. Другие связаны с более специфическими вещами, такими как непривлекательные аспекты тела или пищи. Что касается природы этих узнаваний, то важный момент, о котором следует помнить, состоит в том, что узнавание чего-то как прекрасного или как непостоянного не относится к процессу размышления или рассмотрения, но лишь к осознанию определенных аспектов объекта, иными словами, к восприятию его с определенной точки зрения. В случае обычного когнитивного оценивания эта точка зрения или действие выбора обычно вовсе не являются осознанными. Узнавание кого-то или чего-то как прекрасного часто происходит как комбинированный результат прошлой обусловленности и нынешних ментальных вовлечений. И они обуславливают то, какой аспект объекта становится более заметным во время узнавания. Лишь после этого рассуждающее мышление, охваченное влиянием того вида узнавания, которое привело к его возникновению, выходит на сцену⁴³.

Важнейшим моментом с точки зрения медитации является то, что узнавания поддаются процессу тренировки⁴⁴. Способность тренировать узнавания связана с тем фактом, что узнавания являются результатом привычек ума. Благодаря тренировке узнавания можно привить новые иные привычки и тем самым постепенно

изменить свои восприятия. Основная процедура для такой тренировки узнавания соответствует схеме механизма формирования привычек, а именно, со знакомством и привыканием к определенному способу видения переживания⁴⁵. Снова и снова направляя внимание на истинные характеристики обусловленного существования, лучше их узнают, фиксируясь на своем пути видения переживания, что приводит к возникновению схожих способов узнавания в последующих случаях.

Метод, благодаря которому тренируется узнавание, может быть вполне проиллюстрирован набором терминов, имеющимся в Гиримананда-сутте (*Girimānanda Sutta*), где размышление (*paṭisañcikkhati*) и созерцание (*anupassanā*) упоминаются вместе с узнаванием⁴⁶. Хотя они и не объясняются в этой сутте, но здесь упоминаются те две активности, которые связаны с тренировкой узнавания: подготовительная ступень вдумчивого размышления как основание для непрерывной практики созерцания (*anupassanā*). Искусно сочетающиеся, они могут постепенно трансформировать способ, которым воспринимается мир.

Можно дать следующий практический пример: если на основе интеллектуального оценивания непостоянства систематически созерцают возникновение и исчезновение явлений, то результатом будет возникновение *anīccasaññā*, узнаваний, видящих явления с точки зрения непостоянства. Благодаря непрерывной практике осознание непостоянства становится все более естественным и все сильнее влияет на повседневные переживания, уже за рамками самого созерцания. Таким образом, постоянное созерцание может привести к постепенному изменению функционирования механики узнавания и взгляда на мир.

Согласно суттам, такая тренировка узнавания может привести к стадии, на которой могут по собственной воле узнавать явления как приемлемые (*appaṭikkūla*) или же как неприемлемые (*paṭikkūla*)⁴⁷. Кульминация подобной тренировки узнавания достигается, когда полностью выходят за пределы такого оценивания и крепко утверждают в невозмутимом восприятии. В суттах даже говорится, что такой контроль над своим узнаванием даже превышает такие сверхъестественные способности, как хождение по воде или полеты в небе⁴⁸.

Основа для развития таких необычных видов контроля – это созерцание сатипаттханы⁴⁹. Наличие *сати* прямо противодействует машинальным и подсознательным способам реагирования, характерным для привычек. Направляя *сати* на ранние стадии процесса восприятия, можно тренировать узнавание и тем самым изменять шаблонную форму привычных склонностей. Важнейшим в данном контексте является восприимчивое качество внимательности, которая направляет все свое внимание на воспринимаемый объект.

Восприимчивое и отстраненное *сати*, применяемое на ранних стадиях процесса восприятия, может сделать привычные реакции осознанными, а также позволяет оценить степень, до которой реагируют автоматически и без сознательного обдумывания. Оно также раскрывает перцептивный механизм отбора и фильтрации, высвечивая степень, до которой субъективное переживание отражает собственные прошлые подсознательные послышки (допущения). Таким образом, благодаря созерцанию сатипаттханы становится возможным получить доступ и исправить главную причину возникновения неблагоприятных условий и тем самым нейтрализовать активацию притоков (*āśava*), лежащих в основе скрытых склонностей (*anusaya*) и оков (*saṃyojana*), через деавтоматизацию или разобусловливание привычек и подсознательного оценивания.

Практическое применение этого умения является темой последней части моего исследования созерцания сфер восприятия.

XI.4. Наставления Бахия

Бахия (*Bāhiya*) – Одежда из коры был небуддийским аскетом, который однажды пришел к Будде за наставлениями, когда тот собирал подаяния. Уйдя с дорог города, Будда дал ему наставление, связанное с тренировкой узнавания, которое привело к тому, что Бахия тут же достиг полного пробуждения⁵⁰. Зашифрованные наставления Будды звучали так:

Когда в видимом будет только видимое, в слышимом – только слышимое, в чувствуемом – только чувствуемое, в

узнаваемом – только узнаваемое, ты не следуешь «этим»; когда ты не следуешь «этим» – ты не будешь в «этом»; когда ты не в «этом» – ты не будешь ни здесь, ни там и не посередине. Это конец страдания⁵¹.

Это наставление направляет обнаженное осознание на все, что можно увидеть, услышать, почувствовать или узнать. Поддерживание обнаженного осознания таким образом препятствует тому, что ум оценивает и умножает простые данные чувственного восприятия. Это соответствует перехвату первых стадий в последовательности процесса восприятия при помощи внимательного наблюдения. Здесь обнаженное осознание просто регистрирует все появляющееся через врата органов чувств без порождения искаженных форм восприятия, а также неблагоприятных мыслей и ассоциаций⁵². Что касается сдерживания органов чувств, то стадия наделения «признаком» тем самым подпадает под осознание⁵³. Установление обнаженного осознания на этой стадии процесса восприятия препятствует возникновению скрытых склонностей, притоков и оков.

Активности видения, слышания, чувствования и узнавания, упоминаемые в наставлениях Бахие, также встречаются в Мулапария-сутте (Mūlapariyāya Sutta)⁵⁴. В этой сутте непосредственное понимание арахантом явлений противопоставляется обычному восприятию, которое ошибается относительно своих воспринимаемых объектов. В Чаббисодхана-сутте (Chabbisodhana Sutta) свобода араханта от видимого, слышимого, чувствуемого и узнаваемого связывается со свободой от привязанности и отвращения⁵⁵. В других местах обсуждаются такие же наборы активностей с дополнительным упором на избавление от отождествления⁵⁶. Это предписание, в частности, уместно, поскольку, согласно Алагаддупама-сутте (Alagaddūpama Sutta), активности видения, слышания, чувствования и узнавания могут вести к ошибочному развитию ощущения самости⁵⁷. В Упанишадах же эти активности принимаются как свидетельство восприятия активности самости⁵⁸.

Согласно наставлениям Бахие, поддерживая обнаженное *самти* для всех врат органов чувств, не следуешь «этим», что под-

разумеает отсутствие увлеченности обусловливающим потоком процесса восприятия, и тем самым переживание не видоизменяется в результате субъективных пристрастий и искаженных когний⁵⁹. Не увлекаясь, не находясь «в этом» вследствие субъективного участия и отождествления⁶⁰. Такое отсутствие нахождения «в этом» направляет внимание на ключевой аспект наставлений Бахие, на постижение *анатты* как отсутствия воспринимающей самости.

Отсутствие «этим» и «в этом» также образует сравнительно продвинутую стадию практики сатипаттханы, когда медитирующий становится способным систематически поддерживать обнаженное осознание всех врат органов чувств и тем самым не следует «этим», оставаясь свободным от «цепляния за что-то в мире», а также не пребывает «в этом», продолжая «пребывать независимо», как сказано в «рефрене» сатипаттханы.

Согласно завершающей части наставлений Бахие, поддерживая осознание описанным выше способом, не остаются «здесь», «там» или «посередине». Способ понимать «здесь» и «там» – это принимать их как представляющие субъект (органы чувств) и соответствующие объекты, где «посередине» означает обусловленное возникновение сознания⁶¹. Согласно суттам из Ангуттара-никаи, именно «швея» страстного желания (*taṇhā*) «пришивает» сознание («середину») к органам чувств и к их объектам (два противоположных конца)⁶². Накладывая этот образ на наставления Бахие, можно сказать, что при отсутствии страстного желания эти три условия для перцептивного контакта недостаточно «связываются» вместе, так сказать, для дальнейшего размножения. Такое отсутствие ненужного размножения становится характеристикой узнавания арахантов, которые больше не подвергаются влияниям субъективных пристрастий и узнают явления без соотнесения с самим собой. Свободные от страстного желания и размножения, они не отождествляются со «здесь» (органы чувств), «там» (объекты) или «посередине» (сознание), что приводит к освобождению от любого вида становления, будь оно «здесь», «там» или «посередине».

Примечания

¹ См., например, М III 279 и S IV 106, где созерцание чувственных сфер непосредственно связывается с системой совокупностей; см. также S IV 68. О созерцаниях совокупностей и органов чувств как дополнительном подходе см. Bodhi 2000: p. 1122 и Gethin 1986: p. 50.

² М I 61.

³ В S IV 89 и A V 52 прозрение и бесстрашие представлены относительно шести чувственных сфер как позволяющие положить конец страданию.

⁴ См. Johansson 1965: p. 183-187 и T.W. Rhys Davids 1993: p. 520.

⁵ М I 295 и S V 218.

⁶ Это нашло свое выражение в различных суттах, таких, например, как М I 122, где развитие контроля над умом означает способность думать только о том, о чем хочешь; или в М I 214 говорится об обретении контроля над умом и тем самым становится неподвластным ему; или же в Dhṛp 326 контроль над своим блуждающим умом сравнивается с погонщиком, управляющим слоном во время гона.

⁷ Например, в М I 111.

⁸ Ñāṇamoli 1980: p. 159 выражает это так: «ajjhattikāyatana = формирование переживания... bahiddhāyatana = переживание как сформированное»; van Zeyst 1967b: p. 470 объясняет: «внутренняя сфера... составляет субъективный элемент, каковым является способность реагировать, тогда как внешняя сфера составляет объективный элемент, осуществляющий воздействие». В действительности, некоторые термины, использующиеся в этой сатипаттхане, относятся исключительно к органам чувств как способностям восприятия (sakkhu, sota, ghāṇa), тогда как в суттах используется другой набор палийских терминов для соответствующих физических органов (akkhi, kaṇṇa, nāsā), что указывает на наличие упора на субъективном в смысле способности видеть, слышать и т.д., лежащего в основе наставлений сатипаттханы.

⁹ См., например, Bodhi 1995: p. 16; Padmasiri de Silva 1991: p. 71; Guenther 1991: p. 16 и Naranjo 1971: p. 189.

¹⁰ S IV 163; S IV 164 и S IV 283. См. также S IV 89 и S IV 108.

¹¹ В М I 361 насчитывается восемь «оков» в связи с убийством, воровством, фальшивыми речами, злыми словами, ненасытной жадностью, язвительной бранью, яростным отчаянием и высокомерием. В D III 254; A IV 7 и A IV 8 перечисляются семь: уступчивость, раздражение, воззрения, сомнение, тщеславие, страсть к существованию и неведение. Единственные оковы можно встретить в М I 483, где говорится об око-

вах домашнего хозяйства, а также в It 8, где говорится об оковах страстного желания.

¹² См., например, S V 61. В Ps I 287 чувственное желание, раздражение, тщеславие, воззрение, сомнение, привязанность к определенным правилам и обычаям, жажда существования, зависть, алчность и неведение в контексте сатипаттханы перечисляются как оковы. Что касается привязанности к определенным правилам и обычаям, то в Bodhi 2000: p. 727 п. 5 объясняется, что выражение «правила и обычаи» (*śīlabbata*) может относиться к таким аскетическим практикам, как, например, вести себя, как собака (см. M I 387, где говорится о «правилах пса» и «обычаях собаки»). Некоторые аскеты использовали подобные практики в надежде на очищение и перерождение на небесах (см. M I 102). См. также Ud 71, где «правила и обычаи» замещаются более обычным «умерщвлением плоти» как одной из двух крайностей, которую следует отбросить. В Dhṛ 271 Будда говорил своим монахам о необходимости выйти за пределы «правил и обычаев», чтобы достичь реализации; поэтому данная строфа указывает на то, что «правила и обычаи» также могут стать проблемой для буддийских монахов. На самом деле равноценный термин *śīlavata* появляется в нескольких местах как позитивное качество буддийского монаха (например, в A III 47; Sn 212; It 79 и Th 12). Это предполагает, как утверждается в A I 225, что «правила и обычаи» могут быть благоприятными или неблагоприятными, поэтому сковывающий аспект относится к догматической привязанности (*parāmaṣa*). Отсутствие же такой догматической привязанности явно упоминается в стандартных описаниях качеств вошедшего в поток (см., например, D II 94; S II 70 или A II 57), где указывается, что вошедший в поток наделен чистым нравственным поведением, но не привязан к нему догматически. (Используемый палийский термин здесь – это *araṃamattā*, который, согласно Vism 222, в данном контексте соответствует привязанности в результате страстного желания и воззрений.)

¹³ См., например, D I 156. Динамика этого постепенного искоренения десяти оков такова, что в результате первого непосредственного переживания ниббаны при вхождении в поток вера в постоянную самость становится невозможной. Поскольку это переживание приходит как успешный результат следования правильному пути, сомнение в том, что полезно и хорошо для развития на этом пути, а также сомнение в более экзистенциальном смысле относительно того, откуда и куда идти, вместе с догматической привязанностью к определенным правилам и обычаям остаются позади. Благодаря непрерывной практике следующие две оковы чувственного желания и неприятия ослабляются на уровне однаж-

ды возвращающегося, а затем полностью преодолеваются благодаря реализации уровня невозвращения. В результате полного пробуждения последние остатки привязанности в форме желания глубоких состояний сосредоточения (и соответствующих форм существования) угасают вместе со всеми следами идеи «я» как проявления тщеславия и его возможного последствия в форме беспокойства, и вместе с этим также преодолевается все неведение.

¹⁴ А I 264 описывает состояние привязанности к желаниям, которое в свою очередь возникло из-за мыслей и мечтаний о желаемых вещах прошлого, настоящего и будущего.

¹⁵ М I 111.

¹⁶ См. Āṇananda 1986: p. 5.

¹⁷ В Sn 874 подчеркивается зависимость умножения концепций, в частности, от узнавания.

¹⁸ М I 108. См. также М III 285, где часть той же обусловленной последовательности соотносится с активацией скрытых склонностей.

¹⁹ Например, в А IV 9. Кроме этого стандартного набора можно найти скрытые склонности к интеллектуальным позициям и предпочтениям – в S II 17 и S III 135, скрытые склонности к вожделению – в S IV 05, а также скрытые склонности к страстным желаниям в Dhṛ 338. Может быть предпринято созерцание результатов, которые эти скрытые склонности способны формировать в уме, посредством направления осознания на «склонности» нетренированного ума реагировать на чувственные переживания желанием или раздражением; на его «склонность» отвечать на теоретическую информацию формированием воззрений и мнений либо же чувством замешательства и сомнения; а также созерцая, как ощущение «я», располагающееся в основе субъективного переживания, «склонно» проявляться как тщеславие и «склонно» требовать постоянного продолжения (т.е. желание существования). Такое созерцание раскрывает поразительную степень, до которой непробужденный ум так или иначе «склоняется» к неведению. Āṇanāpika 1977: p. 238 указывает, что «скрытые склонности» включают как действительно возникающее загрязнение ума, так и соответствующую его предрасположенность, являющуюся результатом давних привычек.

²⁰ М I 432; см. также М II 24.

²¹ Āsava также означает «истечение», подобно нарывающим ранам (см. А I 124), или «брожение», когда готовится цветочный ликер, и т.д. (см. Sv III 944.)

²² Например, в М I 9 рекомендуется следить за органами чувств, чтобы предотвратить активизацию притоков.

²³ В М I 7 возникновение притоков связывается с неразумной направленностью внимания; а в А III 414 с неведением.

²⁴ Логическое обоснование, данное Буддой для провозглашения правил поведения (см., например, Vin III 21), состояло в том, что следует сдерживать ныне возникающие притоки и предотвращать их возникновение в будущем (см. также М I 445). Кроме приверженности правилам, другие важные методы противодействия притокам – это не вовлекаться в ошибочные воззрения; сдерживать органы чувств; правильно использовать необходимые вещи; переносить жару, холод, голод, боль и т.д.; избегать опасных животных и ненадлежащих связей с противоположным полом; избавляться от неблагоприятных намерений и мыслей; развивать факторы пробуждения (в М I 7-11).

²⁵ Например, в М I 171.

²⁶ Например, в М I 55. Кроме этих трех притоков, в некоторых случаях упоминается приток воззрений (например, в D II 81); однако, согласно Ñāṇatiloka 1988: p. 27 и T.W. Rhys Davids 1993: p. 115, набор из трех притоков, вероятно, является наиболее ранней версией. О притоках см. также Johansson 1985: p. 178 и Premasiri 1990a: p. 58.

²⁷ Например, в S V 421.

²⁸ Это также лежит в основе того факта, что описания действительного события полного пробуждения часто применяют схему четырех благородных истин к страданию, а также и к притокам (см., например, D I 84).

²⁹ S V 28.

³⁰ Все охватывающая сфера страстного желания иллюстрируется в детальном описании второй благородной истины в Махасатипаттхана-сутте, D II 308, где различные стадии процесса восприятия – начиная с контакта шести органов восприятия, их объектов и соответствующих видов сознания и далее через ощущения, узнавания, волевые акты к первичному и поддерживаемому ментальным приложениям (*vitakka* и *vicāra*) – перечисляются как этапы, на которых возможно возникновение страстного желания. Такой анализ чувственных переживаний снова появляется в S II 109, а также в Vibh 101 (в описании Суттантой (*Suttanta*) четырех благородных истин).

³¹ В Bodhi 2000: p. 1127 объясняется: «сдерживание органов чувств... предполагает остановку перед обнаженными чувственными данными, без замазывания их слоями значений, происхождение которых чисто субъективное». Upalu Karunaratne 1993: p. 568 связывает сдерживание органов чувств, в частности, со стадией процесса восприятия, когда возникают ощущения.

³² Например, в S IV 78. См. также M I 346, где говорится о чистом счастье (*abyāseka sukha*), достигаемом посредством сдерживания органов чувств.

³³ В M III 298 это ответ брамину, который полагал, что не видеть глазами и не слушать ушами является формой медитативного развития способностей. См. также Tilakaratne 1993: p. 72.

³⁴ Например, в M I 273. Глагол «втекать в», *anvāsavati*, происходит от *anu* + *ā* + *savati* (T.W. Rhys Davids 1993: p. 50) и поэтому напоминает приток, *āsava*.

³⁵ Например, в M I 360 «признак» относится к внешнему аспекту бытия домовладельцем; или в Vin III 15 и M II 62, где по «признакам» рабыня узнает прежнего хозяйского сына, а теперь монаха, вернувшегося после долгого отсутствия. В других местах «признак» обладает более причинной функцией (см., например, S V 213; A I 82; A II 9; A IV 83 и Th 1100). О «признаке» см. также Harvey 1986: p. 31-33.

³⁶ A I 3 связывает чувственное желание с неразумным направлением внимания на «признак привлекающего», а неприятие с неразумным направлением внимания на «признак раздражающего». В M I 298 объясняется, что страстное желание, ненависть и заблуждение – это «те, что обозначают». См. также M III 225, где описывается то, как сознание, поскольку следует за признаком, становится связанным и скованным удовольствием, происходящим из этого признака, и тем самым становится прикованным к признаку.

³⁷ Однако в As 400 этот термин принимается как относящийся к деталям воспринимаемого объекта. С другой стороны, в схожих фрагментах из сутт за «признаком» могут следовать различные виды мыслей, которые могут соответствовать «ассоциации» (см., например, M I 119). T.W. Rhys Davids 1993: p. 43 переводит *anuvuāñjana* как «сопутствующее качество», «дополнительный знак или признак». В соответствующей китайской версии (Minh Chau 1991: p. 82) говорится об отсутствии схватывания общего проявления и не получении от него удовольствия». Об *anuvuāñjana* как «ассоциации» см. Vimalo 1974: p. 54.

³⁸ A II 167. См. также Sn 779, где указывается, что благодаря глубокому прозрению в узнавание становятся способными пересечь поток [самсары]; и в Sn 847, согласно которому выходят за пределы узнавания, тем самым выходя за пределы закрепощения.

³⁹ В M I 507 говорится об искаженном узнавании (*viparītasaññā*) в восприятии чувственных удовольствий как счастья. В M II 27 узнавания устанавливаются под влиянием сладострастия, неприязни и жестокости как источника всех неблагоприятных мыслей и намерений.

⁴⁰ Таковы четыре vipallāsa, см. A II 52; Paṭi II 80; Bodhi 1992b: p. 4 и 25.

⁴¹ Fromm 1960: p. 127: «человек в состоянии подавленности... не видит того, что есть, но накладывает свои мыслительные образы на вещи и видит их в свете этих своих мыслительных образов и фантазий, а не в их реальности. Именно этот мыслительный образ... порождает страсти и беспокойства». Johansson 1985: p. 96: «вещи видятся через призмы наших желаний, предрассудков и возмущений и трансформируются соответствующим образом».

⁴² Например, в D III 251; D III 253; D III 289; A III 79; A III 83-85; A IV 24; A IV 46; A IV 387; A V 105-107 и A V 109.

⁴³ M II 27. Действительно, согласно D I 185, узнавание предшествует знанию (ñāṇa), и это временное предшествование, которое может приводить к относительной степени влияния, оказываемого узнаванием на то, что «узнается»; см. также Ñāṇavṛtra 1987: p. 110.

⁴⁴ В D I 180 объясняется, что хотя благодаря тренировке и возникает некоторый вид узнавания, однако другие исчезают (это утверждение появляется в контексте достижения джханы); см. также Premasiri 1972: p. 12. Claxton 1991: p. 25 указывает, что «эта позиция Будды, поскольку он утверждает, что восприятие изменяется в результате психологических практик такой медитации, предполагает «конструктивистское воззрение».

⁴⁵ Длинный список таких тренировок узнавания приводится в A V 107, каждый раз предпосылаемых выражением «приучаясь к» или «привыкая к» (paricita). См. также Patis 132.

⁴⁶ A V 109.

⁴⁷ M III 301. В A III 169 объясняется, что цель тренировки узнавания состоит в противодействии возникновению желания и неприязни.

⁴⁸ D III 113.

⁴⁹ См. S V 295, где за объяснением сатипаттханы следует описание способности влиять на узнавание (paṭikkūle appaṭikkūlasaññā). Научное подтверждение изменений в восприятии вследствие медитации можно найти в Brown 1984: p. 727. См. также Brown 1977: p. 248; Deikman 1969: p. 204 и Santucci 1979: p. 72.

⁵⁰ Ud 8; поэтому он выделялся среди учеников Будды как превосходящий всех остальных быстротой понимания (в A I 24). В S IV 63 и S V 165 сообщается о реализации монаха с таким же именем Бахия, но в одном случае опирающейся на созерцание шести органов чувств как непостоянных, неудовлетворительных и без самости, а в другом – на сатипаттхану. Согласно Malalasekera 1995: vol. II p. 281-283, эти последние два отличаются от Бахии из эпизода Уданы. Другой Бахия, который стал

причиной разногласия среди монахов, упоминается в А II 239. В S IV 73 монах Малункьяпутта получил наставления Bāhiya, которые снова привели его к полному пробуждению, хотя в этом случае после некоторого периода уединенной практики. Случай с Бахией также упоминается в субкомментарии на Сатипаттхану Ps-ṛ I 357 в контексте ясного узнавания относительно телесной активности.

⁵¹ Ud 8.

⁵² Это похоже на смысл нескольких отрывков из Сутта-нипаты, где используются одинаковые термины (видимое, слышимое, чувствуемое), см. Sn 793; Sn 798; Sn 802; Sn 812 и Sn 914. Mahasi 1992: p. 42 объясняет: «когда сосредоточиваются только на действии видения без обдумывания того, что видят, зрительное восприятие длится лишь одно мгновение... в этом случае загрязнения не успевают заявить о себе». Namto 1984: p. 15 инструктирует «сосредоточиться на доли секунды между слышанием звука и узнаванием его обычным способом». Практические переживания, которые соответствуют приведенным выше предписаниям, описываются в Shattock 1970: p. 68 и Walsh 1984: p. 267.

⁵³ Сравните с детальным обсуждением, представленным Малункьяпуттой после получения наставлений Bāhiya в S IV 73, где он указывает, как отсутствие внимательности ведет к перемещению внимания на признаки привязанности и тем самым на неконтролируемые состояния ума. (То же самое частично в Th 98-99 и полностью в Th 794-817.)

⁵⁴ M I 1. См. также А II 23, где говорится о способности Будды прозревать и полностью понимать все, что он видит, слышит, чувствует или узнает.

⁵⁵ M III 30.

⁵⁶ M I 136 и M III 261.

⁵⁷ M I 135. См. также Bhattacharya 1980: p. 10.

