

Аналайо



ПЕРСПЕКТИВЫ  
САТИПАТТАХАНЫ



Аналайо Бхиккху

# ПЕРСПЕКТИВЫ САТИПАТТАХАНЫ



Перевод с английского Дмитрия Устынцева

Редактор Александр Орлов



Москва 2018

УДК 294-3  
ББК 96

Публикуется с согласия достопочтенного Аналайо Бхинкху.

Перевод: Д. Устьянцев

Редактор: А. Орлов

Аналайо Бхинкху. Перспективы Сатипаттханы. [Пер. сангл.  
Д. Устьянцева]. — М.: Ганга/Сватан, 2018. — 416 с.

Данная книга посвящена исследованию различных аспектов медитации внимательности, являясь продолжением ранее изданной в России монографии Аналайо Бхинкху «Прямой путь к реализации. Основы внимательности». В своем новом исследовании автор опирается на выдержки из Сатипаттхана-сутты, находящейся в собрании Маджхима-никаи Тхеравадинского палийского канона, а также на Мадхьямка-агаму и Экоттарика-агаму, сохранившиеся в китайском переводе. При сопоставлении различных канонических текстов, посвященных Сатипаттхане, Аналайо выделил варианты медитативных практик, которые являются общими для всех них, а также те, которые излагаются лишь в отдельных трактатах. Особый интерес для читателей представляет проведенный автором глубокий анализ таких важных тем, как пять препятствий, пути их преодоления и семь факторов пробуждения.

ISBN 978-5-907059-16-0

© Аналайо, 2018  
© Сватан, 2018  
© ООО ИД «Ганга», 2018

## **Содержание**

I АСПЕКТЫ САТИПАТТХАНЫ .....	13
II ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ .....	28
III СОЗЕРЦАНИЕ ТЕЛА .....	47
IV ЧАСТИ ТЕЛА .....	74
V ЭЛЕМЕНТЫ .....	94
VI РАЗЛАГАЮЩИЙСЯ ТРУП .....	112
VII СОЗЕРЦАНИЕ ОЩУЩЕНИЙ .....	136
VIII СОЗЕРЦАНИЕ УМА .....	167
IX СОЗЕРЦАНИЕ ДХАРМ .....	196
X ПРЕПЯТСТВИЯ .....	211
XI ФАКТОРЫ ПРОБУЖДЕНИЯ .....	233
XII МЕДИТАЦИЯ САТИПАТТХАНА .....	274
XIII САТИПАТТХАНА-СУТТА .....	305

## Об авторе

Родившийся в 1962 г. в Германии, Бхиккху Аналайо получил монашеское посвящение в 1995 г., на Шри-Ланке. В 2000 г. он получил степень доктора философии в Университете Перадения, Шри-Ланка, за исследование по Сатипаттхана-сутте. В 2003 г. эта работа была опубликована в издательстве Windhorse Publication под названием «*Sati-paṭṭhāna: The Direct Path to Realization*».

Аналайо является профессором буддийских исследований в Шри-Ланкийской международной академии в Паллекеле. Кроме того, он преподает в Центре буддийских исследований Гамбургского университета, а также проводит исследования в буддийском колледже Барабан Дхармы на Тайване. Главной сферой его исследования является ранний буддизм и, в частности, такие темы, как китайские агамы, медитация, а также роль женщины в буддизме. Кроме академической деятельности, он примерно половину своего времени посвящает уединенной медитации, а также регулярно проводит медитативные курсы в Азии и на Западе.

## Выражение признательности

Я весьма признателен Джейну Дэвису, Саманери Дхаммадинну, Алдо ди Доменико, Шону Фарго, Роберту Гудману, Камалашиле, Ши Конгму, Кен Су, Ши Синчену, Вишвапани и Дхатвишвари за оказанную помощь в улучшении моего текста. Все изъяны и недостатки, имеющиеся на следующих страницах, были допущены исключительно из-за моего невежества.

*Созерцайте тела посредством установления внимательности, усердно и энергично, с надлежащим знанием и внимательностью, преодолевая желания и недовольство этого мира. И точно так же ... ощущения ... ум - дхармы ... Это называется обладанием собой как островом, опираясь на самого себя, обладанием Дхармой как островом, опираясь на Дхарму, а также отсутствие другого острова и другой опоры.*

## Введение

Эта книга является продолжением моего исследования Сатипаттханы как «Прямого пути к реализации»<sup>1</sup>. Вначале я думал лишь о пересмотре своей ранней монографии, но в итоге стало очевидно, что новая публикация будет лучшим решением. Основное отличие этой работы от предыдущего исследования состоит в том, что я активно использовал трактаты, следующие в русле Сатипаттхана-сутты, которые были сохранены другими буддийскими традициями. Таким образом, в этой публикации я обращаюсь к материалам практики с точки зрения, которая появляется в результате сравнительного исследования версий, использовавшихся наравне с палийскими трактатами, главным образом представленных на китайском языке, а также на санскрите и на тибетском. Хотя я и основываю свое представление этого текста на академической методологии и в некоторых местах своих рассуждений включаю материалы, которые имеют скорее теоретический интерес, в целом эта книга предназначена для практикующих и актуальна для медитативной практики<sup>2</sup>. Что касается цитат, приводящихся в начале этой книги, то я надеюсь сделать этим небольшой вклад в наше понимание Дхармы Медитации Сатипаттханы, на которое можно было бы опираться к моменту вступления в медитативную практику<sup>3</sup>.

Поскольку данный том является дополняющим к моей более ранней публикации, в последующем материале я не раскрываю полностью все сопрягающиеся темы, основные источники и вторичные дополнительные тексты. Вместо этого я выборочно включаю то, что, по моему мнению, имеет практическое значение, а также дополняет предыдущую книгу. Таким образом, базовое знаномство с тем, что я уже изложил в своем прошлом исследовании, необходимо в качестве контекста того, о чем я говорю в этой монографии.

Мое исследование опирается на выдержки из Сатипаттхана-сутты, находящейся в собрании Маджхима-никаи Тхеравадинского палийского канона, а также на два главных канонических трактата, параллельно передаваемых другими буддийскими традициями. Этими двумя параллельными текстами, сохранившимися в китайском переводе, являются Мадхьям-агама и Экоттарика-агама. Я представил полный перевод этих трех канонических текстов в конце книги, в главе XIII<sup>4</sup>. Кроме Сатипаттхана-сутты и двух параллельных ей трактатов, другие источники также дают важные указания к практике внимательности. Иногда я вставлял репрезентативные выдержки из этих материалов, включая переводы отрывков, которые в основном были выделены из трактатов китайских агам, а также согласующиеся фрагменты из санскритских или тибетских источников. Большая часть из этого, насколько я знаю, не переводилась на английский. Так что все переводы, представленные далее, сделаны мною.

Переводя эти параллельные версии, сохранившиеся на китайском и других языках, я не пытаюсь дать какую-либо оценку ценности этих трактатов в их сравнении с Палийским каноном. Напротив, я предлагаю эти переводы лишь как дополнительный материал, чтобы позволить читателю сформировать свое мнение относительно положения этих параллельных версий. Все богатство трактатов, сохранившихся в китайских агамах, в основном недоступно обычному читателю главным образом из-за недостатка имею-

щихся переводов. Поэтому я пытался представить переводы хотя бы некоторых из относящихся к этой теме отрывков. В сносках к своим переводам я делал ссылки на стандартные английские переводы соответствующих палийских отрывков, чтобы была возможность их сравнить, выйдя за пределы избранных замечаний, которые я давал в связи с различиями между этими параллелями.

Дополнительно к имеющемуся материалу, находящемуся в трактатах, некоторые тексты, важные для сравнительного исследования Сатипаттханы, можно найти в шаттрах или обхидахармической литературе различных буддийских школ. Эти тексты в основном являются более поздними трактатами, хотя в отдельных случаях они могут сохранять раннее представление о некоторых учениях. Но поскольку мой интерес главным образом направлен на информацию, передаваемую ранними трактатами, я обращаюсь к этим текстам лишь изредка<sup>5</sup>. И это тоже нельзя считать суждением относительно ценности этих текстов. Это лишь отражает мой подход к изучению первых и основополагающих ранних трактатов как таких текстов, которые в целом представляют самые ранние этапы истории буддийской мысли. Таким образом я пытался установить ориентир, который позволит другим точно определить тот важный вклад, который был сделан более поздними традициями в практику Сатипаттханы.

Два китайских аналога для Сатипаттхана-сутты из Маджхима-никей, каковыми являются Мадхьяма-агама и Экоттарика-агама, происходят из различных буддийских школ. Мадхьяма-агама с определенной степенью вероятности передавалась последователями традиции Сарвастивада. Что касается Экоттарика-агамы, то ее принадлежность к какой-либо из школ не вполне ясна, но чаще всего ее связывают с традицией Махасангхиков. Оба текста были переведены на китайский примерно в конце IV в. н.э. Некоторые из переведенных ниже выдержек были взяты из Диргха-агамы, вероятно, передаваемой последователями

Дхармагуптаки, а также из Самьюкта-агамы, которая, вероятно, передавалась в традиции Муласарвастивада. Что касается санскритских фрагментов, то чаще всего их связывают с Сарвастивой или Муласарвастивой. И почти все материалы тибетских переводов происходят из традиции Муласарвастивада.

В общем, ни одна из агам или никай не может считаться более ранней, чем остальные. Все эти собрания содержат ранние и поздние материалы, и было бы упрощением полагать, что одно собрание является принципиально более ранним, чем остальные<sup>6</sup>. То же самое касается и длины трактата. И хотя тенденция к расширению и дополнению в процессе устной передачи естественным образом наблюдается в некоторых обширных трактатах, которые имеют признаки наличия комбинирования материалов, обладающих различным происхождением, это не означает, что длинные трактаты, в общем, должны быть поздними, а те, что более короткие, — ранними. Позднее развитие также могло принимать форму новых и коротких трактатов. Такое развитие также не аграничивается прозой, но может выражаться и в стихотворных формах. Поэтому нет никакого жесткого и однозначного правила, в соответствии с которым краткие поэтические произведения обязательно являются более ранними, а пространные изложения непременно должны иметь позднее происхождение. Такие упрощения, несмотря на свою привлекательность, приводят к затуманиванию ситуации, а не к ее прояснению. Правильная историческая оценка должна опираться на детальное сравнительное исследование всех имеющихся версий определенного текста, оцениваемого на фоне соответствующих учений, посвященных той же теме в других трактатах, а также на знание исторических этапов развития буддийской мысли, которые могут иметь влияние на содержание.

Таким образом, материалы, сохранившиеся в китайских агамах, имеют принципиальное право считаться достоверной записью учений Будды и его учеников, так же как

и те материалы, которые находятся в четырех палийских никоях, хотя сам факт перевода на китайский язык, очевидно, означает за собой возможность наличия некоторых ошибок. Это особенно чувствуется в случае Экоттарика-агамы, перевод которой осуществлялся при сложных обстоятельствах во время ведения военных действий, т.е. в неблагоприятной ситуации<sup>6</sup>. Экоттарика-агама, которая аналогична Сатипаттхана-сутте, на самом деле несколько нестандартна и в некоторых случаях дает иное представление материала, возможно, отражая трудные обстоятельства, связанные с ее переводом. Тем не менее в других случаях она, похоже, сохранила изложение более ранних материалов в сравнении с двумя другими версиями этих рассуждений.

При сопоставлении этих параллельных версий моей задачей не являлась реконструкция «оригинального варианта Сатипаттхана-сутты». Скорее, яставил цель исследовать перспективу, появляющуюся в случае, когда упор делается на те инструкции, которые являются общим основанием для этих трех канонических версий и, таким образом, вполне могут считаться ранними<sup>7</sup>. И хотя в центре моего исследования, естественно, находится тот материал, который используется во всех трех трактатах, некоторые упражнения, которых нет ни в одной из версий, все же вполне могут претендовать на положение истинных практик внимательности. Тот факт, что я не рассматриваю их детально, не означает признание этих упражнений незэффективными. Скорее, я представляю их оставшимися «на сцене», хотя и находящимися в большей тени, чем те способы созерцания, которые используются во всех версиях текста. Иными словами, вместо черно-белой перспективы, которая колеблется между принятием и отвержением, чтобы отобразить сложность ситуации, которая вырисовывается благодаря сравнительному изучению Сатипаттхана-сутты в свете ее канонических параллелей, я бы хотел предложить трехмерную перспективу. Таким образом, материал, с которым мы встречаемся в различных версиях канонических трактатов, может быть

рассмотрен различными способами, чтобы отобразить их соответствующую важность для практики и их предполагаемую древность.

С академической точки зрения невозможно точно реконструировать то, что было сказано Буддой<sup>7</sup>. Однако ввиду ограниченного количества источников, имеющихся в нашем распоряжении, сравнительное изучение ранних трактатов приводит нас назад, очень близко к изначальной передаче определенного учения. Таким образом, открывается вид на самые ранние этапы развития буддийской мысли относительно медитации внимательности. Считается, что эта ранняя стадия была общим отправным пунктом для различных буддийских школ и традиций, поэтому я надеюсь, что это мое исследование вызовет интерес у последователей любой буддийской традиции. Чтобы представить такую общую основу, я попытался основывать свое исследование главным образом на материале, который сохранился в канонических трактатах более чем одной буддийской школы. В редких случаях, отходя от этого, я обращаю внимание читателя на тот факт, что приведенный отрывок сохранился лишь в одной традиции.

Если определенные трактаты сохранились лишь в Палийском каноне, то из отсутствия параллели не может быть сделано никакого однозначного вывода. Сохранившиеся на китайском языке агамы происходят из различных школ, и поэтому отсутствие параллелей может иногда указывать на тот факт, что у нас нет полного собрания трактатов любой другой школы, подобного Тхераавадинскому собранию. Однако там, где параллели есть, различия между палийской версией и ее аналогами позволяют нам делать выводы. И действительно, именно благодаря сравнению параллельных версий можно заметить перенесение ошибок.

В переводах выдержек в следующих главах я старалась избегать указания на половую принадлежность, чтобы не складывалось впечатление обращенности лишь к практикующим мужской пол. В самих текстах часто монах фигу-

рирует как главное действующее лицо, и я придерживаюсь этой изначальной формулировки в полных переводах трех канонических версий в конце книги, чтобы помочь читателю видеть текст в форме максимально близкой к оригиналу, в пределах моих переводческих способностей. Однако в цитатах, которые содержатся в моем исследовании, я заменил «монах» на «ненто», дабы указать на то, что наставления по медитации может равно использовать любой читатель, монах или мирянин, мужчина или женщина. Перевод используемых здесь терминов отличается в некоторых случаях от моей первой монографии по Сатипаттхане. Я решил следовать уже сложившейся традиции и переводить «саїпб» как «восприятие»<sup>11</sup>, и также я перевожу «рацца satuppāda» как «зависимое возникновение». При переводе с китайского в разных местах я использую палийские термины для того, чтобы было проще сравнивать. Таким образом, я не пытаюсь занимать строгую позицию относительно языка оригинального китайского манускрипта. Исключениями здесь являются такие термины, как «Дхарма» и «Нирвана», которые в западных публикациях часто используются без перевода.

*Analayo. Perspectives on Satipatthana (Kindle Location 190). Windhorse Publications. Kindle Edition.*

## I

## АСПЕКТЫ САТИПАТТХАНЫ

В начале своего исследования перспектив Сатипаттханы я бы хотел дать общий обзор трех главных версий трактатов, которые используются в этой моей работе: Сатипаттхана-сутта из Маджхима-никай и два ее китайских аналога, Мадхьяма-агама и Эноттарика-агама. В таблице 1.1 я привожу список упражнений, имеющихся в каждой из трех версий, чтобы дать общее представление имеющегося различия между этими аналогами. Четыре Сатипаттханы перечисляются в левом столбце, и в правых столбцах перечисляются соответствующие объекты созерцания в трех версиях, в порядке увеличения сложности.

Даже беглый взгляд на таблицу 1.1 дает понять, что эти три параллельные версии значительно отличаются телесными объектами созерцаний, а также объектами созерцания дхарм. Эти и другие отличия будут постоянной темой рассмотрения в следующих главах.

В данной главе я вначале рассмотрю три общих аспекта Сатипаттханы. Начну с упоминания на то, что Сатипаттхана является «прямым путем». Затем я сделаю обзор различий в тех частях трактата, в которых были продублированы «определение» и «повторение». В следующей главе я рассмотрю значение внимательности. Следующие главы будут посвящены исследованию внимательности в действии, а именно — упражнениям медитации Сатипаттхана, перечисляемым в таблице 1.1.

Таблица 1.1 Обзор Сатипатхана-сутты и ее аналогов

Сатигат- тхана	Экоттирика- агама	Маджхима- никая	Мадхьяма-агама
Тело	Части тела Четыре элемента Отверстия в теле Труп	Дыхание Положения тела Активности Части тела Четыре элемента Труп	Положения тела Активности Противоположные не- благоприятное состоя- ние Контроль над умом Дыхание Перекивание четырех погружений Восприятие света Рассмотрение знака Части тела Шесть элементов Труп
Ощущения	3 и 6 типов	3 и 6 типов	3 и 18 типов
Ум	12 пар	8 пар	10 пар
Дхармы	Факторы пробуждения Погружения	Препятствия Совокупности Чувственных сфер	Чувственные сферы Препятствия Факторы пробуждения

## I.1 Прямой путь

Вводная цитата в трех версиях трактата такова.

**Маджхима-никая:**

Это прямой путь (букв. «единого следования») к очищению существ, для преодоления печали и жалоб, для уничтожения страдания (дукиха) и неудовлетворенности, для обретения подлинного метода, для достижения Нирваны, т.е. реализации четырех Сатипаттхан.

**Мадхьяма-агама:**

Есть один путь для очищения существ, для выхода за пределы печали и страха, для искоренения страдания и горестей, для избавления от плача и слез, для достижения истинной Дхармы, т.е. реализации четырех Сатипаттхан.

**Экоттарика-агама:**

Есть путь единого следования для очищения действий живых существ, для устраниния беспокойства и печали, для бытия без неприятностей, для достижения великого знания и мудрости, для осуществления достижения Нирваны. Та есть пять препятствий должны быть отброшены и четыре Сатипаттханы должны быть реализованы.

Главный смысл отрывков из этих трех версий скож: Сатипаттхана является путем к очищению<sup>11</sup>. Этот путь определяется как «один» путь, или путь «единого следования», что, по моему мнению, является переводом первоначально связанного с этим выражения *ekāupata* в палийской версии.

Тогда как комментаторские традиции имели в виду различные нюансы этого выражения<sup>12</sup>, я выбрал значение «прямой путь», опирающееся на использование того же выражения в другом каноническом тексте, находящемся вне контекста Сатипаттханы. Это можно найти в Махасиханадасутте, а также частично в китайском аналоге этой цитаты

из Экоттарика-агамы. Далее я перевожу соответствующий раздел из вёрсии Экоттарика-агамы<sup>13</sup>:

Это подобно огромному пруду недалеко от деревни, вода в котором совершенно чистая, и некоему человеку, который подходит [к нему] одним прямым путем. И другой человек, у которого хорошее зрение и который видит издали, как этот человек подходит, будет иметь несомненное знание того, что этот человек определенно придет к этому пруду с водой<sup>14</sup>.

В Махасиханада-сутте к тому же указывается, что человек, следующий путем Экяяны к пруду, мучим жарой и жаждой<sup>15</sup>. Это делает перспективу достижения пруда более привлекательной, а все сравнение становится более живым. В этих двух версиях ситуация продолжает описываться, как немного позже наблюдатель видит, что другой человек подошел к пруду и стал в нем омываться.

Такое сравнение довольно важно для оценивания использования Экяяны в ранних буддийских традициях, поскольку здесь нет прямой связи с медитативной практикой и таким образом показывается, как этот термин в общем используется в текстах раннего буддизма. Впечатление, появляющееся от этого отрывка, состоит в том, что этот единственный путь ведет прямо к пруду. Таким образом, «Экяяна» означает «Единственный прямой путь».

Некоторые ученые предлагали альтернативный способ понимания термина «Экяяна». Принимая во внимание соответствующие выражения в других древнеиндийских текстах вне буддийской традиции, они предполагали, что этот термин имеет смысл «точка схождения», «место соединения» или «объединение»<sup>16</sup>. С такой точки зрения Сатипаттхана-сутта и ее аналоги рассматривали путь Сатипаттханы как пункт схождения многих видов практик, являющийся, таким образом, объединенным, или интегрированным, путем.

Такое представление является привлекательным с различных точек зрения, поскольку напоминает нам, что в ранних течениях буддийской мысли Сатипаттхана была одной из нескольких развиваемых практик, которые обязательно находились в контексте развития Благородного восьмеричного пути. Однако мне кажется, что эти ранние трактаты не поддерживали интерпретацию Сатипаттханы как точки схождения. Хотя является важным рассматривать общие значения определенного термина в древних индийских текстах, такое понимание должно проверяться на предмет того, как этот термин использовался в ранних буддийских текстах.

Идея схождения, или соединения, имеется в ранних трактатах, но не в связи с Сатипаттханой. Рассуждение в Аṅгуттара-нике представляет силу мудрости как точку схождения пяти ментальных способностей, включающую способность внимательности, приписывая ей роль, сравнимую с верхушкой крыши<sup>17</sup>. И хотя похоже, что это рассуждение не имеет своей параллели, представление мудрости как точки схождения остальных способностей, сравниваемой с верхушкой крыши, которая придает устойчивость стропилам, повторяется в Самьютта-нике и в Самьюкта-агаме<sup>18</sup>. Из этого сравнения следует, что если бы выделялась ментальная способность как «точка схождения», тогда была бы выбрана мудрость. И напротив, именно внимательность является одним из факторов, который приводит к мудрости; это одно из стропил, а не верхушка крыши или точка схождения.

Схожий нюанс появляется в Махачаттарисака-сутте и в ее аналогиях, где благородный восьмеричный путь ведет к десятичному пути драхата, также охватывающему правильное знание и правильное освобождение<sup>19</sup>. То есть правильное знание и правильное освобождение как образцы качества мудрости становятся точкой схождения различных видов практик, сочетание которых приводит к объединенному пути. В другом месте провозглашается, что с одной из

тличек зрения раннего буддизма все вещи обладают освобождением как своей сущностью<sup>20</sup>. Иными словами, с точки зрения ранней буддийской мысли освобождение может рассматриваться как точка схождения различных практик. В общем можно сказать, что в ранних трактатах Сатипаттхана не рассматривается как точка схождения других практик. Напротив, это одна из практик, которая приводит к мудрости и освобождению.

Смысъ схождения также не срабатывает для сравнения в Махасиханада-сутте и ее аналогах, где описывается один путь, ведущий прямо к пруду. Похоже, что в этом сравнении нет указания на то, что этот путь является точкой схождения других путей.

Идеей, которая бы подошла к сравнению с дорогой к пруду в Махасиханада-сутте и ее аналогах, могло бы быть представление о пути, который ведет лишь в одном направлении. Однако это не срабатывает с медитацией Сатипаттханы, которая обладает определенными полезными свойствами. Одна первая Сатипаттхана созерцания тела может приводить к различным результатам, начиная от преодоления неудовлетворенности и до переживания глубокого сосредоточения, а также к достижению прозрения (эта тема будет детально обсуждаться в третьей главе). Примером тому может служить монах Ануруддха, который часто ассоциируется в ранних трактатах с практикой Сатипаттханы. Согласно рассуждениям в Самьюотта-никаке и аналогичным образом в Самьюкта-агаме, различные достижения Ануруддхи, которые включали сверхъестественные способности, происходящие из глубокого сосредоточения и освобождающего прозрения вследствие уничтожения загрязнений, были результатом его практики Сатипаттханы<sup>21</sup>. Таким образом, Сатипаттхана не ведет лишь в одном направлении. Напротив, эта практика следует более чем в одном направлении, поскольку заложивает основание для развития прозрения и безмятежности.

В общем, альтернативные переводы определенно способствуют нашему пониманию выражения «Экаяна», и мне кажется, что идея «прямого пути» лучше подходит для канонического использования. Подтверждение такому предположению может быть найдено в рассуждениях Самьюнга-агамы, где шесть памятований определяются выражением, которое в данном собрании функционирует как эквивалент палийскому термину *ekāuapa*, за которым следует указание, что он означает «прямой путь»<sup>12</sup>.

Применяя это к данному контексту, я понял, что Сатипаттхана является прямым путем к очищению ума и, таким образом, направляющей к освобождению. Здесь внимательность непосредственно содействует развитию прозрения, когда она прямая обращена на данный момент восприятия, раскрывая свои различные аспекты. Непосредственное обращение внимания на собственное состояние прямо теперь — это то, что поддерживает развитие на пути, будучи подходящим отношением, которое необходимо поддерживать во время формальной практики и в повседневной жизни. Если подытожить, то, по моему мнению, центральным аспектом медитации Сатипаттханы является прямое обращение к вещам посредством внимательности.

## I.2 «Определение» Сатипаттханы

Первая часть, условно называемая «определением», кратко очерчивает практику Сатипаттханы. В трех вариантах это определение выглядит следующим образом.

**Маджхима-никая:**

Каковы эти четыре [Сатипаттханы]? Здесь, что касается тела ... пребывают, созерцая тело, усердно, с ясным узнаванием (осознанием) и внимательностью, без желаний и недовольства относительно мирского. Что касается ощущения ... ума ... дхарм, пребывают, созерцая дхармы,

усердно, с ясным узнаванием и внимательностью, без желаний и недовольства относительно мирского.

#### Мадхьяма-агама:

Каковы эти четыре [Сатипаттханы]? Это Сатипаттхана созерцания тела как тела ... ощущений ... ума ... дхарм как дхарм.

#### Экоттарика-агама:

Как заниматься четырьмя Сатипаттханами? Здесь ... [относительно] собственного тела созерцают [тело] внутренне, а также, устранив негативные мысли и освобождаясь от беспокойства и печали, [переживают радость в самих себе] ... созерцают тело внешне ... тело внутренне и внешне ... ощущения внутренне ... ощущения внешне ... ощущения внутренне и внешне ... ум внутренне ... ум внешне ... ум внутренне и внешне ... дхармы внутренне ... дхармы внешне ... дхармы внутренне и внешне, а также [устраняя негативные мысли и освобождаясь от беспокойства и печали], переживают радость в самих себе.

Сравнивая приведенные выше отрывки, можно увидеть, что версии Маджхима-никай и Экоттарика-агамы схожи в описании равновесия ума как ключевого признака внимательности, выраженного либо как «свобода от желаний и неудовлетворенности по отношению к этому миру», или же как «устранение негативных мыслей, а также свобода от беспокойства и печали».

В рассуждениях Экоттарика-агамы дополнительно утверждается, что таким образом «переживают радость в самих себе», и это говорится и в других местах этого текста, даже в связи с такими практиками, как рассмотрение анатомических составляющих тела или стадии разложения трупа. Данная версия также выдвигает уже в этом месте необходимость применения Сатипаттханы внутренне и внешне, о чём в параллельных версиях говорится лишь в разделе

рассуждений, которые я дублировал как «рефрен». Следует отметить, что представление, похожее на рассуждения Экоттирика-агамы, можно найти в раннем тексте Абхидхармы традиции Тхеравада, называемая Виханга<sup>24</sup>.

Однако в версии Мадхьямака-агамы четыре Сатипаттханы просто перечисляются и больше не дается никаких указаний. Такой вариант следует рассматривать в свете того факта, что в большом количестве других текстов говорится о необходимости для практики Сатипаттханы сочетать внимательность с усердием, с ясным знанием, а также с устранением желаний и печали в связи с этим миром. Подобные строки во многих случаях появляются при условии отсутствия детального описания Сатипаттханы. Часто, как в случае с версией Экоттирика-агамы, это оговаривается тем, что Сатипаттхана должна практиковаться внутренне, внешне, а также внутренне и внешне. Такая форма представления появляется в рассуждениях Диргха-агамы и Самьюкта-агамы<sup>25</sup>, в санскритских фрагментах на тему четырех Сатипаттхан<sup>26</sup>, а также в санскритских фрагментах Махапаринирвана-сутры<sup>27</sup>. Кроме ранних трактатов то же самое можно найти в работах по Абхидхарме традиций Сарвастивада и Дхармагуптаки, а именно — в Дхармаскандахе и в Шарипутрабхидхарме<sup>28</sup>, а также в Шравакабхуми школы Йогачара<sup>29</sup>. Другие примеры этого также можно найти в таких трактатах, как Артхавинишчая-сутра<sup>30</sup>, Дашибхумини-сутра<sup>31</sup> и в корпусе текстов Праджнапарамиты<sup>32</sup>.

Ввиду наличия этих текстов, где поддерживается подобная форма презентации в «определении» Сатипаттхана-сутты, отсутствие соответствующего варианта для версии Мадхьямака-агамы, вероятно, менее весомо, чем это могло показаться вначале. То есть, хотя данная часть Сатипаттхана-сутты не повторяется в такой форме в обоих параллельных трактатах, тем не менее она, вероятно, отражает раннюю формулировку сущностных аспектов медитации Сатипаттханы.

Поэтому я делаю заключение, что правильное применение Сатипаттханы требует, чтобы внимательность устанавливалась посредством непрерывности, соответствен-но качеству обладания «усердием» или, если буквально, «ревностностью». Такая внимательность должна сочетаться с элементом «ясного знания» или «ясного понимания», которое постигает то, что происходит в уме в результате внимательности. Такое сочетание должно вести к уравнен-вшенному состоянию ума, который не колеблется из-за желаний, беспокойств или угнетенности в связи с преврат-ностями этого мира.

### I.3 «Рефрен» Сатипаттханы

Часть текста, которую я дублирую, передает настав-ления общего значения, излагаемые в Сатипаттхана-сутте после каждого отдельного созерцания. В версии Экоттарина-агамы эта часть, вероятно, сохранилась полностью лишь для созерцания ощущений, ума и дхарм. Я полагаю отсутствие полного повторения в случае созерцания тела результатом ошибки передачи текста, которая легко могла быть допущена ввиду трудностей во времена перевода этого собрания. Поэтому для сравнения в следующей части я перевожу «реф-рен», который в этих трех параллельных версиях появляет-ся в связи с созерцанием ощущений.

**Маджхима-никая:**

Относительно ощущений он пребывает, созерцая ощущения внутренне... внешне... и внутренне и внешне. Или он пребывает, созерцая природу возникновения... исчезно-вения... возникновения и исчезновения в ощущениях. И вни-мателность 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.

### Мадхьяма-агама:

Таким образом ... созерцают ощущения как ощущения внутренне и ... внешне. Устанавливают внимательность в ощущениях и наделяются знанием, видением, пониманием, а также проницательностью.

### Экоттарика-агама:

[Созерцают] их природу возникновения ... прекращения ... возникновения и прекращения ... Далее могут узнавать и могут видеть, что это являются ощущениями, которые проявляются здесь и сейчас, уделяя внимание их происхождению. Не завися ни от чего, испытывают радость в самом себе, [устраняя негативные мысли и освобождаясь от беспокойства и печали], не порождая мирских восприятий.

При этом также нет волнений, и вследствие отсутствия волнений достигается Нирвана, т.е. узнается как есть, что «рождение и смерть были исчерпаны, благочестивая жизнь была установлена, необходимое для осуществления было сделано, и больше нет переживания [другого] существования».

Таким образом ... созерцают свои собственные ощущения внутренне, избавляясь от отвлекающих мыслей, и, [испытывая радость в самом себе от удаления негативных мыслей], освобождаются от беспокойства и печали ... внешне ... внутренне и внешне...

Как и в случае обсуждаемого ранее «определения», главные темы из «рефrena» Сатипаттхана-сутты повторяются в рассуждениях Экоттарика-агамы, где на самом деле дается даже более детальное описание того, что можно ожидать от успешной медитации Сатипаттханы, а именно — достижения полного пробуждения. И в отличие от этих двух версий Мадхьяма-агама снова дает очень краткое описание. Кроме выделенной, цитата в трактате Мадхьяма-агамы также указывается на то, что монах или монахиня, созерцающие таким образом, пусть даже очень недолго, могут считаться практикующими Сатипаттхану.

Возможно, самое существенное отличие состоит в том, что в версии Мадхьяма-агамы вовсе не упоминается созерцание непостоянства. Поскольку в версиях Сатипаттхана-сутты и Экоттарина-агамы указывается необходимость осознавать возникновение и исчезновение, это мне кажется едним случаем, когда представлению Мадхьяма-агамы следует придавать меньший вес. То есть я склонен предполагать, что в других двух канонических трактатах созерцание непостоянства следует рассматривать как общий (интегральный) аспект практики Сатипаттханы. Тот факт, что указания, представленные в «Крефрене», редко появляются сами по себе в отличие от имеющейся детализации в «определении», мешает установить параллели, подтверждающие такой вывод. Однако по крайней мере один поддерживающий момент можно найти в описании медитации Сатипаттханы в Щарипутрабхидхарме, трактате традиции Дхармагуптака, где также упоминается созерцание возникновения, исчезновения, а также того и другого<sup>12</sup>.

Важность созерцания непостоянства для медитации Сатипаттханы также вытекает из описания наблюдения за дыханием в Анапанасати-сутте в Маджхима-никае, которая имеет подобным образом сформулированные параллели в Самьюнта-агаме и в Махасангхи-винае. (Более детальное обсуждение этих наставлений можно найти в двенадцатой главе.) Все три версии соглашаются с представлением различных аспектов в связи с дыханием как способом выполнения четырех Сатипаттхан. Все они применяются на фоне осознавания движений вдохов и выдохов. Такое осознавание является постоянным напоминанием о непостоянной природе дыхания и в более широком смысле — о непостоянстве всех наших переживаний. И здесь осознавание изменяющейся природы наблюдаемых явлений является неотъемлемой частью практики Сатипаттханы.

Эти три версии соглашаются в том, что Сатипаттхана должна применяться не только внутренне, но также и внешне. Интерпретации этой инструкции разнятся в современных

школах медитации, а также и в буддийских текстах<sup>33</sup>. Попытка оценить их с точки зрения ранних трактатов требует использования умозаключения, поскольку точные определения начинают появляться вместе с ранней абхидахармической литературой. И здесь Вибханга Тхеравадинской традиции, а также Дхармасканда традиции Сарвастивада указывают на то, что «какое-то» соответствует созерчанию других существ<sup>34</sup>.

В аналогичных текстах Джанавасабха-сутты и Диргха-агамы можно найти место, где делается указание на схожее понимание в ранних трактатах. И далее приводится соответствующий отрывок из Диргха-агамы<sup>35</sup>:

Кровы эти четыре [Сатипаттханы]? Что касается внутреннего тела, то созерцают тело, усердно и не допуская небрежности, посредством не теряющегося собранного внимания, избавляясь от желаний и неудовлетворенности этого мира. Что касается внешнего тела, то созерцают тело, усердно и не допуская небрежности, посредством не теряющегося собранного внимания, избавляясь от желаний и неудовлетворенности этого мира. Что касается внутреннего и внешнего тела, то созерцают тело, усердно и не допуская небрежности, посредством не теряющегося собранного внимания, избавляясь от желаний и неудовлетворенности этого мира.

Созерцание ощущений, ума и дхарм точно такое же, усердное и не допускающее небрежности, посредством не теряющегося собранного внимания, с избавлением от желаний и неудовлетворенности этого мира.

В результате созерцания тела внутренне появляется узнавание тел других. В результате созерцания ощущений внутренне появляется узнавание ощущений других. В результате созерцания ума внутренне появляется узнавание ума других. В результате созер-

зания дхарм внутренне появляется узнавание дхарм других».

В аналогичном месте в Джанавасабха-сутте дополнительно указывается, что такое узнавание и видение тела и т.д. других происходит после того, как достигли сосредоточения посредством внутреннего созерцания Сатипаттханы<sup>16</sup>. Эти две версии, таким образом, очевидно соглашаются в том, что развитие от внутренней к внешней практике Сатипаттханы требует обращения внимания от созерцания себя к созерцанию других.

В Салаятанавибханга-сутте и ее аналогах, сохранившихся на китайском и тибетском языках, конкретный пример осознавания других описывается как форма практики Сатипаттханы. В этом рассматриваемом отрывке описываются три Сатипаттханы, практикуемые Буддой как учителем. (Я представляю это более подробно в двенадцатой главе.) В каждой из этих трех Сатипаттхан объектами являются его ученики. Будда видит, когда все они слушают его и следуют его наставлениям, или когда слушают лишь некоторые, или же когда никто из них не слушает с должным вниманием.

Тогда как этот определенный вид Сатипаттханы является особым качеством Будды, способность узнавать, внимательен ли кто из слушателей по отношению к тому, что говорится, находится в пределах досягаемости любого, даже без предварительной тренировки в медитации, или сосредоточении. Не нужно обладать телепатическими способностями, чтобы увидеть реакцию слушателей, о которой можно судить по положению тела и по выражению лица.

Согласно Сампассадания-сутте и ее аналогу Диргхагаме, один из четырех способов узнавания состояния ума другого состоит именно в наблюдении за его телом и принятии во внимание того, как он выражается. В соответствующем отрывке из Диргхагамы говорится следующее<sup>17</sup>:

После наблюдения за собственным телом или услы-

шав речь другого, этому человеку говорят: «Твои мысли такие-то и такие-то».

В Сампасадания-сутте явно не упоминается наблюдение за телом. Согласно ее описанию этого способа узнавания, вначале размышляют над услышанным, а затем приходят к определенному умозаключению об уме другого<sup>38</sup>.

Таким образом, появляются следующие моменты:

- Динавасабха-сutta и ее аналоги согласуются с ранней Абхидхармой в том, что внешняя Сатипаттхана относится к другим.
- Салаятанавибханга-сutta и ее аналоги проводят определенную связь между Сатипаттханой и узнаванием отношения других таким способом, который может быть применен даже без опоры на телепатию.
- Сампасадания-сutta и ее аналоги подтверждают, что узнавание ума другого может быть достигнуто в результате умозаключения.

Таким образом, мне кажется, что из этого вполне можно заключить, что первоначальный смысл внешней медитации Сатипаттханы состоял в созерцании других.

#### 1.4 Краткое содержание

Практика Сатипаттханы предлагает «прямой путь» к развитию освобождающего проникновения посредством прямого обращения внимания на всему, что происходит сознанием. Требуется усилие, позволяющее внимательности установиться непрерывной и в сочетании с ясным пониманием. Поддерживаемая развитием этих качеств ума, медитация Сатипаттханы происходит посредством уравновешенного состояния ума, которое не затрагивается реакциями желания и неприятия. Занятия действительной практикой

тикой Сатипаттханы, таким образом, приводят в итоге к осознаванию непостоянной природы созерцаемых явлений, благодаря чему «сохраняют безмятежное узнавание изменения». Интегральный (комплексный) аспект медитации Сатипаттханы состоит в следовании от наблюдения за явлениями в самочастьях к осознаванию того, когда и как они появляются в других.

## II

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

В этой главе я исследую само качество внимательности. Вначале я рассматриваю те части трактатов, где описывается потеря внимательности и последствия этого. Затем я анализирую защитную функцию внимательности. И, наконец, я еще раз обращаюсь к связи между внимательностью и памятью, которую я уже обсуждал в своей предыдущей книге по Сатипаттхане<sup>30</sup>.

## II.1 Потеря внимательности

Что касается оценки функционирования внимательности в ранней буддийской мысли, то полезные указания об этом можно найти в описании результатов отсутствия внимательности. Описания того, что происходит в случае потери внимательности, косвенно указывают на то, какие функции она выполняла. В соответствующих текстах часто говорится, что отсутствие внимательности приводит к тому, что ум охватывается чувственными желаниями.

Таким образом, «защитная» функция внимательности указывает на важный этический аспект практики внимательности. Рассуждения в Самьюотта-никае и ее параллельном аналоге Самьюкта-агаме иллюстрируют этическое измерение на примере монаха, который отправляется за подаянием, не установив внимательность. И здесь мы приводим соответствующую часть из Самьюкта-агамы<sup>40</sup>:

Глупый и несведущий человек, живущий в зависимости от деревни, утром надевает на себя монашескую одежду, берет чашу для подаяния и отправляется в эту деревню, чтобы собрать подаяния без надлежащей защиты тела, без закрытия врат органов чувств и без собранного посредством внимательности ума<sup>41</sup>.

При виде женщин у него появляется неправильное отношение, и, цепляясь за признаки их телесной формы<sup>42</sup>, его ум рождает похотливые чувственные желания. При появлении похотливых чувственных желаний он загорается огнем чувственного желания, который сжигает его тело и ум<sup>43</sup>.

Также, как в Самьюотта-никае, в рассуждениях Самьюкта-агамы упоминается на то, что в итоге монах снимает с себя монашескую одежду. С монашеской точки зрения его недостаток неустановления внимательности вместе с неспособностью защищать тело и сдерживать органы чувств является серьезной проблемой.

Одновременное наличие в этом отрывке внимательности, защиты тела и сдерживания органов чувств демонстрирует непосредственную и обобщенную связь этих практик. На самом деле внимательность к нашему нынешнему состоянию естественным образом появляется вместе с осознанием своей телесной активности и того, что переживается посредством органов чувств. Защита тела и сдерживание органов чувств, в свою очередь, способствует установлению внимательности, делая нас осознающими в момент,

когда что-то появляется через органы чувств и мешает поддерживать равновесие ума.

Показано, что суть приведенного выше сравнения состоит не в том, что этот монах просто забыл, что ему следует делать, из-за отсутствия внимательности. В параллельных версиях не говорится о том, что он больше не мог собирать подаяния или что он забыл дорогу назад в свою обитель. Подчеркивается то, что в итоге монах снял с себя монашескую одежду. Версия Самьюнта-агамы более подробно рассматривает эту ситуацию, описывая, что, когда его тело и ум были охвачены пламенем чувственного желания, он больше не смог радоваться своему пребыванию в уединенном месте, под деревом. То есть ему было не трудно вспомнить о своей недавней цели. И проблема состояла в том, что отсутствие внимательности привело к возникновению чувственного желания, повлиявшего на его последующую жизнь и практику до такой степени, что в итоге он решил снять с себя монашескую одежду. Это указывает на то, что качество внимательности, описанное здесь, не представляет собой способность монаха продолжать делать то, что он начал.

Но тогда означает ли потеря монахом внимательности, что он больше не осознает свое положение как монаха? В конце концов, если бы он осознавал свое монашеское положение, он бы избегал смотреть на женщин так, чтобы в его уме пробуждались страсти. В схожем случае, в другом рассуждении в Самьюнта-нике и в Самьюнта-агаме, предполагается, что это также не является главной функцией внимательности в такой ситуации. В данном случае описывается царь, который сталкивается с такой же проблемой. Когда он входит в свой гарем без сдерживания органов чувств, без телесной защиты и без установления внимательности, его охватывает похоть<sup>44</sup>. И то, что царь осознает свое положение, не слишком помогает в такой ситуации, поскольку его положение вполне допускает чувства страстного желания по отношению к женщинам своего гарема. Таким образом, потеря внимательности, ведущая к возникновению

чувственного желания, не обязательно происходит в связи с забыванием своего положения или того, что собирался делать.

Проблема отсутствия внимательности, приводящая к возникновению желания, регулярно затрагивается в рассуждениях Самьютта-нинай и Самьюкта-агамы, а также в некоторых трактатах, сохранившихся на тибетском языке. Эти рассуждения расширяют смысл сжатого учения (также передаваемого в связи с другими обстоятельствами, согласно рассуждениям в Удана, аскету Бахии), наставляя, что необходимо оставаться просто с тем, что видишь, слышишь и т.д.<sup>45</sup> Далее следует аналогичный отрывок из Самьюкта-агамы<sup>46</sup>:

Если, когда глазами видят внешнюю форму,  
Надлежащая внимательность теряется.  
Тогда в связи с этой увиденной формой  
Цепляются за ее признак мыслями пристрастия.  
У того, кто цепляется за признак из-за пристрастия  
и удовольствия,  
Ум будет постоянно ограничен привязанностью.

Согласно этому в рассуждениях Самьютта-нинай указывается, что такие же пагубные последствия могут последовать в случае отсутствия внимательности для других органов чувств<sup>47</sup>. Если учесть, что в этих строфах не упоминаются защита тела и сдерживание органов чувств, становится ясным, что именно потеря внимательности отвечает за появление в уме похоти, когда видят зрительные формы и т.д. И напротив, когда устанавливается внимательность, могут спокойно оставаться с тем, что видят и т.д., без появления неблагоприятных реакций<sup>48</sup>.

Все изложенное выше помогает объяснить роль внимательности в этих ситуативных моделях, описывающих последствия отсутствия внимательности. Когда внимательность устанавливается, становится полностью осознающим то, что происходит, не следя за реакциями ума. Если

сохранять внимательность таким образом, то в том, что видят, будет действительно оставаться лишь то, что видят. Задача не в том, чтобы избегать всех видимых вещей, но в том, чтобы видеть их без неблагоприятных реакций. Полное осознавание того, что происходит прямо теперь, без реагирования неблагоприятным образом, — это главная защитная функция внимательности.

## II.2 Защитная внимательность

В другом рассуждении Самьюотта-никай и Самьюоктагамы идея защиты посредством установления внимательности была проиллюстрирована в виде сравнения. Далее я представляю перевод этого сравнения из Самьюоктагамы<sup>50</sup>:

Среди гималайских гор есть покрытые льдом крутые скалы, труднодоступные даже для обезьян, не говоря о людях. Есть горы, где обитают обезьяны, и там не живут люди. Также есть горы, где люди и животные живут рядом<sup>51</sup>.

И вот некий охотник однажды взял липкую смолу и разложил ее на траве в том месте, где бродили обезьяны. Умные обезьяны держались от нее подальше, но одна глупая обезьяна не смогла ее обойти. Она прикоснулась к этой смоле передней лапой и прилипла к ней. Другой лапой она попыталась освободиться от нее, и тогда прилипли уже обе лапы. Затем она попыталась освободиться с помощью ног, в результате чего увязла в смоле всеми своими конечностями. Тогда она стала пастю грызть траву, склеив ее. Таким образом, смола сковала пять частей ее тела<sup>52</sup>.

[Обезьяна] лежала на земле, слиншись в один комок, как будто закатанная в рулон. После этого охотник

подошел к ней, проткнул полкой, взвалил на спину и ушел<sup>52</sup>.

Эти параллельные версии согласны в том, что данное сравнение иллюстрирует необходимость осторегаться выходить за пределы освоенной территории четырех Сатипаттхан. Выход за ее границы происходит, когда стремятся к удовольствиям пяти органов чувств, которые в Самьююттхаке огаждествляются с владениями Мары<sup>53</sup>, буддийской персонификации того, что препятствует на пути к ссвобождению.

За приведенным выше рассуждением из Самьююттхаки-агамы следует иллюстрация того, каким образом происходит выход за пределы территории четырех Сатипаттхан, на примере монаха, который пошел за подаяниями без надлежащей защиты тела и без сдерживания органов чувств. При виде объектов пяти органов чувств возникают желания и привязанности, из-за которых монах сковывается пятью способами и оказывается во власти Мары. Это созвучно описанной ситуации, когда монах, лишенный внимательности, становится жертвой чувственного желания при виде женщин на своем пути за подаяниями.

Что касается сравнения с обезьяной, то без предохранительной дистанции, поддерживаемой благодаря установлению внимательности, имеется опасность «увязнуть» во внешнем мире пяти органов чувств. После того как это происходит, следует тенденция еще больше увязать в результате ментальных измышлений и связей, подобно глупой обезьяне, которая в итоге сковывает все свои конечности смолой. Чтобы избежать такого увязания в мире чувственных желаний, лучше оставаться в высоких горах практики внимательности.

Еще в одном сравнении Сатипаттханы с благоприятной территорией описывается побрянная ястребом перепелка. Далее приводится перевод этого сравнения из Самьюютта-агамы<sup>54</sup>:

В давние времена жила одна птичка, называющаяся перепелка. Однажды она была поймана ястребом, который затем взмыл высоко в небо. И, находясь высоко в небе, эта перепелка всхлипнула: «Я не находилась настороже и внезапно попала в беду. Поскольку я вышла за границы своей территории и отправилась в другое место, со мной случилось это несчастье. Как же еще я могла сегодня попасть в это трудное положение, не имея возможности освободиться!»

На это ястреб так сказал перепелке: «Какова твоя территория, где ты можешь быть свободной?» Перепелка ответила: «Моя территория находится посреди вспаханной борозды на фермерском поле. Там я совершенно свободна от неприятностей; это мой дом и привычное место обитания».

У ястреба тут же взыграла гордость и он сказал перепелке: «Я освобожу тебя, чтобы ты вернулась на вспаханное поле. Сможешь ли ты тогда от меня убежать?»

Тогда перепелка выпорхнула из ногтей ястреба и вернулась на свою пашню, к большому кому земли внизу, где было ее место обитания. После чего она забралась на вершину этого земляного кома, желая сразиться с ястребом<sup>56</sup>.

Ястреб очень разозлился из-за этого [и подумал]: «Какая-то маленькая птичка смеет бросать мне вызов!» Очень злой, он быстро полетел прямо вниз, чтобы сразиться. Тогда перепелка нырнула под земляной ком, и ястреб со всей силой налетел грудью на этот твердый ком, поломал кости и вскоре умер<sup>57</sup>.

В параллельной версии Самьюотта-никаки говорится, что, будучи скваченной, перепелка стала жаловаться на отсутствие у нее заслуги и удачи, а не обвинять себя<sup>58</sup>. В версии Самьюотта-никаки делается больший упор на неосторожность перепелки, что послужило причиной тому, что ее сквотил

ястреб. Это согласуется с главным моментом сравнения обеих версий, а именно с тем, что нельзя быть невнимательным и выходить за пределы безопасной территории четырех Сатипаттхан, чтобы не оказаться «захваченным».

Эта сравнительная иллюстрация защитной функции Сатипаттханы как безопасной земли, которая позволяет противостоять привлекательности чувственных соблазнительных объектов, согласуется с обсуждаемыми выше местами, где описывается то, как потеря внимательности приводит к захватченности чувственным желаниям. Тот факт, что слабая перепелка сумела победить сильного ястреба, вероятно, сообщает о том, что, поддерживая внимательность, можно противостоять ситуациям, которые без неё могут окаться непреодолимыми.

Сравнения с обезьянкой и с перепелкой сводятся к идеи защиты посредством установления внимательности. В других рассуждениях подчеркивается то, что внимательность определенно является предоставляющим защиту фактором<sup>53</sup>. Таким образом, установление внимательности позволяет взаимодействовать с внешним миром, не опасаясь быть захваченным и унесенным потоками желания или неприязни<sup>54</sup>. Это кратко выражается в строфе из Сутта-нипатты, параллельной версии, сохранившейся в Йогачардабхуми<sup>55</sup>:

Эти потоки, текущие в мире,  
Сдерживаются благодаря внимательности.

### II.3 Внимательность как привратник

Идея о защите также появляется в разных видах в двух сравнениях, где внимательность сравнивается с привратником на городских воротах. Далее я привожу перевод одного из этих сравнений в версии Самьюкта-агамы<sup>56</sup>:

Это подобно правителю пограничной страны, у которого городские стены приведены в порядок, ворота с

крепним основанием, а подъездные дороги ровные и прямые. Он ставит в четырех воротах города четырех олыхных и мудрых привратников, знающих, кто заходит и выходит. В этом городе есть четыре подъездные дороги к трону, приготовленному для правителя этого города<sup>64</sup>.

Когда с восточного направления появляется посыльный и спрашивает привратника: «Где правитель города?», тот отвечает: «Правитель, сидя на троне, находится в центре города, в конце четырех подъездных дорог». Услышав это, посыльный следует к правителю города. [Доставив послание<sup>64</sup>], он получает указание и отправляется обратно по этой дороге. Когда с южного ... западного ... северного направления появляется посыльный и спрашивает привратника: «Где правитель города?», тот отвечает: «Правитель, сидя на троне, находится в центре города, в конце четырех подъездных дорог». Услышав это, посыльный следует к правителю города, [доставляет послание], получает указание и возвращается туда, откуда прибыл<sup>65</sup>.

В Самьюкта-агаме дальше по тексту следует отождествление четырех привратников с четырьмя Сатипаттаками. В аналогичном месте Самьютта-ника описывается лишь один привратник, который символизирует внимательность<sup>66</sup>. В третьем тибетском варианте также фигурирует только один привратник, который, согласно своему положению, символизирует внимательное наблюдение за телом<sup>67</sup>. Другое различие состоит в том, что если в варианте Самьюкта-агамы посыльный символизирует прозрение (*vipassanā*), то в Самьютта-нике и в тибетской версии говорится о двух посыльных, символизирующих прозрение и безмятежность (*samatha*).

Является ли посыльный только прозрением или же прозрением и безмятежностью вместе, задача привратника

в этом сравнении состоит в том, чтобы показать путь, которым посыльный может прийти к правителю города, который, согласно всем версиям, символизирует сознание (*vijñāna*)<sup>68</sup>. Таким образом, привратник в этом сравнении выполняет контролирующую функцию внимательности в отношении к презрению и безмятежности. Благодаря внимательности, будь то общая внимательность, внимательное наблюдение за телом или же все четыре Сотипаттханы, следует осознавание верного пути, которым следуют в развитии прозрения и безмятежности. Это сравнение, таким образом, выдвигает на первый план такую функцию внимательности, как качество ума, которое следует за развитием на пути к освобождению и тем самым предотвращает вступление на ошибочный путь.

Другое сравнение, которое также рассматривает внимательность как привратника, появляется в рассуждениях Ангуттара-никии и Мадхьямадагамы. Далее приводится версия этого сравнения из Мадхьямадагамы<sup>69</sup>:

Это подобно тому, как на городской границе привратником назначается старший офицер, обладающий проницательностью и мудростью в принятии решений, храбрый и решительный, превосходный законник, который позволяет пройти хорошему и останавливает плохого, дабы обеспечить покой внутри и сдерживать врагов снаружи.

Точно так же и хороший ученик постоянно пребывает во внимательности, достигает надлежащей внимательности, всегда помнит и не забывает то, что делал или слышал давно.

Таким образом, достигая внимательности, хороший ученик подобен привратнику, старшему офицеру, который не допускает плохое и неблагоприятное, способствуя лишь благоприятным вещам.

В аналогичном месте в Ангуттара-никии также указывается, что внимательный привратник символизирует

способность помнить и не забывать то, что было сделано или услышано давно<sup>76</sup>. Отмечающиеся в двух параллельных версиях памятования о том, что было сделано и что было услышано, указывают на различные виды памяти. Первым является память о том, что происходило в собственной жизни. И памятование того, что было услышано, указывает на особую важность способности запоминать для такой культуры устной передачи знания, как индийская. Ранние буддийские чтецы должны были полагаться на эту способность передачи учений Будды и его учеников для будущих поколений. Поэтому вполне можно предположить, что практическая необходимость способности хорошо запоминать услышанное давно должна была проявлять свое влияние на раннюю буддийскую теорию и практику внимательности.

#### II.4 Внимательность и память

Связь этих двух видов памяти с ситуацией, описанной в приведенном выше сравнении, не является очевидной. Имеется четкая параллель между предотвращением привратником проникновения в город всего негативного и функцией внимательности удерживания негативных влияний за пределами ума. Однако роль, которую играет память в этом отношении, нуждается в дальнейшем изучении.

Чтобы иметь возможность отделить тех, что имеют право войти, от тех, что не имеют, привратник должен опираться на память. Однако такая опора на память является чем-то обычным для любого из его умственных состояний; это не что-то специально необходимое для его работы у ворот города. Чтобы отправиться после работы домой, ему необходимо вспомнить дорогу, и чтобы на следующий день снова вернуться на рабочее место к воротам, ему также необходимо вспомнить о значении такой концепции, как «городские ворота», «рабочие обязанности» и т.д. Аспектом для ума, который ответствен за такой вид памяти, является

восприятие (*sāñjā*)<sup>74</sup>. Восприятие это то, что соотносит переживание с усвоенными ранее концепциями<sup>75</sup>, нечто, требующееся почти для любого состояния ума. В действительности трудно представить сознательную человеческую античность, которая не сообщалась бы некоторым образом с прошлыми переживаниями и не зависела бы от усвоенных ранее концепций и идей. Было бы затруднительно приписывать память о таких прошлых переживаниях, концепциях или идеях одной лишь внимательности, поскольку отсюда следовало бы, что и без медитативной тренировки любой вполне может поддерживать непрерывную внимательность. Как мне кажется, для сохранения отдельной функции и значения внимательности каноническую позицию можно лучше отобразить, если этот вид основного памятования рассматривается как функция восприятия.

Как ясно следует из описания последствий потери внимательности, с ранней буддийской точки зрения внимательность является чем-то, что должно быть намеренно приведено в действие<sup>76</sup>. Исходя из соответствующих описаний не складывается впечатление, что простая возможность вспомнить концепцию является главной для их представления внимательности. В действительности, вышеприведенные источники не просто упоминают способность привратника узнавать, но особо обращают внимание на его способность позволять входить благому и удерживать негативное снаружи.

Или же связь с памятью в этом сравнении можно найти в необходимости привратника помнить о том, что он должен делать. Это соответствует сравнению, хотя не вполне сочетается с последующим объяснением. Согласно этому объяснению цель сравнения заключалась в том, чтобы проиллюстрировать, что благодаря внимательности можно вспомнить то, что было давно. Такая способность не имеет непосредственной связи с памятованием того, что необходимо делать. Это также в основном можно видеть в тех местах, где рассматривается потеря внимательности и где

примеры, похоже, не связаны с забыванием того, что необходимо делать.

Чтобы выполнять свою обязанность, состоящую в пропускании хорошего и удерживании вовне плохого, привратник, кроме всего прочего, должен полностью осознавать то, что происходит у городских ворот. Его задача заключается в узнавании того, кто входит прямо сейчас, и поэтому в данный момент он не должен отвлекаться на воспоминания о прошлом. Мне представляется, что главным настроем внимательности привратника является полное осознавание в данный момент врат собственного ума, что является именно тем качеством, которое позволяет не допускать «плохое» — желание и неприятие — от входления в город собственного ума. То есть я вижу сравнение с привратником как указание на те же самые защитные функции внимательности, которые были проиллюстрированы сравнениями с обезьянкой и перепелкой.

Таким образом, связь внимательности с памятью естественным образом проявляется из того факта, что полное осознавание в данный момент является именно тем качеством ума, которое способствует последующему припомнению. Помнить можно лишь то, что было осознано. Чем большее было осознавание, тем лучше можно будет впоследствии вспомнить. Если была установлена внимательность, тогда, безусловно, можно вспомнить то, что было сделано или услышано, даже если это происходило очень давно.

Что касается привратника, то его осознавание нынешнего момента должно быть широким и панорамным, поскольку ему необходимо быть готовым к возможной любой ситуации. Он не может позволить себе сосредоточиться на определенном входящем индивидууме и потерять из виду других, которые также проходят через ворота. Как демонстрируется в первом сравнении с привратником, его видение общей ситуации не ограничивается лишь тем, что происходит возле ворот, поскольку ему также может понадобиться

проинформировать посыльных о том, как пройти от ворот к правителью города. Но он тем не менее остается у ворот, выполняя свою задачу полного осознавания происходящего в данный момент, чтобы отделять хорошее от плохого.

В практическом аспекте это означает, что если что-то делается с таким осознаванием, что позже это можно легко вспомнить, тогда определенно внимательность присутствует. Например, идя к залу для медитации, я могу осознавать это или же могу блуждать в собственных мыслях, возможно, пребывая в воспоминаниях о прошлом. Тот факт, что я дошел до зала для медитации, очевидно означает, что я к нему направлялся. Но если я не был внимателен к процессу этого следования, я не смогу вспомнить переживание этого процесса. Я лишь смогу заключить, что я, должно быть, шел к этому залу, исходя из умозаключений, поскольку теперь я нахожусь в нем. Но если бы я был внимателен, то я бы смог вспомнить этот путь. Это не обязательно означает память о каждой мельчайшей детали на этом пути, но можно просто вспомнить переживание того, как я шел к залу, поскольку я осознавал, когда это переживание происходило.

Но даже без внимательности должна присутствовать некоторая степень внимания. Иначе было бы невозможно следовать заданному маршруту или даже сделать следующий шаг. Однако внимание, необходимое для таких полуавтоматических действий, может быть очень поверхностным. Большая часть внимания в тот же самый момент может отвлекаться на что-то другое, какие-то мечтания, воспоминания или ожидания будущего. Когда же внимательны к процессу ходьбы и ум присутствует в этом переживании ходьбы, открыто и восприимчиво, тогда полностью пребывают вместе с переживанием ходьбы и таким образом полнее и точнее его осознают. С таким внимательным наблюдением внимание становится как бы панорамным в смысле осознавания всей ситуации вместо выделения отдельных деталей и фиксации на чем-то одном в ущерб другому. Такое широкое и восприимчивое осознавание делает при необходимости воз-

можным последующее воспоминание этого переживания пути. Поэтому такой вид бдительности, широкое и воспримчивое осознавание, является тем, что меняет ситуацию в нашей способности вспоминать прошлые действия.

Хотя внимательность в данном случае отличается от базовой формы внимания, присутствующей в любом состоянии ума<sup>74</sup>, внимание тем не менее тесно связано с внимательным наблюдением<sup>75</sup>. На самом деле в некоторых трактатах полное внимание (*yoniso manasiñkara*) аналогично аспектам медитативной практики Сатипаттханы<sup>76</sup>. И отличает их лишь то, что базовая функция внимания присутствует в любом состоянии ума, в отличие от внимательности или полного внимания, которые необходимо развивать и намеренно приводить в действие<sup>77</sup>. Таким образом, развитие усиленной и тем самым до некоторой степени расширенной формы внимания позволяет легко вспоминать то, что было сделано в прошлом.

Эти два аспекта, усиление и расширение, в некоторой степени взаимосвязаны. Оставаясь прочно установленным во внимательности, без немедленного реагирования избирательным образом и без отвлечения на измышления ума, осознавание воспринимает больше аспектов и деталей имеющейся ситуации<sup>78</sup>. Таким образом, умом может быть воспринят более широкий спектр данных. Такая внимательность, если ее образно рассматривать в фотографических терминах, подобна съемке с длинной выдержкой и широким углом линзы.

В итоге, если рассматривать это с точки зрения медитации Сатипаттханы, я считаю, что важный аспект внимательности, т.е. памятование, заключается в том, что усиленная и расширенная форма внимания, обращенная на то, что происходит непосредственно в данный момент, обогащает наше осознавание происходящего до такой степени, что значительно усиливается способность позже вспоминать происходившее<sup>79</sup>. А именно эта обогащенная внимательность по отношению к нынешнему моменту формирует одну

и ту же тему во всех различных упражнениях Сатипаттханы, делая возможным осознавание положения тела, гедонистического оттенка ощущений, имеющегося на данный момент состояния ума и т.д.

Будучи ментальным качеством, удерживающим в данный момент определенные объекты в уме, внимательность ответственна не только за надлежащее сохранение памяти, но также и за качество ума, которое облегчает последующее восстановление этих объектов из памяти<sup>80</sup>. В предыдущей своей книге<sup>81</sup> я предположил, что данный аспект внимательности становится очевидным, когда не могут вспомнить нечто из-за того, что ум чрезмерно сосредоточен. Отложив мучающий вопрос в сторону и позволив уму вернуться к более открытому и расслабленному состоянию, можно обнаружить, что информация появляется в уме сама по себе.

Этот аспект внимательности, связанный с облегчением восстановления в памяти информации из прошлого, крайне важен в связи с практикой воспоминания (*apussati*) и менее важен в связи с медитацией Сатипаттханы. И хотя два этих вида медитации имеют много общего, главное требование для Сатипаттханы состоит в том, чтобы практикующий оставался ментально зафиксированным на нынешнем моменте<sup>82</sup>. Цель этого состоит в том, чтобы исследовать наше нынешнее телесное состояние, узнавать, каким образом мы ощущаем и каков наш ум именно в данный момент. Я не вспоминать то, что случилось раньше. Именно такой вид внимательности в настоящий момент, развивающейся посредством медитации Сатипаттханы, является интегральной частью Благородного восьмеричного пути к освобождению.

Если бы внимательность была простым припоминанием чего-то из прошлого, тогда не было бы необходимости в схеме из четырех Сатипаттхан как уточнении фактора пути для правильной внимательности. Чтобы развивать способность вспоминать прошлое, практики запоминания текстов,

которая применялась ранними буддийскими последователями для передачи того, что они считали «словом Будды», было бы вполне достаточно. Вслед за ведической традицией устной передачи их главной тренировкой могло стать развитие памяти. Согласно Манусмити, способность помнить прошлые жизни требует постоянной рецитации Вед (что предполагает их запоминание) вместе с чистым поведением и сурою аскезой<sup>83</sup>. Таким образом, сам факт того, что появилась схема из четырех Сатипаттхан, делает совершенно ясным, что для ранней буддийской мысли внимательность была не простым вспоминанием прошлого.

Внимательность не только не ставит задачу вспомнить что-то во время медитативной практики Сатипаттханы, но она также не вовленается активно во что-то другое. Это очевидно следует из того факта, что инструкции для индивидуальных упражнений, которые характерны для аналогичных версий, не упоминают слово «внимательность», «заты»<sup>84</sup>. Лишь в той части, которая дублируется «рефреном», следующей после индивидуальных наставлений, прямо упоминается внимательность<sup>85</sup>. В данном случае объяснения, данные в Сатипаттхана-сутте и в её аналогичных версиях, описывают различные медитативные упражнения, успешное выполнение которых приводит к надлежащему установлению внимательности. Однако в этих различных медитативных упражнениях от самой внимательности не требуется активности в достижении цели. Вместо активного вовлечения внимание выполняет базовое условие восприимчивого и внимательного присутствия, внутри которого может происходить более специфическая медитативная активность.

Выраженные в палийской терминологии, согласно имеющимся инструкциям, активности, необходимые для медитации Сатипаттханы, состоят в том, что практикующий «узнает» (*rajānāti*), «исследует» (*rassavekkhati*) и «сравнивает» (*upasamharati*). Активности исследования и сравнения требуются для тех упражнений, которые характерны для

трех версий первой Сатипаттханы в связи со сравнительно грубым объектом тела. Что касается сравнительна тонких объектов в остальных трех Сатипаттханах, то задача медитации состоит просто в «узнавании» (рајпнāti).

Благодаря опоре на эти знания, исследование и сравнение устанавливается и усиливается пространство ума внимательности данного момента, в котором происходят эти интенсивности. Таким образом, Сатипаттхана во многом является тем, что делается для установления и поддержания внимательности. Иными словами, внимательность сама по себе не является тем, что делают. Скорее, практика Сатипаттханы состоит в том, чтобы быть внимательным.