⁵⁸ В Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad 2.4.5 утверждается, что самость следует видеть, слышать, необходимо думать и медитировать на нее, поскольку благодаря видению, слышанию, чувствованию и узнаванию самости все узнается; в Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad 4.5.6 затем заявляется, что если видят, слышат, чувствуют и узнают самость, то узнают все.

⁵⁹ «Этим» (tena) в смысле «тем самым», см., например, Dhṛp 258, где крикуются чрезмерные разговоры, указывая, что «тем самым» или «благодаря этому» (tena) не становятся мудрецом. Согласно Ireland 1977: p. 160 п. 3, tena и tattha «являются ключевыми словами в этом тексте».

⁶⁰ «В этом» (tathata) – это наречие места, которое также может быть переведено как «там», «в том месте» или «в то место» (T.W. Rhys Davids 1993: p. 295). Vimalo 1959: p. 27 интерпретирует этот отрывок (tena +

tattha) так: «тогда ты не будешь подвергаться влияниям этого, и если ты не подвергаешься влиянию этого, ты не будешь привязан к этому». О «субъективном участии» в смысле эмоционального вовлечения см. Sn 1086. Bodhi 1992b: p. 13 так комментирует эти наставления Бахье: «то, что исключается из восприятия, определенно является ошибочным приписыванием субъективности, которое искажает входящие и исходящие данные ложными суждениями и верованиями».

⁶¹ Следуя Nanavīra 1987: p. 435. Однако в комментарии Ud-a 92 эти выражения связываются со сферами перерождения, но указывается, что в данной интерпретации «посередине» не следует принимать как относящееся к промежуточному состоянию. На самом деле, в палийской комментаторской традиции считается, что за смертью сразу же следует перерождение. При детальном исследовании сутт, с другой стороны, обнаруживаются некоторые моменты, которые указывают на то, что с их точки зрения есть такое состояние между существованиями, где существо рождается (*gandhabba* в M I 265 и M II 157), и, стимулируемое страстным желанием (*s IV 399*), находится в поисках нового существования (*sambhavesi* в M I 48 и Sn 147), или же оно может достичь полного пробуждения в этом промежуточном состоянии, если ранее была достигнута стадия невозвращения (*antarāparinibbāyi*, например, в D III 237; S V 70; S V 201; S V 204; S V 237; S V 285; S V 314; S V 378; A I 233; A II 134; A IV 14; A IV 71; A IV 146; A IV 380 и A V 120). См. также Bodhi 2000: p. 190 n. 65.

⁶² A III 400, комментарий на Sn 1042. См. также Dhp 385, где восхваляется выход за пределы этого берега и другого, фрагмент, который, согласно Daw Mya Tin 1990: p. 132, может быть интерпретирован точно так же. Швея (страстное желание) снова появляется в Th 663. См. также Ñāṇananda 1999: p. 19.

ХП. ДХАММЫ: ФАКТОРЫ ПРОБУЖДЕНИЯ

ХП.1. Созерцание факторов пробуждения

Ментальные качества, которые формируют предмет следующего созерцания *дхамм*, обеспечивают способствующими пробуждению условиями, и именно поэтому они называются «факторами пробуждения»¹. Так же, как река течет под уклон к океану, факторы пробуждения устремляются к ниббане².

Наставления для созерцания факторов пробуждения звучат так:

Если в нем есть фактор пробуждения внимательность, то он знает: «Во мне есть фактор пробуждения внимательность»; если же в нем нет фактора пробуждения внимательность, то он знает: «Во мне нет фактора пробуждения внимательность». Он знает, как может возникнуть возникший фактор пробуждения внимательность и как может быть развит до совершенства уже возникший фактор пробуждения внимательность.

Если в нем есть фактор пробуждения исследование *дхамм*, то он знает... Если в нем есть фактор пробуждения энергия (усердие), то он знает... Если в нем есть фактор пробуждения радость, то он знает... Если в нем есть фактор пробуждения покой, то он знает... Если в нем есть фактор пробуждения сосредоточение (*самадхи*), то он знает...

Если в нем есть фактор пробуждения невозмутимость, то он знает: «Во мне есть фактор пробуждения невозмутимость»; если же в нем нет фактора пробуждения невозмутимость, то он знает: «Во мне нет фактора пробуждения невозмутимость». Он знает, как может возникнуть возникший фактор пробуждения невозмутимость и как может быть развит до совершенства уже возникший фактор пробуждения невозмутимость³.

Созерцание факторов пробуждения подобно созерцанию препятствий: вначале осознание обращается к наличию или отсутствию рассматриваемых ментальных качеств, а затем к усло-

виям их наличия или отсутствия (см. схему 12.1). Однако если в случае созерцания препятствий осознание связано с условиями их будущего невозникновения, то в случае с факторами пробуждения целью является узнать, как развить и прочно установить эти полезные ментальные качества.

**Знание наличия или
отсутствия:**

Внимательность (<i>sati</i>)
Исследование дхамм (<i>dharmavicaya</i>)
Энергия (<i>virīya</i>)
Радость (<i>pīti</i>)
Покой (<i>passadhi</i>)
Сосредоточение (<i>saṃādhi</i>)
Невозмутимость (<i>upekkhā</i>)

Стадия 1

Если присутствует:

Знание условий, которые приводят к дальнейшему развитию и совершенству
--

Если отсутствует:

Знание условий, которые приводят к возникновению

Стадия 2

(Схема 12.1. Две стадии в созерцании семи факторов пробуждения)

Подобно созерцанию препятствий, в наставлениях по созерцанию факторов пробуждения не говорится ни о каких активных усилиях установления определенного фактора пробуждения отдельно от цели установления осознания. Однако так же, как простое присутствие *сати* может препятствовать препятствиям, его же присутствие может способствовать возникновению других факторов пробуждения. На самом деле, согласно Анапанасаттисутте, семь факторов пробуждения формируют условно связанную последовательность, где *сати* является исходной причиной и основанием⁴. Это предполагает, что развитие факторов пробуждения является естественным результатом практики сатипаттханы⁵.

Кроме того, что обеспечивает основанием другие факторы, *сати* является фактором пробуждения, развитие которого полезно в любое время и в любых случаях⁶. Остальные шесть факторов можно разделить на две группы по три: исследование дхамм, энергия и радость, в частности, благоприятны, когда ум вял и лишен энергии. С другой стороны, покой, сосредоточение и

невозмутимость подходят для тех случаев, когда ум возбужден и чрезмерно активен⁷.

ХП.2. Условная последовательность факторов пробуждения

Согласно условной последовательности факторов пробуждения, «исследование дхамм» развивается из прочно установленной внимательности. Такое исследование дхамм, судя по всему, сочетает два аспекта: с одной стороны, это исследование природы переживания (принимая «дхаммы» как «явления»), а с другой стороны, это корреляция этого переживания с учениями Будды (Дхаммой)⁸. Этот двойной характер также лежит в основании слова «исследование» (*vicaya*), происходящего от глагола *vicinati*, смысл которого охватывает как «исследование», так и «различение»⁹. Таким образом, исследование дхамм можно понимать как исследование субъективного переживания, опирающегося на различение, обретенное благодаря знакомству с Дхаммой. Такое различение, в частности, относится к способности отделять благоприятное, или приспособленное для развития на пути, от неблагоприятного, или не приспособленного¹⁰. Это прямо противопоставляет исследование дхамм препятствию сомнения (*vicikicchā*), которое возникает вследствие отсутствия ясности относительно того, что благоприятно, а что нет¹¹.

Развитие исследования дхамм в свою очередь порождает фактор пробуждения энергия¹². Возникновение такой «энергии» связано с прикладыванием усилий¹³. Далее сутты характеризуют такую энергию атрибутом «неколебимая»¹⁴. Такая характеристика обращает внимание на необходимость того, чтобы усилие, или энергия прикладывалась непрерывно, что схоже с качеством усердия (*ātāpī*), упоминаемым в части «толкования» Сатипаттхана-сутты. Согласно суттам, энергия может проявляться ментально или физически¹⁵. Как фактор пробуждения энергия находится в прямой оппозиции к таким препятствиям, как вялость и апатия¹⁶.

В этой последовательности факторов пробуждения энергия в свою очередь приводит к возникновению радости. Очевидно, что радость как фактор пробуждения это не мирской тип радости,

но радость, переживаемая во время достижения погружения¹⁷. Далее развитие факторов пробуждения ведет от радости через покой к сосредоточению. Это напоминает причинную последовательность, часто описываемую в разных суттах, которая также следует от радости через покой и счастье к сосредоточению и которая завершается появлением мудрости и постижения¹⁸.

Как фактор пробуждения покой связан с физическим и ментальным умиротворением и поэтому является прямым противоядием для препятствий тревоги и беспокойства¹⁹. Как часть причинной последовательности, ведущей к сосредоточению, пробуждающий фактор покоя ведет к счастливому состоянию ума, которое в свою очередь способствует сосредоточению²⁰. Сосредоточение затем появляется в результате развития покоя и отсутствия рассеянности внимания²¹. Согласно суттам, сосредоточение с наличием и без исходного приложения ума (*vitakka*) может служить в качестве фактора пробуждения²².

Кульминация развития факторов пробуждения наступает вместе с установлением невозмутимости, уравновешенного состояния ума в результате сосредоточения²³. Такое очищенное равновесие ума соответствует уровню хорошо развитой сатипаттханы, когда медитирующий может пребывать «независимо и без цепляния к чему-то в мире», как это оговаривается в «толковании».

Практически весь набор из семи факторов пробуждения может быть понят как описание продвижения практики сатипаттханы к этому уровню невозмутимости. На основе прочно установленной внимательности исследуют природу субъективной реальности (т.е. исследование дхамм). Когда такое продолжительное исследование набирает энергию, то с ростом прозрения объект созерцания становится более ясным, а медитирующий получает вдохновение (т.е. радость) продолжать практику. Если на этом этапе устраняется опасность увлечься восторгом и беспокойством, то непрерывающееся созерцание приводит к состоянию покоя, когда ум без усилий остается со своим объектом медитации, не уступая отвлечениям (т.е. сосредоточение). Вместе с созреванием прозрения этот процесс завершается состоянием устойчивой невозмутимости и бесстрастия.

Именно в этот момент, когда инспирированная энергия внимательного исследования действует на фоне безмятежного самообладания, тем самым устанавливается равновесие ума, необходимое для прорыва к пробуждению. На этом уровне практики преобладает глубокое чувство полного освобождения. В суттах такое «отпускание», как главная задача развития *bojjhaṅga*, образует завершение набора атрибутов, часто ассоциируемых с факторами пробуждения. Данные атрибуты обуславливают их, чтобы актуализировать пробужденный потенциал *bojjhaṅga*, и они должны опираться на «отделение (изоляцию)» (*viveka*), «угасание» (*virāga*) и «прекращение» (*nirodha*), поскольку таким образом они приводят к «освобождению» (*vossagga*)²⁴.

Невозмутимость и равновесие ума как завершение других шести факторов пробуждения также формирует кульминацию в комментаторской схеме знаний прозрения, где «невозмутимость относительно всех обусловленных явлений» (*saṅkhārupekkhāñāṇa*) отмечает вершину этих серий и соответствующее ментальное условие для результата реализации.

ХП.3. Польза от развития факторов пробуждения

Полезный эффект факторов пробуждения находится в прямой оппозиции к пагубным влияниям препятствий, о чем часто упоминается в суттах²⁵. Оба этих набора формируют аспекты созерцания сатипаттханы и очень важны для развития состояний ума, способствующих реализации²⁶. По мнению Будды, эти два аспекта созерцаний дхамм (удаление препятствий и установление факторов пробуждения) являются необходимыми условиями не только для реализации, но также и для развития мирских типов знания²⁷.

Важнейший аспект развития осознания относительно этих двух наборов качеств ума также подтверждается тем, что все китайские и санскритские версии созерцания дхамм включают как препятствия, так и факторы пробуждения. И напротив, ни в одной из этих версий не упоминается созерцание пяти совокупностей, а некоторые даже опускают созерцание чувственных сфер и четырех благородных истин²⁸. Таким образом, то, что остается

как единодушно принимаемая сердцевина созерцания дхамм во всех версиях, это пять препятствий и семь факторов пробуждения, что подчеркивает их важность²⁹. То же самое можно найти и в Вибханге, где в описании созерцания дхамм также перечисляются лишь эти две медитативные практики³⁰. Согласно некоторым палийским суттам, ключевыми аспектами и отличительными чертами, общими для пробуждения всех будд прошлого, настоящего и будущего, являются преодоление препятствий, практика сати-паттханы и установление факторов пробуждения³¹.

Развитие факторов пробуждения может сочетаться с широким кругом медитативных упражнений, включающих, например, созерцание разлагающегося трупа, чудесных местопребываний, наблюдение за дыханием или созерцание трех характеристик³². Это указывает на то, что созерцание факторов пробуждения не означает необходимость отбросить главный объект медитации. Скорее, в ходе практики осознают семь пробуждающих качеств ума как аспекты продвижения к прозрению, причем сознательно развивают и уравнивают их, чтобы созерцание главного объекта могло привести к пробуждению.

В этой способности наблюдать во время практики сати-паттханы развитие прозрения и гармоничное взаимодействие факторов пробуждения присутствует ощущение контроля над умом. Сутты образно сравнивают это ощущение контроля над умом со способностью выбирать любые одежды из целого гардероба³³. Обзор вспомогательных факторов, перечисляемых в комментариях, посвященных контролю над умом, можно найти в схеме 12.2.

Как отмечается в суттах, раскрытие факторов пробуждения стало практиковаться только тогда, когда уже появились Будда и его учение³⁴. Следовательно, в глазах ранних буддистов развитие факторов пробуждения было исключительно буддийским учением. А то, что другие современные им аскеты также учили своих последователей развитию факторов пробуждения, согласно комментариям, было лишь имитацией³⁵.

Связь этих семи факторов пробуждения с Буддой, вместе с тем, что в другом случае они характеризуются как сокровища, напоминает ситуацию со вселенским правителем (*sakkavatti rāja*), который также обладает семью сокровищами³⁶. Так же, как реали-

зация власти над миром зависит от этих семи драгоценностей и предвещается появлением драгоценного колеса (cakkaratana), так и реализация пробуждения зависит от семи сокровищ ума, факторов пробуждения, и предвещается появлением *sami*.

Положительное воздействие факторов пробуждения не ограничивается состояниями ума, поскольку в некоторых суттах сообщается, что даже их воспоминания было достаточно для исцеления от физических недугов некоторых арахантов, включая самого Будду³⁷. Ассоциации исцеления и болезни также лежат в основе формулирования в Сатипаттхана-сутте завершающей медитативной практики созерцания четырех благородных истин, к которой я обращаюсь в следующей главе.

Внимательность (sati)	Внимательность и ясное знание, Избегание невнимательных людей и поддержание отношений с внимательными, Соответственное склонение ума (к развитию <i>sami</i>)
Исследование дхамм (dhammavicaya)	Теоретическое исследование, Телесное очищение, Уравновешивание пяти способностей, Избегание немудрых людей и поддержание отношений с мудрыми, Размышление о глубоких аспектах Дхаммы, Соответственное склонение ума
Энергия (viriya)	Размышление об ужасах миров страдания, Видение пользы от усилий, Размышление о том, как практиковать, Благодарение в ответ на получаемые подношения, Размышление о вдохновляющих качествах традиции, которой следуют, своего учителя, своего положения как последователя Будды, а также товарищей по праведной жизни, Соответственное склонение ума

Радость (pīti)	Памятование о Будде, Дхарме и Сангхе, о своей добродетели, о щедрости, о высших существах и о покое реализации, Избегание грубых людей и поддержание отношений с утонченными, Размышление над вдохновляющими суттами, Соответственное склонение ума
Покой (passadhi)	Хорошая пища, приемлемая погода, удобная позиция, Уравновешенное поведение, Избегание беспокойных людей и поддержание отношений со спокойными, Соответственное склонение ума
Сосредоточение (samādhi)	Телесная чистота, Уравновешивание пяти способностей, Умение поддерживать знак сосредоточения, Умение побуждать, сдерживать, радоваться и не мешать уму в подходящее время, Избегание рассеянных людей и поддержание отношений с внимательными, Размышление о достижении погружения, Соответственное склонение ума
Невозмутимость (upekkhā)	Бесстрастие по отношению к людям и вещам, Избегание пристрастных людей и поддержание отношений с беспристрастными, Соответственное склонение ума

(Схема 12.2. Комментаторский обзор вспомогательных условий для развития факторов пробуждения³⁸⁾)

Примечания

¹ S V 72; S V 83 и Paṭis II 115. См. также D III 97; Dhṛ 89 и Thi 21. Согласно Norman 1997: p. 29, bodhi лучше всего переводить как «пробуждение», а не «просветление», с чем я совершенно согласен.

² S V 134.

³ M I 61.

⁴ M III 85 и S V 68.

⁵ Согласно S V 73 и A V 116, развитие четырех сатипаттхан приводит к свершению семи факторов пробуждения.

⁶ В S V 115 Будда утверждает, что *самы* всегда полезно. И эта полезность *самы* наглядно сравнивается в комментариях с необходимостью добавлять соль в пищу (в Ps I 292). Основная важность *самы* также описывается в Ps-ṭ I 363, согласно чему *самы* формирует сущностное условие для «созерцания» и «знания».

⁷ S V 112.

⁸ В S V 68 «исследование дхамм» соответствует дальнейшему размышлению над ранее услышанными объяснениями старших монахов. И напротив, в S V 111 «исследование дхамм» соответствует исследованию внутренних и внешних явлений.

⁹ T.W. Rhys Davids 1993: p. 616.

¹⁰ S V 66. Об исследовании дхамм см. также Jootla 1983: p. 43-48 и Ledi 1983: p. 105, которые объединяют пять высших стадий очищения, три созерцания и десять прозревающих знаний как определенный фактор пробуждения. Согласно Mil 83, исследование дхамм является качеством ума, имеющим решающую важность для реализации.

¹¹ См. S V 104, где «питание» для исследования дхамм описывается точно в той же терминологии, что и в S V 106, используемой для описания «лишения питания» сомнения, а именно, разумного направления внимания на то, что является благоприятным и неблагоприятным. Такая ясность в обоих случаях соответствует «внутренним» и внешним «дхаммам» (см. S V 110).

¹² Согласно Debes 1994: p. 292, результат исследования дхамм, обнаруживающий достоверность и значимость учений Будды относительно переживаемой реальности, это и есть пробуждающая энергия («tatkraft»).

¹³ S V 66 рекомендует стараться прилагать усилия в качестве питающей поддержки пробуждающего фактора энергия. В китайской версии Агамы в этой сутте четыре правильных усилия упоминаются как питание для пробуждающего фактора энергии (см. Choong 2000: p. 213). Это описание хорошо подходит под разделение благоприятного и неблагоприят-

ного, получаемых в результате развития предыдущего фактора пробуждения – исследование дхамм, – поскольку такое же разделение лежит в основе четырех правильных усилий.

¹⁴ S V 68.

¹⁵ S V 111. В Spk III 169 практика медитации при ходьбе отмечается как пример физической «энергии».

¹⁶ В S V 104 описывается питание для пробуждающего фактора энергия в тех же терминах, которые используются в S V 105 для лишения питания вялости и апатии.

¹⁷ В S V 68 говорится о «не-мирской радости», которая в S V 111 соответствует наличию или отсутствию исходного и поддерживаемого применения ума, т.е. переживанию погружения. «Радость», однако, в данном контексте не ограничивается лишь радостью джханы, поскольку не-мирская радость также может быть результатом медитации прозрения, см., например, Dhп 374.

¹⁸ Например, в S II 32.

¹⁹ В S V 104 физический и ментальный покой определяются как питание для пробуждающего фактора покой, тогда как в Sv 106 о спокойствии ума (*cetaso vūpasamo*) говорится как о лишении питания тревоги и беспокойства. Другой важный момент состоит в том, что в суттах как пробуждающий фактор покой, так и препятствия вялость и апатия делятся на телесный и ментальный аспекты, что свидетельствует об их физических и психологических составляющих.

²⁰ S V 69.

²¹ В S V 105 «признак спокойствия» (*samathanimitta*) рекомендуется как питание для пробуждающего фактора сосредоточение. И этот «признак спокойствия» снова отмечается в D III 213 и S V 66. Этот «признак» также появляется в различных других местах, часто в очевидной связи с развитием сосредоточения. Часто можно находить и «признак сосредоточения» (*samādhinimitta*) (D III 226; D III 242; D III 279; M I 249; M I 301; M III 12; A I 115; A I 256; A II 17; A III 23 и A III 321). Хотя в M I 301 признак сосредоточения связан с четырьмя сатипаттханами, в M III 112 он соответствует практике медитации *саматха*, поскольку здесь говорится о внутренне едином, успокоенном и сосредоточенном уме как признаке сосредоточения, который затем объясняется как относящийся к достижению четырех *джхан*. В некоторых случаях также можно находить «признак ума» (*cittanimitta*, например, в S V 151; A III 423 и Th 85), который Th 85 связывает с не-мирским счастьем, что напоминает переживание не-мирского счастья во время медитативного погружения. Точно так же в A IV 419 рекомендуется уделять серьезное внимание этому «при-

знаку», который здесь также представляет собой достижение *джханы*. Другое важное место – это М III 157, где Будда говорит о необходимости «постижения» или «обретения» признака (*nimittaṃ paṭivijjhitabbaṃ*) для преодоления различных ментальных препятствий. Набор устраняемых ментальных препятствий в этой сутте является уникальным набором, не встречающимся больше нигде, а также четко связываемым с медитацией *саматха*. Однако в Ps IV 207, возможно, имея в виду A IV 302, предполагается, что это относится к чудесному глазу. Но такое толкование этого комментария лишено особого смысла, поскольку очевидно, что в приведенном выше отрывке говорится об уровне практики, предшествующем даже первой *джхана*, тогда как для развития чудесного глаза необходимо достижение четвертой *джханы*. Shwe 1979: p. 387 объясняет это так: «то, что вступает в причинную связь и чем обозначается, маркируется или характеризуется результат, есть *нимитта*. Объект, образ или концепция, которые в результате медитации приводят к *самадхи* (*джхана*), есть *нимитта*».

²² S V 111. Как объясняется в Vism 126, факторы *джханы* уже возникают во время приближения к сосредоточению, хотя и полностью устанавливаются лишь при достижении первой *джханы*. Таким образом, выражение «сосредоточение с исходным ментальным приложением» также может быть принято как подразумевающее уровни сосредоточения, граничащие с погружением, во время которых наличие исходного и поддерживаемого ментальных приложений ответственно за дальнейшее углубление сосредоточения, и тем самым это приводит к достижению первой *джханы*. Понимаемые таким образом, близкие к погружению уровни сосредоточения соответственно комментаторской идее «приближения к сосредоточению» также могут использоваться как факторы пробуждения.

²³ S V 69. Aronson 1979: p. 2 объясняет, что термин *upekkhā* образован из *upa* – «к» и производной от глагола *ikkh* – «видеть» и поэтому он передает «идею обозревания ситуации на расстоянии». Gethin 1992: p. 160 указывает, что «*upekkhā*... это как равновесие опытного ума, так и сила, которая поддерживает это равновесие».

²⁴ Например, в М III 88. Та же самая динамика пробуждения может быть связана с благородным восьмеричным путем (S I 88; S IV 367; и S V 1-62); с пятью способностями (S IV 365; S V 239 и S V 241) или же с пятью силами (S IV 366; S V 249 и S V 251). См. также Gethin 1992: p. 162-168.

25 Сутты выражают эту оппозицию, называя факторы пробуждения антипрепятствиями (*anīvaraṇā*, например, в S V 93). В китайской версии Мадхьяма-агамы, в последовательности созерцаний *дхамм* созерцание

факторов пробуждения сразу следует за созерцанием препятствий, что иллюстрирует, как устранение последних ведет к развитию первых. См. Minh Chau 1991: p. 94 и Nhat Hanh 1990: p. 163.

²⁶ В S V 128 указывается, что факторы пробуждения приводят к знанию и видению, тогда как препятствия приводят к отсутствию знания и видения.

²⁷ Согласно S V 121, они являются причиной, по которой иногда то, что было хорошо изучено, может быть забыто, а то, что не заучивалось тщательно, может все еще хорошо помниться.

²⁸ Четыре благородные истины не появляются ни в одной из двух версий Агамы, но лишь только в одной из трех версий сатипаттханы, в Шарипутрабхидхарме (*Śāriputrābhidharma*) (см. Schmithausen 1976: p. 248). Шесть сфер восприятия можно найти в китайской версии Мадхьяма-агамы, тогда как в китайской же версии Экоттара-агамы имеются лишь факторы пробуждения и развитие четырех джхан, опирающееся на устранение препятствий (упоминаемое в самом начале сутты) (см. Nhat Than 1990: p. 176).

²⁹ Warder 1991: p. 86.

³⁰ Vibh 199. Nanatiloka 1983: p. 39, похоже, принимает эту «избирательность» в Вибханге как намеренную. См. также Thanissaro 1996: p. 74.

³¹ D II 83; D III 101 и S V 161.

³² См. S V 129-133.

³³ S V 71. Интересно отметить, что монахом, обладающим этой способностью, был Шарипутта, который в других суттах особенно выделяется из-за своей мудрости (например, S I 191 и A I 23) и способности к ментальному анализу (M III 25).

³⁴ S V 77; см. также S V 99.

³⁵ См. S V 108 и S V 112 и комментариев в Spk III 168; см. также Gethin 1992: p. 177-180 и Woodward 1979: vol. V p. 91 n. 1.

³⁶ В S V 99 представлены как семь сокровищ татхагаты, каковыми являются семь факторов пробуждения, так и семь сокровищ вселенского правителя, каковыми являются колесо, слон, конь, драгоценность, супруга, управляющий и советник, наделенные чудесными качествами. Затем в Spk III 154 они соотносятся по отдельности.

³⁷ В S V 9-81 Кассапа, Моггаллана и Будда были исцелены от болезней благодаря произнесению названий факторов пробуждения. Результатом такого воспоминания и, вероятно, восстановления в уме в то же самое время тех ментальных факторов, которые привели их к полному пробуждению, было достаточно мощное успокаивающее воздействие на их болезни. Об исцеляющем эффекте факторов пробуждения см.

Dhammananda 1987: p. 134 и Piyadassi 1998: p. 2-4. В китайских агамах сохранился лишь случай с Буддой, см. Akanuma 1990: p. 242.

³⁸ Ps I 290-299.

ХІІІ. ДХАММЫ: ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Наставления по завершающему упражнению созерцания сатипаттханы таковы:

Он знает как есть: «Это *дуккха*»; он знает как есть: «Это возникновение *дуккха*»; он знает как есть: «Это прекращение *дуккха*»; он знает как есть: «Это путь, ведущий к прекращению *дуккха*»¹.

ХІІІ.1. Общий смысл *дуккха*

Согласно более детальным изложениям, которые можно найти в других суттах, первая из четырех истин связывает *дуккха* как с такими физическими состояниями, как болезни и смерть, так и с ментальным неудовольствием, которое возникает из-за неспособности удовлетворить свои потребности и желания². Как указывается в первой благородной истине, все эти формы *дуккха* при окончательном анализе могут быть сведены к базовому цеплянию за существование в виде совокупностей.

Хотя Будда уделяет большое внимание *дуккха*, это не означает, что его анализ реальности связан лишь с негативными аспектами существования. В действительности, понимание *дуккха* и его возникновения ведет к третьей и четвертой благородным истинам, которые связаны с позитивными ценностями свободы от *дуккха* и практическим путем, ведущим к этой свободе. Как точно выразился сам Будда, постижение четырех благородных истин будет сопровождаться счастьем, а благородный восьмеричный путь – это путь, приводящий к радости³. Это показывает, что понимание *дуккха* не обязательно связано с разочарованием и отчаянием.

Dukkha часто переводится как «страдание». Однако страдание представляет лишь один из аспектов *дуккха*, понятия, смысл которого трудно отразить единственным словом⁴. Слово «*dukkha*» может быть выведено из санскритского корня *kha*, одно из значений которого – «осевое отверстие колеса», а противительный

префикс *duḥ* (= *duś*) означает «трудность» или «негодность»⁵. И все слово вызывает в уме образ оси, не подходящей к отверстию колеса. Соответственно этому образу *дуккха* подразумевает «дисгармонию» или «трение». Кроме того, *dukkha* может быть сопоставлено с санскритским словом *stha* – «стоять», или «находиться», в сочетании с тем же противительным префиксом *duḥ*⁶. Далее *дуккха* в смысле «плохо стоять» передает оттенки «беспокойства» или «неудобства»⁷. Чтобы передать эти различные нюансы понятия «*дуккха*», наиболее удобным переводом был бы «неудовлетворительность», хотя лучше всего оставить этот термин без перевода.

Необходимость точного перевода может быть продемонстрирована на примере отрывка из Нидана-самьютты, где Будда утверждает, что все чувствуемое относится к *дуккха*⁸. Понимание *дуккха* как аффективного качества и связанное с этим представление о том, что все чувствуемое является «страданием», противоречит разделению Буддой чувств на три взаимоисключающих типа, каковыми являются, кроме неприятного ощущения, еще приятное и нейтральное⁹. В другом случае Будда объясняет свое прежнее утверждение, что «все чувствуемое относится к *дуккха*» как соответствующее непостоянной природе всех обусловленных явлений¹⁰. Однако изменчивая природа ощущений не обязательно должна восприниматься как «страдание», поскольку в случае болезненного переживания, например, перемены могут восприниматься как приятные¹¹. Таким образом, не все ощущения являются «страданием», и их непостоянство также не является «страданием», но все ощущения «неудовлетворительны», поскольку ни одно из них не может обеспечить длящимся удовлетворением. То есть *дуккха* как характеристика всех обусловленных явлений не обязательно воспринимается как «страдание», поскольку страдание требует, чтобы некто был достаточно привязан, чтобы страдать.

ХIII.2. Четыре благородные истины

То, что страдание происходит вследствие определенного вида привязанности, это на самом деле смысл второй благо-

родной истины, согласно которой, чтобы неудовлетворительная природа явлений мира привела к действительному страданию, необходимо наличие страстного желания (*taṇhā*)¹². Как указывается третьей благородной истиной, когда арахантами искореняются все отпечатки привязанности и страстного желания, то страдание также искореняется. Таким образом, «страдание» в отличие от «неудовлетворительности» не присуще явлениям мира, но лишь соответствует тому, как непробужденный ум их воспринимает. Определенно это представление, которое лежит в основе четырех благородных истин в целом: страдание, вызванное привязанностью и страстным желанием, может быть преодолено пробуждением. Для араханта неудовлетворительная природа всех обусловленных явлений больше не может быть причиной страдания.

Затем, в четвертой благородной истине детально представляются условия для такого преодоления, описываемые как практический путь (*magga pīpadā*) следования. Благородный восьмеричный путь охватывает центральные активности и качества, которые развиваются для того, чтобы произошло превращение несведущего мирянина (*puṭhujjana*) в араханта¹³. Поскольку в данном контексте правильное памятование (*sammā sati*) сочетается с другими факторами, такими как воззрение, речь и действие, благородный восьмеричный путь формирует необходимый каркас для развития сатипаттханы¹⁴. Иными словами, сатипаттхана становится *sammā sati* только тогда, когда и если она принимается во взаимной связи с другими семью элементами пути¹⁵.

Четыре благородные истины выражают сущность пробуждения Будды и представляют собой центральную тему того, что было записано как его первая формальная сутта¹⁶. Поскольку эти четыре истины соответствуют реальности, то далее они характеризуются как «благородные», как четыре «благородные» истины¹⁷. Эта лежащая в основании четырехчленная структура соответствует четверичному методу диагностики и врачебного предписания, использовавшемуся в Древней Индии (см. схему 13.1)¹⁸. Такие же детали можно найти в некоторых суттах, где Будда сравнивается с доктором, а его учение с лекарством¹⁹. Это представление лежит в основе прагматической направленности четырех благородных истин, как практического исследования реальности²⁰.

Болезни:	Страдания
Вирус:	Страстные желания
Здоровье:	Ниббана
Лечение:	Путь

(Схема 13.1. Четырехчленная структура древней индийской медицины и четыре благородные истины)

Так же, как отпечатки лап всех животных могут уместиться в отпечатке стопы слона, любые благоприятные состояния охватываются четырьмя благородными истинами²¹. С другой стороны, считать, что можно реализовать пробуждение без понимания четырех благородных истин, подобно попытке возвести верхний этаж дома без предварительной постройки нижнего этажа и фундамента²². Вместе эти положения делают упор на первейшей важности четырех благородных истин.

ХІІІ.3. Созерцание четырех благородных истин

Каждая из четырех благородных истин выдвигает собственное требование к практикующему: *дуккха* должно быть «понято»; его происхождение (начало, исток) должно быть «покинуто»; его прекращение должно быть «реализовано»; и практический путь к этой реализации должен быть «развит»²³. В частности, пять совокупностей должны быть поняты, неведение и страстное желание существования должны быть покинуты, знание и освобождение должны быть реализованы, а покой (*samatha*) и прозрение (*vipassanā*) должны быть развиты²⁴.

В Дваятанупассана-сутте предполагается, что для созерцания (*anupassanā*) можно сосредоточиться либо на *дуккха* и его возникновении, либо на его прекращении и пути, ведущем к этому²⁵. Это связано с последовательностью двух стадий, обнаруживаемых в результате созерцания дхамм. В каждом случае узнавание наличия или отсутствия определенных явлений включает направление внимания на причины их наличия или отсутствия (см. схему 13.2).



(Схема 13.2. Две стадии созерцания четырех благородных истин)

Применимо к мирскому уровню, созерцание четырех благородных истин может быть направлено на привычные схемы привязанности (*upādāna*) к существованию, имеющие место в повседневной жизни, например, когда наши ожидания не оправдываются, когда нашему положению что-то угрожает или когда все происходит не так, как нам бы хотелось²⁶. Целью этого является признание лежащего в основе паттерна страстного желания, который ведет к накоплению привязанности и ожиданий, а также к их результирующему проявлению в определенной форме страдания. Понимание этого в свою очередь формирует необходимое основание для освобождения от страстных желаний (*taṇhāya paṭinissagga*). Благодаря такому освобождению привязанность и страдание могут быть, по крайней мере временно, преодолены. Практикуя таким образом, становятся все более способными «равномерно распределять между неравномерным»²⁷.

Четыре благородные истины, считающиеся последней медитативной практикой в этой сатипаттханае, не только завершают эти серии созерцаний, но они также могут быть соотнесены с каждым из других созерцаний дхамм²⁸. Комментарии идут дальше и связывают каждую медитативную практику, описанную в Сатипаттхана-сутте, со схемой из четырех благородных истин²⁹. В действительности, успешное завершение любого созерцания сатипаттханы является реализацией ниббаны, которая соответствует знанию третьей благородной истины, «как есть»³⁰. Однако полное

понимание третьей благородной истины предполагает постижение всех четырех, поскольку каждая является одной из граней общей реализации³¹. Таким образом, четыре благородные истины становятся кульминацией любого успешного осуществления сатипаттханы как прямого пути к реализации nibбаны.

Примечания

¹ М I 62.

² Например, в S V 421. Gethin 1992: p. 18 поясняет: «понимание первой благородной истины предполагает раскрытие не столько того, что *дуккха* существует, сколько постижение того, что такое *дуккха*». Hamilton 1996: p. 206 указывает на то, что «первая благородная истина... может быть более точно понята, если в сознании появится ясность, что это истинное положение вещей, а не оценочное суждение».

³ S V 441 и М I 118.

⁴ См. T.W. Rhys Davids 1993: p. 324 и Wijesekera 1994: p. 75.

⁵ Monier-Williams 1995: p. 334 (kha) и 483 (duḥkha); см. также Smith 1959: p. 109. Соответствующие палийские термины – это префикс du (затруднение, негодность) и akkha (ось колеса), см. T.W. Rhys Davids 1993: p. 2 и 324. В Vism 494 дается другое, скорее образное объяснение этого термина, когда kha связывают с пространством (ākāsa), которое, надо полагать, представляет собой отсутствие постоянства, красоты, счастья и самости.

⁶ Monier-Williams 1995: p. 1262.

⁷ См. также Ñāṇamoli 1991: p. 823 п. 8, который считает, что лучшим переводом *дуккха* является «беспокойство», когда это используется как характеристика всего переживания.

⁸ S II 53.

⁹ В D II 66 Будда указывал, что, например, когда испытывают приятное ощущение, то не испытывают другие два ощущения. В других местах отмечается, что, со слов Будды, определенные виды переживаний и соответствующие сферы существования являются чистым удовольствием, или счастьем. Например, в М I 76 говорится о переживании совершенно приятных ощущений (в результате рождения на небесах), и в М II 37 подтверждается, что есть всецело приятный мир (мир Брахмы, связанный с достижением третьей *джханы*). См. также Nanayakkara 1989: p. 699.

¹⁰ SIV 216. В М III 208 обсуждается то же самое утверждение. См. также Ñāṇamoli 1995: p. 1340 п. 1227 и Ñāṇavira 1987: p. 477.

¹¹ В М I 303 указывается, что если прекращение приятных переживаний может переживаться как страдание, то в случае с болью ее прекращение воспринимается как приятное.

¹² Например, S V 421. См. также Gruber 1999: p. 94 и 194 и Nanayakkara 1989: p. 699.

¹³ Кроме восьмеричного перечисления элементов пути иногда можно встречать пятичленное представление, которое применяется в контексте медитации и предполагает предварительное осуществление правильной речи, правильного действия и правильного образа жизни: см. М III 289;

Vibh 238-240 и *Ñāṇatiloka* 1983: p. 32. Также встречается десятичастный перечень (например, в D II 217 и M III 76), куда добавляются качества араханта: правильное знание и правильное освобождение.

¹⁴ *Сатипаттхана* как элемент пути правильной внимательности, в частности, непосредственно связана с правильным воззрением, поскольку, с одной стороны, правильная внимательность требует установления правильного воззрения (см. M III 72), тогда как, с другой стороны, правильное воззрение служит основой для всех остальных элементов пути (см. D II 217 и M I 71). См. также Vibh 242, где о правильном воззрении говорится как о корне других семи элементов пути. Необходимость правильного воззрения как основания развития на пути также подчеркивается в Bodhi 1991: p. 3 и Story 1965: p. 167.

¹⁵ И то же самое лежит в основе нюанса *sammā* как «совмещения» или «связанности в одно».

¹⁶ S V 422.

¹⁷ B S V 435. В другой сутте S V 435 предлагается альтернативное объяснение их названия: они так называются, поскольку их автором является «Благородный». Но эта сутта в отличие от предыдущей отсутствует в китайских агамах: см. Akanuma 1990: p. 263. Согласно Norman 1984: p. 389, атрибут «благородный», вероятно, не был частью более ранних формулировок четырех (благородных) истин.

¹⁸ De la Vallée Poussin 1903: p. 580; Padmasiri de Silva 1992a: p. 166 и Pande 1957: p. 398. Согласно Wezler 1984: p. 312-324, нет свидетельств того, что эта схема предшествовала формулировке Буддой четырех благородных истин, и поэтому также возможно, что она была заимствована учеными-медиками из его учения. Параллель четырем благородным истинам также можно усмотреть в Йога-сутрах Патанджали, II 15-26, детальное обсуждение которых есть в Wezler 1984: p. 301-307..

¹⁹ Например, в M II 260; A IV 340; It 101; Sn 560; Sn 562 и Th 1111. В A III 238, объясняется, что так же как искусный доктор может быстро избавить от болезни, так и учение Будды избавляет от всех горестей и печалей. См. также Ehara 1995: p. 275 и Vism 512.

²⁰ В Buswell 1994: p. 3 говорится, что для раннего буддизма был характерен «духовный прагматизм, согласно которому истинность религиозного утверждения состоит в ее практической применимости».

²¹ M I 184.

²² S V 452.

²³ S V 436.

²⁴ S V 52 и A II 247. B S III 159 и S III 191 объясняется, что для «понимания» пяти совокупностей предполагается искоренение страстных желаний, ненависти и заблуждений.

²⁵ Sn (прозаическая предшествующая строфа 724).

²⁶ Стандартные формулировки первой благородной истины отождествля-

ют «неполучение того, что хотят» с одним из аспектов страдания, например, в S V 421.

²⁷ В S I 4 и S I 7 это выражение используется, чтобы проиллюстрировать внутреннее равновесие и внутреннюю гибкость арахантов.

²⁸ В S IV 86 для понимания шести сфер восприятия применяется схема из четырех благородных истин (см. также S V 426). Тогда как в M I 191 и S V 425 то же самое делается в связи с совокупностями. В самой Сатипаттхана-сутте созерцания препятствий и факторов пробуждения структурированы согласно основополагающей схеме, аналогичной диагностической схеме четырех благородных истин, поскольку каждое наблюдение направлено на наличие соответствующего ментального качества, его отсутствие, а также причины наличия и отсутствия.

²⁹ Схема четырех благородных истин применяется в Ps I 250 для внимательного наблюдения за дыханием; в Ps I 251 для четырех занимаемых положений; в Ps I 270 для активностей; в Ps I 271 для анатомических составляющих; в Ps I 272 для четырех элементов; в Ps I 279 для ощущений; в Ps I 280 для ума; в Ps I 286 для препятствий; в Ps I 287 для совокупностей; в Ps I 289 для сфер восприятия; и в Ps I 300 для факторов пробуждения.

³⁰ Vibh 116 указывает на то, что третья благородная истина является необусловленной. См. также S V 442, согласно которой отличительным качеством вхождения в поток является полное понимание четырех благородных истин.

³¹ S V 437. См. также Kv 218; Vism 690-692; Bodhi 1984: p. 126 и Cousins 1983: p. 103. На самом деле, согласно Sn 884, есть лишь одна истина, т.е. полагается, что схема четырех истин не подразумевает отдельных истин. Однако, согласно сутте из китайской Самьютка-агамы, реализация четырех благородных истин должна происходить постепенно, благодаря предварительному полному узнаванию истины *дуккха*, за которым следует понимание остальных благородных истин (в Choong 2000: p. 239).

XIV. РЕАЛИЗАЦИЯ

Завершающие строки Сатипаттхана-сутты дают следующее «предсказание» реализации в пределах того или иного временного периода. Здесь сказано:

Если кто-либо будет развивать эти четыре *сатипаттханы* таким образом в течение семи лет... шести лет... пяти лет... четырех лет... трех лет... двух лет... одного года... семи месяцев... шести месяцев... пяти месяцев... четырех месяцев... трех месяцев... двух месяцев... одного месяца... половины месяца... или семи дней, то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательное знание здесь и сейчас, либо, если остаются отпечатки привязанности, невозвращение. Так было сказано в связи с этим.

Монахи, это прямой путь к очищению существ, к преодолению печалей и стенаний, к уничтожению *дуккха* и неудовлетворенности, к обретению истинного метода, к реализации *ниббаны*, а именно, это четыре *сатипаттханы*¹.

Вначале я рассмотрю данное предсказание и проанализирую, является ли продвижение к реализации «постепенным» или же «мгновенным». И в оставшейся части этой главы я постараюсь исследовать некоторые идеи, перспективы и предположения относительно цели сатипаттханы, упомянутой в приведенном выше отрывке, – «реализации ниббаны».

XIV.1. Постепенное и внезапное

Согласно представленному выше предсказанию, практика сатипаттханы обладает потенциалом вести к двум высшим из четырех стадий пробуждения – невозвращению и арахантству. Тот факт, что в этом разделе сразу говорится о двух высших стадиях реализации, подчеркивает полноту сатипаттханы как «прямого пути» к ниббане, обращая внимание на ее способность привести, «по крайней мере», к удалению пяти нижних оков (*samyojana*) и

тем самым к полному освобождению от чувственных желаний и неприятия².

Другой значимый аспект этого предсказания состоит в том, что для обретения результата практики сатипаттханы требуются различные периоды времени³. Очевидно, что даже обладающий низшими способностями может обрести свободу от желаний и неприятий в течение максимум семи лет. Тот же, у кого высшие способности, может сделать это всего за семь дней⁴. Однако для оценки этого предсказания необходимо помнить, что число семь может иметь в данном контексте, скорее, символический характер, указывая просто на полный период или цикл времени⁵.

Предсказание о реализации в китайской Мадхьяма-агаме обещает еще более быстрое пробуждение, чем в палийских суттах, утверждая, что реализация может произойти вечером, если практика была начата утром того же дня⁶. Возможность такой мгновенной реализации посредством сатипаттханы в течение всего одного дня или ночи также признается в палийских комментариях⁷, хотя в суттах речь идет лишь о пяти «факторах усилия» (*pañca padhāniyaṅga*)⁸.

Эти вариации временных промежутков получения результата сатипаттханы предполагают, что окончательный прорыв к реализации может произойти в любой момент во время правильной практики. То есть, когда *самы* правильно установлена (*supatitṭhita*), то каждый момент заряжен потенциалом пробуждения.

Отсюда возникает вопрос о степени, до которой продвижение к реализации следует «постепенной» схеме, в противовес неожиданному или «внезапному» прорыву к пробуждению⁹.

Согласно суттам, невозможно точно измерить количество загрязнений, уничтожаемое в течение дня практики, так же как плотник не может измерить, насколько в течение дня изнашивается рукоять его тесла¹⁰. Тем не менее, так же как после неоднократного использования плотник понимает, что рукоять сработалась, так же и медитирующий после многократных практик понимает, что загрязнения становятся слабее и уничтожаются. Это сравнение указывает на постепенное, хотя и не точно измеряемое, продвижение к реализации.

В действительности, постепенная природа продвижения к реализации – это достаточно частая тема сутт¹¹. В них объясняется, что развитие в практике Дхаммы следует постепенно, подобно постепенному увеличению глубины океана¹². Фрагмент из Ангуттара-никаи иллюстрирует ступенчатый процесс очищения примером постепенного очищения золота, когда за первыми грубыми и средними загрязнениями удаляются более тонкие¹³. Точно так же, в сфере ментальной культуры, вначале устраняют грубые типы загрязнений и только потом могут продвигаться к тонким уровням.

Другое сравнение уподобляет занимающегося тройной тренировкой этического поведения (*sīla*), сосредоточения (*saṃādhi*) и мудрости (*paññā*) с фермером, который должен засеивать и поливать всходы в надлежащее время¹⁴. Ни фермер, ни практикующий эту тройную тренировку не обладают магической силой сказать: «пусть мои усилия созреют теперь и превратятся в плод», но только их постоянное усилие приводит к желаемым результатам. Это сравнение указывает на то, что продвижение к пробуждению следует естественной динамике, сравнимой с созреванием растений в природной среде.

Другая каноническая иллюстрация продвижения к реализации изображает курицу, сидящую на своих яйцах. В должное время упорное высидывание курицей своих яиц приводит к вылупливанию цыплят, и точно так же в определенный момент упорная тренировка приводит практикующего к реализации¹⁵. Внезапное появление цыплят из яиц зависит от постепенного процесса их внутреннего развития в результате высидывания их курицей. И подобным же образом внезапный прорыв к ниббане зависит от постепенного процесса внутреннего развития и тренировки ума. И так же, как курица не может тут же заставить цыплят разбить свою скорлупу, прорыв к ниббане не может быть осуществлен сразу. То и другое происходит в свое время, если есть необходимые условия.

Этот отрывок ясно указывает на то, что продвижение к пробуждению осуществляется постепенно. Но, с другой стороны, некоторые реализации вхождения в поток, описывающиеся в суттах, происходят «внезапным» способом, обычно во время слуша-

ния наставлений Будды. При обращении к этим случаям кажется, что для пробуждения достаточно лишь слушания сутт и нет особой необходимости постепенно развивать сосредоточение и входить в медитацию прозрения¹⁶. Однако здесь следует принимать во внимание, что если некто реализовывал вхождение в поток во время уединенной медитации, то это не становилось причиной обсуждения в суттах и поэтому история этого не записывалась¹⁷. Но когда некто входил в поток во время слушания Будды, то обстоятельства этого события становились частью того, что затем отображалось в сутте. Поэтому можно предположить, что в суттах записывались главным образом вторые виды случаев реализации вхождения в поток. Но в тех же суттах на самом деле говорится и о том, что потенциал медитации прозрения ведет к реализации вхождения в поток, что было бы бессмысленным утверждением, если бы вхождение в поток зависело исключительно от слушания сутт¹⁸. Кроме того, если бы простое слушание и понимание сутты было достаточно для реализации, Будда бы не призывал так часто к медитации¹⁹.

Довольно сжатую версию постепенного пути можно найти в связи с одним случаем, когда мирянин смог войти в поток, несмотря на то что был немного пьян. Впервые встретившись с Буддой, этот человек мгновенно протрезвел, и после получения постепенных наставлений он реализовал вхождение в поток²⁰. В данном конкретном случае впечатление от личной встречи с Буддой было настолько мощным, что смог произойти прорыв к вхождению в поток, несмотря на то что всего несколько мгновений назад этот человек был пьян. И этот мирянин не единственный такой пример, поскольку в суттах также описывается достижение вхождения в поток другого человека во время его смерти, хотя при жизни он не мог устоять перед алкоголем²¹. Внимательное исследование этой сутты наводит на то, что этот мирянин, вероятно, прежде так далеко продвинулся на пути, что смог войти в поток (по крайней мере) во время смерти, хотя время от времени его этические принципы подвергались испытаниям²².

«Внезапные» переживания пробуждения могут даже вести к самому арахатству. Примером этого является аскет Бахия, чье полное пробуждение наступило в минуты его первой встре-

чи с Буддой, сразу после получения им кратких, но глубоких наставлений²³. Бахия, безусловно, является образцом «внезапного» пробуждения. Из рассмотрения обстоятельств его пробуждения становится очевидным, что постепенное развитие Бахии происходило вне буддийской системы тренировки. Во время встречи с Буддой Бахия уже обладал высшей степенью духовной зрелости, и поэтому полученных им кратких наставлений было достаточно для того, чтобы произошел полный прорыв²⁴.