Такое бытие внимательным затем становится фактом пробуждения. С позиции такого понимания четыре Сатипаттханы являются способами приведения в действие внимательности как фактора пробуждения, чтобы он был надлежащим образом установлен. Это основание для других факторов пробуждения и, соответственно, для продвижения к освобождению. Главным качеством всего этого является бытие внимательным в данный момент.

Кроме актуализации пробужденного потенциала ума, когда внимательность данного момента была установлена таким образом, также становится возможным обходить превратности повседневной жизни, не наталкиваясь на неприятности. Этот аспект внимательности появляется в контексте сравнения, представленного в Самьютта-нике, где различные ментальные качества сравниваются с частями возницы и где внимательность является внимательным возничим<sup>6</sup>. В Самьютта-агаме та же идея выражается как наличие «правильной внимательности». Здесь это формулируется следующим образом<sup>7</sup>: «Быть хорошо защищенным правильной внимательностью подобно тому, как быть хорошим возничим».

Если попытаться вывести значение этого образа, то хороший или внимательный возница прежде всего полностью осознает данный момент, не допуская никаких воз-

можных отвлечений, которые могли бы помешать выполнению поставленной задачи. Находясь в полном «присутствии», возничий также обозревает все движения вокруг: он осознает все, что происходит не только прямо перед ним, но также по сторонам и даже в некоторой степени за спиной. Правя в данный момент с ясным пониманием направления, зная, куда должен привести путь, хороший возничий тем не менее может приспособиться к движению вокруг, не впадая в беспокойство из-за чрезмерного стремления к достижению цели. Так же, как отсутствие понимания направления может нанести ущерб, если возница не знает, куда ехать, чрезмерная поглощённость мыслями о достижении конечного пункта может ослабить способность плавно управлять ситуацией.

Большая часть всего этого применима и нашей индивидуальной практике Сатипаттханы, требующей сочетания понимания направления вместе с отсутствием поглощённости мыслями о достижении цели. Ключевым моментом здесь является пребывание в настоящем, с широким видением восприимчивого и ясного ума, т.е. способность оставаться внимательным. Различные способы, которыми можно быть внимательным, будут исследованы в следующей главе.

## II.5 Краткое содержание

Потеря внимательности может привести к увязанию в этом мире пяти чувственных желаний, подобно глупой обезьяне. Вследствие чего наше внимание может быть захвачено чувственными соблазнительными объектами, подобно перепелке, вышедшей за пределы безопасной территории. Безопасной территорией для медитирующего является надлежащим образом установленная внимательность, которая подобна мудрому привратнику у ворот нашего ума. Будучи полностью осознающим таким образом, позже появляется способность легко вспоминать то, что происходило в прошлом.

## III

## СОЗЕРЦАНИЕ ТЕЛА

Упражнения для созерцания тела в Сатипаттхана-сутте из Маджхима-никай и в двух аналогичных китайских агамах имеют некоторые различия. Это можно наглядно рассмотреть в таблице 3.1, где перечисляются три варианта созерцания тела в порядке усложнения. Три медитативные практики, выделенные наклонным шрифтом, — созерцание частей тела, элементов и разлагающегося трупа — являются их общей основой, о чем более подробно будет рассказано в последующих главах.

Таблица 3.1 Созерцание тела

Экоттарика-агама	Маджхима-никай	Маджьяма-агама
Части тела	Дыхание	Положения тела
Четыре элемента	Положения тела	Активности
Телесные отверстия	Активности	Состояния ума, противоположные неблаготворным
Труп	Части тела	Волевой контроль над умом
	Четыре элемента	Дыхание
	Труп	Переживание четырех погружений
		Восприятие света
		Рассмотрение знака
		Части тела
		Шесть элементов
		Труп

В этой главе я делаю обзор имеющихся дополнительно к этим трем практикам упражнений, начиная с тех, что появляются лишь в одной версии. Затем, после сравнительного рассмотрения созерцания тела, я описываю ту пользу, которая ожидается в результате созерцания тела.

### III.1 Созерцания тела, имеющиеся лишь в одной версии

#### III.1.1 Созерцание отверстий в теле

Версия Экоттарика-агамы включает упражнение, связанное с телесными отверстиями, которое не описывается в других двух версиях. Эти наставления звучат так:

Созерцают находящиеся в теле отверстия, выделяющие нечистоты. Это подобно тому, как созерцающий бамбуковую рощу созерцают скопления трастника. Таким образом ... созерцают находящиеся в этом теле отверстия, которые выделяют нечистоты.

Схожее описание имеется в Ганда-сутте из Ангуттара-никан<sup>89</sup>, где жидкые нечистоты, выделяющиеся из девяти отверстий тела, сравниваются с гноящимися нарывами. Таже самая тема затрагивается в Виджая-сутте из Сутта-ни-паты, где также говорится о девяти телесных отверстиях, выделяющих такие нечистоты, как слезы, слизь из глаз, серу из ушей, сопли из носа, желчь и макроту изо рта<sup>90</sup>. Вместе с отверстиями, из которых выделяются моча и кал, они составляют девять отверстий тела.

Таким образом, это упражнение в Экоттарика-агаме похоже на способ рассмотрения тела, описываемый в палийских трактатах, не имеющих прямого отношения к практике Сатипаттханы. Сравнение, иллюстрирующее этот вид практики в Экоттарика-агаме, похоже описывает контраст между прекрасной бамбуковой рощей, видимой издали, и тем,

что обнаруживается при близком рассмотрении, как скопление тростника, который обычно растет в мелководье с застоявшейся затхлой водой. Таким образом, это иллюстрирует нечистоты, которые обнаруживаются при близком рассмотрении тела.

Тема нечистот, выделяемых через телесные отверстия, является подходящей в контексте рассуждений Экоттарика-агамы, где некоторые из этих нечистот уже рассматривались здесь прежде, когда речь шла о созерцании частей тела. Причина отсутствия подобной практики в версиях Маджхима-никай и Мадхьяма-агамы, вероятно, состоит в том, что данное упражнение является более поздним добавлением к описанию Экоттарика-агамы. Однако в определенной перспективе это добавление, похоже, предлагает важный альтернативный подход к исследованию природы тела.

### III.1.2 Противодействие неблагоприятным состояниям ума

Некоторые другие упражнения можно найти лишь в версии Мадхьяма-агамы. После описания осознавания положений тела и его активностей в Мадхьяма-агаме дается следующее наставление:

[Когда] появляются негативные и неблаготворные мысли ... очищают, отбрасывают, искореняют и останавливают их посредством поминования о благотворных состояниях. Это подобно тому, как плотник или его подмастерье, которые могут наложить окрашенную нить на кусок дерева, [чтобы отметить прямую линию], затем раскалывают его острым теслом, чтобы сделать ровным.

Следующее упражнение также обращено к уму:

С сомкнутыми зубами и прикасающимся к небу языком ... используют [силу воли своего] ума, чтобы очистить ум, чтобы очистить, отбросить, искоренить и остановить [негативные мысли]. Это подобно тому, как два сильных человека могут сковать слабого, и, защищая его так и эдак, они могут бить его, как им заблагорассудится.

Наставления по противодействию неблаготворным мыслям или даже покорению их силой можно найти в Витак-касанхана-сутте и в аналогичном варианте Мадхьям-агамы<sup>90</sup>. Предметом этих рассуждений является постепенное устранение неблаготворных мыслей, что является более подходящим для соответствующих наставлений в сравнении с созерцанием тела. Возможно, образ физического усилия в описании очищения собственного ума «с сомкнутыми зубами и прикасающимся к небу языком» наталкивал на связь этого вида практики с созерцанием тела и благодаря ассоциации с другим упражнением, находящимся в том же контексте, вместе со сравнением с плотником, также становился частью наставлений по Сатипаттхане в Мадхьям-агаме. Такая связь частей текста является естественным явлением во время устной передачи текста<sup>91</sup>.

### III.1.3 Переживание четырех погружений

После описания четырех стадий внимательного наблюдения за дыханием в Мадхьям-агаме рассматривается телесное переживание четырех погружений вместе со сравнениями, иллюстрирующими это переживание. Наставление о первом погружении таково:

Тело полностью пропитывается и пронизывается радостью и счастьем, рожденными в результате уединения так, что нет ни одной части тела, которая бы не

пронизывалась радостью и счастьем, рожденными в результате уединения.

Это подобно тому, как служитель во время омовения, наполнив сосуд порошком для купания, затем погружает его в воду и перемешивает так, что не остается ни одной крупицы порошка, которая бы не растворилась и не смешалась бы с водой<sup>22</sup>.

В Мадхьямакагаме далее аналогичным образом рассматривается охватывание тела радостью и счастьем, появляющимися из сосредоточения (второе погружение), охватывание тела счастьем, появляющимся из отсутствия радости (третье погружение), а также охватывание тела ментальной чистотой (четвертое погружение). Соответствующие сравнения иллюстрируют это следующим образом.

#### Второе погружение:

Это подобно тому, как горный источник, обильный и полноводный, с чистой и прозрачной водой, в которой не вливаются потоки воды ни с одного из четырех направлений, но с бьющим в нем снизу ключом, течет и заливает все вокруг, полностью пропитывая своей водой каждую пору [стоящей рядом] горы так, что не остается ни одной ее части, которая не была бы орошена<sup>23</sup>.

#### Третье погружение:

Это подобно синему, красному или белому лотосу, рождающемуся из воды, растущему в воде и остающемуся погруженным в воду со всеми частями его корня, стебля, цветка и листьев, полностью охваченным водой так, что нет ни одной его части, не погруженной в воду<sup>24</sup>.

#### Четвертое погружение:

Это подобно тому, как человек покрывает себя тканью размером в семь или восемь единиц с ног до головы

так, что ни одна часть тела не остается непокрытой<sup>95</sup>.

Первичными источниками, в которых говорилось о созерцании телесного переживания погружений, были Каягатасати-сутта и ее аналог Мадхьямамагама, одинаково описывающие переживание погружения с точки зрения его воздействия на тело. Каягатасати-сутта даже более подробная в этом отношении, чем Мадхьямамагама, поскольку в ней стандартное описание достижения соответствующего погружения предшествует описанию телесного переживания погружения.

### III.1.4 Восприятие света и рассмотрение знака

Другие два упражнения в Мадхьямамагаме аналогичны Сатипаттхана-сутте, которая изначально имела различные места, связанные с восприятием света и восприятием рассматриваемого знака (т. е. рассматриваемых характеристик, которые были увидены посредством прозрения). Насставления о восприятии света таковы:

При этом внимательны к восприятию света, надлежащим образом его удерживают, правильно сдерживают и правильно помнят о том, к чему внимательны: так что находящееся сзади подобно тому, что спереди; находящееся спереди подобно тому, что сзади; ночь подобна дню; день подобен ночи; то, что сверху, подобно тому, что снизу; то, что снизу, подобно тому, что сверху. Таким образом развиваются не искаженный и не загрязненный ум, ясный и светлый, а также не закрывающийся препятствиями.

Насставления для рассмотрения знака таковы:

При этом правильно удерживают [в уме] рассмотре-

ние знака, правильно помнят о том, к чему внимательны. Это подобно человеку, сидящему и созерцающему другого лежащего человека, или когда лежа созерцают другого сидящего. Таким же образом ... подлежащим образом удернивают [в уме] рассматриваемый знак, правильно помня霆 то, по отношению к чему внимательны.

Первое из этих двух упражнений также можно найти в Ангуттара-нике как часть группы из пяти памятований, где ему предшествует достижение первых трех погружений и за которым следует созерцание частей тела, а также разложение трупа<sup>86</sup>. В другом месте Ангуттара-никии говорится об удерживании в уме рассмотрения знака вместе с четырьмя погружениями<sup>87</sup>, за которыми следуют сравнения, которые соответствуют используемым в Каягатасати-сутте и в Мадхьяма-агаме сравнениям.

Тогда как эти два рассуждения Ангуттара-никии, похоже, не имеют известной нам параллели, вполне возможно, что они были известны в традиции Сарвастивады, однако не сохранились среди доступных нам на сегодня материалов. В таком случае факт, что во время устной передачи восприятие света появляется вместе с погружениями, а также с созерцанием частей тела и разложением трупа, мог легко приводить к включению этого в другой контекст, где погружения появляются вместе с созерцанием частей тела и трупа, как это происходит в Каягатасати-сутте. Точно так же факт, что схватывание рассматривания знака происходит в связанным с погружением контексте и сопровождается сравнениями, мог легко приводить и включению этого в другой контекст, в котором эти погружения и сравнения находятся. Таким образом, тенденция, которая часто действует во время устной передачи, а именно — связывание различных изначально не связанных частей текста, может объяснить, почему эти упражнения теперь находятся в параллельной Каягатасати-сутте Мадхьяма-агаме.

Это в свою очередь может затем повлиять на параллельную Сатипаттхана-сутте Мадхьяма-агаму. Тот факт, что параллель Каягатасати-сутты предшествует параллели Сатипаттхана-сутты в Мадхьяма-агаме, может затем в процессе передачи привести к тому, что изложение в предшествующем рассуждении прилагается к последующему рассуждению. Таким образом, это изложение может стать частью созерцания тела в четырехчастной схеме Сатипаттханы.

И, напротив, в Маджхима-нике вначале появляется Сатипаттхана-сутта, тогда как Каягатасати-сутта следует за ней. Таким образом, в Маджхима-нике такое копирование не происходит естественным образом. Эти два соответствующих рассуждения в Маджхима-нике на самом деле отличаются: Сатипаттхана-сутта не содержит погружения, которые упоминаются лишь в Каягатасати-сутте.

Если подытожить, то упражнения, имеющиеся лишь в Мадхьяма-агаме, параллельной Сатипаттхана-сутте, не имеют очевидной связи с темой созерцания тела как практикой Сатипаттханы и, вероятно, являются поздним добавлением. Такие добавления соответствуют общей тенденции для первой Сатипаттханы, связанной с созерцанием тела, разрастаться в результате включения других текстовых фрагментов.

### III.2 Созерцания тела, имеющиеся в двух версиях

#### III.2.1 Внимательное наблюдение за дыханием

Созерцание тела, которое встречается как в Маджхима-нике, так и в Мадхьяма-агаме, является внимательным наблюдением за дыханием. Соответствующие наставления таковы.

Маджхима-никая:

Уйдя в лес, поселившись у корней дерева или в пустой хижине... садятся на землю; скрещивают ноги, выпрямляют спину и устанавливают внимание перед собой, вдыхают и выдыхают внимательно.

Делая длинный вдох, знают: «я делаю длинный вдох»; делая длинный выдох, знают: «я делаю длинный выдох». Делая короткий вдох, знают: «я делаю короткий вдох»; делая короткий выдох, знают: «я делаю короткий выдох». Упражняются так: «я вдыхаю, переживая все тело», и упражняются так: «я выдыхаю, переживая все тело». Упражняются так: «я вдыхаю, успокаивая телесную формуацию», и упражняются так: «я выдыхаю, успокаивая телесную формуацию»...

Это подобно тому как искусный гончар или его подмастерья, которые знают, делая большой оборот: «я делаю большой оборот», и знают, делая малый оборот: «я делаю маленький оборот».

#### **Мадхьяма-агама:**

Внимательно наблюдая за вдохом, знают, что вдыхают со вниманием; внимательно наблюдая за выдохом, знают, что выдыхают со вниманием. Делая длинный вдох, знают, что делают длинный вдох; делая длинный выдох, знают, что делают длинный выдох. Делая короткий вдох, знают, что делают короткий вдох; делая короткий выдох, знают, что делают короткий выдох. Упражняются [в переживании] всего тела, когда вдыхают; упражняются [в переживании] всего тела, когда выдыхают. Упражняются в успокоении телесных формаций, когда вдыхают; упражняются в успокоении телесных формаций, когда выдыхают<sup>56</sup>.

Данные наставления в двух этих версиях имеют довольно близкие соответствия. Разница между ними состоит в том, что рассуждения в Мадхьяма-агаме не приводят сравнения, которое иллюстрирует осознавание длинного и короткого дыхания на примере гончара, который делает боль-

шой или малый обороты на своем станке. В отличие от других сравнений в версии Маджхима-никай, где объясняется вся практика созерцания, здесь сравнение лишь иллюстрирует первые две из четырех ступеней внимательного наблюдения за дыханием. Кроме того, сравнение с гончаром отсутствует в Каягатасати-сутте, чье описание внимательного наблюдения за дыханием в других своих аспектах близко повторяет Сатипаттхана-сутту<sup>99</sup>.

Другое отличие заключается в том, что описание Мадхьяма-агамы не указывает место, где происходит внимательное наблюдение за дыханием. Согласно рассуждениям Маджхима-никай, медитирующий удаляется в уединенное место и садится на землю со скрещенными ногами и с прямой спиной. Такие же наставления можно найти в описании внимательного наблюдения за дыханием в шестнадцати ступенях в Анапанасати-сутте<sup>100</sup>, с параллельными в Самьюкта-агаме и в Махасангхики-винае.

Рассуждения Самьюкта-агамы начинаются с описания того, как монах отправляется за подаяниями с защищенным телом, с хорошо сдерживаемыми органами чувств и с устойчивым умом. После завершения принятия пищи он кладывает чашу и верхнюю одежду, моет ноги и следует к подходящему месту для медитации, в лесу или в пустой хижине. Затем этот монах садится у корней дерева или на открытом месте, удерживает спину прямой и собирает внимание перед собой<sup>101</sup>. В этом месте в версии Самьюкта-агамы отмечается устранение пяти препятствий, вслед за которым монах проходит шестнадцать ступеней внимательного наблюдения за дыханием.

Описание шестнадцати ступеней внимательного наблюдения за дыханием в Махасангхики-винае также начинается с описания того, как монах отправляется за подаяниями с контролируемыми активностями, с хорошо установленным внимательным наблюдением за телом, с устойчивым умом и со сдерживаемыми органами чувств. После завершения принятия пищи он следует в уединенному месту,

такому как открытая местность, горная пещера или кладбище, кладет на землю траву в качестве подстилки и садится с прямой спиной. После преодоления пяти препятствий он приступает к практике шестнадцати ступеней внимательного наблюдения за дыханием<sup>102</sup>.

Теперь, что касается Сатипаттхана-сутты, то подходящие места и позиции для внимательного наблюдения за дыханием упоминаются лишь в связи с этим упражнением, но не в связи с какими-либо другими созерцаниями тела. Учитывая, что в Мадхьямотагаме соответствующие наставления не приводят никакого сравнимого уточнения относительно подходящей позиции или места, это не может быть оригиналом для контекста Сатипаттханы. Возможно, что эти наставления о первых четырех ступенях внимательного наблюдения за дыханием происходят из более полного описания шестнадцати ступеней, похожего на то, что теперь можно найти в Аналанасати-сутте и в аналогичных текстах. Поскольку эта схема из шестнадцати ступеней является полным путем практики, наставлений о подходящих местах и позициях больше подходят к этому контексту, чем их появление лишь в одном из некоторых упражнений в Сатипаттхана-сутте.

Другая проблема заключается в том, что согласно «рефрену», который следует после наставлений по внимательному наблюдению за дыханием в Сатипаттхана-сутте, эта практика должна выполняться внутренне и внешне. Хотя имеющиеся во всех версиях упражнения — части тела, составляющие элементы тела, а также его разложение после смерти — могут легко быть применимы и для другого тела, гораздо труднее представить, как можно практиковать внимательность в связи с дыханием другого индивидуума<sup>103</sup>.

Кроме того, перечисление в Сатипаттхана-сутте лишь первых четырех ступеней приводит к тому результату, что динамика, лежащая в основании этой схемы из шестнадцати ступеней, теряется из виду. Полный замысел представления шестнадцати ступеней состоит в том, чтобы показать,

как внимательное наблюдение за дыханием может развиваться таким образом, чтобы охватывать все четыре Сатипаттханы (тема, которую я более детально обсуждаю в двенадцатой главе). Это замечательное представление того, как все Сатипаттханы могут быть помещены в пределы практики с единственным объектом, теряется, когда первые четыре ступени — осознавание длинного дыхания, короткого дыхания, всего тела и успокоение телесных формаций — устремляются из этого более широкого контекста и представляются сами по себе.

Извлечение более короткого отрывка из более пространного описания может легко произойти в процессе устной передачи. Квалификация первых четырех ступеней внимательного наблюдения за дыханием как формы созерцания тела естественным образом приводит к их более определенному ассоциированию с созерцанием тела как первой Сатипаттханы, которая является тем, что мы теперь видим в версиях Маджхима-никай и Мадхьяма-агамы.

В итоге появляются следующие моменты:

- Внимательное наблюдение за дыханием отсутствует в версии Экоттарика-агамы.
- Имеются различия в последовательности созерцаний тела в Маджхима-никое и в Мадхьяма-агаме.
- Сравнение с гончаром и описание подходящих места и позиции отсутствует в версии Мадхьяма-агамы.
- Момент, достигнутый посредством этих четырех ступеней, ясно появляется только тогда, когда они возникают как часть всей схемы из шестнадцати ступеней.
- Эти четыре ступени не так легко практиковать, как внешнюю форму исследований Сатипаттханы.

В свете этих моментов, как мне кажется, эти четыре ступени внимательного наблюдения за дыханием являются дополнением к изначальной схеме созерцания тела в Сатипаттхана-сутте и в Мадхьяма-агаме.

Предположение, что четыре ступени внимательного наблюдения за дыханием могут быть дополнением к Сатипаттхана-сутте, не подразумевает, что эта практика каковая является поздней или что она не должна считаться формой медитации Сатипаттханы. В свете близкой схожести между описаниями шестнадцати ступеней внимательного наблюдения за дыханием в канонических Тхеравадийских текстах традиций Муласарвастивада и Махасангхина, не приходится сомневаться, что такой вид развития осознавания дыхания является интегральной частью ранних буддийских учений, насколько мы можем судить об этом исходя из канонических текстов. Поэтому «дополнительное» лишь означает, что на коном-то из этапов устной передачи более ранние отрывки, вероятнее всего, были скопированы из первоначального места своего появления и стали частью более объемной схемы Сатипаттханы. Такое копирование должно было происходить в сравнительно ранние времена, поскольку обе традиции Сарвастивады и Тхеравады включают внимательное наблюдение за дыханием в свои экспозиции Сатипаттханы.

Предположение, что первые четыре стадии внимательного наблюдения за дыханием могли не быть частью самого раннего формулирования созерцания тела. Также никаким образом не подразумевает, что внимательное наблюдение за дыханием не является формой медитации Сатипаттханы. Напротив, шестнадцать ступеней внимательного наблюдения за дыханием обеспечивают полное осуществление всей схемы четырех Сатипаттхан, показывая тем самым, что практика внимательного наблюдения за дыханием гораздо шире простого способа практики одной Сатипаттханы. Иными словами, рассмотрение четырех ступеней внимательного наблюдения за дыханием как дополнения к Сатипаттхана-сутте возвращает этот метод медитативной практики к своей полноценной позиции универсальной практики всех четырех Сатипаттхан с определенно установленным собственным потенциалом приведения к

освобождению. В двенадцатой главе этого исследования я вернусь к этой теме, поскольку данная схема из шестнадцати ступеней проливает свет на общее значение четырех Сатипаттхан.

### III.2.2 Положения тела и активности

Две формы созерцания тела, описывающиеся в версиях Маджхима-никай и Мадхьям-агамы, — это осознавание положений тела и ясное узнавание различных активностей. В связи с осознаванием положений тела даются следующие наставления.

#### Маджхима-никая:

Когда идут, то знают — «я иду»; или когда стоят, то знают — «я стою»; или когда сидят, то знают — «я сижу»; или когда лежат, то знают — «я лежу», или же когда тело располагается как-либо иначе, то знают об этом соответственно.

#### Мадхьям-агама:

Когда идут, то знают, что идут; когда стоят, то знают, что стоят; когда сидят, то знают, что сидят; когда лежат, то знают, что лежат; когда засыпают, то знают, что засыпают; когда просыпаются, то знают, что просыпаются; засыпая или просыпаясь, знают, что засыпают или просыпаются.

В наставлениях Маджхима-никай не упоминаются засыпание или пробуждение<sup>104</sup>. Другое различие состоит в том, что после перечисления четырех положений Маджхима-никая указывает на то, что необходимо осознавать тело, как бы оно ни располагалось. Иными словами, четыре перечисленных положения являются примерами и не ограничивают практику лишь теми моментами, когда правильно сидят или стоят совершенно прямо и т. д.

**Наставления в связи с ясным узнаванием различных активностей таковы:**

**Маджхима-никая:**

Когда идут вперед и возвращаются, то делают это, ясно узнавая; когда смотрят вперед и оборачиваются, то делают это, ясно узнавая; когда сгибают и разгибают [конечности], то делают это, ясно узнавая; когда надевают верхнюю одежду и [другую] одежду, а также несут чашу, то делают это, ясно узнавая; когда едят, пьют, поглощают пищу и пробуют ее, то делают это, ясно узнавая; когда опорожняются, то делают это, ясно узнавая; когда идут, стоят, сидят, засыгают, пробуждаются, разговаривают и молчат, то делают это, ясно узнавая.

**Мадхьяма-агама:**

Ясно узнают, когда выходят и входят, это хорошо созерцают и различают; когда сгибают, разгибают, опускают или поднимают [любую из конечностей], делают это надлежащим образом; надевая верхнюю и [другую] одежду, а также [неся] чашу, делают это надлежащим образом; когда идут, стоят, сидят, лежат, засыгают, просыпаются, разговаривают и хранят безмолвие — все это ясно узнают.

Маджхима-никая, таким образом, распространяет ясное узнавание на смотрение вперед и оборачивание, на принятие пищи и питья, а также на опорожнение<sup>105</sup>. Хотя версия Мадхьяма-агамы рассматривает меньшее количество активностей, в ней более точно описываются значения того, что подразумевается под «ясным узнаванием». Таким образом, выход и вход должны хорошо различаться, а также движения конечностей должны осуществляться надлежащим образом. Одежду и чашу необходимо носить и держать правильно.

Эти дополнительные детали находятся в соответствии с общим описанием правильного поведения монаха, чье применение осторожного и внимательного поведения

является отдельной ступенью на постепенном пути тренировки, ведущем от хождения к освобождению. В некоторых трактатах ясное узнавание телесной активности появляется отдельно от четырех Сатипаттхан, и в данных контекстах ясное узнавание представляется как нечто ведущее к четырем Сатипаттханам, а не их интегральная часть<sup>106</sup>. Принимая во внимание, что такая форма практики также не упоминается в Экоттарика-агаме, похоже, что ясное узнавание активностей может быть поздним добавлением к схеме Сатипаттханы.

То же самое касается осознавания положений тела, которого мы также не находим в версии Экоттарика-агамы. Впечатление, что эти две практики, возможно, с самого начала не являлись частью схемы Сатипаттханы, далее усиливается тем, что трудно увидеть пользу от осознавания того, что кто-то другой «идет», «стоит» и т.д. или же «гибает» и «разгибает» конечности и т.д. То есть развитие осознавания в связи с положениями тела и активностями является методом закрепления внимательности лишь в случае с собственными положениями и активностями. «Внешнее» применение этих практик не приводит к соответствующему результату. Напротив, внешняя форма практики не имеет особого смысла в случае трех созерцаний тела (т.е. частей тела, элементов и разложения трупа), имеющихся во всех версиях. Собственное тело и тела других можно видеть посредством прозрения как лишенные очарования, как простой результат материальных элементов, а также как обреченные на умирание и разложение.

Что же касается внимательного наблюдения за дыханием, то данное предположение не подразумевает, что сами осознавания положений тела и ясное узнавание телесных активностей имеют позднее происхождение, а также оно не подразумевает, что они не являются превосходными возможностями для развития внимательности. Это предположение лишь подразумевает, что практика, первоначально описанная в другом контексте, в какой-то сравнительно ран-

ний момент времени, во время устной передачи, могла быть включена в описание созерцания тела. Это могло произойти именно вследствие близкой связи и важности этой практики для развития внимательности.

### III.3 Созерцания тела, имеющиеся во всех версиях

Формы созерцания тела, которые можно найти во всех версиях, исследуют частота и его элементы, а также сравнивают собственное тело с разлагающимся телом, о чем я буду говорить более детально в следующих трех главах. Параллельные версии согласуются не только в перечислении этих трех упражнений, но также и в последовательности их представления. Согласно этой последовательности, первое из созерцаний тела непосредственно противостоит представлению о телесном очаровании. Это естественная цель, учитывая то, какое большое внимание обычно уделяется красоте, будь то наше собственное тело или тело другого человека. На самом деле в Вибханге, ранней работе из канонического собрания Тхеравадинской Абхидахармы, созерцание частей тела — это лишь одно из упражнений в списке категории созерцания тела<sup>107</sup>. А также в Дхарчискандхе, ранней работе Сарвастивадинской Абхидахармы, созерцание тела связано лишь с частями тела и элементами<sup>108</sup>.

Вместе с ростом отрешенности, которая развивается в результате созерцания частей и составляющих тела, созерцание элементов, которое далее следует в списке Сатипаттхана-сутты и двух параллельных текстов, затем приводит к ослаблению чувства отождествления с телом. Таким образом приходит к пониманию того, что собственное тело, так же как и тела других, состоит из тех же элементов, что и вся окружающая природа.

В случае смерти тела — тема, которая во всех версиях рассматривается в третьем созерцании тела, — учатся принимать тот факт, что собственное тело является непостоян-

ным и обреченным на распад. Таким образом больше не поддаются под влияние страха и привязанностей, как это происходит обычно.

С доктринальной точки зрения три темы, которые рассматриваются посредством этих трех созерцаний тела, это:

- отсутствие очарования (*asubha*);
- отсутствие самости (*anattā*);
- и непостоянство (*anicca*).

Главная цель созерцаний тела, которые одинаковы для всех трех версий, состоит в прямом осознавании вплоть до ясного понимания природы тела с точки зрения отсутствия присущего ему очарования, отсутствия у него природы самости и его неизбежного следования к смерти. Такая последовательность тем начинается с рассмотрения частей тела, чтобы разрушить представление о красоте тела. Представления, которое имеет значительное влияние в современной жизни. За изобличенностью привлекательностью тела стоит склонность отождествляться с ним, и поэтому следующее упражнение применяет созерцание элементов, чтобы разрушить это чувство телесной самоидентичности. До тех пор, пока отождествляются с телом, факт его смерти остается постоянной угрозой. Склонности игнорировать свою смертность противопоставляют третье упражнение<sup>109</sup>. Общее направление, которому здесь следует созерцание тела, связано с отделением от тела посредством понимания его истинной природы.

Результирующая перспектива менее очевидна, когда рассматривают упражнения, перечисляющиеся в разделе созерцания тела только в Сатипаттхана-сутте, которая также охватывает, к примеру, внимательное наблюдение за дыханием или осознавание положений тела. Хотя эти практики как части пути к пробуждению определенно обладают важной функцией, три упражнения, общие для всех анало-

гичных версий, отличаются в той мере, в которой созерцание тела вместе с ними — это не просто внимательное использование его в целом или таких его частей, как дыхание. Скорее, эти формы созерцания тела прежде всего связаны с пониманием природы тела. То есть упор делается на прозрение в самом начале, а не просто на внимательность.

По моему мнению, важным результатом, следующим из сравнительного исследования канонических параллелей Сатипаттхана-сутты, является особое выделение таной существенной особенности первой Сатипаттханы, на развитие внимательности для достижения прозрения природы тела. Мы видим, что главной целью первой Сатипаттханы является преодоление представления телесной привлекательности, чтобы оставить идею владения телом и противодействовать присущей склонности отворачиваться от того факта, что тело умрет.

### III.4 Польза от созерцания тела

В версиях Маджхима-ниги и Мадхьяма-агамы та часть, которая следует после каждого из этих трех упражнений и которую я повторял в виде «рефлена», указывает на то, что благодаря созерцанию природы тела таким образом: внимательность устанавливается и в дальнейшем ведет к знанию. Эти две версии выражают это следующим образом.

#### Маджхима-нига:

Внимательность относительно того, что «есть тело», устанавливается лишь для простого узнавания и непрерывной внимательности.

#### Мадхьяма-агама:

Происходит установление внимательности в теле, а также наделяются знанием, видением, пониманием и практикованием.

Раз за разом направляя внимание на тело при помощи грех созерцаний, что является общей практикой для аналогичных версий, тело в целом становится осознанно воспринимаемой частью переноса. Такой естественный результат занятия практикой созерцания тела приводит к усилению осознавания собственного тела посредством любого положения тела или активности. Таким образом, с практической точки зрения созерцание тела, осуществляемое с целью достижения понимания природы тела, не обходится без осознавания положений тела и активностей, поскольку это вполне естественный результат такого вида практики. Хотя созерцание тела не является простым осознаванием его положения, такое осознавание остается крайне важной практикой, поддерживающей непрерывную внимание во время различных активностей.

### III.4.1 Удерживание внимательности на теле

Осознавание, развиваемое таким образом, ведет к сосредоточению на теле посредством внимательности, которая может служить важной опорой для поддержания осознавания во время повседневных активностей. Такое удерживание внимания на теле посредством внимательности иллюстрируется двумя сравнениями в Самьюотта-нике и в Самьюотта-агаме. В первом сравнении описываются шесть животных, привязанных к мощному столбу, тогда как во втором описывается индивидуум, несущий наполненный маслом сосуд через толпу, которая смотрит на танцовщицу девушку. Далее я привожу перевод сравнения с шестью животными из Самьюотта-агамы<sup>20</sup>:

Это просто подобно тому как некто ... поймал шесть видов животных. Вначале он ловит собаку, хватает ее и привязывает к одному месту. Затем он ловит птицу, ядовитую эмею, шакала, крокодила и обезьяну. Пой-

мов этих зверей, он привязывает их к одному месту<sup>111</sup>.

Собака хочет убежать в деревню, птица все время хочет улететь в небо, змея постоянно стремится заползти в скалу, шакал хочет убежать на кладбище, крокодил постоянно стремится заползти в большое озеро, и обезьяна хочет убежать в горные леса.

Шесть этих животных, будучи привязанными к одному месту, со своими различными желаниями, желающими оказаться в спокойном для них месте, находятся в месте, где их привязали, против своего желания, поскольку крепко связаны. Каждое использует свою силу, чтобы отправиться в желательном для них направлении, однако не может это сделать<sup>112</sup>.

Так же, как и в других параллельных текстах, в рассуждениях Самьюкта-агамы указывается, что местом, к которому привязаны животные, является мощная колонна, и поясняется, что эта колонна символизирует внимательное наблюдение за телом, тогда как шесть животных — это шесть органов чувств. Это сравнение означает, что внимательное наблюдение за телом обеспечивает центральную опору, сравнимую с мощной колонной, которая может выдерживать силу натяжения, созданную шестью органами чувств, увлекаемыми теми или иными вещами.

Другое сравнение, где описывается некто, несущий на голове полный сосуд с маслом, обращено к той же теме. Далее следует описание этого сравнения в версии Самьюкта-агамы<sup>113</sup>:

Предположим, что есть некая самая красивая девушка в этом мире. И вот эта красавица находится в некотором месте, где она смеется и радостно исполняет различные песни, танцы, а также играет на музыкальных инструментах. Огромная толпа собирается в этом месте. Теперь представим, что есть некий не-

глупый человек, любящий радоваться и не желающий страдать, стремящийся жить и боящийся смерти.

Так вот некто говорит ему: «Слушай, возьми эту наполненную маслом чашу и пронеси рядом с той красавицей и огромной толпой зевак. А я пошлю вслед за тобой умелого палача с обнаженным мечом. Если прольешь хоть каплю масла, в тот же миг ты простишься с жизнью»....

Сможет ли тогда этот человек, несущий чашу с маслом, забыть о чаше с маслом и о палаче, и будет ли он смотреть на танцовщицу и на эту толпу?»<sup>114</sup>

В такой ситуации этот бедный человек, конечно же, не позабудет о том, что ему необходимо сделать, поскольку если он отвлечется на девушки, то, скорее всего, он прольет масло и его жизнь на этом закончится. В Самиютта-никре объясняется, что сравнение с наполненной маслом чашей символизирует внимательное наблюдение за телом<sup>115</sup>. Зная, что в Индии танкеты обычна носят на голове, этот образ чаши с маслом передает смысл сосредоточения на теле посредством осознавания.

Поскольку человек должен осознавать толпу вокруг него, чтобы пройти через нее, не пролив масла, описываемая в сравнении ситуация проясняет, что это не простое сосредоточение на своем теле, когда ничего другого не замечают. Напротив, поле такого внимания достаточно широкое, чтобы, оставаясь сосредоточенным на внимательном наблюдении за телом, вместе с тем осознавать то, что находится вокруг и быть способным соответственно на это реагировать.

Эти сравнения с шестью животными и несением чаши с маслом указывают на пользу внимательного наблюдения за телом в повседневной жизни. Шесть «животных» органов чувств достаточно часто тянут нас в том или ином направлении. Поддерживание некоторой степени устойчивости в осознании тела может снабдить решающей сосредоточи-

вающей силой. Тогда можно без опасений проходить через большую толпу, следящую за самой красивой девушкой, которая поет и танцует на сцене, с палачом за спиной, который готов мгновенно отрубить голову, если внимательность «спрольется» даже на мгновение.

Такое сосредоточение внимательного наблюдения за телом, когда занимаются обычной повседневной активностью, обеспечивает полезным инструментом для поддержания осознавания в обычной ситуации. Стремясь проложить мост между интенсивной практикой и обычной жизнью, следует учитывать, что сильно сосредоточенные формы внимания, развивающиеся в условиях уединения, могут оказаться недееспособными во внешнем мире.

В качестве практической иллюстрации я могу привести пример вождения автомобиля после недавно пройденного медитативного ретрита. Если цвет светофора меняется на красный, то лучше будет ясно это отметить, вместо того чтобы просто оставаться сосредоточенным на ощущении дыхания. Кроме того, в чисто утилитарном плане вместо простого отмечания: «красный, красный» также необходимо узнавать то, что означает красный свет. Хотя это может казаться совершенно очевидным для обычного мышления, но в действительности может пройти некоторое время, прежде чем ум приспособится к требованиям того, что находится за пределами ретритных условий.

Метод продолжения поддерживания практики в таких ситуациях может состоять в пребывании с открытым умом, способным взаимодействовать с внешним миром, и в тоже самое время в удерживании ума посредством осознавания тела. То есть вместо фиксации внимания на чем-то определенном, например, на дыхании или ощущениях прикосновения стоп и т.д., осознавание тела в целом может использоваться как метод удерживания внимательности в данный момент.

Подобное удерживание в действительности позволяет следить за тем, сохраняется внимательность или нет, по-

скольку в результате такой проверки быстро становится ясным, было ли оно потеряно. Напротив, если стараются быть внимательным без какого-либо определенного объекта наблюдения, когда просто внимательны к тому, что происходит, это не так уж легко практиковать, несмотря на кажущуюся простоту. По крайней мере, для некоторых практикующих есть опасность самообмана. В таком случае, в итоге, можно убедить себя в том, что все делается с поддержанием внимательности, хотя в действительности внимательности больше нет.

Когда опираются на осознавание всего тела, это не только представляет собой ясный объект, который способствует узнаванию того, что вы действительно внимательны, но также естественным образом такое осознавание приводит к состоянию открытости и широты ума. Внимательное наблюдение за телом, таким образом, становится функцией, которая подобна подпорке для спины; оно не является узко-направленной фиксацией внимания и поэтому не препятствует способности к взаимодействию с вещами во внешнем мире. Кроме того, осознавание тела способствует осознаванию ощущений и, соответственно, потенциального возникновения реакций на желания. То есть осознавание тела естественным образом подводит нас к созерцанию ощущений, второй Сатипаттхане<sup>116</sup>. Таким образом, используя все тело для «ношения чаши», внимательность устанавливает мощный «столб», который может выдержать непрерывное тянувшее усилие шести органов чувств, принадываемое в том или ином направлении, что позволяет участвовать в мирской активности, не погружаясь в нее полностью.

### III.4.2 Внимательное наблюдение за телом и отрешенность

Другие аспекты пользы от внимательного наблюдения за телом можно найти в Каагатасати-сутте и Мадхьяма-

агаме. Два этих трактата полностью посвящены исследованию первой Сатипаттханы, в связи с чем в них перечисляются те же упражнения, предназначенные для созерцания тела, что в Сатипаттхана-сутте и в Мадхьяма-агаме<sup>117</sup>. После перечисления способов развития внимательного наблюдения за телом в Каягатасати-сутте и Мадхьяма-агаме делается обзор пользы, которую можно ожидать от этой практики.

Эти две версии иллюстрируют пользу от внимательного наблюдения за телом посредством приведения некоторых сравнений, а также, в частности, они описывают положительные эффекты отрешенности ума в результате проницательного видения природы тела. Главной пользой, упоминаемой после каждого созерцания тела, на самом деле является достижение сосредоточения ума. Далее я перевожу сравнения из версии Мадхьяма-агамы<sup>118</sup>, где иллюстрируется польза от внимательного наблюдения за телом:

Если таким образом развивают внимательность по отношению к телу, то как результат возникшее состояние полностью охватывает все благородные состояния, т.е. состояния, относящиеся к пробужденности. Если реализуют такое состояние ума, оно достигает совершенства. Это подобно великому океану, в который впадают все маленькие реки<sup>119</sup>.

Иными словами, внимательное наблюдение за телом лежит в основании культуры ума, который становится обширным, как океан, что ведет к развитию благородных состояний, сравнимых с реками, которые впадают в этот океан.

Эти две версии продолжаются серией сравнений, связанных со способностью противостоять демону Маре. В следующих рассуждениях Мадхьяма-агамы приводятся сравнения, иллюстрирующие то, каким образом происходит выход за пределы влияния Мары благодаря развитию внимательного наблюдения за телом.

Это подобно наполненному кувшину с водой, устойчиво поставленному на землю. Представьте, что кто-то примосит воду и наливает в этот кувшин... вместит ли этот кувшин еще дополнительную воду таким образом?

Конечно же, еще хоть сколько-то воды в этот кувшин не поместится. Данная ситуация противоположна случаю с пустым кувшином, в который можно налить еще воды.

Это подобно тому, как сильный человек бросает легкий комок, сделанный из пуха, на уровне дверной панели... проникнет ли он через эту дверь?

Также можно сказать, что, кроме того, этот комок не прилипнет к двери, в отличие от того случая, когда сильный человек бросает тяжелый камень в кучу влажной грязи.

Это подобно человечку, который, пытаясь получить огонь, использует влажное дерево в качестве основы, а также сверлит влажным сверлом... добудет ли этот человек огонь таким образом?

Нет нужды говорить, что он не сможет получить огонь, в отличие от противоположного случая, когда он использует сухое дерева и сухое сверло.

Представления этих трех образов в параллельных версиях довольно схожи, кроме различия в последовательности. В Каягатасати-сутте вначале иллюстрируется, как те, кто не развивал внимательное наблюдение за телом, оказываются во власти Мары так же легко, как разгорается огонь из сухих дров и как вмещается вода, наливаемая в пустой кувшин. Затем в Каягатасати-сутте рассматривается тот, кто развил внимательное наблюдение за телом и на которого Мара не может никак повлиять. Это сравнивается с бросанием легкого комка в дверную панель, попыткой развести огонь из сырых дров, а также попыткой налить воду в уже

наполненный кувшин. Однако в версии Мадхьяма-агамы за пустым кувшином следует полный, за тяжелым комком, брошенным во влажную грязь, следует легкий комок, брошенный в дверную панель, и за сухими дровами, используемыми для разведения огня, следуют влажные дрова.

В Каягатасати-сутте далее приводятся еще три сравнения, где легкость, с которой развищий внимательное наблюдение за телом может обрести духовную реализацию, сравнивается с легкостью, с которой сильный человек может опрокинуть наполненный водой кувшин, открыть дамбу наполненного водой пруда, или же легкость, с которой искусный колесничий может управлять повозкой.

Эти сравнения с кувшином для воды, комком и дровами, общие для этих двух версий, явно указывают на важность для развития ума внимательного наблюдения за телом. В Каягатасати-сутте и в Мадхьяма-агаме далее приводится список видов пользы, получение которой можно ожидать в результате удачного развития внимательного наблюдения за телом. И хотя эти списки имеют некоторые отличия, общее основание между этими двумя версиями состоит в том, что внимательное наблюдение за телом позволяет терпеливо превозмогать холод и жару, голод, жажду и т.д., а также неудовлетворенность и страх. Эти виды пользы показывают, каким образом отрешенность (отчужденность) от тела делает возможным оставаться спокойным, несмотря на связанные с телом проблемы.

Виды пользы, имеющие более высокую природу, состоят в том, что внимательное наблюдение за телом способствует достижению четырех медитативных погружений. Это вызвано необходимостью выходить за пределы чувственного желания, чтобы иметь возможность достигать счастья глубоко сосредоточенного ума. Другие виды пользы заключаются в достижении шести сверхъестественных знаний, последним из которых является уничтожение внешних влияний, когда достигается полная пробужденность. Таким образом, внимательное наблюдение за телом становится по-

добны и исполняющей желания драгоценности для тех, кто вступил на путь освобождения.

### III.5 Краткое содержание

Главной темой первой Сатипаттханы является прозрение действительной природы тела как способ развития отрешенности. Направление осознавания на телесные составляющие раскрывает отсутствие у них красоты. Созерцание материальных элементов, обнаруживаемых внутри себя, ослабляет отождествление с телом. И обращение внимания на неизбежность смерти убеждает в природе непостоянства. Систематическое обращение к исследованию природы тела, таким образом, позволяет внимательности продолжать опираться на тело, формируя прочный «столб», который помогает нести «чашу» внимательности через повседневную активность, не поддаваясь отвлечению.

## IV

### ЧАСТИ ТЕЛА

#### IV.1 Наставления

Исследование телесных составляющих — это первый из трех способов созерцания тела, которые представлены в Сатипаттхана-сутте, а также в обеих китайских агамах. Далее я сравниваю соответствующие части наставлений в трех версиях, а затем исследую их значение.

Маджхима-никая:

Тогда исследуют (рассматривают) то же самое тело вверх, начиная от стап, и вниз, начиная от волос, покрытое кожей и наполненное многими видами нечистот: «У этого тела есть волосы на голове, ногти, зубы, плоть, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие, кишечник, брыжейка, содержимое желудка, фекалии, жельч, слизь, кровь, пот, жир, слезы, слюни, сопли, суставная смазка и моча».

...это подобно тому, как человек с хорошим зрением, открыв сумку с двумя отделениями, наполненную различными семенами, такими как горный рис, красный рис, фасоль, горох, просо и белый рис, внимательно рассматривает: «Это горный рис, это красный рис, это фасоль, это горох, это просо и это белый рис».

#### Мадхьяма-агама:

Тогда созерцают это тело согласно его позиции, а также соответственно тому, к чему испытывают влечение и к чему испытывают отвращение, от головы к ногам, видя, что оно наполнено различными видами нечистот: «Внутри этого моего тела есть волосы на голове и на теле, ногти, зубы, грубый и мягкий эпидермис, кожа, плоть, сухожилия, кости, сердце, почки, печень, легкие, большой и малый кишечник, селезенка, желудок, фекальные массы, мозги мозговой ствол, слезы, пот, слюна, гной, кровь, жир, костный мозг, слизь, мокрота и моча».

Это подобно тому как человек с острым зрением, видя наполненный различными семенами мешок, ясно различает их все: «Семена риса, семена проса, семена репы и семена горчицы».

#### Экаттарика-агама:

Тогда созерцают это тело согласно его природе и функциям, от головы до пят и от пят до головы, созерцая все нечистоты в этом теле, обладающее нечистой [природой] как недостойное для привязанности.

Затем созерцают, что в этом теле есть волосы на голове, ногти, зубы, кожа, плоть, сухожилия, кости, костный мозг, головной мозг, кишечник, желудок, сердце, печень, селезенка, почки; созерцают и узнают их все. [Также в нем есть] фекалии, моча [и все остальное], выделяемое в результате пищеварения в двух органах-резервуарах, слезы в глазах, слюни, слизь, кровь в венах, жир и желчь; созерцают и узнают их как не являющееся достойным для привязанности.

Если сравнивать с версией Маджхима-никаи, в вводной фразе в Мадхьяма-агаме делается дополнительное пояснение, что тело следует созерцать «согласно его позиции». Это уточнение, похоже, подразумевает, что данная практика не должна ограничиваться сидячей позицией. Иными словами, обзорение частей тела может и, вероятно, даже должно осуществляться согласно тому, как тело расположается в определенный момент времени<sup>120</sup>. В Маджхима-никае делается похожее замечание в связи с созерцанием элементов, где тело должно обозреваться, «как бы оно ни размещалось и так бы ни располагалось».

В версии Экоттарика-агамы, где дается наставление, что тела следует рассматривать «согласно его природе и функциям», китайский термин, который я перевел как «функции», также можно было бы перевести как «активности». Это наставление в целом выражает смысл не только получения полного представления о строении тела, но также, возможно, до некоторой степени и понимания функций различных частей тела. Это важно, поскольку не только излишне пристальное рассмотрение некоторых частей тела, но также и излишнее отвращение к другим его частям может привести к упущению из вида того факта, что эти части тела функционируют просто для поддержания жизни и рабочего состояния.

Смысл такого баланса становится очевидным в предписании Мадхьяма-агамы о том, что тело следует исследовать «соответственно тому, что является привлекательным и что является отталкивающим». И хотя такого пояснения

нет в аналогичных версиях, схожее отношение до некоторой степени присуще представленному списку частей. Во всех версиях этот список перечисляет такие части тела, как зубы, кожа и волосы, которые обычно представляются как привлекательные компоненты, в то время как другие части тела, такие как слизь, гной, фекалии и моча, обычно представляются отвратительными. Таким образом, это перечисление частей тела, вероятно, является примером того, что в Маджхима-агаме четко упоминается на то, что в сбалансированном созерцании принимается во внимание не то, что обычно видят как характеристику телесной привлекательности, так и то, что обычно воспринимается как отвратительное<sup>121</sup>. Главное наставление в данном случае состоит в том, что в итоге все эти части тела имеют одинаковую природу и что их разделение на привлекательное и отвратительное является оценочным суждением ума.

Описание Маджхима-агамы продолжается указанием на то, что эта практика также требует «видения того, что [тело] наполнено различными видами чистоты». В том же духе Экоттарика-агама предписывает «созерцать все в этом теле, что обладает нечистотой [природой]», а также наставления в Маджхима-никое говорят, что тело «наполнено многочисленными видами нечистоты».

В контексте Древней Индии нечистота была качеством, естественным образом связанным с телом<sup>122</sup>. Тем не менее мой перевод этого оценочного суждения в данном месте китайских агам как «нечистое» является не только вариантом перевода. Хотя это наиболее очевидный перевод китайского выражения 俗汚 (явный смысл в связи с палийским выражением *asuci*, которое означает «нечистое» или «неачищенное»), китайский термин 俗汚 можно также переводить как «непривлекательное», *asubha*<sup>123</sup>. Это очевидно следует, например, в китайских переводах места в Абхидахармакаша-бхашье, где это слово используется для передачи санскритского термина «непривлекательный», *asubha*<sup>124</sup>.

Созерцание частей тела обычно включается в раздел того, что связано с «непривлекательным» в ранних трактатах, а также в таких работах, как Арыхавиниша-сутра, Шикшасамуччая и Шравакабхуми<sup>125</sup>. Точно так же в Ангуттара-нике название «непривлекательный» характеризует обозревание частей тела. Тем не менее в этом тексте, когда приносится сам список частей тела, характеристика «нечистое» используется немнога реже<sup>126</sup>. Иными словами, с точки зрения этого трактата представления об отсутствии красоты и наличия нечистого представляются равнозначными.

Какой бы термин ни решили использовать, это упражнение приводит к раскрытию отсутствия у тела привлекательных черт. Версия Экоттарика-агамы завершает свое фантоматическое описание того, как действительно следует выполнять созерцание, указанием на то, что это тело «не достойно того, чтобы к нему привязываться». И это утверждение повторяется снова и снага после перечисления частей тела. Это замечание ясно указывает на непривязанность и демонстрирует, что независимо от предпочтений — «нечистое» или «отсутствие красоты» — сама практика должна выполняться таким образом, чтобы приводить к сбалансированному отношению непривязанности.

Что касается правильного оценивания природы Медитации Сатипаттханы, то полезно отметить, что данное упражнение вовлекает чистый элемент осмотрительного определения ценности<sup>127</sup>. «Нечистое» или «непривлекательное», созерцание тела с точки зрения его частей и органов сочетает внимательность с использованием концепций, которые очевидно содержат оценочное суждение. То есть внимательность в ранней буддийской мысли — это не просто отсутствие суждений. Нет необходимости говорить о том, что такое целенаправленное оценивание ради развития на пути к освобождению значительно отличается от привычной реакции на переживание в виде рассудочного мышления<sup>128</sup>.

Что касается самого перечисления частей тела, то в аналогичных версиях имеются некоторые незначительные расхождения. Примером этому может служить включение головного мозга в список двух китайских версий агам<sup>129</sup>. Такое различие отражает тот факт, что такой список, вероятно, лучше всего рассматривать как приведение примера составляющих тела через перечисление избранных частей<sup>130</sup>. Таким образом, сами эти части тела менее важны в сравнении с полным постижением истинной природы тела.

Наиболее заметное различие между этими тремя версиями состоит в том, что в Экоттарика-агаме нет сравнения, иллюстрирующего выполнение упражнения на примере обозревания различных зерен. Из описания в Маджхима-никав видно, что эти зерна находятся в особой полотняной сумке, используемой для сеяния<sup>131</sup>.

Сравнение в Маджхима-никав и Мадхьяма-агаме иллюстрирует надлежащее отношение во время медитативной практики и тем самым подтверждает то понимание, которое передается наставлением в Экоттарика-агаме, что ни одна из частей тела «не достойна того, чтобы к ней привязываться». Так же, как простое смотрение на различные зерна не вызывает привязанность или отвращение в наблюдающем, рассмотрение составляющих тела должно привести к сбалансированному отношению, которому однозначно чужды как привязанность, так и отвращение.

Что касается описания тела как «нечистого», то сравнение со смотрением на различные зерна определенно иллюстрирует способ рассмотрения чего-то как не имеющего особой красоты, но тот же самый образ и не кажется очевидно принадлежащим к чему-то нечистому. Будь то рис, горох или другие зерна, эти рассматриваемые сухие и готовые к засеванию семена не представляются как иллюстрирующие нечистоту, для которой были бы более подходящими другие сравнения. Таким образом, смысл, передаваемый этим сравнением, соответствует пониманию этого упражнения как направленного на отсутствие красоты, *asubha*.

## IV.2 Баланс

Далее, сбалансированное отношение, которое требуется для правильной практики. Не происходит автоматически из созерцания анатомии тела. Несбалансированный способ выполнения этого упражнения на самом деле описывается в любой главной дошедшей до нас винае, вследствие чего группа монахов, после созерцания непривлекательной природы своих собственных тел, доводится до совершения самоубийства. Затем данное повествование переходит к данной Буддой рекомендации, чтобы монахи вместо этого практиковали внимательное наблюдение за дыханием<sup>132</sup>. Ясно, что развитие отвращения к телу до такой степени, что появляется желание от него избавиться, не было тем, чего монахи стремились достичь в своей практике.

Когда пытаются объяснить этот загадочный эпизод, то, вероятно, имеет значение, что ни в одной из параллельных версий Будда не давал наставления о том, что обязательно следует воспринимать тело как «нечистое» или как «лишенное красоты». Он, как это следует из записей, лишь в общем рекомендует такую практику. Таким образом, важный момент этой истории, как мне кажется, состоит в том, что созерцание частей тела может быть вредным, если оно выполняется несбалансированным способом. В данном случае смысловые нюансы, передаваемые через приводимое сравнение в Маджхима-никае и Мадхьямакагаме, а также определенная рекомендация по непривязанности в Экоттарика-агаме, указывают в том же направлении: равновесие ума и непривязанность обладают решающей важностью.

Общая важность равновесия ума также следует из другого способа представления в ранних трактатах, где описывается последовательная тренировка восприятия в видении чего-то как отвратительного или как неотвратительного, окончательным исходом чего является устойчивая нейтральность. В Самьюкта-агаме, где это связывается непо-

средственно с установлением внимательности, следует такое наставление<sup>133</sup>:

В связи с телом внутренне зарождают восприятие отвращения и в связи с телом внутренне зарождают восприятие отсутствия отвращения. С правильной внимательностью и ясным знанием обладают восприятием отказа от отвращения и неотвращения.

Затем в том же месте следует такое же наставление относительно тела внешне, а также внутренне и внешне, и затем следует точно то же самое в отношении других трех Сатипаттхан. В Самьютта-никда в связи этим дается более детальное описание, поскольку здесь говорится о восприятии не являющегося отвратительным как отвратительного и являющегося отвратительным как неотвратительного и т.д.<sup>134</sup> Такое представление делает ясным, что цель этого состоит в развитии восприятия, которое противоположно обычному способу восприятия. Но даже такой альтернативный способ восприятия не обладает присущей ценностью, кроме того факта, что при правильном применении это ведет к невозмутимости, а также установлению во внимательности и ясном узнавании. Это готовит необходимое условие для созерцания частей и органов тела. Здесь общей целью также должно быть достижение невозмутимости без привязанности по отношению к телу, вместе с установлением во внимательности и ясном узнавании.

Кроме необходимости правильного отношения, другим важным аспектом созерцания частей тела является то, что действительная практика прежде всего связана с собственным телом. Об этом ясно говорится в Мадхьяма-агаме, где перечисление частей тела предваряется пояснением «внутри этого моего тела». И то же самое имеет место в других версиях, где используется выражение «в этом теле». Поскольку эти слова формулируются с точки зрения м editирующего, даже без четкого пояснения «моего» ясно, что подразумевается собственное тело. Когда перечисления ча-

стей тела используются в других рассуждениях с целью созерцания отсутствия привлекательности тела, речь идет также о созерцании собственного тела<sup>123</sup>.

В Самьютта-никае и в Самьюкта-агаме определено затрагивается вопрос о том, как юные монахи могут поддерживать строгий целибат. Помимо отношения к женщинам как к своим родственницам (матери, сестре или дочери) и выполнения практики сдерживания органов чувства, в этих трактатах говорится о созерцании составляющих тела как средство, которое помогает юным монахам обуздывать свои чувственные желания. В обеих этих версиях говорится о частях тела, находящихся в «этом теле», т.е. в теле практикующего монаха<sup>124</sup>.

#### IV.3 Движущие силы чувственного влечения

Логика того, что делается упор прежде всего на созерцание собственного тела, проясняется в Ангуттара-никае, аналогичный вариант которой, к сожалению, не сохранился. Хотя в основном в данном исследовании я стараюсь опираться на материал, сохранившийся в более чем одной традиции, в данном случае я вынужден сделать исключение и представить свой перевод схожего отрывка, хотя он, насколько я знаю, сохранился лишь в Тхеравадинской традиции. Этот отрывок представляет важное объяснение того, почему созерцание частей тела должно быть прежде всего направлено на собственное тело. В Ангуттара-никае говорится следующее<sup>125</sup>:

Женщина обращает внимание внутренне на аспект женственности: на женское поведение, женские нравы, женские особенности, женские желания, женский голос и женские украшения. Она радуется им и наслаждается ими. Радуясь им и наслаждаясь ими, она обращает внимание вчешне на аспект мужественно-

сти: на мужское поведение, мужские нравы, мужские особенности, мужские желания, мужской голос и мужские украшения. Она радуется им и наслаждается ими. Радуясь им и наслаждаясь ими, она жаждет соединения внешне, а также она жаждет счастья и радости, которые возникают на основе такого внешнего соединения.

Живые существа, которые наслаждаются женственностью, вступают в союз с мужчинами... таким образом женщина не выходит за пределы женского... Мужчина обращает внимание внутренне на аспект мужественности: на мужское поведение, мужские нравы, мужские особенности, мужские желания, мужской голос и мужские украшения. Он радуется им и наслаждается ими. Радуясь им и наслаждаясь ими, он обращает внимание внешне на аспект женственности: на женское поведение, женские нравы, женские особенности, женские желания, женский голос и женские украшения. Он радуется им и наслаждается ими. Радуясь им и наслаждаясь ими, он жаждет соединения внешне, а также он жаждет счастья и радости, которые возникают на основе такого внешнего соединения.

Живые существа, которые наслаждаются мужественностью, вступают в союз с женщинами... таким образом мужчина не выходит за пределы мужского.

Далее эти рассуждения продолжаются объяснением, что в противоположном случае, когда не радуются свойствам своего пола, также не радуются и свойствам противоположного пола, и таким образом не следует жажды внешнего соединения.

Анализ, предложенный в этом отрывке, представляет важное указание на цель и условие созерцания частей тела как способа выйти за пределы чувственного желания. Этот отрывок делает чрездально ясным, что бы по этому по-

воду ни говорилось в поздней буддийской литературе, что с точки зрения раннего буддизма этот рассматриваемый вопрос не является простым указанием на проблему чувственного влечения к противоположному полу. Скорее, корни полового влечения находятся в нашей собственной идентификации и следующем за этим получении удовольствия от соответствующих качеств и характеристик своего пола. Неспособность выйти за пределы этого ограниченного чувства самоидентификации, опирающегося на бытие женщиной или мужчиной, является тем, что ведет к поиску *вавне* того, что переживается как отсутствующее внутри. Избавление от такого ограниченного чувства половой принадлежности и от тенденции получать удовольствие от свойств своего пола открывает путь выхода за рамки ограничений, который приводит к свободе.

Таким образом, становится ясным, почему созерцание частей тела должно быть прежде всего осуществлено в связи со своим собственным телом. Созерцание тела другой личности является уместным лишь после того, как хорошо осваивается этот основополагающий вид практики, связанный со своим собственным телом<sup>138</sup>.

Действительно, при созерцании составляющих собственного тела в качестве начального этапа может быть взят перечень частей тела. Нет нужды говорить, что применение этого на практике не ограничивается простым запоминанием или повторением названий этих частей, хотя это и может быть начальным этапом. Напротив, успешное применение этой формы медитативной практики требует базовых анатомических знаний и попыток представить или даже почувствовать, где находятся, по крайней мере, наиболее крупные из частей тела.

В Симпасодания-сутте и в Диргхагаме описывается развитие практики, начиная от созерцания частей тела и до этапа, когда не обращают внимание на кожу и плоть, представляя лишь кости<sup>139</sup>. Это наводит на мысль, что действительная практика определенно имеет некоторое отно-

шение к попытке получить осязаемое ощущение таких частей тела, как кожа, плоть и т.д., в итоге доходя до костей как внутренней части тела, которая может быть почувствована при должной тренировке.

#### IV.4 Проблемы чувственного влечения

Каким бы образом ни применяли эти наставления, главная цель созерцания составляющих тела состоит в устранении чувственного влечения. Причина, по которой в раннем буддизме поднимается проблема чувственного желания, становится ясной из содержания трактатов Магандия-сутты и Мадхьям-агамы, где приводится впечатляющее сравнение с больным проказой, который отдирает струпья со своих язв и прижигает их огнем<sup>40</sup>.

Испытываемое им облегчение здесь иллюстрирует наслаждение от повторствования своим чувственным удовольствиям. Чем больше проказенный раздирает свои раны, тем хуже становится его состояние, и точно так же, чем больше повторствуют своей чувственности, тем более сильными становятся чувственные желания. На самом деле, согласно Магандия-сутте и Мадхьям-агаме, даже царь со всеми доступными ему чувственными удовольствиями не обретает покоя внутри себя из-за своего пристрастия к физическим наслаждениям. Иными словами, удовлетворение чувственных желаний не является настоящей целью, поскольку она дает лишь кратковременное облегчение ценой дальнейшего увеличения чувственного желания.

В Магандия-сутте и Мадхьям-агаме отмечается, что если излечившийся от проказы видит, как страдающий этим недугом прижигает свои раны огнем, он определенно не отнесется к эгаму как к чему-то привлекательному и не почувствует никакой зависти к этому больному проказой. Если его силой потащят к огню, он всеми силами постарается воспротивиться этому, поскольку более не болен проказой, он

не желает приближаться к огню, к которому раньше активно стремился, чтобы прижечь свои раны.

Эти сравнения из двух параллельных трактатов передают очевидную необходимость избавиться от потворства чувственным удовольствиям. Заключение, которое далее следует в Магандия-сутте и Мадхьяма-агаме, таково, что также, как больному проказой огонь кажется приятным, поскольку он болен и поэтому обладает искаженным восприятием, так и потворство своей чувственности воспринимается приятным, лишь когда имеют искаженное восприятие: иными словами, пока заражены инфекцией чувственного желания. И если не применяется надлежащее лекарство, такое как созерцание составляющих своего тела, эта заразная болезнь чувственного желания угрожает изуродовать естественную красоту ума и превратить нас в больного проказой ума.

Тема чувственного удовольствия также раскрывается посредством серии сравнений в Поталия-сутте и Мадхьяма-агаме. Далее я представил перевод сравнений из Мадхьяма-агамы, каждый из которых иллюстрирует природу потворства чувственным желаниям определенными образами:<sup>11</sup>

Это подобно тому как собака, будучи голодной, изнуренной и истощенной, добегает до мясной лавки. Главный мясник или его помощник швыряет собаке кость, полностью очищенную от мяса. Получив эту кость, собака грызет ее со всех сторон, пока не ранит губы, не повредит зубы и не травмирует горла, хотя сей и не удается утолить свой голод...<sup>12</sup>

Это подобно маленькому кусочку мяса, упавшему на землю неподалеку от деревни. Ворона или сова уносит этот кусочек, и тогда другие вороны, совы или иные птицы начинают преследовать ее, стремясь отобрать [мясо]...<sup>13</sup>

Это подобно человеку, который держит горящий факел в руках и идет против ветра...<sup>14</sup>

Это подобно огромной пылающей [угольной] яме не-подалеку от деревни, которая пышет жаром, но без дыма или языков пламени. И вот к ней подходит человек не глупый, не бестолковый, не душевнобольной, находящийся в здравом уме, свободно и без принуждения, стремящийся к удовольствиям и не выносящий страдания, ненавидящий боль, стремящийся жить и не желающий смерти, страшящийся смерти... войдет ли тот человек в эту лылающую [угольную] яму?..<sup>45</sup>

Это подобно огромной ядовитой змее, живущей не-подалеку от деревни и которая коварная, чрезвычайно ядовитая, черного цвета и страшная. И вот некий человек, не глупый, не бестолковый, не душевнобольной, находящийся в здравом уме, свободно и без принуждения, стремящийся к удовольствиям и не выносящий страдания, ненавидящий боль, стремящийся жить и не желающий смерти, страшящийся смерти... протянет ли этот человек свою руку или иную часть своего тела со словами: «Укуси меня, укуси меня?»..