Во многих упомянутых примерах раскрывается мощное влияние личного присутствия Будды, которое становится серьезным стимулом для реализации. При дальнейшем тщательном изучении сутт можно найти дополнительные примеры иногда удивительных «внезапных» реализаций. Из всех сил стремясь достичь реализации, Ананда наконец обрел полное пробуждение в момент, когда перестал прикладывать усилия и прилег отдохнуть²⁵. Кроме того, монахиня и в другом случае монах, оба на грани самоубийства, некоторым образом были спасены пробуждением²⁶. В комментариях даже излагается история об акробате, который достиг реализации, когда балансировал на вершине столба²⁷. Все эти примеры демонстрируют внезапную и непредсказуемую природу события пробуждения. Они показывают, что хотя постепенное продвижение к реализации является правилом, необходимое время, чтобы такая постепенная подготовка привела к результату, очень сильно различается соответственно индивидуальным особенностям. Поэтому перечисление в конце Сатипаттхана-сутты различных временных периодов в предсказании реализации тоже имеет большое значение.

Таким образом, в раннем буддизме постепенное развитие считается необходимой подготовкой для внезапного прорыва к реализации в конце. Рассматривая путь таким образом, как комбинацию этих двух аспектов, примиряют кажущиеся противоречия между часто делающимся упором в суттах на необходимость определенного типа поведения и развития знания, тогда как из других источников следует, что реализация ниббаны – это не просто результат поведения или знания²⁸.

Не только невозможно предсказать точный момент наступления реализации, но с точки зрения действительной практики

даже постепенное продвижение к реализации не обязательно протекает одинаково. Но в целом можно сказать, что большая часть практикующих переживает циклическую последовательность подъема и спада как колеблющуюся в пределах достаточно широкого спектра²⁹. Если эти текущие циклы рассматриваются в более длительных временных пределах, то они обнаруживают медленное, но последовательное постепенное развитие со все более возрастающим потенциалом, который в конце концов выливается во внезапную реализацию ниббаны. И теперь я обращаюсь к более детальному рассмотрению этой реализации.

XIV.2. Ниббана и ее этическое значение

Понимаемая в буквальном смысле, «ниббана» соответствует затуханию светильника или огня. Образ погасшей лампы несколько раз появляется в суттах как описание переживания ниббаны³⁰. Соответствующий глагол *nibbāyati* означает «угасание» или «охлаждение». Такое затухание, вероятно, лучше всего понимать в пассивном смысле, когда огонь желания, неприязни и неведения гаснет из-за отсутствия топлива³¹. Метафора потухшего огня в древнеиндийском контексте имеет оттенок покоя, независимости и освобождения³².

Судя по свидетельствам сутт, аскеты и философы того времени использовали термин «ниббана» с преобладающими позитивными коннотациями. Например, в Брахмаджала-сутте приводится список из пяти позиций «пропаганды» ниббаны «здесь и сейчас», каковыми являются пять различных концепций счастья: чувственные наслаждения и радости четырех уровней погружения³³. В другой сутте рассказывается о страннике, считающем, что «ниббана» соответствует физическому и ментальному здоровью³⁴. И точно так же в палийских суттах в основе стандартного определения лежат позитивные коннотации, согласно которым ниббана выступает как свобода от неблагоприятных ментальных корней желания, неприятия и заблуждения³⁵.

Это определение, в частности, высвечивает этическое значение реализации ниббаны, которое требует дальнейшего исследования, поскольку иногда говорится о том, что реализация

ниббаны выходит за пределы этических ценностей³⁶. На первый взгляд может показаться, что именно такой выход за пределы утверждается в Саманамандика-сутте (*Samaṇamaṇḍikā Sutta*), поскольку в ней пробуждение связывается с полным прекращением добродетельного этического поведения³⁷. А также и в других местах палийского канона превозносится выход за пределы как «добра», так и «зла»³⁸.

Если вначале рассмотреть отрывок из Саманамандика-сутты, то при детальном изучении обнаруживается, что это конкретное утверждение не относится к отрицанию этического поведения, но лишь к тому факту, что араханты больше не отождествляются с их добродетельным поведением³⁹. Что касается других мест, где говорится о «выходе за пределы добра и зла», то необходимо провести четкое разделение между такими палийскими терминами, как *kusala* или *puñña*, переводимыми как «добро». Хотя эти два термина не могут быть полностью отделены друг от друга в каноническом употреблении, но часто они имеют различные смыслы⁴⁰. Если *puñña* в основном означает позитивные действия, то *kusala* включает в себя любой тип добродетели, в том числе реализацию ниббаны⁴¹.

То, за пределы чего выходят араханты, это накопление кармы. Они выходят за пределы порождения «добродетельного» (*puñña*) и «порочного» (*pāpa*). Но то же самое не может быть сказано о благоприятном (*kusala*). На самом деле в результате искоренения всех неблагоприятных (*akusala*) состояний ума араханты становятся высшим воплощением благоприятного. И поэтому, как отмечается в Саманамандика-сутте, они спонтанно добродетельны и даже не отождествляются со своей добродетелью.

Ниббана, по крайней мере, как ее понимал Будда, имеет достаточно определенное этическое значение. Араханты просто не могут совершить безнравственное действие, поскольку вместе с полной реализацией ниббаны истощаются все недобродетельные состояния ума⁴². Поэтому любое наличие недобродетельной мысли, речи или действия прямо противоречит состоянию араханта.

В Вимамсака-сутте Будда применяет этот принцип даже к самому себе, открыто призывая будущих учеников проверять

его слова о полном пробуждении посредством исследования и наблюдения за его поведением и действиями⁴³. Он объясняет, что только если они не могут найти даже следов неблагоприятного, лишь тогда разумно доверять ему как учителю. Даже Будда должен подтверждать свои учения делами, как он и делал. То, чему Будда учил, находилось в полном соответствии с его поведением⁴⁴. Поэтому даже после своего полного пробуждения Будда все еще поддерживал сдержанное поведение и внимательно относился к тому, что прежде всего приводило к очищению⁴⁵. Если сам Будда придерживался общих стандартов нравственной чистоты, то в его учении вряд ли можно найти двойные стандарты морали.

Хотя пробуждение происходит лишь на уровне вхождения в поток, переживание ниббаны все же обладает определенными этическими последствиями. Главный результат реализации вхождения в поток состоит в том, что вошедший в поток не может настолько серьезно нарушить этическое поведение, чтобы это привело его к нижнему перерождению⁴⁶. И хотя они еще не достигли этического совершенства Будды или араханта, первая реализация ниббаны уже приводит к необратимому изменению в связи с нравственностью.

Чтобы осветить дополнительные перспективы ниббаны, я теперь вкратце рассмотрю некоторые ее канонические описания.

XIV.3. Ранняя буддийская концепция ниббаны

Ранняя буддийская концепция ниббаны не была легко понята аскетами и философами того времени. Последовательный отказ Будды соглашаться с любым из четырех утверждений относительно сохранения или уничтожения араханта после смерти приводил в недоумение его современников⁴⁷. По мнению Будды, поддерживать эти утверждения так же бессмысленно, как рассуждать о направлении, в котором уходит потухший огонь⁴⁸.

Будда нашел существование способов описания состояния реализации, или пробуждения, не адекватным его реализации⁴⁹. Его понимание ниббаны представляло собой радикальный уход от концепций времени. Он сам хорошо это осознавал, и после своего

пробуждения сразу понял трудность, связанную с передачей собственной реализации другим⁵⁰.

Несмотря на эти трудности, Будда в некоторых случаях пытался объяснять природу ниббаны. Например, в Удана он говорил о ниббанае как о чем-то, находящемся за пределами этого или другого мира, за пределами прихода, ухода или нахождения на месте, за пределами четырех элементов, представляющих материальную реальность, и за пределами всех нематериальных сфер. Эта «сфера» (*āyatana*), на которую он указывает, без объекта и без какой-либо опоры, представляет собой «конец страдания»⁵¹. Это описание показывает, что ниббана относится к измерению, полностью отличающемуся от обычных переживаний мира, а также отличается от переживаний медитативного погружения.

В других суттах такое полностью иное переживание называется «не проявляющимся» сознанием⁵². Связанный с этим нюанс появляется в поэтическом пассаже, который сравнивает сознание араханта с лучами солнца, проходящими через окно комнаты без находящейся перед ней стены, когда эти лучи не падают на что-то⁵³.

В другой сутте из Уданы ниббана описывается при помощи набора таких причастий прошлого времени, как «не рожденное» (*a-jāta*), «не ставшее» (*a-bhūta*), «не сделанное» (*a-kata*) и «не обусловленное» (*a-saṅkhata*)⁵⁴. В этом фрагменте снова делается упор на том, что ниббана является полностью «другим», в том смысле, что она не рождается и не создается, не производится и не является обусловленной. И именно вследствие этой «инаковости» ниббана представляет собой свободу от рождения (*jāti*), становления (*bhava*), кармы (*kamma*) и формаций (*saṅkhāra*)⁵⁵. Рождение символизирует существование во времени, тогда как ниббана, не будучи субъектом рождения или смерти, является вневременной, или за пределами времени⁵⁶.

В этих местах показывается, что ниббана явно отличается от любого другого переживания, сферы, состояния или мира. И они четко указывают на то, что пока есть пусть даже тонкое ощущение чего-то или кого-то, находящегося где-то, это еще не переживание ниббаны.

XIV.4. Ниббана: ни всеохватывающее единство, ни уничтожение

Чтобы далее прояснить отличительный характер буддийской концепции ниббаны, в этой главе я приведу доводы против реализации всеохватывающего единства (как это представляют «недвойственные» религиозные традиции), а также против уничтожения (аннигиляционизма). Хотя ранний буддизм не отрицает различия между субъектом и объектом, он не рассматривает это различие как нечто очень важное. То и другое эфемерно: субъект есть не что иное, как сочетание взаимодействий с миром (объектом), тогда как говорить о мире можно, только говоря о том, что воспринимается субъектом⁵⁷.

Единство, относительно субъективного переживания, предполагает соединение субъекта с объектом. Такие переживания часто являются результатом глубоких уровней сосредоточения. Ниббана, с другой стороны, подразумевает полный отход от субъекта и объекта, а не их соединение⁵⁸. Такое переживание представляет собой «выход» из всего когнитивного поля⁵⁹. И хотя ниббана соответствует недвойственности настолько, насколько она не имеет своей противоположности⁶⁰, ее смысл, тем не менее, выходит далеко за пределы переживаний единства или общности⁶¹.

Определенно переживания единства были известны в ранней буддийской общине, но даже их наиболее очищенные формы, переживаемые в результате духовных достижений, не считались окончательной целью⁶². Поскольку сам Будда не был удовлетворен тем, что ему пришлось пережить в результате наставлений, полученных от своих первых учителей⁶³, он убеждал своих учеников выходить за пределы таких «трансцендентных» переживаний⁶⁴. Некоторые из его учеников достигали различных недвойственных переживаний, тогда как другие приходили к полному пробуждению без переживаний каких-либо духовных достижений⁶⁵. И последние были живым подтверждением того, что такие достижения, далекие от отождествления с ниббаной, не обязательны для ее реализации.

Чтобы правильно оценить раннюю буддийскую концепцию ниббаны, необходимо отмежеваться не только от воззрений,

опирающихся на переживание единства, но также и от теорий уничтожения, поддерживаемых детерминистскими и материалистическими школами Древней Индии. В некоторых случаях Будду ошибочно обвиняют в аннигиляционизме⁶⁶. В ответ на такие заявления он остроумно отвечал, что это верно, если означает, что уничтожаются все неблагоприятные состояния ума.

Исследование этой сутты показывает, что ниббана описывается как с позитивной, так и с негативной точек зрения. Негативные выражения часто появляются в определенном контексте, указывая на то, что еще предстоит проделать работу⁶⁷. Однако в других суттах ниббана характеризуется разнообразными позитивными эпитетами, такими как состояние покоя, чистоты и свободы, возвышенное и благоприятное, чудесное и удивительное, остров, приют и убежище⁶⁸. Счастье свободы, опирающееся на реализацию ниббаны, представляет собой высшую возможную форму счастья⁶⁹. Описываемая как источник высшего счастья, как состояние свободы, высшее и благоприятное, ниббана, по видимому, имеет мало общего с простой аннигиляцией.

На самом деле, согласно глубокому анализу Будды, попытка уничтожить себя все еще вращается вокруг чувства самости, хоть и мотивируется отвращением к этому «я». Таким образом, аннигиляционизм по прежнему связан с ощущением самости, что можно сравнить с собакой, которая бежит вокруг столба, к которому она привязана⁷⁰. Такое стремление к формам несуществования (*vibhavataṇhā*) определенно является препятствием к реализации ниббаны⁷¹. Как объясняется в Дхатувибханга-сутте, думать: «Меня не должно быть» – это форма измышления, так же как мысль: «Я должен быть»⁷². Обе эти мысли следует оставить, чтобы прийти к пробуждению.

Утверждение, что арахант приходит к уничтожению во время смерти, свидетельствует о непонимании, поскольку такое суждение ведет к уничтожению того, что невозможно обнаружить как субстанциальное даже при жизни⁷³. Поэтому любое утверждение относительно существования или уничтожения араханта после смерти оказывается бессмысленным⁷⁴. Что реализация ниббаны предполагает, так это то, что заблуждающаяся вера в суб-

станциальную самость уничтожена, причем это «уничтожение» уже произошло при вхождении в поток. И вследствие полного пробуждения навсегда «уничтожаются» даже тончайшие следы цепляния за ощущение самости, что является не чем иным, как негативным способом выражения свободы, достигаемой посредством реализации. Полностью пробужденный к реальности отсутствия самости, арахант определенно свободен, подобно птице в небе, которая не оставляет следов⁷⁵.

Примечания

¹ М I 62. Предсказание относительно двух более высоких стадий пробуждения также появляется в связи с сатипаттханой в S V 181 и в связи с наблюдением за дыханием в S V 314, также и в различных других контекстах, например, в S V 129-133; S V 236; A III 82; A III 143; A V 108; Sn 724-765 и It 39-41.

² Свобода от чувственных желаний и неприятий, представляемая в этом предсказании, несколько напоминает часть «толкования» Сатипаттхана-сутты (М I 56), где практика сатипаттханы соотносится со свободой от желаний и неприязни. Однако Horner 1934: p. 792 понимает выражение «если остаются следы привязанности» буквально, как представляющее пробуждение араханта здесь и сейчас как находящееся в оппозиции к его уходу (прекращению, исчезновению) из этого мира; см. также Masfield 1979: p. 221.

³ То же самое происходит в другом контексте в D III 55, где Будда утверждает, что в течение этих разных периодов времени он может вести учеников к реализации. Это может относиться к сатипаттхане, поскольку Будда далее не уточняет, чему он будет наставлять учеников.

⁴ Об этом см. Knight 1985: p. 3 и Sole-Leris 1992: p. 103.

⁵ Согласно T.W. Rhys Davids 1993: p. 673, число семь окутано в палийской культуре «особым магическим ореолом», что не позволяет принимать это предсказание слишком буквально. Пример такого символического использования числа семь можно найти в A IV 89, где Будда рассказывает о своей прошлой жизни, в которой в результате семилетней практики любящей доброты он в течение семи кальп не перерождался в этом мире, семь раз он становился Махабрахмой, и много раз по семь он становился вселенским правителем, владеющим семью сокровищами. Далее следует отметить, что в предсказании Сатипаттхана-сутты после одного года следуют не «одиннадцать месяцев», как можно было бы предположить, а «семь месяцев», что указывает на отсутствие следования простой математической логике. Согласно Dumont 1962: p. 73: «число семь... указывает на полноту» (в Древней Индии).

⁶ Minh Chau 1991; p. 94 и Nhat Than 1990: p. 166.

⁷ Ps I 302.

⁸ Хотя в М II 96 уточняется, что сам Будда тренировал практикующего, такое уточнение не оговаривается в Сатипаттхана-сутте. Это предполагает, что для реализации в течение одного дня требуется личное присутствие Будды как наставника. Пять факторов усилия, упоминаемые в сутте, это доверие, физическое здоровье, искренность, энергичность и мудрость в связи с возникновением и исчезновением явлений. (Последний из них может представлять собой результат практики сатипаттханы, особенно созерцания природы возникновения и исчезновения, о чем говорится в «рефрене».)

⁹ О «внезапном» и «постепенном» см. также Gethin 1992: р. 132 и 246 и Nanayakkara 1993b: р. 581. Pensa 1977: р. 335 связывает это разделение с различием между переживаниями пика и плато.

¹⁰ S III 154 и A IV 127.

¹¹ Например, в M I 479; M III 2 или A I 162. См. также Strenski 1980: р. 4 и 8.

¹² Vin II 238; A IV 200; A IV 207 и Ud 54.

¹³ A I 254. См. также Dhṛp 239.

¹⁴ A I 240.

¹⁵ M I 104; M I 357; S III 154 и A IV 125. Это сравнение имеет некоторый юмористический оттенок, поскольку медитирующий, вовлекающийся в интенсивную практику, сравнивается с курицей и ее яйцами, ведь оба большую часть своего времени сидят на месте.

¹⁶ В действительности в Dhammavuddho 1999: р. 10 sotāpanna переводится как «вхождение в ухо», которое реализуется в результате слушания сутты. И также Masfield 1987: р. 134 предполагает, что sota соответствует «слушанию», а не «поток». Однако при рассмотрении сутт обнаруживается, что хотя в S V 357 слушание Дхаммы упоминается как один из факторов вхождения в поток, в той же сутте «поток» ясно определяется как относящийся к благородному восьмеричному пути, а «входящий в поток» как тот, кто полностью владеет этим восьмеричным путем. Кроме того, следует отметить, что палийский термин для получения Дхаммы через слушание – это sotānugata, а не sotāpanna (см. A II 185). Образ «потока» также появляется в S V 38, где благородный восьмеричный путь сравнивается с рекой Ганга, поскольку ведет к ниббане, так же как Ганга втекает в море.

¹⁷ По-видимому, лишь реализация арахатства считалась значительным событием, достойным сообщения Будде (aññā vyākaraṇa).

¹⁸ Например, S III 167 связывает реализацию вхождения в поток с созерцанием непостоянства, неудовлетворительности и несубстанциальной природы пяти совокупностей; A I 44 представляет хорошо развитое внимательное наблюдение за телом как способное привести к вхождению в поток; и A III 442-443 предполагает наличие такого же потенциала у созерцания всех формаций как непостоянных, неудовлетворительных и несубстанциальных. См. также D III 241 и A III 21, где слушание Дхаммы составляет один из пяти способов пробуждения, тогда как остальными являются ее изучение, декламация, а также размышление и медитация.

¹⁹ См., например, предостережение Будды: «не пренебрегай медитацией!» (например, в M I 46; M I 118; M II 266; M III 302; S IV 133; S IV 359; S IV 361; S IV 368; S IV 373; S V 157; A III 87; A III 88; A IV 139 и A IV 392); или же часто рассказывается, как медитирующий отправляется в уединение для интенсивной практики и отшельничества (например, в D I 71; D I 207; D II 242; D III 49; M I 181; M I 269; M I 274; M I 346; M I 440; M II 162; M II 226; M III 3; M III 35; M III 115; M III 135; A II 210; A

III 92; A III 100; A IV 436; и A V 207).

²⁰ A IV 213.

²¹ S V 375.

²² Согласно S V 380, Саракани (Sarakāṇi) завершил (paripūrakārī) свою тренировку в момент смерти, что указывает на то, что он достиг вхождения в поток в это время. Поскольку в S V 379 имеется такой же набор терминов, используемых в определениях «последователя Дхаммы» (dhammānusārī) и «последователя веры» (saddhānusārī) в M I 479, очень вероятно, что он являлся именно таким «последователем» и поэтому должен был реализовать вхождение в поток в самый последний момент смерти (см. S III 225, где утверждается, что «последователь Дхаммы» или «последователь веры» не может уйти, не реализовав плода вхождения в поток).

²³ Ud 8.

²⁴ Бахия должен был развить высокую степень очищения ума, какой бы практике он ни следовал, поскольку, согласно сказанному в Удане, он (ошибочно) считал себя уже полностью пробужденным. Искренность его устремления становится ясной из того факта, что, усомнившись в своей предполагаемой реализации, он тут же пустился в путь через всю Индию, чтобы встретиться с Буддой. Он очень спешил и поэтому, узнав, что Будда отправился за подаянием, он не мог ждать его возвращения в монастырь. (В комментарии Ud-a 79 дается маловероятное описание Бахии как притворявшегося пострадавшим в кораблекрушении и носившего в качестве одежды кору, чтобы легче получать средства к существованию. Однако его долгий путь через пол-Индии был, согласно Ud-a 86, подвигом сверхъестественной силы.)

²⁵ Vin II 285.

²⁶ Thī 80-1 и Th 408-9.

²⁷ Dh-p-a IV 63.

²⁸ В A II 163 Сарипутте задается вопрос: является ли реализация результатом знания или поведения? И в обоих случаях он дает отрицательный ответ, объясняя, что то и другое является необходимым, но не обязательным условием для реализации. (Об этом см. Jayatilke 1967: p. 456.) И точно так же, согласно Sn 839, чистота не является просто результатом воззрения, изучения, знания или поведения, но чистота также не достигается и при их отсутствии.

²⁹ Debes 1994: p. 204 и 208 и Kefield 1979: p. 53.

³⁰ D II 157; S I 159; A I 236; A IV 3; A IV 4 и Th 906. В Thi 116 дается немного иная формулировка, когда переживание Патачарой ниббаны действительно совпадает с «ниббаной» ее светильника.

³¹ См. M III 245 и S V 319. Collins 1998: p. 191 и T.W. Rhys Davids 1993: p. 362 указывают, что ниббана соответствует угасанию огня из-за отсутствия топлива, а не в результате его активного задувания.

³² Thanissaro 1993: p. 41. Для сравнения, в Упанишадах используется образ потухшего огня, см. Schrader 1905: p. 167.

³³ D I 36. Определение Буддой ниббаны «здесь и сейчас» можно найти в A V 64.

³⁴ M I 509. По мнению Будды, это был явно ошибочный взгляд на *ниббану*.

³⁵ Например, в S IV 251; S IV 261 и S IV 371. В S V 8 такое же определение распространяется на «бессмертие»; тогда как в S I 39 и Sn 1109 ниббана определяется как искоренение страстных желаний. Это похоже на более образный способ установления происхождения термина «ниббана», который обнаруживается в комментариях, где это слово рассматривается как состоящее из *pi* (отсутствие) и *vāna* (метафорическое выражение страстного желания), что в совокупности означает «отсутствие страстного желания» (например, в Vism 293; а также в Vajirañña 1984: p. 20).

³⁶ Об этом, например, говорит van Zeyst 1961c: p. 143.

³⁷ M II 27.

³⁸ Например, Dhп 39; Dhп 267; Dhп 412; Sn 547; Sn 790 и Sn 900.

³⁹ Ñāṇamoli 1995: p. 1283 n. 775 комментирует: «в этом фрагменте показано, что арахант, поддерживающий добродетельное поведение, больше не отождествляющийся со своей добродетелью». Wijesekera 1994: p. 35 объясняет, что практикующий должен «овладевать нравственностью, но не позволять, чтобы нравственность его подчиняла». См. также M I 319, где Будда указывает на то, что хотя он и обладает высшим уровнем добродетели, но он не отождествляется с ней.

⁴⁰ Согласно Carter 1984: p. 48, kusala и puñña несколько перекрывают друг друга в контексте тройного волевого акта, но между ними может быть проведено четкое разделение относительно индивидуальных качеств.

⁴¹ В действительности, согласно D III 102, реализация ниббаны является наивысшим среди добродетельных явлений; см. Premasiri 1976: p. 68. См. также Collins 1998: p. 154 и Nanayakkara 1999: p. 258.

⁴² Согласно, например, D III 133; D III 235; M I 523 и A IV 370, этическое совершенство арахантов таково, что они не могут по своему произволу лишать живых существ жизни, красть, вступать в любую форму полового сношения, лгать и радоваться чувственным удовольствиям, собирать вещи, как домохозяева. См. также Lily de Silva 1996: p. 7.

⁴³ M I 318. См. также Premasiri 1990b: p. 100.

⁴⁴ D II 224; D III 135; A II 24 и It 122 указывают, что Будда действовал, как говорил, и говорил, как действовал. Это по-разному проявляется в A IV 82, где Будда проясняет, что ему нет нужды скрывать свои действия, чтобы другие о них не узнали. Моральное совершенство Будды также упоминается в D III 217 и M II 115.

⁴⁵ M I 464. Что касается корреляции активностей, упоминаемых в этом отрывке в связи с M I 11 или A III 390, тот факт, что также упоминается

«устранение», кажется странным и может быть следствием искажения текста, так как для Будды нет необходимости устранять неблагогие мысли, поскольку они не появляются в первую очередь.

⁴⁶ В М III 64 следующее перечисляется как невозможное для вошедшего в поток: убийство своей матери, убийство своего отца, убийство араханта, ранение Будды и причинение раскола в монашеском сообществе. Неспособность совершить эти серьезные нарушения этического поведения является одной из четырех ветвей вхождения в поток, о чем часто говорится в суттах (например, в S V 343). Кроме этого, согласно М I 324 и Sn 232, вошедшие в поток также не могут скрывать свои дурные поступки.

⁴⁷ Например, в М I 486.

⁴⁸ М I 487.

⁴⁹ В М I 326 реализация ниббаны («непроявляющееся сознание») образует часть того, что почти приравнивается к поединку, в котором Будда доказал, что его реализация полностью превосходит сферу познаний Брахмы, метафорически демонстрируя, что она выходит за пределы до сих пор известных и ценимых типов реализации. (Об этом см. Jayatilleke 1970: p. 115.)