Это подобно человеку, которому снится, что он, будучи наделенным пятью объектами чувственного удовольствия, развлекается с ними. Проснувшись же, он не видит ничего этого...

Это подобно человеку, который одолжил вещи для своего удовольствия, дворцы с башнями, красивые сады с водяными для купания, запряженную слоном или конем колесницу, шелковые покрывала, кольца на пальцы, браслеты на руки, ароматные ожерелья, золотые украшения и диадемы, или изящные одеяния. Глядя на него, многие люди говорят друг другу: «Как это хорошо, как это радостно, обладающие богатством просто развлекаются таким образом в высшей степени!»<sup>46</sup>.

[Позже] владелец этих вещей выказывает желание

вернуть их или просит кого-то другого вернуть их обратно. И когда он забирает их сам или нанимает истоту, кто возвращает их, то, видя это, многие люди говорят друг другу: «Он заемщик и на самом деле обманщик. Какой же он негодяй!»<sup>44</sup>

Это подобно огромному фруктовому дереву неподалеку от деревни, на котором всегда растет множество красивых и вкусных плодов. Предположим, что к этому дереву подходит голодный человек, изможденный и истощенный, желающий сорвать плоды и съесть их. Он думает так: «На этом дереве всегда растет много красивых и аппетитных фруктов. Я голоден, изможден и истощен, и я хочу сорвать эти фрукты, чтобы съесть их. Однако под деревом нет упавших на землю плодов, которыми я мог бы наесться и еще взять с собой на обратном пути. Я могу забраться на это дерево. Не следует ли мне забраться на него?» Думая об этом, он залезает [на дерево]. Тогда подходит другой человек, изможденный и истощенный, желающий сорвать плоды, чтобы съесть их. Он несет очень острый топорик. И он думает: «На этом дереве всегда растет много красивых и аппетитных фруктов. Однако под деревом нет упавших на землю плодов, которыми я мог бы наесться и еще взять с собой на обратном пути. Я не могу забраться на это дерево. Не следует ли мне срубить это дерево и повалить его?» Так он начинает его рубить и валить ... если тот человек, который находится на дереве, не слезет быстро, то когда дерево повалится на землю, не сломает ли он тогда руки или иные части тела?»<sup>45</sup>

Сроннения в Паталия-сутте имеют несколько меньше вариаций, например, падение в угольную яму, которое происходит, поскольку в нее сталкивают два сильных человека; и сон, в котором видят прекрасные парки и рощи вместо обладания объектами пяти чувственных удовольствий<sup>46</sup>. Особо-

бенно примечательное отличие, вероятно, состоит в том, что в Поталия-сутте совсем нет сравнения с ядовитой змеей.

После каждого сравнения в этой параллельной версии делается заключение, что маленькая радость, сопровождающаяся чувственными удовольствиями, контрастирует с намного большими проблемами, которые появляются в результате потворства чувственным удовольствиям. Таким образом вовлекаются в чувственные удовольствия, подобно тому как голодная собака грызет голую кость и не получает то, что бы утолило ее голод. Или же это можно сравнить с затруднительным положением птицы, которая, схватив маленький кусочек пищи, тут же преследуется другими птицами и вынуждена оставить его, чтобы сохранить свою жизнь. Это сравнение, которое иллюстрирует соперничество, к которому приводят погоня за чувственными удовольствиями. Та же самая проблема детально рассматривается в Махадуккхакхандка-сутте, согласно которой преступность и войны имеют своей причиной соперничество, которое происходит из-за стремления к чувственным удовольствиям<sup>150</sup>.

Сравнение с тем, кто держит горящий факел, стоя против ветра, опаляя самого себя, демонстрирует то, как огонь чувственных желаний неизбежно причиняет беспокойство. Вред, который может быть причинен себе в результате вовлечения в чувственные удовольствия, можно сравнить с падением в горящую угольную яму, образ которой, вероятно, иллюстрирует нармические последствия неблаготворного поведения, допускаемого ради достижения чувственных удовольствий. Сладострастия лучше избегать, так же как избегают встречи с ядовитой змеей.

Из окончательного анализа следует вывод, что чувственное удовольствие является иллюзией, подобной сновидениям. Вовлечение в погоню за чувственными удовольствиями подобно тому, как выставляют напоказ то, что было лишь заимствовано, или подобно тому, как взираются на дерево лишь за тем, чтобы обнаружить, что это дерево срубается.

#### IV.5 Высшее счастье

Окончательный вывод из рассмотрения чувственных удовольствий, которые описываются посредством этих образов, это не отрицание удовольствия как такого, но, скорее, подчеркивание опасности повторства чувственным страсти, а также игнорирование присущих им недостатков. Из Магандия-сутты и других подобных текстов становится ясным, что Будда мог достичь высшего счастья, не зависящего от чувственного счастья глубокого сосредоточения. Поэтому он не стремился к чувственным удовольствиям и не испытывал ни малейшего желания по отношению к ним<sup>51</sup>.

В Каггатасати-сутте и в Мадхьяма-агаме созерцание частей тела принадлежит к разряду практик, целью которых является достижение умом сосредоточения<sup>52</sup>. При ближайшем рассмотрении различных способов, которыми тело должно созерцаться согласно этим текстам, выясняется, что в ранней буддийской медитативной практике тело не просто рассматривается как нечто негативное<sup>53</sup>. Кроме исследования анатомии тела, в Каггатасати-сутте и в Мадхьяма-агаме также описывается осознавание положений тела. Здесь задача заключается в том, чтобы пребывать умом вместе с телом, в любом его положении, настолько непрерывно, насколько это возможно. Такое «пребывание вместе с телом» не имеет никакого отношения к отвращению по отношению к нему. Неприятие по отношению к телу может затруднить успешное выполнение этого упражнения, поскольку его цель состоит в устойчивом установлении практикующего в его телесном переживании в данный момент, что является противоположностью попытке избавиться от тела.

В Каггатасати-сугте и в Мадхьяма-агаме также содержится описание телесного переживания четырех погружений. В наставлениях обеих версий описывается пронизанность всего тела блаженством и счастьем до такой степени, что это воздействует на каждую частичку тела. Таким образом, во время этих медитативных переживаний тело ст-

новится местом фокусирования интенсивных форм счастья и блаженства. Очевидно, что это очень далеко от полного умаления тела.

Каждущееся негативное отношение к телу, которое находится в основе созерцания его частей, таким образом, располагается в пределах развития медитативной практики, ведущей к телесным переживаниям интенсивного счастья и блаженства, обретенного благодаря сосредоточению. Логическое обоснование, стоящее за этим, состоит просто в том, что чувственное желание должно быть преодолено, чтобы ум смог находиться внутри и принимать такие более высокие формы счастья. Осознавание состояния тела, таким образом, является первой ступенью в достижении освобождения от чувственного желания, помогающей увидеть тело с беспристрастной точки зрения, свободной от симпатии или антипатии.

Согласно стандартному описанию погружений, предпосылкой для достижения первого погружения является то, что ум освобождается от чувственного желания, которое является первым из пяти препятствий, не позволяющих нам достичь сосредоточения. Таким образом, избавление от чувственных удовольствий не погружает практикующего в мрачный серый мир, лишенный счастья и радости. Напротив, целью этого является приведение к освобождению от основ чувственности, чтобы иметь возможность прийти к высшему источнику счастья, находящемуся внутри нас.

В этих трактатах часто повседневное, низменное и нечистое счастье чувственных удовольствий противопоставляется более высокому счастью сосредоточенного ума<sup>14</sup>. В одной из строф Джаммапады говорится так:

Если, отказываясь от мирского счастья,  
Могут видеть огромное счастье,  
[Тогда] мудрый отказывается от мирского счастья  
И смотрит на огромное счастье<sup>15</sup>.

Так же, как отказ от чувственных удовольствий ведет

к более высокой форме счастья, разрушение идеи телесной красоты, чьё которое направлено созерцание частей тела, ведет к более очищенному представлению прекрасного. Очевидное отрицание привлекательности тела, которое утверждается в данном упражнении Сатипаттханы, не означает, что ранняя буддийская традиция полностью отрицает идею прекрасного. Напротив, представление о прекрасном занимает важное место в ранней системе буддийской мысли.

В его основе лежит донтринальная точка зрения, что развитие состояния ума, свободное от неприязни или нет-доброжелательности, является одним из условий, ведущих к обретению прекрасного тела в будущей жизни<sup>156</sup>. Связь с телесной красотой здесь представляется вполне очевидной, поскольку появление ненависти приводит к изменению выражения лица и положения тела, которые не выглядят красивыми даже в настоящем, так что нет никакой нужды ждать появления результатов в следующих жизнях.

В ранних буддийских трактатах идея прекрасного на самом деле непосредственно связана с состоянием ума, поскольку сосредоточенный ум, которому чужды чувственные желания и недоброжелательность, вовлечен в развитие «любящей доброты» (*mettā*) или даже такого качества, как «благожелательность», что является вершиной прекрасного. В Самьюкта-агаме говорится так<sup>157</sup>:

Ум, в котором развита благожелательность, обладает высшей красотой.

В Самьюкта-никае отмечается, что освобождение ума посредством благожелательности обладает красотой, как своей вершиной<sup>158</sup>. Таким образом, концепция прекрасного занимает свое значимое место в ранней буддийской мысли, и она опирается на детальный анализ истинного значения и условий появления прекрасного. С точки зрения раннего буддизма одержимость красивым телом является классическим примером принятия пальца за луну, в то время как реальную значимость прежде всего следует придавать уму как подлинному источнику красоты. На основании такого сме-

щения перспективы видения прекрасного медитация определенным образом может быть рассмотрена как способ сотворения прекрасного.

Так же, как отказ от чувственного удовольствия, лежащий в основе рассмотрения частей тела, обладает функцией приведения к переживанию более высокой формы удовольствия, очевидное для данного упражнения разрушение восприятия красоты тела ведет к другой концепции прекрасного: красоте ума, достигаемой благодаря уничтожению привязанности, а также и неприязни по отношению к телу или чему-то еще. Таким образом, уничтожение красоты тела не оставляет практикующего в мире, где красоты больше нет. Вместо этого оно замещает представление, зависящее от того, что диктует современная мода, каким должен быть идеальный внешний вид тела, вневременным понятием, которое укоренено в развитии ума.

#### IV.6 Краткое содержание

Созерцание частей тела должно выполняться сбалансированным способом, и собственное тело должно браться как отправная точка. Главной целью этой практики является противостояние заразной болезни чувственного желания, которая некоторым образом искажает естественную красоту нашего ума и угрожает быть прокажой. Освободившись от оков сладострастия, возможна достичь находящегося внутри нас высшего источника счастья, красоты ума глубинного сосредоточения.

## ЭЛЕМЕНТЫ

### IV.1 Наставления

Во втором из трех способов созерцания тела, который можно найти в Сатипаттхана-сутте и в двух китайских агамах, исследуются находящиеся в теле элементы. Далее следует перевод наставлений этих трех источников, после чего рассматривается их смысл.

#### *Маджхима-никая:*

Тогда исследуют то же самое тело на предмет элементов. Где бы и как бы оно ни располагалось: «В этом теле есть элемент земли, элемент воды, элемент огня и элемент ветра».

... это подобно тому, как искусный мясник или его помощник, зарезавши корову, сидятся на перекрестке дорог с кусками мяса.

#### *Мадхьяма-агама:*

Тогда созерцают элементы тела: «Внутри этого моего тела есть элемент земли, элемент воды, элемент огня, элемент ветра, элемент пространства и элемент сознания».

Это подобно тому, как мясник, зарезавший и освежавший корову, делит тушу на шесть частей и раскладывает их на земле [чтобы продать].

#### *Экоттарика-агама:*

Тогда созерцают так: «Есть ли в этом теле элементы земли, воды, огня и ветра?» Таким образом ... созерцают тело.

И снова, [когда] ... созерцают это тело, различая в нем эле-

менты как четыре элемента, [тогда] это подобно тому, как искусный мясник или его помощник разделяют тушу коровы [на куски, разрезая] ее сухожилия. Разделяя ее, он смотрит и видит сам, что «это ноги», «это сердце», «это сухожилия» и «это голова».

При рассмотрении этих наставлений можно заметить, что заметное различие состоит в том, что в Мадхьямагаме перечисляются два дополнительных элемента. Хотя список из шести элементов, включающий пространство и сознание наряду с четырьмя материальными элементами, встречается в ранних трактатах, в данном контексте он представляется несколько неуместным. Осознавание сознания вряд ли может считаться частью созерцания тела. Поэтому кажется вполне допустимым рассматривать это как позднее добавление в версии Мадхьямагамы и делать вывод, что сутью практики Сатипаттханы является созерцание четырех материальных элементов.

В наставлениях Эноттарика-агамы к практике добавляется вопросительная интонация и процесс созерцания формулируется как вопрос: «Есть ли в этом теле элемент земли?» и т.д. Сравнение, которое иллюстрирует выполнение этой практики, здесь также особенно выразительное и делает явным то, что в других версиях подразумевается. Разделяя тушу коровы и готовя ее на продажу, мясник больше не думает о «костях», но о различных ее частях<sup>159</sup>. Точно таким же образом практикующий, который видит тело через призму элементов, должен со временем прийти к видению лишь элементов. Таким образом, целью данного упражнения является подтачивание восприятия тела как чего-то сплошного и единого целого, благодаря чему разрушается целостное ощущение «Я», которое легко появляется в связи с восприятием собственного тела.

Вероятно, является важным, что в данном контексте используется такое жесткое сравнение, как забой и разделывание коровы, в то время как созерцание частей тела

сравнивается более мирным образом рассмотрения различных зерен. Как можно было увидеть в случае с массовыми самоубийствами монахов, о которых говорилось в предыдущей главе, направление пристального внимания на нечистую или непривлекательную природу тела должно было осуществляться вместе с внимательным слежением за равновесием ума. Поэтому выбор сравнения с обозрением различных зерен, вероятно, был избран намеренно, чтобы передать ощущение сбалансированного рассмотрения, свободного от привязанности и неприятия.

В данном же случае созерцаний элементов такое жесткое сравнение приводится для того, чтобы придать некоторую остроту этой практике. В таком ключе образ мясника, который забивает и разделывает корову, указывает на то, что это упражнение должно выполняться таким образом, чтобы это действительно привело к мысленному рассенению ощущения тела как единого целого, тем самым «забивая» устное чувство плотного и воплощенного «Я», которое находится в основе непробужденного телесного переживания.

Далее информация о созерцании элементов может быть собрана в посвященном анализу элементов трактате, называемемся *Дхатувибханга-сутта* и аналогичной. Далее следует соответствующий раздел из *Мадхьямка агамы*:

Тогда различают элементы тела. «В этом моем теле есть внутренний элемент земли, который был получен при рождении. Что это такое? Это волосы на голове, на теле, ногти, зубы, грубый и мягкий эпидермис, кожа, плоть, кости, сухожилия, почки, сердце, печень, легкие, селезенка, кишечник, желудок и фекалии», и также все остальное, подобное, находящееся внутри тела, плотное, содержащееся внутренне в этом, имеющее плотную природу и находящееся внутри, полученное при рождении ... это внутренний элемент земли...»<sup>61</sup>

Все, являющееся внутренним элементом земли, и все, являющееся внешним элементом земли, все это в целом называется элементом земли. Все это не является моим, я не являюсь частью этого, и это не является мною. При мудром созерцании этого как такового, узнавая это таким, каким истинно является, ум не загрязняется цеплянием за элемент земли ... это не упакующая мудрость...

Тогда различают элементы тела: «В этом моем теле есть внутренний элемент воды, который был получен при рождении. Что это такое? Это спинной мозг, слезы, пот, слюна<sup>152</sup>, гной, кровь, жир, костный мозг, слизь, мокрота и моча», а также все остальное, подобное, находящееся внутри тела, жидкое, содержащееся внутренне в этом, имеющее жидкую природу и находящееся внутри, полученное при рождении ... это внутренний элемент воды...

Все, являющееся внутренним элементом воды, и все, являющееся внешним элементом воды, все это в целом называется элементом воды. Все это не является моим, я не являюсь частью этого, и это не является мною. При мудром созерцании этого как такового, узнавая это таким, каким истинно является, ум не загрязняется цеплянием за элемент воды ... это не упакующая мудрость...

Тогда различают элементы тела: «В этом моем теле есть внутренний элемент огня, который был получен при рождении. Что это такое? Это телесный жар, телесное тепло, телесный дискомфорт<sup>153</sup>, тепло в теле, связанное с пищеварением», а также все остальное, подобное, находящееся внутри тела, огненное, содержащееся внутренне в этом, имеющее огненную природу и находящееся внутри, полученное при рождении ... это внутренний элемент огня...

Все, являющееся внутренним элементом огня, и все, являющееся внешним элементом огня, все это в целом

называется элементом огня. Все это не является моим, я не являюсь частью этого, и это не является мною. При мудром созерцании этого как такового, узнавая это таким, каким истинно является, ум не загрязняется цеплянием за элемент огня ... это не упускающая мудрость ..

Тогда различают элементы тела: «В этом моем теле есть внутренний элемент ветра, который был получен при рождении. Что это такое? Это восходящие ветры, нисходящие ветры, сильные ветры, втягивающие и сжимающие ветры, беспокоящие ветры, нерегулярные ветры, ветры в суставах, выдох и вдох», а также все остальное, подобное, находящееся внутри тела, ветреное, содержащееся внутренне в этом, имеющее ветреную природу и находящееся внутри, полученное при рождении ... это внутренний элемент ветра...

Все, являющееся внутренним элементом ветра, и все, являющееся внешним элементом ветра, все это в целом называется элементом ветра. Все это не является моим, я не являюсь частью этого, и это не является мною. При мудром созерцании этого как такового, узнавая это таким, каким истинно является, ум не загрязняется цеплянием за элемент ветра ... это не упускающая мудрость»<sup>64</sup>.

Эти наставления предоставляют полезные иллюстрации природы каждого элемента, показывая, что плотные части тела служат примером элемента земли, тогда как его жидкости соответствуют элементу воды. Различие между этими двумя не всегда очевидно. Приведенный выше отрывок относит спинной мозг к жидкостям<sup>65</sup>, тогда как в Экотарика-агаме головной мозг соотносится с элементом земли<sup>66</sup>.

Это перечисление частей тела, как один из способов созерцания элементов, которое уже использовалось для созерцания частей тела, показывает, что данное созерцание

всемогом похоже на исследование телесных составляющих. И главным отличием этих двух упражнений является перспектива (точка зрения), принятая в отношение частей тела. В то время как первое упражнение созерцания частей тела было направлено на разрушение идей телесной красоты, то во втором упражнении разрушению подвергается ощущение тела как плотного, овеществленного чувства «Я», дававшее до полной ясности тот факт, что материал, из которого сформировано тело, это то же самое, что и все остальное, имеющееся в природе. Наше собственное тело по сути не отличается от любого другого тела или любого иного проявления материи.

Действительная практика в связи с первыми двумя элементами, таким образом, опирающаяся на полученное базовое знание анатомии, подобно созерцанию частей тела, позволяет нам представить себе или получить физическое ощущение соответствующих частей тела. Наряду с элементами земли и воды, которые представлены соответствующими частями тела, остальными двумя элементами являются огонь и вода. Огонь относится ко всему, что связано с порождением жара в теле, тогда как ветер отвечает за движение внутри тела. В древней индийской медицине эти ветры отвечают за активизацию нервной системы, и дисбаланс в этих телесных ветрах может привести к болезням<sup>157</sup>.

Созерцание элемента огня предполагает осознавание телесного тепла в его различных проявлениях. Там, речь может идти об ощущении тепла на поверхности кожи или же об ощущении различия температуры разных частей тела, как, например, холода в ногах или жара под мышками. Такая практика требует большой ясности осознавания природы чувствительности внутри тела, чьей функцией является предупреждение о необходимости большего или меньшего тепла.

Кроме того, осознавание телесного тепла также может применяться при созерцании дыхания, поскольку вдох обычно ощущается как более прохладный по сравнению с

выдохом. В рассуждениях Экагатарики-агамы, в рамках наставлений по внимательному наблюдению за дыханием<sup>162</sup>, особое внимание обращается на прохладную или теплую природу дыхания, аспект, который не отмечается в стандартном описании наблюдения за дыханием в палийских трактатах.

Вдох и выдох в то же самое время является очевидным примером для переживания элемента ветра. Однако, кроме дыхания, любое из разнообразных движений, тонких или грубых, происходящих внутри тела, может иллюстрировать элемент ветра. Точно так же небольшие исправления положений тела во время сидения в медитации и любое движение тела во время других видов активности могут рассматриваться как проявление элемента ветра.

Этот процесс дыхания используется в главном упражнении данной фармы созерцания. Вдыхаемый воздух, жизненно важный для поддержания тела, должен быть возвращен обратно во внешний мир. И точно так же все тело является непрерывным процессом материального обмена с нашим внешним окружением, который не может существовать независимо. В сущности, это нечто иное, как временная кристаллизация четырех элементов, которые должны быть вскоре повторно использованы, снова становясь частью внешнего окружения.

Способ, которым в приведенном выше отрывке представляются четыре элемента, делает ясным, что данный вид созерцания в данном случае не связан с атомарными качествами. На самом деле теория атомов (*kalāra* или *ragatōṇi*) появляется лишь на поздней стадии истории буддийской мысли<sup>163</sup>, и поэтому наставления в этом отрывке или в других ранних трактатах не опираются на эту идею. Без какой-либо связи с качествами неделимых атомов эти четыре элемента просто выражают твердое, жидкое, теплое и движение в смысле того, что может наблюдаться во внешней природе, а также посредством обращения осознавания на себя.

## V.2 Отсутствие самости

Другое важное указание, данное в приведенном выше отрывке, заключается в том, что такой способ созерцания отсутствия самости охватывает не только собственное, внутреннее, но и внешнее проявление элементов. Ни один из примеров проявления четырех элементов, внутренне или внешне, не может быть квалифицирован в контексте присвоения, т.е. как «мое», или отождествления, т.е. как «Я есть этого», и тем более нет никаких оснований для возникновения идеи «самости» в связи с природой этих проявлений.

Это было важно, поскольку во время последующего развития буддийской мысли, похоже, стал появляться некоторый реализм, опирающийся на идею, что вещи обладают собственной независимой природой (*svabhāva*). Другие направления последующего развития, по крайней мере отчасти, в ответ на эту идею заостряли внимание на том, что все пусто, временами переходя к противоположной традиции идеализма, с точки зрения которой весь мир рассматривался как простая проекция ума.

Ранняя буддийская позиция представляет собой срединный путь между этими двумя крайностями реализма и идеализма. Четыре элемента, как непостоянные явления, считаются существующими независимо от ума, но воспринимать их можно лишь посредством ума. Мир переживаний, который поняляется таким образом, является взаимозависимой обусловленной связью между воспринимающим умом и воздействием (влиянием) внешних явлений на ум. Выражаясь доктринальными терминами, сознание — это то, что воспринимает, тогда как имя и форма (*पूर्णा-गृहा*) — это воздействие внешних явлений вместе с узнаванием и концептуализирующей функцией ума. Все это находится во взаимно обусловленной связи друг с другом, откуда и разворачивается вся цель зависимого возникновения (*परिच्छ विपर्यासः*)<sup>170</sup>.

Мир переживаний, который появляется таким образом, совершенно лишен самости или любой длящейся субстанции. Это особенно подчеркивается в Самьюотта-никае и Самьюотта-агаме, где за исходный пункт берется изречение, что мир пуст. Далее я привожу перевод объяснения этого высказывания в Самьюотта-агаме<sup>171</sup>:

Глаз пуст, он пуст от постоянства, от бесконечности и от обладания неизменной природой, а также он пуст от всего принадлежащего самости. Почему это так? Такова присущая природа. Формы ... сознание глаза ... зрительный контакт ... ощущение, возникшая в зависимости от зрительного контакта, являются болезненным, приятным или нейтральным, а также пустым, пустым от постоянства, от бесконечности и от неизменной природы, а также пустым от всего принадлежащего самости. Почему это так? Такова присущая этому природа.

Ухо ... нос ... язык ... тело ... ум ... также таковы. Таково [значение] высказывания: «Мир является пустым».

Эти сокращения в оригинале означают, что такую же интерпретацию следует применять и любому другому чувству. В каждом случае соответствующий объект, вид сознания, контакт и все возникающие ощущения должны рассматриваться как пустые от всего, принадлежащего самости.

Определение пустотности в Самьюотта-никае нраткое, поскольку в связи с каждым органом восприятия, его объектами и т.д. просто указывается на то, что они пусты от самости и от того, что принадлежит самости<sup>172</sup>. Основополагающее согласие между этими двумя версиями делает очевидным, что обозначение «пустое» применяется к каждому аспекту восприятия, внутри и снаружи. То есть изречение «мир является пустым» необходимо понимать наиболее полным образом, не оставляя ни малейшего места для самости. Как поясняется в более развернутом трактате

Самьюнта-агама, называние чего-то «пустым» означает отсутствие неизменного и, таким образом, отсутствие постоянной самости.

Соответствующая характеристика «отсутствие самости» также имеет широкую сферу применения. Краткое выражение учения об отсутствии самости можно найти в строфах Уданаварги, похожим образом сформулированных высказывания из различных собраний Джаммапады, сохранившиеся на индийских языках. Далее следует перевод ссанскрита строфы из Уданаварги<sup>173</sup>:

«Все явления не являются самостью,  
Когда это видят посредством мудрости,  
То отворачиваются от неудовлетворительного,  
Таковым является путь к чистоте.

Вводная фраза «все явления» (*dharma*) делает совершенно ясным, что нет абсолютно ничего, что могло бы находиться за рамками характеристики «отсутствие самости». Остальная часть этой строфы далее кратко описывает результаты достижения отсутствия самости. Мудрое рассмотрение и совершение всех явлений как лишенных самости ведет к разочарованию и освобождению от привязанности к тому, что, как следует из окончательного анализа, не может обеспечивать длительное удовлетворение. Это, в свою очередь, очищает ум, который достигает кульминации чистоты вместе с полной пробужденностью.

### V.3 Сравнение с повозкой

Смысл обозначения чего-то как лишенного самости получает полезную иллюстрацию в виде сравнения с повозкой, используемой монахиней, как это описывается в Самьюнта-нике. Этот трактат имеет аналогичные варианты в виде двух дошедших до нас версий: Самьюнта-агамы и

текста, сохранившегося на тибетском языке. Согласно вводным повествованиям, монахиня отправляется медитировать в уединенном месте, но что обратил свое внимание демон Мара. Он попытался разрушить ее планы, задав вопрос о «живом существе», который определенно подразумевал неделимую и постоянную самость, выясняя, кто создал это живое существо и откуда оно появилось.

Чтобы оценить значение этого вызова со стороны Мары, я должен бегло взглянуть на его роль в раннем буддийском дискурсе. Традиционно рассматривается несколько аспектов Мары, начиная от символического представления и заканчивая действительно существующим могущественным демоном, чья роль состоит в том, чтобы быть противником для Будды и для его учеников. В данной роли Мара обычно причиняет разнообразные неприятности, например, мешает медитирующем монахам и монахиням или же вызывает шум, когда Будда проповедует свое учение. Способ разобраться с Марой неизменно один и тот же: Мара должен быть узнан и увиден как тот, кем он является. И как только он узнается, Мара теряет свою силу, сокрушается и исчезает.

Общая интерпретация эпизодов, в которых Мара ведет себя как бросающий вызов, состоит в том, что он активизирует внутреннюю неуверенность или загрязнения тех, на кого он нападает. При близком рассмотрении таких эпизодов становится ясно, что такая интерпретация не слишком убедительная<sup>121</sup>. В эпизоде, где он нападает на Будду или арахатов, дело скорее обстоит так, что Мара персонифицирует атаки, предпринимаемые небуддистами на членов буддийской общины. В данном случае, когда Мара обращается с вопросом о «живом существе», это не подразумевает, что монахиня была не уверена или испытывала сомнения относительно этого вопроса. Роль Мары в этом эпизоде состоит лишь в том, чтобы описать, может быть, даже карикатурно, идеи и представления, которых придерживались некоторые индийцы того времени. Далее следует ответ, кото-

рый дала монахиня на вопросы Мары, как это изложено в Самьюкта-агаме<sup>75</sup>:

Если ты говоришь о существовании «существа»,  
Тогда таково возврение злого демона Мары.  
Есть лишь собрание пустых совокупностей;<sup>76</sup>  
И нет никакого «существа».

Когда различные части собираются вместе,  
Обычные люди это называют повозкой;

[И так же] в зависимости от сочетания  
совокупностей

Появляется название «живое существо».

В обеих версиях ее ответ нацелен на критику идеи неделимого (субстанциального) существа в смысле постоянной самости. Анализ подобных идей самости осуществляется подобно тому, как разделяется на части повозка. Когда различные части повозки раскладываются на земле, то ситуация здесь напоминает то, как мясник, разделив коровью тушу на части, раскладывает их на земле, чтобы продавать. Идея «повозки» или «коровы» теперь больше не кажется необходимой, поскольку есть лишь отдельные части.

Из этого не следует, что термин «повозка» теперь вообще не имеет значимого соотносимого объекта. Различные части, лежащие на земле, определенно не являются повозкой, но когда они соединяются вместе, что позволяет им, так сказать, функционировать совокупно, результатом этого становится «повозка», которую можно везти. Это сравнение не отрицает, что повозка или живое существо существуют. В действительности монахиня не утверждает, что повозки нет, она лишь объясняет, к чему относится термин «повозка», а именно — к собранию частей. Здесь суть состоит в том, что нет ничего неделимого, что могло бы соответствовать идеи повозки или существа. При близком рассмотрении повозки или живого существа все, что может быть найдено, это процесс постоянных изменений обусловленных частей или совокупностей, чье взаимодействие ответственно за то, что

функционирующие явления рассматриваются как повозка или живое существо.

#### V.4 Карма и отсутствие самости

То, что учение об отсутствии самости следуют отдельять от идеи, что нет абсолютно ничего, можно увидеть на примере непонимания, которое описывается в Махапуннамасутте и в ее аналогах. Здесь рассказывается история о монахе, пришедшем к ошибочному заключению, что учение об отсутствии самости подразумевает отсутствие кого-то, кто переживает кармическое воздаяние. Согласно изложенному в Самьюкта-агаме, его рассуждения выглядели следующим образом<sup>177</sup>:

Если нет самости и действия осуществляются не самостью, тогда кто получает свое воздаяние в будущем?

Этот отрывок демонстрирует фундаментальное непонимание учения об отсутствии самости. Поэтому полагать, что учение об отсутствии самости подразумевает отрицание личной ответственности за свои действия, означает полное непонимание его сути. Учение об отсутствии самости указывает лишь на отсутствие неизменной и постоянной самости<sup>178</sup>. Однако пять совокупностей в виде процесса определенно существуют, и однажды осуществленные целенаправленные действия неизбежно повлияют на будущие моменты того же потока совокупностей.

Если обратиться к примеру с мясником, то факт, что после разделки туши коровы он больше не воспринимает это как корову, не означает, что нет вообще ничего. Различные части коровы находятся прямо перед ним и он может продавать их любому подошедшему покупателю. Но несмотря на то что он больше не думает об этом как о «корове», ему

всё же придется встретиться с последствиями своего предшествующего деяния убийства этой коровы.

Таким образом, применяемое к телу видение, которое данное упражнение Сатипаттханы призвано породить у медитирующего, не является полным отсутствием. Его цель, напротив, состоит в замене ощущения себя как плотного и материального целого на прямое видение тела как всего лишь сочетания элементов. Благодаря такому созерцанию элементов этот метод отсутствия самости способствует разобществлению в результате ослабления чувства собственности.

#### V.5 Элементы и отсутствие самости

Ослабление чувства собственности также является центральным аспектом в наставлении, данном Буддой своему сыну Рахуле относительно элементов. Далее следует мой перевод отрывка с этим наставлением из Самьюкта-агамы<sup>179</sup>:

Истинно известно, что все, состоящее из элемента земли, — прошлое, будущее или настоящее, внутреннее или внешнее, грубое или тонкое, возвышенное или низкое, близкое или далекое — все это лишено самости ... [все, состоящее из] элемента воды ... элемента огня ... элемента ветра...<sup>180</sup>

Для того, кто узнаёт таким образом и видит таким образом, не будет «я», рассматривания как «моё» или лежащей в основе этого тенденции, связанной с привязанностью к самодовольству в связи с данным телом вместе с сознанием, а также [в связи с] внешними объектами и любыми знаками...

Если нет «я», рассматривания как «моё» или лежащей в основе этого тенденции, связанной с привязанностью к самомнению в связи с данным телом вместе

сознанием, а также [в связи с] внешними объектами и любыми знаками, тогда говорится, что искрёняют зависимость от страстей и ограничений.

В Ангуттара-никае аналогичный отрывок отличается тем, что в нем не дается детальное описание того, как соответствующие элементы могут быть прошлыми, будущими или настоящими и т.д. Вместо этого просто говорится о внутренних и внешних элементах<sup>159</sup>. Согласно описанию Ангуттара-никаи, результат мудрого созерцания каждого элемента так есть — «не мое», «не я» и «не моя самость» — состоит в том, что становятся не привязанными к элементам, а также ум становится бесстрастным. Таким образом отсекают страстные желания, становятся свободными от ограничений и благодаря полному пониманию природы самомнения прекращают страдание (*dukkha*).

Главными целями обеих версий являются желание указать на стремление отождествлять, проявляющееся в чувстве «я», а также стремление присваивать, возникающее как идея «мое». Это проблема, поскольку они формируют основание для возникновения пристрастий. Избавление от отождествлений и присвоений ослабляет само основание, на котором разрастается пристрастие, и тем самым ведет к освобождению.

#### V.6 Элементы и освобожденное существо

Нет нужды говорить, что свобода от пристрастий не означает, что арахат больше не пользуется термином «я» или же не может использовать выражение «мое» для разделения между своим собственным и чужим телами. Проблема не в словах, но, скорее, в находящейся в основании привязанности, которая обычно сопровождает их использование. Хорошо это можно видеть в описании отношения арахата к четырем элементам, которое приводится в Чхабби-

содхана-сутте. Далее следует аналогичный отрывок из Мадхьямачагамы<sup>122</sup>:

Я не воспринимаю элемент земли как мое, себя — как принадлежащего элементу земли, а также элемент земли — как себя. То есть [относительно этих] трех [видов] цепляния, которые возникают в зависимости от элемента земли, благодаря угасанию, постепенному исчезновению, прекращению, успокоению и умиротворению любой скрытой силанности иметь привязанность я обретаю знание, что нет никакого цепления к чему бы то ни было и что благодаря уничтожению притока [извне] ум освобождается ... Я не вижу [элемент] воды ... [элемент] огня ... [элемент] ветра ... как мое, себя — как принадлежащего элементу ... элемент — как самость<sup>123</sup>.

И хотя выше было представлено отношение арахата к каждому элементу в смысле отсутствия трех видов цепляния, в Чхаббисодхана-сутте та же самая тема излагается в двух аспектах: арахат не воспринимает элемент как самость, а также чувствует, что самость опирается на элемент<sup>124</sup>. Главный пункт здесь тот же: благодаря преодолению привязанности и цепляния достигается полное освобождение. Однако такая свобода не мешает арахату использовать слово «я». Таким образом, описанная выше стратегия видения каждого элемента как «не я» и «не мое» не направлена на речь, которую можно использовать относительно собственного тела, но предназначена для ослабления и в итоге полного искоренения любой привязанности и цепляния в виде «я это» или «это мое».

Если преодолеть привязанность и цепляние и четырем элементам, наше отношение к нападкам и тяжелым переживаниям может измениться кардинальным образом. Это иллюстрируется в Махааттипадопама-сутте и в Мадхьямачагаме. В этих двух версиях одинаково рассказывается о том, как некоему человеку приходится сталкиваться с

бранью или даже нападениями с кулаками, камнями и палками. Тот, кто понял лишенную самости природу элементов, обретает способность переносить это с мыслью, что такова природа тела, т.е. иметь правильное отношение к подобным вещам<sup>185</sup>.

Другая иллюстрация отношения к нападкам и тяжелым переживаниям того, кто был полностью освобожден от самомнения «я», находится в рассуждениях Ангуттара-никии, где рассказывается о том, как арахат, монах Сарипутта, ответил на ложные обвинения другого монаха. После спокойного разъяснения того, что такой, как он, не мог совершить вменяемое ему действие, он описывает свое отношение к таким ложным обвинениям при помощи четырех элементов. Далее я привожу свой перевод отрывка из Экоттарика-агамы с его словами<sup>186</sup>:

Это подобно земле, которая принимает как чистое, так и нечистое: без сопротивления она принимает фекалии, мочу, грязь, гной, кровь, слизь, слонину и т.д. По этой причине земля не произносит злые или приятные [слова]. И я именно таков...

Это подобно воде, которая может очищать привлекательные вещи и может использоваться для очищения неприятных вещей. Вода не думает: «Я чистая, и я проливаюсь на них». И я именно таков...<sup>187</sup>

Это подобно выплающему огню, который горит на горе или на открытой местности<sup>188</sup>, не выбирающему между привлекательным и уродливым, поскольку он не обладает подобным восприятием или мыслями. И я именно таков...

В Экоттарика-агаме элемент ветра не упоминается, который, вероятно, был опущен в этом тексте, хотя в аналогичных версиях Ангуттара-никии и Мадхьяма-агаме он был отмечен и использовался так же, как и другие элементы, чтобы проиллюстрировать отношение арахата, монаха Сарипутты<sup>189</sup>. Однако в другом месте Экоттарика-агамы, где

терпеливое отношение также описывается при помощи элементов, элемент ветра тоже не приводится, наряду с землей, водой и огнем<sup>130</sup>.

В данном контексте элементы используются, чтобы проиллюстрировать отношение и функцию способом, отличающимся от созерцания тела. Тем не менее та же самая тема находится в основе этого, а именно — достижение беспстрастия посредством избавления от ощущения «я».

Затем, в связи с этим упражнением Сатипаттханы, данный способ созерцания, в частности, раскрывает, что какой бы прекрасной или уродливой материальная форма ни казалась, это всего лишь комбинация четырех элементов, и поэтому в сущности не отличается от любого другого проявления материи в мире.

Совокупность материальной формы в этом трактате сравнивается с пеной. Данный образ появляется как часть серии сравнений, иллюстрирующих природу пяти совокупностей. Здесь приводится часть сравнения из Самьюкта-агамы, которое относится к телесной форме<sup>131</sup>:

Это всего лишь скопление пены, которое плавает по большим волнам реки Ганги, и человек с острым зрением внимательно рассматривает и анализирует это. Во время внимательного рассмотрения и анализа [этот человек обнаруживает, что] там нет ничего устойчивого, прочного и твердого. Почему так? Потому что нет ничего твердого или прочного в скоплении пены. И точно так же ... при внимательном рассмотрении, обращении со вниманием и исследовании любой материальной формы — прошлой, будущей или настоящей, внутренней или внешней, грубой или тонкой, возведенной или низкой, далекой или близкой ... [обнаруживается, что] в ней ничего нет, ничего устойчивого, твердого и прочного<sup>132</sup>.

Если подытожить, то такое тело, как сочетание четырех элементов, лишено чего-то прочного (надежного), что

могло бы служить основанием для присвоения как «я», так и «моё». Это лишь масса пены, которую несет поток изменений.

### V.7 Краткое содержание

Созерцание элементов направляет осознавание на то, что является твердым, жидким, теплым и перемещающимся в теле. Выполнян это упражнение, мысленно рассекают свое ощущение тела как плотной целостности, в результате чего этот метод постижения отсутствия самости приводит к разотождествлению с телом благодаря ослаблению нашего чувства собственности.

## VI

### РАЗЛАГАЮЩИЙСЯ ТРУП

#### VI.1 Наставления

Созерцание последовательных стадий разложения, через которые проходит мертвое человеческое тело, оставленное на открытом воздухе, является последним из трех видов созерцания тела, которые описываются в Сагипаттхана-сутте и в двух аналогичных китайских агамах. Далее я привожу сокращенные переводы трех версий этих наставлений, а затем исследую их смысл, особенно в связи с созерцанием непостоянства.

Маджхами-никая:

Как если бы видели труп, брошенный на кладбище,

однодневный, двухдневный, трехдневный, распухший, синий и разложившийся..

...пожиравший воронами, ястребами, грифами, псовыми шаналами либо пожиравший различными видами червей...

...ставший скелетом с остатками плоти и крови, скрепленный сухожилиями...

...ставший скелетом без плоти, но с пятнами крови, скрепленный сухожилиями...

...ставший скелетом без плоти и без пятен крови, скрепленный сухожилиями...

...Просто отдельные кости, разбросанные в главных и промежуточных направлениях, здесь кость руки, там кость ступни, там кость голени, там кость бедра, там кость спины, там кость таза, там кость черепа...

...просто белые кости цвета раковины...

...лежащую более года кучу костей...

...сгнившие и превратившиеся в пыль кости; 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».

#### Мадхьяма-агама:

Тогда созерцают труп в течение одного или двух дней или же от шести до семи дней, расклеванный воронами, изгрызенный шаналами и волками, сожженный огнем или же засыпанный землей, полностью сгнивший и разложившийся...

Подобно тому, что прежде видели на кладбище. ... [вспоминаю] синеватый распухший труп, разложившийся и наполовину объеденный [зверями], с еще соединенными костями...

... без кожи, плоти и крови, скрепленный лишь сухожилиями...

... отдельные кости, разбросанные во всех направлениях: кости стоп, голеней, бедер, ребер, позвоночни-

ка, плеч, шеи и черепа, все в разных местах...

... кости белые, как раковины, синеватые, подобно цвету голубя, или красные, словно смазанные кровью, ставшие и разложившиеся, раскрошенные в пыль. После этого сравнивают себя с увиденным: «Это мое тело такое же. Оно обладает той же природой и в итоге не сможет избежать [такой же участии]».

#### Эноттарика-агама:

Тогда созерцают однодневный, двухдневный, трехдневный, четырехдневный, пятидневный, шестидневный и семидневный труп, распухший и зловонный. Затем созерцают, что собственное тело не отличается от этого: «Мое тело не избежит этой участии».

...труп, который был явно исклеван воронами, сороками и совами или же который был изгрызен тиграми, волками, собаками, червями и другими животными. Затем созерцают, что собственное тело не отличается от этого: «Мое тело не избавлено от этой участии». Здесь описывается, как ... созерцают тело, а также испытывают радость [от того, что избавились от злых мыслей, а также освободились от печали и беспокойства].

...труп, который был наполовину съеден и разорванный остался лежать на земле, источая зловоние. Затем созерцают, что собственное тело не отличается от этого: «Мое тела не свободно от этого состояния».

...труп без плоти, с одними лишь костями и вымазанный кровью...

... труп, [кости которого] скреплены лишь сухожилиями, [подобный] связке дров...

...труп, суставы которого распались на части, [его части] разбросаны в разных [направлениях]; здесь кости рук, там кости стол, кости голеней, таза, копчика,

рук и плеч, ребер, позвоночника, шеи или черепа. И снова созерцают, что собственное тело не отличается от этого: «Я не избегну этого состояния. Мое тело также будет разрушено».

...труп, [кости которого] побелели, подобно белому агату. И снова созерцают, что собственное тело не отличается от этого: «Я не свободен от этого состояния».

...труп, кости которого приобрели синеватый цвет, выглядящие, словно их побили, или же пепельного цвета, не достойные привязанности.

Таким образом ... созерцают собственное тело и [испытывают радость] благодаря устраниению злых мыслей, а также, освободившись от печали и беспокойства: «Это тело является непостоянным, обладающим природой распада».

Аналогичные версии отличаются тем, каким образом в них делятся стадии разложения. В описании Мадхьяма-агамы их пять, в Эноттарика-агаме — восемь, в Маджхима-нике — девять. Тем не менее главный смысл этой практики представляется одинаковым и состоит в том, что созерцание переходит от мертвого и распухшего тела к трупу, который был изъеден различными животными. Следующим объектом становится труп без плоти, затем без сухожилий и, наконец, кости, которые больше ничем недерживаются вместе. Далее, это выбеленные на солнце и гнилые кости, после чего в Маджхима-нике и Мадхьяма-агаме отмечается, что их окончательным состоянием становится превращение в пыль.

— В Мадхьяма-агаме описание начинается со второй из этих стадий разложения трупа, со слов: «Подобно тому, что прежде видели на кладбище». Это уточнение следует отметить в сравнении с Маджхима-никой, где говорится: «Как если бы видели труп, брошенный на кладбище». То есть наставления в Маджхима-нике можно воспринимать

как рекомендацию использовать визуальное представление<sup>132</sup>, тогда как в Мадхьям-агаме, по-видимому, требуется вспоминать то, что была увидена на кладбище.

В Мадхьям-агаме также описываются дополнительные опции созерцания трупа «сожжённого огнем или зарытого под землю». Предание кремации или закапывание в могилу, это, возможно, позднее добавление в Мадхьям-агаме, которое направлено лишь на достижение общего осознавания смертности тела. Когда труп сжигается или зарывается под землю, он больше не может способствовать развитию отчетливого осознавания постепенного разложения тела, как это в общем описывается в трех этих аналогичных версиях.

Что касается самих наставлений, то Экоттарика-агама некоторым образом отличается от остальных двух версий. Так же, как и в других трактатах, здесь главным пунктом созерцания является постижение того, что наше тело обладает той же природой, что и труп<sup>133</sup>. Это созерцание, которое в Экоттарика-агаме ясно выражается замечанием, что «моё тело не избежит этой участи» и далее: «Я не избегну этого состояния. Мое тело также будет разрушено».

Другое и, возможно, неожиданное указание заключается в том, что благодаря применению этой практики «переживают радость внутри себя»<sup>134</sup>. И это не единственное место, где в наставлениях Экоттарика-агамы по практике Сатипаттханы явно отмечается переживание радости, поскольку то же самое говорится в связи с частями тела и элементами.

Хотя это уникальный аспект Экоттарика-агамы, который, скорее всего, является поздним включением, тем не менее он имеет важный смысл с практической точки зрения. То, что на первый взгляд кажется довольно мрачной практикой, может породить радость, если применяется надлежащим образом. Просто потому, что она ведет к бесстрастию. Это, в частности, становится очевидным из последних наставлений в Экоттарика-агаме, согласно которым кости

видят как «недостойные привязанности». Как здесь указывается, радость может появляться по той причине, что надлежащим образом применяемая практика ведет к устранению неблаготворных мыслей и тем самым к состоянию ума со все возрастающим уменьшением влияния печалей и беспокойств. То есть радость в данном случае — это радость свободы ума от привязанности к телу. Таким образом освобождаются от всех различных негативных реакций ума, которые так или иначе опираются на привязанность к телесным переживаниям.

Другой замечательной чертой Экоттарика-агамы является заключение описания этого упражнения, согласно которому «это тело является непостоянным, обладающим природой распада». Таким образом, это резюмирует все упражнение. Несмотря на некоторую схожесть с созерцанием частей тела, поскольку труп с его стадиями разложения раскрывает «нечистые» или «непривлекательные» аспекты тела и таким образом противодействует чувственным желаниям, главным аспектом созерцания разложения трупа является достижение и освоение ястины непостоянства.

## VI.2 Недостаток тела

В Махадукхакхандха-сутте из Маджхима-никайи в аналогичных текстах стадии разложения трупа используются для описания «недостатка», присущего материальному телу. Этому предшествует описание «достоинства», каковым является красота тела, с последующим указанием на то, что решение или «ход» от этой дилеммы заключается в оставлении желания и привязанности по отношению к телу. Далее приводится соответствующий отрывок из Мадхьямикагамы<sup>195</sup>:

Что такое удовлетворение в связи с материальной формой? Представьте девушку из сословия воинов,

браминов, торговцев или рабочих, четырнадцати или пятнадцати лет, когда ее физическая красота наиболее совершенная. Удовольствие и радость, появляющиеся вследствие этой ее физической красоты и обусловленные ею, являются наибольшим и наивысшим удовлетворением в материальной форме. Но это сопряжено с опасностью<sup>18</sup>.

Какова же опасность в связи с материальной формой? Предположим, что видят эту некогда прекрасную девушку во времена ее глубокой старости и дряхлости, когда ее волосы стали белыми, зубы вывалились, спина согнулась, походка стала нетвердой. Когда она идет, опираясь на палку, ее здоровье постоянно ухудшается, жизнь приближается к концу, ее тело трясется, а органы чувств слабы. Не думаете ли вы тогда, что ее прежняя красота исчезла и проявилась опасность [материальной формы]?..

И снова представьте, что прекрасная девушка лежит на кровати или на земле, пораженная болезнью, когда боль терзает ее тело, приводя к нестерпимым мучениям. Не думаете ли вы тогда, что ее прежняя красота исчезла и проявилась опасность [материальной формы]?..

И снова представьте, что эта прекрасная девушка умерла как уже день, два, шесть или семь, ислевана воронами и стервятниками, изгрызена шакалами и волками, сожжена огнем или зарыта в землю, полностью скнила и разложилась. Не полагаете ли вы, что ее прежняя физическая красота прекратилась, тогда как опасность [материальной формы] проявилась?

Эти рассуждения продолжаются описанием дальнейших стадий разложения трупа, пока прежде привлекательное тело не становится сгнившими костями.

Аналогичные версии также приводят пример девушки в расцвете красоты. Таким образом, целью этого иссле-

дования является древнее индийское представление о том, что делает женщину в высшей степени прекрасной. Следует отметить, что в других местах, когда стоит вопрос о том, каким образом относятся к собственной красоте, часто говорится о юноше или девушке. Подобным образом в Аナンгана-сутте и Экоттирика-агаме, к примеру, готовность следовать наставлению иллюстрируется образом девушки или юноши, умытых и наряженных, радостно получающих венки из цветов и надевающих их себе на голову<sup>138</sup>.

Выбор Махадукхакхандха-сутты и других аналогичных текстов приводить в качестве примера лишь девушку отражает представление в Древней Индии о вершине человеческой красоты. Судя по описаниям в этих двух трактатах, она ассоциировалась с юным телом, скорее в возрасте четырнадцати–пятнадцати лет, а не восемнадцати или двадцати, а также в большей степени с женским телом, а не мужским.

Причина видения красоты, воплощенной в виде юного женского тела, заключается в условиях, преобладавших в Древней Индии и некоторых других местах, когда мужчина, как правило, обращал внимание на красоту женщины, а женщина, как правило, уделяла большое внимание собственной красоте. В результате чувственный интерес мужчины к красоте выражался преимущественно вуайеристским способом отношения к другим телам<sup>139</sup>, в то время как женская забота о красоте носила более нарциссический характер. В связи с этим образ красивой юной девушки становится естественной иллюстрацией «преимущества», связанных с материальной формой, учитывая то, как красота воспринималась в Древней Индии.

В данном случае очевидно, что весь замысел этого места в Махадукхакхандха-сутте и в аналогичных текстах направлен на разрушение таких представлений, а не на подтверждение их уместности.

Это разрушение в разделе раскрытия «копасности» материальной формы состоит в обращении внимания на вре-

менную перспективу, на непостоянство, посредством описания того же индивидуума, становящегося старым, больным и в итоге умершим. В некоторых трактатах это описывается более подробно и отмечается, что теперь ей восемьдесят, девяносто или сто лет<sup>20</sup>. Что касается следующей стадии поражения болезнью, то Махадунхакхандха-сутта и Экоттирика-агама также более выразительны, поскольку болезнь здесь описывается как достигшая такого предела, когда тело лежит в собственных экскрементах и нуждается в помощи со стороны других, чтобы облегчить это положение<sup>21</sup>.

Пример с прекрасной юной девушкой, которая становится старой, больной и в итоге мертвой, вследствие чего ее прежде привлекательное тело проходит через стадии разложения, что является главной темой данного упражнения Сатипаттханы, имеет очевидную связь с чувственным влечением. Тем не менее непостоянство является центральной темой. На самом деле в Махадунхакхандха-сутте и ее аналогиях симпатичная девушка иллюстрирует тему материальной формы, которой предшествует исследование чувственных удовольствий и за которой следует исследование ощущений. «Опасность» чувственных удовольствий состоит в необходимости трудиться и соперничать, чтобы получить их, тогда как «опасность» ощущений опять же в том, что они непостоянны.

Таким образом, как подчеркивается в Экоттирика-агаме, которая аналогична Сатипаттхана-сутте, суть созерцания трупа на различных стадиях его разложения определенно состоит в понимании того, что «это тело является непостоянным, обладающим природой распада». Очевидно, чтобы такое осознавание было плодотворным, оно должно применяться вместе с чувством неизбежности. Недостаточно просто знать, что через некоторое продолжительное время в будущем может прийти смерть. Напротив, осознавание, что тело неизбежно встретится со смертью и распадется, должна сочетаться с пониманием того, что это может прив-

зойти в любое время. Это может произойти очень скоро, даже прямо сейчас...

### VI.3 Памятование о смерти

Чувство безотлагательности, которое должно сопровождать созерцание смертной природы собственного тела, объясняется в Ангуттара-Никае и Экоттарика-агаме. Эти рассуждения начинаются с задаваемого Буддой вопроса, практикуют ли монахи памятование. Один из монахов отвечает, что регулярно поминает смерть. И на вопрос о том, как он применяет эту практику, согласно Экоттарика-агаме, он описывает свой метод созерцания следующим образом<sup>201</sup>:

Когда я обращаю внимание на восприятие смерти, у меня есть устремление в течение семи дней направлять внимание на семь факторов пробуждения. Среди учений 1 атхагаты этот [метод] имеет для меня ограниченную пользу, и я не сожалею о смерти после этого. Так, Благословенный, я обращаю внимание на восприятие смерти.

Тогда Благословенный сказал так: «Остановись, монах, — это не применение практики восприятия смерти, это называется наличием беспечной природы».

Затем другие монахи стали описывать свою практику, которая длилась шесть, пять, четыре, три, два, один день или даже время с момента готовности отправиться за подаяниями до возвращения в монашескую обитель. Но ни один из них не смог удовлетворить Будду своим описанием. Тогда Будда начинает объяснять, что достойный способ практики длится лишь в течение одного цикла дыхания. Таким образом, тот, кто действительно практикует внимательное наблюдение за смертью, должен осознавать тот факт, что

даже следующее дыхание может не произойти. Иными словами, целью является привнести осознавание смертности непосредственно в данный момент, прямо здесь и сейчас<sup>223</sup>.

В Ангуттара-никое есть два рассуждения, которые аналогичны этому наставлению. Они отличаются тем, что описание временных периодов там начинается с одного дня и ночи<sup>224</sup>, затем следует один день, половина дня (упоминаемая лишь во второй версии), период Принятия пищи, половина этого периода (только во второй версии), период, за который съедаются два кусочка пищи, время съедания одного кусочка пищи и время одного вдоха. Будда одобряет последние два случая и рассматривает другие как примеры беспечности. Согласие в двух этих аналогичных версиях относительно того, что Будда считает беспечностью, со всей очевидностью доводит, что смерть это то, с чем можно встретиться в каждый следующий миг, тем самым направляя внимание на осознавание непостоянной природы собственного тела.

#### VI.4 Моментальность

Цитату из этого рассуждения можно найти в тексте, сохранившемся на хинайском языке, который главным образом известен под реконструированным названием Махапраджняпарамита-шастра. Эта цитата начинается с не слишком правдоподобной истории, что некий монах практиковал памятование о смерти в ожидании того, что он проживет еще семь лет. После перехода на более короткие временные периоды и достигнув более приемлемого способа практики, когда наступление смерти ожидается вместе со следующим вдохом, этот отрывок завершается утверждением, что все обусловленные явления возникают и исчезают каждый момент<sup>225</sup>.

То, как некоторые цитаты сохранялись в поздних трудах, иногда указывает на влияние последующего доктринального развития, как это можно видеть в данном случае. Последняя часть очевидно является поздним дополнением, поскольку отражает развитие буддийской мысли, в котором концепция непостоянства привела к учению о «моментальности». Идея моментального исчезновения всех явлений во многом повлияла на различные буддийские традиции, и, таким образом, это говорит об особом понимании непостоянства. Однако с исторической точки зрения доктрина моментальности, очевидно, является поздним развитием<sup>226</sup>.

Ранняя буддийская мысль рассматривала непостоянство как период непрерывного изменения между предшествующим возникновением и последующим исчезновением. Эта тройная перспектива является темой для рассуждений в Ангуттара-нике, что также прослеживается в Экоттарика-агаме. Экоттарика-агама накладывает этот способ видения на человеческое тело и служит хорошим примером того, как идея непостоянства в ранней буддийской мысли связана с общей темой созерцания тела. Далее рассуждения продолжаются следующим образом<sup>227</sup>:

Эти три являются знаками обусловленного существования. Каковы эти три? Знание, откуда это возникает, знание того, что это изменяется, и знание того, что это прекращается и исчезает.

Каким образом знают, откуда это возникает? Рождение, рост и созревание этих пяти совокупностей привязанности, обретение всех элементов и чувственных сфер — таково то, откуда возникает.

Что такое прекращение этого? Смерть, исчезновение и прерывание жизни, непостоянства, распад совокупностей, отрыв от своих родных и семьи, пресечение жизненной способности — таково прекращение.

Что такое изменение этого? Потеря зубов, появление седых волос, исчерпание энергии и сил с течением

лет, дряхление тела — такова природа подверженности изменениям.

Аналогичный вариант в Аṅгуттара-нике не приводит подобных иллюстраций, но просто разделяет три признака обусловленного существования, каковыми являются возникновение, исчезновение и изменение того, что продолжается<sup>29</sup>, т.е. период изменения, длящийся между возникновением и исчезновением. Тот факт, что длающееся обладает качеством изменения, что можно видеть, например, как тело, подвергающееся изменениям, дает ясно понять, что такая длительность должна длиться более одного момента. На самом деле в отрывке из Экоттарика-агамы изменение проявляется как старение, очевидно предполагающее длительный период времени.

Указание на изменение длающегося в Аṅгуттара-нике и выразительное описание изменения в Экоттарика-агаме демонстрирует, что две эти версии сходятся в сочетании изменения с непрерывностью. С концепцией моментальности такая непрерывность постепенно теряется из виду. Если явления принимаются как существующие лишь в течение одного момента, исчезая непосредственно после своего появления, тогда становится трудно объяснить очевидный факт непрерывности.

Концепция непостоянства в раннем буддизме не встречается с подобным затруднением, поскольку, кроме возникновения и исчезновения, считается, что явления длаются некоторое время, несмотря на то что это длительность определенно подчиняется закону изменения. Иными словами, хотя все аспекты переживания определенно подвергаются изменению, они не обязательно тут же исчезают. Это не означает, что некоторые вещи не могут исчезать быстро, даже иногда почти мгновенно. Это лишь означает, что доктрина о том, что все без исключения исчезает, как только возникает, не является позицией, принятой в ранних трантатах.

Разницу между ранней буддийской концепцией непостоянства и поздней теорией моментальности можно проиллюстрировать сравнением мерцающей лампы с речным течением реки. Свет лампы воспринимается как исчезающий сразу за возникновением, тогда как поток воды воспринимается как изменяющаяся непрерывность, непрерывный поток изменения. Непостоянство, которое описывается в ранних трактатах, лучше всего изображается как текущая река. Образ горной реки используется в Ангуттара-нике и Мадхьямакагаме, чтобы проиллюстрировать природу человеческой жизни. Сравнение в Мадхьямакагаме, которое является фрагментом из серии образов, иллюстрирующих краткость жизни, выглядит следующим образом<sup>209</sup>:

Это подобно горной реке, которая, быстро поднявшись, быстро течет вместе с тем, что плывет в ее потоке. Ее быстро текущий поток воды не останавливается даже на мгновение.

В сравнении с рекой в Ангуттара-нике подчеркивается, что горная река не останавливается ни на миг, ни на мгновение и ни на секунду<sup>210</sup>. Первым из трех терминов, используемых в этом сравнении, является *khaṇa*, именно то слово, от которого происходит название теории моментальности. Нет сомнения в том, что во время формулирования этого сравнения в Ангуттара-нике теория моментальности еще не существовала и что человеческая жизнь рассматривалась как непрерывный, не останавливающийся даже на мгновение поток. В отличие от серии последовательных моментов исчезновения она представлялась как серия последовательных моментов изменения,

## VI.5 Сознание и непостоянство

Утверждение, что все подчиняется закону изменения, применимо не только к телу, но также к уму или сознанию.

Постижение непостоянной природы сознания – это достаточно сложная задача. Переживание постоянной формы осознавания, лежащего в основе переживания, независимое от актуального содержания или эмоционального фона того, что происходит в уме, может легко быть ошибочно принято за тонкую форму осознавания, или сияния ума, которое не изменяется. Однако детальное исследование показывает, что даже наиболее тонкая форма осознавания определенно подчиняется закону непостоянства.

В Самьютта-нике и аналогичных ей трактатах, сохранившихся в китайском переводе, а также в санскритских фрагментах изменчивая природа ума иллюстрируется на примере скитающейся по лесу обезьяны. Далее я привожу свой перевод соответствующего раздела из Самьютта-агамы<sup>221</sup>:

Ум, мысли или сознание ни день ни ночь не останавливаются ни на мгновение, но продолжают меняться различным образом; возникоя одним способом, они прекращаются другим. Это подобно обезьяне, прыгающей с дерева на дерево в лесу, момент за моментом она цепляется за ветку, затем отпускает её и цепляется за другую. Ум, мысли или сознание точно такие же; они продолжают изменяться разными способами, появляясь одним способом, они прекращаются другим<sup>222</sup>.

Сравнение с обезьянкой иллюстрирует постоянное изменение природы ума<sup>223</sup>. Так же, как обезьяна постоянно перемещается по лесу, цепляясь то за одну ветку, то за другую, ум постоянно меняется от момента к моменту, обращаясь то к одному, то к другому объекту. Каким бы устойчивым она ни казалась, сознание является потоком обусловленно возникающих моментов осознавания.

## VI.6 Неизбежность смерти

Возвращаясь к теме созерцания смерти, можно сказать, что постижение непостоянства как непрерывного изменения, лежащего в основе всех аспектов нашего существования (поскольку любое переживание является лишь потоком взаимосвязанных процессов), обладает значительным потенциалом изменения отношения к смерти. До тех пор, пока постоянное изменение, присущее жизни, не узнается, смерть легко воспринимается как внезапный комец всего, что до сих пор переживалось как устойчивое и длящееся. Но когда длительное созерцание делает ясным, что жизнь суть не что иное, как изменение, смерть становится частью этого процесса. Просто особенно радикальным моментом изменения, но в конце концов всего лишь еще одним моментом изменения.

Без такого постижения страх смерти может привести к фиксации лишь на новом, недавнем, растущем и развивающемся, и тем самым закрывают глаза на старость, ослабевающее и готовое скончаться. Такая односторонняя перспектива не позволяет видеть реальность как есть. Однако без видения реальности как есть невозможно действовать в соответствии с требованием реальности. То есть невозможно жить правильно и полноценно, пока неизбежность смерти не принимается нам неотъемлемой частью жизни.

Согласно Арияпарисано-сутте и Мадхьяма-агаме, именно постижение неизбежности смерти (а также старости и болезней) подвигло будущего Будду отправиться на поиски пробуждения. В Мадхьяма-агаме его размышление описывается следующим образом<sup>214</sup>:

Прежде, когда я еще не пробудился к высшему, надлежащему и полному пробуждению, я думал так: «Я сам действительно являюсь объектом недуга, и я простодушно ищу то, что [также] является объектом недуга, я сам действительно являюсь объектом старо-

стии и объектом смерти... и я простодушно ищу то, что [также] является объектом [старости и смерти]... Что, если теперь мне заняться поиском высшего Поколнираны, который свободен от недуга... свободен от старости и смерти?»<sup>15</sup>

Согласно Сангхабхедавасту, винде Муласарвастиведы, перед своим пробуждением будущий Будда действительно был изволован видением трупов на различных стадиях разложения<sup>16</sup>, что является описанием, которое имеет прямую связь с данным упражнением Сатипаттханы.

В Ангуттара-нире и Мадхьяма-агаме сообщается о размышлении бодхисаттвы о том, что люди в этом мире испытывают реакцию неприятия и отвращения, видя, как кто-то другой стареет, болеет и умирает, хотя сами они оказываются точно в таком же положении. Следуя вопреки этой привычной реакции, однажды будущий Будда избавился от чувства гордости и тщеславия от своей юности, здоровья и уровня жизни, поняв, что он тоже являлся жертвой старости, болезней и смерти<sup>17</sup>.

В популярной истории говорится, что будущий Будда не осознавал этих недостатков человеческого существования, пока не отправился на прогулку и не увидел впервые в своей жизни старого человека, больного и мертвого. Во время четвертой своей прогулки он увидел отшельника. Очень известную историю об этих его четырех встречах можно найти в комментарии к Джатаке<sup>18</sup> и в текстах винди традиций Локоттаравада-макасангхики, Махишасака и Муласарвастивада. Однако в этих историях есть некоторые нестыковки.

В Махавасту, винае традиции Локоттаравада-макасангхиков, эти четыре встречи предваряются сообщением, что бодхисаттва уже раньше уведомил своего отца об имеющемся у него желании уйти, выражая свое понимание неизбежности смерти, болезней и смерти<sup>19</sup>. Но если у него уже было такое понимание и желание уйти, то эпизод с четырь-

мя встречами и их воздействием на ум юного принца становится избыточным.

В винае Махишасаков также сообщается, что бодхисаттва, когда он еще был юн, уже имел желание уйти. Однако, описывая его четвертую встречу с отшельником по версии той же винае Махишасаков, бодхисаттва попросил своего возницу объяснить, что означает происходящее<sup>220</sup>. В таком вопросе нет особого смысла, если до этого у него уже было желание уйти.

Согласно Сангхабхедавасту, винае Муласарвастивединая, во время первой и второй встречи бодхисаттва спросил о том, что означает старость и болезнь. В ответ его возница сказал, что старость и болезнь означают, что скоро придет смерть<sup>221</sup>.

Бодхисаттва очевидно понимает этот ответ, поскольку вместе вопроса о том, что такое смерть, спрашивает, находится ли он в таком же положении. Когда во время следующей прогулки бодхисаттва видит труп, он спрашивает возницу о том, что такое смерть. Если он не знает, что это такое, тогда следует, что полученный им ответ во время прошлой прогулки был для него бессмысленным<sup>222</sup>.

Внутренние несоответствия в историях этих трех винай раскрывают сравнительно позднее происхождение этой легенды. То же самое можно вывести из того факта, что в палийской традиции этой легенды нет в трактатах или в винае, но лишь в комментарии к Джатаке. На самом деле кажется довольно невероятным, что личность с такими острыми умственными способностями, как Будда, которые он проявляет в других историях, не замечает тот факт, что люди стареют, болеют и умирают. Таким образом, этот фрагмент известной истории лучше всего воспринимать как результат мифологического украшательства.

Тем не менее главное, что доносится в этой истории и соответствует приведенному выше отрывку из Ангуттара-никаи и Мадхьям-агамы, заключается в том, что старость, болезни и смерть имели побудительное воздействие, заста-

вив будущего Будду отправиться на поиски пробуждения<sup>223</sup>

### VI.7 Смерть как чудесный вестник

Роль этих неизбежных недостатков жизни как мотивирующий импульс для выполнения благотворных деяний, а также избегания неблаготворных, тоже находит свое выражение в концепции чудесных вестников. Это описывается в Девадатта-сутте и подобных ей, где рассказывается о только что умершем и оказавшемся в аду злодее, где он предстал перед царем Ямой<sup>224</sup>. Там царь Яма спрашивает подсудимого, видел ли он чудесных вестников. Злодей отвечает, что нет и что царь Яма указывает на то, что он все-таки видел их, но не смог постичь их значимость. Чудесные вестники, значение которых он не смог постичь, — это нечто иное, как страсть, болезни и смерть, которые в той или иной форме являлись ему. Тем не менее злодей не обращал на них внимание и поэтому у него не хватило здравомыслия для того, чтобы понять, что он точно так же является объектом таких же бед и неприятностей.

Образ смерти как чудесного вестника является существенным в данном контексте, поскольку, когда пытаются узреть смерть при помощи созерцания трупа, как это описывается в Сатипаттхана-сутте и других трактатах, возникает практическая проблема отыскать человеческий труп, оставленный гнить под открытым небом. Особенно в наши дни это может оказаться очень сложным. Альтернативное решение этой проблемы, предложенное в Шравакабхуми, состоит в том, что вместо того, чтобы отправляться на кладбище, можно просто использовать изображение разлагающегося трупа<sup>225</sup>. Определенно это гораздо более простой и доступный способ применения данной формы созерцания.

Поскольку созерцание настоящего трупа в его различных стадиях разложения, пусть даже при помощи изо-

бражения, не всегда может оказаться возможным для среднего практикующего в условиях современного мира, постепенное знакомство с фактом смерти может состоять в простом размышлении о чудесном вестнике смерти. Это может быть вполне доступно для любого, кто желает увидеть истинную природу своего телесного существования. Для кого-то из наших родственников, друзей или знакомых встреча со смертью уже наверняка произошла в прошлом. Приступив к таким размышлениям, медитирующий некоторым образом идет по следам Будды перед его достижением пробуждения, который, согласно представленным выше текстам, был вдохновлен одним лишь размышлением о смерти и вступил на путь к бессмертию.

Тема неизбежности нашей собственной смерти также может быть развита при помощи размышления, разновидность которого можно найти в поэтических строфах Уданаварги. В этих строфах подчеркивается смертность тела и его последующая участь. Поскольку с буддийской точки зрения за смертью следует новое рождение, именно тело разрушается смертью, тогда как ум продолжает существовать в соответствии с содеянным прежде. Далее я представляю свой перевод отрывка из Уданаварги, который очень похож на строфы из различных собраний Джхиммапады, сохранившихся на разных индийских языках<sup>226</sup>:

Увы, очень скоро это тело  
Должно будет лечь на землю,  
Лишившись и утратив сознание,  
Подобна поваленному дереву.

Серьезное вовлечение в такое размышление будет в значительной мере способствовать подготовке к тому, что неизбежно происходит слюбым человеком: встрече со смертью». Такова суть данного упражнения Сатипаттханы, а именно — необходимость позволить смерти войти в наше восприятие жизни. Только когда смерть становится естественной частью жизни, появляется возможность выйти за

пределы умерщвляющего влияния экзистенциального страха и тем самым полностью возродиться для жизни, которая разворачивается в данный момент. Кроме того, обращение к собственной смерти, когда еще живы, является лучшей подготовкой, чтобы суметь прожить предстоящий момент смерти.

#### VI.8 Умирание

В Анатхапиндиковаада-сутте и Самьюкта-агаме дается полезная инструкция для правильного взаимодействия с предстоящим моментом смерти, который является неизбежным и самым трудным человеческим переживанием. Основанием для этой сутты послужило то, что домохозяин Анатхапиндика тяжело заболел и попросил Сарипутту прийти повидать его. Поняв, что этот человек находится на краю смерти, Сарипутта дал ему следующие наставления<sup>228</sup>:

Ты должен упражняться следующим образом: «Я не привязываюсь к глазу и не порождаю состояние сознания с вожделением и желанием, опирающееся на элемент глаза. Я не привязываюсь к уху ... к носу ... к языку ... к телу ... к уму и не порождаю состояние сознания с вожделением и желанием, опирающееся на элемент ума.

Я не привязываюсь к формам и не порождаю состояние сознания с вожделением и желанием, опирающееся на элемент формы. Я не привязываюсь к звукам ... к запахам ... к вкусам ... к осязаемому ... к объектам ума и не порождаю состояние сознания с вожделением и желанием, опирающееся на элемент объекта ума.

Я не привязываюсь к элементу земли и не порождаю состояние сознания с вожделением и желанием, опирающееся на элемент земли. Я не привязываюсь к

[элементу] воды ... к [элементу] огня ... к [элементу] ветра ... к [элементу] пространства ... к элементу сознания и не порождаю состояние сознания с вожделением и желанием, опирающееся на элемент сознания.

Я не привязываюсь к совокупности формы и не порождаю состояние сознания с вожделением и желанием, опирающееся на совокупность формы. Я не привязываюсь к совокупности ощущения ... к совокупности восприятия ... к совокупности формаций ... к совокупности сознания и не порождаю состояние сознания с вожделением и желанием, опирающееся на совокупность сознания».

Анатхапиндиковада-сутта сравнительно более подробная, поскольку в ней также используется отсутствие привязанности к шести контактам и шести ощущениям (связанным с шестью чувственными восприятиями), к четырем нематериальным достижениям, этому и тому миру, а также к видимому, слышимому, ощущаемому и т.д.<sup>222</sup> Необходимость не быть привязанным к этому и тому миру также упоминается в Экоттарика-агаме<sup>223</sup>. Но, несмотря на такие отличия, главная тема этих наставлений во всех аналогичных местах одна и та же: отсутствие привязанности по отношению к любому аспекту переживания является средством, применяемым во время умирания.

Тогда как в Анатхапиндиковада-сутте и аналогичных ей это важное предписание выражается в доктринальных терминах; то же самое, но выраженное более общим образом, можно найти в Самьютта-никае и Самьюкта-агаме. Здесь обычные миряне, последователи спрашивают о том, как наставлять других последователей. мирян, которые серьезно больны и уже находятся на грани смерти. После выяснения того, чувствует ли больной полное доверие к Будде, к его Учению и к его общине, далее в Самьюкта-агаме даются следующие рекомендации<sup>224</sup>:

«Привязан ли ты эмоционально к своим матери и отцу?» Если [умирающий] эмоционально привязан к матери и отцу, тогда его следует учить освобождению от этого и говорить: «Если благодаря эмоциональной привязанности к матери и отцу ты сможешь остаться живым, тогда такая эмоциональная привязанность может быть приемлемой. Но поскольку ты не останешься жить благодаря ей, тогда какая польза от этой эмоциональной привязанности?»

Если этот человек, находящийся при смерти, смог избавиться от эмоциональной привязанности к родителям, то, согласно Самьюкта-агаме, следует продолжать наставлять его подобным же образом относительно супруги и детей, его работы и его имущества.

Размышление в Самьюкта-никае выражает тот же основополагающий смысл посредством указания на то, что смерть наступит в любом случае, независимо от того, испытывают теплые чувства по отношению к родителям или нет<sup>232</sup>. Другое отличие состоит в том, что в Самьюкта-никае не упоминаются работа или имущество, и поэтому не охватывается привязанность, которую могут иметь по отношению к своей профессиональной деятельности и достижениям, а также к материальным вещам и имуществу, которые считаю «своими».

Далее в этих двух текстах больного продолжают вести к освобождению от привязанности к пяти чувственным и возвышенным удовольствиям, достигая высшей точки направления ума этого ученика к прекращению отождествления, или ирване. И оба эти текста приходят к выводу, что ученик-мирянин, которого таким образом постепенно ведут к полному отсутствию привязанности, освободится точно так же, как и монах, который достигает освобождения ума в течение долгого времени.

Такое обращение к смерти вместе с бесстрастным отношением обладает огромным потенциалом, который спо-

себя в развитию на пути к освобождению. То, что в момент смерти может направить нас к моменту яищего постижения, является простым внимательным бесстрастием по отношению ко всем аспектам переживания. Такое бесстрастие растет вместе с постижением того, что после того, как тело неизбежно умирает, больше нет никакого смысла быть к нему привязанным. Следовательно, лучше преодолеть эту привязанность, пока еще имеется шанс это сделать, пока еще живы.

Все, что необходимо для пробуждения такого бесстрастия, это постижение того, что смерти невозможно избежать, что смерть является непременной частью жизни. Такое понимание ясно выражается в поэме из Тхерагатхи. И хотя я не знаю аналогичной версии, тем не менее мне бы хотелось здесь отойти от своей обычной практики опираться лишь на материал, который сохранился в более чем одной традиции, и, завершая данную главу, представить свой перевод этих строф<sup>233</sup>:

Это характерно не [только] для наших дней,  
Это не странно и даже не удивительно,  
Ведь кто родился, тот и умрет,  
Что же в этом удивительного?  
От самого момента рождения  
Смерть неизбежна для тех, кто жив,  
Все родившиеся умирают здесь,  
Такова природа живых существ.

#### VI.9 Краткое содержание

Главная тема созерцания разлагающегося трупа заключается в ознакомлении с истиной непостоянства тела, а также в прояснении того, что смерть обязательно случится. И в действительности она может произойти прямо сейчас.

## VII

## СОЗЕРЦАНИЕ ОЩУЩЕНИЙ

## VII.1 Наставления

В этой главе я перехожу ко второй из четырех Сатипаттхан. Наставления в Сатипаттхана-сутте и в двух китайских агамах относительно созерцания ощущений таковы:

**Маджхима-никяя:**

Когда ощущают приятное ощущение ... узнают: «Я ощущаю приятное ощущение»; когда ощущают болезненное ощущение, то узнают: «Я ощущаю болезненное ощущение»; когда ощущают нейтральное ощущение, то узнают: «Я ощущаю нейтральное ощущение».

Когда ощущают мирское приятное ощущение ... немирское приятное ощущение ... мирское болезненное ощущение ... немирское болезненное ощущение ... мирское нейтральное ощущение ... немирское нейтральное ощущение, то узнают: «Я ощущаю немирское нейтральное ощущение».

**Мадхьямака-агама:**

Когда переживают приятное ощущение ... узнают, что переживают приятное ощущение; когда переживают болезненное ощущение, то узнают, что переживают болезненное ощущение; когда переживают нейтральное ощущение, то узнают, что переживают нейтральное ощущение.

Когда переживают приятное телесное ощущение ... болезненное телесное [ощущение] ... нейтральное телесное [ощущение] ... приятное ментальное [ощущение]

щение] ... болезненное ментальное [ощущение] ... нейтральное ментальное [ощущение] ... приятное мирское [ощущение] ... болезненное мирское [ощущение] ... нейтральное мирское [ощущение] ... приятное немирское [ощущение] ... болезненное немирское [ощущение] ... приятное чувственное [ощущение] ... болезненное чувственное [ощущение] ... нейтральное чувственное [ощущение] ... приятное нечувственное [ощущение] ... болезненное нечувственное [ощущение] ... нейтральное нечувственное [ощущение], то узнают, что переживают нейтральное нечувственное ощущение.

#### Экоттарика-агама:

Здесь, когда есть приятное ощущение ... это осознают и узнают про себя: «У меня есть приятное ощущение». Когда есть болезненное ощущение, то осознают это и узнают про себя: «У меня есть болезненное ощущение». Когда есть нейтральное ощущение, то осознают это и узнают про себя: «У меня есть нейтральное ощущение».

Когда есть мирское приятное ощущение ... мирское болезненное ощущение ... мирское нейтральное ощущение ... немирское приятное ощущение ... немирское болезненное ощущение ... немирское нейтральное ощущение, тогда также это осознают и узнают про себя: «У меня есть немирское нейтральное ощущение».

И снова, когда ... есть приятное ощущение, в этот момент нет болезненного ощущения: в это время осознают и узнают про себя: «Я переживаю приятное ощущение». Когда есть болезненное ощущение, в этот момент нет приятного ощущения; тогда осознают и узнают про себя: «Я переживаю болезненное ощущение». Когда есть нейтральное ощущение, в этот момент нет приятного или болезненного ощуще-

ния; тогда осознают и узнают про себя: «Я переживаю нейтральное ощущение».

Наставления в этих трех версиях соглашаются с базовым различием между приятным, болезненным и нейтральным ощущениями. Созерцание ощущений таким образом требует признания эмоциональной окраски переживания настоящего момента, прежде чем возникшее ощущение приводит к ментальным реакциям и размышлениям. На такие реакции и размышления обычно влияет начальный эмоциональный импульс самоощущения. С практической точки зрения этот аспект созерцания ощущений требует недопущения отвлечения на индивидуальное содержание переживаемого, и вместо этого необходимо направлять осознавание на общий характер переживания в связи с тремя эмоциональными окрасками: приятное, неприятное, нейтральное.

В Экоттарика-агаме добавляется пояснение, что эти три базовых вида ощущения не могут существовать одновременно. То есть, когда переживают одно, никакого другого быть не может. Хотя такого пояснения, которое вполне может быть поздним дополнением к контексту Сатилаттханы, нет в других версиях, в Маханидана-сутте, в Магандия-сутте и в некоторых их аналогах имеется похожее представление<sup>111</sup>. Суть этого представления заключается в том, что способность чувствовать является процессом, состоящим из серий отдельных моментов чувственного переживания, которые либо приятные, либо болезненные, либо нейтральные.

В аналогичных текстах описание развертывается начиная с базового тройного разделения ощущения посредством направления осознавания на мирскую или немирскую природу этих ощущений. В Мадхьяма-агаме вводится дополнительная категория телесных и ментальных ощущений, а также чувственных и нечувственных ощущений. Сравнение трех версий этих основных наставлений сводится к модели,

которая показана в таблице 7.1, представленной в порядке усложнения:

Таблица 7.1 Созерцание ощущений

Маджхима-никая и Экотирика-агама	Мадхьямка-агама
Приятное, болезненное, нейтральное, мирское, немирское	Приятное, болезненное, нейтральное телесное, ментальное Мирское, немирское чувственное, нечувственное

## VII.2 Телесные и ментальные ощущения

Хотя телесность и ментальность ощущений не упоминаются в других версиях и поэтому могут быть поздними добавлениями к наставлениям Сатипаттханы, основное разделение ощущений на телесное и ментальное появляется в некоторых других ранних трактатах. Поскольку это разделение обладает некоторым практическим значением, далее я исследую это, прежде чем перейти к сравнению этих наставлений по созерцанию ощущений в Сатипаттхана-сутте и ее аналогичных версиях.

Ощущение является частью «имени» в определении имени и формы как одного из звеньев в традиционном представлении зависимого возникновения (*paṭicca samuppāda*) страдания (*dukkha*).<sup>75</sup> Как часть «имени» ощущение очевидно является ментальным явлением и не относится к «форме», или материальному телу. Поэтому, когда о телесных ощущениях говорят как об отдельных от ментальных ощущениях, это не означает, что некоторые ощущения не являются частью ментальной стороны переживания. На самом деле мертвое тело, в котором больше нет ума, не может переживать ощущения. Таким образом, разница, которая в

в этом тексте проводится между телесными и ментальными ощущениями, относится к тому типу контакта, который привел к возникновению самого ощущения, могущего быть телесным или ментальным. Эта разница выявляется при помощи сравнения в Сала-сутте и аналогичной в Самьюкта-агаме. Далее я привожу свой перевод соответствующей части из Самьюкта-агамы<sup>226</sup>:

Предположим, у глупого и невежественного человека в результате телесного контакта возникает ощущение, которое чрезвычайно болезненное и даже приводящее к смерти. [Этот человек] беспокоится и жалуется, кричит и плачет, его ум приходит в смятение и расстройство. И тогда возникают два ощущения — телесное и ментальное<sup>227</sup>.

Это человек, тело которого было поражено двумя ядовитыми стрелами, в результате чего возникли крайне болезненные ощущения. Этот глупый и невежественный человек именно так испытывает два ощущения — телесное и ментальное, когда возникают крайне болезненные ощущения. Почему так? Потому что у этого глупого и невежественного человека нет понимания.

Предположим, у мудрого и благородного ученика в результате телесного контакта возникает ощущение, которое чрезвычайно болезненное и даже приводящее к смерти. [Этот благородный ученик] не беспокоится и не жалуется, не кричит и не плачет, его ум не приходит в смятение и расстройство. И тогда возникает лишь одно ощущение — телесное, а ментальное не возникает.

Это человек, тело которого было поражено одной ядовитой стрелой и не было поражено второй ядовитой стрелой. [Этот мудрый и благородный ученик именно таков,] и тогда лишь одно ощущение возникает, а именно — телесное ощущение, в то время как ментальное ощущение не возникает.

В версии Самьюотта-никаи стрелы не ядовитые<sup>238</sup>. По скольку в случае с ядовитыми стрелами наличие ранения второй стрелой уже не слишком значимо меняет ситуацию, то можно сказать, что в Самьюотта-агаме, похоже, предлагается менее удачный пример, чем в Самьюотта-никае. Когда проблемой рассмотрения является просто боль от нанесенного ранения обычной стрелой, определенно имеется некоторое различие между поражением одной или двумя стрелами. Сравнение в Самьюотта-никае, таким образом, лучше иллюстрирует различие между способами, которыми обычный человек и благородный практикующий реагируют на телесную боль.

В данной экспозиции проясняется различие между телесными и ментальными ощущениями. Даже в случае благородного практикующего боль будет ощущаться умом, просто потому, что ум является тем, что переживает любое чувство, возникающее в теле. Однако ум благородного практикующего просто переживает боль, возникающую от телесного воздействия, без реагирования на эту боль и, следовательно, без добавления второй стрелы ощущений, возникающих вследствие ментального страдания, которое лишь усугубляет ситуацию<sup>239</sup>. Иными словами, различие между телесными и ментальными ощущениями отражает то, что привело к возникновению каждого ощущения. Однако как телесные, так и ментальные ощущения переживаются умом.

Хотя ощущение является обязательной частью ума, это не предполагает, что переживание ощущений является полностью ментальным и никак не влияет на тело. На самом деле обычное переживание показывает, что действительное восприятие приятного или болезненного ощущения определенно влияет на тело. Радость приводит к тому, что волоски на коже приподнимаются, тогда как недовольство может проявиться в виде напряжения в теле и изменения выражения лица. Получение или потеря пожеланных вещей может привести к учащенному сердцебиению и активной циркуля-

ции крови, а также интенсивные ощущения могут приводить к учащению дыхания, выделению пота, напряжению мышц и т.д.

В нескольких трактатах упоминаются аспекты воздействия ощущений на тело. Например, в Каагатасати-сутте и аналогичных описывается, как приятные ощущения, которые возникают во время медитативного погружения, буквально пронизывают все тело. Воздействие болезненного ощущения на тело можно видеть в отрывке, где описывается выслушавший упреки монах, в результате чего он садится в смятении с опущенными плечами, его голова свешивается на грудь и он не в состоянии что-то сказать<sup>20</sup>. Мысленное оценивание слов, которые он только что услышал, приведет к появлению ощущений, которые переживаются в уме как неудовольствие от смятения и обиды, а также проявляется телесно до такой степени, что это влияет на его положение.

Ощущения, таким образом, рассматриваются как промежуточный элемент между телом и умом, с обуславливающим воздействием в обоих направлениях. Один из аспектов этой посреднической роли заключается в том, что все происходящее в теле ментально воспринимается посредством ощущений. Другим аспектом является то, что эмоциональный оттенок ментального переживания влияет на тело посредством ощущений. Таким образом, переживание ощущения обычно действует как на тело, так и на ум. Исключением является достижение нематериальных сфер, когда выходят за пределы телесного измерения переживаний и воспринимают лишь нейтральные ощущения. Однако в обычной жизненной ситуации обычного человека перенование ощущения действует как на тело, так и на ум. Если подытожить, то телесные ощущения (ощущения, возникающие вследствие телесного контакта) могут воздействовать на тело и на ум, так же как и ментальные ощущения (ощущения, возникающие вследствие ментального контакта) могут воздействовать на тело и на ум.

### VII.3 Мирские и немирские ощущения

Возвращаясь от темы телесных и ментальных ощущений обратно к наставлениям относительно созерцания ощущений в Сатипаттхана-сутте и в двух китайских драмах, следует сказать, что, как уже отмечалось выше, эти три версии соглашаются с разделением трех видов ощущения на мирское и немирское. В Мадхьяма-агаме также описывается различие между чувственными ощущениями и нечувственными ощущениями, практическое значение которых схоже с категориями мирских и немирских ощущений.

Вместе с обращением внимания на мирскую и немирскую природу ощущений также рассматривается этическое различие между ощущениями, которые могут приводить к возникновению загрязнений, и теми, что ведут в противоположном направлении. Центральная роль, которую ощущения играют в связи с этим, практически очевидна в контексте зависимого возникновения страдания, когда ощущение образует ключевое звено, могущее инициировать возникновение страстного желания. Таким образом, ощущение представляет необходимую возможность для прямого созерцания зависимого возникновения.

### VII.4 Зависимое возникновение

Такое непосредственное созерцание не нуждается в охватывании всех двенадцати звеньев, которые перечисляются в обычном описании зависимого возникновения страдания. В традиционном описании, которое можно найти в таких текстах, как Патисамбхидаматта, принадлежащем к Тхеравадинской традиции, и Джнянапрастхана, принадлежащем к традиции Сарвастивада, модель из этих двенадцати звеньев интерпретируется как охватывающая три следующие друг за другом жизни<sup>24</sup>. Очевидно, что это затрудняет созерцание всей последовательности в данный момент.

С точки зрения данного объяснения неведение (1) и волевые формации (2) относятся к прошлому, тогда как сознания (3) начинается нынешняя жизнь, которой охватываются имя и форма (4), шесть чувств (5), контакт (6) и ощущение (7). На основании ощущения возникает пристрастие (8), привязанность (9) и становление (10), после которого следуют звенья, которые традиционно считаются относящимися к будущей жизни, а именно — рождение (11), за которым следуют старость и смерть (12).

Этот традиционный способ интерпретации может находить поддержку в ранних трактатах. Например, в Маханидана-сутте и ее аналогах сознание устанавливается как то, что входит в материнское чрево<sup>242</sup>. Такое утверждение появляется в контексте описания зависимого возникновения. Таким образом, интерпретация перерождения имеет свои корни в ранних трактатах, и это вряд ли имело бы место, если бы данный способ объяснения отвергался как просто позднее добавление.

Согласно современной научной традиции, формулирование зависимого возникновения посредством двенадцати звеньев, судя по всему, подразумевает критику ведического мифа о творении<sup>243</sup>. Это может соответствовать общей тенденции ранних трактатов по-новому истолковывать древние индуистские представления и концепции для выражения буддийских учений. Однако в большей степени, чем описание творения мира, целью этой реинтерпретации было раскрытие обусловленного происхождения страдания.

Кроме интерпретации этой цепи из двенадцати звеньев зависимого возникновения в связи с тремя жизнями, уже в ранней традиции Абхидахармы дается альтернативная интерпретация этого стандартного описания зависимого возникновения. Такой альтернативный подход можно найти, например, в Вибханге Тхеравадинской традиции или в Махавибакше традиции Сарвастивидинов, где каждое из двенадцати звеньев прилагается к одному моменту ума<sup>244</sup>. С этой точки зрения ссылка на «рождение» в контексте две-

надцати звеньев относится к возникновению ментальных, или психических, состояний. Согласно Абхидхармокошабхиаше, функционирование всех двенадцати звеньев, таким образом, может происходить внутри единственного момента<sup>243</sup>. Таким образом, вся эта цепочка определенно становится более доступной для интроспективного анализа, который осуществляется в данный момент.

Традиционное толкование предоставляет другой объяснительный инструмент, который делит двенадцать звеньев на причины и результаты. В данном случае неведение (1) и волевые формации (2) являются причинами. То же самое касается трех звеньев, возникающих вслед за ощущением: желание (8), цепляние (9) и становление (10). Остальные звенья являются результатами.

То, что вызывает возникновение страдания, таким образом, это реакции на неведение (звенья 1 и 2), которые появляются, когда ощущение приводит к желанию и т.д. Это очевидным образом заостряет внимание на ощущении, и именно в этот момент неведение должно быть ослаблено, чтобы можно было избавиться от реакций на желание. Иными словами, ощущение является связующим звеном, в котором наличие внимательности может иметь определенное воздействие на зависимое возникновение страдания<sup>244</sup>.

С практической точки зрения внимательное наблюдение за ощущениями позволяет осознавать обусловленное возникновение страдания непосредственно в момент его появления. Однако такая практика не ограничивается самим ощущением, но, скорее, сочетает укоренение в осознавании ощущений с расширенным принятием во внимание различных обстоятельств, которые влияют на «ощущение» переживания данного момента, будь то внешние причины, являющиеся частью ситуации, в которой обнаруживают себя, или же внутренние условия, появляющиеся из ума.

К этому набору внешних и внутренних условий лучше всего подходить конструктивным образом, при помощи искусного превращения «проблем» в путь вместо простого

реагирования на ощущения, к которому они приводят. Любой проблема становится путем, как только она рассматривается как возможность для обучения, позволяющая развить отсутствие привязанности. Такое смещение перспективы, когда сохраняют осознавание ощущений, не поддаваясь их влиянию, приводит к постепенному избавлению от склонности реагировать на ощущения, тем самым подпитывая зависимое возникновение страдания. Таким образом, созерцание ощущений может стать решающим условием, гарантирующим, что постоянно меняющийся процесс причин и условий, формирующий опыт, в итоге приведет к переживанию необусловленного.

В случае араката волевые формации, которые укоренены в неведении, были навсегда искоренены и ощущение больше не может приводить к желаниям. Нет нужды говорить, что аракат все еще обладает четвертой совокупностью волевых формаций, которые, несмотря на значительное сопадение, не тождественны второму звену волевых формаций в последовательности зависимого возникновения. Главным отличием здесь является наличие неведения, которое порождает волевые формации в форме реакции на ощущения вместе с желанием и тем самым ведет к зависимому возникновению страдания. Такое неведение присутствует в зависимом возникновении, но отсутствует в случае араката. Таким образом, наличие внимательности, когда ощущения уже готовы привести к реакциям неведения, очень полезно для развития на пути к полному освобождению.

В рассуждениях Самьюотта-Никан, а также аналогичных китайских и санскритских версиях описывается действительное созерцание зависимого возникновения, применяемое посредством осознавания ощущений. Далее следует соответствующий отрывок из китайской Самьюоктагамы<sup>247</sup>:

Осведомленный благородный учёник обращает внимание на зависимое возникновение и созерцает его.

То есть при условии контакта с приятным возникает приятное ощущение. Когда воспринимают приятное ощущение, то знают как есть, что воспринимают приятное ощущение. И вместе с прекращением контакта с приятным приятное ощущение, возникающее в зависимости и обусловленное контактом с приятным, прекращается, останавливается, застывает, убывает и исчезает<sup>248</sup>.

В отличие от Самьютта-никайи в Самьюкта-агаме и в санскритском аналогичном фрагменте используется формулировка, схожая с той, что следует в контексте практики Сатипаттханы, согласно которой «во время переживания приятного ощущения узнают как есть то, что переживают приятное ощущение». Таким образом, узнавание того, что переживают приятные ощущения непосредственно в момент их появления, предоставляет прекрасную возможность для развития постижения зависимого возникновения. Данный аспект важен, поскольку здесь раскрываются более глубокие смыслы созерцания ощущений как практики Сатипаттханы, т.е. как то, что ведет к созерцанию зависимого возникновения.

После указания на то, что та же самая инструкция прилагается и к другим видам ощущений<sup>249</sup>, затем эти три версии иллюстрируют внимательное наблюдение обусловленной природы ощущений сравнением. В Самьюкта-агаме это сравнение описывается следующим образом<sup>250</sup>:

Это подобно огню, появляющемуся в результате соединения двух палочек, которые трутся друг о друга. Если эти две палочки разделить, то огонь тут же погаснет. Точно так же и ощущения появляются при условии контакта, рождаются при контакте и возникают из контакта<sup>251</sup>.

Вследствие возникновения того или иного контакта возникает то или иное ощущение. Вследствие прекращения того или иного контакта то или иное ощущение исчезает.

щение также прекращается, останавливается, застывает, убывает и исчезает.

Это сравнение иллюстрирует то, что эмоциональный тон ощущения обусловливается видом контакта, на основе которого он возникает. Различие в первой части наставлений Сатипаттханы между приятным, болезненным и нейтральным ощущениями может использоваться для точного узнавания этой обусловленной природы ощущения.

Во второй части наставлений Сатипаттханы, связанной с мирской и немирской природой ощущений, описывается осознание типа ощущений, которые имеют тенденцию приводить к неблаготворным реакциям. Эта тема открывает вид на обуславливающее влияние ощущений на последующие реакции.

В общем, что касается первой и второй частей наставлений о созерцании ощущений, эта практика может рассматриваться как исследование обусловленной и обуславливающей природы ощущений.

## VII.5 Обуславливающая природа ощущений

Обуславливающая природа ощущений появляется при детальном анализе Чулаведалла-сутты и Маджхима-никаи, а также аналогичных мест в Мадхьяма-агаме и других сохранившихся на тибетском текстах. Предметом рассмотрения здесь является часть из вопросов и ответов, которыми обменивались последователи-миряне и монахиня-арахат Дхаммадинна. Первый вопрос, соответствующий данному контексту, связан с последствиями приятных, болезненных и нейтральных ощущений. Далее я привожу перевод соответствующей части из тибетской версии<sup>52</sup>:

Желание усиливается вместе с приятными ощущениями, отвращение усиливается вместе с неприятными ощущениями, и неведение усиливается вместе с

нейтральными ощущениями ... [однако] не все приятные ощущения усиливают желание, не все негативные ощущения усиливают отвращение, и не все нейтральные ощущения усиливают неведение. Есть приятные ощущения, которые не усиливают желание, но [вместо этого] отвергают его; есть неприятные ощущения, которые не усиливают отвращение, но [вместо этого] отвергают его; и есть нейтральные ощущения, которые не усиливают неведение, но [вместо этого] отвергают его.

Тогда как в тибетской версии говорится о том, что «усиливается (увеличивается)» вместе с каждым из этих трех видов ощущения, в аналогичных версиях в Маджхима-никае и Мадхьям-агаме рассматриваемый вопрос стоит так: связано ли являющееся «лежащей в основе тенденцией» (анусая) с этими ощущениями?<sup>93</sup>

Этот отрывок некоторым образом с большей ясностью указывает на различие, с которым знакомят в наставлении Сатипаттханы, рассказывающем относительно мирского и немирского. Практическая цель состоит в том, чтобы узнать, какой тип ощущения обычно приводит к неблаготворным реакциям и какой тип ощущений не обладает этой тенденцией. Примеры второго типа приятных ощущений, не приводящие к неблаготворным последствиям, которые приводятся в тибетской версии, следующие:

Здесь благородный ученик, свободный от чувственного желания и свободный от плохих и неблаготворных состояний, с [направленным] созерцанием и [поддерживаемым] различием, а также с радостью и счастьем, появляющимися в результате уединения, пребывает, полностью достигнув первого медитативного погружения.

С успокоением [направленного] созерцания и [поддерживаемого] различия, с полным внутренним доверием и съединением ума, без [направленного]

созерцания и [поддерживаемого] различения, с радостью и счастьем, появляющимися в результате со- средоточения, благородный ученик пребывает, полностью достигнув второго медитативного погружения.

С исчезновением радости, невозмутимо пребывая с внимательностью и созерцанием, переживая телесное счастье, то, что благородные считают невозмутимым и внимательным пребыванием в счастье, [благородный ученик] пребывает, полностью достигнув третьего медитативного погружения. Такие приятные ощущения не усиливают желание, но [вместо этого] приводят к избавлению от них.

Маджима-никая и Мадхьяма-агама отличаются в той мере, в которой они иллюстрируют вид приятного ощущения, не связанного с желанием, на примере лишь первого медитативного погружения<sup>254</sup>, не приводя в качестве примера второе и третье.

Далее следует фрагмент из тибетской версии, где описываются болезненные и нейтральные ощущения, которые не приводят к неблаготворным последствиям:

Здесь благородный ученик заражает следующее устремление к высшему освобождению: «Когда же я буду пребывать, полностью постигая эту сферу, в которой благородные пребывают, обладая полным постижением?» Неудовольствие и болезненное ощущение [вследствие] этого устремления, которое преследует цель и страстно желает, не усиливает неприятие, но [напротив], избавляет от него...

Здесь благородный ученик, оставляя счастье и боль, вместе с предшествующим исчезновением ощущений удовольствия и неудовольствия, не испытывая счастье или боль, а также вместе с совершенно чистой невозмутимостью и внимательностью, пребывает, полностью достигнув четвертое медитативное погру-

жение. Такие нейтральные ощущения не усиливают неведение, но [вместо этого] избавляют от них.

Главный момент, отмеченный в этих трех версиях, заключается в том, что ощущения, возникающие во время переживаний радости или невозмутимости глубокого спокойствия, не «усиливают» желание и неведение; такие ощущения не связаны с соответствующими «лежачими в основе склонностями». То же самое касается ощущений, возникающих, когда переживают печаль от знания того, что еще не достигли освобождения; эти ощущения не усиливают «неприятие» (отвращение) и не связаны с «лежачими в основе склонностями» к неприятию. Напротив, такие ощущения возникают, когда кто-то практикует путь к освобождению, и они, таким образом, связаны с избавлением от этих трех коренных загрязнений, а не с их активизацией.

Выражаясь в терминологии Сатипаттханы, это «немирские» виды ощущения. Хотя даже в связи с немирскими переживаниями привязанность должна быть отброшена, такие переживания тем не менее отличаются от переживания приятных, болезненных или нейтральных мирских ощущений.

Противоядием от активизации лежащих в основании склонностей к желанию, неприятию и неведению является внимательное наблюдение за Природой появляющегося ощущения. Развитие внимательного наблюдения, таким образом, обладает интересным потенциалом, позволяющим достигать осознавания реакции на любое ощущение даже до того, как эта реакция полностью сформируется. Здесь необходимо особое усилие, чтобы сохранять внимательное наблюдение за ощущениями, даже когда ум увлечен чувственными мечтаниями, мыслями о неприятном или беспомысленными фантазиями. Появляющиеся в эти моменты виды ощущения очевидно, являются мирскими, и их созерцание вместе с осознаванием является способом пренращения их обусловливающего влияния на ум.

## VII.6 Достойные одобрения ощущения

Другое важное значение изложенного выше анализа в Чулаведалла-сутте и аналогичных текстах состоит в том, что есть достойные одобрения приятные ощущения. Путь к освобождению, как он описывается в раннем буддизме, не требует полного отказа от удовольствий. То есть ранний буддийский анализ не предполагает, что удовольствие само по себе неизбежно связано с привязанностью. Скорее, любые эмоциональные переживания могут быть либо достойными одобрениями, либо от них следует избавляться. Особенность, которая определяет такое различие, это их благотворная или неблаготворная природа. Согласно Китагири-сутте и Мадхьям-агаме, формулировка этого ключевого отличия опирается на личное постижение Будды. Далее я привожу перевод раздела из Мадхьям-агамы, где рассказывается о том, как Будда представляет свое собственное переживание в качестве основания для оценивания ощущений<sup>253</sup>:

Если бы я не знал как есть, не видел, не понимал, че достиг этого и не постиг полностью и правильным образом то, что есть приятные ощущения, которые усиливают неблаготворные состояния и ослабляют благотворные, тогда было бы неправильно мне рекомендовать отказ от этих приятных ощущений<sup>254</sup>.

Если бы я не знал как есть, не видел, не понимал, не достиг этого и не постиг полностью и правильным образом то, что есть приятные ощущения, которые ослабляют неблаготворные состояния и усиливают благотворные, тогда было бы неправильно мне рекомендовать развитие этих приятных ощущений.

В Мадхьям-агаме продолжается применение того же анализа к болезненным ощущениям, изложение, которое в Китагири-сутте также охватывает нейтральные ощущения. Согласно обеим версиям, собственное переживание и

понимание Будды было тем, что привело к радикальному сдвигу в оценке ощущений. В отличие от почти автоматической тенденции нетренированного ума следовать за удовольствиями и избегать боли данный вопрос сводится к следованию за благотворным и избавлению от неблаготворного. Это вкратце является сутью всего пути к освобождению.

Различие, затронутое в наставлениях Сатипаттханы относительно мирского и немирского видов ощущения, формулируется в Салаятанавибханга-сутте и ее аналогах немного иным способом, проводя различие между ощущениями, связанными с привязанностью, и теми, что связаны с отречением<sup>257</sup>. Далее следует соответствующий раздел из Мадхьяма-агамы<sup>258</sup>:

Что такое радость, опирающаяся на привязанность? Глаза узнают внешние формы, которые способствуют радости, а ум размышляет о них, стремится к этим формам и испытывает счастье, сочетающееся с желанием. Когда желают обретения [внешних форм], которые еще не были обретены, и памятают о тех, которые уже были обретены, появляется радость. Такая радость — это радость, опирающаяся на привязанность.

Что такое радость, опирающаяся на бесстрастие? Понимают, что формы являются непостоянными, изменчивыми, [обречеными] исчезнуть, распасться, прекратиться и уничтожиться; что все формы, прошлые и нынешние, являются непостоянными, неудовлетворительными и [обречеными] прекратиться. При воспоминании об этом появляется радость. Такая радость — это радость, опирающаяся на бесстрастие...

Что такое печаль, опирающаяся на привязанность? Глаза узнают внешние формы, которые способствуют радости, а ум размышляет о них, стремится к этим формам и испытывает счастье, сочетающееся с желаниями...

нием. Когда же не получают эти [внешние формы], которые еще не были обретены, тогда как те, что были получены, остались в прошлом и ушли, рассеялись и разрушились, прекратились или изменились, появляется печаль. Такая печаль — это печаль, опирающаяся на привязанность.

Что такое печаль, опирающаяся на бесстрастие? Понимают, что формы являются непостоянными, изменчивыми, [обречеными] исчезнуть, распасться, прекратиться и уничтожиться; что все формы, прошлые и нынешние, являются непостоянными, неудовлетворительными и [обречеными] прекратиться. При воспоминании об этом размышляют: «Когда же я достигну пребывания в этой сфере, в той сфере, где возышенные существа уже достигли пребывания?» Таково устремление к высшему освобождению, [рождающееся из] обеспокоенности вследствие понимания печали страдания и печали рождения. Такая печаль — это печаль, опирающаяся на бесстрастие...<sup>29</sup>

Что такое невозмутимость, опирающаяся на привязанность? Глаза узнают внешние формы, и появляется невозмутимость. Такова индифферентность того, кто несведущ, у кого нет мудрости, кто глупый и невежественный мирянин. Такая невозмутимость по отношению к внешней форме не отделяется от формы. Это невозмутимость, опирающаяся на привязанность<sup>290</sup>.

Что такое невозмутимость, опирающаяся на бесстрастие? Понимают, что формы являются непостоянными, изменчивыми, [обречеными] исчезнуть, распасться, прекратиться и уничтожиться; что все формы, прошлые и нынешние, являются непостоянными, неудовлетворительными и [обречеными] прекратиться. При воспоминании об этом устанавливаются в невозмутимости. Если невозмутимость достигается таким образом, благодаря развитию ума, тогда это

невозмутимость, опирающаяся на бесстрастие<sup>251</sup>.

В обеих этих версиях та же самая трактовка прилагается и другим вратам органов чувств. Таким образом, вид радости, связанный с привязанностью, это результат приятных и доставляющих удовольствие свойств чувственных объектов, тогда как связанная с отречением радость возникает вследствие отсутствия привязанности, появляющаяся, когда созерцают непостоянную и неудовлетворительную природу чувственных объектов. Что касается ощущений печали, которые связаны с привязанностью, то они проявляются, когда жаждут недостижимых чувственных объектов, тогда как связанная с отречением печаль появляется, когда порождают устремление к освобождению. Нейтральные ощущения, связанные с привязанностью, это просто нейтральные аспекты чувственных объектов, чья природа такова, что они не вызывают никакого интереса, или реакции в сознании. Нейтральные же ощущения, связанные с отречением, это, напротив, результат невозмутимости, обретенный благодаря проникновению в непостоянную и неудовлетворительную природу чувственных объектов.

Иными словами, относящиеся к привязанности ощущения — это результат природы чувственных объектов, тогда как относящиеся к отречению ощущения, будучи связанными с проникновением, выходят за пределы и превосходят ограничения воспринимаемого ими объекта.

### VII.7 Природа ощущений

Кроме этих аналитических представлений, в более ранних трактатах также предлагаются сравнения, которые помогают привить бесстрастное отношение к ощущениям. В Самьютта-никэ и Самьюнто-агаме ощущения сравниваются с ветрами, которые дуют в небе, а также с путниками на постоялом дворе. Далее приводится сравнение с ветрами

в небе из Самьюкто-агамы<sup>62</sup>:

Это подобно буйным ветрам, которые могут внезапно появиться в небе, налетая с четырех направлений: пыльные или непыльные, пронизывающие мир или разрушающие мир, слабые или сильные и даже смерчи<sup>63</sup>.

Ощущения в теле подобны этим ветрам. Различные виды ощущений появляются друг за другом: приятные, болезненные или нейтральные.

В Самьюкто-агаме сравнение с гостями представлено следующим образом<sup>64</sup>:

Это подобно различным людям, которые останавливаются на постоялом дворе, — воинам, брахманам, домовладельцам, жителям сельской местности, охотникам, придерживающимся строгих предписаний, нарушителям предписаний, покинувшим свой дом и бездомным — все они приходят, чтобы остановиться здесь<sup>65</sup>.

Это тело подобно такому [постоялому двору]. Различные виды ощущений появляются друг за другом — приятные, болезненные или нейтральные.

Побуждающая сила этих сравнений может иметь существенную практическую пользу, будучи призывом развивать и поддерживать надлежащее отношение к ощущениям. Как бесполезно бороться с капризами погоды, точно так же бесполезно реагировать на ощущения посредством желаний и неприятия. Ощущения появляются и исчезают подобно различным ветрам. Поддержание ума открытым, подобно широкому небу, позволяет этим «ветрам» ощущений просто проноситься мимо.

Сравнение с постоялым двором далее подчеркивает важность бесстрастного отношения к ощущениям<sup>66</sup>. Созерцание, которое осуществляется подобно тому, как ведет себя

доброжелательный, но беспристрастный хозяин, который хорошо знает, что бессмысленно заводить слишком тесные отношения с теми, кто очень скоро уйдет, может позволять ощущениям приходить и уходить без обязательного реагирования на них, что тем самым не приводит к каким-либо дальнейшим последствиям в уме. Ощущения становятся похожими на гостей, вместе того чтобы становиться неотъемлемой частью «моего» чувства самоуверенности и благополучия.

## VII.8 Боль и недомогание

Определенные трудности поддержания бесстрастия в связи с ощущениями могут появиться, когда больны и чувствуют недомогание. Однако это как раз те моменты, когда созерцание ощущений может продемонстрировать свою силу. «Волшебная палочка» внимательного наблюдения может превратить даже ужасные переживания в благоприятные возможности для продвижения на пути, чтобы развивать прозрение и бесстрастие.

В Самьюкто-нике и в Самьюкто-агаме описывается посещение Буддой монахов в лазарете. Давая советы больным монахам, он прежде всего напоминает им о практике четырех Сатипаттхан и о развитии ясного узнавания, после чего следует наставление о том, как относиться к ощущениям. Далее следует отрывок из Самьюкто-агамы с описанием того, как некто, установившийся во внимательности и ясном узнавании, созерцает болезненные ощущения, появляющиеся во время болезни<sup>267</sup>:

Обладая надлежащей внимательностью и надлежащим созерцанием, [понимают,] что болезненные ощущения возникают в зависимости от условий, не независимо от условий. Каковы условия, от которых они зависят? Они зависят, таким образом, от тела. При

этом размышляют: «Это мое тело является непостоянным, оно обусловлено. То, что возникает в уме, зависит от этих условий. Болезненные ощущения, возникающие в уме в зависимости от этого условия, являются непостоянными и обусловленными<sup>268</sup>».

Тело и болезненные ощущения созерцают как непостоянны. [созерцают их возникновение и исчезновение, созерцают свободу от желания, созерцают прекращение и созерцают] отпускание (высвобождение). При этом лежащая в основании склонность испытывать раздражение и ненависть в связи с этим [телом] и болезненным ощущением больше не будет лежащей в основании склонностью.

Как проясняется в аналогичной Самьюотта-нике, благодаря такой практике лежащая в основании склонность испытывать раздражение будет устранена<sup>269</sup>. Подобная практика, когда испытывают недрмогания от болезни, обладает значительным потенциалом ускорения развития очищения ума. То же самое в связи с обоими вариантами справедливо относительно применения этого способа созерцания в связи с приятными и нейтральными ощущениями, что позволяет избавиться от лежащих в основе склонностей к желанию и неведению.

Кроме того, внимательное наблюдение также предлагает превосходный способ противостоять боли, поскольку само ее наличие будет делать переживание более или менее тягостным. Что касается сравнения с двумя стрелами, то наличие внимательного наблюдения играет решающую роль в избавлении от второй стрельы, т.е. от ментального страдания, которое часто добавляется к физической боли. Пример этого приводится в другом месте Самьюотта-ники и Самьюотти-ди Амы. Где рассказывается, как группа монахов посетила Ануруддху, который был болен. Ануруддха сказал своим гостям, что его не беспокоят болезненные ощущения, возникающие вследствие болезни, благодаря его практике

четырех Сатипаттхан. Эти его слова приводятся в Самьюкта-агаме следующим образом<sup>270</sup>:

Будучи установленным в четырех Сатипаттханах, любое телесное недомогание постепенно успокаивается.

В Самьюкта-никеае указывается, что поскольку пребывают с умом, хорошо установленным в четырех Сатипаттханах, возникающие телесные ощущения не овладевают умом<sup>271</sup>.

Терапевтические методы воздействия практики внимательного наблюдения являются весьма актуальными в современных клинических условиях, и подходы, опирающиеся на внимательное наблюдение, доказали свою эффективность в медицинских кругах как методы преодоления боли<sup>272</sup>. С точки зрения раннего буддизма такими полезными свойствами потенциал внимательного созерцания ощущений не исчерпывается. Главная цель такой практики, скорее, заключается в том, чтобы вести к состоянию полного умственного здоровья посредством Пробуждения.

## VII.9 Ощущения и Пробуждение

Степень, до которой созерцание ощущений обладает таким пробуждающим потенциалом, может быть лучше всего проиллюстрирована на примере двух главных учеников Будды: Сарипутты и Махамoggалламы. Что касается Махамoggалламы, то наставление, которое, согласно палийской комментаторской традиции, привело к его пробуждению, было записано в трактате Ангуттара-никая и аналогичном трактате Мадхьям-агамы. В обоих сообщается, что после получения наставлений по преодолению притупленности ума Махамoggаллана спросил Будду о том, как достичь полной пробужденности. Следующий ответ он получил согласно версии Мадхьям-агамы<sup>273</sup>:

Когда есть приятные ощущения, болезненные ощущения или нейтральные ощущения, то созерцают такие ощущения как непостоянны, созерцают их подъем и падение, созерцают их искоренение, созерцают бесстрастие к ним, созерцают их прекращение и созерцают их отпускание<sup>24</sup>.

После созерцания ощущений как непостоянных, созерцания их подъема и падения, созерцания их искоренения, созерцания бесстрастия к ним, созерцания их прекращения и созерцания их отпускания к этому миру больше не привязываются. Поскольку к этому миру больше не привязываются, утомления нет. Поскольку утомления нет, достигают нирваны и узнают как есть: «Рождение было искоренено, возвышенная жизнь была установлена, а то, что должно быть сделано, сделано. И больше не будет переживания другого существования».

Таким образом, Махамоггалана, ... достигают абсолютного, абсолютной чистоты, абсолютной возвышенной жизни и абсолютного завершения возвышенной жизни.

Согласно комментарию на Ангуттара-никаю, применение такого вида созерцания на практике позволило Махамоггалане добиться полного пробуждения<sup>25</sup>. И хотя об этом не говорится напрямую в трактатах, тем не менее очевидно, что формулировка в обоих вариантах представляет созерцание ощущений как могущее привести к полному освобождению.

В версии Ангуттара-ники этому наставлению предшествует объяснение смысла изречения, что нет ничего, к чему стоило бы привязываться<sup>26</sup>. Это изречение кратко суммирует результаты надлежащего созерцания ощущений, которое устраниет липкий слой эмоций, который покрывает переживание, пока не обнаруживают, что нет ничего, к чему стоило бы привязываться.

В случае другого главного ученика Будды, Сарипутты, созерцание ощущений также сыграло важную роль в достижении им Пробуждения. Его постижение описывается в Дигханикайя-сутте и аналогичных текстах, где отмечается, что он достиг полного освобождения, когда слушал наставления, которые Будда давал страннику. Далее приводится отрывок из Самьюкта-агамы, где содержится запись этого наставления Будды страннику<sup>277</sup>:

Есть три вида ощущения, а именно — болезненное ощущение, приятное ощущение и нейтральное ощущение. Каково условие для этих трех видов ощущений, из которого они возникают, из которого они рождаются, из которого они развиваются? Эти три вида ощущения обусловлены контактом, они возникают из контакта, рождаются из контакта и развиваются из контакта. Вместе с возникновением того или иного контакта возникают ощущения. Вместе с прекращением того или иного контакта ощущения прекращаются и успокаиваются, ослабляются и навсегда угасают.

В связи с этими тремя видами ощущения — переживаемого как болезненное, переживаемого как приятное и переживаемого как нейтральное — узнают как есть возникновение того или иного ощущения, их прекращение, их достоинство, их недостаток, а также освобождение от них. Узнавая как есть, созерцают эти ощущения как непостоянные, созерцают их возникновение и исчезновение, созерцают освобождение от желания, созерцают прекращение и созерцают отпускание.

Узнают как есть, что переживают ощущения, которые ограничиваются телом, а также узнают как есть, что переживают ощущения, которые ограничиваются жизнью. Когда во время смерти тело разрушается, все эти ощущения навсегда угасают, потухают без остатка<sup>278</sup>.

При этом размышляют: «Приятное ощущение, переживаемое в это время, будет разрушено вместе с телом, болезненное ощущение, переживаемое в это время, будет разрушено вместе с телом, и нейтральное ощущение, переживаемое в это время, будет разрушено вместе с телом. Все это суть страдание».

Переживая приятное, свободны от ограничений и не скованы; переживая болезненное, свободны от ограничений и не скованы; переживая нейтральное, свободны от ограничений и не скованы. От каких ограничений свободны? Свободны от сладострастного чувственного желания, от раздражения и от заблуждения; и я утверждаю, что равно свободны от рождения, старости, болезней, смерти, беспокойства, печали, досады и боли. Такова предполагаемая свобода от страдания...

В это время почтенный Сарипутта размышлял: «Блаженный советует искоренить желание к тому или иному состоянию, освободиться от желания, прекратить желание, избавиться от желания».

В этот момент почтенный Сарипутта созерцал, что то или иное состояние является непостоянным, он созерцал его возникновение и исчезновение, он созерцал свободу от желания, созерцал прекращение и созерцал отпускание. И благодаря невозникновению признаков [аффектов] его ум достиг освобождения.

Вместо слов о зависимости ощущения от контакта в Маджхима-никае указывается на то, что во время переживания одного вида ощущения два других не переживают-ся<sup>279</sup>. В остальных аналогичных местах охватываются обе эти темы: взаимоисключающая природа трех видов ощущений и обусловленная зависимость от контакта<sup>280</sup>. В Маджхима-никае также не упоминаются удовольствие, опасность и освобождение в связи с ощущениями, а также не упоминаются ощущения, переживаемые, когда жизнь подходит к концу.

В согласии с аналогичными текстами, в Дигханакхасутте сообщается, что Сарипутта достиг полного пробуждения после завершения этого наставления. В соответствии с описанием это произошло, когда Сарипутта понял, что Будда советует отбросить и оставить эти состояния посредством прямого узнавания<sup>281</sup>. Таким образом, пока речь идет о потенциале созерцания ощущений для освобождения, все аналогичные версии находятся в согласии друг с другом.

Продвижение идей в приведенном выше отрывке из Самьюкта агамы касается некоторых тем, связанных с созерцанием ощущений. Это наставление начинается с основополагающего тройного разделения, которое также является основным способом созерцания ощущений в Сатипаттхане. Далее здесь раскрывается, что ощущения обусловлены контактом. Затем созерцание обращается на непостоянную природу всех беспокоящих переживаний, которые должны узнаваться как есть.

Затем это приводит к ситуации, когда в соответствии с предписанием в Салла-сутте переживать лишь одну стрелу телесного ощущения переживание ощущений ограничивается телом, поскольку негативные реакции ума на то, что ощущается через врата телесных органов чувств, больше не возникают. Это, в свою очередь, позволяет прямо смотреть смерти в лицо. Ведь на самом деле все ощущения некоторым образом ограничиваются жизнью, и в случае того, кто достиг полного освобождения, они совершенно прекращаются, когда тело умирает.

Достижаемое в результате бесстрастие приводит к освобождению от психических осквернений и тем самым к освобождению от страдания. Применение на практике отказа от желания или отвращения по отношению к любому виду беспокоящего переживания позволяет добиться полного пробуждения.

Рассматриваемые вместе примеры с Махамогалланой и Сарипуттой выдвигают на первый план потенциал созерцания ощущений. Степень, до которой вторая Сатипат-

тхана может, таким образом, стать основанием для разворачивания всего пути к освобождению, получает дальнейшее освещение в Махасалаятника-сутте и ее аналогах. Главной темой для рассмотрения в этом трактате является переживание посредством шести сфер восприятия. Далее представлена последняя часть соответствующего раздела из Сamyukta-агамы, а именно — описание случая с шестью вратами органов чувств, т.е. ментальными вратами<sup>202</sup>:

Переживая в рамках того, что является болезненным, приятным или нейтральным, узнают и видят это как есть. Поскольку узнают и видят это как есть, не подвергаются загрязнениям в результате привязанности к уму. При этом не загрязняются [привязанностью к] объектам ума, к ментальному сознанию, к ментальному контакту и к ощущениям, которые возникают в зависимости и обусловлены ментальным контактом, переживаемым в рамках болезненного, приятного и нейтрального.

Поскольку не загрязнены привязанностью, то не увлекаются их характеристиками, не сбиваются ими с толку, не заботятся о них и не находятся под их гнетом. Привязанность к пяти совокупностям ослабляется также, как желание, пристрастие и удовольствие в связи с будущим становлением...

Тот, кто узнает и видит таким образом, считается достигшим осуществления посредством развития верного взгляда, верного мышления, верного усилия, верной внимательности и верного сосредоточения. Считается, что верная речь, верное действие и верные средства к существованию были ранее очищены и осуществлены посредством развития. Считается, что это является очищением Благородного восьмеричного пути и его осуществления посредством развития. Доведя Благородный восьмеричный путь до его осуществления посредством развития, четыре Сатипат-

тхны доводятся до осуществления посредством развития, тогда как четыре верных усилия, четыре основания духовной силы, пять способностей, линь силы и семь факторов Пробуждения также осуществляются посредством развития.

Состояния, которые следует понимать и следует постигать, полностью понимают и постигают. Состояния, которые следует понимать и следует отбрасывать, полностью понимают и отбрасывают. Состояния, которые следует понимать и достигать, полностью понимают и достигают. Состояния, которые следует понимать и развивать, полностью понимают и развиваются.

Махасалоятника-сутта и другие аналогичные, сохранившиеся в тибетском переводе, добавляют к представленному выше, что благодаря такой практике безмятежность и прозрение появляются одновременно<sup>281</sup>.

Это представление в трех строфах подтверждает заключение, которое может быть выведено из описаний того, как Махамоггала и Сарипутта достигли полной пробужденности, а именно, что все главные аспекты раннего буддийского пути к освобождению могут развиваться посредством этого конкретного вида практики, т.е. посредством созерцания ощущений.

Через обобщение главных аспектов созерцания ощущений далее я привожу свой перевод стихотворных строк из Самьюкта-агамы, где снова выделяется потенциал развития внимательного наблюдения в связи с ощущениями<sup>282</sup>:

- Когда чувствуют приятное ощущение,
- Но не понимают это как приятное ощущение,
- Склонны в основном повторствовать вожделению,
- Не видя способа достижения освобождения.

Когда чувствуют болезненное ощущение,  
Но не понимают это как болезненное ощущение,

Склонны в основном повторствовать отвращению,  
Не видя способа достижения освобождения.

[Когда] чувствуют нейтральное ощущение ...  
Полностью пробужденный учили,  
Что не созерцающий это надлежащим образом  
В итоге не достигнет другого берега<sup>235</sup>.

... Принадлежащий энергичные усилия  
И неколебимо обладающий верным узнаванием  
Всего чувствуемого.  
Такой мудрец может переживать [это] вместе с  
пониманием.

Переживая все чувства вместе с пониманием,  
Здесь и сейчас искренняют все внешние влияния.  
Во время смерти знающий и мудрый  
Не подвергается различным воздаяниям.

И уже избавившись от различных воздаяний,  
Навсегда (бесповоротно) вступают в нирвану<sup>236</sup>.

## VII.10 Краткое содержание

Созерцание ощущений требует узнавания эмоционального фона происходящего переживания. Этот эмоциональный фон является обусловленным результатом контакта и, в свою очередь, формирует условие для невежественных реакций на ощущения в виде желания, отвращения и привязанности. Созерцание ощущения, таким образом, позволяет становиться осознющим обусловленное происхождение страдания непосредственно в данный момент. Ощущения подобны непрошеным гостям, и благодаря нереагированию на них возможно избежать попадания второй стрелы.

## VIII

## СОЗЕРЦАНИЕ УМА

## VIII.1 Наставления

В этой главе я обращаюсь к третьей из четырех Сатипаттхан. Наставления в Сатипаттхана-сутте и в двух китайских агамах относительно созерцания ума следующие.

**Маджхима-никая:**

Тогда узнают ум с пристрастием как «ум с пристрастием» или узнают ум без пристрастия как «ум без пристрастия».

[Или узнают ум] с неприязнью ... [ум] без неприязни ... [ум] с заблуждением ... [ум] без заблуждения ... зажатый [ум] ... отвлекающийся [ум] ... [ум] ставший великим ... [ум] не ставший великим ... ограниченный [ум] ... непревзойденный [ум] ... сосредоточенный [ум] ... несосредоточенный [ум] ... освобожденный [ум] ... неосвобожденный ум как «неосвобожденный ум».

**Мадхьяма-агама:**

Обладая умом с чувственным желанием ... узнают как есть, что обладают умом с чувственным желанием; обладая умом без чувственного желания, узнают как есть, что обладают умом без чувственного желания.

Обладая умом с неприязнью ... [умом] без неприязни ... [умом] с заблуждением ... [умом] без заблуждения ... загрязненным [умом] ... незагрязненным [умом] ... зажатым [умом] ... отвлекающимся [умом] ... низшим

[умом] ... высшим [умом] ... ограниченным [умом] ... широким [умом] ... развитым [умом] ... неразвитым [умом] ... сосредоточенным [умом] ... несосредоточенным [умом] ... неосвобожденным [умом] ... освобожденным умом, узнают как есть, что обладают освобожденным умом.

### Эноттарика-агама:

Тогда, обладан умом, стремящимся к чувственным удовольствиям, ... осознают это и узнают про себя, что обладают умом, стремящимся к чувственным удовольствиям. Обладая умом, не стремящимся к чувственным удовольствиям, осознают это и узнают про себя, что обладают умом, не стремящимся к чувственным удовольствиям.

Обладая умом с неприязнью ... умом без неприязни ... умом с заблуждением ... умом без заблуждения ... умом с похотливыми мыслями ... умом без похотливых мыслей ... умом, достигшим свершения ... умом, не достигшим свершения ... отвлечающимся умом ... неотвлечающимся умом ... рассеянным умом ... нерассеянным умом ... распространяющимся умом ... не распространяющимся умом ... широким умом ... нешироким умом ... безграничным умом ... небезграничным умом ... сосредоточенным умом ... несосредоточенным умом ... неосвобожденным умом ... уже освобожденным умом, осознают это и узнают про себя, что обладают уже освобожденным умом.

Эти три наставления относительно созерцания ума весьма похожи, хотя формулировка в китайских версиях более развернутая в сравнении с кратными указаниями палийского трактата. Это особенно касается Эноттарика-агамы, где «осознают это» и «узнают про себя, что обладают [определенным состоянием] умом». Более заметные различия можно найти в связи с перечисляемыми состояниями ума. В

таблице 8.1 представлены различные списки в порядке усложнения, иногда последовательность в парах состояний ума приводится в порядке, чтобы упростить сравнение.

В таблице 8.1 «чувственное желание» и «стремление к чувственным удовольствиям» тождественны квалификации «пристрастный». Также «ограниченный» соответствует «неширокому». «Отвлекающееся» состояние ума в Маджхима-никав и Мадхьям-агаме является противоположностью «занятого». В Эноттарика-агаме есть две категории: «отвлекающееся» или «неотвлекающееся» состояние ума, а также «рассеянное» или «нерассеянное» состояние ума. Тогда как значения занятого состояния ума до некоторой степени открыты для интерпретации<sup>287</sup>, представляется очевидным, что эти параллельные версии соглашаются с тем, что целью медитации Сатипаттханы является узнавание, когда ум отвлекается, т.е. когда происходит потеря внимательности<sup>288</sup>.

Состояния ума, общие для всех версий, можно суммировать в виде набора из четырех и трех. Первый набор из четырех охватывает неблаготворные состояния ума, а также их отсутствие:

- пристрастие и его отсутствие
- неприязнь и ее отсутствие
- заблуждение и его отсутствие
- отвлечение и его отсутствие

Набор из трех охватывает состояния ума, которые появляются в случае успешного развития медитации, вместе с их противоположностями:

- величие и его отсутствие
- сосредоточение и его отсутствие
- освобождение и его отсутствие

Набор, имеющийся лишь в Сатипаттхана-сути, — это

Таблица 8.1 Созерцание ума

Маджхима-никая	Мадхьямакагама	Экоттарика-агама
пристрастие / его отсутствие	чувственное желание / его отсутствие	стремление к чувственным удовольствиям / его отсутствие
неприязнь / ее отсутствие	неприязнь / ее отсутствие	неприязнь / ее отсутствие
заблуждение / его отсутствие	заблуждение / его отсутствие	заблуждение / его отсутствие
зажатость / отвлечение	загрязнение / его отсутствие	зажатость / ее отсутствие
величие / его отсутствие	зажатость / отвлечение	свершение / его отсутствие
ограниченность / непревзойденность	низший / высший	ограниченность / его отсутствие
сосредоточенность / ее отсутствие	ограниченность / широкота	отвлечение / его отсутствие
освобождение / его отсутствие	развитость / ее отсутствие	распространение / ее отсутствие
	сосредоточенность / ее отсутствие	величие / его отсутствие
	освобождение / его отсутствие	безграничность / ее отсутствие

«ограниченное» состояние ума и его противоположность, «непревзойденное» состояние ума. Хотя такой термин не встречается в аналогичных местах, похожими понятиями являются «развитое» и «неразвитое» состояния ума в Мадхьяма-агаме, а также такие состояния, как «достижение свершения» или «недостижение свершения» в Экоттарика-агаме. Цель в каждом случае одинаковая: узнавание степени, до которой практика развита, и понимание того, может ли быть сделано что-то еще.

Это составляет особый аспект наставлений относительно развития созерцания ума, показывая, что с ранней буддийской точки зрения выяснение того, была ли достигнута определенная ступень достижения, считается неотъемлемой частью узнавания природы своего состояния ума. Такое внедрение осознавания степени развития своего ума не предназначено для поддержания состояния одержимости медитативными достижениями и целеустремленностью. Более подходящим отношением является срединный путь между излишним ожиданием, когда практика внимательного и наблюдения применяется лишь для достижения свершений, и пренебрежительным отношением к любому виду благотворного устремления, когда внимательное наблюдение рассматривают как нечто истинно практикуемое только в случае пребывания в данный момент без каких-либо мыслей о высшей цели, которая стоит за тем, что происходит здесь и сейчас.

## VIII.2 Благотворные и неблаготворные состояния ума

Наставления относительно созерцания ума в Сатипаттхана-сутте и в двух аналогичных текстах рассматривают цель внимательного наблюдения в контексте разделения между двумя противоположными состояниями. Таким образом, например, наличие пристрастия или чувственного

желания упоминается вместе с их противоположностью, отсутствием пристрастия или чувственного желания. Эта основополагающая модель отражает ключевую особенность, лежащую в основании разных буддийских учений, а именно — различие между благотворным и неблаготворным. Такое полярное разделение, применяемое к уму, находит свое поэтическое выражение в парной строфе, появляющейся в начале собрания Дхаммапады. Далее я привожу свой перевод соответствующих строф из Уданаварги, сохранившихся на санскрите<sup>289</sup>:

Явлением предшествует ум, и они влекутся за умом и [следуют] скорости ума. Беда будет следовать за тем, кто говорит или действует с порочным умом, подобно тому как колеса [следуют] за ногами вола, [тянущего телегу].

Явлением предшествует ум, они влекутся за умом и [следуют] скорости ума. Счастье будет следовать за тем, кто говорит или действует с чистым умом, подобно тому как следует тень.

Согласно Дведхавитакка-сутте и Мадхьяма-агаме, выявление основного различия между благотворным и неблаготворным состояниями ума опирается на то, что и как будущий Будда развивал во время своего продвижения к пробужденному состоянию. Далее я привожу перевод соответствующего раздела из Мадхьяма-агамы<sup>290</sup>:

Прежде, когда я еще не пробудился к высшему, верному и полному пробуждению, я думал так: «Лучше мне разделять свои мысли на два вида. Мысли, связанные с чувственным желанием, с враждебностью и с принесением вреда, — как один вид, и мысли, не связанные с чувственным желанием, с враждебностью и с принесением вреда, — как второй вид».