⁵⁰ М I 167 и S I 136. О трудности описания ниббаны обычным языком см. также Burns 1983: p. 20 и Story 1984: p. 42.

⁵¹ Ud 80. В этом контексте «сфера» (*āyatana*) может соответствовать «сфере» переживания, поскольку в других случаях тот же набор терминов составляет часть описания медитативного переживания, см. A V 7; A V 319; A V 353; A V 355; A V 356 и A V 358. Mp V 2 связывает эти фрагменты с обретением результата араханта.

⁵² *Anidassana viññāṇa* в D I 223. Об этом см. также Harvey 1989: p. 88; Ñāṇananda 1986: p. 66 и Ñāṇamoli 1980: p. 178.

⁵³ S II 103, где вследствие полного отсутствия страстного желания по отношению к любому из четырех видов питания сознание является «не зафиксированным» (*appatiṭṭhita*), что в свою очередь приводит к свободе от будущего становления.

⁵⁴ Ud 80 и It 37. Об этом см. Kalupahana 1994: p. 92 и Norman 1991-3: p. 220.

⁵⁵ D III 275 и It 61. Об этом см. Premasiri 1991: p. 49.

⁵⁶ См., например, М I 162, где жена, дети и материальное имущество определяются как рождающиеся явления, после чего ниббана классифицируется как нерождающаяся. О возможных значениях термина «рождение» см. также Buddhadasa 1984: p. 26; Govinda 1991: p. 50; Harvey 1989: p. 90 и Karunadasa 1994: p. 11.

⁵⁷ Tilakaratneig 93: p. 74.

⁵⁸ Например, в S IV 100 говорится о прекращении всех шести сфер восприятия, что комментарии объясняют как относящееся к ниббане (Spk II 391). Другим подходящим соответствием может быть стандартное опи-

сание вхождения в поток (например, в S V 423), в котором говорится о прозрении того факта, что все возникающее так же и прекращается, что вполне может указывать на субъективное переживание ниббаны, где все обусловленные явления прекращаются. Точно так же провозглашения реализации в М III 265 и S IV 58 указывают на прекращение переживания. Реализация как прекращение переживания также отражается в писаниях современных учителей медитации; см., например, Brown 1986b: p. 205; Goenka 1994a: p. 113 и 1999: p. 34; Goleman 1977b: p. 31; Griffith 1981: p. 610; Komfield 1993: p. 291; Mahasi 1981: p. 286 и Ñāṇārāma 1997: p. 80. См. также сноску 30 в этой главе.

⁵⁹ М I 38; в комментарии такой «выход» из всего когнитивного поля отождествляется с ниббаной (Ps I 176). И точно так же Yhī 6 рассматривает ниббану как успокоение всех познавательных актов.

⁶⁰ Вопрос «что является противоположностью ниббаны?» (в М I 304) это вопрос, по мнению монахини араханты Дхаммадины, на который не может быть получен ответ. В комментарии Ps II 369 объясняется, что ниббана не имеет противоположности.

⁶¹ Это может быть заключено из утверждения, сделанного Буддой (М II 229-233), что вследствие прямого восприятия ниббаны выходят за пределы всех воззрений и точек зрения, связанных с переживанием единства. См. также S II 77, где Будда отвергает воззрение «все есть одно» как одну из крайностей. Далее, согласно A IV 40 и A IV 401, в различных небесных сферах преобладают объединяющие или умножающие переживания; так что такое категорическое утверждение, как «все есть одно», не соответствует раннему буддийскому описанию вселенской реальности. См. также Ling 1967: p. 167.

⁶² Духовные достижения прямо отождествляются с «единством» в М III 220. На самом деле все они начинаются с предписания не обращать внимания на различные восприятия как основы для развития сферы бесконечного пространства (например, в A IV 306), что явно указывает на объединяющий характер этих переживаний. В М III 106 четыре духовных достижения снова квалифицируются как «единство» (*ekatta*), и каждое является частью постепенного «нисхождения» в пустотность. Кульминация этого постепенного нисхождения достигается вместе с уничтожением притоков (М III 108), в момент которого характеристика «единство» больше не используется. Это ясно показывает, что полное пробуждение выходит за пределы даже наиболее очищенных переживаний единства. В этой сутте также указывается, что могут быть различные типы переживания «пустотности», но именно полное уничтожение притоков определяет то, является ли (или нет) переживание пустотности полным пробуждением.

⁶³ См. М I 165, где Будда замечает относительно Алара Каламы и Уддака Рамапутты, что их учение не способствовало полному разочарованию и поэтому не было достаточным для реализации ниббаны.

⁶⁴ Например, в М I 455-456, где Будда замечает относительно каждого медитативного погружения: «я говорю – этого недостаточно, отринь и преодолей это!»

⁶⁵ Именно араханты, «освобожденные мудростью», соответственно их каноническому определению (например, в М I 477), уничтожают при- токи без переживания духовных достижений.

⁶⁶ Vin III 2; A IV 174 и A IV 183. См. также Vin I 234; Vin III 3; M I 140 и A V190, где Будду называют «нигилистом».

⁶⁷ Bodhi 1996: p. 171; Āṇapāṇika 1986a: p. 25 и Sobti 1985: p. 134.

⁶⁸ В S IV 368-373 приводится длинный список подобных эпитетов. Схожий, но более короткий список можно найти в A IV 453.

⁶⁹ Ниббана, как высшее счастье, встречается, например, в M I 508; Dhṛ 203; Dhṛ 204 и Thī 476. Эти выражения относятся к переживанию арахан- том счастья освобождения; см., например, M II 104; S I 196; Ud 1; Ud 10 и Ud 32. Превосходство этого счастья над всеми остальными его видами устанавливается в Ud 11. Однако следует отметить, что сама ниббана не ощущается как вид счастья, поскольку вместе с ниббаной прекращаются все ощущения. Об этом говорится в A IV 414, где Сарипутта утверждает, что ниббана является счастьем. Когда задается вопрос, какое может быть счастье при отсутствии какого-либо ощущения, то он объясняет, что для него счастье является именно отсутствием ощущения. И точно так же в M I 400 Будда объясняет, что с его точки зрения именно прекращение ощущений и восприятий являются счастьем, поскольку он не ограничи- вает концепцию «счастья» только лишь ощущениями счастья. Johansson 1969: p. 25 объясняет, что ниббана является «источником счастья», а не «состоянием счастья».

⁷⁰ M II 232.

⁷¹ Поскольку это одна из форм страстного желания, относящаяся ко вто- рой благородной истине (см., например, S V 421).

⁷² M III 246.

⁷³ В S IV 383 участь араханта после смерти ставит монаха Анурадхи в затруднительное положение, из которого он пытается выйти, утверждая, что ее можно описать иначе, чем четыре стандартных суждения, исполь- зуемые в Древней Индии в подобных диспутах. После отклонения этой (согласно индийской логике невозможной) пятой альтернативы Будда привел Анурадху к заключению, что даже будучи живым, арахант не может быть отождествлен с какой-либо из пяти совокупностей или же с чем-то за их пределами. И такое же рассуждение можно найти в S III 112, где Сарипутта упрекает монаха Ямаку за предположение, что ара- ханты уничтожаются во время смерти.

⁷⁴ Sn 1074 сравнивает араханта с пламенем, которое, однажды исчезнув, больше не может уже называться «пламенем». В Sn 1074 объясняется, что невозможно измерить того, кто ушел таким образом, поскольку ког- да исчезают все явления, то также исчезают и все способы выражения.

Единственное приемлемое высказывание, которое можно сделать в связи с арахантами во время смерти (см. D II 109 и D III 135), это то, что они «входят в элемент ниббаны без остатка». Далее в It 38 объясняется, что данное высказывание подразумевает, что в случае ухода араханта все чувствуемое и переживаемое, поскольку ему больше не радуются, просто становится безразличным.

⁷⁵ Dhп 93 и Th 92.

XV. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Однажды Будда сказал, что он мог бы отвечать на вопросы относительно сатипаттханы, не повторяясь и не прекращая отвечать на эти вопросы, даже если бы они продолжались целый век¹. Если тема сатипаттханы не может быть исчерпана Буддой, то ясно, что данная работа в лучшем случае может лишь попытаться обозначить исходную точку для дальнейшего обсуждения и исследования. Тем не менее подошло время обобщить представленные здесь рассуждения и попытаться высветить некоторые ключевые аспекты сатипаттханы. Кроме того, я помещаю сатипаттхану в более широкий контекст, рассматривая ее место и важность с позиции учения Будды.

XV.1. Ключевые аспекты сатипаттханы

«Прямой путь» к ниббане, описывающийся в Сатипаттхана-сутте, представляет широкий набор созерцаний, которые последовательно раскрывают все более тонкие аспекты субъективного опыта. Ментальные качества, требующиеся для этого прямого пути сатипаттханы, согласно разделу «толкование», это сбалансированное и длительное применение усилий (*ātāpī*), наличие ясного узнавания (*sampajāna*) и уравновешенное состояние ума, свободное от желаний (*abhiijhā*) и неудовлетворенности (*domanassa*). Эти три качества вращаются как спицы колеса вокруг центрального ментального качества *самхи*.

Как ментальное качество, *самхи* представляет собой намеренное развитие и качественное улучшение восприимчивого осознания, которым характеризуются начальные стадии процесса восприятия. Важные аспекты *самхи* — это чистая и невозмутимая восприимчивость в сочетании с внимательным, широким и открытым состоянием ума. Одной из главных целей *самхи* является деавтоматизация привычных реакций и оценочного восприятия. Тем самым *самхи* ведет к последовательной реорганизации оценочного восприятия и в итоге завершается неискаженным видением реальности «как есть». Элемент нереагирующей внимательной

восприимчивости в *сати* формирует основание для сатипаттханы, как искусный срединный путь, на котором нет ни подавления содержания опыта, ни привычных реакций на него.

Это ментальное качество *сати* имеет широкое разнообразие всевозможных способов применения. В контексте сатипаттханы *сати* может варьироваться от грубых активностей, таких как дефекация и мочеиспускание, вплоть до наиболее возвышенного состояния, когда *сати* присутствует как ментальный фактор во время прорыва к ниббане. Схожая широта применений может быть найдена в контексте медитации успокоения, где цель *сати* простирается от узнавания наличия препятствий до появления осознания из высшего медитативного погружения.

На этой основе главных характеристик и качеств сатипаттханы, описываемых в «толковании» и в «рефрене», основной пафос сатипаттханы может быть обобщен как: «Сохраняй покой, осозная изменения».

Под предписанием «сохраняй» я подразумеваю непрерывность и полноту в созерцании сатипаттханы. Непрерывность осознания лежит в основе качества «усердия» (*ātāpī*), упоминаемого в «толковании». Элемент «полноты» появляется в «толковании», где предписывается созерцать внутренне (*ajjhata*) и внешне (*bahiddhā*), т.е. полностью созерцать себя и других.

Свойство «покоя» совершенно необходимо, как сказано в «толковании» и «рефрене», чтобы освободить сатипаттхану от желаний и неудовлетворенности (*vineyuṃ loke abhiṇṇhādomanassam*) и чтобы освободить от всякого цепляния или зависимости (*anissito sa viharati, na sa kiñci loke upādiyati*).

Глагол «осозная» соответствует частому использованию глагола *rajānāti* в этой сутте. Такое «осознание (узнавание)» представляет собой качество чистой внимательности (*sati*) в сочетании с ясным узнаванием (*sampajāna*). Оба эти термина упоминаются в «толковании», а также встречаются в «рефрене», где говорится о созерцании лишь ради «чистого знания и непрерывной внимательности (*ñāṇamattāya paṭissatimattāya*)».

В «рефрене» также объясняется определенный аспект тела, ощущений, ума и дхамм, на которые это качество узнавания

направлено, а именно, на их возникновение и исчезновение (*samudaya-vaya-dhammānupassī*). Такое созерцание непостоянства может вести либо к пониманию обусловленности, либо формирует основу для понимания других двух характеристик обусловленных явлений, *dukkha* и *anattā*. Именно это развитие прозрения относительно неудовлетворительности и пустой природы обусловленного существования, которое опирается на прямое постижение непостоянства, я называю «изменением».

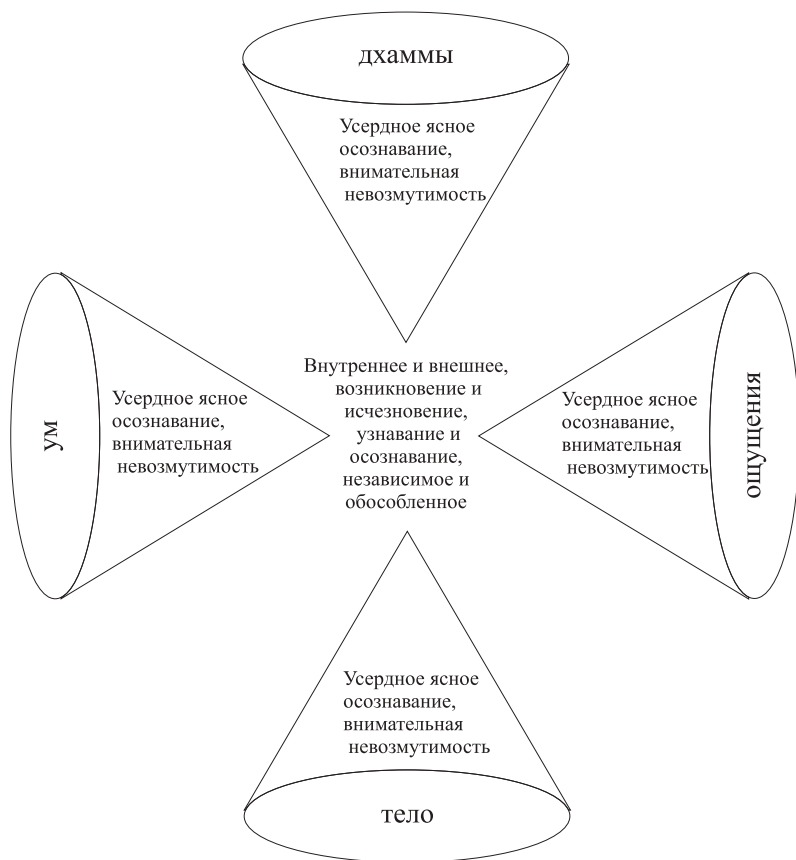
Важнейшие аспекты созерцания сатипаттханы также могут быть выявлены визуально. На схеме 15.1 я попытался отобразить связь между «толкованием», четырьмя сатипаттханами и «рефреном». Центральные аспекты, упомянутые в «рефрене», располагаются в центре схемы, тогда как качества, перечисленные в «толковании», повторяются с каждой стороны. Эти четыре конуса представляют четыре сатипаттханы, каждая из которых может стать главным средоточием практик, а также вести к глубокому погружению и реализации.

Как отмечено в схеме, предпринимаемые созерцания сатипаттхан тела, ощущений, ума или дхамм требуют комбинации всех четырех качеств, упомянутых в «толковании». Такое созерцание ведет к развитию четырех аспектов сатипаттханы, находящихся в центре схемы и упоминающихся в «рефрене» Сатипаттхана-сутты.

На данной схеме я попробовал изобразить, что каждая из четырех сатипаттхан представляет собой «врата» или, возможно, «ступень». Созерцания, относящиеся к четырем сатипаттханам, не ограничиваются самими собой, но, скорее, они лишь инструменты для развития центральных аспектов, описываемых в «рефрене». Какие бы врата или ступени ни использовались для развития прозрения, главной целью является использовать их умело, чтобы достичь полного и уравновешенного видения истинной природы субъективного переживания.

В Салаятанавибханга-сутте Будда говорит о трех «сатипаттханах», отдельно от практик, перечисляемых в схеме четырех сатипаттхан². Это говорит о том, что созерцания, описываемые в Сатипаттхана-сутте, не сводятся лишь к правильным и подходя-

щим путем выполнения созерцания «сатипаттханы», но являются рекомендациями для возможного применения. Таким образом, практика сатипаттханы не обязательно ограничивается рядом объектов, четко перечисленных в Сатипаттхана-сутте.

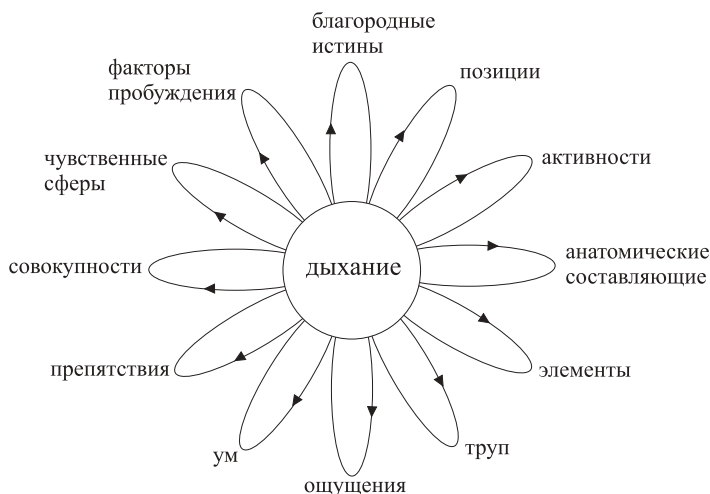


(Схема 15.1. Основные характеристики и аспекты сатипаттханы)

Созерцание в Сатипаттхана-сутте продвигается от грубых к тонким аспектам переживания. Однако следует помнить, что это обсуждение представляет теоретическую модель сатипаттханы, а не конкретный практический опыт. В реальной практике различные созерцания, описываемые в суттах, могут сочетаться различными

способами, и будет недоразумением принимать продвижение в сутте как описание единственно возможной последовательности развития сатипаттханы.

Гибкая взаимосвязь созерцаний сатипаттханы в действительной практике может быть проиллюстрирована, так сказать, непосредственным прохождением через прямой путь сатипаттханы. Такой секционный взгляд похож на двенадцатилепестковый цветок (см. схему 15.2) с главным объектом созерцания (здесь дыхание используется как пример), образующим центр «цветка».



(Схема 15.2. Основные характеристики и аспекты сатипаттханы)

От осознания главного объекта медитации динамика созерцания может в любой момент последовать к любому из других упражнений сатипаттханы, а затем вернуться к главному объекту. То есть от осознания процесса дыхания, например, осознание может обратиться к любому другому событию в сфере тела, ощущений, ума или дхамм, которое выделилось, а затем снова вернуться к дыханию. В ином случае, когда вновь возникший объект медитации должен требовать постоянного внимания и глубокого исследования, он может стать новым центром цветка, тогда как предшествующий объект перемещается на один из лепестков.

Любая медитативная практика из четырех сатипаттхан может служить главным средоточием созерцания прозрения и приводит к реализации. В то же самое время медитации из одной сатипаттханы могут быть связаны с теми, что из других сатипаттхан. Это указывает на гибкость схемы сатипаттханы, которая дает свободу различным вариациям и комбинациям согласно характеру и уровню развития медитирующего. Исходя из этого понимания, практику сатипаттханы не следует рассматривать как практику той или иной сатипаттханы, но как те и другие созерцания. В действительности, во время глубоких стадий практики, когда могут пребывать «независимо и свободно от цепляния за что-либо в мире», практика сатипаттханы развивается от любого определенного объекта или места к все более и более полной форме созерцания, охватывающей все аспекты переживания. Отображенное на схеме 15.2, это подобно тому, как на закате солнца двенадцать лепестков цветка постепенно соединяются в форму одного бутона. Практикуемая таким образом, сатипаттхана становится интегрированным четырехчастным обозрением непосредственных переживаний, принимая во внимание их материальные, аффективные и ментальные аспекты с точки зрения Дхаммы. Таким образом, наш непосредственный опыт становится причиной быстрого продвижения на прямом пути к реализации.

XV.2. Важность сатипаттханы

Будда рекомендует практиковать сатипаттхану как новичкам и начинающим, так и культивирующим сатипаттхану опытным практикующим и арахантам³.

Для начинающего, приступающего к практике сатипаттханы, в суттах, в качестве необходимого основания, оговариваются нормы этического поведения и наличие «прямого (правильного, верного)» воззрения⁴. Согласно отрывку из Ангуттара-никаи, практика сатипаттханы ведет к преодолению слабости в связи с пятью указаниями⁵. Это предполагает, что этическое основание, необходимое для начала сатипаттханы, может быть слабым в начале, но укрепляется в процессе практики. И точно так же «прямое (правильное, верное)» воззрение, упомянутое ранее, может

относиться к предварительному уровню мотивации, и его понимание развивается дальше, вместе с развитием созерцания сатипаттханы⁶. Дополнительные необходимые факторы для осуществления практики сатипаттханы – это ограничение своей активности, воздерживание от болтовни, от чрезмерного сна, от общественной деятельности, а также это сдерживание органов чувств и умеренность в питании⁷.

Возможно, покажется удивительным, что вступающий на путь должен сразу приступить к развитию сатипаттханы⁸. И еще более удивительным кажется, что Будда и его полностью просветленные ученики должны по-прежнему заниматься практикой сатипаттханы. Для чего тому, кто уже достиг цели, практиковать сатипаттхану?

Ответ заключается в том, что араханты продолжают медитацию прозрения, поскольку для них это просто наиболее подходящий и приятный способ проводить свое время⁹. Опытность в сатипаттхане, а также радость от уединения – это наиболее характерные качества араханта¹⁰. Когда установилось истинное бесстрашие, поток медитации прозрения становится источником радости и удовлетворенности. Сатипаттхана – это не только прямой путь, ведущий к цели, но также и совершенное выражение достижения цели. Заимствуя из поэтического языка сутт: путь и nibбана сливаются в одно, подобно тому, как одна река сливается с другой¹¹.

Схожий нюанс лежит в основе последней части «рефрена», согласно которому созерцание продолжается ради непрерывного созерцания¹². Это указывает на то, что нет такого момента, когда практикующий выходит за пределы практики медитации. Таким образом, значимость сатипаттханы распространяется на самое начало пути, а также и на весь путь, вплоть до момента полной реализации, и даже выходит за эти пределы.

В различных суттах отмечается неизменная значимость формальной практики медитации даже для арахантов. Эти сутты демонстрируют, что Будда и его ученики всегда вовлечены в медитацию, независимо от их уровня реализации¹³. Будда был хорошо известен в аскетических кругах своего времени, поскольку всегда стремился к безмолвию и уединению¹⁴. Показательный эпизод в

Саманнапхала-сутте описывает Будду и большое собрание монахов, медитирующих в таком глубоком безмолвии, что приблизившийся к ним царь испугался, не попал ли он в засаду, поскольку ему казалось невероятным, что так много людей смогли собраться вместе без всякого шума¹⁵. Высокая оценка Буддой безмолвия заходила так далеко, что он легко лишал шумных монахов или подерживающих его мирян своего присутствия¹⁶. Если суматоха и толкотня вокруг него достигали степени, которая представлялась ему чрезмерной, то он мог просто уйти, оставив собрание монахов, монахинь и мирян¹⁷. Уединение, о котором он говорил, является особым качеством Дхаммы¹⁸.

В суттах говорится, что даже после своего полного пробуждения Будда по-прежнему уходил в уединенный безмолвный ретрит¹⁹. Даже вне строгого отшельничества важным визитерам иногда не позволялось приближаться, если он пребывал в своей ежедневной медитации²⁰. Согласно словам самого Будды из Махасунната-сутты, если во время пребывания в медитации на пустоту его посещали монахи, монахини или миряне, а его ум очень глубоко погружался в уединение, то он мог до известной степени говорить с ними, предлагая им удалиться²¹.

Его уединенный образ жизни послужил причиной незаслуженных насмешек со стороны других аскетов, которые намекали на то, что, возможно, он боится оказаться побежденным в диспуте с оппонентами²². Но это было вовсе не так, Будда не боялся споров или чего-то еще. Его уединенный и медитативный образ жизни являлся лишь соответствующим выражением его реализации и в то же самое время служил примером для других²³.

Отрывки, которые приводились до сих пор, ясно показывают важность, которая в ранней буддийской общине признавалась за уходом в уединение и вовлечением в практику интенсивной медитации. Эта важность также отражается в утверждении, что практика четырех сатипаттхан, вместе с удалением препятствий и установлением факторов пробуждения, образует общую черту пробуждения всех будд прошлого, настоящего и будущего²⁴. На самом деле не только будды, но и все реализовавшие и реализующие в будущем пробужденность, делают это благодаря преодолению препятствий, установлению сатипаттханы и развитию фак-

торов пробуждения²⁵. Ввиду того факта, что как препятствия, так и факторы пробуждения являются объектами созерцания дхамм, становится очевидным, что сатипаттхана – это необходимая составляющая для развития в Дхамме²⁶. Немного удивительно то, что Будда приравнивает пренебрежение сатипаттханой к пренебрежению путем к освобождению от дуккха²⁷.

Значимость сатипаттханы для всех последователей Будды также отмечается тем фактом, согласно суттам, что многие монахи были опытными практикующими сатипаттхану²⁸. Некоторые примеры также относятся к медитирующим мирянам, опытным в созерцании сатипаттханы²⁹. Эти примеры ясно демонстрируют, что слово «монахи» (bhikkhave), используемое Буддой в Сатипаттхана-сутте как форма обращения к своей аудитории, не подразумевает, что наставления обращены к полностью посвященным монахам³⁰.