После этого я стал разделять все свои мысли на два вида: мысли, связанные с чувственным желанием, с

враждебностью и с принесением вреда, — как один вид, и мысли, не связанные с чувственным желанием, с враждебностью и с принесением вреда, — как второй вид.

Практикуя таким образом, я оставался в отдаленном и уединенном месте, практикуя там усердно с умом, не допускающим небрежности. [Когда] появлялись мысли, связанные с чувственным желанием, я тут же понимал, что появляются мысли, связанные с чувственным желанием. [Тогда я понимал, что] это вредит мне, вредит другим и вредит в обоих отношениях; это подрывает мудрость, доставляет множество проблем и [не ведет] к достижению нирваны. Благодаря пониманию, что это вредит мне, вредит другим и вредит в обоих отношениях, что это подрывает мудрость, доставляет множество проблем и [не ведет] к достижению нирваны, [эти мысли] быстро пренращались. И снова, [когда] появлялись мысли, связанные с враждебностью... связанные с принесением вреда, я тотчас понимал, что появляются мысли, связанные с враждебностью... связанные с принесением вреда. [Тогда я понимал, что] это вредит мне, вредит другим и вредит в обоих отношениях; это подрывает мудрость, доставляет множество проблем и [не ведет] к достижению нирваны. Благодаря пониманию, что это вредит мне, вредит другим и вредит в обоих отношениях, что это подрывает мудрость, доставляет множество проблем и [не ведет] к достижению нирваны, [эти мысли] быстро пренращались.

[Когда] появлялись мысли, связанные с чувственным желанием, я не принимал их, избавлялся от них, отвергал их и отторгал. [Когда] появлялись мысли, связанные с враждебностью... связанные с принесением вреда, я не принимал их, избавлялся от них, отвергал их и отторгал. Почему? Поскольку я видел, что бесчисленные вредные неблаговидные состояния обя-

зательно возникнут вследствие [таких мыслей]<sup>291</sup>. Это подобно тому, как в последний месяц весны, когда из-за того, что все поля были засеяны, места, где коровы могут пасться, ограничены. Мальчик-пастух, направив коров пасться на необработанные луга, берет в руки палку, дабы не допускать того, чтобы коровы забредали на засеянные поля. Почему? Поскольку мальчик-пастух знает, что, без сомнения, будет порицаем, бит и заключен в тюрьму за такой проступак. По этой причине мальчик-пастух берет в руки палку, дабы не допускать того, [чтобы коровы забредали на засеянные поля]<sup>292</sup>.

Точно так же, [когда] возникали мысли, связанные с чувственным желанием. Я не принимал их, избавлялся от них, отвергал их и отторгал. [Когда] появлялись мысли, связанные с враждебностью ... связанные с принесением вреда, я не принимал их, избавлялся от них, отвергал их и отторгал. Почему? Поскольку я видел, что бесчисленные вредные неблаготворные состояния обязательно возникнут вследствие [таких мыслей]...

Соответственно намерениям и соответственно мыслям ум радуется этому ... тот, чьи мысли часто связаны с чувственным желанием, отвергает мысли, не связанные с чувственным желанием; и вследствие того, что мысли часто связаны с чувственным желанием, ум начинает радоваться им ... тот, чьи мысли часто связаны с враждебностью ... связанные с принесением вреда, отвергает мысли, не связанные с враждебностью ... не связанные с принесением вреда; и вследствие того, что мысли часто связаны с враждебностью ... с принесением вреда, ум начинает радоваться им<sup>293</sup>.

Примечательное различие при сравнении этого отрывка с соответствующей частью Двадцатитакка-сутты со-

стоит в разных последовательностях, поскольку в палийской версии сравнение с пастухом следует после указания на то, что часто повторяемые мысли ведут к соответствующей склонности ума. Здесь же, в Мадхьям-агаме, большее внимание обращается на последовательность представлений, поскольку описание недопущения коров на обрабатываемые поля иллюстрирует страх перед нежелательными последствиями, а не связь между мыслями и склонностями ума.

Эти две версии продолжаются приложением того же описания к противоположному случаю обладания мыслями, не связанными с чувственным желанием, враждебностью или принесением вреда, который также не вызывает особых проблем, как ситуация с пастухом, после того как поля были убраны. Он больше не нуждается в приложении усилий к тому, чтобы коровы не отклонялись от своего маршрута, и может просто наблюдать за ними издалека. Далее в этих двух версиях следует указание на то, что, даже обладая такими благотворными мыслями, в долгосрочной перспективе тела и ум будут уставать, и, следовательно, развитие спокойствия ума является более предпочтительным даже в сравнении с развитием благотворных мыслей.

Приведенное выше описание дает яркую иллюстрацию того, как это основополагающее различие вводится для созерцания ума в Сатипаттхана-сутте, и две ее параллельные версии могут применяться на практике. В то же самое время в нем косвенно указывается на развитие спокойствия ума и сосредоточения, которое в наставлениях Сатипаттханы относительно созерцания ума следует за узнаванием наличия или отсутствия неблаготворных состояний ума.

В отличие от наставлений Сатипаттханы, где целью является простое узнавание состояния ума, в Дведхавитакка-сутте и в Мадхьям-агаме их активное сопоставление используется для противостояния тому, что является неблаготворным. Отсутствие явного указания на такие сопоставления в Сатипаттхана-сутте следует рассматривать в свете того, что Сатипаттхана как надлежащая внимательность

является лишь одним из факторов Благородного восьмеричного пути, и, таким образом, он действует в сочетании с надлежащим усилием и т.д. Цель надлежащего (правильного) усилия состоит именно в преодолении того, что является неблаготворным, а также в развитии того, что является благотворным. Однако обязательным основанием для такого преодоления является честное признание того, что происходит. Такое признание возможно, лишь когда ум, с одной стороны, воспримчив и открыт, с другой стороны, характеризуется отсутствием немедленного реагирования на происходящее. Достижение этого и является целью внимательного наблюдения.

### VIII.3 Отношение к неблаготворным мыслям

Постепенный подход, состоящий из пяти способов взаимодействия с неблаготворными мыслями, описывается в Витаккасанхана-сутте и Мадхьяма-агаме. Далее я привожу перевод соответствующего раздела из Мадхьяма-агамы<sup>294</sup>:

Если появляются неблаготворные мысли, то... следует вместо этого обратиться к другому признаку, связанному с тем, что является благотворным, так, чтобы негативные и неблаготворные мысли больше не появлялись<sup>295</sup>.

Поскольку тот, кто... вместо этого обращается к другому признаку, связанному с тем, что является благотворным, возникшие неблаготворные мысли быстро исчезнут. Когда негативные мысли исчезают, ум неподвластно установливается во внутреннем спокойствии; он становится единым и достигает сосредоточения.

Это подобно тому, как плотник или его подмастерье накладывают окрашенную нить на кусок дерева (что-

бы наметить линию), а затем режут его острым тестом, чтобы сделать прямым.

В Витаккасанхана-сутте эта процедура иллюстрируется на примере плотника, который удаляет грубый колышек при помощи более обработанного<sup>236</sup>. Иллюстрации в этих двух версиях предлагают дополняющие друг друга перспективы одного и того же базового наставления, в котором объект, приводящий к возникновению неблаготворных мыслей, заменяется на более позитивную альтернативу. Это способ «выпрямить» ум, подобно тому как плотник обрабатывает дерево. И это также является замещением чего-то грубого — неблаготворных мыслей — на что-то более тонкое (обработанное).

В палийском сравнении дополнительно передается нюанс постепенного приближения. Общей целью в Витаккасанхана-сутте является достижение состояния спокойствия ума и сосредоточение, что не может быть достигнуто непосредственно, когда ум наполнен неблаготворными мыслями. Искусный подход в такой ситуации состоит прежде всего в обращении к неблаготворным мыслям и замещении их благотворными. После этого ум становится способным пребывать в безмятежном состоянии внутри себя.

Однако иногда такой подход может быть недостаточным, и, несмотря на попытку «выправить» ум, замещая неблаготворные мысли чем-то более тонким и благотворным, ум может продолжать возвращаться к вещам, которые приводят к неблаготворным реациям ума. Если оказалось невозможно переключить ум с неблаготворного на благотворное, то вероятно, что опасность позволять уму продолжать скатываться к неблаготворному не была полностью оценена. В таком случае может помочь второй метод:

Если неблаготворные мысли [все еще] появляются, тогда необходимо созерцать эти мысли как негативные и сопряженные с опасностью: «Эти мысли являются неблаготворными, эти мысли негативные. Эти

мысли вызывают отвращение у мудрых. Тот, кто наполнен этими мыслями, не достигнет проницательного [знания], недостигнет пути к пробуждению и не достигнет нирваны из-за возникновения этих негативных и неблаготворных мыслей<sup>29</sup>».

Для того, кто созерцает их таким образом как негативные, возникновение неблаготворных мыслей быстро прекратится. Когда негативные мысли прекращаются, ум стабильно устанавливается во внутреннем покое; он становится цельным и обретает сосредоточение.

Это подобно тому, как очень привлекательный молодой человек умывается, надевает чистую одежду, умощивает тело ароматной водой, а также причесывает бороду и волосы на голове, чтобы быть безупречно чистым. Представьте того, кто возьмет дохлую змею, собану или обглоданный [зверями] посиневший труп человека, вздувшийся и гниющий, с вытекающими из него нечистотами, и повесит их на шею этого [молодого человека]. Тогда этот [молодой человек] будет испытывать отвращение к этому, а не радость или удовольствие.

В Витаккасантхана-сутте также приводится пример с молодым человеком или девушкой, которым нравятся украшения и которые обнаруживают на своей шее мертвую змею, дохлую собаку или даже человеческий труп. Тогда как в Витаккасантхана-сутте нет упоминания трупа, в Мадхьямагаме говорится об изглоданном трупе, гниющем и с сочавшимися из него нечистотами. И далее это усиливается ужасным образом висящего на шее трупа, чтобы проиллюстрировать опасность позволять таким неблаготворным мыслям находиться в уме.

Когда погружаются в неблаготворные мысли, то вполне могут возникать некоторые приятные ощущения, а также можно испытывать некоторое удовлетворение от чув-

ства самости. Но если рассматривать это с правильной точки зрения, то на самом деле это все равно что повесить на шею своего ума мертвую тушу. Если позволяют уму оставаться загрязненным таким образом, тогда это подобно тому, как нечистоты сачатся из тушки, пачкая чистый внешний вид молодого человека, который только что умылся и надел красивую одежду.

Это сравнение соотносится с тем, что я отмечал ранее в связи с созерцанием анатомических составляющих (частей) тела, когда предположил, что разрушение представления о красоте тела приводит к другой концепции о прекрасном, а именно — красоте ума. Данное сравнение поддерживает ту же идею. То, что обычно рассматривается как приводимая в качестве примера красота — красивый молодой человек, чистый и опрятно одетый, — символизирует красоту ума, который очищен от любой ментальной грязи, пусть даже временно. Как можно позволить, чтобы туша неблагодарного, истекающая нечистыми мыслями, висела на «шее» этого прекрасного ума?

Когда размышляют об опасности, которая присуща оставлению ума свободно двигающимся по неблагодарной колее, необходимо пройти долгий путь преодоления негативных мыслей, и тем не менее такой подход все же может оказаться недостаточным. Если неблагодарные мысли продолжают возникать, несмотря на предшествующие попытки заместить их благородными или несмотря на попытки понять опасность неблагодарных мыслей, тогда можно применить третий метод. Этот метод больше не опирается на практику обращения внимания на то, что является неблагодарным, которая до сих пор не была успешной, но вместо этого эти вещи просто оставляют в стороне, пока ум не восстановит достаточное самообладание, чтобы иметь возможность видеть вещи в их правильной перспективе:

Необходимо не уделять внимание этим мыслям, из-за которых появляются негативные и неблагоприятные

мысли. Для тех, кто не обращает внимание на эти мысли, уже возникшие неблаготворные мысли быстро прекращаются. Когда негативные мысли прекращаются, ум прочно устанавливается во внутренней безмятежности, что делает его цельным и достигшим сосредоточения.

Это подобно человеку с ясным зрением, который, не желая видеть объекты, находящиеся перед ним, либо закрывает глаза, либо разворачивается и уходит<sup>226</sup>.

В этом месте совершенно ясно, что данный овладевающий умом объект настолько представляется важным и настолько занимает наш ум, что попытка заместить его чем-то благотворным или осознать негативные последствия неблаготворных мыслей не приводит к успеху. В таком случае стратегия может состоять в том, чтобы осознанно оставить это в стороне, приложить усилие к тому, чтобы отбросить имеющуюся проблему, либо подобно тому, как отворачиваются от чего-то, либо подобно тому, как уходят, когда не хотят на что-то смотреть.

Часто повторяющиеся неблаготворные реакции происходят, когда оживляют пережитую в прошлом ситуацию; при этом ум снова и снова возвращается к тому же самому, закрепляя свои неблаготворные реакции на произошедшее в прошлом. Должно быть совершенно ясно, что невозможно обращаться с чем-то надлежащим образом, пока ум захвачен неблаготворными мыслями и реакциями.

Таким образом, предложение оставить вещи на некоторое время в стороне – это не форма ухода от действительности. Напротив, это способ успокоить ум, находящийся в тисках навязчивых мыслительных шаблонов. В подобной ситуации это может быть наилучшим способом спрятаться с проблемой, которая вызывает чрезвычайно сильные реакции ума. Лучше подождать некоторое время, пока ум успокоится. Лишь с выгодной позиции спокойствия и равновесия ума можно надлежащим образом обращаться с тем,

что происходит. Практический способ применения этого метода может состоять в том, что говорят себе, что теперь не время разбираться с имеющимися проблемами и что их следует отложить на будущее, когда для этого будут более благоприятные условия. Осознанное убеждение себя в том, что проблема однажды будет решена, позволяет отложить ее на некоторое время с большей легкостью.

В Витоккасанхана-сутте и аналогичных ей текстах предусматривается возможность того, что даже этот метод может не оказаться успешным. Если неблаготворные мысли все еще продолжаются, то можно прибегнуть к четвертому методу:

Необходимо применять намерение и волевые формации для постепенного сокращения мыслей, чтобы негативные и неблаготворные мысли больше не появлялись. У того, кто по отношению к этим мыслам использует намерение и волевые формации, чтобы постепенно уменьшить мысли, появление неблаготворных мыслей быстро прекращается. Когда мысли прекращаются, ум прочно устанавливается во внутренней безмятежности; он становится цельным и достигает сосредоточения.

Это подобно тому, как некто спешит и быстро идет по дороге, но затем начинает размышлять: «Почему я спешу? Не лучше ли мне идти медленнее?», и он замедляет шаг. Затем этот человек размышляет снова: «Почему я медленно иду? Не лучше ли мне остановиться?», и он останавливается. Затем этот человек размышляет так: «Почему я стою? Не лучше ли мне присесть?», и он присаживается. Затем этот человек размышляет снова: «Почему я сижу? Не лучше ли мне прилечь?», и он ложится. Таким образом этот человек постепенно успокаивает грубую телесную активность.

Согласно Витанкосантхана-сутте, этот метод требует обращения внимания на «успокоение мыслительной формации»<sup>293</sup>. Судя по ссылке на «формацию» (*sankhāra*) в обеих версиях, возможно, что идея этого состоит в успокоении волевой движущей силы, которая стоит за этими мыслями. Иными словами, когда стратегия оставления мыслей в стороне не срабатывает, то обращаются к ним напрямую, а также пытаются взглянуть на мотивирующую силу, которая стоит за ними. Поскольку их невозможно было оставить в стороне из-за того, что эта сила довольно большая, обращение внимания на эту мотивирующую силу представляется естественным следующим этапом, после того как предшествующие методы не привели к ожидаемым результатам.

Беря за образец сравнение, можно спросить себя: «Почему я так беспокоюсь об этом?» или «Что заставляет меня так волноваться по этому поводу?» Это затем может привести к пониманию того, что нет никакой необходимости продолжать мысленно спешить, но вместо этого можно просто остановиться и даже сесть или лечь, позволив уму расслабиться, чтобы выйти из напряжения и стресса навязчивых мыслей.

И когда даже прямое обращение к неблаготворным мыслям не приводит к успеху, в Витанкосантхана-сутте и ее аналогах предлагается еще одна альтернатива, которая представляется как последняя надежда. Цель этого последнего прибежища состоит в предотвращении того, чтобы неблаготворные мысли выливались в неблаготворные слова и действия. Этот пятый метод описывается следующим образом:

Когда зубы скожены, а язык давит на нёбо, необходимо использовать ум, чтобы фиксировать ум, удерживать и подавлять его, дабы негативные и неблаготворные мысли больше не появлялись. У того, кто использует ум для фиксации ума, его удерживания и подавления, уже появившиеся негативные и неблаготворные мыс-

ли быстро прекратятся. И когда негативные мысли прекращаются, ум прочно устанавливается во внутренней безмятежности, становится цельным и достигает сосредоточения.

Это подобно тому, как два сильных человека хватают слабого, держат его и подавляют.

Такой подход часто оказывается первым, что приходит на ум, когда возникает необходимость справиться с неблаговорными мыслями. Однако в Витанкасанхана-сутте и в Мадхьяма-агаме это рассматривается лишь как последнее прибежище. Данный подход становится актуальным, поскольку все остальные методы не сработали: когда не смогли заменить неблаговорные мысли на благоворные; не смогли остановить их, размышляя об их опасности; не смогли оставить их в стороне на некоторое время; а также не смогли успокоить ситуацию, взглянув на то, что заставляет эти мысли продолжать появляться.

Сам по себе такой силовой подход не способен продвинуть вперед на пути к освобождению. На самом деле в Махасаччака-сутте и других аналогичных текстах, сохранившихся в виде санскритских фрагментов, использование такого силового контроля ума относится к упражнениям, которые бодхисаттва Готама пытался применять, однако обнаружил, что они не способны привести его к Пробуждению<sup>30</sup>. Таким образом, суть этого метода состоит лишь в предложении способа аварийного торможения. Так же, как продолжающий тормозить не может двигаться дальше, человек, использующий этот метод сам по себе, не достигает результата существенного развития на пути. Тем не менее аварийное торможение обладает важной функцией предотвращения несчастного случая. И то же самое касается этого метода, который, по крайней мере, может предотвратить столкновения со словом или действием, когда полностью охвачены неблаговорными мыслями.

Таким образом, пять методов, представленные в Витанкасанхана-сутте и в Мадхьям-агаме, представляют серию возможных вмешательств, которые иллюстрируют необходимость постепенного приближения за счет своих усилий к выходу из неблаготворных мыслительных процессов. Такой постепенный подход можно суммировать в виде следующих пяти ступеней:

- обращение во что-то благотворное;
- понимание опасности того, что происходит;
- оставление в стороне имеющейся проблемы;
- постепенное ослабление движущей силы, стоящей за этим;
- использование силового сдерживания как экстренного торможения.

#### VIII.4 Постепенное успокоение мыслей

Идея постепенного подхода иллюстрируется сравнением работы с мыслями с постепенным очищением золота. Далее я привожу свой перевод версии этого сравнения в Самьюкта-агаме<sup>301</sup>:

Это подобно тому, как некто кладет золотую руду, засыпает песок и землю в корыто, а затем начинает полоскать это водой. [чтобы] появились неочищенные [кусочки золота], а мусор в виде твердых камешков и прочных камней [пустой породы] вымывался водой. Однако остается крупный песок, смешанный вместе [с золотом]. Благодаря повторному полосканию крупные песчинки вымываются водой. После этого появляется золото<sup>302</sup>.

Но еще остается мелкий песок, смешанный с черной почвой. Прополоснивая это снова водой, мелкий песок и черная почва вымываются вместе с водой. Затем

появляется чистое без примесей золото. Однако в золоте все еще могут содержаться мелкие остатки руды. Тогда ювелир помещает его в печь, разогревает, перемешивает и продувает до тех пор, пока оно не расплавится, чтобы удалить все мелкие примеси и загрязнения.

Поскольку появившийся слиток золота не светлый, че мягкий, не блестит и может сломаться, если его гнуть и выпрямлять, ювелир или его помощник снова помещает его в печь, нагревает его, переворачивает и продувает, плавят и отливают. После этого золото становится светлым, мягким и блестящим, а также оно не ломается, если его гнуть и выпрямляют. Поэтому по желанию из него можно сделать любого вида занавески для волос, сефаги, кольца или браслеты.

И точно так же... постепенно удаляют запутанность грубых помрачений, [осуществление] негативных и неблагодарных действий, а также все негативные и ошибочные взгляды, пока они не исчезают полностью. Это подобно золоту, которое появляется, когда вымываются твердые камешки и прочные комки...<sup>302</sup> Затем избавляются от грубых загрязнений: мыслей, связанных с чувственными желаниями, враждебностью и причинением вреда. Это подобно тому, как появляются крупинки золота, когда удаляют крупный песок...

Затем удаляются мелкие остатки руды, т.е. мысли о родственниках и о своей стране, мысли о других людях или о рождении на небесах. При этом обращают внимание на избавление от них, чтобы они прекратились. Это подобно золоту, которое становится видно, когда удаляются загрязнения и тонкие примеси, мелкий песок и черная почва...<sup>304</sup>

[Так как все еще] обладают благотворными мыслями о Дхарме, обращают внимание на избавление от них, дабы они прекратились и ум полностью очистился [от

мыслей]. Так же, как золото, которое становится видно, когда удаляются тонкие примеси, похожие на золото, точно так же ум становится чистым...

Тот, кто затем находится ограниченным в рамках практики любого [вида] сосредоточения, подобен озеру, вода которого находится зажатой в границах берегов. Будучи зажатым в этих состояниях, не достигают высшего покоя, а также не достигают умиротворения и уничтожения всех влияний. Это подобно тому, как ювелир или его помощник плавят и отливают выделенное золото, которое хоть и было очищено от всех примесей, но еще не стало светлым, мягким, не блестит и может сломаться при сгибании или выпрямлении и поэтому не может быть использовано для изготовления какого-либо украшения по своему желанию...<sup>32</sup>

[Но] тот, кто достигает любого [вида] сосредоточения, не находясь зажатым в рамках этой практики, достигает высшего покоя, умиротворения пробужденности, объединив сердце и ум таким образом, что искрятся все имеющиеся влияния. Это подобно тому, как ювелир или его помощник плавят и отливают выделенное золото, и таким образом оно становится светлым и мягким, блестящим и неломким, так что его можно гнуть и выпрямлять по желанию.

Главная разница между этими двумя версиями состоит в том, что в Ангуттара-НИКАЕ достижение сосредоточения не описывается как нечто, что может удерживать практикующего в своих рамках. Таким образом, версия Самьюкта-агамы является единственной, где предупреждается о возможности попасть в ловушку практики сосредоточения.

Несмотря на такое отличие, основная канва этих двух версий совпадает в том, что они показывают постепенный подход к работе с мышлением, который похож на последовательный процесс очищения золота. Такое постепенное

развитие дает важную перспективу для действительной практики. Садиться в медитацию с необоснованным ожиданием переживания полного освобождения ума от мыслей является подобным попытке сделать украшение из золота, которое еще находится в виде руды, смешанное с песком и камнями. Не удивительно, что такая попытка заканчивается разочарованием.

Это не означает, что нет настоящего золота, скрытого в глубинах нашего ума. Однако, чтобы обнаружить его, необходим постепенный процесс очищения, а также следует осваивать «ювелирное дело», которое заключается в том, что узнают состояние своего ума в данный момент, чтобы знать, где находятся теперь, а затем переходят к следующему этапу. Если же нужно осуществить большее очищение, значит, время подойти к печи еще не настало.

Таким образом, если нынешнее состояние еще не освобождено от грубого неблагодарного поведения, то прежде всего обращаются к очищению этого вида загрязнения, когда неблагодарное подобно твердым камням и прочным комкам пироды. Когда заложена основа нравственного поведения, следующим этапом становится избавление от мыслей, связанных с чувственными желаниями и неприязнью. Если же неблагодарные мысли продолжают сохраняться, тогда можно использовать методовиз Витаккасанхансутты. Однако это не всегда необходимо. Узнав посредством внимательного наблюдения, что это неблагодарные мысли, иногда можно просто отпустить их, позволить, чтобы этот крупный песок, загрязняющий золото нашего ума, вымылся потоком изменений, уносился течением непостоянства.

Лишь после того как это было достигнуто, наступает время обратиться к любым блуждающим вокруг и стекающим мыслям, которые цепляются за то и за это, являющимися тонким загрязнением в уме. Иными словами, наличие просто отвлекающегося ума, блуждающего там и сям во время медитации, это уже достижение, поскольку ум все же

не захвачен грубыми состояниями чувственных желаний и неприятия. Камни и песок уже были удалены, но, хотя все еще необходимо дальнейшее промывание, уже приблизились непосредственно к стадии печи в очищении ума.

Даже устранение такого рода отвлекающих мыслей все еще не является основанием для полного успокоения мыслей, так как имеется еще следующая ступень очищения, связанная с успокоением мыслей касательно Дхармы, наличие которых удерживает нас в поле концептуального мышления.

С практической точки зрения важно напоминать себе о том факте, что появление мыслей в уме является естественной вещью для медитации. Способ взаимодействия с ними не сводится к попыткам заставить ум полностью остановить мысли. Это может легко привести к разочарованию, могут поверить, что все остальные легко этого достигают и что сами находятся в безнадежной ситуации. Мышление — это естественная склонность ума, и разумный способ взаимодействия с ним состоит в принятии его как есть и дальнейшем применении постепенной процедуры развития собственного ума.

В этой постепенной процедуре могут использоваться первые два состояния ума, упомянутые при описании созерцания ума в Сатипатхана-сутте, а также в аналогичных текстах как краткие обозначения, используемые во время самой медитации<sup>xx</sup>. Грубые неблаготворные состояния ума могут быть умам, связанным «с вожделением» или «с ненавистью». Наличие вожделения или ненависти прямо противоположно пути к освобождению и, таким образом, ведет к необходимости высвобождения себя от них. Если, сидя в медитации, больше не подвергаются нападению и не захватываются грубыми неблаготворными состояниями ума, связанными с чувственными желаниями и неприятием, значит, многое уже было достигнуто. Это значит, что уже осуществлено существенное развитие, если во время медитативной практики грубые состояния ума не проявляются, как раньше,

на сколько бы активно ум ни продолжал бегать взад и вперед.

Склонность к отвлечению будет обуздана лишь тогда, когда ум уже прочно установлен в свободе и независимости от грубых неблагодарных состояний вожделения и иенависти, подобно ювелиру, который может приступить к удалению тонких загрязнений только после того, как все крупные камни и куски руды были вымыты. Различные представления и размышления, в которые ум любит вовлекаться, не представляются проблемой, поскольку они не препятствуют пути. Напротив, они, так сказать, находятся в одном с ним русле. Однако наступает время, когда их также необходимо вымывать. Но даже в связи с умом, который бегает туда и сюда, метод заключается вовсе не в стремлении тут же его остановить и освободить от мыслей. Вместо этого склонность ума мыслить направляют к тому, что связано с Дхармой, тем самым ориентируя ее на благородное и вовлекая в размышление, которое следует в русле пути к освобождению.

В итоге наступает время, когда даже эти благородные размышления убывают, оставляя место покоя ума, который возникает естественным образом, как результат такого постепенного подхода. Этот покой не является чем-то созданным благодаря усилию, посредством выталкивания любого мышления, и, таким образом, нет никакой надобности постоянно защищаться от возобновления мыслительной активности. Если, следуя последовательной процедуре, достигают некоторой степени покоя, а затем мысли появляются снова, то часто благожелательного узнавания этого может оказаться достаточно, чтобы привести ум назад к спокойствию и безмятежности, к состоянию внутренней тишины, которая просто намного приятнее и привлекательнее любого возможного вида мышления. Золото своего собственного ума уже появляется к этому моменту, и в результате помещения его в пещь медитации оно становится мягким и светлым, пластичным и блестящим. Это великоление

ума появляется из того, что ранее было простой смесью песка, гравия и камней. Золото было там всегда. Понадобилась лишь мудрость постепенного подхода и терпеливое приложение усилий к очищению ума, чтобы обнаружить его скрытые сокровища.

### VIII.5 Позитивные состояния ума

Применение постепенного подхода, иллюстрируемое сравнением с ювелиром, будет значительно облегчено, если непременно радоваться достигаемому уровню ума. Поскольку у нашего ума имеется склонность баражать в неблагодарных мыслях, то каждый момент, в который это не происходит, является достойным похвалы и заслуживающим быть увиденным в позитивном свете.

Положительное признание даже малых шагов в правильном направлении является важным фактором успешной медитативной культуры. Значение необходимо придавать не только тому, что является негативным (т.е. тому, что необходимо избегать и отвергать), но также тому, что является позитивным (т.е. тому, что следует развивать и поддерживать).

Это на самом деле основополагающая тема для череды состояний ума, появляющихся во время созерцания Сатипаттханы, когда негативные состояния появляются вместе с их позитивными противоположностями. Очевидно, что целью внимательного созерцания является не только узнавание ума, связанного с чувственными желаниями или неприязнью, но также узнавание ума, который не связан с ними.

В данном случае состояния ума, не связанные с чувственным желанием или неприязнью, не обязательно соответствуют лишь состоянию ума араката, который навсегда освободился от желаний, ненависти и т.д. Если бы это было так, то многие состояния ума, упомянутые в практике Сати-

потханы, были бы доступны лишь тем, кто уже достиг окончательной цели. Однако же в трактатах ясно указывается, что даже новообращенных монахов следует вовлекать в практику всех четырех Сатипаттхан<sup>327</sup>. Не похоже, что эти наставления предназначены лишь для продвинутых практикующих, и можно с уверенностью утверждать, что даже временное отсутствие загрязнений достойна положительной отметки и признания.

Даводы в пользу необходимости осознавать не только то, что является негативным, но и являющееся позитивным, иллюстрируются в Аナンгана-сутте и других аналогичных текстах. В похожих версиях этого рассуждения объясняется необходимость узнавания наличия загрязнений, а также их отсутствия на примере бронзоваго блюда. Далее я привожу перевод соответствующего сравнения из Экоттарико-агамы<sup>328</sup>, где четыре случая, обсуждаемые во всех версиях, рассматриваются в следующем порядке:

- отсутствие осознавания наличия загрязнения;
- наличие осознавания наличия загрязнения;
- отсутствие осознавания отсутствия загрязнения;
- наличие осознавания отсутствия загрязнения.

Это подобно тому как некто покупает на рынке бронзовую пыльную и грязную, очень нечистую посуду. Он не трет и не вытирает ее время от времени, не чистит и не моет ее время от времени, и поэтому эта бронзовая посуда становится еще более грязной и очень нечистой<sup>329</sup>.

Это сравнение иллюстрирует случай с тем, у кого есть загрязнения и кто не понимает этого. Неузнавание наличия загрязнений, очевидно, препятствует приложению усилий к тому, чтобы устраниить их. Однако ситуация сильно отличается, когда осознают ситуацию как есть, поскольку тогда могут прилагать усилие к тому, чтобы очищать ум:

Это подобно тому, как некто покупает на рынке бронзовую посуду, испачканную пылью и грязью. Он чистит ее время от времени, моет и трет, пока она не становится чистой.

В Аナンгана-сутте и аналогичных ей также рассматривается случай с тем, у кого нет загрязнений внутри, состояние, которое соответствует временному отсутствию загрязнений, а не их окончательному искоренению. В Экоттарика-агаме иллюстрация неосознавания временного отсутствия загрязнений представлена следующим образом:

Это подобно тому, как некто покупает на рынке бронзовую посуду, [не] испачканную пылью и Грязью<sup>10</sup>. Но он не моет и не чистит ее время от времени, а также не очищает ее время от времени.

В данном случае проблема состоит в том, что не поддерживают ту степень чистоты, которой ум временно обладает. Таким образом, загрязнения получают шанс снова накопиться в уме и снова установить над ним свой контроль. Однако случай с тем, кто осознает наличие чистоты, следующий:

Это подобно тому, как некто покупает на рынке бронзовую посуду, очень чистую и незагрязненную. Он чистит ее время от времени, моет и трет, пока она не становится еще более чистой и привлекательной.

Достижущий некоторой степени чистоты и осознающий это будет заботиться о том, чтобы сохранить ее, таким образом осуществляя дальнейшее развитие. Такое представление подчеркивает необходимость узнавания даже временных состояний чистоты ума, что является часто недоцениваемым аспектом пути к освобождению. Из Аナンгана-сутты и аналогичных трактатов становится ясным, что не следует обращать внимание лишь на узнавание того, что является неблаготворным в уме. Напротив, успешная практи-

тика приводит к сбалансированной форме узнавания, которое узнает наличие загрязнений настолько же, насколько оно узнает их отсутствие.

Практикуемое таким образом, созерцание ума становится срединным путем, избегающим двух крайностей, крайности видения лишь того, что есть плохого внутри, приводящей к фрустрации и допускающей появление ощущения несоответствия. В результате этого может быть потеряно воодушевление, в результате чего практику больше не действуют полностью. Другая крайность — это создавать видимость перед собой (и перед другими), что являются лучше, чем есть на самом деле, ценой игнорирования своих темных сторон, тех аспектов ума, которые нуждаются в очищении. Такое игнорирование позволяет этим течным сторонам набирать силу, пока они не овладеют умом полностью. Следование сбалансированным срединным путем, между этими двумя крайностями, становится возможным благодаря простому, но эффективному элементу честного узнавания, внедряемому посредством внимательного наблюдения имеющегося состояния ума, когда оно видят как недостатки, так и добродетели.

### VIII.6 Свобода ума

Тема узнавания, являющегося благотворным, становится более важной при наличии состояний ума, которые рассматриваются в оставшейся части общего для всех версий Сатипаттханы созерцания ума списка. В данном случае ум, который становится «великим», приобретает такой вид украшений, который можно сделать из золата ума, если оно было в достаточной степени очищено. Вместе с развитием некоторой степени сосредоточения ум может выйти из тесных рамок обычных ментальных состояний, почувствовав вкус открытого пространства и широты. Это может произойти благодаря различным практикам, способствующим объ-

единению ума. Хорошим примером порождения безграничного состояния ума являются чудесные обители (*brahmavihāra*), медитативное развитие которых в ранних трактатах описывается как безграничное сияние во всех направлениях, приводящее к состоянию ума, который становится «великим».

Такое состояние ума является не только «сосредоточенным», но также и тем, которое может считаться «освобожденным». Хотя окончательное освобождение от загрязнений, очевидно, является абсолютной целью в ранней буддийской схеме очищения ума, важно отметить, что та же самая схема рассматривает временные состояния освобождения ума как неотъемлемые аспекты пути<sup>311</sup>. Временно освобожденное состояние ума может быть развито благодаря тренировке брахмавихар любящей доброты, или благожелательности (*mettā*), а также сострадания (сочувствия), сорадостности и невозмутимости. В ранних трактатах излучение этих брахмавихар во всех направлениях иллюстрируется на примере трубача, извлекающего звук трубы, который можно слышать во всех направлениях<sup>312</sup>. Осуществив такое излучение, достигают временного освобождения ума, который освобождается от любых пределов и становится безграничным.

Переживание безграничного состояния ума, в котором чувственное желание и неприязнь временно устранины, может стать мощным инструментом для развития на пути. Такие переживания некоторым образом позволяют познакомиться с целью медитативной практики.

В сегодняшнем современном западном обществе, где идея о перерождении является для многих новой, освобождение от рождения как цель может иногда выглядеть неприемлемым и даже может называться бессмыслицей. Даже концепцию нирваны нелегко оценить, и, таким образом, она может оставаться каким-то далеким идеалом, не вызывающим достаточно сильного влечения у медитирующего. И напротив, переживание ментального состояния, свободного и

умиротворенного, пусть даже лишь на мгновение, может послужить мощным стимулом к достижению цели постоянного пребывания свободным и спокойным внутри. Такой внутренний покой был поэтически выражен в строфе из Дхаммапады, перевод которой с китайского я здесь привожу:

[Когда] ум становится спокойным.

[Тогда] слова и действия тоже успокаиваются.

Будучи должным образом освобожденным,

Он становится умиротворенным, с полным покоя в качестве своего прибежища<sup>112</sup>.

### VIII.7 Краткое содержание

Созерцание ума прививает способность ясного различия между благотворными и неблаготворными состояниями ума благодаря видению потока мыслей, которые появляются на поверхности ума, а также узнаванию действительного состояния ума, стоящего за ними. Благодаря постепенному вымыванию песка неблаготворных мыслей вместо простого обращения к грубой силе в исходе великолепие спокойного ума постепенно появляется из печи медитации. Развитие способности обнаружения скрытого в уме золота требует обращения внимания не только на недостатки, но и на добродетели, что сопровождается радостью временно освобожденному состоянию ума.

## СОЗЕРЦАНИЕ ДХАРМ

Упражнения, перечисленные в Сатипаттхана-сутте и в двух китайских агамах в связи с четвертой Сатипаттханой, созерцанием дхарм, демонстрируют значительные вариации. В таблице 9.1 представлены эти три варианта в порядке возрастающей сложности. Созерцания, которые выделены курсивом, я буду рассматривать очень подробно в последующих главах.

Эноттирика-агама	Маджнаяма-агама	Маджхимо-никая
факторы пробуждения	чувственные сферы	препятствия совокупности
четыре погружения	прелестия факторы пробуждения	чувственные сферы факторы пробуждения Четыре благородные истины

Таблица 9.1 Созерцание дхарм

Далее я рассмотрю упражнения, которых нет во всех версиях, начиная с тех, которые встречаются лишь в одной версии.

## IX.1 Созерцания дхарм, встречающиеся в одной версии

## IX.1.1 Четыре погружения

Описание созерцания дхарм в Эноттирика-агаме включает достижение четырех погружений. Эти наставления представляют стандартные описания достижения четырех погружений, после которых каждый раз следует указание на то, что это является формой практики Сатипаттханы. Далее следует отрывок из этого текста:

И снова, свободные от чувственных удовольствий, устранив негативные и неблаготворные состояния, с [направленным] осознаванием и [поддерживаемым] созерцанием, будучи спокойными и внимательными ... радуются первому погружению и переживают радость в себе. Таким образом, [в отношении] дхарм ... созерцают характеристики дхарм как Сатипаттхану.

И снова, отбрасывая [направленное] осознавание и [поддерживаемое] созерцание, порождан радость внутри, ум, будучи объединенным, без [направленного] осознавания и [поддерживаемого] созерцания, будучи внимательными и спокойными, с радостью и легкостью .. пребывают во втором погружении и переживают радость в себе. Таким образом, [в связи с] дхармами ... созерцают характеристики дхарм как Сатипаттхану.

И снова, с внимательностью отбрасывая [радость] ... развивают невозмутимость в отношении этого, сами постоянно узнают и переживают приятные ощущения телесно, столь востребованные возвышенными существами, с чистотой невозмутимости и внимательности<sup>119</sup>, вступают в третье погружение. Таким образом, [в связи с] дхармами ... созерцают характеристики дхарм как Сатипаттхану

И снова, отбрасывая ментальные состояния боли и удовольствия, а также без печали и радости, без боли и удовольствия, с чистотой невозмутимости и внимательности ... радуются четвертому погружению. Та-

ким образом, [в связи с] дхармами ... созерцают характеристики дхарм как Сатипаттхану.

Включение четырех погружений в данный контекст является неожиданным. Хотя тренировка внимательности обеспечивает важную основу для развития невозмутимости ума<sup>323</sup>, достижение погружения само по себе не является формой практики Сатипаттханы. Главная характеристика медитации Сатипаттханы состоит в осознавании разнообразия<sup>324</sup>, что можно было увидеть из предшествующего краткого обзора упражнений трех Сатипаттхан.

Созерцание телесных сопровождающих требует последовательного просмотра различных частей тела. И хотя возможно взять одну из этих частей и сосредоточиться на ней, чтобы развить объединение ума вплоть до погружения, эта практика в таком ключе не описывается в аналогичных версиях. Цель состоит в том, чтобы стать осознающим все сопровождающие тело как единого целого, направляя внимание на различные его части. Это, очевидно, предполагает необходимость оставаться в сфере разнообразия, а не сосредоточиваться на одной части, исключая другие. Обращаясь к сравнению с котомкой зерен, здесь обозревают различные их виды, вместо того чтобы сосредоточиваться лишь на одном из них.

То же самое касается случая с созерцанием четырех элементов, где суть упражнения состоит не в сосредоточении лишь на одном из них, но в осознавании всех четырех как способа «расщепления» цельного чувства воплощенной самости. Точно также, хотя восприятие трупа на определенной стадии разложения может использоваться для развития безмятежности ума, наставления по созерцанию на кладбище требуют такого вида размышления, когда осознается весь процесс разложения тела, а затем это сравнивается с участком своего собственного тела.

В связи с созерцанием ощущений целью Сатипаттханы является осознавание различий, появляющихся вместе с изменением переживания, при этом отмечают беспокоящий

тон переживания данного момента и поддерживает готовность отмечать изменение и появление другого беспокоящего оттенка.

Хотя созерцание ума и охватывает сосредоточенный ум и т.д., данный момент наставления указывает не на развитие сосредоточения, но, скорее, на внимательное наблюдение за тем, что происходит, когда ум сосредоточен или когда он не сосредоточен.

Представляется очевидным, что созерцания Сатипаттханы происходят внутри сферы разнообразия, и их целью является осознавание различий и изменений. И напротив, достижение погружения требует объединения ума, опирающегося на единый и устойчивый объект, и такое объединение является характеристикой первого погружения<sup>317</sup>. Ум, который объединяется на одном объекте, не может осознавать разнообразие, так же как осознавание многообразия не позволяет войти в первое или более высокие погружения<sup>318</sup>. Но именно осознавание разнообразия позволяет постичь непостоянство и обусловленную природу созерцаемых объектов, что, в свою очередь, ведет к освобождающей мудрости.

Пространные стихотворные строки в Амгуттара-нике и аналогично в Маджняма-агаме сравнивают качества ума с частями слона. В этих стихах внимательность соотносится с шеей слона, естественной опорой для его головы, которая символически отображает мудрость в этом сравнении<sup>319</sup>. Этот образ выражает главную цель практики Сатипаттханы: порождение освобождающей мудрости. Как уже обсуждалось в вводной главе этой книги, мудрость и освобождение являются точкой схождения для медитации Сатипаттханы. Об этом также прямая говорится в Сатипаттханасутте и ее аналогах, согласно которым цель медитации Сатипаттханы заключается в том, чтобы вести к достижению нирваны, а не просто к достижению мирского погружения, которое скорее является побочным продуктом развития внимательности<sup>320</sup>.

Четыре погружения также упоминаются в Махасатипаттхана-сутте, но здесь они не рассматриваются как форма практики Сатипаттхды и упоминаются лишь в описании надлежащего сосредоточения как части Благородного восьмеричного пути<sup>121</sup>.

В описаниях Благородного восьмеричного пути надлежащая внимательность не сводится лишь к функции приведения к надлежащему сосредоточению в форме четырех погружений. Ведь если бы это было так, тогда исходя из той же логики необходимо было бы заключить, что надлежащее усилие также имеет единственную цель установления надлежащего сосредоточения. Но хотя эти три фактора благородного пути определенно содействуют друг другу, опираются друг на друга и даже в некоторой степени накладываются друг на друга, тем не менее они являются отдельными аспектами медитативной культуры ума, общая цель которой состоит в порождении освобождающего прозрения, дабы освободиться от страдания (дуккха). Нет необходимости говорить, что надлежащее сосредоточение не является окончательной целью Благородного восьмеричного пути. Окончательной целью является достижение полного освобождения, когда путь становится состоящим из десяти факторов, с надлежащим знанием и освобождением в итоге.

Достижение погружения, конечно же, может способствовать развитию прозрения. На самом деле, согласно «Крефрену», который в Экоттарика-агаме также следует за описанием погружений, необходимо созерцать природу возникновения, прекращения, а также возникновения и прекращения вместе. Выход из погружения и направление осознавания на тот факт, что это переживание завершилось, предоставляет хороший повод для развития прозрения не-постоянной природы даже таких возвышенных событий ума. Именно поэтому при обсуждении созерцания ума в Сатипаттхана-сутте и аналогичных трактатах сосредоточение ума и т.д. отмечаются как объекты внимательности. Однако все сказанное выше не дает достаточных оснований, чтобы

рассматривать действительное достижение четырех погружений как практику Сатипаттханы саму по себе.

Таким образом, на основании проведенного анализа можно предположить, что такого рода представление о погружениях в Экоттарика-агаме есть не что иное, как вкравшаяся в текст ошибка. Судя по аналогичными версиям, то, что изначально соответствовало препятствиям, могло быть замещено тем, что в трактатах обычно следует за устранением препятствий, а именно — достижениями погружения. Такая ошибка могла быть легко допущена во время устной передачи и поэтому не должна рассматриваться как результат сознательного редактирования.

Препятствия кратко упоминаются в Экоттарика-агаме в начале текста. После введения представления об «однонаправленном пути» для очищения существа и достижения нирваны в этом трактате утверждается, что «должны быть устраниены пять препятствий и необходимо приступить к практике четырех Сатипаттхан». Затем следует объяснение, что «одннаправленный» относится и «объединению ума», а «путь» означает «Благородный восьмеричный путь».

Это объяснение не очень соответствует контексту, поскольку одннаправленный путь непосредственно соответствует лишь практике одного фактора Благородного восьмеричного пути, правильной внимательности в форме Сатипаттханы. Поэтому одннаправленный путь Сатипаттханы не может отождествляться со всем Благородным восьмеричным путем. Кроме того, цель одннаправленного пути была ясно установлена как достижение нирваны, и, таким образом, она не сводится лишь к достижению объединения ума. Хотя некоторая степень собранности ума определенно требуется для продвинутых стадий практики Сатипаттханы. Продолжительное пребывание в состоянии глубокого сасредоточения может оказаться препятствием для описываемого в трактатах созерцания, поскольку оно не допускает осознавания разнообразия и изменения.

Предписание, что «пять препятствий должны быть устраниены и необходимо приступить к практике четырех Сатипаттхан», также не вполне применимо для данного контекста. Согласно описанию созерцания ума в Экоттарика-агаме, внимательное наблюдение должно быть направлено на имеющиеся состояния ума, которые «связаны с пристрастием и чувственным желанием», «с ненавистью», «с мыслями о пристрастии», «отвлечением», «рассеянностью» и т.д. Все это ерд ли могло бы возникнуть в первую очередь, если бы пять препятствий уже были успешно устраниены перед входлением в медитацию Сатипаттханы.

Таким образом, мне кажется, что данное представление Экоттарика-агамы является результатом ошибки или более позднего добавления, когда созерцание пяти препятствий, будучи утраченным в разделе о созерцании дхарм, было заменено четырьмя погружениями, а также краткая ссылка на пять препятствий стала частью предварительного раздела ко всему трактату.

### IX.1.2 Пять совокупностей

Другими упражнениями, которые можно найти лишь в одной версии, являются созерцание пяти совокупностей привязанности и Четырех благородных истин в Маджхима-никае. Наставление для первого из упражнений в Сатипаттхана-сутте Маджхима-никии направляет внимательное наблюдение за узнавание каждой из пяти совокупностей, а также на созерцание их возникновения и исчезновения. Это описывается следующим образом:

Тогда узнают: «такова материальная форма», «таково возникновение материальной формы», «таково исчезновение материальной формы»; «таково ощущение» ... «таково восприятие» ... «таковы волевые формации» ... «таково сознание», «таково возникно-

вение сознания», «таково исчезновение сознания».

«Рефрен», который следует после каждого упражнения в Сатипаттхана-сутте, где также упоминается обращение внимания на непостоянство, звучит так:

Тогда пребывают, созерцая природу возникновения в дхармах, или пребывают, созерцая природу исчезновения в дхармах, или пребывают, созерцая природу возникновения и исчезновения в дхармах.

Хотя на первый взгляд это может казаться чрезмерным<sup>322</sup>, при близком рассмотрении становится ясно, что данное наставление направляет осознавание на каждую совокупность в отдельности, тогда как в «рефрене» говорится о «дхармах» в общем. С практической точки зрения здесь предлагается конструктивный подход. Прежде всего, внимательное наблюдение узнает каждую совокупность саму по себе и становится осознающим ее непостоянную природу. Такой вид практики затем приводит к созерцанию пяти совокупностей в целом с точки зрения их изменчивой природы. Поскольку совокупности явно относятся к широкой категории «дхарм», это становится практикой в соответствии с «рефреном». Таким образом, хотя отсутствие созерцания пяти совокупностей, связанных с привязанностью, от китайских вариантов до Сатипаттхана-сутты, определенно является значительным, но то, каким образом это упражнение описывается само по себе, не кажется выходящим за общий контекст.

Кроме того, другие ранние трактаты представляют созерцание непостоянной природы пяти совокупностей привязанности как, в частности, мощный способ развития прозрения, обладающий потенциалом вести к полному пробуждению. Согласно Махападана-сутте и ее аналогам, прошлый будда Випасси достиг пробуждения благодаря развитию этого созерцания<sup>323</sup>. Виду утверждения, что все будды прошлых, будущих и настоящих времен достигают пробуждения

благодаря преодолению препятствий, практикуя Сатипаттхану, а также развивая факторы пробуждения<sup>224</sup>, это представляется хорошим основанием для рассмотрения созерцания буддой Випасси пяти совокупностей привязанности как примера практики Сатипаттханы.

С практической точки зрения, поскольку пять совокупностей привязанности являются образцомцепляния за тело и ум, четыре Сатипаттханы можно рассматривать как обращенные именно на них. Практика четырех Сатипаттхан, пусть даже без прямого направления внимания на пять совокупностей, ослабляет привязанность к телу, ощущениям, восприятиям, волевым формациям и сознанию. Таким образом, даже хотя наставления по созерцанию пяти совокупностей, вероятно, являются поздним добавлением к Сатипаттхана-сутте, развитие четырех Сатипаттхан так, как они описываются в общем в аналогичных версиях, тем не менее все равно приведет к достижению цели, реализуемой при созерцании пяти совокупностей.

### IX.1.3 Четыре благородные истины

Еще одно упражнение, которое можно найти лишь в Сатипаттхана-сутте из Маджхима-никай, рассматривает Четыре благородные истины следующим образом:

Тогда узнают как есть: «это страдание»; узнают как есть: «это возникновение страдания»; узнают как есть: «это прекращение страдания»; узнают как есть: «это путь, ведущий к прекращению страдания».

Схожий способ созерцания можно найти в Шарипутрабхидхарме, каноническом тексте Абхидахармы традиции Дхармагуптаков<sup>225</sup>. В Махасатипаттхана-сутте из Дигханикай также самая тема разбирается довольно подробно. В этом Трактате приводится детальное описание каждого аспекта первой и четвертой благородной истины, а также

при помощи различных стадий процесса восприятия для каждого органа чувств исследуются вторая и третья истины. Похоже, что это является результатом объединения в этом трактате материала, который изначально относился к комментариям<sup>326</sup>.

С практической точки зрения схема из Четырех благородных истин неплохо подходит к практике четырех Сатипаттхан. Полезную информацию в связи с этим можно найти в Мадхьянтавибхага-бхашье Васубандху, где четыре Сатипаттханы соотносятся с Четырьмя благородными истинами. Что касается этого соотнесения, то:

- созерцание тела соответствует первой благородной истине;
- созерцание ощущений соответствует второй благородной истине;
- созерцание ума соответствует третьей благородной истине;
- созерцание дхарм соответствует четвертой благородной истине<sup>327</sup>.

Такое соотнесение подходит к основным компонентам четырех Сатипаттхан, следующим из сравнительного изучения. Созерцание тела определенно раскрывает его неудовлетворительную природу посредством обнаружения того, что в нем отсутствуют привлекательность, собственная природа и непостоянство. Таким образом, это может рассматриваться как практическое осуществление перспективы, которая содержится в первой благородной истине.

Понимание неудовлетворительной природы тела далее приводит к более близкому рассмотрению возникновения пристрастия, темы для второй благородной истины. Это происходит при созерцании ощущений, которые определенно являются аспектом индивидуального переживания, способного приводить к появлению пристрастия и тем самым к возникновению страдания. Проникновение в взаимоуве-

ние страдания тесно связано с ключевым различием между тем, что является благотворным и неблаготворным, лежащим в основе различия между мирскими и немирскими ощущениями (то же самое основополагающее различие между благотворным и неблаготворным также формирует подоплеку состояний ума, перечисляемых в Сатипаттхане).

Созерцание позитивных состояний ума как части третьей Сатипаттханы может позволить почувствовать вкус освобождения благодаря тому, что она приводит к осознанию кратковременных переживаний свободы ума. Свобода ума становится непрерывной, когда страдание полностью искореняется. Таким образом, этот аспект созерцания ума может быть увиден как имеющий связь с третьей благородной истиной искарнения страдания.

Дальнейшее очищение, усовершенствование проникновения в природу ума происходит вместе с созерцанием препятствий и факторов пробуждения. Осознавание условий, которые приводят к устраниению препятствий, а также условий, способствующих развитию факторов пробуждения, показывает практический путь, ведущий к прекращению страдания, предмет рассмотрения четвертой благородной истины.

И хотя созерцание Четырех благородных истин не фигурирует в текстах, аналогичных Сатипаттхана-сутте, и поэтому, вероятно, является поздним добавлением, Четыре благородные истины тем не менее могут считаться лежащими в основании практики четырех Сатипаттхан в целом.

## IX.2 Созерцания дхарм, встречающиеся в двух версиях

### IX.2.1 Шесть чувственных сфер

В Маджхима-нике и Мадхьяма-агаме созерцание дхарм направляет внимание на шесть чувственных

сфер. Постановления в этих двух версиях выглядят следующим образом.

**Маджхима-никая:**

Тогда узнают глаз, узнают внешние формы, а также узнают оковы, возникающие в зависимости от них обоих; и, кроме того, узнают, как невозникшие оковы возникают, узнают, как возникшие оковы удаляются, и узнают, как удаленные оковы не возникают в будущем.

Тогда узнают ухо, узнают звуки ... узнают нос, узнают запахи ... узнают язык, узнают вкусы ... узнают тело, узнают осязаемое ... узнают ум, узнают объекты ума, а также узнают оковы, возникающие в зависимости от них обоих; и, кроме того, узнают, как невозникшие оковы возникают, узнают, как возникшие оковы удаляются, и узнают, как удаленные оковы не возникают в будущем.

**Мадхьямака-агама:**

В зависимости от глаза и внешних форм оковы возникают внутренне. Действительно обладая оковами внутренне ... узнают как есть, что обладают оковами внутренне; действительно не обладая оковами внутренне ... узнают как есть, что не обладают оковами внутренне. Узнают как есть, каким образом невозникшие оковы возникают внутренне; а также узнают как есть, каким образом внутренне возникшие оковы превращаются и не возникают снова.

В зависимости от уха ... носа ... языка ... тела ... ума и объектов ума оковы возникают внутренне. Действительно, обладая оковами внутренне ... узнают как есть, что обладают оковами внутренне; действительно, не обладая оковами внутренне ... узнают как есть, что не обладают оковами внутренне. Узнают как есть, каким образом невозникшие оковы возникают вну-

тренне; а также узнают как есть, каким образом внутренне возникшие оковы прекращаются и не возникают снова.

Различие между этими двумя версиями состоит в том, что в Мадхьяма-агаме внимательность не направляется на чувства и их соответствующие объекты, которые просто упоминаются как условия возникновения снов. Таким образом, цель данного представления не столько в том, чтобы внимательно наблюдать за вратами органов чувств и их объектами как тановыми, скалкой в осознавании присутствия или отсутствия снов. Иными словами, сковывающая сила перцептивного переживания и его способность вести к неблаготворным реакциям ума представляется главным объектом этого упражнения.

Другое различие состоит в последовательности. В Мадхьяма-агаме изложение созерцания дхарм начинается с шести чувственных сфер, и, таким образом, они находятся в такой позиции, что сдерживание чувств находится в контексте постепенного пути к пробуждению перед устранением пяти препятствий. Однако в Маджхима-нике созерцание шести чувственных сфер следует после созерцания пяти препятствий.

Хотя впечатление, что такое различие в последовательности может означать более позднее добавление, подтверждается тем фактом, что соответствующего упражнения нет в Экоттарика-агаме, эта форма созерцания тем не менее соответствует данному контексту. Все это представляется еще более правдоподобным, поскольку созерцание чувственных сфер поднимает тему причинности, которая также является центральной для созерцания препятствий и факторов пробуждения. В случае созерцания чувственных сфер целью является осознавание и осторожность по отношению к условиям возникновения снов.

Поскольку главной заботой этого упражнения являются оковы, возникающие на основании любых из шести

органов чувств, с практической точки зрения главное направление для этого созерцания может быть схвачено при помощи созерцания препятствий. Здесь целью является точное узнавание того, когда в связи с воспринимаемыми объектами через любые органы чувств возникает пагубное состояние ума, которое сковывает ум и буквально «препятствует» его развитию на пути.

### IX.3 Созерцания дхарм, встречающиеся во всех версиях

Строго говоря, созерцание препятствий не является созерцанием дхарм, которое можно найти во всех версиях. Созерцание пяти препятствий происходит только в Маджхима-нике и Мадхьямка-агаме, и это называется созерцанием дхарм, тогда как в Экоттарика-агаме препятствия упоминаются в самом начале текста. Исходя из того, что упоминание четырех погружений, которое в Экоттарика-агаме можно найти в разделе созерцания дхарм, вероятно, является ошибочным, оказавшимся на месте более раннего описания, связанного с пятью препятствиями, мне кажется, что созерцание пяти препятствий следует рассматривать как неотъемлемую часть созерцания дхарм, вместе с созерцанием семи факторов пробуждения.

Чтобы развитие факторов пробуждения привело к пробуждению, препятствия действительно должны быть преодолены. Поэтому с практической точки зрения необходимость узнавания препятствий и осознавания того, как их преодолеть, может рассматриваться как предполагающаяся для успешного развития факторов пробуждения.

Экспозиция созерцания дхарм в Вибханге Тхеравадинской Абхидахармы упоминает лишь созерцание препятствий и факторов пробуждения<sup>328</sup>. Данное представление явно помещает эти два упражнения в самый центр созерцания дхарм.

Значимость препятствий для четвертой Сатипаттханы также следует из заметки в комментарии на Самудаясутту, где, как в китайских и тибетских аналогах, представляются условия для возникновения каждой из четырех Сатипаттхан. В случае созерцания дхарм необходимым условием является внимание<sup>329</sup>. В палийском комментарии объясняется, что мудрое внимание ведет к возникновению факторов пробуждения, тогда как немудрое внимание приводит к возникновению препятствий<sup>330</sup>.

Исходя из рассмотрения в связи с общей направленностью трех предшествующих Сатипаттхан, это представляется естественным развитием в следовании от созерцания ума к созерцаниям дхарм, находящихся внутри ментальной сферы<sup>331</sup>. Находясь внутри ментальной сферы, эти созерцания привносят дальнейшее очищение посредством направления осознавания на условия устраниния или развития определенных состояний ума, а именно — на препятствия и факторы пробуждения, что имеет огромную важность для развития на пути.

Рассматривая препятствия и факторы пробуждения как обычную основу для созерцания дхарм в трех нанонических версиях, затем определяют, что главной направленностью четвертой Сатипаттханы является путь к пробуждению. С этой точки зрения созерцание дхарм является чем-то проще стеноографического описания пути, который, после того как были преодолены препятствия, нуждается в развитии факторов пробуждения. Таким образом, целью внимательного наблюдения в контексте созерцания дхарм является присматр за умом на пути пробуждения, которое гарантирует, что препятствия преодолеваются, а факторы пробуждения устанавливаются надлежащим образом.

Это применимо к любой практике, будь то созерцание пяти совокупностей, шести чувственных сфер, Четырех благородных истин или любой иной форма созерцания, способная вести к пробуждению. То есть созерцание дхарм состоит не в том, чтобы быть внимательным по отношению к

определенному предмету. Вместо этого оно предполагает форму метаосознавания во время созерцания, наличие внимательности к тому, как ум развивается при продвижении по пути.

#### IX.4 Краткое содержание

Цель четвертой Сатипаттханы состоит в слежении за умом на пути к освобождению. Двумя основными компонентами этого пути являются преодоление препятствий и развитие факторов пробуждения.

## X

### ПРЕПЯТСТВИЯ

#### X.1 Наставления

В этой главе я обращаюсь к препятствиям, тем состояниям ума, которые выделяются из-за их склонности «создавать препятствие» уму в его продвижении к более глубокому сосредоточению и освобождению. Наставления о созерцании препятствий в Сатипаттхана-сутте и ее аналогах таковы.

**Маджхима-никая:**

Если чувственное желание находится внутри ... узнают: «чувственное желание находится во мне»; или, если чувственное желание не находится внутри, узнают: «чувственное желание не находится во мне»; а

также узнают, как невознившее чувственное желание возникает; узнают, как возникшее чувственное желание устраниется; и узнают, как устранившееся чувственное желание не возникает в будущем.

Если ненависть ... вялость и притупленность ... тревога и беспокойство ... сомнение находятся внутри, то узнают: «сомнение находится во мне»; или, если сомнение не находится внутри, узнают: «сомнение не находится во мне»; а также узнают, как невознившее сомнение возникает; узнают, как возникшее сомнение устраниется; и узнают, как устранившееся сомнение не возникает в будущем.

#### Мадхьям-агама:

Действительно, имея чувственное желание внутри ... узнают как есть, что имеют чувственное желание; действительно не имея чувственного желания внутри ... узнают как есть, что не имеют чувственного желания; тогда узнают как есть, как невознившее чувственное желание возникает; а также узнают как есть, как возникшее чувственное желание прекращается и не возникает снова.

Точно так же, действительно имея ненависть ... вялость и притупленность ... тревогу и беспокойство ... сомнение внутри, узнают как есть, что имеют сомнение; действительно не имея сомнения внутри, узнают как есть, что не имеют сомнения; тогда узнают как есть, как невознившее сомнение возникает; а также узнают как есть, как возникшее сомнение прекращается и не возникает снова.

#### Эноттарика-агама:

Что это за пять препятствий, которые должны быть отброшены? Это препятствие чувственного желания, препятствие недоброжелательности, препятствие тревоги [и беспокойства], препятствие вялости и при-

туплённости, а также препятствие сомнения. Таковы пять препятствий, которые должны быть отброшены.

Наставления Сатипаттхана-сутты и Мадхьяма-агамы довольно похожи. Что касается упоминания препятствия, то важно отметить, что формулировки в обеих версиях делают упор на осознавание действительного наличия препятствия. Согласно версии Маджима-никайи: «Если [препятствие] находится внутри, то узнают: "[препятствие] находится во мне"»; согласно же наставлениям Мадхьяма-агамы: «Действительно имея [препятствие] внутри, узнают как есть, что имеют [препятствие]». Эти наставления ясно указывают на то, что главная цель внимательности заключается в осознании того, что в данный момент препятствие находится в уме.

## X.2 Внимательность и загрязнения

Следует отметить, что поздняя Тхеравадинская традиция предполагает использование ретроспективной формы внимательности для осознавания препятствия. Иными словами, обращают внимание не на препятствие, когда оно действительно находится в уме, но скорее на тот факт, что препятствие находилось в уме всего за мгновение до того, как появилось осознавание этого.

За таким представлением стоит позиция, принятая в Тхеравадинской традиции, что внимательность неизменно является благотворным ментальным фактором и поэтому она не встречается в неблаготворных состояниях ума<sup>72</sup>. Теперь не вызывает сомнений, что установление правильной внимательности как одного из факторов Благородного восьмеричного пути определенно имеет благотворные последствия. На самом деле в Самьютта-никайе и Самьюкта-агаме четыре Сатипаттханы определяются как собрание того, что

является благотворным<sup>332</sup>, в отличие от пяти препятствий, которые являются собранием неблаготворного. Но в то же самое время в более ранних трактатах неоднократно указывается на ложные формы внимательности, которые, очевидным образом, не могут считаться благотворными<sup>333</sup>. Таким образом, очевидно, что с точки зрения ранних трактатов внимательность не обязательно рассматривается как неизменно благотворный ментальный фактор.

Согласно Тхеравадинской теории о моментах ума, благотворные факторы не могут существовать вместе с чем-либо неблаготворным в том же состоянии ума. Если внимательность рассматривается как неизменно благотворная, то с точки зрения теории моментов ума она не может существовать вместе с каким-либо загрязнением в том же состоянии ума<sup>334</sup>. Поскольку наличие внимательности автоматически означает невозможность наличия загрязнения в уме в тот же самый момент, осознавание препятствия или загрязненного состояния ума может происходить лишь ретроспективно, напоследок того, что препятствие или загрязнение было прямо перед тем, как появилась внимательность.

Хотя такой способ представления определенно имел значение в рамках теории моментов ума<sup>335</sup>, но он может становиться проблематичным, если его принимают для осмысливания действительного медитативного переживания. Предположение, что внимательность не может существовать вместе с чем-либо неблаготворным, может привести к ошибочной идее, что наличие препятствия является признаком того, что на самом деле внимательность не практикуется, поскольку, как только появляется истинное осознавание, любое препятствие должно исчезать. Но это не так. Согласно наставлениям по созерцанию ума, обсуждаемым в предшествующей главе, неотъемлемой частью практики Сатипаттханы является осознавание того факта, что в данный момент ум находится в загрязненном состоянии. И это даже более очевидно в случае с созерцанием препятствий, относительно которого в наставлениях прямо требуется быть

осознющим наличие такого препятствия, как чувственное желание или неприятие, в собственном уме прямо теперь, в данный момент.

В случае наличия препятствия такое осознавание необходимо поддерживать некоторое время, поскольку целью является не только осознавание наличия препятствия, но и понимание того, что ведет к его возникновению и как его устраниить. Такая практика требует способности взглянуть на наличие препятствия в собственном уме без немедленной реакции на него в виде попытки отторгнуть, когда ошибочно верят, что истинная медитация может происходить лишь при отсутствии какого-либо загрязнения. Совсем напротив, действительно преобразующая медитация происходит именно в те моменты, когда наличие препятствий, или загрязнений, в уме честно признается и делается объектом собственного осознавания. Это может быть понято в определенной мере через «принятие» того факта, что ум в настоящий момент находится в загрязненном состоянии. Такое терпеливое принятие, когда позволяют себе подвергаться приводящему в замешательство переживанию ясного видения своего состояния, которое не соответствует желаемому образу себя, может привести к более полному пониманию того, как загрязнения вызывают в нас беспокойство.