Хотя практика сатипаттханы явно не ограничивается участниками монашеской общины, тем не менее она имеет определенную пользу для поддержания монашеского образа жизни, поскольку противостоит тенденциям индивидуального и общественного упадка³¹. Будда указывал, что когда монах или монахиня практиковали сатипаттхану в течение достаточно долгого времени, то ничто в мире не может склонить их покинуть монашество и оставить свой образ жизни, поскольку они стали полностью освобожденными от мирских искушений³². Хорошо установленные в сатипаттхане, они становятся истинно самодостаточными и больше не нуждаются ни в какой иной форме защиты, или прибежища³³.

Благоприятные результаты сатипаттханы не ограничиваются самими собой. Будда часто говорит о необходимости воодушевлять своих друзей и родственников также практиковать сатипаттхану³⁴. Таким образом, практика сатипаттханы может стать инструментом для помощи другим. Однажды Будда проиллюстрировал правильный способ помощи на примере двух акробатов, поддерживающих друг друга³⁵. Чтобы обоим быть в безопасности, каждый должен прежде всего обращать внимание на свое равновесие, а не на равновесие своего партнера. Точно так же Будда советует, что прежде всего необходимо установить равно-

весие внутри себя благодаря развитию сатипаттханы. Опираясь на установление такого внутреннего баланса, можно терпеливо, без насилия и с состраданием опираться на внешние обстоятельства и тем самым истинно помогать другим.

Сравнение с двумя акробатами подразумевает, что саморазвитие посредством сатипаттханы формирует важное основание для способности помогать другим. Согласно Будде, стараться помогать другим, не развив прежде себя, подобно попытке спасти кого-то из трясины, когда сами тонут³⁶. Он сравнивает попытку привести других к реализации того, что еще не реализовано самим, с тем, как некто пытается вытащить из бурной реки других, хотя самого уносят ее воды³⁷.

Все эти отрывки свидетельствуют о центральном положении и важности сатипаттханы в контексте учения Будды. Определенно такова практика сатипаттханы, систематическое развитие этого ненавязчивого качества внимательности, формирующее прямой путь к реализации ниббаны, к совершенству мудрости, к высочайшему счастью и к непревзойденной свободе³⁸.

Примечания

¹ M I 82. В комментарии к этому отрывку, Ps II 52, говорится, что каждый из вопрошающих специализируется на одной из четырех *сатипаттхан*.

² M III 221.

³ S V 144. То, что ученики различных уровней должны практиковать сатипаттхану, снова упоминается в S V 299. (Woodward 1979: vol. V, p. 265 переводит этот отрывок так, что эта практика сатипаттханы «должна быть оставлена». Но такая интерпретация не убедительна, поскольку в данном контексте палийский термин *vihātabba* лучше переводить как будущую пассивную форму *viharati*, а не *vijahati*.)

⁴ Необходимость опоры на этическое поведение перед тем, как приступить к сатипаттхане, утверждается, например, в S V 143; S V 165. См. также SV 171, согласно которому целью этического поведения является приведение к практике сатипаттханы. В SV 143 и 165 «прямой взгляд» (*diṭṭhi sa ujuka*) добавляется к необходимым условиям сатипаттханы.

⁵ A IV 457.

⁶ В S III 51 и S IV 142 представлено прямое переживание непостоянной природы совокупностей, или сфер восприятия, как «правильный взгляд», форма правильного воззрения, очевидно исходящего из медитации прозрения.

⁷ A III 450.

⁸ Однако следует отметить, что есть чисто качественная разница между практиками сатипаттханы начинающих и арахантов. В SV 144 описывается следующая качественная прогрессия, которая ведет от первичного прозрения начинающего, через проникающее постижение опытного практикующего, к полному освобождению от любых цепляний во время созерцания арахантов. В этой сутте оговаривается, что даже для первичного прозрения начинающих сатипаттхана осуществляется со спокойным и сосредоточенным умом с целью возникновения истинного прозрения, требование, которое не легко выполнить тем, кто только что начал практиковать.

⁹ В S III 168 объясняется, что хотя арахантам больше ничего не нужно делать, они продолжают созерцать пять совокупностей как непостоянные, неудовлетворительные и лишенные самости, поскольку для них это приятная форма пребывания здесь и сейчас, а также источник внимательности и ясного узнавания. В S I 48 Будда снова объясняет, что араханты хоть и медитируют, но им уже ничего не нужно делать, поскольку они «вышли за пределы». См. также Ray 1994: p. 87.

¹⁰ В SV 175 арахант определяется как доведший до совершенства развитие сатипаттханы. Согласно SV 302, араханты часто пребывают упро-

чившимися в сатипаттхане. Радость араханта в уединении отмечается в D III 283; AIV 224 и AV 175. Опытность араханта в сатипаттхане снова отмечается в A IV 224 и в A V 175. Katz 1989: p. 67 заключает: «satipaṭṭhāna... arahants радуются этой практике, которая означает... что это естественное выражение их достижения».

¹¹ Согласно D II 223, ниббана и путь соединяются, так же как соединяются реки Ганга и Ямуна. Malalasekera 1995: vol. I p. 734 поясняет, что «соединение Ганги и Ямуны... используется как пример совершенного соединения».

¹² M I 56: «внимательность... установлена в нем до степени, необходимой для... непрерывной внимательности».

¹³ Например, в SV 326 сообщается, что Будда и некоторые араханты занимались практикой наблюдения за дыханием. Среди учеников-арахантов Ануруддха был известен за его частую практику сатипаттханы (см. SV 294-306). В Sn 157 снова подчеркивается, что Будда не пренебрегает медитацией. См. также M III 13, где Будда характеризуется как тот, кто практиковал медитацию и следовал поведению медитирующего.

¹⁴ Например, в D I 179; D III 37; M I 514; M II 2; M II 23; M II 30; A V 185 и AV 190 Будда и его последователи характеризуются как «стремящиеся к безмолвию, практикующие безмолвие, восхваляющие безмолвие». См. также S III 15 и S IV 80, где Будда настоятельно рекомендует своим ученикам прикладывать усилия к тому, чтобы жить в уединении. Согласно A III 422, уединение на самом деле является необходимым требованием для обретения реального контроля над умом. См. также It 39 и Sn 822, где Будда снова выражает похвалу уединению. В I 92 Будда даже освободил молодых монахов от необходимости зависеть от учителя, если они медитируют в уединении. Жизнь в общине представляется второй по значимости альтернативой, поскольку в S I 154 такая жизнь в сообществе рекомендуется для тех монахов, которые не могут найти удовольствия в уединении (см. также Ray 1994: p. 96). Важность уединения на исторически ранних стадиях буддийской монашеской общины также отмечается у Panabokke 1993: p. 14. Однако жизнь в уединении требует некоторой степени опыта в медитации, как указывает Будда в M I 17 и AV 202. Если же такого медитативного опыта нет, то Будда советует монахам воздержаться от уединения (см. случаи с Упали в AV 202 и с Мегхией в Ud 34).

¹⁵ D I 50.

¹⁶ В M I 457 группа новообращенных монахов была распущена Буддой из-за того, что была очень шумной. Подобный случай описывается в Ud 25. В A III 31 (= A III 342 и AIV 341) Будда отказался принимать пищу,

принесенную группой домохозяев, поскольку они очень шумели. С другой стороны, простое соблюдение безмолвия ради самого себя осуждалось Буддой. В Vin I 157 он упрекал группу монахов, которые проводили сезон дождей вместе в полном молчании лишь для того, чтобы избежать разногласий в общине. Этот случай должен быть рассмотрен в свете M I 207, где также описывается группа монахов, живущая в безмолвии, но это встречает одобрение Будды. В данном случае определенная разница состояла в том, что каждый пятый день эта группа монахов прерывала свое безмолвие и обсуждала Дхамму, то есть в этом случае безмолвие поддерживалось не для того, чтобы избежать разногласий, но использовалось как средство создать подходящую медитативную атмосферу и в то же самое время мудро сочетать это с обсуждением Дхаммы. На самом деле эти две активности, обсуждение Дхаммы или поддержание безмолвия, часто рекомендуются Буддой как два подходящих способа взаимодействия с другими (например, в M I 161).

¹⁷ Ud 41. Схожее действие было предпринято в AV 133 группой старших монахов, которые удалились, чтобы избавиться от шума, создаваемого некоторыми визитерами, даже не попрощавшись с Буддой. Позже Будда одобрил такой поступок.

¹⁸ Vin II 259 и A IV 280.

¹⁹ В Vin III 68; SV 12 и SV 320 сообщается, что Будда провел две недели в полном уединении безмолвного отшельничества, тогда как в Vin III 229; SV 13 и SV 325 сообщается то же самое относительно трехмесячного периода.

²⁰ Например, в D I 151. Согласно D II 270, даже Сакка, царь богов, однажды удалился, так и не встретившись с Буддой, поскольку ему не позволили тревожить медитацию Будды.

²¹ M III 111.

²² D I 175 и D III 38.

²³ В D III Будда указывает на то, что все пробужденные прошлых времен также посвящали себя уединению и безмолвию. В M I 23 и A I 60 его доводы относительно жизни в уединении объясняются как приятное пребывание здесь и теперь, а также ради сострадания к будущим поколениям. См. также Mil 138.

²⁴ В D II 83; D III 101 и SV 161. В S I 103 Будда прямо утверждает, что его пробуждение опирается на *самм*.

²⁵ AV 195. Данное утверждение, похоже, имеет такую важность, что в версии сатипаттханы, сохранившейся в китайской Мадхьяма-агаме, оно стало вводной частью самой сутты, см. Nhat Hanh 1990: p. 151.

²⁶ В действительности, согласно AV 153, внимательность очень важна

для роста в Дхамме. В А IV 457-460 полезность сатипаттханы далее подтверждается солидным списком ее возможных благ.

²⁷ SV 179.

²⁸ SV 155.

²⁹ Например, согласно М I 340, практикующий мирянин Песса время от времени делал сатипаттхану. Практика Пессы характеризуется в этой сутте выражением «хорошо установленное» (*supatitṭhita*), что ясно указывает на то, что она, видимо, была довольно высокого уровня. В SV 177 и SV 178 сообщается, что Сириваддха и Манадинна вступили в практику сатипаттханы. И затем Будда объявил, что они достигли уровня невозвращающегося.

³⁰ В Ps I 241 объясняется, что в данном контексте «монах» это тот, кто вступил в практику.

³¹ D II 77; D II 79; SV 172; SV 173 и SV 174.

³² SV 301. Интересно сравнить это с утверждением в А III 396, согласно которому даже достигший четвертой джханы все же подвержен склонности снять монашество и вернуться к мирскому образу жизни.

³³ В D II 100; D III 58; D III 77; S V 154; S V 163 и S V 164 говорится о тех вошедших в сатипаттхану как о ставших подобными острову и тем самым прибежищем для самих себя. Комментируя это утверждение, в Sv II 549 подчеркивается, что именно практика сатипаттханы ведет к высочайшим достижениям.

³⁴ SV 189. Немного странно, что эта сутта не нашла своего места в китайских агамах (см. Akanuma 1990: p. 247).

³⁵ SV 169. Об этом отрывке см. также Nanaponika 1990: p. 3; Nanavira 1987: p. 211; Piyadassi 1972: p. 475 и Thanissaro 1996: p. 81.

³⁶ М I 45. Точно так же в Dhп 158 рекомендуется достичь хорошего установления самому, прежде чем учить других. См. также А II 95-9, где Будда проводит разделение между четырьмя возможностями практики: только для собственного блага, только для блага других, ни для чьего блага и для обоюдного блага. Его, возможно, удивительная позиция состояла в том, что практиковать лишь для своего собственного блага лучше, чем практиковать лишь для блага других (см. также Dhп 166). Лежащее в основании этого логическое обоснование состоит в том, что если сам не устанавливаешься в преодолении недобродетельного (А II 96) или же в этическом самоограничении (А II 99), то не сможешь помочь другим. См. также Premasiri 1990с: p. 160, который указывает на необходимость основания в виде внутреннего покоя, перед тем как помогать другим.

³⁷ Sn 320.

³⁸ В М III 245 ниббана рассматривается как «совершенство мудрости»; в Dhп 204 как высшее счастье; в М I 235 как непревзойденная свобода.

Аббревиатуры

Источники

- A – Aṅguttara Nikāya
- Abhidh-s – Abhidhammatthasaṅgaha
- As – Atthasālinī (comy to Dhs)
- D – Dīgha Nikāya
- Dhp – Dhammapada
- Dhp-a – Dhammapadaṭṭhakathā (comy to Dhп)
- Dhs – Dhammasaṅgaṇī
- It – Itivuttaka
- Ja – Jātaka
- Kv – Kathāvatthu
- M – Majjhima Nikāya
- Mil – Milindapañhā
- Mp – Manorathapūraṇī (comy to A)
- Nett – Nettippakaraṇa
- Nid I – Mahāniddeśa
- Nid II – Cūḷaniddeśa
- Paṭis – Paṭisambhidāmagga

- Pj II – Paramatthajotikā (comy to Sn)
 Pp – Puggalapaññatti
 Ps – Papañcasūdanī (comy to M)
 Ps-pt – Ps-purāṇaṭīkā (subcomy to M)
 S – Saṃyutta Nikāya
 Sn – Sutta Nipāta
 Sp – Samantapāsādikā (comy to Vin)
 Spk – Sāratthappakāsinī (comy to S)
 Sv – Sumaṅgalavilāsinī (comy to D)
 Sv-pt – Sv-purāṇaṭīkā (subcomy to D)
 Th – Theragāthā
 Th-a – Theragāthāṭṭhakathā (comy to Th)
 Thī – Therīgāthā
 Ud – Udāna
 Ud-a – Paramatthadīpanī (comy to Ud)
 Vibh – Vinhaṅga
 Vibh-a – Sammohavinodanī (comy to Vibh)
 Vin – Vinayapiṭaka
 Vism – Visuddhimagga
 Vism-mhṭ – Paramatthamañjūsā (comy to Vism)

Другие аббревиатуры

- BPS – Buddhist Publication Society
 comy – commentary (aṭṭhakathā)
 diss. – dissertation
 ed. – edition/editor
 PTS – Pāli Text Society
 publ. – publisher/publication
 sing. – singular
 subcomy – subcommentary (ṭīkā)
 tr. – translated/translation
 VRI – Vipassanā Research Institute

Библиография

- Akanuma, Chizen, 1990 (1929): *The Comparative Catalogue of Chinese Āgamas & Pāli Nikāyas*, Delhi: Sri Satguru.
- Alexander, F., 1931: "Buddhist Training as an Artificial Catatonia", in *Psycho-analytical Review*, vol.18, no.2, pp.129-45.
- Ariyadhamma, Nauyane, 1994: *Satipatthāna Bhāvanā*, Gunatillaka (tr.), Sri Lanka, Kalutara.
- Ariyadhamma, Nauyane, 1995 (1988): *Ānāpānasati, Meditation on Breathing*, Kandy: nps.
- Aronson, Harvey B., 1979: "Equanimity in Theravāda Buddhism", in *Studies in Pāli and Buddhism*, Delhi: pp.1-18.
- Aronson, Harvey B., 1986 (1980): *Love and Sympathy in Theravāda Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Ayya Khema, 1984 (1983): *Meditating on No-Self*, Kandy: nps.
- Ayya Khema, 1991: *When the Iron Eagle Flies; Buddhism for the West*, London: Arkana, Penguin Group.
- Ayya Kheminda (n.d.): *A Matter of Balance*, Colombo: Printing House.

- Ba Khin, U, 1985: "The Essentials of Buddha-Dhamma in Practice", in *Dhamma Text by Sayagyi U Ba Khin*, Saya U Chit Tin (ed.), England, Heddington.
- Ba Khin, U, 1994 (1991): "Revolution with a View to Nibbāna", in *Sayagyi U Ba Khin Journal*, India, Igatpuri: vii, pp.67-74.
- Barnes, Michael, 1981: "The Buddhist Way of Deliverance", in *Studia Missionalia*, vol.30, pp.233-77.
- Basham, A.L., 1951: *History and Doctrines of the Ājīvikas*, London: Luzac.
- Bendall, Cecil (et al, tr.), 1990 (1922): *Śikṣā Samuccaya*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Bhattacharya, Kamaleswar, 1980: "Diṭṭham, Sutam, Mutam, Viññātam", in *Buddhist Studies in Honour of Walpola Rahula*, Balasooraya (et al, ed.) London: pp.10-15.
- Bodhi, Bhikkhu, 1976: "Aggregates and Clinging Aggregates", in *Pāli Buddhist Review*, vol.1, no.1, pp.91-102.
- Bodhi, Bhikkhu, 1984: *The Noble Eightfold Path*, Kandy: BPS.
- Bodhi, Bhikkhu, 1989: *The Discourse on the Fruits of Recluseship*, Kandy: BPS.
- Bodhi, Bhikkhu (et al), 1991: *The Discourse on Right View*, Kandy: BPS.
- Bodhi, Bhikkhu, 1992a (1978): *The All Embracing Net of Views: The Brahmajāla Sutta and its Commentaries*, Kandy: BPS.
- Bodhi, Bhikkhu, 1992b (1980): *The Discourse on the Root of Existence*, Kandy: BPS.
- Bodhi, Bhikkhu, 1993: *A Comprehensive Manual of Abhidhamma, the Abhidhammattha Saṅgaha*, Kandy: BPS.
- Bodhi, Bhikkhu, 1995 (1984): *The Great Discourse on Causation: The Mahānidāna Sutta and its Commentaries*, Kandy: BPS.
- Bodhi, Bhikkhu, 1996: "Nibbāna, Transcendence and Language", in *Buddhist Studies Review*, vol.13, no.2, pp.163-76.
- Bodhi, Bhikkhu, 1998: "A Critical Examination of Nāgavīra Thera's 'A Note on Paṭiccasamuppāda'", in *Buddhist Studies Review*, vol.15, no.1, pp.43-64; no.2, pp.157-81.
- Bodhi, Bhikkhu (tr.), 2000: *The Connected Discourses of the Buddha*, 2 vols., Boston: Wisdom.
- Boisvert, Mathieu, 1997 (1995): *The Five Aggregates; Understanding Theravāda Psychology and Soteriology*, Delhi: Sri Satguru.
- Brahmavarapso, Ajahn, 1999: *The Basic Method of Meditation*, Malaysia: Buddhist Gem Fellowship.
- Bronkhorst, Johannes, 1985: "Dharma and Abhidharma", in *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, no.48, pp.305-20.
- Bronkhorst, Johannes, 1993 (1986): *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Delhi: Motilal Banarsidass.

- Brown, Daniel P. (et al), 1984: "Differences in Visual Sensitivity among Mindfulness Meditators and Non-Meditators", in *Perceptual & Motor Skills*, no. 58, pp.727-733.
- Brown, Daniel P. (et al), 1986a: "The Stages of Meditation in Cross-Cultural Perspective", in *Transformations of Consciousness*, Wilber (et al, ed.), London: Shambhala, pp.219-83.
- Brown, Daniel P. (et al), 1986b: "The Stages of Mindfulness Meditation: A Validation Study", in *Transformations of Consciousness*, Wilber (et al, ed.), London: Shambhala, pp.161-217.
- Bucknell, Roderick S., 1984: "The Buddhist Path to Liberation", in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.7, no.2, pp.7-40.
- Bucknell, Roderick S., 1993: "Reinterpreting the Jhānas" in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.16, no.2, pp.375-409.
- Bucknell, Roderick S., 1999: "Conditioned Arising Evolves: Variation and Change in Textual Accounts of the Paṭicca-samuppāda Doctrine", in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.22, no.2, pp.311-42.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1956: *Handbook for Mankind*, Thailand: Suan Mok.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1976 (1971): *Anāpānasati (Mindfulness of Breathing)*, Nāgasena (tr.), Bangkok: Sublime Life Mission, vol.1.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1984: *Heart-Wood from the Bo Tree*, Thailand: Suan Mok.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1989 (1987): *Mindfulness with Breathing*, Santikaro (tr.), Thailand: Dhamma Study & Practice Group.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1992: *Paṭiccasamuppāda, Practical Dependent Origination*, Thailand: Vuddhidhamma Fund.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1993 (1977): "Insight by the Nature Method", in Kornfield; *Living Buddhist Masters*, Kandy: srs, pp.119-29.
- Bullen, Leonard A., 1982: *A Technique of Living, Based on Buddhist Psychological Principles*, Kandy: srs.
- Bullen, Leonard A., 1991 (1969): *Buddhism: A Method of Mind Training*, Kandy: srs.
- Burford, Grace G., 1994 (1992): "Theravāda Buddhist Soteriology and the Paradox of Desire", in *Paths to Liberation*, Buswell (et al, ed.), Delhi: Motilal Banarsidass, pp.37-62.
- Burns, Douglas M., 1983 (1968): *Nirvāṇa, Nihilism and Satori*, Kandy: srs.
- Burns, Douglas M., 1994 (1967): *Buddhist Meditation and Depth Psychology*, Kandy: srs.
- Buswell, Robert E. (et al), 1994 (1992): Introduction to *Paths to Liberation*, Buswell (et al, ed.), Delhi: Motilal Banarsidass, pp.1-36.
- Carrithers, Michael, 1983: *The Forest Monks of Sri Lanka*, Delhi: Oxford University Press.

- Chah, Ajahn, 1992: *Food for the Heart*, Thailand: Wat Pa Nanschat.
- Chah, Ajahn, 1993 (1977): "Notes from a Session of Questions and Answers", in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: nps pp.36-48.
- Chah, Ajahn, 1996 (1991): *Meditation, Samādhi Bhāvanā*, Malaysia: Wave.
- Chah, Ajahn, 1997 (1980): *Taste of Freedom*, Malaysia: Wave.
- Chah, Ajahn, 1998: *The Key to Liberation*, Thailand: Wat Pa Nanachat.
- Chakravarti, Uma, 1996: *The Social Dimensions of Early Buddhism*, Delhi: Munshiram Manoharlal.
- Chit Tin, Saya U, 1989: *Knowing Anicca and the Way to Nibbāna*, Trowbridge, Wiltshire: Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust.
- Choong, Mun-keat, 1999 (1995): *The Notion of Emptiness in Early Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Choong, Mun-keat, 2000: *The Fundamental Teachings of Early Buddhism*, Wiesbaden: Harrassowitz.
- Claxton, Guy, 1991 (1978): "Meditation in Buddhist Psychology", in *The Psychology of Meditation*, West (ed.), Oxford: Clarendon Press, pp.23-38.
- Collins, Steven, 1982: *Selfless Persons: Imagery and Thought in Theravāda Buddhism*, Cambridge: University Press.
- Collins, Steven, 1994: "What Are Buddhists Doing When They Deny the Self?", in *Religion and Practical Reason*, Tracy (et al ed.), Albany: State University New York Press, pp.59-86.
- Collins, Steven, 1997: "The Body in Theravāda Buddhist Monasticism", in *Religion and the Body*, Coakley (ed.), Cambridge: University Press, pp.185-204.
- Collins, Steven, 1998: *Nirodha and other Buddhist Felicities*, Cambridge: University Press.
- Conze, Edward, 1956: *Buddhist Meditation*, London: Allen and Unwin.
- Conze, Edward, 1960 (1951): *Buddhism, its Essence and Development*, Oxford: Cassirer.
- Conze, Edward, 1962: *Buddhist Thought in India*, London: Allen and Unwin.
- Cousins, Lance S., 1973: "Buddhist Jhāna: Its Nature and Attainment according to the Pāli Sources", in *Religion*, no.3, pp.115-31.
- Cousins, Lance S., 1983: "Nibbāna and Abhidhamma", in *Buddhist Studies Review*, vol.1, no.2, pp.95-109.
- Cousins, Lance S., 1984: "Samatha-Yāna and Vipassanā-Yāna", in *Buddhist Studies in Honour of H. Saddhātissa*, Dhammapāla (et al, ed.), Sri Lanka: University of Jayewardanepura, pp.56-68.
- Cousins, Lance S., 1989: "The Stages of Christian Mysticism and Buddhist Purification", in *The Yogi and the Mystic*, Werner (ed.), London: pp.103-20.
- Cousins, Lance S., 1992: "Vitarka/Vitarka and Vicāra, Stages of Samādhi in Buddhism and Yoga", in *Indo-Iranian Journal*, no.35, pp.137-57.
- Cox, Collett, 1992: "Mindfulness and Memory", in *In the Mirror of Memory*, Gyatso (ed.), New York: State University Press, pp.67-108.

- Crangle, Edward F., 1994: *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practices*, Wiesbaden: Harrassowitz.
- Daw Mya Tin, 1990 (1986): *The Dhammapadam*, Varanasi: Central Institute of Higher Tibetan Studies.
- Deatherage, Gary, 1975: "The Clinical Use of 'Mindfulness' Meditation Techniques in Short-Term Psychotherapy", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 7, no. 2, pp. 133-43.
- Debes, Paul, 1994: "Die 4 Pfeiler der Selbstbeobachtung – Satipatthāna", in *Wissen und Wandel*, vol. 40, nos. 3/4, 5/6, 7/8, 9/10; pp. 66-127, 130-90, 194-253, 258-304.
- Debes, Paul, 1997 (1982): *Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha*, 2 vols., Germany: Buddhistisches Seminar Bindlach.
- Debvedi, Phra, 1990 (1988): *Sammāsati; an Exposition of Right Mindfulness*, Dhamma-Vijaya (tr.), Thailand: Buddhachamma Foundation.
- Debvedi, Phra, 1998 (1990): *Helping Yourself to Help Others*, Pariso (tr.), Bangkok: Wave.
- Deikman, Arthur J., 1966: "De-automatization and the Mystic Experience", in *Psychiatry*, New York: no. 29, pp. 324-38.
- Deikman, Arthur J., 1969: "Experimental Meditation", in *Altered States of Consciousness*, Tart (ed.), New York: Anchor Books, pp. 203-223.
- De la Vallée Poussin, Louis, 1903: "Vyādhisūtra on the Four Āryasatyas", in *Journal of the Royal Asiatic Society*, pp. 578-80.
- De la Vallée Poussin, Louis, 1936/37: "Musīla et Nārada; le Chemin du Nirvāna", in *Mélanges Chinois et Bouddhiques*, Bruxelles: Institut Belge des Hautes Études Chinoises, no. 5, pp. 189-222.
- Delmonte, M.M., 1991 (1978): "Meditation: Contemporary Theoretical Approaches", in *The Psychology of Meditation*, West (ed.), Oxford: Clarendon Press, pp. 39-53.
- Demieville, Paul, 1954: "Sur la Mémoire des Existences Antérieures", in *Bulletin de l'École Française d'extrême Orient*, Paris: vol. 44, no. 2, pp. 283-98.
- De Silva, Lily (n.d.): *Mental Culture in Buddhism (based on the Mahāsati-paṭṭhānasutta)*, Colombo: Public Trustee.
- De Silva, Lily, 1978: "Cetovimutti, Paññāvimutti and Ubbatobhāgavimutti", in *Pāli Buddhist Review*, vol. 3, no. 3, pp. 118-45.
- De Silva, Lily, 1987: "Sense Experience of the Liberated Being as Reflected in Early Buddhism", in *Buddhist Philosophy and Culture*, Kalupahana (et al. ed.), Colombo, pp. 13-22.
- De Silva, Lily, 1996 (1987): *Nibbāna as Living Experience*, Kandy: BPS.
- De Silva, Padmasiri, 1981: *Emotions and Therapy, Three Paradigmatic Zones*, Sri Lanka: University of Peradeniya.
- De Silva, Padmasiri, 1991 (1977): *An Introduction to Buddhist Psychology*, London: Macmillan.

- De Silva, Padmasiri, 1992b (1991): *Twin Peaks: Compassion and Insight*, Singapore: Buddhist Research Society.
- Devendra, Kusuma, 1985: *Sati in Theravāda Buddhist Meditation*, Sri Lanka: Maharagama.
- Dhammadharo, Ajahn, 1987: *Frames of Reference*, Thānissaro (tr.), Bangkok.
- Dhammadharo, Ajahn, 1993 (1977): "Questions and Answers on the Nature of Insight Practice", in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp.259-70.
- Dhammadharo, Ajahn, 1996 (1979): *Keeping the Breath in Mind & Lessons in Samādhi*, Thailand/Malaysia: Wave.
- Dhammadharo, Ajahn, 1997: *The Skill of Release*, Thānissaro (tr.), Malaysia: Wave.
- Dhammananda, K. Sri, 1987: *Meditation, the Only Way*, Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.
- Dhammasudhi, Chao Khun Sobhana, 1968 (1965): *Insight Meditation*, London: Buddhapadipa Temple.
- Dhammasudhi, Chao Khun Sobhana, 1969: *The Real Way to Awakening*, London: Buddhapadipa Temple.
- Dhammavuddho Thera, 1994: *Samatha and Vipassanā*, Malaysia, Kuala Lumpur.
- Dhammavuddho Thera, 1999: *Liberation, Relevance of Sutta-Vinaya*, Malaysia, Kuala Lumpur: Wave.
- Dhammiko, Bhikkhu, 1961: "Die Übung in den Pfeilern der Einsicht", in *Buddhistische Monatsblätter*, Hamburg, pp.179-91.
- Dhīravarṃsa, 1988 (1974): *The Middle Path of Life: Talks on the Practice of Insight Meditation*, California: Blue Dolphin.
- Dhīravarṃsa, 1989 (1982): *The Dynamic Way of Meditation*, Wellingborough: Crucible.
- Dumont, Louis, 1962: "The Conception of Kingship in Ancient India", in *Contributions to Indian Sociology*, vol.VI, pp.48-77.
- Dwivedi, K.N., 1977: "Vipassanā and Psychiatry", in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol.85, no.8-10, pp.254-6.
- Earle, J.B.B., 1984: "Cerebral Laterality and Meditation", in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (ed.), New York: Aldine, pp.396-414.
- Eden, P.M., 1984: "The Jhānas", in *Middle Way*, vol.59, no.2, pp.87-90.
- Edgerton, Franklin, 1998 (1953): *Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Ehara, N.R.M. (et al, tr.), 1995 (1961): *The Path of Freedom (Vimuttimagga)*, Kandy: BPS.
- Engler, John H., 1983: "Vicissitudes of the Self According to Psychoanalysis and Buddhism", in *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, vol.6, no.1, pp.29-72.

- Epstein, Mark, 1984: "On the Neglect of Evenly Suspended Attention", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.16, no.2, pp.193-205.
- Epstein, Mark, 1986: "Meditative Transformations of Narcissism", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.18, no.2, pp.143-58.
- Epstein, Mark, 1988: "The Deconstruction of the Self", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.20, no.1, pp.61-9.
- Epstein, Mark, 1989: "Forms of Emptiness: Psychodynamic, Meditative and Clinical Perspectives", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.21, no.1, pp.61-71.
- Epstein, Mark, 1990: "Psychodynamics of Meditation: Pitfalls on the Spiritual Path", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.22, no.1, pp.17-34.
- Epstein, Mark, 1995: *Thoughts without a Thinker, Psychotherapy from a Buddhist Perspective*, New York: Basic Books.
- Fenner, Peter, 1987: "Cognitive Theories of the Emotions in Buddhism and Western Psychology", in *Psychologia*, no.30, pp.217-27.
- Fessel, Thorsten K. H., 1999: *Studien zur "Einübung von Gegenwärtigkeit" (Satipaṭṭhāna) nach der Sammlung der Lehrreden (Sutta-Piṭaka) der Theravādin*, M.A. thesis, University of Tübingen.
- Festinger, Leon, 1957: *A Theory of Cognitive Dissonance*, New York: Row, Peterson & Co.
- Fleischman, Paul R., 1986: *The Therapeutic Action of Vipassanā*, Kandy: sss.
- Frailé, Miguel, 1993: *Meditación Budista y Psicoanálisis*, Madrid: EDAF.
- Frauwallner, Erich: "Abhidharma Studien", in *Wiener Zeitschrift für die Kunde Süd- und Ostasiens*; no.7 (1963) pp.20-36; no.8 (1964) pp.59-99, no.15 (1971) pp.69-121, no.16 (1972) pp.93-152, no.17 (1973) pp.97-121.
- Fromm, Erich, 1960: "Psychoanalysis and Zen Buddhism", in *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, Suzuki (ed.), London: Allen and Unwin, pp.77-141.
- Fryba, Mirko, 1989 (1987): *The Art of Happiness, Teachings of Buddhist Psychology*, Boston: Shambhala.
- Gethin, Rupert, 1986: "The Five Khandhas", in *Journal of Indian Philosophy*, no.14, pp.35-53.
- Gethin, Rupert, 1992: *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*, Leiden: Brill.
- Gethin, Rupert, 1994: "Bhavaṅga and Rebirth According to the Abhidhamma", in *The Buddhist Forum*, London: School of Oriental and African Studies, vol.3 (1991-3), pp.11-35.
- Gethin, Rupert, 1997a: "Cosmology and Meditation", in *History of Religions*, Chicago, vol.36, pp.183-217.
- Gethin, Rupert, 1997b: "Wrong View and Right View in the Theravāda Abhidhamma", in *Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (et al, ed.), Colombo/Hong Kong, pp.211-29.
- Gnanarama, Pategama, 1998: *Aspects of Early Buddhist Sociological Thought*, Singapore: Ti-Sarana Buddhist Association.

- Goenka, S.N., 1994b: "Sensation, the Key to Satipaṭṭhāna", in *Vipassanā Newsletter*, India, Igatpuri: v.1, vol.3, no.5.
- Goenka, S.N., 1999: *Discourses on Satipaṭṭhāna Sutta*, India, Igatpuri: v.1.
- Gokhale, Balkrishna Govind, 1976: "The Image World of the Thera-Therī-Gāthās", in *Malalasekera Commemoration Volume*, Wijesekera (ed.), Colombo, pp.96-110.
- Goldstein, Joseph, 1985 (1976): *The Experience of Insight: A Natural Unfolding*, Kandy: 89s.
- Goldstein, Joseph, 1994: *Insight Meditation*, Boston: Shambhala.
- Goleman, Daniel, 1975: "Meditation and Consciousness: An Asian Approach to Mental Health", in *American Journal of Psychotherapy*, vol.30, no.1, pp.41-54.
- Goleman, Daniel, 1977a: "The Role of Attention in Meditation and Hypnosis", in *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, vol.25, no.4, pp.291-308.
- Goleman, Daniel, 1977b: *The Varieties of the Meditative Experience*, New York: Irvington.
- Goleman, Daniel, 1980 (1973): *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, Kandy, 89s.
- Gomez, Louis O., 1976: "Proto-Mādhyamika in the Pāli Canon", in *Philosophy East and West*, Hawaii, vol.26, no.2, pp.137-65.
- Gombrich, Richard F., 1996: *How Buddhism Began, the Conditioned Genesis of the Early Teachings*, London: Athlone Press.
- Govinda, Lama Anagarika, 1991 (1961): *The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Griffith, Paul J., 1981: "Concentration or Insight, the Problematic of Theravāda Buddhist Meditation Theory", in *Journal of the American Academy of Religion*, vol.49, no.4, pp.605-24.
- Griffith, Paul J., 1983: "Buddhist Jhāna: a Form-Critical Study", in *Religion*, no.13, pp.55-68.
- Griffith, Paul J., 1986: *On Being Mindless: Buddhist Meditation and the Mind-Body Problem*, Illinois, La Salle: Open Court.
- Griffith, Paul J., 1992: "Memory in Classical Yogācāra", in *In the Mirror of Memory*, Gyatso (ed.), New York: State University Press, pp.109-31.
- Gruber, Hans, 1999: *Kursbuch Vipassanā*, Frankfurt: Fischer.
- Guenther, Herbert von, 1991 (1974): *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Gunaratana, Mahāthera Henepola, 1981: *The Satipaṭṭhāna Sutta and its Application to Modern Life*, Kandy: 89s.
- Gunaratana, Mahāthera Henepola, 1992: *Mindfulness in Plain English*, Malaysia: Wave.
- Gunaratana, Mahāthera Henepola, 1996 (1985): *The Path of Serenity and Insight*, Delhi: Motilal Banarsidass.

- Gyori, T.L., 1996: *The Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna) as a Microcosm of the Theravāda Buddhist World View*, M.A. diss., Washington: American University.
- Hamilton, Sue, 1995a: "Anattā: A Different Approach", in *Middle Way*, vol.70, no.1, pp.47-60.
- Hamilton, Sue, 1995b: "From the Buddha to Buddhaghosa: Changing Attitudes toward the Human Body in Theravāda Buddhism", in *Religious Reflections on the Human Body*, Law (ed.), Bloomington: Indiana University Press, pp.46-63.
- Hamilton, Sue, 1996: *Identity and Experience: the Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*, London: Luzac Oriental.
- Hamilton, Sue, 1997: "The Dependent Nature of the Phenomenal World", in *Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (et al., ed.), Colombo/Hong Kong, pp.276-91.
- Hanly, Charles, 1984: "Ego Ideal and Ideal Ego", in *International Journal of Psychoanalysis*, no.65, pp.253-61.
- Hare, E.M. (tr.), 1955: *The Book of the Gradual Sayings*, vol.IV, London: PTS.
- Harvey, Peter, 1986: "Signless Meditations in Pāli Buddhism", in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.9, no.1, pp.25-52.
- Harvey, Peter, 1989: "Consciousness Mysticism in the Discourses of the Buddha", in *The Yogi and the Mystic*, Werner (ed.), London: Curzon Press, pp.82-102.
- Harvey, Peter, 1995: *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvāna in Early Buddhism*, England, Richmond: Curzon.
- Harvey, Peter, 1997: "Psychological Aspects of Theravāda Buddhist Meditation Training", in *Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (et al., ed.), Colombo/Hong Kong, pp.341-66.
- Hayashima, Kyosho, 1967: "Asubha", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.2, pp.270-81.
- Hecker, Hellmuth, 1999: "Achtsamkeit und ihr Vierfacher Aspekt", in *Buddhistische Monatsblätter*, Hamburg, vol.45, no.1, pp.10-12.
- Heiler, Friedrich, 1922: *Die Buddhistische Versenkung*, München: Reinhardt.
- Holt, John C., 1999 (1981): *Discipline, the Canonical Buddhism of the Vinaya-piṭaka*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Horner, I.B., 1934: "The Four Ways and the Four Fruits in Pāli Buddhism", in *Indian Historical Quarterly*, pp.785-96.
- Horner, I.B. (tr.), 1969: *Milinda's Questions*, vol.1, London: Luzac.
- Horner, I.B., 1979 (1936): *The Early Buddhist Theory of Man Perfected*, Delhi: Oriental Books.
- Horsch, P., 1964: "Buddhas erste Meditation", in *Asiatische Studien*, vol.17, pp.100-54.

- Ireland, John D., 1977: "The Buddha's Advice to Bāhiya", in *Pāli Buddhist Review*, vol.2, no.3, pp.159-61.
- Janakabhivamsa, U., 1985: *Vipassanā Meditation the Path to Enlightenment*, Sri Lanka: Systematic Print.
- Jayasuriya, W.F., 1988 (1963): *The Psychology & Philosophy of Buddhism*, Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.
- Jayatilke, K.N., 1948: "Some Problems of Translation and Interpretation, I", in *University of Ceylon Review*, vol.7, pp.208-24.
- Jayatilke, K.N., 1967: "Avijjā", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.2, pp.454-9.
- Jayatilke, K.N., 1970: "Nirvāna", in *Middle Way*, London, vol.45, no.3, pp.112-17.
- Jayatilke, K.N., 1980 (1963): *Early Buddhist Theory of Knowledge*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Jayawardhana, Bandula, 1988: "Determinism", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.392-412.
- Jayawickrama, N.A., 1948: "A Critical Analysis of the Sutta Nipāta", Ph.D. diss., University of London, in *Pāli Buddhist Review*, 1976-8, vol.1, pp.75-90, 137-63; vol.2, pp.14-41, 86-105, 141-58; vol.3, pp.3-19, 45-64, 100-12.
- Johansson, Rune E.A., 1965: "Citta, Mano, Viññāṇa - a Psychosemantic Investigation", in *University of Ceylon Review*, vol.23, nos 1 & 2, pp.165-215.
- Johansson, Rune E.A., 1969: *The Psychology of Nirvana*, London: Allen and Unwin.
- Johansson, Rune E.A., 1985 (1979): *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*, London: Curzon.
- Jooda, Susan Elbaum, 1983: *Investigation for Insight*, Kandy: BPS.
- Jotika, U; Dhamminda, U (tr.), 1986: *Mahāsattipaṭṭhāna Sutta*, Burma: Migadavun Monastery.
- Jumnien, Ajahn, 1993 (1977): "Recollections of an Interview", in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS pp.275-85.
- Kalupahana, David J., 1975: *Causality: The Central Philosophy of Buddhism*, Hawaii: University Press.
- Kalupahana, David J., 1992 (1987): *The Principles of Buddhist Psychology*, Delhi: Sri Satguru.
- Kalupahana, David J., 1994 (1992): *A History of Buddhist Philosophy: Continuities and Discontinuities*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Kalupahana, David J., 1999: "Language", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.282-4.
- Kamalashila, 1994 (1992): *Meditation: the Buddhist Way of Tranquillity and Insight*, Glasgow: Windhorse.
- Kariyawasam, A.G.S., 1984: "Delight", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.358-9.

- Karunadasa, Y., 1994: "Nibbānic Experience: a Non-Transcendental Interpretation", in *Sri Lanka Journal of Buddhist Studies*, vol.4, pp.1-13.
- Karunadasa, Y., 1996: *The Dhamma Theory*, Kandy, s.p.s.
- Karunaratne, Upali, 1989: "Dhammānupassanā", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.484-6.
- Karunaratne, Upali, 1993: "Indriya Saṃvara", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.567-8.
- Karunaratne, Upali, 1996: "Jhāna", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.50-5.
- Karunaratne, Upali, 1999a: "Kāyagatāsati", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.168-9.
- Karunaratne, Upali, 1999b: "Khandha", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.192-201.
- Karunaratne, Upali, 1999c: "Kilesa", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.213-22.
- Karunaratne, W.S., 1979: "Change", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.115-23.
- Karunaratne, W.S., 1988a: *Buddhism: Its Religion and Philosophy*, Singapore: Buddhist Research Society.
- Karunaratne, W.S., 1988b: *The Theory of Causality in Early Buddhism*, Sri Lanka, Nugegoda.
- Kassapa, Bhikkhu, 1966: "Meditation - Right and Wrong", in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol.74, no.11/12, pp.242-5.
- Katz, Nathan, 1979: "Does the 'Cessation of the World' Entail the Cessation of the Emotions?" in *Pāli Buddhist Review*, vol.4, no.3, pp.53-65.
- Katz, Nathan, 1989 (1982): *Buddhist Images of Human Perfection*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Keown, Damien, 1992: *The Nature of Buddhist Ethics*, London: Macmillan.
- Khanti, Sayadaw, 1984: *Ānāpāna*, Ashin Parama (tr.), Myanmar, Rangoon: Department for Religious Affairs.
- Khantipālo, Bhikkhu, 1981: *Calm and Insight: A Buddhist Manual for Meditators*, London: Curzon.
- Khantipālo, Bhikkhu, 1986 (1968): *Practical Advice for Meditators*, Kandy: s.p.s.
- Khemacari Mahathera, 1985: "A Discourse on Satipatthāna", in Sujiva: *Hop on Board the Ship of Mindfulness*, Singapore: Kowah Printing, pp.17-39.
- Kheminda Thera, 1980: *The Way of Buddhist Meditation (Serenity and Insight according to the Pāli Canon)*, Colombo: Lake House.
- Kheminda Thera, 1990 (1979): *Satipatthana Vipassanā Meditation: Criticism and Replies*, Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society.
- Kheminda Thera, 1992 (1965): *Path, Fruit and Nibbāna*, Colombo: Balcombe.
- King, Winston L., 1992 (1980): *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga*, Delhi: Motilal Banarsidass.

- Knight, Charles F., 1985 (1970): *Mindfulness – an all Time Necessity*, Kandy: BPS.
- Kor Khao Suan Luang, 1985: *Directing to Self-Penetration*, Kandy: BPS.
- Kor Khao Suan Luang, 1991: *Looking Inward: Observations on the Art of Meditation*, Kandy: BPS.
- Kor Khao Suan Luang, 1993: *Reading the Mind, Advice for Meditators*, Kandy: BPS.
- Kor Khao Suan Luang, 1995: *A Good Dose of Dhamma, for Meditators when they are ill*, Kandy: BPS.
- Kornfield, Jack, 1977: *The Psychology of Mindfulness Meditation*, Ph.D. diss., USA: Saybrook Institute.
- Kornfield, Jack, 1979: "Intensive Insight Meditation", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.11, no.1, pp.41–58.
- Kornfield, Jack, 1993 (1977): *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS.
- Kundalābhivamsa, Sayadaw U, 1993: *Dhamma Discourses*, Khin Mya Mya (tr.), Singapore (no publ.).
- Kyaw Min, U, 1980: *Buddhist Abhidhamma: Meditation & Concentration*, Singapore: Times Books International.
- Lamotte, Étienne (tr.), 1970: *Le Traité de la Grande Vertu de Sagesse de Nāgārjuna (Mahāprajñāpāramitāsāstra)*, Louvain: Institut Orientaliste, vol.III.
- Law, Bimala C. (tr.), 1922: *Designation of Human Types*, Oxford: PTS.
- Law, Bimala C., 1979 (1932): *Geography of Early Buddhism*, Delhi: Oriental Books.
- Ledi Sayadaw (n.d.): *Treatise on Meditation*, unpublished manuscript, U Hla Maung (tr.), Myanmar: Burma Pitaka Association.
- Ledi Sayadaw, 1983 (1971): *The Requisites of Enlightenment*, Nānaponika (tr.), Kandy: BPS.
- Ledi Sayadaw, 1985 (1977): *The Noble Eightfold Path and its Factors Explained*, U Saw Tun Teik (tr.), Kandy: BPS.
- Ledi Sayadaw, 1986a: *The Buddhist Philosophy of Relations*, U Nāṇa (tr.), Kandy: BPS.
- Ledi Sayadaw, 1986b (1961): *The Manual of Insight*, U Nāṇa (tr.), Kandy: BPS.
- Ledi Sayadaw, 1999a: "The Manual of the Four Noble Truths", in *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri: v.1, pp.133–51.
- Ledi Sayadaw, 1999b: "The Manual of Law", Barua et al (tr.), in *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri: v.1, pp.93–131.
- Ledi Sayadaw, 1999c: *Manual of Mindfulness of Breathing*, U Sein Nyo Tun (tr.), Kandy: BPS.
- Ledi Sayadaw, 1999d: "The Manual of Right Views", U Maung Gyi (et al, tr.), in *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri: v.1, pp.63–91.
- Levine, Stephen, 1989 (1979): *A Gradual Awakening*, New York: Anchor Books.

- Ling, Trevor, 1967: "Mysticism and Nibbāna", in *Middle Way*, London, vol. 41, no. 4, pp. 163-8.
- Lopez, Donald S., 1992: "Memories of the Buddha", in *In the Mirror of Memory*, Gyatso (ed.), New York: State University Press, pp. 21-45.
- Maha Boowa, Phra Ajahn, 1983: *Wisdom Develops Samādhi*, Bangkok: Pow Bhavana Foundation, Wave.
- Maha Boowa, Phra Ajahn, 1994: *Kammattthāna, the Basis of Practice*, Malaysia: Wave.
- Maha Boowa, Phra Ajahn, 1997: *Patipadā or the Mode of Practice of Ven. Acharn Muan*, Thailand, Wat Pa Baan Taad: Ruen Kaew Press.
- Mahasi Sayadaw, 1981: *The Wheel of Dhamma*, U Ko Lay (tr.), Myanmar, Rangoon: Buddhasāsana Nuggaha Organization.
- Mahasi Sayadaw, 1990: *Satipatthāna Vipassanā: Insight through Mindfulness*, Kandy: BPS.
- Mahasi Sayadaw, 1991 (1971): *Practical Insight Meditation: Basic and Progressive Stages*, U Pe Thin (et al, tr.), Kandy: BPS.
- Mahasi Sayadaw, 1992 (1981): *A Discourse on the Mālūkyaputta Sutta*, U Htin Fatt (tr.), Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society.
- Mahasi Sayadaw, 1994 (1965): *The Progress of Insight: A Treatise on Buddhist Satipatthāna Meditation*, Nāṇaponika (tr.), Kandy: BPS.
- Mahasi Sayadaw, 1996: *The Great Discourse on Not Self*, U Ko Lay (tr.), Bangkok: Buddhaddhamma Foundation.
- Malalasekera, G. P., 1965: "Anattā", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 1, pp. 567-76.
- Malalasekera, G. P., 1995 (1937): *Dictionary of Pāli Proper Names*, 2 vols., Delhi: Munshiram Manoharlal.
- Mangalo, Bhikkhu, 1988 (1970): *The Practice of Recollection*, London: Buddhist Society.
- Mann, Robert (et al), 1992: *Buddhist Character Analysis*, Bradford on Avon: Aukana.
- Manné, Joy, 1990: "Categories of Sutta in the Pāli Nikāyas", in *Journal of the Pāli Text Society*, vol. 15, pp. 30-87.
- Marasinghe, M. M. J., 1974: *Gods in Early Buddhism*, University of Sri Lanka.
- Masefield, Peter, 1979: "The Nibbāna-Parinibbāna Controversy", in *Religion*, vol. 9, pp. 215-30.
- Masefield, Peter, 1987: *Divine Revelation in Buddhism*, Colombo: Sri Lanka Institute of Traditional Studies.
- Matthews, B., 1975: "Notes on the Concept of the Will in Early Buddhism", in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, no. 12, pp. 152-60.
- McGovern, William Montgomery, 1979 (1872): *A Manual of Buddhist Philosophy*, Delhi: Nag Publications.