Традиция Сарвастивады на самом деле отличается от Тхеравады тем, что внимательность здесь считается универсальным фактором, присутствующим во всех состояниях ума<sup>127</sup>. Это определение, похоже, также не соответствует каноническому применению, уже обсуждавшемуся ранее в главе о внимательности, где ясно предусматривается mentalityное состояние без внимательности, в котором внимательность теряется. Поскольку внимательность может быть потеряна, из этого следует, что с точки зрения ранних трактатов она не квалифицируется как универсальный фактор ума.

Представление, которое лучше отражает позицию в данном вопросе, принятую в ранних буддийских трактатах,

происходит из Панчаскхандака-пракараны Васубандху, согласно которому внимательность не является ни универсальным фактором, присутствующим во всех состояниях ума, ни неизменно благотворным фактором. Вместо этого она является случайным фактором. То есть внимательность присутствует лишь в определенных обстоятельствах, подобно, например, сосредоточению<sup>338</sup>.

Если подытожить, то внимательность является качеством, которое должно быть сознательно вызвано к существованию. Созерцание препятствий затем требует, чтобы внимательность развивалась таким образом, чтобы можно было узнавать появления неблагоприятного обстоятельства в собственном уме непосредственно в данный момент.

### X.3 Устранение препятствий

Каноническое наставление о том, чтобы быть внимательным к наличию препятствия, конечно же, не означает, что не следует пытаться его преодолеть. На самом деле о нет необходимости избавиться от препятствий прямо говорится в Экоттарика-агаме, где пять препятствий просто перечисляются как то, что «должно быть отброшено» (это утверждается в самом начале всего трактата и поэтому не является формальной частью созерцания дхарм).

Необходимость устранить препятствия также становится очевидной из Гопакамоггалана-сутты, а также китайского и тибетского аналогов, согласно которым Будда не одобрял медитацию, в которой препятствиям просто позволяют свободно появляться. В китайской версии Мадхьямакагамы это представлено следующим образом<sup>339</sup>:

Предположим, некто втягивается в страстное чувственное желание и не знает как есть, каким образом избавиться от этого страстного чувственного желания, [когда] оно появляется. В результате он медити-

рут, все больше медитирует, снова и снова медитирует, обладая препятствием страстного чувственного желания ... это первый тип медитации, который Благословенный не поощрил.

Этот трактат продолжается, делая те же указания в связи с другими препятствиями. Вовлеченностъ в эти препятствия, когда не знают, как от них избавиться, соответствует другому типу медитации, который Будда не поощрял<sup>340</sup>. Очевидно, что препятствия должны быть устраниены, так что продолжать в них баражаться — это не путь развития своей практики.

Наставления по созерцанию препятствий в Сатипаттхана-сутте и в Маджьяма-агаме представляют эти два аспекта в определенной перспективе. С одной стороны, необходимо оставаться внимательным при наличии препятствий, но, с другой стороны, от них необходимо избавляться. Прежде всего практикуется способ простого осознавания, когда просто осознают тот факт, что в уме имеется препятствие. Иногда одного этого оказывается достаточно для того, чтобы препятствие утратило свою силу.

Однако чаще всего этого недостаточно. Если препятствие остается, внимательность имеет возможность получить более полную картину ситуации, чтобы развить ощущение препятствия и того, как оно воздействует на тело и ум. Информация, собранная таким образом, помогает в будущем быстро замечать наличие определенного препятствия. Получение более полной картины определенной ситуации естественным образом ведет к пониманию того, как в первую очередь препятствие появляется, как от него можно избавиться и как его можно не допускать в будущем. Стоит ли говорить, что эти знания не являются бесполезной информацией, но, напротив, крайне важны в том, чтобы заложить основу для Приложения правильного усилия по преодолению препятствия.

Действительное устранение загрязненных состояний ума, или препятствий, является предназначением другого

фактора восьмеричного пути к освобождению, а именно — правильного усилия. Благодаря правильному усилию возникшие загрязнения устраняются и предотвращается их будущее возникновение. Внимательность делает свой вклад в такое устранение посредством исследования ситуации в полной мере, собирая ту информацию, которая делает развитие правильного усилия эффективным и успешным. Скорее всего, такое искусное использование сочетания внимательности и усилия будет более успешным в долгосрочной перспективе, чем моментальная реакция на препятствия, когда внимательность не успевает вполне исследовать имеющуюся ситуацию.

Даже во время самого процесса устранения препятствия, или любого неблаготворного состояния ума, внимательность все еще реализует стоящую перед ней цель. И эта цель, описываемая в Махачаттарисака сутте, а также в ее китайских и тибетских аналогах, соответствует тому, что внимательность следит за противодействиями, предпринимаемыми правильным усилием по преодолению любых неблаготворных состояний ума<sup>341</sup>.

#### X.4 Противоядия от препятствий

Вторая стадия созерцания препятствий связана как с теми причинами, которые привели к возникновению определенного препятствия, так и с теми, которые в будущем приведут к его устраниению. Дополнительная информация о том, что является полезным для преодоления препятствия, имеется в Самьютта-никае и в Самьюнта-агаме, а также в аналогичных текстах, сохранившихся на тибетском. В аналогичных версиях препятствия (и факторы пробуждения) исследуются с точки зрения того, что их питает. Далее приводится соответствующий раздел, посвященный препятствиям, из Самьюнта-агамы<sup>342</sup>:

Так же, как тело существует, поддерживаемое питанием, и не существует без питания, точно так же пять препятствий существуют, поддерживаемые питанием, и не существуют без питания...<sup>343</sup>

Что такое лишение питания препятствия в виде страстного чувственного желания? Созерцание отсутствия привлекательного<sup>344</sup>, обращение на него внимания, невозникновение еще не возникшего препятствия в виде страстного чувственного желания, устранение уже возникшего препятствия в виде страстного чувственного желания...

Что такое лишение питания препятствия в виде ненависти? Обращение внимания на состояние ума с наличием благожелательности (*mettā*), невозникновение еще не возникшего препятствия в виде ненависти, устранение уже возникшего препятствия в виде ненависти...<sup>345</sup>

Что такое лишение питания препятствия в виде вялости и притупленности? Обращение внимания на состояние ума с наличием вялости и притупленности, невозникновение еще не возникшего препятствия в виде вялости и притупленности, устранение уже возникшего препятствия в виде вялости и притупленности...

Что такое лишение питания препятствия в виде тревоги и беспокойства? Обращение внимания на состояние ума с наличием тревоги и беспокойства, невозникновение еще не возникшего препятствия в виде тревоги и беспокойства, устранение уже возникшего препятствия в виде тревоги и беспокойства..

Что такое лишение питания препятствия в виде сомнения? Обращение внимания на зависимое возникновение, невозникновение еще не возникшего препятствия в виде сомнения, устранение уже возникшего препятствия в виде сомнения.

Аналогичное место в Самьютта-нине отличается тем, что в случае вялости и притупленности лишением питания является обращение внимания на элементы побуждения, приложения усилия и старания, тогда как в случае сомнением лишением питания является частое обращение внимания на благотворные и неблаготворные состояния, на состояния достойные почитания, и безупречные состояния, на низкие и высокие состояния, а также на состояния, относящиеся к темному и светлому<sup>346</sup>. В обоих случаях тибетский вариант соответствует приведенному выше переводу Самьюкта-агамы<sup>347</sup>.

Аналогичные версии соглашаются с тем, что обращение внимания на отсутствие привлекательного противодействует вожделению, тогда как благожелательность противодействует ненависти. Отличающиеся представления относительно вялости и притупленности сводятся к двум рекомендациям. Одна из них состоит в обращении внимания на то, что, как представляется, указывает на ясность ума, а также на освещение в смысле хороша освещенного места, в отличие от затемненного. Другая состоит в том, чтобы активизировать собственную практику посредством побуждения ума и приложения усилия. Это может происходить благодаря тому, что делают упор на ясность, когда сосредоточиваются на объекте медитации. Таким образом, эти два утверждения могут быть объединены в общей рекомендации приложения усилия к увеличению ясности ума. Тревога и беспокойство требуют противоположного, а именно — ослабления энергии ума посредством обращения внимания на то, что успокаивает и унимает.

Согласно представлению Самьюкта-агамы, сомнение может бытьнейтрализовано благодаря направлению внимания на зависимое возникновение. Исходя из того, что данным контекстом является медитативная практика, это может подразумевать исследование условий, которые влияют на имеющееся медитативное переживание, а также, вероятно, позитивные и негативные последствия медита-

тивной практики, которой занимались до сих пор. Согласно Самьюнта-никде, сомнению может быть противопоставлено прояснение для себя того, что на самом деле является благотворным или эффективным, а что противоположным этому. С практической точки зрения это может быть похоже на представление Самьюнта-агамы, поскольку сомнение в связи с медитативной практикой определенно может быть преодолено, если разыщают над благотворностью и эффективностью нынешней медитативной практики, а также над развитием медитации, выполняемой до сих пор. Эти интерпретации сводятся в кратком изложении, представленном в виде следующей таблицы 10.1.

ПРЕПЯТСТВИЕ	ЛИШЕНИЕ ПИТАНИЯ
чувственное желание	отсутствие привлекательного
ненависть	благожелательность
вялости и притупленность	приложение усилия к увеличению ясности ума
тревога и беспокойство	безмятежность
сомнение	отделение благотворных обстоятельств от неблаготворных

Таблица 10.1 Лишение питания препятствий

### X.5 Проявления препятствий

Дальнейшая информация относительно препятствий может быть собрана из Порияя-сутты, а также из аналогичных ей трактатов на китайском и тибетском языках. Подробные версии представляют анализ, который удваивает числа препятствия с обычных пяти до десяти (что также относится к факторам пробуждения, число которых увеличивается с

семи до четырнадцати). Далее я привожу свой перевод соответствующего отрывка из Самьюкта-агамы, аналогичного Парияя-сутте, в котором описываются препятствия<sup>148</sup>.

Каким образом пять препятствий становятся десятью? Есть страстное чувственное желание по отношению к внутреннему и есть страстное чувственное желание по отношению к внешнему. Страстное чувственное желание по отношению к внутреннему — это препятствие, которое противоположно знанию, противоположно пробуждению и которое не ведет к нирване<sup>149</sup>. Страстное чувственное желание по отношению к внешнему — это препятствие, которое противоположно знанию, противоположно пробуждению и которое не ведет к нирване.

Есть ненависть и признак ненависти. Ненависть и признак ненависти — это препятствие, которое ... не ведет к нирване.

Есть вялость и притупленность. Вялость и притупленность — это препятствие, которое ... не ведет к нирване.

Есть тревога и беспокойство. Тревога и беспокойство — это препятствие, которое ... не ведет к нирване.

Есть сомнение относительно благотворных состояний и сомнение относительно неблаготворных состояний. Сомнение относительно благотворных состояний и сомнение относительно неблаготворных состояний — это препятствие, которое ... не ведет к нирване.

Парияя-сутта в Самьютта-нике отличается тем, что в ней говорится о внутренних и внешних проявлениях в случае второго препятствия ненависти и пятого препятствия сомнения<sup>150</sup>. Тибетский аналогичный текст соответствует тому, что говорится в приведенном выше отрывке из Самьюкта-агамы<sup>151</sup>.

Согласно введению в этот трактат, основанием для такого перехода от пяти к десяти была необходимость про-

демонстрировать способ исследования, который отличает буддийский подход к препятствиям от способа, которым они описывались другими имеющимися на то время традициями. То есть это исследование предполагает представление аспектов препятствий, которые успешно отображают работу с ними в буддийской медитативной традиции.

Случаи с вялостью и притупленностью, а также с тревогой и беспокойством довольно показательные. В каждом из них два несколько отличающихся состояния представляются пребывающими вместе, поскольку их воздействие на ум схожее<sup>332</sup>. С практической точки зрения отсутствие энергии может стать препятствием в практике, и оно возникает либо из-за скуки и равнодушия, отсутствия воодушевления, либо вследствие утомления, обильной пищи, физической усталости и изнурения. Противоположная проблема избышка энергии может возникнуть в результате чрезмерных усилий и возбужденности, а также из-за беспокойства о содеянном в прошлом или о том, что должно быть сделано в будущем. Четкое отделение вялости от притупленности и тревоги от беспокойства помогает найти подходящее противоядие для каждого случая.

Что касается чувственного желания, то суть этого состоит в том, что такое желание может быть вызвано внешним стимулом или внутренними фантазиями, такими как воспоминание о чувственных удовольствиях или мечтания о еще не произошедшем. Ясное узаконение того, что изначально инициировало чувственное желание, является полезным, поскольку предпринятое действие будет слегка отличаться, несмотря на то что в самой практике эти внешние и внутренние аспекты чувственного желания в некоторой степени накладываются друг на друга. Если внешнее стимулирование является главной причиной, то, в частности, требуется развитие сдерживания органов чувств. Если мысленно оживляют или воображают чувственные удовольствия, то смогут пригодиться противоядия от неблаготворных мыслей, которые описываются в Витанкасанхана-сутте. В

обоих случаях созерцание анатомической природы тела будет определенно полезным.

Согласно Парияя-сутте из Самьютта-никайи, случаи с ненавистью и отвращением являются одинаковыми в том, что раздражение может возникать либо из-за внешнего стимулирования, либо из собственного ума. Китайская и тибетская версии отличаются, поскольку согласно им есть различие между ненавистью (*помitta*) и признаками ненависти. С практической точки зрения это можно попытаться интерпретировать, рассматривая ссылку на признак ненависти как относящуюся к оживлению в уме определенной ситуации или события — «признака», который пробудил эту ненависть. Следуя этой интерпретации, различия в китайском и тибетском вариантах могут не слишком отличаться от палийского варианта видения того, что является внутренним, а что внешним.

Иными словами, имеющееся условие для ненависти может возникнуть в результате действительной внешней ситуации, или же оно может быть продуктом ума, который воображает то, что может произойти, или оживляет уже прошедшее в прошлом. В этих двух случаях опять же могут быть применены немного разные противоядия. Внешнее стимулирование требует телесного и верbalного сдерживания и, возможно, даже избавления от раздражителя. Тенденция ума продолжать впадать в ненависть снова обращает внимание на методы, описываемые в Витаккасанкхана-сутте. В обоих случаях развитие отношения любящей доброты или Благожелательности будет очень полезным.

В случае сомнения различие между внутренним и внешним в Парияя-сутте подразумевает, что неопределенность может во многом происходить из-за слишком большой зависимости от того, что говорят другие, или же еще в большей степени из-за простого отсутствия уверенности в себе. В аналогичных версиях суть этого состоит в том, что сомнение может относиться и к благотворному или к неблаготворному. Иными словами, различие состоит в неуверенности

относительно того, что следует развивать, а также отсутствии ясности относительно того, что следует преодолевать и от чего избавляться.

Проблема сомнения отправляет назад, к читате, которую я поместил в начале этой книги и согласно которой практика Сатипаттханы может стать способом опереться на себя и на Дхарму, без необходимости в каком-либо ином виде опоры. Длительная практика внимательности сделает намного более ясным то, что является благотворным и что следует развивать, в отличие от неблаготворного и подлежащего устранению. С точки зрения созерцания дхармы то, что должно быть преодолено, это, в частности, пять препятствий, а то, что должно быть развито, это семь факторов пробуждения. Успешная практика, осуществленная таким образом, приведет к формированию внутренней уверенности и опоры на Дхарму, на которые все меньше будут влиять слова и мнения других.

С практической точки зрения, если сомнение возникает, в частности, вследствие сделанных другими комментариев, то исследование преподанной в трактатах Дхармы будет очень полезно в качестве противовеса тому, что говорят другие. Но если сомнение в большей степени является результатом отсутствия уверенности в собственных способностях, тогда противовесом этому будет систематическое внимательное узнавание позитивных результатов приложения своих усилий к практике пути. Созерцание препятствий, ведущее к их устранению, удалит сомнение относительно неблаготворного, тогда как развитие факторов пробуждения приведет к внутренней уверенности и относительна благотворного.

Свод указаний, сделанных в этих аналогичных версиях, выливается в представление проявлений препятствий, которое показано в таблице 10.2.

ПРЕПЯТСТВИЕ	ПРОЯВЛЕНИЯ
чувственное желание	внутреннее или внешнее
ненависть	внутренняя или внешняя, ненависть или ее признак
вялость и притупленность	вялость или притупленность
тревога и беспокойство	тревога или беспокойство
сомнение	внутреннее или внешнее относительно благотворного или неблаготворного

Таблица 10.2 Проявления препятствий

### X.6 Присутствие и отсутствие препятствий

Ясное понимание различных способов, которыми препятствия могут проявляться, важно не только когда пытаются медитировать, но также в связи с такой обыденной целью, как стремление что-то изучить. Как указывает их название, препятствия чувственного желания, ненависти, вялости и притупленности, тревоги и беспокойства, а также сомнения «препятствуют» надлежащему функционированию ума.

Любое усилие, направленное на изучение языка, теории или чего-то еще, может быть существенно подкреплено благодаря тому, что некоторое осознавание направляют на собственное состояние ума во время изучения. Такое осознавание может повысить готовность к ситуации, когда возникает любое из пяти препятствий. Например, могут иметь место повторство чувственным фантазиям вместо того, чтобы заниматься рассматриваемой темой, переживание отвращения к «изучаемому предмету», скуча, возникновение беспокойства из-за желания сделать что-то побыстрее или же отсутствие уверенности в собственных способностях, не-

обходимых для успешного достижения цели. Каждое из этих обстоятельств, конечно же, будет в значительной степени сходить на нет усилия, направленные на эффективное изучение. Однако узнавание этих обстоятельств делает возможным преодоление состояния ума, которое «препятствует» эффективному изучению. Таким образом, сознание препятствий обладает серьезным потенциалом в области абразования и изучения.

В реалиях Древней Индии задача изучения была тесно связана с запоминанием и заучиванием наизусть. Это было довольно важно для ранней буддийской общины, поскольку все учения, данные Буддой и его учениками, передавались изустно. Таким образом, учеными в памяти древних были те, кто буквально «много слушал» и запоминал.

В Сангарова-сутте из Самьютта-никайи, а также в Ангуттара-никайе такой вид изучения принимается как старовая позиция: брахин спрашивает, почему иногда могут вспоминать что-то, несмотря на малые усилия по изучению. Тогда как в других случаях, несмотря на большие приложененные усилия, ничего вспомнить не могут. Как сообщается в этом трактате, Будда отвечал, что причина этого состоит в наличии или отсутствии препятствий. Ум, свободный от пяти препятствий, изучает легко, тогда как уму, охваченному любыми препятствиями, трудно что-то изучать. В качестве иллюстрации этого Сангарова-сутта предлагает сравнения для каждого из пяти препятствий. Далее приводятся эквиваленты этих сравнений из санскритских источников<sup>333</sup>.

Это подобно тому, как если в чашу с водой положить куркуму или чернила, то вода становится мутной; в результате чего человек с хорошим зрением не может ясно видеть отражение своего лица<sup>334</sup>.

В том же санскритском фрагменте далее указывает ся, что загрязненный ум не может видеть пользу для себя, для других и для обоих, а также он не может достичь более

высокого медитативного состояния. Вместо медитативных состояний в Сангарава-сутте говорится о способности вспоминать запоминаемое в ответ на вопрос, заданный в начале этого рассуждения<sup>355</sup>. Остальные сравнения описываются следующим образом:

Это подобно тому, как чашу с водой нагревают на огне, сильно нагревают, пока вода не закипает; в результате чего человек с хорошим зрением не может ясно видеть отражение своего лица.

Это подобно тому, как вода в чаше покрывается ряской и тиной; в результате чего человек с хорошим зрением не может ясно видеть отражение своего лица.

Это подобно тому, как вода в чаше приводится в движение и покрывается рябью от ветра; в результате чего человек с хорошим зрением не может ясно видеть отражение своего лица.

Это подобно тому, как чашу с водой помещают в темное место; в результате чего человек с хорошим зрением не может ясно видеть отражение своего лица<sup>356</sup>.

Затем в Сангарава-сутте эти пять сравнений соотносятся с пятью препятствиями. Таким образом, сравнение с водой, смешанной с красителем, иллюстрирует чувственное желание, кипящая вода иллюстрирует ненависть, покрытая ряской вода иллюстрирует влость и притупленность, волнуемая ветром вода иллюстрирует тревогу и беспокойство, и вода, помещенная в темное место, иллюстрирует сомнение (см. таблицу 10.3).

ПРЕПЯТСТВИЕ	СОСТОЯНИЕ ВОДЫ
чувственное желание	смешанная с красителем
ненависть	кипящая

власть и притупленность	покрытая ряской
тревога и беспокойство	волнистым ветром
сомнение	помещенное в темное место

Таблица 10.3 Результат препятствий

Эти сравнения, очевидно, указывают на то, что чувственное желание обладает свойством окрашивать наше восприятие, что приводит к более яркому проявлению вещей в сравнении с теми, какими они являются на самом деле, и это мешает узнаванию их истинной природы. Когда ум кипит от злобы и буквально распаляется от этого препятствия, становится невозможно видеть вещи в правильной перспективе. В результате застой из-за власти и притупленности ум покрывается инертностью и унынием. Развитие здесь приостанавливается, что сравнивается с состоянием стоячей воды, покрывающейся ряской. Противоположным является состояние тревоги и беспокойства. Чрезмерная возбужденность господствует в уме и поднимает волны беспокойных мыслей до такой степени, что становится даже трудно спокойно сидеть на месте. И, наконец, сомнение погружает во тьму. Ум лишается ясности и больше не может видеть, что следует предпочесть, а что отбросить.

Другая серия сравнений, которую можно найти в Саманнапхала-сутте и в санскритском аналогичном тексте Сангхобхедавасту из собрания винаи Муласарвастивады, иллюстрирует отсутствие пяти препятствий. Далее я привожу свой перевод соответствующей части из санскритского текста<sup>351</sup>:

Это подобно тому, как человек, взявший кредит для открытия своего предприятия, вскоре достигает успеха в своем деле; он расплачивается с долгом и у него даже остаются средства, чтобы поддерживать своих жен.

Это подобно больному человеку, мучающемуся и слаб-

бому, который не может переварить съеденную пищу, и даже выпитое беспокоит его желудок<sup>198</sup>, но который через некоторое время выздоравливает и набирается сил; съеденная им пища хорошо переваривается, а выпитое не беспокоит его желудок.

Это подобно закабаленному человеку, контролируемому и понуждаемому, зависимому и не могущему делать то, что он хочет, который через некоторое время перестает быть рабом; он не контролируется и не понуждается, становится независимым и может делать все, что хочет.

Это подобно человеку, у которого были крепко связаны руки, но, оставившись от пут, он ощущает волю и легкость, у него нет страха, но есть чувство безопасности<sup>199</sup>.

Это подобно человеку, который уходит из опасного места и приходит в защищенное, когда, покидая страну, где голод, он достигает места изобилия<sup>200</sup>.

В Саманнапхала-сутте последовательность этих сравнений другая, поскольку после сравнения с нахождением в заточении следует сравнение с нахождением в рабстве<sup>201</sup>. Поскольку ни в одной из версий не указывается явная связь между определенным сравнением и препятствием, соответствие между определенным сравнением и препятствием определяется последовательностью перечислений.

Согласно последовательности, представленной в Саманнапхала-сутте, выявляются следующие соответствия: чувственное желание сравнивается с взятием кредита. Таким образом, «находясь в долгах», постоянно пребывают в поисках того, что удовлетворит насущные потребности, избавит от нужды и страстей, которые стоят за чувственным желанием. Ненависть — это буквально «тяжелое недоможание». Данное состояние может быть настолько скверным, что становится даже трудно как следует переваривать пищу. Власть и притупленность подобны пребыванию в оковах,

когда не могут свободно действовать. Тревога и беспокойство приводят к бесконтрольным действиям, когда полностью подчиняются волнениям в уме. Сомнение подобно нахождению на спасном пути со скучными запасами провизии.

Однако, согласно последовательности, представленной в Сангхабхедавасту, вялость и притупленность соответствуют рабскому состоянию, тогда как тревога и беспокойство соответствуют пребыванию в оковах. Сопоставление указаний в этих двух версиях приводит к следующей таблице 10.4.

ПРЕПЯТСТВИЕ	ЗАТРУДНИТЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ
чувственное желание	взятие кредита
ненависть	болезнь
вялость и притупленность	оковы или рабство
тревога и беспокойство	рабство или оковы
сомнение	опасное путешествие

Таблица 10.4 Затруднения, которые иллюстрируют препятствия

Аналогичные версии подобным же образом описывают радость, которая появляется в каждом случае, когда преодолевается соответствующее затруднение. Точно так же радость появляется, когда преодолеваются пять препятствий. Это естественным образом приводит ум и созерцанию и в итоге — к достижению медитативных погружений.

Этот отрывок указывает на важный аспект созерцания препятствий, а именно на то, что эти наставления обращают внимание не только на наличие определенного загрязнения или препятствия, но также и на его отсутствие. Осознавание свободного от препятствий ума ведет к радости, и такая радость является важным условием для успеш-

ной медитативной практики. На самом деле такая радость является ключом для достижения более глубоких уровней сосредоточения, аспект, к которому я еще вернусь, когда буду исследовать факторы пробуждения в следующей главе.

На тесную связь между препятствиями и факторами пробуждения обращается внимание в самом начале аналогичной Сатипаттхана-сутте Мадхьямакагаме, согласно которой все Тathagаты прошлого, будущего и настоящего достигли или достигнут непревзойденного и высшего пробуждения следующим образом:

Отбрасывая пять препятствий, которые загрязняют ум и ослабляют мудрость, пребывая с умом, хорошо установленным в четырех Сатипаттханах, а также развивая семь факторов пробуждения.

На первый взгляд может показаться странным, что препятствия и факторы пробуждения отмечаются вместе с четырьмя Сатипаттханами. Будь эти два перечня частью четвертой Сатипаттханы с самого начала, тогда была бы хоть какая-то причина для их упоминания по отдельности. Однако смысл этого отрывка может заключаться в том, чтобы описать временное развитие. После отбрасывания препятствий становится возможным «хорошее установление» в четырех Сатипаттханах, т.е. их практика на продвинутом уровне, когда желания, неприязнь и т.д. больше не проявляются. Это, в свою очередь, становится основанием для развития семи факторов пробуждения.

#### X.7 Краткое содержание

Внимательность позволяет узнавать о возникновении препятствия в собственном уме непосредственно в данный момент. Этот важнейший элемент восприимчивого узнавания предоставляет основу для последующего преодоления

препятствия. Преодоление этих препятствий посредством соответствующих противоядий приводит к радости, которая является важным условием для успешной практики медитации.

Когда препятствием чувственного желания окрашивает ум, настоятельное требование удовлетворить его превращает нас в должника. В результате ялости и пригуленности ум застывает, подобно воде, покрывающейся ряской. Тревога и беспокойство будоражат ум, поднимая волны беспокойных мыслей. То и другое является формой оков, которые приводят ум к порабощению. Перекрывание сомнения подобно погружению во тьму. Ум лишается ясности, и в результате наша практика становится опасным путешествием со скучной провинцией.

## XI

### ФАКТОРЫ ПРОБУЖДЕНИЯ

#### XI.1 Наставления

В этой главе я исследую наставления по созерцанию факторов пробуждения. В Сатипаттхана-сутте и в двух китайских агамах представлены следующие наставления.

**Маджхимата-никая:**

Если такой фактор пробуждения, как внимательность, находится внутри ... то узнают: «такой фактор пробуждения, как внимательность, находится внутри меня»; или если такой фактор пробуждения, как внимательность, не находится внутри, то узнают: «такой

фактор пробуждения, как внимательность, не находится внутри меня»; а также узнают то, как невознинший фактор пробуждения внимательности возникает, и узнают, как возникший фактор пробуждения внимательности совершенствуется благодаря развитию.

Если такие факторы пробуждения, как исследование дхарм ... энергия ... радость ... безмятежность ... сосредоточение ... невозмутимость, находятся внутри, то узнают: «такой фактор пробуждения, как невозмутимость, находится внутри меня»; или если такой фактор пробуждения, как невозмутимость, не находится внутри меня, то узнают: «такой фактор пробуждения, как невозмутимость, не находится внутри меня»; а также узнают то, как невознинший фактор пробуждения невозмутимости возникает, и узнают, как возникший фактор пробуждения невозмутимости совершенствуется благодаря развитию.

#### Мадхьяма-ягама:

В действительности обладая фактором пробуждения внимательности внутри ... узнают как есть, что обладают фактором пробуждения внимательности; в действительности не обладая фактором пробуждения внимательности внутри, узнают как есть, что не обладают фактором пробуждения внимательности. Узнают как есть, каким образом возникает невознинший фактор пробуждения внимательности; узнают как есть, каким образом возникший фактор пробуждения внимательности поддерживается без потери и повреждения, а также то, каким образом происходит дальнейшее его развитие и усиление.

Точно также, действительно обладая [фактором пробуждения] исследованием дхарм ... энергией ... радостью ... безмятежностью ... сосредоточением ... фактором пробуждения невозмутимости ... узнают как

есть, что обладают фактором пробуждения невозмутимости; в действительности не обладан фактором пробуждения невозмутимости внутри, узнают как есть, что не обладают фактором пробуждения невозмутимости. Узнают как есть, каким образом возникает невозникший фактор пробуждения невозмутимости; узнают как есть, каким образом возникший фактор пробуждения невозмутимости поддерживается без потери и повреждения, а также то, каким образом происходит дальнейшее его развитие и усиление.

### Экоттарика-агама:

Таким образом развиваются фактор пробуждения внимательности, поддерживаемый прозрением, поддерживаемый бесстрастием и поддерживаемый прекраслением, избавляясь от негативных состояний.

Таким образом развиваются фактор пробуждения исследования дхарм... фактор пробуждения энергии... фактор пробуждения радости... фактор пробуждения безмятежности... фактор пробуждения сосредоточения... фактор пробуждения невозмутимости, поддерживаемый прозрением, поддерживаемый бесстрастием и поддерживаемый прекраслением, избавляясь от негативных состояний.

Наставления относительно созерцания факторов пробуждения в Маджхима-нике и в Мадхьяма-агаме очень похожи тем, что главная задача здесь состоит в прохождении в рамках двух стадий, которые подобны развитию практики во время созерцания препятствий: узнавание их наличия или отсутствия, за которыми следует обращение внимания на обстоятельства, связанные с их наличием или отсутствием. Такой способ исследования обусловленности является характерной чертой этих двух созерцаний дхарм.

В то время как в случае с препятствиями исследование их обстоятельств связано с их устранением, в связи с

факторами пробуждения задача состоит в «совершенствовании их посредством развития» согласно описываемому в Маджхима-никае или же в «далнейшем их развитии и усилении» согласно описываемому в Мадхьяма-агаме.

В Мадхьяма-агаме вторая стадия созерцания описывается немного более подробно. Кроме узнавания того, как определенный фактор пробуждения появляется и как его можно далее усилить, согласно данной версии, необходимо также знать, как его можно поддерживать без потери или повреждения.

В Экоттарика-агаме появляется другая перспектива. Здесь наставления не соответствуют подходу двух стадий, который можно найти в других двух канонических версиях. Вместо этого в данном трактате описывается, как факторы пробуждения должны развиваться посредством опоры на прозрение, бесстрастие и прекращение, чтобы это приводило к преодолению любых неблаготворных состояний ума. Таким образом, важный вклад, который делает Экоттарика-агама, состоит в особом выделении того, как следует развивать факторы пробуждения.

Однако фактическую формулировку этого в Экоттарика-агаме следует рассматривать в свете того факта, что в этом тексте есть разные варианты данного описания<sup>352</sup>. Поэтому вполне возможно, что в этих местах могут содержаться ошибки, вкрашившиеся при передаче или при переводе текста. И напротив, соответствующие описания в палийских трактатах или в других китайских агамах демонстрируют согласие в указании на то, что факторы пробуждения следует развивать «опираясь на отделение (изоляцию), опираясь на бесстрастие и опираясь на прекращение, приводящие к избавлению». В качестве примера далее я привожу свой перевод отрывка из Самьюкта-агамы, где описывается этот центральный аспект развития семи факторов пробуждения<sup>353</sup>:

Каким образом развиваются семь факторов пробужде-

ния, а именно фактор пробуждения внимательности ... вплоть до ... фактора пробуждения невозмутимости? ... Развивают фактор пробуждения внимательности, опираясь на отделение, опиравшись на бесстрастие и опираясь на прекращение, приводящие к избавлению. Подобно этому развивают [фактор пробуждения] исследование дхарм ... [фактор пробуждения] энергии ... [фактор пробуждения] радости ... [фактор пробуждения] безмятежности ... [фактор пробуждения] сосредоточения ... фактор пробуждения невозмутимости, опираясь на отделение, опиравшись на бесстрастие и опираясь на прекращение, приводящие к избавлению.

В Самьюнта-никаве упоминается, что подобный способ развития формирует путь к прекращению пристрастия<sup>351</sup>. Иными словами, чтобы факторы пробуждения привели к обещанному результату — пробуждению, и, таким образом, к устраниению пристрастия и прочих загрязнений, — они должны быть развиты таким образом, как здесь описывается. И хотя лишь в Экоттирика-агаме этот аспект созерцания дхарм явно выделяется, можно с уверенностью предполагать, что его наличие подразумевается в связи с «развитием» факторов пробуждения в двух других версиях.

На самом деле в Анапанасати-сутте и в Самьюнта-агаме в очень похожих терминах отмечается, что эти четыре качества обеспечивают то, что развитие факторов пробуждения приведет к освобождению. Далее приводится соответствующий раздел из Самьюнта-агамы<sup>352</sup>:

Таким образом развиваются фактор пробуждения внимательности, опираясь на отделение, на бесстрастие и на прекращение, приводящие к избавлению. В результате развития фактора пробуждения внимательности [таким образом] осуществляются знание и освобождение ... вплоть до ... Таким образом развиваются фактор пробуждения невозмутимости, опираясь

на отделение, на бесстрастие и на прекращение, приводящие к избавлению. В результате развития фактора пробуждения невозмутимости таким образом осуществляются знание и освобождение.

Таким образом, эти четыре темы для медитации обеспечивают семью качествами ума, которые были собраны как факторы пробуждения вместе с потенциалом приведения к пробуждению:

### **ОТДЕЛЕНИЕ, БЕССТРАСТИЕ, ПРЕКРАЩЕНИЕ → ИЗБАВЛЕНИЕ**

Далее я предпринимаю попытку вывести практические аспекты этого набора качеств, опирающиеся на отделение, на бесстрастие и на прекращение, приводящие к избавлению. Первая из этих четырех тем, отделение, может обладать материальными и ментальными компонентами. Ранние трактаты часто рекомендуют уединение для выполнения медитативной практики, которая затем приводит к изоляции ума от неблаготворных состояний и к достижению более глубокого сосредоточения<sup>366</sup>.

Палийский термин для бесстрастия (*virāga*) также может означать «исчезновение». Это выявляет центральный аспект медитативной динамики, который связан с данным термином, так же как при видении «исчезновения» явлений, т. е. когда они пропадают из виду, влечеие по отношению к ним также начинает исчезать, что приводит к усилению «бесстрастия»<sup>367</sup>.

Там, где описывается развитие высшего прозрения, бесстрастие часто упоминается вместе с разочарованием и прекращением. Бесстрастие и прекращение — это также отдельные ступени в развитии созерцания дхарм посредством внимательного наблюдения за дыханием, которое я буду исследовать в следующей главе. Термин «прекращение» сам по себе, вероятно, главным образом связан с прекращением страдания как конечной целью буддийской практики.

Обращение и отделению, бесстрастию и прекращению должно привести к избавлению, или оставлению. Такое избавление от неблаготворного лежит в основе всего пути от начала до его завершения, когда высшее оставление происходит вместе с прорывом к освобождению и перениванию нирваны<sup>362</sup>.

В Абхидхармасамуччаявьяхъе предполагается связь между Четырьмя благородными истинами и развитием факторов пробуждения, «которые опираются на отделение, опираются на бесстрастие и опираются на прекращение, кульминацией чего становится избавление»<sup>363</sup>. Это обосновывает то, что когда переживают страдания, то стремятся «изолироваться» от них. Когда страдание возникает как результат страстного желания, то устремляются к «бесстрастию». Когда же переживание страдания прекращается (временно), то начинают искать способы, каким образом можно достичь такого «прекращения» (навсегда). Следовательно, первые три из Четырех благородных истин связаны с выражениями «копираются на отделение», «копираются на бесстрастие» и «копираются на прекращение». В итоге ощущение силы оставления страдания приводит к возникновению желания развивать путь к оставлению, или «избавлению». С этой точки зрения четыре темы для медитации, развивающиеся посредством факторов пробуждения, приравниваются к выполнению того, что в ранней буддийской мысли рассматривалось как фундаментальное переданное Буддой учение о Четырех благородных истинах.

## XI.2 Факторы пробуждения и препятствия

Выполняя функцию того, что ведет к освобождению, факторы пробуждения стоят в прямой оппозиции к препятствиям. В буддийских трактатах постоянно выделяется противопоставление между ними. Так, в Самьютта-никаде и в Самьюкта-агаме указывается на то, что препятствия приво-

дят к слепоте ума, тогда как факторы пробуждения ведут к его проницательности. Далее приводится соответствующая часть из Самьюкта-агамы<sup>370</sup>:

Есть пять состояний, которые способствуют помрачению, способствуют отсутствию видения, способствуют отсутствию знания, способствуют ослаблению мудрости, которые противоположны знанию, противоположны пробуждению и которые не ведут к нирване. Каковы эти пять? Это чистое желание, нетприятие, вялость и притупленность, тревога и беспокойство, а также сомнение...<sup>371</sup>

Есть семь факторов пробуждения, которые способствуют формированию великого знания, способствуют видению, увеличивают мудрость, приводят к знанию, к надлежащей пробужденности и к нирване. Каковы эти семь? Это такие факторы пробуждения, как внимательность, исследование дхарм, энергия, безмятежность, радость, сосредоточение и невозмутимость<sup>372</sup>.

Несмотря на оппозицию между этими двумя перечнями или, возможно, благодаря ей, развитие некоторых факторов пробуждения может быть инициировано тогда, когда некоторые препятствия еще не были полностью преодолены. Это предполагается исходя из рассуждения в Самьюттака и в Самьюкта-агаме. Далее я привожу свой перевод соответствующего отрывка из Самьюкта-агамы<sup>373</sup>:

Во время развития посредством фактора пробуждения приложения усилий, при обращении внимания, понимают, что: «Ум недостаточно освобожден, вялость и притупленность не были уничтожены, а также тревога и беспокойство не были полностью подавлены. Таким образом, усугубление фактора пробуждения внимательности посредством внимательного отношения к дхармам, со старанием и усердием, не

было сбалансированным». И точно так же, что касается таких факторов пробуждения, как исследование дхарм ... энергия ... радость ... безмятежность ... сосредоточение ... и невозмутимость.

Далее описание продолжается рассмотрением положительных примеров. Когда удается выйти за пределы этих двух препятствий, ум становится вполне освобожденным, и тогда без усилий сбалансированным образом устанавливаются в определенном факторе пробуждения. В Самьютта-никде нет отрицательного случая, но представлен лишь положительный в качестве иллюстрации того, как семь факторов пробуждения применяются надлежащим образом<sup>374</sup>. Тем не менее это представление предполагает, что в другое время факторы пробуждения не вполне применяются, что, согласно приведенному выше отрывку, может происходить, когда такие препятствия, как вялость и притупленность или тревога и беспокойство, еще не были полностью преодолены.

Таким образом, хотя первые два препятствия чувственного желания и неприятия должны быть преодолены, чтобы была возможность для дальнейшего развития любого из факторов пробуждения<sup>375</sup>, это может быть не вполне применимо для таких препятствий, как вялость и притупленность или же тревога и беспокойство. То, что это действительно так, можно увидеть в Агги-сутте и Самьютта-агаме, а также в третьем аналогичном тексте, сохранившемся на тибетском языке, где рассматривается, какой фактор пробуждения является предпочтительным в определенной ситуации. Далее следует соответствующий отрывок из Самьютта-агамы<sup>376</sup>:

Если ум становится инертным и увязает в этом, то нецелесообразно развивать такие факторы пробуждения, как безмятежность, сосредоточение и невозмутимость. Почему? Потому что в уме появилась инертность и, будучи инертным, он увязает в этом.

Инертность будет лишь усиливаться вследствие такого состояния. Это подобно тлеющему огню, в который, для того чтобы он вспыхнул с новой силой, подкладывают выгоревший уголь. Как вы думаете... не приведет ли добавление выгоревшего угля к его угасанию?

В Агги-сутте из Самьютта-никайи отмечается то же самое, когда говорится, что эти три фактора пробуждения не могут пробудить ум из его заторможенности, и попытку это сделать можно сравнить с брасанием влажной травы, влажного навоза, влажных веток или влажного торфа в маленький костер, который хотят разжечь<sup>37</sup>. В тибетском аналогичном тексте, так же как в Самьюкта-агаме, говорится, что эти факторы пробуждения лишь усугубляют проблему, вместо того чтобы просто быть не в состоянии с ней справиться<sup>38</sup>. Однако сравнение в тибетской версии соответствует иллюстрации в Агги-сутте, когда в маленький костер бросают влажные дрова, влажную траву или влажный навоз. Тибетский текст следует той же схеме изложения, подобно описываемому в Самьюкта-агаме относительно результата факторов пробуждения, а также подобно Агги-сутте относительно приводимых сравнений.

Если в уме появляется волнение, и если, будучи взволнованным, ум увязает в этом, то в это время нецелесообразно развивать такие факторы пробуждения? как исследование дхармы, энергия и радость. Почему? Потому что в уме появилось волнение, и взволнованный ум увязает в этом. Волнение будет лишь усиливаться вследствие такого состояния. Это подобно горящему огню, который хотят затушить тем, что подкладывают в него сухие дрова. Как вы думаете, не разгорится ли огонь еще больше от этого?

В Агги-сутте из Самьютта-никайи указывается, что успокоение ума посредством этих трех факторов пробужде-

ния не представляется возможным, поскольку данную попытку можно сравнить с подбрасыванием сухой травы, сухого навоза или сухого хвороста в большой костер с целью его погасить. В Агги-сутте также представлена последовательность, которая отличается от остальных двух версий, в которой после указания на время, когда безмятежность, сосредоточение и невозмутимость нецелесообразны, вначале говорится о времени, когда они целесообразны, а затем указывается на время, когда исследование, энергия и радость нецелесообразны.

Если в уме появляется инертность и, будучи инертным, ум увязает в этом, тогда это подходящее время для развития таких факторов пробуждения, как исследование дхарм, энергия и радость. Почему? Потому что инертность появляется в уме, и, будучи инертным, ум увязает в этом. Он может стать ясным, контролируемым, светлым и радостным благодаря этим состояниям. Это подобно тому, как в тлеющий огонь для того, чтобы он разгорелся, подкидывают сухие дрова. Как вы думаете ... не вспыхнет ли этот огонь с новой силой и не разгорится ли?

Согласно Агги-сутте, инертный ум может легко быть пробужден при помощи этих факторов пробуждения, подобно сухой траве, сухому навозу или сухому хворосту, брошенным в тлеющий огонь, когда хотят, чтобы он вспыхнул с новой силой.

Если в уме появляется волнение и, будучи волнующимся, ум увязает в этом, тогда это подходящее время для развития таких факторов пробуждения, как безмятежность, сосредоточение и невозмутимость. Почему? Потому что в уме появилось волнение, и взволнованный ум увязает в этом. Благодаря этим состояниям можно поместить ум внутри, объединить его и собрать. Эта подобна пылающему огню, кото-

рый хотят потушить, подкидывая в него выгоревший уголь. В таком случае этот орган определенно погаснет.

В Агги-сутте объясняется, что вспыхивающий ум может легко успокоиться при помощи этих факторов пробуждения, так же как большое пламя можно погасить, подбрасывая в него влажную траву, влажный навоз или влажный хворост, а также воду и землю.

Это описание в Агги-сутте и подобных ей подтверждает, что развитие определенных факторов пробуждения может стать противоядием от инертности или от волнения, которые могут быть проявлениями таких препятствий, как вялость и притупленность или тревога и беспокойство. Другим аспектом этого представления является то, что некоторые факторы пробуждения не должны развиваться в инертном состоянии ума, тогда как другие нецелесообразны, когда присутствует волнение. Иными словами, осуществление всех семи факторов пробуждения требует, чтобы были полностью оставлены даже самые тонкие препятствия. Это создает впечатление постепенного развития факторов пробуждения. Отдельные факторы развиваются соответственно тому, что требует определенная ситуация, пока, вместе со все большим очищением ума, наконец не появляется возможность установить все факторы пробуждения.

Говоря о всем наборе факторов пробуждения, следует отметить, что в Агга-сутте и ее аналогах внимательность не упоминается вплоть до этого момента. Причина этого, как сказано в завершающей части обзора факторов пробуждения в Самьюкта-агаме, простая:

Такой фактор пробуждения, как внимательность, используется постоянно.

Это утверждение, которое также можно найти в аналогичных версиях, похоже, отражает ключевую роль внимательности как фактора узнавания имеющегося состояния

ума, которым обеспечивается важнейшее основание для развития всех остальных факторов пробуждения. Если посредством установления внимательного наблюдения за состоянием собственного ума не узнают, что ум инертен или взволнован, то от рекомендаций, данных в Агги-сутте и ее аналогах, будет мало пользы. Таким образом, внимательность определена используется всегда, она всегда нужна и всегда служит опорой.

Ввиду такого центрального положения внимательности главная цель практики четырех Сатипаттхан состоит в установлении такого вида внимательности, который может служить основанием для развития остальных факторов пробуждения. С этой точки зрения также становится понятно, почему во многих трактатах четыре Сатипаттханы лишь упоминаются без детального описания тех способов, которыми они могут быть практически использованы, как это имеет место в случае Сатипаттхана-сутты. Похоже, действительно важным является то, что благодаря медитации Сатипаттханы внимательность относительно тела, ощущений, ума и дхарм устанавливается таким образом, что это приводит к другим факторам пробуждения. Это представляется сутью медитации Сатипаттханы как прямого пути к пробуждению.

Подытожим указания, данные в Агги-сутте и ее аналогах: когда избавляются от двух грубых препятствий чувственного желания и неприятия, развитие может происходить так, как показывается в таблице 11.1.

СОСТОЯНИЕ УМА	РАЗВИТИЕ
инертность или всплеск	внимательность
инертность	исследование, энергия, радость
всплеск	безмятежность, сосредоточение, невозмутимость

ни инертности, ни волнений

все семь факторов  
пробуждения

Таблица 11.1 Противодействие инертности и волнению

Гибкий подход, приспособление к определенным требованиям имеющейся ситуации предполагает наличие способности по отдельности развивать различные факторы пробуждения. Мастерство такой способности описывается в рассуждениях Самьютта-никаи и в Самьюкта-агаме, где сообщается, как арахат монах Сарипутта проиллюстрировал свои умения в этой области посредством сравнения. Далее приводится соответствующая часть из Самьюкта-агамы<sup>384</sup>:

Благодаря решимости я достигаю [любого из] семи факторов пробуждения, делая это без усилий. Согласно моему желанию достичь фактора пробуждения в утренние часы, в середине дня или вечером, если я желаю этого достичь, согласно моему желанию я достигаю этого.

Это подобно тому, как царь или великий министр облачается в различные одежды, которые хранились в сундуке, согласно своим потребностям [утром], потребностям в середине дня, а также потребностям в вечернее время, свободно и согласно своим желаниям<sup>385</sup>.

В Самьютта-никае Сарипутта просто говорит, что в любом факторе пробуждения, в котором он хотел бы пребывать утром, днем или вечером, он пребывает<sup>386</sup>. И хотя в этом трактате не говорится прямо, что это происходит без усилий, однако это подразумевается исходя из описания.

### XI.3 Питание факторов пробуждения

Возвращаясь к главной оппозиции между препятствиями и факторами пробуждения, в Агги-сутте и подобных трактатах демонстрируется, как развитие определенных факторов пробуждения может стать способом преодоления инертности и волнения, представляя состояния ума, которые соответствуют третьему и четвертому из пяти препятствий. Тема, которая до сих пор не исследовалась: может ли любой из факторов пробуждения также содействовать в случае с препятствием сомнения?

Это спределено так, поскольку развитие второго фантора пробуждения исследования дхарм предлагают способ избавления от сомнения. Оппозиция между этими двумя как часть главной оппозиции между препятствиями и факторами пробуждения следует из описания, имеющегося в Самьюотта-нике и ее аналогах, часть которого уже была представлена в предыдущей главе, посвященной созерцанию препятствий. Здесь описывается то, что лишает препятствия питания, и то, что питает факторы пробуждения. И далее я привожу свой перевод отрывка из Самьюотта-агамы, где описывается то, что питает факторы пробуждения<sup>362</sup>:

Так же, как тело укрепляется, поддерживаемое питанием, и существует, поддерживаемое питанием, семь факторов пробуждения укрепляются, поддерживаемые питанием, и существуют, поддерживаемые питанием.

Что такое питание для фактора пробуждения внимательности? При обращении внимания на четыре Сатилаттханы еще не возникший фактор пробуждения внимательности возникает, и уже возникший фактор пробуждения внимательности продолжает возобновляться с тем, чтобы происходило увеличение и прибавление...

Что такое питание для фактора пробуждения исследования дхарм? Есть исследование благотворных состояний и есть исследование неблаготворных состояний; при обращении внимания на это еще не возникший фактор пробуждения исследования дхарм возникает, и уже возникший фактор пробуждения исследования дхарм возникает в полной мере с тем, чтобы происходило увеличение и прибавление...

Что такое питание для фактора пробуждения энергии? При обращении внимания на четыре правильных усилия еще не возникший фактор Пробуждения исследования дхарм возникает, и уже возникший фактор пробуждения энергии возникает в полной мере с тем, чтобы происходило увеличение и прибавление...

Что такое питание для фактора пробуждения радости? Есть радость и есть укрепление радости; при обращении внимания на это еще не возникший фактор пробуждения радости возникает, и уже возникший фактор пробуждения радости возникает в полной мере с тем, чтобы происходило увеличение и прибавление...

Что такое питание для фактора пробуждения безмятежности? Есть телесная безмятежность и есть безмятежность ума; при обращении внимания на это еще не возникший фактор пробуждения безмятежности возникает, и уже возникший фактор пробуждения безмятежности возникает в полной мере с тем, чтобы происходило увеличение и прибавление...

Что такое питание для фактора пробуждения сосредоточения? Есть погружения; при обращении внимания на них еще не возникший фактор пробуждения сосредоточения возникает, и уже возникший фактор пробуждения сосредоточения возникает в полной мере с тем, чтобы происходило увеличение и прибавление...

Что такое питание для фактора пробуждения невозмутимости? Есть три элемента. Каковы они? Элемент искоренения, элемент бесстрастия и элемент прекращения; при обращении внимания на них еще не возникший фактор пробуждения невозмутимости возникает, и уже возникший фактор пробуждения невозмутимости возникает в полной мере с тем, чтобы происходило увеличение и прибавление.

Если сравнивать с этим представлением, то в Самьютта-нике можно найти некоторые отличия. В случае с внимательностью питанием являются «вещи, на которые описывается фактор пробуждения внимательности»<sup>383</sup>. К этому можно добавить ссылку в Самьюнта-агаме на четыре Сатипаттханы, которая также отмечается в тибетском варианте<sup>384</sup>. Такое представление в этих двух версиях получает свое подтверждение из Анапамасати-сутты и ее аналогов, согласно которому фактор пробуждения внимательности возникает благодаря практике Сатипаттханы<sup>385</sup>.

Ясное различие между благотворным и неблаготворным соответствует всем версиям питания для исследования дхарм. На этом завершается раздел о том, как факторы пробуждения противодействуют препятствиям, поскольку здесь показывается, что фактор пробуждения исследования дхарм может противодействовать сомнению. Способность проводить различие между благотворным и неблаготворным, которая питает этот фактор пробуждения, является в точности тем, что в соответствии с Самьютта-никей лишает питания такое препятствие, как сомнение. То есть для преодоления сомнения необходима не столько вера, сколько исследование.

В случае с энергией аналогичные версии расходятся. В Самьютта-нике говорится об обращении внимания на элементы побуждения, старания и напряжения сил. Тогда как в Самьюнта-агаме и в тибетской версии приводятся четыре надлежащих усилия. Взятые вместе, эти два представ-

ления, таким образом, указывают на побуждающие качества и на то, как их использовать, противодействуя неблаготворному и развивая благотворное.

В случае с радостью описания довольно похожие. В Самьютта-никае говорится о «вещах, которые являются основанием для фактора пробуждения радости», тогда как в аналогичных текстах упоминается «радость» и то, что «укрепляет радость».

Все три версии соглашаются с тем, что телесная и ментальная безмятежность питает фактор пробуждения безмятежности. Таким образом, спокойное поведение и пребывание в ментальном покое способствуют обеспечению подходящей среды для усиления этого фактора пробуждения.

В связи с сосредоточением снова наблюдается различие, поскольку в Самьютта-никае отмечается знак безмятежности и знак неотвлечения, тогда как в Самьютта-агаме говорится о четырех погружениях, которые некоторым образом служат примером успешного развития безмятежности и неотвлечения. В данном случае тибетская версия ближе к представлению Самьютта-никаи, поскольку в ней следует ссылка на сосредоточение и на знак сосредоточения<sup>116</sup>.

Согласно представлению Самьютта-никаи, питанием для невозмутимости являются «вещи, на которые опирается фактор пробуждения невозмутимости», тогда как в Самьютта-никае и в тибетской версии упоминаются элементы «искоренения», «бессстрастия» и «прекращения», что указывает на темы для медитации, развитие которых приводит к укреплению невозмутимости.

Резюме и некоторое обобщение указаний, данных в этих версиях, может быть представлено в следующей таблице 11.2

ФАКТОР ПРОБУЖДЕНИЯ	ПИТАНИЕ
внимательность	четыре Сагиттарханы
исследование	различие благоговорного и неблагоговорного
энергия	приложение сирияния посредством четырех подлежащих усилий
радость	укрепление радости
безмятежность	телесная и ментальная безмятежность
сосредоточение	неотвлечение, энан Сосредоточения, четыре по ружения
невозмутимость	искоренение, бесстрастие и прекращение как основа невозмутимости

Таблица 11.2 Питание для факторов пробуждения

#### XI.4 Проявления факторов пробуждения

Другое рассуждение, в котором также рассматриваются препятствия и факторы пробуждения, уже частично обсуждавшиеся в предыдущей главе, представляет их таким образом, что их обычное количество удваивается. Далее следует отрывок из Самьюнта-агамы, аналогичной Парияя-сутте<sup>387</sup>, об удвоении факторов пробуждения:

Каким образом о семи факторах пробуждения говорится как о четырнадцати? Есть установление внимательности в связи с внутренними явлениями и есть установление внимательности в связи с внешними явлениями. Установление внимательности в связи с

внутренними явлениями — это фактор пробуждения внимательности, который соответствует узнаванию, соответствует пробуждению и может вести к нирване. Установление внимательности в связи с внешними явлениями — это фактор пробуждения внимательности, который соответствует узнаванию, соответствует пробуждению и может вести к нирване<sup>382</sup>. Есть исследование благотворных состояний и есть исследование неблаготворных состояний. Исследование благотворных состояний — это фактор пробуждения исследования дхарм ... и исследование неблаготворных состояний — это фактор пробуждения исследования дхарм.

Есть приложение усилия, чтобы устраниТЬ неблаготворные состояния, и есть приложение усилия, чтобы возрастить благотворные состояния. Приложение усилия, чтобы устраниТЬ неблаготворные состояния, — это фактор пробуждения энергии ... и приложение усилия, чтобы возрастить благотворные состояния, — это фактор пробуждения энергии...

Есть радость и есть установление радости. Радость — это фактор пробуждения радости ... и установление радости — это фактор пробуждения радости...

Есть телесная безмятежность и есть ментальная безмятежность. Телесная безмятежность — это фактор пробуждения безмятежности ... и ментальная безмятежность — это фактор пробуждения безмятежности...

Есть сосредоточение и есть знак сосредоточения. Сосредоточение — это фактор пробуждения сосредоточения ... и знак сосредоточения — это фактор пробуждения сосредоточения...

Есть невозмутимость по отношению к благотворным состояниям и есть невозмутимость по отношению к неблаготворным состояниям. Невозмутимость по отношению к благотворным состояниям — это фактор

пробуждения невозмутимости, который соответствует узнаванию, соответствует пробуждению и может вести к нирване; невозмутимость по отношению к неблаготворным состояниям — это фактор пробуждения невозмутимости, который соответствует узнаванию, соответствует пробуждению и может вести к нирване.

Парияя-сутта из Самьютта-никаи согласуется с приведенным выше отрывком из Самьютта-никаи в том, что внимательность может быть направлена на внутренние и внешние явления, что относится к различию между внутренним и внешним, приводимым в канонических версиях Сатипаттхана-сутты. В тибетской версии предлагается другое представление, поскольку вместо этого говорится о внимательности по отношению к благотворным или неблаготворным явлениям<sup>704</sup>.

В Парияя-сутте такой же способ объяснения принимается и для следующего фактора пробуждения, вместе с указанием на то, что умудренное исследование может быть связано с внутренними или внешними явлениями. В Самьютта-агаме, напротив, проводится разделение между исследующими состояниями, которые являются благотворными, и неблаготворными состояниями, что также можно найти в тибетской версии. Таким образом, в Самьютта-никае, судя по всему, имеется различие между интроспективным исследованием того, что происходит внутри нас, и рассмотрением того, как с этим соотносится внешний мир и как он влияет на наше переживание. Однако в этих двух параллельных версиях исследование может быть направлено либо на неблаготворные состояния и осознавание того, как они возникают и т. д., либо на благотворные состояния, а также исследование того, как они могут развиваться в дальнейшем.

Что касается энергии, то в Самьютта-никае следует разделение между телесными и ментальными проявления-

ми этого фактора пробуждения. Это может относиться к различию между, к примеру, сидением с решимостью устойчиво оставаться в этой сидячей позиции не двигаясь как телесным усилием и ментальным усердием, которое требуется для того, чтобы находиться в медитативной практике, не позволяя уму блуждать. В Самьютта-нике и в тибетской версии, напротив, говорится об устранении неблаготворных состояний и развитии благотворных. Это может быть проиллюстрировано на примере любой практики, связанной с развитием благотворного или преодолением неблаготворного.

Когда речь идет о таком факторе пробуждения, как радость, то в Самьютта-нике проводится разделение между радостью, сопровождающей начальным и поддерживаемым приложением ума (*vitakka* и *visāga*), двумя факторами первого погружения, и радостью без них, определяющей характеристикой второго медитативного погружения. Формулировки в Самьютта-агаме и в тибетской версии менее специальные в данном случае, поскольку они относятся лишь к радости и к тому, что ее устанавливает.

Во всех трех версиях упоминаются телесная и ментальная безмятежность. Телесное проявление безмятежности включает безмятежное телесное поведение, ментальное поведение и спокойная сидячая позиция. Ментальный эквивалент этого может быть достигнут посредством установления и поддержания безмятежности в уме либо во время формальной практики, либо когда занимаются повседневной античностью.

Что касается сосредоточения, то в Самьютта-нике снова проводится разделение между тем, что сопровождается начальным и поддерживаемым приложением ума, и тем, что не сопровождается им. Таким образом, охватывая любой уровень сосредоточения, вплоть до первого погружения, и любого уровня сосредоточения начиная со второго медитативного погружения и далее (что отличается от радости, которая не включает третье и четвертое погружения,

поскольку радость при этом отсутствует). В данном случае Самьюкта-агама и тибетская версия также являются более общими, поскольку в них лишь упоминаются сосредоточение и знак сосредоточения.

Что касается невозмутимости, то в Самьюкта-никаве опять же проводится разделение между внутренним и внешним, тогда как в Самьюкта-агаме и тибетской версии лишь упоминается различие между благотворным и неблаготворным. Это похоже на исследование дхарм, относительно которого все три версии дают одинаковые объяснения. С практической точки зрения развитие невозмутимости может быть обращено к возникающему из себя или в связи с тем, что приходит из внешнего мира; и поддержание ментально-го равновесия требуется как в отношении с благотворным, так и в отношении с неблаготворным.

Резюме и некоторое обобщение указаний, данных в этих версиях, может быть представлено в следующей таблице 11.3, где показывается, как могут проявляться отдельные факторы пробуждения.

ФАКТОР ПРОБУЖДЕНИЯ	ПРОЯВЛЕНИЯ
внимательность	внешнее или внутреннее, благотворное или неблаготворное
исследование	внешнее или внутреннее, благотворное или неблаготворное
энергия	телесное или ментальное в связи с благотворным или неблаготворным
радость	установление радости вплоть до первого или второго погружения
безмятежность	телесная и ментальная безмятежность
сосредоточение	сосредоточение яплоть до первого погружения и выше

невозмутимости	внешнее или внутреннее в связи с благотворным или неблаготворным
----------------	--

Таблица 11.3 Проявление факторов пробуждения

## XI.5 Исцеление и факторы пробуждения

Потенциальная польза от развития факторов пробуждения распространяется даже на физическое здоровье. Это можно видеть в трактате, где описывается случай, когда у Будды обнаружился недуг. Версии этого описания можно найти в Самьютто-нинае и в Самьюнта-агаме, а также частично это описание сохранилось на санскрите и уйгурском языке. Далее я привожу перевод отрывка из Самьюнта-агамы, начинающийся с повествования о том, как Будда заболел, когда находился в пути. Ананда приготовил для него место отдыха, и из этого описания складывается впечатление, что недомогание было достаточно серьезным. После того как Будда прилег, он обратился к Ананде со следующими словами<sup>390</sup>:

[Будда] сказал Ананде: «Назови семь факторов пробуждения». На это Ананда ответил так: «Благословенный, это такой фактор пробуждения внимательности, который Благословенный достиг сам посредством полного пробуждения, а также объяснил как поддерживаемый отделением, поддерживаемый бесстрастием, поддерживаемый прекращением и ведущий к избавлению. Фактор пробуждения исследования дхарм ... энергии ... радости ... безмятежности ... сосредоточения ... невозмутимости, который Благословенный достиг сам посредством полного пробуждения, а также объяснил как поддерживаемый отделением, поддерживаемый бесстрастием, поддерживаемый прекращением и ведущий к избавлению».

Будда сказал Ананде: «Ты сказал об энергии?»  
 Ананда ответил Будде: «Я сказал об энергии, благородственный, я сказал об энергии, благошествующий».

Будда сказал Ананде: «Именно энергию я развивал и сделал многое, чтобы достичь высшего и полного пробуждения». Сказав это, он сел с прямым телом и установил внимательность.

В Самьюнта-нике следует несколько иное описание. Будда находился не в пути, а располагался в месте кормления белок, и монахом, который перечислял ему факторы пробуждения, был Махачучда<sup>321</sup>. В этом перечислении особенно выделяется, что семь факторов пробуждения были надлежащим образом разъяснены и привели к непосредственному узнаванию, к пробуждению и нирване. В Самьюнта-нике в заключение сообщается, что, слушая это перечисление, Будда исцелился от своего недуга и полностью восстановился<sup>322</sup>.

Далее в Самьюнта-агаме рассказывается, что монах, который был свидетелем происходящего, тут же составил поэтические строфы для поминования этого исцеления Будды. Частично эти строфы также сохранились на санскрите и уйгурском языке. Далее я привожу свой перевод фрагмента этих строф, извлеченного из Самьюнта-агамы:

Наслаждаясь слушанием этой чудесной Дхармы,  
 Превозмогая свой недуг, Будда попросил изложить  
 это.

Монах изложил эту Дхарму.

Развертывание семи факторов пробуждения...

«Внимательность, исследование дхарм, энергия,

Радость, безмятежность, сосредоточение и

невозмутимость,

[ведущие к] пробуждению, —

Это семь факторов пробуждения,

Являющиеся превосходными и хороши

разъясненными».

Слушая изложение этих семи факторов пробуждения,

Всесдело перенивая вкус полного пробуждения,  
[Хотя] тело было скрученено и поражено великой  
болью.

Преодолевая этот недуг, [Будда] сел прямо и стал  
слушать.

В санскрите фрагменте подтверждается, что именно вкус факторов пробуждения произвел такое замечательное воздействие на телесном уровне<sup>193</sup>. Данные описания предполагают, что памятование о том, чего Будда смог достичь посредством факторов пробуждения, вызывает интенсивное чувство радости, а также пробуждает внутреннюю энергию, которая воздействовала на его тела настолько, что привела к очевидному эффекту — излечению недуга. Далее строфы продолжают описывать то, что происходит, когда надлежащим образом слушают Дхарму:

Слушая проповеданную Дхарму истинно как есть,

Слушая ее с собраным умом, с разумением и  
мудростью,

Эту Дхарму, проповеданную Буддой,

Получают наслаждение и радость, лишенные  
чувственности.

Благодаря наслаждению и радости тело становится  
расслабленным,

И ум также становится счастливым сам по себе,

Счастливый ум надлежащим образом достигает  
свершений,

А также верного понимания существования,  
явления и формаций.

В этих строфах демонстрируется, что развитие факторов пробуждения не ограничивается лишь формальной медитацией. Слушание учений с собранным умом приводит

и такому виду радости, которая лишена чувственности, благодаря чему тело становится расслабленным, а счастливый ум достигает сосредоточения. Очевидно, что некоторые факторы пробуждения возникают в этой определенной ситуации, а затем ведут к верному пониманию.

И хотя подобных строф нет в палийском тексте, схожее представление можно найти в другом трактате Самьютта-никаи, согласно которому все семь факторов пробуждения могут быть пробуждены во время слушания этой Дхармы с полным вниманием<sup>394</sup>.

Как упоминалось ранее, согласно Парияя-сутте из Самьютта-никаи, такие факторы пробуждения, как радость и сосредоточение, могут сопровождаться начальным и поддерживаемым (продолжающимся) приложением ума. Эти два фактора являются характеристикой первого медитативного погружения, а также стадий безмятежности, ведущих к первому погружению. Или же радость и сосредоточение могут быть без них обусловливающей характеристикой более высоких погружений. Поскольку факторы пробуждения могут пробуждаться в результате слушания Дхармы, становится очевидным, что такие факторы пробуждения, как радость и сосредоточение, не ограничиваются глубоким сосредоточением во время формальной медитации. Таким образом, указание в Парияя-сутте на радость и сосредоточение, сопровождающиеся начальным и поддерживаемым приложением ума, лучше всего принимать как включающее некоторые виды благотворных радости и сосредоточения, которые не соответствуют достижению полного медитативного погружения. Такое заключение подтверждается в аналогичных Парияя-сутте текстах, где при описании радости и сосредоточения как факторов пробуждения нет никакого указания на медитативное погружение.

## XI.6 Сатипаттхана и факторы пробуждения

Тем не менее в контексте формальной медитативной практики ясно, что факторы пробуждения имеют особую значимость. То, каким образом факторы пробуждения появляются из медитации Сатипаттханы, можно видеть в Аниапасати-сутте и в Самьюкта-агаме. В этих похожих версиях показывается, что последовательность, в которой перечисляются факторы пробуждения, соответствует способу, которым они разворачивают свой пробуждающий потенциал. Эта последовательность отражает лежащее в основании развитие, в котором упоминаемый ранее фактор поддерживает возникновение следующего за ним. Далее приводится соответствующий отрывок из Самьюнта-агамы, в котором описывается эта динамика и где также делаются некоторые полезные замечания относительно значения каждого фактора пробуждения<sup>395</sup>.

[Относительно тела] устанавливают внимательность посредством созерцания тела; внимательность устанавливается [таким образом, что] внимательность устанавливается твердо и без забывчивости. В это время усердно развивают фактор пробуждения внимательности. В результате развития фактора пробуждения внимательности [таким образом] фактор пробуждения внимательности становится осуществленным.

[Когда] фактор пробуждения внимательности становится осуществленным, рассматривают и исследуют это состояние. В это время усердно развивают фактор пробуждения исследования дхарм. В результате развития фактора пробуждения исследования дхарм [таким образом] фактор пробуждения исследования дхарм становится осуществленным<sup>396</sup>.

[Когда] рассматрели, различили и исследовали это состояние, то достигается усердное приложение

энергии. В это время усердно развивают фактор пробуждения энергии. В результате развития фактор пробуждения энергии [таким образом] фактор пробуждения энергии становится осуществленным<sup>397</sup>.

[Когда] становятся довольными и радостными, тело и ум становятся спокойными и безмятежными. В это время усердно развивают фактор пробуждения безмятежности. В результате развития фактора пробуждения безмятежности [таким образом] фактор пробуждения безмятежности становится осуществленным.

[Когда] тело и ум становятся счастливыми, достигают сосредоточения. В это время усердно развивают фактор пробуждения сосредоточения. В результате развития фактора пробуждения сосредоточения [таким образом] фактор пробуждения сосредоточения становится осуществленным<sup>398</sup>.

[Когда] фактор пробуждения сосредоточения осуществляется, а алчность и уныние прекращаются, достигается равновесие и невозмутимость. В это время усердно развивают фактор пробуждения невозмутимости. В результате развития фактора пробуждения невозмутимости [таким образом] фактор пробуждения невозмутимости становится осуществленным<sup>399</sup>.

Та же самая процедура затем применяется к любым другим Сатипаттханам. То есть начиная с внимательности как исходной точки описанные выше движущие силы могут быть приведены в действие при помощи любой из четырех Сатипаттхан и точно так же они могут вести к развитию факторов пробуждения.

При расширении смысла этого описания внимательность, развивающаяся посредством первой Сатипаттханы, выходит за пределы поверхностного восприятия тела как приятного на вид и проникает к менее привлекательным внутренним частям. Внимательное созерцание того же си-

мого тела может также привести к «расщеплению» платного чувства самоидентификации и раскрытию того, что это целое тело является лишь комбинацией из четырех элементов. В случае смерти, тема которой часто привычным образом игнорируется в современном обществе, целью является обращение полного внимания на собственную нравственность как необходимый и неотъемлемый аспект нашей жизни. В каждой из этих или любых иных медитативных практик Сатипаттханы, опираясь на установленную внимательность, осуществляют энергичное исследование так, что следующее в результате этого бесстрастие приводит к радости и безмятежности, а ум становится сосредоточенным и невозмутимым. Таким образом, отделившись от неблаготворного умозрительного отношения к телу и развив бесстрастие по отношению к нему, привязанность постепенно прекращается, и тогда все больше избавляются от своего чувства отождествления с телом.

Та же самая динамика применяется к другим Сатипаттханам, когда, на основании установленной внимательности, появляются другие факторы пробуждения, развитие которых ведет к отделению, бесстрастию, прекращению и в итоге к избавлению. Единственное различие состоит в наличии основополагающей задачи у каждой Сатипаттханы. Внимательное созерцание ощущений приводит к возникновению узнавания посредством того, что ясно отмечают аффективное свойство имеющегося в данный момент переживания вместе с импульсивного реагирования на него. Что же касается ума, то созерцание проникает сквозь дебри мыслей и обнаруживает лежащее в основании состояние ума в любой данный момент. Что же касается препятствий и факторов пробуждения, то здесь задача состоит не только в узнавании того, что происходит, но и в обнаружении обстоятельств, влияющих на наличие или отсутствие препятствий или факторов пробуждения.

Анапонасати-сутта соглашается с Самьюкта-агамой в том, что, опираясь на практику любой из четырех Сатипат-

тхан, факторы пробуждения могут развиваться таким образом, что они приводят к узнаванию и освобождению. Именно этот потенциал приведения к пробуждению помогает факторы пробуждения в самое сердце созерцания дхарм и в завершающую точку медитации Сагипаттханы во всей ее полноте. Их важность в этом отношении выражается в сравнении с семью драгоценными обладаниями мирового правителя, которое приводится в рассуждениях о семи факторах пробуждения.

### XI.7 Вращающий колесо царь

В ранних буддийских трактатах нередко встречается образ мирового правителя, представления о котором восходят к идеям о царствовании, которые существовали еще до появления буддизма в Индии<sup>10</sup>. В ранних писаниях мировой правитель уподобляется Будде, и подобно Татхагате он занимает высочайшее положение в духовной сфере.

Традиция описывает мирового правителя как обладателя семи сокровищ, наделенных чудесной силой. Первым из них является колесо чудесных качеств, проявление которого в небе удостоверяет функцию царя как вращающего колесо (*sakkavattin*). Это колесо затем ведет царя к ненасильственному покорению им всего мира. В этом ненасильственном покорении царь опирается на слона и на чудесного коня, которые могут доставлять его в любое место по желанию, а также он опирается на чудесную драгоценность, которая освещает все направления. Другими антропоморфными сокровищами являются царица неописуемой красоты и доброго нрава, управляющий делами (министр), могущий производить богатство по желанию, а также военачальник, могущий выполнять любые приказания.

В Самьютта-никае и Самьюнта-агаме этот образ используется для описания факторов пробуждения. Далее следует соответствующий отрывок из Самьюнта-агамы<sup>11</sup>:

Когда Вращающий колесо царь появляется в этом мире, при нем имеются семь сокровищ, которые также появляются в этом мире: драгоценное золотое колесо, драгоценный слон, чудесная драгоценность, драгоценная женщина, драгоценный министр и драгоценный генерал<sup>102</sup>. Точно так же, когда Татхагата появляется в этом мире, появляются и сокровища семи факторов пробуждения.

В отличие от Самьюотта-никан, в Самьюакта-агаме после этого сравнения следует описание того, как царь, находящийся в самой верхней части своего дворца, в день сопровождения правил (*uposatha*), видит, как на него с неба опускается золотое колесо с тысячью спиц. Видя это, он понимает, что определенно является вращающим колесо монархом. Колесо приближается к нему, так что он может взяться за него и начать вращать. С этим вращающимся колесом в небе в качестве своего руководства вращающий колесо царь и его армия отправляются во всех направлениях, чтобы не насилиственно покорять мир, будучи радушно принимаемый местными правителями, которые сами активно стремятся встать под его управление.

И хотя в самом трактате не приводится их конкретное соотнесение, представляется допустимым следовать комментаторской традиции, в которой указывается, что колесо соответствует фактору пробуждения внимательности<sup>103</sup>. Распространяя этот образ на установленную надлежащим образом внимательность, которая следует впереди и предкладывает путь, тем самым открывается перспектива для ненасильственного покорения мира нашего собственного ума. Эта покорение, которое руководствуется внимательным наблюдением, позволяет становиться духовным властителем в этом мире переживаний посредством приведения в движение своего собственного колеса в пространстве нашего ума, колеса внимательного наблюдения. Внимательность как фактор пробуждения становится, таким образом, высочайшей драгоценностью медитации Сатипаттханы.

Этот образ драгоценностей вращающего колеса царя предельно ясно свидетельствует о центральном положении и важности факторов пробуждения для ранней традиции буддийского пути к освобождению. Очевидно, что причина этого состоит в том, что данные факторы, как указывают их наименования, ведут к пробуждению.

#### XI.8 Применение факторов пробуждения на практике

Ввиду этого потенциала и очевидной важности факторов пробуждения далее я попытаюсь суммировать самые существенные аспекты их развития с практической точки зрения, используя для этого обсуждаемые выше места. Прежде всего я рассматриваю четыре предмета медитации, которые должны быть сформированы посредством развития факторов пробуждения, именно — необходимость наличия таких опор, как отделение, бесстрастие и прекращение, которые приводят к избавлению. После обсуждения этих четырех предметов я обращаюсь к самим факторам пробуждения.

Одной из возможностей применить эти четыре аспекта развития факторов пробуждения на практике является рассмотрение отделения, и, в частности, «отделения от неблаготворного». То, что это является частью предварительной формулы для достижения погружения, обусловило частое появление термина «отделение» в ранних трантатах. «Отделение от неблаготворного» затем может быть рассмотрено как резюме тех стадий нравственной тренировки, которые позволяют испытывать счастье отделения (изоляции) в результате глубокого сосредоточения. Такое отделение приводит к развитию твердого основания нравственного поведения и формирует разумную меру внутреннего бесстрастия, благодаря чему не увлекаются мирскими вещами.

Палийский эквивалент бесстрастия часто встречается в связи с прекращением пристрастия (желания) в третьей

благородной истине, где этот термин несет несколько иной смысл «угасания» — угасание пристрастия. Таким образом, бесстрастие как постепенное «угасание пристрастия» может резюмировать применение этого термина в связи с факторами пробуждения. Это указывает на необходимость уз-навить пристрастие там, где оно проявляется и продолжается, пока постепенно не сходит на нет.

И, наконец, прекращение явно связывается в связи с прекращением страдания, которое, согласно учению зависимого возникновения (*paṭicca samuppāda*), является результатом прекращения неведения. И хотя полное прекращение страдания достигается лишь вместе с полным пробуждением, временное прекращение отдельных проявлений страдания может испытываться прямо здесь и сейчас.

В общем, если следовать такому пониманию, хотя и не исключать другие возможные интерпретации, первыми тремя аспектами являются:

- отделение от неблаготворного,
- бесстрастие как угасание пристрастия,
- постепенное прекращение страдания.

Эти три аспекта можно изобразить как три опоры треножника. Поддерживаемое этими тремя опорами, «избавление», или «кастование», занимает свое законное место, поскольку эти три обеспечивают то, что избавление оказывается тем, которое необходимо. Поэтому соответствующее изображение может выглядеть примерно как на рисунке 11.4.

Этот треножник должен быть установлен в связи с каждым из факторов пробуждения. Все факторы пробуждения, от внимательности и до невозмутимости, должны опираться на отделение, бесстрастие и прекращение, приводящие к избавлению.

Хотя эти качества очевидным образом склоняют к прозрению, благодаря которому они актуализируют пробужденный потенциал факторов пробуждения, однако сами эти



Рисунок 11.4 Основные аспекты развития факторов пробуждения

факторы охватывают как прозрение, так и безмятежность. Согласно Шравакабхуми, исследование дхарм, энергия и радость относятся к прозрению; сосредоточение, безмятежность и невозмутимость относятся к безмятежности, тогда как внимательность относится к обоим<sup>14</sup>. Это полностью соответствует разделению факторов пробуждения на те, что побуждают, и те, что успокаивают.

Исследование и энергия до некоторой степени похожи на основные качества созерцания Сатипаттханы, упомянутые в разделе «определение», в Сатипаттхана-сутте, согласно которой необходимо созерцать «сердно» (= энергия) и «ясно узнавая» (= исследование).

Хотя, конечно, первые два фактора пробуждения, следующие после внимательности, могут скорее выражать перспективу, которая ориентирована на прозрение, в случае с радостью все иначе, поскольку она также является важным основанием для развития безмятежности и сосредоточения. Таким образом, радость как фактор пробуждения не ограничивается развитием прозрения.

Точно так же, хотя невозмутимость играет важную роль в достижении погружения, то же самое качество также обладает существенной значимостью в связи с прозрением. Отношение невозмутимости к прозрению отражается в опре-

делениях того, что питает невозмутимость как фактор пробуждения и в описаниях ее различных проявлений. В отличие от радости и сосредоточения эти определения и описание совершенно не упоминают погружение. Таким образом, невозмутимость может находиться в отношении к внутреннему или внешнему, а также в связи с благотворным и неблаготворным, и, кроме того, она имеет непосредственную связь с такими предметами медитации, как отделение, бесстрастие и прекращение. Взятые в совокупности, все эти указания ясно выражают упор на прозрение.

По мысли раннего буддизма прозрение и безмятежность являются дополняющими качествами, которые следует практиковать, чтобы путь к освобождению приносил свои плоды. Следовательно, вполне естественным будет обнаружить то, что прозрение и безмятежность лежат в основе факторов пробуждения. Если же предполагать, что факторы пробуждения связаны либо лишь с развитием освобождающего прозрения, либо лишь с развитием сосредоточения и вхождения в погружение, то это вступит в противоречие с ранними трактатами.

На схеме 11.5 я попытался свести вместе главные аспекты развития факторов пробуждения как способа развития безмятежности и прозрения. Семь факторов пробуждения представлены здесь в последовательности их развития согласно Анапанасати-сутте и Самьюкта-агаме, и стрелки в данном случае используются для иллюстрации того, на что они опираются друг на друга. Знаки + и - отображают указанные в Агги-сутте и Самьюкта-агаме соответственно побуждающее или успокаивающее воздействия факторов пробуждения. Треножник на метке для каждого фактора пробуждения указывает на необходимость развития каждого фактора на основании отделения, бесстрастия и прекращения, приводящих к избавлению. Правая половина окружности двигается через сферу прозрения, тогда как левая половина двигается через сферу безмятежности.



Схема 11.5 Общий обзор развития факторов пробуждения

Внимательность располагается внизу, как фактор пробуждения, рекомендуемый во всех случаях. Изображаемая в системе координат, внимательность является нулевой точкой, основанием (исходной позицией) для всей системы. Исходя из всей совокупности информации, находящейся в Агги-сутте, в Париая-сутте и в остальных аналогичных текстах (см. таблицы 11.2 и 11.3), этот фактор пробуждения появляется в результате практики четырех Сатипаттхан внутренне и внешне, а также он предназначен для осознания того, что является благотворным или неблаготворным.

Двигаясь вверх от внимательности к тому, что в данной системе координат является положительной сферой (+), появляются факторы, которые, согласно Агги-сутте и другим аналогичным текстам, являются побуждающими (активизирующими) в том случае, если ум инертен. Факторы исследования и энергии непосредственно связаны с прозрением, а также оба могут быть связаны с являющимся благо-

тварным или неблаготворным. Исследование может формировать внутренне или внешне, тогда как энергия может быть телесная и ментальная.

Радость переносит от прозрения на правой стороне схемы к безмятежности на левой стороне. И все же радость является активизирующим фактором. В то же самое время радость является основанием для обеспечения развития безмятежности ума. Эта радость может быть любого уровня вплоть до первого погружения и включая его, а также радостью второго погружения.

Остальные факторы погружения успокаивают ум (-). Наиболее тесно связанными с развитием безмятежности ума являются два фактора пробуждения безмятежности и сосредоточения. Безмятежность может быть телесной и ментальной, в то время как сосредоточение может достигать первое погружение или даже более высокие уровни погружения.

Это ведет к невозмутимости, которая черпает свою энергию из таких качеств, как искоренение, бесстрастие и прекращение. Невозмутимость может быть связана с являемымся благотворным или неблаготворным, а также она может быть обращена к внутреннему или внешнему.

Согласно наставлениям, изложенным в Сатипаттханасутте и в Мадхьямакагаме, контролирующее установление фактора пробуждения невозмутимости является аспектом практики Сатипаттханы. В практическом отношении это указывает на взаимосвязь между невозмутимостью и внимательностью. Важным аспектом этой взаимосвязи является то, что наличие невозмутимости усиливает внимательность<sup>40</sup>. На схеме это отображается в виде стрелки, следующей от невозмутимости к внимательности. Поскольку невозмутимость влияет на внимательность, цикл развития факторов пробуждения продолжается, постоянно опираньем на отделение, бесстрастие и прекращение, приводящие к избавлению.

Более детальное рассмотрение отдельных стадий в последовательности факторов пробуждения раскрывает дальнейшие аспекты практического применения. Что насаждается развития прозрения, то внимательность должна вести к исследованию, и оно, в свою очередь, должно приводить к энергии, которую я рассматриваю здесь в контексте стабильной практики как упорное приложение усилия, направленное на выполнение поставленной задачи. Эта последовательность предполагает, что добавление к созерцанию качества пытливости и искреннего стремления к знанию может увеличить стабильность нашей практики внимательности.

Пример такого отношения можно найти в наставлениях Эноттарика-агамы, посвященных созерцанию элементов, где необходимый способ созерцания формулируется следующим образом: «В этом теле есть ли элементы земли, воды, огня и ветра?» Таким же образом, вместо созерцания тела как утратившего привлекательность, например, могут смотреть на него, задаваясь вопросом: «Действительно ли оно привлекательное?» Или же, вместо видения чего-то как непостоянного, созерцание может осуществляться посредством вопрошания: «Меняется ли оно?» Такой пытливый способ может вызывать ощущение действительного практического исследования, а также облегчать удерживание внимательности на объекте, который таким образом становится действительно интересным.

Параллельно с развивающейся практикой можно просто обладать подобным вопросающим отношением, не говоривая мысленно конкретные вопросы. В действительности лучше особенно не усердствовать в исследовании, чтобы это не привело к продолжительному интеллектуальному размышлению, поскольку в таком случае энергия будет рассеиваться. Если этого удается избегать, то исследование, которое отталкивается от внимательности, может привести к активному импульсу, мягко поддерживающему эту практику. В таком случае практика протекает без усилий,

опираясь на такое сочетание внимательности с исследовательским интересом.

Успешно осуществляемая, такая практика Сатипатханы может быть временами неприятной, например, когда приходится сталкиваться со своими несовершенствами или когда долгое время поддерживаемые представления ставятся под вопрос. Однако в долгосрочной перспективе здоровое развитие прозрения должно приводить к радости. На схеме 11.5 внимание, исследование и энергия обязательно приводят к радости. Это еще одно важное указание, которое помогает обеспечивать контроль за тем, как практика развивается на протяжении долгого времени. Действительная практика рано или поздно приводит к радости избавления.

Радость, в свою очередь, является ключом для развития безмятежности ума. Независимо от того, какой медитативный объект может быть выбран для сосредоточения ума, до тех пор, пока успешно формируются благотворные виды радости при взаимодействии с этим объектом, будут естественным образом достигать безмятежности и сосредоточения. В данном случае безмятежность служит противовесом высокоактивному заряду радости, и тем самым она обеспечивает то, что ум может становиться сосредоточенным. Переход от радости к безмятежности требует управления смещением от того, что активизирует ум (+), с правой стороны схемы к тому, что успокаивает ум (-), на левой стороне.

Естественным результатом благотворной радости и безмятежности является сосредоточение, благодаря которому разворачивается истинная внутренняя красота и сила ума. Невозмутимость следует за этим как кульминация развития семи факторов пробуждения. Такая невозмутимость состоит из равновесия, необходимого для достижения более глубокого сосредоточения, и бессстрастия, которые, в свою очередь, требуются во время выхода из любого сосредоточения и обращения к развитию прозрения.

Если основной упор в определенный момент практики делается на безмятежность ума, то первые этапы на правой стороне схемы 11.5, ведущие от внимательности к радости, могут занимать меньше места в действительной практике. Они, по всей видимости, могут быть простой проверкой, есть ли препятствия (исследование), преодолением тех, что есть (энергия), после чего в уме, освободившемся от препятствий, появляется радостное чувство (радость) как основание для развития безмятежности и сосредоточения.

Если же в другое время во время практики упор делается на развитие прозрения, то большее внимание естественным образом будет уделяться использованию внимательности для развития исследования с дальнейшим продолжением (энергия). Факторы, расположенные на левой стороне схемы, тане как безмятежность и сосредоточение, будут по большей части находиться на заднем плане в виде спокойствия тела и ума, не поддающегося отвлечению.

То, что остается как главная опора практики на всем ее протяжении, эта необходимость наличия крепкого основания в виде внимательности и поддержание направленности на уравновешенную невозмутимость. Это является важным как для формальной практики, так и для повседневной жизни, поскольку поддержание внимательности и уравновешенного невозмутимого ума — это краеугольные камни. И то, что обеспечивает установление любого фактора пробуждения с пробуждающим потенциалом в любой ситуации, это наличие отделения, бесстрастия и прекращения, ведущих к избавлению.

#### XI.9 Краткое содержание

Когда колесо установленной надлежащим образом внимательности приводится в движение посредством практики Сатипаттханы, то путь очищается для мирного покорения этого мира нашего собственного ума благодаря разви-

тию семи факторов пробуждения. В таком развитии делается упор на исследование энергии и радости, когда ум инертен, или же решают проблему возбужденного ума посредством безмятежности, сосредоточения и невозмутимости. Пробуждающий потенциал этих семи драгоценностей ума активизируется, когда они поддерживаются отделением от являющегося неблагодарным, поддерживаются бесстрастием как угасанием пристрастий и поддерживается постепенным прекращением страдания так, что в итоге они приводят к все более высоким уровням избавления, пока не достигается высшее избавление вместе с переживанием нирваны.

## XII

### МЕДИТАЦИЯ САТИПАТТХАНА

Далее я выхожу за рамки Сатипаттхана-сутты и аналогичных ей версий, обращаясь к другим каноническим текстам, связанным с Сатипаттханой. Вначале следует схема из шестнадцати ступеней внимательного наблюдения за дыханием как способа развития всех четырех Сатипаттхан. Затем я обращаюсь к альтернативному набору из трех Сатипаттхан, практикуемых самим Буддой. Это приводит меня к теме Сатипаттханы как способа сочетания саморазвития с заботой о других. И завершаю я рассмотрением прогноза относительно приближения к достижению нирваны в контексте последовательной природы Сатипаттханы, который можно найти в конце Сатипаттхана-сутты и Мадхьямагамы.

## XII.1 Наставления по внимательному наблюдению за дыханием

Снова возвращаясь к четырем Сатипаттханам, к тому, как они появились из сравнительного изучения трех имеющихся канонических версий, хотелось бы отметить следующие ключевые моменты: посредством развития внимательности приходят и более глубокому осознаванию аспектов тела, на которые обычно не обращают внимание, а именно: отсутствие присущей ему привлекательности, его лишенная самости природа, а также тот факт, что оно неизбежно следует к смерти и разложению. Такое созерцание тела естественным образом фиксирует на нем внимательность. Что касается созерцания ощущений, то цель состоит в том, чтобы оставаться восприимчива осознающим поступающие от них тревожащие сигналы, вместо того чтобы непосредственно на них реагировать. Что касается ума, то осознавание пронизывает поток мыслей, находящихся на поверхности ума, и узнает находящееся в его основании состояние. Что касается созерцания дхарм, то внимательность наблюдает за устранением препятствий и установлением факторов пребуждения, непосредственно поддернивая продвижение к освобождению.

Четыре Сатипаттханы также могут развиваться с единственным объектом. Пример, иллюстрирующий такую возможность, можно найти в наставлениях относительно шестнадцати ступеней внимательного наблюдения за дыханием в Анапанасати-сутте, в собрании Маджхима никай, имеющей аналогичные версии в Самьюкта-агаме и в Винае Махасангхики. В очень похожем описании, находящемся в этих аналогичных версиях, шестнадцать ступеней внимательного наблюдения за дыханием являются примером практики четырех Сатипаттхан, когда каждая Сатипаттхана выполняется посредством четырех из шестнадцати ступеней. Это практическим образом демонстрирует, на каком об-

разом четыре Сатипаттханы взаимосвязаны в единственный форме практики.

Изложенное в Самьюкта-агаме описывает прежде всего то, как осознают входящее и выходящее дыхание, а затем проходят через следующие далее шестнадцать ступеней<sup>\*\*</sup>:

Тогда осознают входящее дыхание, упражняясь надлежащим образом в поддержании внимательного наблюдения за ним, а также осознают выходящее дыхание, упражняясь надлежащим образом в поддержании внимательного наблюдения за ним.

... (1) длинное дыхание ... (2) короткое дыхание ... (3) воспринимая все тело, когда вдыхают, упражняются надлежащим образом [в восприятии] всего тела, когда выдыхают: воспринимая все тело, когда выдыхают, упражняются надлежащим образом [в восприятии] всего тела, когда выдыхают; (4) воспринимая успокоение всех телесных формаций, когда вдыхают, упражняются надлежащим образом [в восприятии] успокоения всех телесных формаций, когда выдыхают: воспринимая успокоение всех телесных формаций, когда выдыхают, упражняются надлежащим образом [в восприятии] успокоения всех телесных формаций, когда выдыхают.

(5) Воспринимая радость ... (6) воспринимая счастье ... (7) воспринимая ментальные формации ... (8) воспринимая успокоение ментальных формаций, когда вдыхают, упражняются надлежащим образом в восприятии успокоения ментальных формаций, когда выдыхают; воспринимая успокоение ментальных формаций, когда выдыхают, упражняются надлежащим образом в восприятии успокоения ментальных формаций, когда выдыхают.

(9) Воспринимая ум ... (10) воспринимая наслаждение ума ... (11) воспринимая сосредоточение ума ... (12)

восприниман освобождение ума, когда вдыхают, упражняются надлежащим образом в восприятии освобождения ума, когда вдыхают; воспринимая освобождение ума, когда выдыхают, упражняются надлежащим образом в восприятии освобождения ума, когда выдыхают.

(13) Созерцан непостоянство... (14) созерцая искрение .. (15) созерцая бесстрастие .. (16) созерцая прекращение, когда вдыхают, упражняются надлежащим образом в созерцании прекращения, когда вдыхают; созерцая прекращение, когда выдыхают, упражняются надлежащим образом в созерцании прекращения, когда выдыхают.

Шестнадцать ступеней внимательного наблюдения за дыханием в Винае Махасангхики имеют следующую схему после того, как вначале было установлено осознавание входящего и выходящего дыхания. Это описывается следующим образом<sup>45</sup>:

Когда вдыхают — узнают, что вдыхают; когда выдыхают — узнают, что выдыхают.

(1) Когда вдыхают продолжительно — узнают, что вдыхают продолжительно; когда выдыхают продолжительно — узнают, что выдыхают продолжительно.

(2) Когда вдыхают коротко — узнают, что вдыхают коротко; когда выдыхают коротко — узнают, что выдыхают коротко.

(3) Когда вдыхают, пронизывая тело, — узнают, что вдыхают, пронизывая тело; когда выдыхают, пронизывая тело, — узнают, что выдыхают, пронизывая тело.

(4) Когда вдыхают, отпуская телесные формации, — узнают, что вдыхают, отпуская телесные формации; когда выдыхают, отпуская телесные формации, —

узнают, что выдыхают, отпуская телесные формации.

(5) Когда вдыхают с радостью — узнают, что вдыхают с радостью; когда выдыхают с радостью — узнают, что выдыхают с радостью.

(6) Когда вдыхают счастливо — узнают, что вдыхают счастливо; когда выдыхают счастливо — узнают, что выдыхают счастливо.

(7) Когда вдыхают, [осознавая] ментальные формации, — узнают, что вдыхают, [осознавая] ментальные формации; когда выдыхают, [осознавая] ментальные формации, — узнают, что выдыхают, [осознавая] ментальные формации.

(8) Когда вдыхают и отпускают ментальные формации — узнают, что вдыхают и отпускают ментальные формации; когда выдыхают и отпускают ментальные формации — узнают, что выдыхают и отпускают ментальные формации.

(9) Когда вдыхают, узнавая ум, — узнают, что вдыхают, узнавая ум; когда выдыхают, узнавая ум, — узнают, что выдыхают, узнавая ум.

(10) Когда вдыхают с наслаждающимся умом — узнают, что вдыхают с наслаждающимся умом; когда выдыхают с наслаждающимся умом — узнают, что выдыхают с наслаждающимся умом.

(11) Когда вдыхают с сосредоточенным умом — узнают, что вдыхают с сосредоточенным умом; когда выдыхают с сосредоточенным умом — узнают, что выдыхают с сосредоточенным умом.

(12) Когда вдыхают с освобождающимся умом — узнают, что вдыхают с освобождающимся умом; когда выдыхают с освобождающимся умом — узнают, что выдыхают с освобождающимся умом.

(13) Когда вдыхают, [осознавая] непостоянство, — узнают, что вдыхают, [осознавая] непостоянство; когда выдыхают, [осознавая] непостоянство, — узна-

ют, что выдыхают, [осознавая] непостоянство.

(14) Когда вдыхают, [осознавая] искоренение, — узнают, что вдыхают, [осознавая] искоренение; когда выдыхают, [осознавая] искоренение, — узнают, что выдыхают, [осознавая] искоренение.

(15) Когда вдыхают, [осознавая] бесстрастие, — узнают, что вдыхают, [осознавая] бесстрастие; когда выдыхают, [осознавая] бесстрастие, — узнают, что выдыхают, [осознавая] бесстрастие.

(16) Когда вдыхают, [осознавая] прекращение, — узнают, что вдыхают, [осознавая] прекращение; когда выдыхают, [осознавая] прекращение, — узнают, что выдыхают, [осознавая] прекращение.

## XII.2 Шестнадцать ступеней

Наставления в Самьюкта-агаме и в Винае Махасангхики очень похожи на те, что содержатся в Анапанасатти-сутте из Маджхима-никаи. Исходя из того, что эти тексты, представляющие соответственно традиции Муласарвастивады, Махасангхики и Тхеравады, демонстрируют впечатляющую степень соответствия, можно с уверенностью утверждать, что эти шестнадцать ступеней являются неотъемлемой частью ранних учений.

Наставления переходят от длинного дыхания (1) к короткому дыханию (2), к полному дыханию (3) и к телесным формациям (4). Аналогичные версии расходятся в том, следует ли рассматривать эти ступени как форму тренировки. В Самьюкта-агаме тренировка отмечается повсюду. «Где как в Винае Махасангхики она не отмечается вовсе, а в версии Маджхима-никаи тренировка начинает отмечаться с третьей ступени»<sup>49</sup>.

Формальное представление в Винае Махасангхики дает полезное указание, позволяющее понять эту третью ступень, поскольку здесь говорится о «пронизывании тела».

Это поддерживает понимание данной ступени как включающей расширение осознавания от восприятия дыхания во всей его продолжительности на двух предшествующих ступенях до осознавания всего физического тела как являющегося дыханием. Другим важным аспектом текста Винай Махасамгхики является то, что вместо «успокоения» телесных формаций в нем говорится об их «отпускании». Обе формулировки, очевидно, связаны с тем же аспектом практики исходя из дополняющих друг друга позиций, поскольку успокоение на этой стадии появляется как раз через отношение отпускания.

Следующий набор из четырех ступеней охватывает радость (5), счастье (6), ментальные формации (7), а также успокоение, или отbrasывание ментальных формаций. То, что в трех версиях эти ступени следуют на фоне непрерывного осознавания вдохов и выдохов, создает впечатление, что данное последовательное развитие не ограничивается достижением погружения. Более убедительная интерпретация, по крайней мере на мой взгляд, заключается в том, что эти ступени достижимы для любого практикующего, который может зародить некоторую степень благотворной радости или счастья в уме без обязательного медитативного погружения.

То же самое касается следующих четырех ступеней тренировки, которые связаны с воспринимающим умом (9), наслаждающимся умом (10), сосредоточенным умом (11) и освобождающимся умом (12). Аналогичные версии соглашаются с этим, кроме встречающегося различия в связи с тем, должны ли эти ступени рассматриваться как форма тренировки. Что касается четвертой ступени в этой части, то понятие «освобождающегося» ума не следует принимать в абсолютном смысле слова, и его можно просто интерпретировать как относящийся к любой ограниченной форме освобождения от препятствий и неблаготворных состояний ума.

Существенное различие появляется в связи с последней четверкой. В Самьюкта-агаме и в Винов Махасангхики за непостоянством (13) следует искоренение (14), бесстрастие (15) и прекращение (16)<sup>409</sup>. Согласно Анапанасати-сутте, последними четырьмя ступенями являются непостоянство (13), бесстрастие (14), прекращение (15) и избавление (16)<sup>410</sup>. Далее, для того чтобы упростить сравнение, два этих варианта располагаются рядом:

непостоянство — искоренение — бесстрастие — прекращение

непостоянство — бесстрастие — прекращение — избавление

Три ступени, которые оказываются общим основанием для аналогичных версий в связи с последней четверкой наблюдения за дыханием, это:

непостоянство — бесстрастие — прекращение

С практической точки зрения «бесстрастие» включает «искоренение» в виде искоренения страстей, а также «прекращение» тесно связано с «избавлением». Таким образом, аспекты, которые не упомянуты в каждой версии, тем не менее соответствуют, по крайней мере в некоторой степени, трем базовым ступеням, общим для всех трех описаний.

Этот набор из трех ступеней обладает определенным сходством с распространенной схемой развития прозрения, встречающейся в ранних трактатах, которое следует от восприятия непостоянства в видении страдания в являющемся непостоянным и далее к восприятию отсутствия самости в являющемся страданием<sup>411</sup>. Таким образом, медитативная динамика разворачивается гаи, где эти три характеристики опираются друг на друга:

### непостоянства — страдание — отсутствие самости

Во всех версиях непостоянная природа дыхания является общей стартовой позицией последнего набора из четырех ступеней. Осознавание непостоянства на самом деле является общей темой, которая охватывает весь набор из шестнадцати ступеней, будучи внедренной в результате осознания различия между вдохом и выдохом. Первая из последних четырех ступеней делает дополнительное указание на тот факт, что дыхание постоянно меняется, и поэтому его непостоянная природа перемещается с заднего плана нашего внимания на передний. Таким образом, дыхание может даже использоваться для того, чтобы приступить к одному из достойных способов развития внимательного наблюдения за смертью, упоминающуюся в главе, посвященной созерцанию трупа, когда начинают осознавать, что это дыхание может быть последним.

На следующей ступени это переживание непостоянства видят как нечто, к чему относятся бесстрастно, как к неспособному дать длящееся удовлетворение. То есть это является страданием. Бесстрастие возникает именно потому, что осознавание непостоянства углубляется. Бесстрастие, появляющееся вместе с этим достижением, является ключом к развитию понимания отсутствия самости. Такое понимание — это естественный результат предшествующего проникновения в суть непостоянства и страдания. Иными словами, когда являющееся непостоянным с бесстрастием видят как страдание, укоренившиеся привычки отождествления естественным образом уменьшаются и прекращаются, и тогда вся полнота переживания раскрывается как лишенная чего-то, что может оправдать самомнение «я» или присвоение «кто мое». Таким образом, ум становится готовым к прекращению в его абсолютном смысле, вместе с переживанием нирваны.

## XII.3 Шестнадцать ступеней и четыре Сатипаттханы

В другом трактате из Самьютта-никай, где также описываются шестнадцать ступеней, объясняется их связь с четырьмя Сатипаттханами<sup>412</sup>. Здесь отмечается, что каждая четверка имеет в качестве своего объекта тело, ощущения, ум и дхармы соответственно. Поэтому каждая четверка является примером практики четырех Сатипаттхан.

Соглашаясь с данным базовым соотнесением относительно второй, третьей и четвертой четверок, Анапанасати-сутта расходится с ним соответственно тому, как она представляет логическое обоснование этого соотнесения. Согласно имеющемуся в ней объяснению вторая четверка — восприятие (переживание) радости, счастья и ментальных формаций, а также успокоение ментальных формаций — осуществляет созерцание ощущений, поскольку обращается пристальное внимание на дыхание, что может считаться определенным ощущением среди прочих ощущений<sup>413</sup>. Это объяснение не вполне очевидное, поскольку в других трактатах внимание (*manasikāra*) не считается видом ощущения<sup>414</sup>.

Третья четверка — воспринимающий, наслаждающийся, сосредоточенный и освобождающийся ум — соответствует, согласно Анапанасати-сутте, созерцанию ума, поскольку внимательное наблюдение за дыханием не может должным образом развиваться, когда внимательность теряется и нет ясного узнавания<sup>415</sup>. И хотя это действительно так, внимательность и ясное узнавание также необходимы для других ступеней внимательного наблюдения за дыханием. Таким образом, не ясно, почему эта необходимость должна представлять связь между созерцанием ума и данным определенным набором из четырех ступеней внимательного наблюдения за дыханием.

В Анапанасати-сутте отмечается, что последняя четверка — созерцание непостоянства, бесстрастия, прекращения и избавления — связана с созерцанием дхарм, посколь-

ну на этой стадии наблюдают с невозмутимостью, увидев благодаря мудрости, что алчность и неудовлетворенность были преодолены<sup>416</sup>. Почему это должно характеризовать, в частности, созерцание дхарм, также не вполне ясно, поскольку, согласно Сатипаттхана-сутте, освобождение от алчности и неудовлетворенности должно развиваться при помощи всех четырех Сатипаттхан. Таким образом, отсутствие алчности и неудовлетворенности как таковое не имеет какого-либо особого отношения к созерцанию одних лишь дхарм.

Согласно палийскому комментарию, связь между последними четырьмя ступенями внимательного наблюдения за дыханием и созерцанием дхарм может быть найдена применительно к увиденному отсутствию алчности и неудовлетворенности «благодаря мудрости». Отмеченную здесь мудрость следует понимать как представляющую прозрение, возникающее благодаря созерцанию непостоянства и т.д.<sup>417</sup>

Созерцание непостоянства и т.д. определенно не придает практике внимательного наблюдения за дыханием особенную направленность на развитие мудрости. Но, согласно Сатипаттхана-сутте, созерцание непостоянства имеет важное значение для каждой из четырех Сатипаттхан. В каждом случае природа возникновения и исчезновения должна созерцаться таким образом, чтобы это приводило к пребыванию «кнезависимо и без привязанности к чему бы то ни было в этом мире». И хотя эта формулировка отличается от терминологии, используемой в связи с внимательным наблюдением за дыханием, основной смысл этого представляется тем же. Следовательно, видение «благодаря мудрости» может в Принципе развиваться вместе с любой из четырех Сатипаттхан, а не только лишь с четвертой Сатипаттханой созерцания дхарм.

Объяснение, данное в Самьюкта-агаме, выглядит более прямым в сравнении с данными в Анапансати-сутте. В каждой из четырех четверок объектами внимательного на-

блюдения являются тело, ощущения, ум и дхармы соответственно, и поэтому эти четыре четверки соответствуют созерцанию тела, ощущений, ума и дхарм, как в практике Сатипаттханы.

Анапанасати-сутта и Самьюнта-агама соглашаются с тем, что каждая из четырех четверок внимательного наблюдения за дыханием, представляющая собой практику одной Сатипаттханы, сама по себе может вести к достижению освобождения через развитие факторов пробуждения<sup>918</sup>. Иными словами, практика любой из четырех Сатипаттхан обладает потенциалом вести прямо к освобождению.

## XII.4 Практика шестнадцати ступеней

Далее я делаю краткий обзор шестнадцати ступеней с практической точки зрения, никаким образом не претендую на представление собственной интерпретации как единственно возможной. Возможный способ выполнения этого вида практики может начинаться с созерцания длительности дыхания и его связи с телом. Приход к осознаванию природы дыхания и тела, таким образом, похож на созерцание природы тела посредством созерцания его частей, элементов и этапов разложения, хотя в этих случаях исследование природы тела осуществляется более сложным способом.

Осознавание радости и счастья в результате внутреннего покоя, достигнутого благодаря внимательному наблюдению за дыханием, может являться примером созерцания ощущений, особенно приятных ощущений, которые выходят за пределы мирского. Что касается второй Сатипаттханы, внимательность данного момента представляется как направленная на осознавание наличия этих ощущений, а также, очевидно, на немедленное предупреждение практикующего, как только вместо них начинают появляться другие ощущения, например, из-за отвлечений ума. Дальнейшее развитие может происходить, когда осознавание радости и

счастья приводит к осознаванию ментальных формаций и их успокоения. Все это происходит на фоне постоянного осознавания непостоянной природы дыхания, когда каждое ощущение воспринимается вместе с внимательным отмечанием вдоха и выдоха.

Продолжение и развитие практики связано с созерцанием ума посредством его осознавания, переживания радости, сосредоточения и освобождения, что ведет к дальнейшему очищению. Это относится к уму, ставшим сосредоточенным и освобожденным, в первичном состоянии ума, характерного для Сатипаттхана-сутты и ее вариаций.

Созерцание дхарм затем требует обращения внимания на непостоянство и другие перспективы, связанные с прозрением, тем самым знакомя с главными темами пути к пробуждению. Это имеет некоторое сходство с четырьмя аспектами, которые должны идеальным образом сопровождать развитие факторов пробуждения, а именно — развитие при опоре на отделение, бесстрастие и прекращение, приводящих к избавлению.

Таким образом, схема внимательного наблюдения за дыханием из шестнадцати ступеней может представлять модель практики, которая искусственным образом формирует четыре Сатипаттханы, опирающиеся на единственный объект медитации. Это показывает, что вопрос здесь состоит не столько в самом избранном объекте, которым в данном случае является дыхание и, таким образом, аспект тела, но, скорее, в созерцании этого объекта с четырех позиций, находящихся в основании четырех Сатипаттхан.

Нет нужды говорить, что применение этого на практике не является простым побочным продуктом осознавания дыхания. Скорее, применение этой шестнадцатичастной схемы требует осознанного усилия по расширению своего осознавания. Опирающаяся на установленное внимательное наблюдение за дыханием, практика непременно развивается таким образом, что это приводит к осознаванию всего физического тела, ощущений, состояний ума, непостоянства и т.д.

## XII.5 Гибкий подход к практике

Эти трактаты приводят к мысли, что шестнадцатиступенчатый подход к внимательному наблюдению за дыханием был не только формой практики, используемой среди последователей Будды для осознавания дыхания. Рассуждения в Самьютта-нике и аналогичных трактатах сообщают о том, как Будда обращается с вопросом к группе монахов, практикуют ли они внимательное наблюдение за дыханием<sup>419</sup>. Будда одобряет данное сравнительно простое описание практики, в которой делается упор на свободный от желаний ум, и затем, очевидно, для расширения перспективы того же объекта медитации, он излагает шестнадцать ступеней. В других местах Маджхима-нике и Экоттарика-агамы сыну Будды Рахуле рекомендуется приступить к внимательному наблюдению за дыханием, и схема из шестнадцати ступеней объясняется ему только после того, как он возвращается за более подробными наставлениями<sup>420</sup>.

На основании этого можно прийти к выводу, что ученикам Будды была предоставлена свобода развивать свои собственные подходы к медитативной практике. Другим примером является наставление по созерцанию смерти, сформированное ранее. Здесь, как известно, Будда также начинает обсуждение данной темы с обращениями к группе монахов с вопросом, как они выполняют эту практику, после чего он получает различные ответы.

Заключение, которое можно сделать на основании таких мест, сводится к тому, что в ранних проповедях наставления по медитации были гибкими. Это было открытое приглашение к практике, часто даваемое лишь в кратком виде, а не жестко зафиксированное писание, которому все должны были следовать в точности. Далее будет объяснено, почему детальные инструкции относительно внимательного наблюдения даются лишь в Сатипаттхона-сутте и аналогичных версиях в отличие от более часто встречающихся кратких наставлений в других трактатах, где четыре Сатипат-

тханы просто упоминаются и практикующим предоставляется возможность самим решать, как их применять.

В Сатипаттхана-сутте и аналогичных версиях нет строгого предписания для одного единственного способа выполнения медитации Сатипаттханы, что, безусловно, имеется в Анапанасати-сутте и аналогичных версиях, поскольку в данном случае все четыре Сатипаттханы практикуются с единственным объектом — дыханием.

Таким образом, схема из шестнадцати ступеней внимательного наблюдения за дыханием может рассматриваться как открытое приглашение к обогащению своей практикигибким применением четырех Сатипаттхан, чтобы раскрыть их объединенное воздействие. Это объединенное воздействие четырех Сатипаттхан иллюстрируется сравнение в Самьютта-нике и в Самьюкта-агаме. Далее цитируется соответствующее место из Самьюкта-агамы<sup>621</sup>:

Так же, как некто, едущий на повозке с северного направления и проезжающий по куче земли на пересечении четырех дорог, сможет ли он выровнять эту кучу?

Так же, как некто, едущий с северного направления, определенно может выровнять эту кучу, также и некто, следующий из любого другого направления, может сделать то же самое. Практика четырех Сатипаттхан подобна этому. Согласно описанию в Самьюкта-агаме, каждая приводит к узнаванию того, что есть благотворное внутри, или же, согласно Самьютта-нике, каждая из четырех Сатипаттхан может выровнять неблаготворные состояния<sup>622</sup>. Это сравнение подразумевает, что, хотя каждая Сатипаттхана вносит свой значительный вклад в выравнивание неблаготворных состояний, сочетание четырех Сатипаттхан может иметь еще более сильное выравнивающее воздействие на кучу загрязнений, собравшуюся в нашем уме, так же как куча земли будет быстро выровнена, если по ней проедут повозки со всех направлений.

Показывая, как четыре Сатипаттханы могут развиваться в их сочетании, описание шестнадцати ступеней внимательного наблюдения за дыханием представляет яркий пример культуры ума, отраженный в ранних трактатах. Благодаря свободному переплетению и искусному комбинированию аспектов медитативной практики весь путь к освобождению может разворачиваться при помощи такого простого объекта, как дыхание.

Сравнение в Самьюотта-нике и Самьюокта агаме иллюстрирует необходимость искусного подхода к культуре ума на примере повара. Далее я привожу свой перевод соответствующего отрывка из Самьюонта-агамы<sup>22</sup>:

Это так же, как, например, глупый повар, который не различает и не искусен в сочетании различных вкусов, готовящий пищу своему хозяину из кислых, соленных и пресных продуктов, не согласуясь с его вкусом, не могущий вполне понять предпочтения своего хозяина относительно кислых, соленных и пресных продуктов, я также относительно сочетаний этих различных вкусов.

Он не может обслуживать своего хозяина непосредственно, [стоя рядом с ним] слева или справа, прислуживать ему надлежащим образом, быть отзывчивым к его желаниям и правильно понимать его намерения. Он сочетает различные вкусы, следуя своим собственным представлениям, и преподносит это своему хозяину. И поскольку это не соответствует вкусу [его хозяина] и он остается недоволен, повар не получает достойное вознаграждение и [хозяин] не относится к нему с симпатией.

В Самьюотта-нике указывается, что глупый повар не замечает, взял ли царь или министр, которому он прислуживает, достаточно чего-то, потянулся ли он за определенным блюдом и похвалил ли его<sup>23</sup>. В обеих версиях пример с глупым поваром иллюстрирует такую практику четырех Сатипаттхан.

патхан, которая не приводит к устраниению загрязнений и к такому успокоению ума, которое ведет к сосредоточению.

В этом сравнении с внимательным наблюдением за дыханием само дыхание является пресным продуктом, лишенным присущего ему влечения. Некоторые практикующие медитацию могут естественным образом успешно направлять и удерживать свой ум на этом объекте, тогда как для других это представляется трудным просто потому, что дыхание как таковое не привлекает их внимание. Их затруднение можно сравнить с получением чашки с вареным рисом, который сам по себе безвкусен. И подобно тому, как в этом случае вскоре появляется желание найти к нему какую-то приправу, также и ум, направленный на неинтересный объект, такой как дыхание, может посчитать это скучным и естественным образом обращаться к чему-то более привлекательному, таким вещам, как воспоминания о прошлом или планирование будущего. Когда это происходит, нет необходимости стойко продолжать глотать пустой рис, возможно, даже отсчитывая каждую съедаемую ложку. Напротив, при помощи схемы из шестнадцати ступеней можно принять другой подход, который позволяет уму легче взаимодействовать с объектом.

Чтобы удовлетворить ум, искусный повар может добавить к варенному рису дыхания шестнадцать различных блюд, согласно рецепту, предписанному в Анапанасатишутте и ее вариациях. Это позволит сделать дыхание достаточно «вкусным», чтобы ум получал удовольствие и оставался заинтересованным. Делать таким образом дыхание «аппетитным», знакомя с различными перспективами, а также способствовать возникновению благотворных удовольствий и радостей, — это очень важный метод, помогающий уму оставаться вместе с дыханием. Причина этого состоит в том, что такой подход естественным образом пробуждает интерес к объекту, избранному для медитативной практики.

Так же, как факторы пробуждения, внимательность и радость являются важными «кухонными принадлежностями». Внимательность не только следит за дыханием, но также осознает различные связанные с дыханием аспекты. И самое важное это то, что внимательность осознает то, как ум относится к данной практике, точно так же как опытный повар должен понимать, какое блюдо предпочитает его хозяин. Устанавливая внимательное наблюдение, начинают понимать, что уму нравится, что приводит к благотворной радости и что заставляет ум заинтересовываться и увлекаться. Это затем может быть искусным образом использовано для продвижения в практике. Нет нужды говорить, что то же самое применимо к практике четырех Сатипаттхан, которые опираются на дыхание. Таким образом, умело действуя в согласии с естественными склонностями ума, вносят существенный вклад в ускорение своего развития на пути.

### XII.6 Три Сатипаттханы

Кроме перспектив схемы из четырех Сатипаттхан, которые можно извлечь из Сатипаттхана-сутты и Акапана-сати-сутты, а также из аналогичных текстов, в ранних трактатах упоминается набор из трех Сатипаттхан. Они связаны с самим Буддой и его ролью учителя. Эти три Сатипаттханы описываются в Салаятанашибханга-сутте, а также в аналогичных версиях, сохранившихся на китайском и тибетском языках. Далее приводится соответствующая часть из китайского перевода Мадхьями-агамы, которая аналогична Салаятанашибханга-сутте<sup>425</sup>:

Татхагата учит Дхарме своих последователей, относясь к ним с сочувствием и внимательностью, заботясь об их благополучии и благодеянии, желая, чтобы они жили в мире и счастье, чтобы они были благожелательными и сострадательными, [говоря им

так]: «Это для вашего благополучия, это для вашего счастья, это для вашего благополучия и счастья». Если же ученики непочтительны и не ведут себя соответствующим образом, не укрепляются в знании, если их умы не склоняются к Дхарме, если они не следуют Дхарме, не принимают верную Дхарму, если они пренебрегают наставлениями Благословенного и не могут обрести уверенность в них, в таком случае Благословенный не печалится и не грустит. Напротив, Благословенный остается невозмутимым и беспристрастным, неизменно внимательным и осознающим. Таково первое установление внимательности, развиваемое Благородным. Развив его, Благородный может учить собрания...

Если последователи почтительны и ведут себя соответствующим образом, укрепляются в знании, если их умы склоняются к Дхарме, если они следуют Дхарме, принимают и поддерживают верную Дхарму, если они не пренебрегают наставлениями Благословенного и могут обрести уверенность в них, в таком случае Благословенный не радуется и не ликует. Напротив, Благословенный остается невозмутимым и беспристрастным, неизменно внимательным и осознающим. Таково второе установление внимательности, развиваемое Благородным. Развив его, Благородный может учить собрания...

Некоторые последователи непочтительны и не ведут себя соответствующим образом, не укрепляются в знании, их умы не склоняются к Дхарме, они не следуют Дхарме, не принимают верную Дхарму, они пренебрегают наставлениями Благословенного и не могут обрести уверенность в них; тогда как некоторые другие последователи почтительны и ведут себя соответствующим образом, укрепляются в знании, их умы склоняются к Дхарме, они следуют Дхарме, принимают и поддерживают верную Дхарму, они не пре-

небрегают наставлениями Благословенного и могут обрести уверенность в них. В таком случае Благословенный не печалится и не грустит, а также не радуется и не ликует. Напротив. Благословенный остается неподвижным и беспристрастным, неизменно внимательным и осознающим. Таково третье установление внимательности, развивающееся Благородным. Развив его, Благородный может учить сбраживания.

Хотя в приведенном выше варианте Мадхьяма-агамы это менее очевидно, в Салаятанавибханга-сутте и тибетской версии разъясняется, что главная проблема заключается в том, что ученики не слушают надлежащим образом, когда Будда передает свои наставления<sup>426</sup>. Таким образом, три установления внимательности, или Сатипаттхан, соответствуют трем следующим ситуациям:

- последователь не слушает,
- последователь слушает,
- одни слушают, а другие не слушают.

В Мадхьяма-агаме, в каждой из этих трех ситуаций, Будда полностью осознает то, что происходит, но не поддается под влияние этого. Он не разочаровывается, когда понимает, что его не слушают, а также он не приходит в восторг оттого, что его учения принимаются хорошо. Тибетская версия похожа на представление Мадхьяма-агамы.

Однако, согласно Салаятанавибханга-сутте из Мадхьямика-никай, когда последователи не слушают, Будда не удовлетворяется этим<sup>427</sup>; когда его слушают некоторые — он ни удовлетворяется, ни не удовлетворяется; иногда все слушают. Будда удовлетворяется. Иными словами, согласно палийскому тексту, есть различие в отношении Будды в зависимости от того, слушают его последователи или нет.

Кроме Салаятанавибханга-сутты и аналогичных вариантов, три Сатипаттханы также появляются в последова-

тельности других работ, таких как Абхидхармакоша-бхашня, Махапраджнапарамита-шастри, Махавибраша, а также Махавыютпатти. Все эти трактаты следуют представлению версии Мадхьямака-агамы в том, что отношение Будды остается одинаково незатронутым в каждом из трех случаев<sup>41</sup>.

Представление Салаятанавибханга-сутты из Маджхима-никай не только отличается от аналогичных ей и других трактатов, но также до некоторой степени и от рассуждений в Самьютта-никае, принадлежащей к палийскому канону той же традиции Тхеравады. Согласно этому трактату, отношение Будды во время передачи наставления было свободным от приятия или неприятия<sup>42</sup>. Хотя приятие и неприятие являются более сильными реаціями, чем удовлетворенность и неудовлетворенность, тем не менее, скорее всего, в Салаятанавибханга-сутте все же была допущена ошибка. То есть правильное описание, вероятно, состоит в том, что реакция Будды остается одинаковой, слушают его последователи или нет<sup>43</sup>. Сравнивая эти три Сатипаттханы с четырьмя Сатипаттханами, следует отметить, что собрание из трех не имеет прямого отношения к общеизвестному четырехчастному представлению посредством тела, ощущений, ума или дхарм. Этот набор из четырех не соответствует осознанию трех ситуаций, когда слушающие могут обращать внимание, могут игнорировать сказанное или же когда только некоторые из них могут проявлять внимательность.

Однако оценив эту разницу, следует помнить о четырех Сатипаттханах как описывающих путь к реализации, тогда как три Сатипаттханы описывают отношение полностью просветленного учителя<sup>44</sup>. Тому не менее примечательно, что эти три отношения Будды как пробужденного учителя соотносятся с тем же термином «Сатипаттхана», который в другом месте используется для установления внимательности посредством созерцания тела, ощущений, ума и дхарм.

Таким образом, общим для этих схем является не объект внимания, но отношение ума, которое в идеале достигается при помощи надлежащим образом установленной внимательности. Такое отношение требует определенной формы присутствия ума, которое не приводит к реакциям, окрашенным приятием и неприятием. Это, вероятно, является ключевой характеристикой как трех, так и четырех Сатипаттхан.

Идея равновесия ума также появляется в том месте, где описывается потеря внимательности, уже рассмотренная ранее. С правильным образом установленной внимательностью можно видеть вещи без появления приятия и неприятия. В том, что видят, будет лишь то, что видят. В целом мне кажется, что Сатипаттхана требует сочетания полного осознавания того, что происходит, вместе с поддержанием невозмутимости ума.

## XII.7 Сатипаттхана и равновесие

Тема поддержания равновесия посредством практики Сатипаттханы иллюстрируется сравнением, в котором описывается совместная работа двух акробатов. Это сравнение можно найти в Седака-сутте или Самьютта-никае, а также в Самьюкта-агаме. Далее приводится вариант этого сравнения из Самьюкта-агамы<sup>122</sup>:

В прошлые времена жил один учитель акробатики на шесте. Однажды он поставил шест прямо на свои плечи и так сказал своему ученику: «Поднимаясь и опускаясь по шесту, ты поддерживаешь меня, я в буду поддерживать тебя. Так, поддерживая друг друга, мы покажем представление и получим много денег»<sup>123</sup>. На это ученик так сказал своему учителю: «То, что вы говорите, не следует делать. Вместо этого мы должны заботиться о том, чтобы поддерживать самих себя.

Так мы покажем представление и получим много денег. Нам будет физически легко это делать, и я спущусь, не подвергаясь опасности». Учитель акробатики на это ответил: «Как ты и сказал, мы будем заботиться о том, чтобы поддерживать себя. Это верно, и это соответствует смыслу моих слов».

[Будда сказал:] «Поддерживая самих себя, одновременно поддерживают и других; когда поддерживают других и себя, это и есть настоящая поддержка»<sup>134</sup>.

[Каким образом поддерживающая себя — поддерживают других?] Когда, познакомившись с собственным умом, развивают его, поддерживают его соответствующим образом, и достигают реализации, это называется «поддерживающая себя — поддерживающая других»<sup>135</sup>. Каким образом поддерживающая других — поддерживают себя? Когда даруют безопасность, даруют ненарушенные правила, даруют непринесение вреда, обладая умом, благожелательным и сочувствующим по отношению к другим, это называется «поддерживающая других — поддерживающая себя»<sup>136</sup>.

По этой причине ... необходимо упражняться таким образом: «Поддерживающая себя — я буду развивать четыре Сатипаттханы, и поддерживающая других — я буду развивать четыре Сатипаттханы».

Вместе с некоторыми незначительными различиями существенная разница между двумя версиями состоит в том, что, согласно Седака-сутте, учитель не отвечает ученику, и Будда комментирует, что замечание ученика — это правильный метод<sup>137</sup>. Создается впечатление, что этот учитель на самом деле не достиг положения реализации учения, на которое претендовал, поскольку в связи с таким основополагающим предметом, как правильное выполнение, он нуждался в приоритетах, разъясняемых его собственным учеником.

Однако в Самьюкта-агаме сам учитель признает правоту слов его ученика, после чего добавляет, что «это соответствует смыслу моих слов», т.е. что это во многом подразумевалось в его предложении. Здесь учитель отмечает то, что он знал о том, на что указывает ученик. И хотя забота об ученике подвигла его на то, чтобы дать свой совет относительно поддержки другого, в его высказывании подразумевалась необходимость обаим поддерживать себя, сохраняя собственное равновесие. Таким образом, замечание ученика не подразумевает незнание учителя, но лишь подчеркивает принцип, подразумеваемый в предложении учителя поддерживать друг друга.

Теперь, чтобы эти два акробата успешно выполнили свой трюк, учитель должен крепко держать шест, а ученик должен удерживать равновесие, находясь на вершине этого шеста<sup>28</sup>. Ввиду необходимости взаимодействия совет учителя: «ты поддерживай меня, а я буду поддерживать тебя» имеет довольно большое значение. Он собирается поддерживать ученика, поддерживая шест в вертикальном положении. И в то же время он надеется на то, что ученик будет поддерживать его, избегая разных движений, которые могут вывести шест из равновесия и затруднить поддержание его вертикального положения. Забота учителя также состоит в том, что кто бы ни допустил ошибку, он или ученик, рискует упасть и получить травму именно ученик. Поэтому как учитель, проявляющий естественную заботу, он проявляет себя в поддержании другого.

Представленная учеником перспектива, состоявшая в том, что «каждый должен заботиться о собственной поддержке», уточняет базовый принцип гармоничного взаимодействия, упоминая на то, что каждый не должен просто поддерживать другого. Это не отрицает необходимости обаим заботиться друг о друге. Напротив, вводится надлежащая перспектива для достижения уравновешенного взаимодействия, а именно — первостепенность сосредоточения на

себе, поскольку лишь в этом случае один может поддерживать другого.

Если учитель чрезмерно заботится об ученике, это может отвлечь внимание от поддержания собственного равновесия и привести к падению всей конструкции. Точно так же и ученик не должен излишне заботиться об учителе, но следует прежде всего обращать внимание на поддержание собственного равновесия, иначе он рискует упасть с шеста.

Таким образом, сравнение с двумя акробатами раскрывает тему взаимной поддержки в представлении Сатипаттханы как вида равновесия. Будучи внимательным, поддерживают себя и в то же самое время поддерживают других. Здесь важно отметить, что развитие собственной практики не имеет отношения к эгоизму, поскольку готовит почву для действительной способности поддерживать других. Без собственного укрепления ее внимательности, без нахождения равновесия внутри себя трудно быть настоящей опорой для других<sup>430</sup>. Поэтому путь к освобождению призван приносить пользу нестолько же самим себе, сколько и другим.

## XII.8 Сатипаттхана и освобождение

В Сатипаттхана-сутте и Мадхьям-агаме перечисляются различные периоды времени, в течение которых практика Сатипаттханы, если она делается надлежащим образом, может привести к не-возвращению или полному пробуждению. Соответствующие описания выглядят следующим образом.

**Мадхима-никая:**

Если некто развивает эти четыре Сатипаттханы таким образом в течение семи лет, то он может ожидать достижения одного из двух результатов: либо окон-

чательного знания здесь и сейчас, либо, если остался след привязанности, не-возвращения ... не говоря даже о семи годах ... шести годах ... пяти годах ... четырех годах ... трех годах ... двух годах ... одном году ... семи месяцах ... шести месяцах ... пяти месяцах ... четырех месяцах ... трех месяцах ... двух месяцах ... одном месяце ... половине месяца, если некто развивает эти четыре Сатипаттханы таким образом в течение семи дней, то он может ожидать достижения одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если остался след привязанности, не-возвращения.

Мадхьяма-агама:

Если ... с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в четырех Сатипаттханах в течение семи лет, то определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки [привязанности], не-возвращения. Не говоря даже о семи годах ... шести годах ... пяти годах ... четырех годах ... трех годах ... двух годах ... одном году ... семи месяцах ... шести месяцах ... пяти месяцах ... четырех месяцах ... трех месяцах ... двух месяцах ... одном месяце ... семи сутках ... шести... пяти ... четырех ... трех ... двух ... если с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в четырех Сатипаттханах в течение одних суток, то определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки [привязанности], не-возвращения. Не говоря даже об одних сутках, если ... с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в четырех Сатипаттханах хотя бы в течение краткого момента, то практикуя таким образом утром, определенно достигнут успеха к вечеру; а практикуя таким

образом вечером, определенна достигнут успеха к утру.

Эти перечисления временных периодов, требующихся для достижения не-возвращения или полного пробуждения, ранжируются в Сатипаттхана-сутте от сеции лет до семи дней. В Мадхьям-агаме, где вместе с монахами также упоминаются и монахини, это перечисление продолжается от семи дней до одного дня и завершается утверждением, что достигнут успеха, даже если практикуют надлежащим образом всего лишь один момент. Таким образом, эти две версии соглашаются с тем, что время, необходимое для достижения цели, может значительно отличаться и тем не менее, как поясняется в Мадхьям-агаме, каждая ступень на пути будет вести в правильном направлении и приближать к освобождению.

Природа поступательного продвижения к освобождению иллюстрируется в сравнении, где приводится пример с постепенной природой океана. Далее представляется соответствующая часть из Мадхьям-агамы<sup>42</sup>:

Это подобно тому как океан, который постепенно становится все более обширным, от дна и до поверхности, а также по всей окружности, равномерно и единообразно, увеличиваясь вплоть до самой поверхности, пока он не достигает своих берегов; он всегда наполнен водой и никогда не выходит из берегов ... подобным же образом чье истинное Учение и дисциплина осваиваются постепенно, практикуются постепенно, завершаются постепенно и преподаются постепенно.

В Ангуттара-никае подчеркивается, что прорыв к окончательному знанию не происходит внезапно<sup>43</sup>. Подобно тому как океан естественным образом углубляется по мере того, как продолжают отдаляться от берега, так же и практика Сатипаттханы обладает естественным свойством

углубляться. Некоторые побережья могут быть пологими, другие же могут быть обрывистыми. Таким образом, время, необходимое для погружения в глубин воды, отличается, что соответствует указаниям в Сатипаттхана-сутте и в Мадхья-яма-агаме относительно различных временных периодов, за которые возможно достичь цели освобождения. Тем не менее, пока продолжают двигаться в правильном направлении, практика неизбежно становится все глубже.

Другой набор из трех сравнений, иллюстрирующий природу развития на пути, можно найти в Самьюкта-Никас. И далее я привожу свой перевод аналогичного отрывка из Самьюкта-агамы<sup>412</sup>:

Это подобно тому, как наседка надлежащим образом следит за своими яйцами, укрывая их и высиживая, а также надлежащим образом поддерживая их температуру в надлежащее время. Даже если у нее нет желания, чтобы цыплята, прикладывая усилие, проклевывали скорлупу яйца и сами появлялись на свет, они все же смогут благополучно вылупиться из скорлупы, самостоятельно прикладывая усилие. Почему? Потому что наседка укрывает и высиживает их, надлежащим образом поддерживая температуру в надлежащее время...<sup>413</sup>

Это подобно искусному мастеру или его помощнику, держащему топорик в руке. Когда он держит его так долгое время, незаметные следы от ладони и пальцев постепенно становятся видны в некоторых местах. И даже если эти крошечные следы на рукоятке топорика вначале не чувствуются, позже они становятся заметными в некоторых местах...<sup>414</sup>

Это подобно большому кораблю, который стоит у берега летом. В течение шести месяцев его обдувает ветер, палит солнце, и его оснастка постепенно разрушается<sup>415</sup>.

В этих сравнениях подразумевается, что пока есть самодисциплина, чтобы, подобно курице, регулярно сидеть на подушке для медитации, можно ожидать, что в итоге желаемый результат появится. Развитие практики не измеряется днями, но более длительными периодами, после которых изменения становятся видны, подобно изнашиванию рукоятки топорика. Связывающие нас путь обязательно истлеют и распадутся, если на них будут воздействовать ветер постоянной практики и солнечные лучи правильного понимания.