- Mills, L.C.R., 1992: "The Case of the Murdered Monks", in *Journal of the Pāli Text Society*, vol.16, pp.71-5.
- Minh Chau, Bhikṣu Thích, 1991: *The Chinese Madhyama Āgama and the Pāli Majjhima Nikāya*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Monier-Williams, 1995 (1899): *A Sanskrit-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Naeb, Ajahn, 1993 (1977): "The Development of Insight", in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp.133-58.
- Namto, Bhikkhu, 1984 (1979): *Wayfaring - a Manual for Insight Meditation*, Kandy: BPS.
- Nāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1962: *The Guide (Netti)*, London: PTS.
- Nāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1978 (1960): *The Minor Readings and the Illustrator of Ultimate Meaning*, Oxford: PTS.
- Nāṇamoli, Bhikkhu, 1980 (1971): *A Thinker's Note Book*, Kandy: BPS.
- Nāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1982a (1952): *Mindfulness of Breathing*, Kandy: BPS.
- Nāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1982b: *The Path of Discrimination (Paṭisambhīdā-magga)*, London: PTS.
- Nāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1991 (1956): *The Path of Purification (Visuddhi-magga)*, Kandy: BPS.
- Nāṇamoli, Bhikkhu, 1994: *A Pāli-English Glossary of Buddhist Technical Terms*, Kandy: BPS.
- Nāṇamoli, Bhikkhu, (et al, tr.), 1995: *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Kandy: BPS.
- Nāṇananda, Bhikkhu, 1984 (1973): *Ideal Solitude*, Kandy: BPS.
- Nāṇananda, Bhikkhu, 1985 (1974): *The Magic of the Mind in Buddhist Perspective*, Kandy: BPS.
- Nāṇananda, Bhikkhu, 1986 (1971): *Concept and Reality in Early Buddhist Thought*, Kandy: BPS.
- Nāṇananda, Bhikkhu, 1993: *Towards Calm and Insight: Some Practical Hints*, Sri Lanka, Meetrigala: Nissarana Vanaya.
- Nāṇananda, Bhikkhu, 1999: *Seeing Through, a Guide to Insight Meditation*, Sri Lanka, Devalagama: Pothulgala Araṇya.
- Nāṇaponika Thera, 1930: "Satipaṭṭhāna: Die Botschaft an den Westen", in *Studia Pāli Buddhistica*, Hamburg, pp.1-27.
- Nāṇaponika Thera, 1951: "Satipaṭṭhāna als ein Weg der Charakter Harmonisierung", in *Einsicht*, pp.34-8.
- Nāṇaponika Thera, 1973 (1951): *Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit*, Konstanz: Christiani.
- Nāṇaponika Thera (tr.), 1977 (1949): *Sutta Nipāta*, Konstanz: Christiani.
- Nāṇaponika Thera, 1978: *The Roots of Good and Evil*, Kandy: BPS.
- Nāṇaponika Thera, 1983: *Contemplation of Feeling*, Kandy: BPS.
- Nāṇaponika Thera, 1985 (1949): *Abhidhamma Studies: Reserches in Buddhist Psychology*, Kandy: BPS.

- Ñāṇaponika Thera, 1988 (1964): *The Simile of the Cloth*, Kandy: BPS.
- Ñāṇaponika Thera, 1990 (1967): *Protection through Satipaṭṭhāna*, Kandy: BPS.
- Ñāṇaponika Thera, 1992 (1962): *The Heart of Buddhist Meditation*, Kandy: BPS.
- Ñāṇaponika Thera, 1993 (1958): *The Four Sublime States*, Kandy: BPS.
- Ñāṇārāma, Mātara Sñ, 1990: *Ānāpānāsati Bhāvanā*, Wettimuny (tr.), Colombo.
- Ñāṇārāma, Mātara Sñ, 1993 (1983): *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges*, Kandy: BPS.
- Ñāṇārāma, Mātara Sñ, 1997: *The Seven Contemplations of Insight*, Kandy: BPS.
- Ñāṇasamvara, Somdet Phra, 1961: *A Guide to Awareness, Dhamma Talks on the Foundations of Mindfulness*, USA: Buddhadharma Meditation Centre.
- Ñāṇasamvara, Somdet Phra, 1974: *Contemplation of the Body*, Bangkok: Mahamakut.
- Ñāṇatiloka Thera, 1910: *Kleine Systematische Pāli Grammatik*, München: Oskar Schloss.
- Ñāṇatiloka Thera, 1983 (1938): *Guide through the Abhidhamma Pitaka*, Kandy: BPS.
- Ñāṇatiloka Thera, 1988 (1952): *Buddhist Dictionary*, Kandy: BPS.
- Ñānuttara Thera, 1990 (1979): *Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation: Criticism and Replies*, Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society.
- Ñāṇavīra Thera, 1987: *Clearing the Path*, Colombo: Path Press.
- Nanayakkara, S.K., 1989: "Dukkha", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.696-702.
- Nanayakkara, S.K., 1993a: "Impermanence", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.537-9.
- Nanayakkara, S.K., 1993b: "Insight", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.580-4.
- Nanayakkara, S.K., 1999: "Kusala", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.258-9.
- Naranjo, Claudio (et al), 1971: *On the Psychology of Meditation*, London: Allen and Unwin.
- Newman, John W., 1996: *Disciplines of Attention: Buddhist Insight Meditation, the Ignatian Spiritual Exercises and Classical Psycho-analysis*, New York: Peter Lang.
- Nhat Hanh, Thich, 1990: *Transformation & Healing: The Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*, California, Berkeley: Parallax Press.
- Norman, K.R., 1984 (1982): "The Four Noble Truths: A Problem of Pāli Syntax", in *Indological and Buddhist Studies*, Hercus (ed.), Delhi: Sri Satguru, pp.377-91.
- Norman, K.R., 1991-3: "Mistaken Ideas about Nibbāna", in *The Buddhist Forum*, Skorupski (ed.), University of London, School of Oriental and African Studies, vol.III, pp.211-25.

- Ott, Julius von, 1912: "Das Satipatthāna Suttam", in *Buddhistische Welt*, vol.6, nos.9/10, pp.346-80.
- Pa Auk Sayadaw, 1995: *Mindfulness of Breathing and Four Elements Meditation*, Malaysia: Wave.
- Pa Auk Sayadaw, 1996: *Light of Wisdom*, Malaysia: Wave.
- Pa Auk Sayadaw, 1999: *Knowing and Seeing*, Malaysia (no publ.).
- Panabokke, Gunaratne, 1993: *History of the Buddhist Saṅgha in India and Sri Lanka*, Sri Lanka: University of Kelaniya.
- Pande, Govind Chandra, 1957: *Studies in the Origins of Buddhism*, India: University of Allahabad.
- Pandey, Krishna Kumari, 1988: *Dhammānapassanā: A Psycho-Historicity of Mindfulness*, M.phil. diss., Buddhist Department, Delhi University.
- Paṇḍita, U (n.d.): *The Meaning of Satipatthāna*, Malaysia (no publ.).
- Paṇḍita, U, 1993 (1992): *In this Very Life*, U Aggacitta (tr.), Kandy: sfs.
- Pensa, Corrado, 1977: "Notes on Meditational States in Buddhism and Yoga", in *East and West*, Rome, no.27, pp.335-44.
- Perera, T.H., 1968: "The Seven Stages of Purity", in *Maha Bodhi*, vol.76, no.7, pp.208-11.
- Platigorsky, Alexander, 1984: *The Buddhist Philosophy of Thought*, London: Curzon.
- Piyadassi Thera, 1972: "Mindfulness - a Requisite for Mental Hygiene", in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol.80, nos.10/11, pp.474-6.
- Piyadassi Thera, 1998: *Satta Bojjhaṅgā*, Malaysia, Penang: Inward Path.
- Pradhan, Ayodhya Prasad, 1986: *The Buddha's System of Meditation*, 4 vols., Delhi: Sterling.
- Premasiri, P.D., 1972: *The Philosophy of the Atthakavagga*, Kandy: sfs.
- Premasiri, P.D., 1976: "Interpretation of Two Principal Ethical Terms in Early Buddhism", in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, vol.2, no.1, pp.63-74.
- Premasiri, P.D., 1981: "The Role of the Concept of Happiness in the Early Buddhist Ethical System", in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, vol.7, pp.61-81.
- Premasiri, P.D., 1987a: "Early Buddhist Analysis of Varieties of Cognition", in *Sri Lanka Journal of Buddhist Studies*, vol.1, pp.51-69.
- Premasiri, P.D., 1987b: "Early Buddhism and the Philosophy of Religion", in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, vol.13, nos.1/2, pp.163-84.
- Premasiri, P.D., 1989: "Dogmatism", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.655-62.
- Premasiri, P.D., 1990a: "Emotion", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.57-64.
- Premasiri, P.D., 1990b: "Epistemology", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.95-112.

- Premasiri, P.D., 1991: "The Social Relevance of the Buddhist Nibbāna Ideal", in *Buddhist Thought and Ritual*, Kalupahana (ed.), New York: Paragon House, pp.45-56.
- Pruden, Leo M. (tr.), 1988-90: *Abhidharmakośabhāṣyam* by Louis de la Vallée Poussin, 4 vols., Berkeley: Asian Humanities Press.
- Rahula, Walpola, 1962: "A Comparative Study of Dhyānas According to Theravāda, Sarvāstivāda and Mahāyāna", in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol.70, no.6, pp. 190-9.
- Rahula, Walpola, 1997: *Humour in Pāli Literature*, Sri Lanka, Kotte: Buddhist Study & Research Institute.
- Ray, Reginald A., 1994: *Buddhist Saints in India*, New York: Oxford University Press.
- Reat, N. Ross, 1987: "Some Fundamental Concepts of Buddhist Psychology", in *Religion*, no.17, pp.15-28.
- Rhys Davids, C.A.F., 1898: "On the Will in Buddhism", in *Journal of the Royal Asiatic Society*, January, pp.47-59.
- Rhys Davids, C.A.F. (tr.), 1922 (1900): *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*, Oxford: PTS.
- Rhys Davids, C.A.F., 1927a: "Dhyāna in Early Buddhism", in *Indian Historical Quarterly*, no.3, pp.689-715.
- Rhys Davids, C.A.F., 1927b: "The Unknown Co-Founders of Buddhism", in *Journal of the Royal Asiatic Society*, part II, pp.193-208.
- Rhys Davids, C.A.F., 1937: "Towards a History of the Skandha-Doctrine", in *Indian Culture*, vol.3, pp.405-11, 653-62.
- Rhys Davids, C.A.F., 1978 (1936): *The Birth of Indian Psychology and its Development in Buddhism*, Delhi: Oriental Books.
- Rhys Davids, C.A.F., 1979 (1930): Introduction to Woodward (tr.): *The Book of the Kindred Sayings*, vol.V, London: PTS.
- Rhys Davids, T.W. (et al), 1966 (1910): *Dialogues of the Buddha*, vol.II, London: PTS.
- Rhys Davids, T.W. (et al), 1993 (1921-5): *Pāli-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Rhys Davids, T.W., 1997 (1903): *Buddhist India*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Rockhill, W. Woodville, 1907: *The Life of the Buddha and the Early History of his Order*, London: Trübner's Oriental Series.
- Samaratne, Godwin, 1997: "Watching Thoughts and Emotions", in *The Meditative Way - Contemporary Masters*, Bucknell (ed.), England, Richmond: Curzon Press, pp.136-145.
- Santucci, James A., 1979: "Transpersonal Psychological Observations on Theravāda Buddhist Meditation Practices", in *Journal of the International Association for Buddhist Studies*, vol.2, no.2, pp.66-78.
- Sarachchandra, Ediriwira, 1994 (1958): *Buddhist Psychology of Perception*, Sri Lanka, Dehiwala: Buddhist Cultural Centre.

- Schlingloff, Dieter (ed. and tr.), 1964: *Ein Buddhistisches Yogalehrbuch (Sanskrittexte aus den Turfanfunden)*, Berlin: Akademie Verlag.
- Schmidt, Kurt (tr.), 1989: *Buddhas Reden*, Germany, Leimen: Kristkeitz.
- Schmithausen, Lambert, 1973: "Spirituelle Praxis und Philosophische Theorie im Buddhismus", in *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft*, vol. 57, no. 3, pp. 161-86.
- Schmithausen, Lambert, 1976: "Die Vier Konzentrationen der Aufmerksamkeit", in *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft*, no. 60, pp. 241-66.
- Schmithausen, Lambert, 1981: "On some Aspects of Descriptions or Theories of 'Liberating Insight' and 'Enlightenment' in Early Buddhism", in *Studien zum Jainismus und Buddhismus*, Bruhn (et al. ed.), Wiesbaden, pp. 199-250.
- Schönwerth, Sigurd, 1968: "Los vom Selbst oder Los von den Beilegungen auf dem Wege der Satipatthāna", in *Yāna, Zeitschrift für Buddhismus und Religiöse Kultur auf Buddhistischer Grundlage*, Germany, Utting a.A., Jahrgang 21, pp. 105-12, 152-60, 188-95.
- Schrader, F. Otto, 1905: "On the Problem of Nīrvāna", in *Journal of the Pāli Text Society*, vol. 5, pp. 157-70.
- Schumann, Hans Wolfgang, 1957: *Bedeutung und Bedeutungsentwicklung des Terminus Saṅkhāra im frühen Buddhismus*, Ph.D. diss., Germany: University of Bonn.
- Sekhera, Kalalelle, 1995: *The Path to Enlightenment*, Colombo: Godage & Brothers.
- Shapiro, Deane H., 1980: *Meditation: Self-Regulation Strategy & Altered State of Consciousness*, New York: Aldine.
- Shapiro, Deane H. (et al), 1984: "Zen Meditation and Behavioral Self-Control", in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (ed.), New York: Aldine, pp. 585-98.
- Shattock, Ernest Henry, 1970 (1958): *An Experiment in Mindfulness*, London: Rider & Co.
- Shwe Zan Aung (et al. tr.), 1979: *Points of Controversy*, London: PTS.
- Silananda, U, 1990: *The Four Foundations of Mindfulness*, Boston: Wisdom.
- Silananda, U, 1995: *The Benefits of Walking Meditation*, Kandy: BPS.
- Singh, Madan Mohan, 1967: *Life in North-Eastern India in Pre-Mauryan Times*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Smith, Huston, 1959: *The Religions of Man*, New York: Mentor Books.
- Sobti, H.S., 1985: *Nibbāna in Early Buddhism*, Delhi: Eastern Books.
- Solé-Leris, Amadeo, 1992 (1986): *Tranquility & Insight: An Introduction to the Oldest Form of Buddhist Meditation*, Kandy: BPS.
- Solé-Leris, Amadeo (et al. tr.), 1999: *Majjhima Nikāya*, Barcelona: Kairos.
- Soma Thera (tr.), 1981 (1941): *The Way of Mindfulness*, Kandy: BPS.

- Soni, R.L., 1980: *The Only Way to Deliverance: The Buddhist Practice of Mindfulness*, Boulder: Prajñā Press.
- Speeth, Kathleen Riordan, 1982: "On Psychotherapeutic Attention", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.14, no.2, pp.141-60.
- Stcherbatsky, Theodor, 1994 (1922): *The Central Conception of Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Story, Francis, 1965: "Buddhist Meditation and the Layman", in *Middle Way*, London, vol.39, no.4, pp.166-72.
- Story, Francis, 1975 (1962): *Introduction to Vajirañāna: Buddhist Meditation in Theory and Practice*, Malaysia, Kuala Lumpur.
- Story, Francis, 1984 (1971): "Nibbāna", in *The Buddhist Doctrine of Nibbāna*, Kandy: 87s.
- Strensky, Ivan, 1980: "Gradual Enlightenment, Sudden Enlightenment and Empiricism", in *Philosophy East and West*, Honolulu, pp.3-20.
- Stuart-Fox, Martin, 1989: "Jhāna and Buddhist Scholasticism", in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.12, no.2, pp.79-110.
- Sujiva, Ven., 1996: "Access & Fixed Concentration", in *Vipassanā Tribune*, Malaysia, vol.4, no.2, pp.6-11.
- Sujiva, Ven., 2000: *Essentials of Insight Meditation Practice: a Pragmatic Approach to Vipassana*, Malaysia, Petaling Jaya: Buddhist Wisdom Centre.
- Sunlun Sayadaw, 1993 (1977): "The Yogi and Insight Meditation", in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: 87s, pp.88-115.
- Swearer, Daniel K., 1967: *Knowledge as Salvation: A Study in Early Buddhism*, Ph.D. diss., Princeton University.
- Swearer, Daniel K., 1971: *Secrets of the Lotus: Studies in Buddhist Meditation*, New York: Macmillan.
- Swearer, Daniel K., 1972: "Two Types of Saving Knowledges in the Pāli Suttas", in *Philosophy East and West*, Honolulu, vol.22, no.4, pp.355-71.
- Talamo, Vincenzo (tr.), 1998: *Samyutta Nikāya*, Roma: Ubaldini Editore.
- Tart, Charles T., 1994: *Living the Mindful Life*, Boston: Shambhala.
- Tatia, Nathmal, 1951: *Studies in Jaina Philosophy*, India, Banares: Jain Cultural Research Society.
- Tatia, Nathmal, 1992: "Samatha and Vipassanā", in *Vipassanā - the Buddhist Way*, Sobti (ed.), Delhi: Eastern Book, pp.84-92.
- Taungpulu Sayadaw, 1993 (1977): "The Methodical Practice of Mindfulness Based on the Thirty-Two Constituent Parts of the Body", in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: 87s, pp.186-91.
- Than Daing, U, 1970: *Cittānupassanā & Vedānānupassanā*, Myanmar, Rangoon: Society for the Propagation of Vipassanā (Mogok Sayadaw).
- Thānissaro, Bhikkhu, 1993: *The Mind like Fire Unbound*, Massachusetts, Barre: Dhamma Dana.
- Thānissaro, Bhikkhu, 1994: *The Buddhist Monastic Code*, California: Mettā Forest Monastery.

- Thate, Phra Ajahn, 1996: *Meditation in Words*, Thailand, Nongkhai, Wat Hin Mark Pen: Wave.
- Thate, Phra Ajahn, 1997 (1991): *Steps along the Path*, Thānissaro (tr.), Thailand, Nongkhai, Wat Hin Mark Pen: Wave.
- Thitavanno, Bhikkhu, 1988: *Mind Development*, Buddhasukha (tr.), Bangkok: Mahamakut Buddhist University.
- Thiṭṭila, Ashin (tr.), 1969: *The Book of Analysis*, London: PTS.
- Tilakaratne, Asanga, 1993: *Nirvana and Ineffability*, Sri Lanka: Kelaniya University.
- Tiwari, Mahesh, 1992: "Vedanānupassanā", in *Vipassanā – the Buddhist Way*, Sobti (ed.), Delhi: Eastern Book, pp.76–83.
- Vajirañña, Paravahera Mahāthera, 1946: "Bodhipakkhiya Bhāvanā", in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol.54, nos.5/6, pp.45–52.
- Vajirañña, Paravahera Mahāthera, 1975 (1962): *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.
- Vajirañña, Paravahera Mahāthera (et al), 1984 (1971): *The Buddhist Doctrine of Nibbāna*, Kandy: BPS.
- Van Nuys, David, 1971: "A Novel Technique for Studying Attention During Meditation", in *Journal of Transpersonal Psychology*, no.2, pp.125–33.
- Van Zeyst, Henri, 1961a: "Abandonment", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.1, pp.2–4.
- Van Zeyst, Henri, 1961b: "Abhiññhā", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.1, pp.90–2.
- Van Zeyst, Henri, 1961c: "Absolute", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.1, pp.140–4.
- Van Zeyst, Henri, 1967a: "Attention", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.2, p.331.
- Van Zeyst, Henri, 1967b: "Āyatana", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.2, pp.469–71.
- Van Zeyst, Henri, 1970: "Concentration and Meditation", in *Problems Bared*, Colombo: Buddhist Information Centre.
- Van Zeyst, Henri, 1981: *In Search of Truth*, Colombo: Vajra Bodhi.
- Van Zeyst, Henri, 1982: *Meditation, Concentration & Contemplation*, Kandy: Vajra Bodhi.
- Van Zeyst, Henri, 1989: *Awareness in Buddhist Meditation*, Colombo: Public Trustee.
- Vetter, Tilman, 1988: *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, Leiden: Brill.
- Vimalaramsi, U, 1997: *The Ānāpānasati Sutta*, Taipei: Buddha Educational Foundation.
- Vimalo, Bhikkhu, 1959: "Awareness and Investigation", in *Middle Way*, vol.34, no.1, pp.26–9.

- Vimalo, Bhikkhu, 1987: "The Contemplation of Breathing (Ānāpāna-sati)", in *Middle Way*, London, vol.62, no.3, pp.157-60.
- Visuddhacara, Bhikkhu, 1996, 1997: "Vipassanā & Jhāna: What the Masters Say", in *Vipassana Tribune*, Malaysia, vol.4, no.2, pp.14-17; vol.5, no.1, pp.12-16.
- Walsh, Roger, 1981: "Speedy Western Minds Slow Slowly", in *ReVision*, no.4, pp.75-7.
- Walsh, Roger, 1984: "Initial Meditative Experiences", in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (ed.), New York: Aldine, pp.265-70.
- Walshe, Maurice (tr.), 1987: *Thus Have I Heard: the Long Discourses of the Buddha*, London: Wisdom.
- Walshe, Ruth, 1971: "Buddhist Meditation", in *Middle Way*, London, vol.46, no.3, pp.102-4.
- Warder, A.K., 1956: "On the Relationship between Early Buddhism and Other Contemporary Systems", in *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, London, no.18, pp.43-63.
- Warder, A.K., 1982: *Introduction to Nāṇamoli: The Path of Discrimination*, London: FRS, pp.1-64.
- Warder, A.K., 1991 (1970): *Indian Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Watanabe, Fumimaro, 1983: *Philosophy and its Development in the Nikāyas and Abhidhamma*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Wayman, Alex., 1976: "Regarding the translations of the Buddhist Terms *saññā/samjñā*, *viññāṇa/vijñāna*", in *Malalasekera Commemoration Volume*, Wijesekera (ed.), Colombo, pp.325-35.
- Wayman, Alex., 1984 (1982): "A Study of the Vedāntic and Buddhist Theory of Nāma-rūpa", in *Indological and Buddhist Studies*, Hercus (ed.), Delhi: Sri Satguru, pp.617-42.
- Weeraratne, W.G., 1990: "Eight-fold-Path, Noble", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.44-6.
- Werner, Karel, 1991: "Enlightenment and Arahantship", in *Middle Way*, May 1991, vol.66, pp.13-18.
- West, M.A., 1991 (1978): "Meditation: Magic, Myth and Mystery", in *The Psychology of Meditation*, West (ed.), Oxford: Clarendon Press, pp.192-210.
- Wezler, A., 1984: "On the Quadruple Division of the Yogaśāstra, the Caturvyūhatva of the Cikitsāśāstra and the 'Four Noble Truths' of the Buddha", in *Indologia Taurinensis*, vol.12, pp.289-337.
- Wijebandara, Chandima, 1993: *Early Buddhism: Its Religious and Intellectual Milieu*, Sri Lanka: Kelaniya University.
- Wijesekera, O.H. de A., 1976: "Canonical Reference to Bhavaṅga", in *Malalasekera Commemoration Volume*, Wijesekera (ed.), Colombo, pp.348-52.
- Wijesekera, O.H. de A., 1994: *Buddhist and Vedic Studies*, Delhi: Motilal Banarsidass.

- Woolfolk, Robert L., 1984: "Self-Control Meditation and the Treatment of Chronic Anger", in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (ed.), New York: Aldine, pp.550-4.
- Yubodh, Dhanit, 1985: "What is Sati?", in *Sujīva: Hop on Board the Ship of Mindfulness*, Singapore Kowah Printing, pp.12-16.



Махатеро Леди Саядав. Осознанное дыхание; Карунадаса. Теория дхамм; Махасатипаттхана сутта.

Издательство Ганга/Сватан, 160 с., Москва, 2012.

Предлагаемый сборник посвящен рассмотрению основ медитативной практики и философского воззрения буддийской традиции Тхеравады. В первой работе – «Осознанное дыхание» – Махатеро Леди Саядав, считающийся одним из самых выдающихся буддистов 20-го века, подробно излагает практику медитации на дыхании в двух ее аспектах – безмятежности и прозрения.

Далее в сборнике представлен перевод знаменитой «Великой сутры основ памятования», в которой показывается, как памятование, наблюдение и бдительное осознание тела, ощущений, ума и явлений ума ведет к прямому постижению непостоянства и отсутствия Эго на всех уровнях человеческого бытия.

Завершает сборник статья «Теория дхамм», написанная известным современным буддийским ученым профессором Карунадасой. В ней автор кратко и предельно ясно излагает воззрение палийской Абхидхамма Питакки, содержащей одну из самых ранних версий буддийской теории дхамм.

Аналайо

ПРЯМОЙ ПУТЬ К РЕАЛИЗАЦИИ.

Основы внимательности

Перевод: *Д. Устьянцев*

Редактор *А. Орлов*

Корректор *Ю. Жаркова*
Макет и обложка: *Н. Орлова*

ООО ИД «Ганга»
E-mail: ganga@ganga.ru
Адрес сайта в Интернете: www.ganga.ru

Центр «Сватан»
Адрес сайта: www.rc-svatan.ru

Международный Дхарма Центр «Samma ditthi» (Шри Ланка)

Подписано к печати 03.02.2014
Формат 60х90/16. Усл. печ. л. 24
Тираж 1000 экз.