Управление постепенным путем, описанным в приведенных выше сравнениях, требует тонкого чувствования равновесия. Стоящая перед нами цель состоит в необходимости поддерживать равновесие срединного пути, на котором избегаются крайности. Одна крайность — это чрезмерная ориентация на цель. Погоня за достижениями неизбежно приведет к чувству неудовлетворенности, возникающему вследствие несбалансированного отношения, когда сидят в медитации, чтобы что-то получить в результате этого. Такой вид отношения может даже привести к самообману в связи с заблуждением относительно того, что является лишь ступенью на пути к окончательной цели. Другая крайность — это претендовать на то, что находится за пределами потребности в любом устремлении. Ошибочная вера в то, что неблаготворные желания могут быть преодолены без благотворного желания преодолеть их, может привести к ошибочному застою как форме бесстрастия, когда предполагают, что Сотипаттхана есть не что иное, как пребывание в настоящем моменте и полная остановка.

Один из способов достичь такого равновесия срединного пути состоит в сочетании устремления к окончательному освобождению с осознанием моментальных переживаний временного освобождения как предвкушения окончательной цели. Таким образом, вместо стремления к чему-то, что будет достигнуто в отдаленном будущем, осознавание

обращено на то, что в данный момент соответствует этому устремлению.

Окончательная цель последовательной практики Сатипаттханы, принимаемая в контексте Благородного восьмеричного пути как практическое применение четвертой благородной истины, — это, очевидно, достижение полного пробуждения. Однако проблески этого могут появляться во многих привычных ситуациях, когда ум хотя бы на мгновение не охвачен загрязнениями. Практикуя таким образом, еще больше осознают глубину учений и освобождения посредством пробуждения как их основополагающего «акуса». Далее приводится сравнение из Мадхьяма-агамы, иллюстрирующее подобные качества Дхармы через сравнение ее с океаном<sup>465</sup>:

Это подобно полноте вод великого океана, который неизмеримо глубок, очень широк и безграничен ... и точно так же наставления моей достоверной Дхармы и дисциплины неизмеримо глубоки, очень широки и безграничны...

Это подобно обширности океанских вод, которые соленые и имеют одинаковый вкус повсюду ... точно так же моя достоверная Дхарма и дисциплина имеет вкус бесстрастия, вкус постижения, вкус успокоения и вкус пробуждения.

Сравнение с глубиной океана не встречается в палийской версии из Ангуттара-никай, хотя похожее место можно найти в Экоттарика-агаме<sup>467</sup>. В этом трактате отмечается лишь единственный вкус, которым является Благородный восьмеричный путь<sup>468</sup>. В Ангуттарика-никай также упоминается лишь единственный вкус, а именно — вкус освобождения<sup>469</sup>.

Любая ситуация в жизни обладает потенциалом для освобождения, и вкус освобождения можно найти повсюду, если есть желание его искать. Что касается Четырех благородных истин, то любая ситуация обладает потенциальной

связью не только со страданием и его возникновением (первая и вторая истины), но также с освобождением и тем, что приводит к освобождению (третья и четвертая истины). Когда продолжают постепенно освобождаться, сохраняя этот «соленый» вкус освобождения на своем ментальном языке, естественным образом следует продвижение к полному и необходимому освобождению посредством пробуждения.

Вместе с терминами «освобождение» и «пробуждение», конечная цель обладает рядом других существенных моментов, которые можно ухватить благодаря различным терминам, несущим различные аспекты и коннотации. Чтобы домести смысл этих дополнительных взглядов на окончательную цель, я завершаю это исследование серией эпитетов нирваны из Асаннхата-самьютта из Самьютта-никаи, а также из Самьютта-агамы. Эти два похожих текста предлагают некоторые альтернативные обозначения для этой практической цели, одни более поэтические, а другие более практические. Далее я привожу список этих эпитетов, который можно найти в обеих версиях<sup>450</sup>. Я надеюсь, что по крайней мере один из этих терминов сможет отобразить личное устремление читателя.

Необусловленное ... трудно различимое ... неподвижное ... бессмертное ... свободное от внешних влияний ... защита ... остров ... укрытие ... высочайшее ... безмятежное ... без недомаганий ... нирвана.

### XII.9 Краткое содержание

Шестнадцать ступеней внимательного наблюдения за дыханием иллюстрируют то, как четыре Сатипаттханы могут развиваться таким образом, что весь путь к освобождению развертывается на основании единственного объекта. Характеристика, общая для трех из четырех Сатипаттхан, — это комбинация полного осознания, происходящего

с равновесием ума. Такая внимательность поддерживает нас самих и в то же самое время поддерживает других. С углублением практики благодаря целеустремленному сидению в медитации, подобно высаживающей яйца курице, наши загрязнения стираются, подобно рукавке топорика, а наши оковы ума постепенно распадаются, подобно оснастке судна, подвергающегося воздействию солнца и ветра. Когда сохраняют соленый вкус освобождения в уме, естественным образом следует продвижение к окончательному освобождению.

### XIII

#### САТИПАТТХАНА-СУТТА

В этой главе содержатся переводы Сатипаттхана-сутты из Маджхима-никайи, а также аналогичный текст из Мадхьми-агамы и Экоттарика-агамы. В ходе этого исследования я часто сильно сокращал выдержки из этих текстов, чтобы облегчить чтение и сравнение с аналогичными версиями. Здесь же я представляю текст полностью, даже приводя полностью части, сокращенные в оригинале, на что указывают квадратные скобки [ ]. Что касается Экоттарика агамы, то в данном случае вводится некоторая интерпретация, поскольку этот перевод может быть местами несколько нестандартным.

##### XIII.1 Маджхима-никая

##### ТРАКТАТ О САТИПАТТХАНЕ<sup>451</sup>

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 Благословленный изреч:

Монахи, это прямой путь к очищению существа. [56]<sup>452</sup> к преодолению печалей и страданий, к уничтожению страдания (дукикха) и неудовлетворенности, к обретению истинного метода, к реализации (достижению) nibбаны, а именно — это четыре Сатипаттханы.

Каковы эти четыре?

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

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 продолжительно выдыхаю». Коротко вдыхая, он знает: «Я коротко вдыхаю», а коротко выдыхая, он знает: «Я коротко выдыхаю». Он упражняется: «Я вдыхаю, осознавая (ощущая) все тело»; он упражняется: «Я выдыхаю, осознавая все тело». Он упражняется: «Я вдыхаю, успокаивая телесную формуцию», он упражняется: «Я выдыхаю, успокаивая телесную формуцию».

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».

Точно так же, выдыхая продолжительно, монах знает: «Я выдыхаю продолжителько», [выдыхая продолжительно, он знает: «Я выдыхаю продолжительно»]. Выдыхая коротко, он знает: «Я выдыхаю коротко», выдыхая коротко, он знает: «Я выдыхаю коротко». Он упражняется: «Я выдыхаю, осознавая (ощущая) все тело»; он упражняется: «Я выдыхаю, осознавая все тело». Он упражняется: «Я выдыхаю, успокаивая телесную формуцию»; он упражняется: «Я выдыхаю, успокаивая телесную формуцию».

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне; или, что касается тела, он пребывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, 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. Или же внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

И снова, когда монах ходит, он знает: «Я хожу»; когда стоит, он знает: «Я стою»; когда сидит, [57] он знает: «Я сижу»; когда лежит, он знает: «Я лежу»; и он знает, соответственно, в каком бы положении его тело ни находилось.

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне; [или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне. Или же 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. Или же внимательность к тому, что «есть тело» устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не] привязываясь [ни к чему в мире]. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

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

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне; [или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне. Или же 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. Или же внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не] привязываясь [ни к чему в мире]. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

И снова, монахи, он исследует (просматривает) тоже самое тело вверх от ступней ног и вниз от кончиков волос, покрытое кожей и наполненное многочисленными видами нечистот, [зная]: «В этом теле есть волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожа, плоть, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие, кишки, брыжейка, содержащие желудка, фекалии,

желчь, слизь, гной, кровь, сала, пот, жир, слезы, слюна, носовая слизь, синовиальная жидкость и моча».

Это так же, монахи, как если бы человек с зоркими глазами открыл бы сумку с двумя отделами, заполненную различными видами зерен, такими как горный рис, неочищенный рис, зеленый горошек, дикий горох, кунжут и очищенный рис, и стал бы рассматривать: «Это горный рис, это неочищенный рис, это зеленый горошек, это дикий горох, это кунжут и это очищенный рис».

Точно так же монах исследует то же самое тело сверх от ступней ног и вниз от кончиков волос, покрытое кожей и заполненное многочисленными видами нечистот, [зная]: «В этом теле есть волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожа, плоть, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие, кишечник, брыжейка, содержимое желудка, фекалии, желчь, слизь, гной, кровь, сала, пот, жир, слезы, слюна, носовая слизь, синовиальная жидкость и моча».

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне; [или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне. Или же 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. Или же внимательность к тому, что «есть тело». Устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не] привязываясь [ни к чему в мире]. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

И снова, монахи, он исследует 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» [58].

Так же, как искусный мясник или его подмастерье, зарезав корову, сидят на перекрестке дорог с разрезанной

тушой, точно так же и монах рассматривает (исследует) это 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».

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне; [или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне]. Или же 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. Или же внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не] привязываясь [ни к чёму в мире]. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

И снова, монахи, как если бы он видел труп, брошенный на кладбище, однодневный, двухдневный, трехдневный, распухший, синий и разложившийся, он сравнивает это же [свое] тело с ним: «Это тело тоже имеет такую же природу, оно будет таким, и оно не избежит этой участи».

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне; [или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне]. Или же 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. Или же внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не] привязываясь [ни к чему в мире]. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

И снова, монахи, как если бы он видел труп, брошенный на кладбище, пожиравший воронами, пожиравший

ястребами, пожираемый грифами, пожираемый псами, пожираемый шакалами либо пожираемый различными видами червей. он сравнивает это же [свое] тело с ним: «Это тело тоже имеет такую же природу, оно будет таким, и оно не избежит этой участи».

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне; [или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне. Или же 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. Или же внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не] привязываясь [ни к чему в мире]. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

И снова, монахи, как если бы он видел труп, брошенный на кладбище, ставший скелетом с остатками плоти и крови и скрепленный сухожилиями, он сравнивает это же [свое] тело с ним: «Это тело тоже имеет такую же природу, оно будет таким, и оно не избежит этой участи».

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне; [или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне. Или же 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. Или же внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не] привязываясь [ни к чему в мире]. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

И снова, монахи, как если бы он видел труп, брошенный на кладбище, ставший скелетом без плоти, но с пятнами

крови и скрепленный сухожилиями, он сравнивает это же [свое] тело с ним: «Это тело тоже имеет такую же природу, оно будет таким, и оно не избежит этой участи».

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне; [или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне. Или же 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. Или же внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не] привязываясь [ни к чему в мире]. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

И снова, монахи, как если бы он видел труп, брошенный на кладбище, ставший скелетом без плоти и без пятен крови и скрепленный сухожилиями, он сравнивает это же [свое] тело с ним: «Это тело тоже имеет такую же природу, оно будет таким, и оно не избежит этой участи».

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне; [или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне. Или же 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. Или же внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не] привязываясь [ни к чему в мире]. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

И снова, монахи, как если бы он видел труп, брошенный на кладбище, просто отдельные кости, разбросанные в разных направлениях, он сравнивает это же [свое] тело с

ним: «Это тело тоже имеет такую же природу, оно будет таким, и оно не избежит этой участии».

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне; [или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне. Или же 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. Или же внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не] привязываясь [ни к чему в мире]. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

И снова, монахи, как если бы он видел труп, брошенный на кладбище, просто белые кости цвета рановины, он сравнивает это же [свое] тело с ним: «Это тело тоже имеет такую же природу, оно будет таким, и оно не избежит этой участии».

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне; [или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне. Или же 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. Или же внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не] привязываясь [ни к чему в мире]. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

И снова, монахи, как если бы он видел труп, брошенный на кладбище, лежащую более года кучу костей, он сравнивает это же [свое] тело с ним: «Это тело тоже имеет такую же природу, оно будет таким, и оно не избежит этой участии».

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне, [или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне. Или же 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. Или же внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не] привязываясь [ни к чему в мире]. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

И снова, монахи, как если бы он видел трул, брошенный на кладбище, скончавшиеся и превратившиеся в пыль кости, он сравнивает это же [свое] тело с ним: «Это тело тоже имеет такую же природу, оно будет таким, и оно не избежит этой участи».

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне; [или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне. Или же 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. Или же внимательность к тому, что «есть тело», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не] привязываясь [ни к чему в мире]. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

И снова, монахи, как если бы он видел трул, брошенный на кладбище, скончавшиеся и превратившиеся в пыль кости, [59] он сравнивает это же [свое] тело с ним: «Это тело тоже имеет такую же природу, оно будет таким, и оно не избежит этой участи».

Таким образом, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне; [или, что касается тела, то он пре-

бывает, созерцая тело внешне; или, что касается тела, то он пребывает, созерцая тело внутренне и внешне. Или же 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. Или же внимательность к тому, что кость тела», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не] привязываясь [ни к чему в мире]. Именно так относительно тела монах пребывает, созерцая тело.

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

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

Таким образом, что касается ощущений, то он пребывает, созерцая ощущения внутренне; или, что касается ощущений, то он пребывает, созерцая ощущения внешне; или, что касается ощущений, то он пребывает, созерцая ощущения внутренне и внешне. Или же он пребывает, созерцая природу возникновения в ощущениях; или он пребывает, созерцая природу исчезновения в ощущениях; или он пребы-

вает, созерцая природу возникновения и исчезновения в ощущениях. Или же внимательность к тому, что «есть ощущение», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире. Именно так относительно ощущений монах пребывает, созерцая ощущения.

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

Здесь монахи, он узнает страстный ум как «страстный ум»; он узнает бесстрастный ум как «бесстрастный ум»; он узнает злобный ум как «злобный ум», а беззлобный ум как «беззлобный ум»; он узнает заблуждающийся ум как «заблуждающийся ум», а незаблуждающийся ум как «незаблуждающийся ум»; он узнает собранный ум как «собранный ум», а рассеянный ум как «рассеянный ум».

Или же он узнает великий (общирный) ум как «великий ум», а ограниченный ум как «ограниченный ум»; он узнает ум, который может быть превзойден, и он «ум, который может быть превзойден», а непревзойденный ум как «непревзойденный ум»; он узнает сосредоточенный ум как «сосредоточенный ум», а несосредоточенный как «несосредоточенный ум»; он узнает освобожденный ум как «освобожденный ум», и он узнает неосвобожденный ум как «неосвобожденный ум».

Таким образом, что касается ума, то он пребывает, созерцая ум внутренне; или, что касается ума, то он пребывает, созерцая ум внешне; или, что касается ума, то он пребывает, созерцая ум внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения в уме; [60] или он пребывает, созерцая природу исчезновения в уме; или он пребывает, созерцая природу возникновения и исчезновения в уме. Или же внимательность к тому, что «есть ум», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо,

не привязываясь ни к чему в мире. Именно так относительно ума монах пребывает, созерцая ум.

И как же, монахи, относительно дхарм монах пребывает, созерцая дхармы?

Здесь относительно дхарм он пребывает, созерцан дхармы в связи с пятью препятствиями. И как же относительно дхарм он пребывает, созерцая дхармы в связи с пятью препятствиями?

Здесь, если внутри есть чувственные желания, он знает: «Внутри меня есть чувственные желания»; если внутри нет чувственных желаний, то он знает: «Внутри меня нет чувственных желаний». А также он знает, как возникает невозникшее чувственное желание; он знает, как исчезает возникшее чувственное желание; и он знает, как исчезнувшее чувственное желание не возникает в будущем.

Если внутри есть отвращение, то он знает: «Внутри меня есть отвращение»; [или если внутри нет отвращения, то он знает: «Внутри меня нет отвращения»]. А также он знает, как возникает невозникшее отвращение; он знает, как исчезает возникшее отвращение; и он знает, как исчезнувшее отвращение не возникает в будущем].

Если внутри есть вялость и апатия, то он знает: «Внутри меня есть вялость и апатия»; [или если внутри нет вялости и апатии, то он знает: «Внутри меня нет вялости и апатии»]. А также он знает, как возникают невозникшие вялость и апатия; он знает, как исчезают возникшие вялость и апатия; и он знает, как исчезнувшие вялость и апатия не возникают в будущем].

Если внутри есть тревога и беспокойство, то он знает: «Внутри меня есть тревога и беспокойство»; [или если внутри нет тревоги и беспокойства, то он знает: «Внутри меня нет тревоги и беспокойства»]. А также он знает, как возникают невозникшие тревога и беспокойство; он знает, как исчезают возникшие тревога и беспокойство; и он знает, как исчезнувшие тревога и беспокойство не возникают в будущем].

Если внутри есть сомнение, то он знает: «Внутри меня есть сомнение»; или если внутри нет сомнения, то он знает: «Внутри меня нет сомнения». А также он знает, как возникает невозниншее сомнение; он знает, как исчезает возникшее сомнение; и он знает, как исчезнувшее сомнение не возникает в будущем.

Таким образом, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внутренне; или, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внешне; или, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения в дхармах; или он пребывает, созерцая природу исчезновения в дхармах; или он пребывает, созерцая природу возникновения и исчезновения в дхармах. Или же внимательность к тому, что «есть дхармы», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире. Именно так относительно дхарм монах пребывает, созерцая дхармы относительно пяти препятствий.

И снова, монахи, относительно дхарм он пребывает, созерцая дхармы в связи с пятью совокупностями привязанности. [61] Иначе относительно дхарм он пребывает, созерцая дхармы в связи с пятью совокупностями привязанности?

Здесь, монахи, он знает: «Это материальная форма, это ее возникновение, а это ее исчезновение; это ощущение, это его возникновение, а это его исчезновение; это восприятие, это его возникновение, а это его исчезновение; это ментальные факторы, это их возникновение, а это их исчезновение; это сознание, это его возникновение, а это его исчезновение».

Таким образом, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внутренне; [или, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внешне; или, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения в дхар-

мах; или он пребывает, созерцая природу исчезновения в дхармах; или он пребывает, созерцая природу возникновения и исчезновения в дхармах. Или же внимательность к тому, что «есть дхармы», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире]. Именно так относительно дхарм монах пребывает, созерцая дхармы относительно пяти совокупностей привязанности.

И снова, монахи, относительно дхарм он пребывает, созерцая дхармы в связи с шестью внутренними и внешними чувственными сферами. И как же относительно дхарм он пребывает, созерцая дхармы в связи с шестью внутренними и внешними чувственными сферами?

Здесь, монахи, 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 исчезнувшие оковы не возникают в будущем.

Он узнает уши, он узнает звуки, [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 исчезнувшие оковы не возникают в будущем].

Он узнает нос, он узнает запахи, [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 исчезнувшие оковы не возникают в будущем].

Он узнает язык, он узнает вкус, [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 исчезнувшие оковы не возникают в будущем].

Он узнает тело, он узнает осязаемое, [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 исчезнувшие оковы не возникают в будущем].

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 исчезнувшие оковы не возникают в будущем].

Таким образом, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внутренне; [или, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внешне; или, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения в дхармах; или он пребывает, созерцая природу исчезновения в дхармах; или он пребывает, созерцая природу возникновения и исчезновения в дхармах. Или же внимательность к тому, что «есть дхармы», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не привязываясь никему в мире]. Именно так относительно дхарм монах пребывает, созерцая дхармы относительно шести внутренних и внешних чувственных сфер.

И снова, монахи, относительно дхарм он пребывает, созерцая дхармы в связи с семью факторами пробуждения. И как же относительно дхарм он пребывает, созерцая дхармы в связи с семью факторами пробуждения?

Здесь, монахи, если в нем есть фактор пробуждения внимательности, то он узнает: «Во мне есть фактор пробуждения внимательности»; если же в нем нет фактора пробуждения внимательности, то он узнает: «Во мне нет фактора пробуждения внимательности». [62] Он узнает, как возникает невозникший фактор пробуждения внимательности, и он узнает, как развивается до совершенства уже возникший фактор пробуждения внимательности.

Если в нем есть фактор пробуждения исследования дхарм, [то он узнает: «Во мне есть фактор пробуждения ис-

следования дхарм», если же в нем нет фактора пробуждения исследования дхарм, то он узнает: «Во мне нет фактора пробуждения исследования дхарм». Он узнает, как возникает невозникший фактор пробуждения исследования дхарм, и он узнает, как развивается до совершенства уже возникший фактор пробуждения исследования дхарм].

Если в нем есть фактор пробуждения энергии (усердия), [то он узнает: «Во мне есть фактор пробуждения энергии»; если же в нем нет фактора пробуждения энергии, то он узнает: «Во мне нет фактора пробуждения энергии». Он узнает, как возникает невозникший фактор пробуждения энергии, и он узнает, как развивается до совершенства уже возникший фактор пробуждения энергии].

Если в нем есть фактор пробуждения радости, [то он узнает: «Во мне есть фактор пробуждения радости»; если же в нем нет фактора пробуждения радости, то он узнает: «Во мне нет фактора пробуждения радости». Он узнает, как возникает невозникший фактор пробуждения радости, и он узнает, как развивается до совершенства уже возникший фактор пробуждения радости].

Если в нем есть фактор пробуждения покоя (безмятежности), [то он узнает: «Во мне есть фактор пробуждения покоя»; если же в нем нет фактора пробуждения покоя, то он узнает: «Во мне нет фактора пробуждения покоя». Он узнает, как возникает невозникший фактор пробуждения покоя, и он узнает, как развивается до совершенства уже возникший фактор пробуждения покоя].

Если в нем есть фактор пробуждения сосредоточения (самадхи), [то он узнает: «Во мне есть фактор пробуждения сосредоточения»; если же в нем нет фактора пробуждения сосредоточения, то он узнает: «Во мне нет фактора пробуждения сосредоточения». Он узнает, как возникает невозникший фактор пробуждения сосредоточения, и он узнает, как развивается до совершенства уже возникший фактор пробуждения сосредоточения].

Если в нем есть фактор пробуждения невозмутимости, то он узнает: «Во мне есть фактор пробуждения невозмутимости»; если же в нем нет фактора пробуждения невозмутимости, то он узнает: «Во мне нет фактора пробуждения невозмутимости». Он узнает, как возникает невозникший фактор пробуждения невозмутимости, и он узнает, как развивается до совершенства уже возникший фактор пробуждения невозмутимости.

Таким образом, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внутренне; или, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внешне; или, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения в дхармах; или он пребывает, созерцая природу исчезновения в дхармах; или он пребывает, созерцая природу возникновения и исчезновения в дхармах. Или же внимательность к тому, что «есть дхармы», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире]. Именно так относительно дхарм монах пребывает, созерцая дхармы относительно семи факторов пробуждения.

И снова, монахи, относительно дхарм он пребывает, созерцая дхармы в связи с Четырьмя благородными истинами. И как же он пребывает относительно дхарм, созерцая дхармы в связи с Четырьмя благородными истинами?

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

Таким образом, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внутренне; или, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внешне; или, что касается дхарм, то он пребывает, созерцая дхармы внутренне и внешне. Он пребывает, созерцая природу возникновения в дхар-

мах; или он пребывает, созерцая природу исчезновения в дхармах; или он пребывает, созерцая природу возникновения и исчезновения в дхармах. Или же внимательность к тому, что «есть дхармы», устанавливается в нем лишь для простого узнавания и для непрерывной внимательности. А также он пребывает независимо, не привязываясь ни к чему в мире. Именно так, относительно дхарм, монах пребывает, созерцая дхармы относительно Четырех Благородных истин.

Монахи, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом в течение семи лет, то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о семи годах, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом в течение шести лет, [63] [то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о шести годах, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом] в течение пяти лет, [то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о пяти годах, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом] в течение четырех лет, [то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о четырех годах, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом] в течение трех лет, [то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас,

либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о трех годах, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом] в течение двух лет, [то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о двух годах, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом] в течение одного года, [то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращение.

Не говоря уже об одном году, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом] в течение семи месяцев, [то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о семи месяцах, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом] в течение шести месяцев, [то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о шести месяцах, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом] в течение пяти месяцев, [то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о пяти месяцах, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом] в течение четырех месяцев, [то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о четырех месяцах, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом] в течение трех месяцев, [то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о трех месяцах, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом] в течение двух месяцев, [то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о двух месяцах, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом] в течение одного месяца, [то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже об одном месяце, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом] в течение половины месяца, [то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения].

Не говоря уже о половине месяца, если кто-либо будет развивать эти четыре Сатипаттханы таким образом в течение семи дней, то ему следует ожидать одного из двух результатов: либо окончательного узнавания здесь и сейчас, либо, если еще остаются следы привязанности, не-возвращения.

Так, в связи с этим было сказано: «Монахи, это прямой путь к очищению существ, к преодолению печалей и страданий, к уничтожению страдания и неудовлетворимости, к обретению истинного метода, к реализации нирваны, а именно — это четыре Сатипаттханы».

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

### XIII.2. Мадхьям-агама

#### ТРАКТАТ О САТИПАТТХАНЕ<sup>453</sup>

Так я слышал. Однажды Будда находился среди (во владениях клана) Куру, в городе Куру, [называемом] Каммасадхамма.

Тогда Благословенный изрек монахам следующее:

Есть единственный путь к очищению существ, к выходу за пределы печали и страха, к искоренению страдания и бед, к избавлению от стенианий и слез, к достижению правильной Дхармы, а именно — четыре Сатипаттханы.

Какими бы ни были Татхагаты прошлого, свободные от привязанностей и полностью пробудившиеся, все они достигли непрервленного и полного пробуждения благодаря избавлению от пяти препятствий, которые загрязняют ум и ослабляют мудрость, благодаря гребыванию с умом, хорошо установленным в четырех Сатипаттханах, и благодаря развитию семи факторов пробуждения.

Какими бы ни были Татхагаты будущего, свободные от привязанностей и полностью пробудившиеся, все они достигнут непрервленного и полного пробуждения благодаря избавлению от пяти препятствий, которые загрязняют ум и ослабляют мудрость, благодаря пребыванию с умом, хорошо установленным в четырех Сатипаттханах, и благодаря развитию семи факторов пробуждения.

И теперь я, будучи Татхагатой нынешнего времени, свободный от привязанностей и полностью пробудившийся, достиг непрервленного и полного пробуждения благодаря избавлению от пяти препятствий, которые загрязняют ум и ослабляют мудрость, благодаря гребыванию с умом, хо-

рошо установленным в четырех Сатипаттханах, и благодаря развитию семи факторов пробуждения.

Каковы же эти четыре? [Это] Сатипаттхана созерцания тела как тела, это также [Сатипаттхана] созерцания ощущений [как ощущений, это Сатипаттхана созерцания] ума [как ума], и это Сатипаттхана созерцания дхарм как дхарм.

Что же такое Сатипаттхана созерцания тела как тела? Идущий монах знает, что он идет; стоящий, он знает, что стоит; сидящий, он знает, что сидит; лежащий, он знает, что лежит; засыпающий, он знает, что засыпает; пробуждающийся, он знает, что пробуждается; засыпающий или пробуждающийся, он знает, что засыпает или пробуждается.

Таким образом монах созерцает тело как тело, внутренне, а также он созерцает тело как тело, внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова, монах созерцает тело как тело. Монах ясно узнает, что он уходит и приходит, он созерцает и разглядывает это надлежащим образом; сгиная, выпрямляя, опуская и поднимая [любую из своих конечностей], он делает это подходящим образом; надевая верхнюю и [другую] одежду, а также [неся свою] чашу, он делает это надлежащим образом; идя, стоя, сидя, лежа, засыпая и просыпаясь, говоря и сохраняя молчание, он все это ясно узнает.

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. [582с] [Когда] проявляются парочные и неблаготворные мысли, монах исправляет, отбрасывает, искореняет и останавливает их благодаря памятованию благотворных состояний.

Это подобно тому, как плотник или его помощник Прикладывают окрашенную нить к куску дерева, [чтобы отметить прямую линию] а затем разрезают его острым теслом, чтобы сделать его прямым. Точно так же, когда появляются порочные и неблагодарные мысли, монах исправляет, отбрасывает, искореняет и останавливает их благодаря памятованию благородных состояний.

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнанием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. Со сжатыми зубами и надавливающим на нёбо языком монах использует ум [силу воли своего собственного] ума, чтобы исправлять, отбрасывать, искоренять и останавливать [порочные мысли].

Это подобно тому, как два силача хватают слабого, крутят его так и этак, могут его колотить, как им захочется. Точно также, со сжатыми зубами и надавливающим на нёбо языком, монах использует ум [силу воли своего собственного] ума, чтобы исправлять, отбрасывать, искоренять и останавливать [порочные мысли].

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнанием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. Монах внимательно наблюдает за вдохом и знает, что он вдыхает со вниманием; он внимательно наблюдает за выдохом и знает, что он выдыхает со вниманием.

Делая длинный вдох, он знает, что делает длинный вдох; делая длинный выдох, он знает, что делает длинный выдох. Делая короткий вдох, он знает, что делает короткий вдох; делая короткий выдох, он знает, что делает короткий

выдох. Он упражняется [в восприятии] всего тела, когда выдыхает; он упражняется [в восприятии] всего тела, когда выдыхает. Он упражняется в успокоении телесных формаций, когда выдыхает; он упражняется в успокоении телесных формаций, когда выдыхает<sup>152</sup>.

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. Монах полностью пропитывает и пронизывает свое тело радостью и счастьем, рожденными из изоляции [переживаемыми в первом медитативном погружении], так что нет такой части в его теле, которая бы не было пронизана радостью и счастьем, рожденными из изоляции.

Это подобно тому, как банщик наполняет водой сосуд с мыльным порошком и перемешивает, так что не остается ни одной частички [порошка], которая бы не растворилась в воде.

Точно так же монах полностью пропитывает и пронизывает свое тело радостью и счастьем, рожденными из изоляции. Так что нет такой части в его теле, которая бы не была пронизана радостью и счастьем, рожденными из изоляции.

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. Монах полностью пропитывает и пронизывает свое тело радостью и счастьем, рожденными из сосредоточения [переживаемыми во втором медитативном погружении], так что нет такой части в его теле, которая бы не была пронизана радостью и счастьем, рожденными из сосредоточения.

Это подобно горному источнику, заполненному чистой и прозрачной водой, [583а] когда вода, прибывающая со всех четырех направлений, переполняет его, и вода со дна этого источника поднимается и разливается и затопляет все вокруг, полностью пропитывая все горные склоны, так что ни одна часть не остается несрощенной.

Точно так же монах полностью пропитывает и пронизывает свое тело радостью и счастьем, рожденными из сосредоточения, так что нет такой части в его теле, которая бы не была пронизана радостью и счастьем, рожденными из сосредоточения.

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. Монах полностью пропитывает и пронизывает свое тело счастьем, рожденным из отсутствия радости [переживаемого в третьем медитативном погружении], так что не остается такой части в его теле, которая бы не была пронизана счастьем, рожденным из отсутствия радости.

Это подобно синему, красному или белому лотосу, появившемуся в воде и проросшему в воде, который остается под водой всеми своими частями — корнем, стеблем, цветком и листьями — полностью пропитанным и пронизанным [водой], так что нет ни одной его части, не пропитанной ею.

Точно так же монах полностью пропитывает и пронизывает свое тело счастьем, рожденным из отсутствия радости, так что не остается ни одной части внутри его тела, которая бы не была пропитана и пронизана счастьем, рожденным из отсутствия радости.

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узна-

ванием, видением, пониманием и проникновением.. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. Монах мысленно решает пребывать, осуществив полную охватченность своего тела чистотой ума [переживаемую в четвертом медитативном погружении], так что не остается такой части в его теле, которая бы не была пронизана чистотой ума.

Это подобно тому, как некий человек покрывает себя с головы до пят тканью размёрами в семь или восемь мэр, так что ни одна часть его тела не остается непокрытой.

Точно так же монах полностью охватывает свое тело чистотой ума [переживаемой в четвертом медитативном погружении], так что не остается такой части в его теле, которая бы не была пронизана чистотой ума.

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнанием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. Монах внимательно наблюдает за восприятием света, он надлежащим образом ухватывает его, удерживает и помягает о том, за чем он наблюдает, так что находящееся сзади подобно находящемуся спереди, находящееся спереди подобно находящемуся сзади, ночь подобна дню, день подобен ночи, верхнее подобно нижнему, а нижнее подобно верхнему. Таким образом он развивает неискаженный и незагрязненный ум, чистый и ясный ум, совершенно не покрытый завесами.

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнанием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. Монах надлежащим образом удерживает [в уме] рассмотрение знака,

хорошо памятую о том, за чем он наблюдает.

Это подобно тому, как сидящий созерцает другого, лежащего, [583б] или когда лежащий созерцает другого, сидящего. Точно так же и монах надлежащим образом удерживает [я уме] рассмотрение знака, хорошо памятую о том, за чем он наблюдает.

Таким образом монах созерцает тело как тела внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устремляет внимательность в теле, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тела.

И снова монах созерцает тело как тело. Монах созерцает это тело с головы и до пят соответственно его позиции, а также соответственно тому, что привлекает и что отталкивает, видя, что оно наполнено различными видами нечистот: «Внутри этого моего тела есть волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, грубый и тонкий эпидермис<sup>455</sup>, кожа, плоть, жилы, кости, сердце, почки, печень, легкие, большой и малый кишечник, селезенка, желудок, фекальные массы, головной мозг и ствол мозга<sup>456</sup>, слеза, пот, слюна<sup>457</sup>, гной, кровь, жир, костный мозг, слизь, флегма<sup>458</sup> и моча».

Это подобно тому, как обладающий острым зрением индивидуум, увидев сосуд, наполненный различными зернами, четко их различает, а именно — «это рис, это просо, это семена репы, а это семена горчицы».

Точно так же монах созерцает тело с головы до пят соответственно его позиции, а также соответственно тому, что привлекает и что отталкивает, видя, что оно наполнено различными видами нечистот: «Внутри этого моего тела есть волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, грубый и тонкий эпидермис, кожа, плоть, жилы, кости, сердце, почки, печень, легкие, большой и малый кишечник, селезенка, желудок, фекальные массы, головной мозг и ствол мозга, слеза, пот, слюна, гной, кровь, жир, костный мозг, слизь, флегма и моча».

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. Монах созерцает элементы тела: «Внутри этого моего тела есть элемент земли, элемент воды, элемент огня, элемент ветра, элемент пространства и элемент сознания».

Это подобно тому, как мясник, который зарезал и освежевал корову, разделяет ее на шесть частей и раскладывает их на земле [на продажу].

Точно также монах созерцает элементы тела: «Внутри этого моего тела есть элемент земли, элемент воды, элемент огня, элемент ветра, элемент пространства и элемент сознания».

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. Монах созерцает труп умершего один или два дня, а также до шести или семи дней тому назад, который был исклеван воронами, изърызан шакалами и волками, сожжен огнем или присыпан землей, который полностью сгнил и разложился. И видя это, он сравнивает с этим себя: «Это мое нынешнее тело такое же. Оно имеет ту же природу и в конце не избежит [этой участи]».

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. [583с] Подобно тому, что он прежде видел на кладбище, монах [со-

зерцает] останки синеватого цвета, разложившиеся и наполовину съеденные [животными], с лежащими на земле еще соединенными костями. И видя это, он сравнивает с этим себя; «Это мое нынешнее тело такое же. Оно имеет ту же природу и в конце не избежит [этой участи]».

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. Подобно тому, что он прежде видел на кладбище, монах [созерцает скелет] без кожи, плоти или крови, скрепляющийся лишь сухожилиями. И видя это, он сравнивает с этим себя; «Это мое нынешнее тело такое же. Оно имеет ту же природу и в конце не избежит [этой участи]».

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. Подобно тому, что он прежде видел на кладбище, монах [созерцает] расчлененные и разбросанные кости во всех направлениях: кости ступней, кости голеней, кости бедер, кости таза, позвонки, кости плеч, кости шеи и черепа, все находящиеся в разных местах. И видя это, он сравнивает с этим себя: «Это мое нынешнее тело такое же. Оно имеет ту же природу и в конце не избежит [этой участи]».

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тело как тело.

И снова монах созерцает тело как тело. Подобно тому, что он прежде видел на кладбище, монах [созерцает] кости,

белые как морские раковины, или синеватые, как перья голубя, или краснаватые, словно обмазанные кровью, истлевшие, расколотые и раскрошившиеся в пыль. И видя это, он сравнивает с этим себя: «Это мое нынешнее тело такое же. Оно умеет ту же природу и в конце не избежит [этой участи]».

Таким образом монах созерцает тело как тело внутренне, а также он созерцает тело как тело внешне. Он устанавливает внимательность в теле, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает тела как тела.

Если монах или монахиня созерцают тела как тела таким образом, пусть даже короткое время, то именно это считается Сатипаттханой созерцания тела как тела.

Что же такое Сатипаттхана созерцания ощущения как ощущения? Во время переживания приятного ощущения монах знает, что он переживает приятное ощущение; во время переживания болезненного ощущения монах знает, что он переживает болезненное ощущение; во время переживания нейтрального ощущения монах знает, что он переживает нейтральное ощущение.

Во время переживания приятного телесного ощущения [монах знает, что он переживает приятное телесное ощущение; во время переживания] болезненного телесного [ощущения монах знает, что он переживает болезненное телесное ощущение; во время переживания] нейтрального телесного [ощущения монах знает, что он переживает нейтральное телесное ощущение; во время переживания] приятного ментального [ощущения монах знает, что он переживает приятное ментальное ощущение; во время переживания] болезненного ментального [ощущения монах знает, что он переживает болезненное ментальное ощущение, во время переживания] нейтрального ментального [ощущения монах знает, что он переживает нейтральное ментальное ощущение].

Во время переживания] приятного мирского [ощущения монах знает, что он переживает приятное мирское ощущение; во время переживания] болезненного мирского [ощущения монах знает, что он переживает болезненное мирское ощущение; во время переживания] нейтрального мирского [ощущения монах знает, что он переживает нейтральное мирское ощущение; во время переживания] приятного немирского [ощущения монах знает, что он переживает приятное немирское ощущение; во время переживания] болезненного немирского [ощущения монах знает, что он переживает болезненное немирское ощущение; во время переживания] нейтрального немирского [ощущения монах знает, что он переживает нейтральное немирское ощущение.

Во время переживания] приятного чувственного [ощущения монах знает, что он переживает приятное чувственное ощущение; во время переживания] болезненного чувственного [ощущения монах знает, что он переживает болезненное чувственное ощущение; [584а] во время переживания] нейтрального чувственного [ощущения монах знает, что он переживает нейтральное чувственное ощущение; во время переживания] приятного нечувственного [ощущения монах знает, что он переживает приятное нечувственное ощущение; во время переживания] болезненного нечувственного [ощущения монах знает, что он переживает болезненное нечувственное ощущение; во время переживания] нейтрального нечувственного [ощущения монах знает, что он переживает нейтральное нечувственное ощущение.

Таким образом монах созерцает ощущение как ощущение внутренне, а также он созерцает ощущение как ощущение внешне. Он устанавливает внимательность в ощущении, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает ощущения как ощущения. Если монах или монахиня созерцают ощущение как ощущение таким образом, пусть даже короткое время, то именно это считается Сатипаттханой созерцания ощущения как ощущения.

Что же такое Сатипаттхана созерцания ума как ума? Имея чувственные желания в уме, монах знает как есть, что он имеет чувственные желания в уме; не имея чувственных желаний в уме, он знает как есть, что не имеет чувственных желаний в уме.

Имея ненависть в уме, [он знает как есть, что имеет ненависть в уме]; не имея ненависти [в уме, он знает как есть, что не имеет ненависти в уме].

Имея заблуждения в уме, [он знает как есть, что имеет заблуждения в уме]; не имея заблуждений [в уме, он знает как есть, что не имеет заблуждений в уме].

Имея загрязнения [в уме, он знает как есть, что имеет загрязнения в уме]; не имея загрязнений [в уме, он знает как есть, что не имеет загрязнений в уме].

Имея заносчивость [в уме, он знает как есть, что имеет заносчивость в уме]; имея рассеянность [в уме, он знает как есть, что имеет рассеянность в уме].

Имея низкое [в уме, он знает как есть, что имеет низкое в уме]; имея высокое [в уме, он знает как есть, что имеет высокое в уме].

Имея ограниченность [в уме, он знает как есть, что имеет ограниченность в уме]; имея обширность [в уме, он знает как есть, что имеет обширность в уме].

Имея] развитый [ум, он знает как есть, что имеет развитый ум; имея] неразвитый [ум, он знает как есть, что имеет неразвитый ум].

Имея] сосредоточенный [ум, он знает как есть, что имеет сосредоточенный ум; имея] несосредоточенный [ум, он знает как есть, что имеет несосредоточенный ум].

Имея неосвобожденный ум, он знает как есть, что имеет неосвобожденный ум; имея освобожденный ум, он знает как есть, что имеет освобожденный ум.

Таким образом монах созерцает ум как ум внутренне, а также он созерцает ум как ум внешне. Он устанавливает внимательность в уме, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это счита-

ется тем, как монах созерцает ум как ум. Если монах или монахиня созерцают ум как ум таким образом, пусть даже короткое время, то именно это считается Сатипаттханой созерцания ума как ума.

Что же такое Сатипаттхана созерцания дхарм как дхарм? В зависимости от глаз и материальных форм оковы возникают внутренне. Действительно имея оковы внутренне, монах знает как есть, что он имеет оковы внутренне; действительно не имея оков внутренне, монах знает как есть, что он не имеет оков внутренне. Он знает как есть, как невозникшие оковы возникают внутренне; и он знает как есть, как внутренне возникшие оковы прекращаются и не возникают внутренне.

Точно также [в зависимости от] ушей [и звука] оковы возникают внутренне. Действительно имея оковы внутренне, монах знает как есть, что он имеет оковы внутренне; действительно не имея оков внутренне, монах знает как есть, что он не имеет оков внутренне. Он знает как есть, как невозникшие оковы возникают внутренне; и он знает как есть, как внутренне возникшие оковы прекращаются и не возникают внутренне.

В зависимости от] носа [и запахов] оковы возникают внутренне. Действительно имея оковы внутренне, монах знает как есть, что он имеет оковы внутренне; действительно не имея оков внутренне, монах знает как есть, что он не имеет оков внутренне. Он знает как есть, как невозникшие оковы возникают внутренне; и он знает как есть, как внутренне возникшие оковы прекращаются и не возникают внутренне.

В зависимости от] языка [и вкуса] оковы возникают внутренне. Действительно имея оковы внутренне, монах знает как есть, что он имеет оковы внутренне; действительно не имея оков внутренне, монах знает как есть, что он не имеет оков внутренне. Он знает как есть, как невозникшие оковы возникают внутренне; и он знает как есть, как внут-

тренне возникшие оковы прекращаются и не возникают внутренне.

В зависимости от тела [и осязаемого] оковы возникают внутренне. Действительно имея оковы внутренне, монах знает как есть, что он имеет оковы внутренне; действительно не имея оков внутренне, монах знает как есть, что он не имеет оков внутренне. Он знает как есть, как невозникшие оковы возникают внутренне; и он знает как есть, как внутренне возникшие оковы прекращаются и не возникают внутренне.

В зависимости от ума и ментальных объектов оковы возникают внутренне. Действительно имея оковы внутренне, монах знает как есть, что он имеет оковы внутренне; действительно не имея оков внутренне, монах знает как есть, что он не имеет оков внутренне. Он знает как есть, как невозникшие оковы возникают внутренне; и он знает как есть, как внутренне возникшие оковы прекращаются и не возникают внутренне.

Таким образом монах созерцает дхармы как дхармы внутренне, а также он созерцает дхармы нан дхармы внешне. Он устанавливает внимательность в дхармах, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает дхармы как дхармы.

И снова монах созерцает дхармы как дхармы: действительно имея чувственное желание внутренне, монах знает как есть, что он имеет чувственное желание; действительно не имея чувственное желание внутренне, монах знает как есть, что он не имеет чувственное желание. Он знает как есть, как невозникшее чувственное желание возникает; и он знает как есть, как возникшее чувственное желание прекращается и не возникает снова.

Точно так же, [действительно имея] ненависть [внутренне, он знает как есть, что имеет ненависть; действительно не имея ненависти] внутренне, он знает как есть, что не имеет ненависти. Он знает как есть, как невозникшая

ненависть возникает; и он знает как есть, как возникшая ненависть превращается и не возникает снова.

Действительно имея] вялость и притупленность [внутренне, он знает как есть, что имеет вялость и притупленность; действительно не имея вялость и притупленность внутренне, он знает как есть, что не имеет вялость и притупленность. Он знает как есть, как невозникшие вялость и притупленность возникают; и он знает как есть, как возникшие вялость и притупленность прекращаются и не возникают снова.

Действительно имея] тревогу и беспокойство [внутренне, он знает как есть, что имеет тревогу и беспокойство; действительно не имея тревогу и беспокойство внутренне, он знает как есть, что не имеет тревогу и беспокойства. Он знает как есть, как невозникшие тревога и беспокойство возникают; и он знает как есть, как возникшие тревога и беспокойство прекращаются и не возникают снова].

Действительно имея сомнение внутренне, он знает как есть, что имеет сомнение; действительно не имея сомнения внутренне, он знает как есть, что не имеет сомнения. Он знает как есть, как невозникшее сомнение возникает; и он знает как есть, как возникшее сомнение прекращается и не возникает снова. [584б]

Таким образом монах созерцает дхармы как дхармы внутренне, а также он созерцает дхармы как дхармы внешне. Он устанавливает внимательность в дхармах, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает дхармы как дхармы, а именно [в связи] с пятью препятствиями.

И снова монах созерцает дхармы как дхармы: действительно имея фактор пробуждения внимательности внутренне, монах знает как есть, что он имеет фактор пробуждения внимательности; действительно не имея фактора пробуждения внимательности внутренне, монах знает как есть, что он не имеет фактора пробуждения внимательности.

Он знает как есть, как невозникший фактор пробуждения внимательности возникает; а также он знает как есть, как возникший фактор пробуждения внимательности поддерживается без потери или ослабления и как он дальше развивается и усиливается.

Точно так же, действительно имея фактор пробуждения исследования дхарм [внутренне, он знает как есть, что имеет фактор пробуждения исследования дхарм; действительно не имея фактора пробуждения исследования дхарм внутренне, он знает как есть, что не имеет фактора пробуждения исследования дхарм. Он знает как есть, как невозникший фактор пробуждения исследования дхарм возникает; а также он знает как есть, как возникший фактор пробуждения исследования дхарм поддерживается без потери или ослабления и как он дальше развивается и усиливается.

Действительно имея] фактор пробуждения энергии [внутренне, он знает как есть, что имеет фактор пробуждения энергии; действительно не имея фактора пробуждения энергии внутренне, он знает как есть, что не имеет фактора пробуждения энергии. Он знает как есть, как невозникший фактор пробуждения энергии возникает, а также он знает как есть, как возникший фактор пробуждения энергии поддерживается без потери или ослабления и как он дальше развивается и усиливается.

Действительно имея] фактор пробуждения радости [внутренне, он знает как есть, что имеет фактор пробуждения радости; действительно не имея фактора пробуждения радости внутренне, он знает как есть, что не имеет фактора пробуждения радости. Он знает как есть, как невозникший фактор пробуждения радости возникает; а также он знает как есть, как возникший фактор пробуждения радости поддерживается без потери или ослабления и как он дальше развивается и усиливается.

Действительно имея] фактор пробуждения безмятежности [внутренне, он знает как есть, что имеет фактор про-

буждения безмятежности; действительно не имея фактора пробуждения безмятежности внутренне, он знает как есть, что не имеет фактора пробуждения безмятежности. Он знает как есть, как невозникший фактор пробуждения безмятежности возникает; а также он знает как есть, как возникший фактор пробуждения безмятежности поддерживается без потери или ослабления и как он дальше развивается и усиливается.

Действительно имея] фактор пробуждения сосредоточения [внутренне, он знает как есть, что имеет фактор пробуждения сосредоточения; действительно не имея фактора пробуждения сосредоточения внутренне, он знает как есть, что не имеет фактора пробуждения сосредоточения. Он знает как есть, как невозникший фактор пробуждения сосредоточения возникает; а также он знает как есть, как возникший фактор пробуждения сосредоточения поддерживается без потери или ослабления и как он дальше развивается и усиливается].

Действительно имея фактор пробуждения невозмутимости [внутренне, он знает как есть, что имеет фактор пробуждения невозмутимости; действительно не имея фактора пробуждения невозмутимости внутренне, он знает как есть, что не имеет фактора пробуждения невозмутимости. Он знает как есть, как невозникший фактор пробуждения невозмутимости возникает; а также он знает как есть, как возникший фактор пробуждения невозмутимости поддерживается без потери или ослабления и как он дальше развивается и усиливается.

Таким образом монах созерцает дхармы как дхармы внутренне, а также он созерцает дхармы как дхармы внешне. Он устанавливает внимательность в дхармах, а также он обладает узнаванием, видением, пониманием и проникновением. Именно это считается тем, как монах созерцает дхармы как дхармы, а именно [в связи] с семью факторами пробуждения. Если монах или монахиня созерцают дхармы как дхармы таким образом, пусть даже короткое время, то

именно это считается Сатипаттханой созерцания дхарм как дхарм.

Если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение семи лет, то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки [привязанности], не-возвращения.

Не говоря уже о семи годах, [если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] шести лет, [то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения].

Не говоря уже о шести годах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] пяти лет, [то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения].

Не говоря уже о пяти годах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] четырех лет, [то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения].

Не говоря уже о четырех годах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] трех лет, [то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения].

Не говоря уже о трех годах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] двух лет, [то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения].

тельного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о двух годах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] одного года, [то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже об одном году], если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение семи месяцев, то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки [привязанности], не-возвращения.

Не говоря уже о семи месяцах, [если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] шести [месяцев, то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о шести месяцах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] пяти [месяцев, то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о пяти месяцах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] четырех [месяцев, то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о четырех месяцах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] трех [месяцев, то они определенно достигнут одного из двух результатов:

либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о трех месяцах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] двух [месяцев, то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о двух месяцах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] одного [месяца, то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже об одном месяце], если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение семи дней и ночей, то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки [привязанности], не-возвращения.

Не говоря уже о семи днях и ночах, [если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] шести [дней и ночей, то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о шести днях и ночах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] пяти [дней и ночей, то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о пяти днях и ночах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение] четырех [дней и ночей, то они определенно достигнут одного из двух ре-

зультатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о четырех днях и ночах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение [трех] дней и ночей, то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о трех днях и ночах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение [двух] дней и ночей, то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения.

Не говоря уже о двух днях и ночах, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах в течение одного дня и ночи, то они определенно достигнут одного из двух результатов: либо окончательного знания здесь и сейчас, либо, если еще есть остатки привязанности, не-возвращения].

Не говоря уже об одном дне и ночи, если монах или монахиня с устойчивым умом надлежащим образом пребывают в этих четырех Сатипаттханах хотя бы в течение краткого момента, а затем, практикуя таким образом утром, они определенно достигнут результата к вечеру; а практикуя таким образом вечером, они определенно достигнут результата к [следующему] утру.

Именно это было сказано Буддой. И монахи, которые услышали сказанное Буддой, возрадовались и приняли это с благоговением.

### XIII.3 Экоттарика-агама

#### ДВЕНАДЦАТАЯ ГЛАВА, [НАЗЫВАЕМАЯ] ЕДИНСТВЕННЫЙ ПУТЬ, [РАССУЖДЕНИЕ] ПЕРВОЕ<sup>455</sup>

Так и слышал. Однажды Будда находился в Саватхи, в роще Джетов, парке Анатхапиндина.

И тогда Благословенный так обратился к монахам:

Есть единственный путь к очищению действий живых существ, к устраниению забот и печалей, к избавлению от не- приятностей, к обретению великого знания и мудрости, к до- стижению Нирваны. В связи с этим пять препятствий долж- ны быть отброшены, а четыре Сатипаттханы должны быть освоены<sup>456</sup>.

Что означает «единственный»? Это объединение ума. Именно это называется «единственным». Что означает «путь»? Это возвышенный восьмеричный путь: первый [фактор] называется правильным вождением (видением); вто- рой [фактор] называется правильным намерением; третий [фактор] называется правильной речью; четвертый [фактор] называется правильным действием; пятый фактор называ- ется правильными средствами к существованию; шестой [фактор] называется правильным усилием; седьмой [фак- тор] называется правильной внимательностью; и восьмой [фактор] называется правильным сосредоточением. Таково значение «пути». Именно это называется «единственным путем».

Каковы пять препятствий, которые должны быть от- брошены? Это препятствие страстных чувственных же- ланий, препятствие недоброжелательности, препятствие тре- воги (и беспокойства), препятствие вялости и притуплен- ности, а также препятствие сомнения. Именно это рассма- тривается как пять препятствий, которые должны быть от- брошены.

Как достичь этих четырех Сотипаттхан? Здесь, [что касается] собственного тела, монах созерцает [тела] внутренне, а устранив негативные мысли и освобождаясь от печали и беспокойства [он испытывает радость внутри себя<sup>61</sup>; что касается тела], он созерцает тело внешне<sup>62</sup>, а благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства [он испытывает радость внутри себя; что касается тела], он созерцает тело внутренне и внешне, а благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства [он испытывает радость внутри себя].

[Что касается] ощущений, монах созерцает ощущения внутренне, а [устранив негативные мысли и освобождаясь от печали и беспокойства,] он испытывает радость внутри себя; [что касается] ощущений, он созерцает ощущения внешне, а [благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства он испытывает радость внутри себя; что касается] ощущений, он созерцает ощущения внутренне и внешне, [а благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства он испытывает радость внутри себя].

[Что касается ума], монах созерцает ум внутренне, а [устранив негативные мысли и освобождаясь от печали и беспокойства,] он испытывает радость внутри себя; [что касается ума], он созерцает ум внешне, а [благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства он испытывает радость внутри себя; что касается ума], он созерцает ум внутренне и внешне, [а благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства он испытывает радость внутри себя].

[Что касается дхарм], монах созерцает дхармы внутренне, а [устранив негативные мысли и освобождаясь от печали и беспокойства,] он испытывает радость внутри себя; [что касается дхарм], он созерцает дхармы внешне, а [благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства он испытывает радость внутри себя;

что касается дхарм], он созерцает дхармы внутренне и внешне, [благодаря устранению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства он испытывает радость внутри себя].

Каким образом монах созерцает тело внутренне и [благодаря устранению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства] он испытывает радость внутри себя? Здесь монах созерцает это тело согласно его природе и функциям, от головы до ляг и от пят до головы, созерцая в этом теле все, что обладает нечистой [природой], как не стоящее привязанности.

Затем он созерцает, что в этом теле есть волосы на теле, волосы на голове, ногти, зубы, кожа, плоть, сухожилия, кости, костный мозг, головной мозг, жир, кишечник, желудок, сердце, печень, селезенку, почки, он созерцает и узнает их. [Кроме того, в нем есть] фекалии, моча [и все то,] что производится в ходе пищеварения в двух вместилищах, слезы в глазах, слюна, слизь, кровь в венах, жир и жель; он созерцает и узнает это все как не стоящее привязанности.

Таким образом монах должен созерцать тело, переживая радость в самом себе благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства.

И снова монах созерцает [размышляя]: «Есть ли в этом теле элемент земли, [элемент] воды, [элемент] огня и [элемент] ветра?» Таким образом монах созерцает это тело.

И снова, [когда] монах созерцает это тело, различая элементы в этом теле как являющиеся четырьмя элементами, [тогда] это подобно тому, как опытный мясник или его помощник разделяют корову [на части, разрезая через] ее сухожилия. Разделяя ее, он созерцает и видит сам, что «это нога», «это сердце», «это сухожилия», а «это голова».

Таким образом монах различает элементы, созерцает и исследует сам, что в этом теле есть элементы земли, воды, огня и ветра. Таким образом монах созерцает тела и переживает радость внутри себя, [благодаря устраниению

негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства]. [568b]

И снова монах созерцает имеющиеся в теле отверстия, через которые выводятся нечистоты.

Это подобно тому, как индивидуум, созерцающий бамбуковый сад, созерцает заросли тростника. Таким образом монах созерцает имеющиеся в теле отверстия, через которые выводятся нечистоты.

И снова монах созерцает труп, умерший один день назад, двадцать дней назад, три дня назад, четыре дня назад, пять дней назад, шесть дней назад или семь дней назад, распухший, зловонная груда нечистот. И так он созерцает, что его собственное тело не отличается от него: «Мое тело не избежит этой участи».

И снова монах созерцает труп, который был исклеван воронами, сораками и совами или который был изгрызен тиграми, волками, собаками, шакалами и другими дикими животными. И так он созерцает, что его собственное тело не отличается от него: «Мое тело не избежит этой участи». Таким образом монах созерцает тело и переживает радость внутри себя [благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства].

И снова монах созерцает труп, который был наполовину съеден и наполовину разбросан по земле, в зловонном и нечистом месте. И так он созерцает, что его собственное тела не отличается от него: «Мое тело не избежит этой участи».

И снова монах созерцает труп, плоть которого истлела и остались лишь кости, окрашенные кровью. И так он созерцает, что его собственное тело не отличается от этого тела. Таким образом монах созерцает тела.

И снова монах созерцает труп, [кости которого еще] скреплены сухожилиями, подобно вязанке дров. И так он созерцает, что его собственное тело не отличается от этого. Таким образом монах созерцает свое тело.

И снова монах созерцает труп, суставы которого распались [и его части] разбросаны в разных направлениях — здесь кость кисти руки, там кость ступни, или кость голени, или кость таза, или копчик, или кость предплечья, или кость плеча, или ребра, или спинные позвонки, или шейные позвонки, или череп. И так он созерцает, что его собственное тело не отличается от него: «Я не избегну этой участи. Мое тело также будет разрушено». Таким образом монах созерцает тело и переживает радость внутри себя [благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства].

И снова монах созерцает труп, [кости которого] стали белыми, как белый агат. И так он созерцает, что его собственное тело не отличается от него: «Я не избегну этой участи». Таким образом монах созерцает свое тело.

И снова монах видит труп, [кости которого] стали синеватыми, как если бы их побили, или же их цвет стал подобен цвету пепла, не стоящие того, чтобы к ним привязываться.

Таким образом монах созерцает свое собственное тело и [переживает радость внутри себя] благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства: «Это тело является непостоянным, обладает бренной природой». Таким образом монах созерцает свое собственное тело внутренне, созерцает свое собственное тело внешне, а также он созерцает свое собственное тело внутренне и внешне, понимая, что в нем нет ничего, чем он обладает.

Каким же образом монах [в связи с] ощущениями созерцает ощущения внутренне? Здесь, когда у монаха есть приятное ощущение, он осознает это и узнает про себя: «У меня есть приятное ощущение». Когда у него есть болезненное ощущение, он осознает это и узнает про себя: «У меня есть болезненное ощущение». Когда у него есть нейтральное ощущение, [568с] он осознает это и узнает про себя: «У меня есть нейтральное ощущение».

Когда у монаха есть мирское приятное ощущение, он осознает это и узнает про себя: «У меня есть мирское приятное ощущение». Когда у него есть мирское болезненное ощущение, он осознает это и узнает про себя: «У меня есть мирское болезненное ощущение». Когда у него есть мирское нейтральное ощущение, он осознает это и узнает про себя: «У меня есть мирское нейтральное ощущение». Когда у монаха есть немирское приятное ощущение, он осознает это и узнает про себя: «У меня есть немирское приятное ощущение». Когда у него есть немирское болезненное ощущение, он осознает это и узнает про себя: «У меня есть немирское болезненное ощущение». Когда у него есть немирское нейтральное ощущение, он осознает это и узнает про себя: «У меня есть немирское нейтральное ощущение». Таким образом [в связи с ощущениями] монах созерцает ощущения внутренне.

И снова, когда у монаха есть приятное ощущение, у него нет болезненного ощущения; и тогда он осознает и узнает про себя: «Я испытываю приятное ощущение». Когда у него есть болезненное ощущение, у него нет приятного ощущения; и тогда он осознает и узнает про себя: «Я испытываю болезненное ощущение». Когда же у него есть нейтральное ощущение, у него нет приятного или болезненного ощущения; и тогда он осознает и узнает про себя: «Я испытываю нейтральное ощущение».

Он [созерцает] их природу возникновения, испытывая радость внутри себя [благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства]; также он созерцает их природу прекращения, [испытывая радость внутри себя благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства]; а также он созерцает их природу возникновения и прекращения, [испытывая радость внутри себя благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства].

Далее, он способен узнавать и способен видеть эти ощущения, проявляющиеся здесь и сейчас, обращая внима-

ние на их происхождение. Не завися ни от чего, он испытывает радость внутри себя [благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства], не пораждан мирские восприятия.

При этом он также не волнуется; и поскольку не волнуется, то достигает нирваны, зная как есть. что рождение и смерть были погашены, возвышенная жизнь была установлена, дальнее было сделано и больше нет переживания [другого] существования.

Таким образом монах созерцает свои собственные ощущения внутренне, избавляясь от тревожащих мыслей. [переживая радость внутри себя благодаря устраниению негативных мыслей и] освобождению от печали и беспокойства: он созерцает ощущения внешне, [избавляясь от тревожащих мыслей, переживая радость внутри себя, благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства]; он созерцает ощущения внутренне и внешне, избавляясь от тревожащих мыслей, [переживая радость внутри себя благодаря устраниению негативных мыслей и] освобождению от печали и беспокойства. Таким образом монах созерцает ощущения внутренне и внешне.

Каким образом монах [в связи с умом] созерцает природу ума, переживая радость внутри себя [благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства]? Здесь, обладая умом, имеющим пристрастие к чувственным удовольствиям, монах осознает это и знает про себя, что обладает умом, имеющим пристрастие к чувственным удовольствиям. Обладая умом, не имеющим пристрастия к чувственным удовольствиям, монах осознает это и знает про себя, что обладает умом, не имеющим пристрастие к чувственным удовольствиям.

Обладая умом с ненавистью, он осознает это и знает про себя, что обладает умом с ненавистью. Обладая умом без ненависти, он осознает это и знает про себя, что обладает умом без ненависти.

Обладая умом с заблуждением, он осознает это и знает про себя, что обладает умом с заблуждением. Обладая умом без заблуждения, он осознает это и знает про себя, что обладает умом без заблуждения.

Обладая умом с пристрастными мыслями, он осознает это и знает про себя, что обладает умом с пристрастными мыслями. Обладая умом без пристрастных мыслей, он осознает это и знает про себя, что обладает умом без пристрастных мыслей.

Обладая достигшим свершений умом, он осознает это и знает про себя, что обладает достигшим свершений умом. Обладая не достигшим свершений умом, он осознает это и знает про себя, что обладает не достигшим свершений умом.

Обладая отвлеченным умом, он осознает это и знает про себя, что обладает отвлеченным умом. [569а] Обладая неотвлеченным умом, он осознает это и знает про себя, что обладает неотвлеченным умом.

Обладая рассеянным умом, он осознает это и знает про себя, что обладает рассеянным умом. Обладая нерассеянным умом, он осознает это и знает про себя, что обладает нерассеянным умом.

Обладая проникающим умом, он осознает это и знает про себя, что обладает проникающим умом. Обладая непроникающим умом, он осознает это и знает про себя, что обладает непроникающим умом.

Обладая великим умом, он осознает это и знает про себя, что обладает великим умом. Обладая невеликим умом, он осознает это и знает про себя, что обладает невеликим умом.

Обладая безграничным умом, он осознает это и знает про себя, что обладает безграничным умом. Обладая небезграничным умом, он осознает это и знает про себя, что обладает небезграничным умом.

Обладая сосредоточенным умом, он осознает это и знает про себя, что обладает сосредоточенным умом. Об-

ладая несосредоточенным умом, он осознает это и знает про себя, что обладает несосредоточенным умом.

Обладая освобожденным умом, он осознает это и знает про себя, что обладает освобожденным умом. Обладая неосвобожденным умом, он осознает это и знает про себя, что обладает неосвобожденным умом.

Таким образом монах [в связи со своим умом] созерцает характеристики ума как Сатипаттхану. Он созерцает их природу возникновения, он созерцает их природу прекращения, и он созерцает вместе их природу возникновения и прекращения. Он обращает внимание на созерцание их природы, испытывая радость внутри себя [благодаря устранению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства].

Он может знать, может видеть, может обращать внимание [вместо] неспособности обращать внимание; он не зависит ни от чего и не порождает мирские восприятия. Не порождая [мирские] восприятия, он не беспокоится; не беспокоясь, он не имеет остатков [привязанности]; не имея остатков [привязанности], он [достигает] нирваны, зная как есть, что крещение и смерть были погашены. Возвышенная жизнь была установлена, должное сделано, и больше не будет переживания [другого] существования».

Таким образом монах [в связи с] умом созерцает свой собственный ум внутренне как Сатипаттхану, избавляясь от отвлекающих мыслей [и испытывая радость внутри себя благодаря устраниению негативных мыслей и] освобождению от печали и беспокойства; он созерцает ум внешне, [избавляясь от отвлекающих мыслей и испытывая радость вне] себя благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства; а также [в связи с] умом, он созерцает свой собственный ум внутренне и внешне как Сатипаттхану, [избавляясь от отвлекающих мыслей и испытывая радость внутри себя благодаря устраниению негативных мыслей и освобождению от печали и беспокойства]. Каким же образом монах в связи с дхармами созер-

цает характеристики дхарм как Сатипаттхану? Здесь монах развивает фактор пробуждения внимательности, поддерживаемый прозрением, поддерживаемый бесстрастием и поддерживаемый прекращением, избавляясь от негативных состояний.

Он развивает фактор пробуждения [исследования] дхарм, [поддерживаемый прозрением, поддерживаемый бесстрастием и поддерживаемый прекращением, избавляясь от негативных состояний].

Он развивает фактор пробуждения энергии, [поддерживаемый прозрением, поддерживаемый бесстрастием и поддерживаемый прекращением, избавляясь от негативных состояний].

Он развивает фактор пробуждения радости, [поддерживаемый прозрением, поддерживаемый бесстрастием и поддерживаемый прекращением, избавляясь от негативных состояний]<sup>451</sup>.

Он развивает фактор пробуждения безмятежности, [поддерживаемый прозрением, поддерживаемый бесстрастием и поддерживаемый прекращением, избавляясь от негативных состояний].

Он развивает фактор пробуждения сосредоточения, [поддерживаемый прозрением, поддерживаемый бесстрастием и поддерживаемый прекращением, избавляясь от негативных состояний].

Он развивает фактор пробуждения невозмутимости, поддерживаемый прозрением, поддерживаемый бесстрастием и поддерживаемый прекращением, избавляясь от негативных состояний. Таким образом монах [в связи с дхармами] созерцает характеристики дхарм как Сатипаттхану.

И снова, свободный от пристрастия и чувственным удовольствиям, устранив негативные и неблаготворные состояния, с [направленным] осознаванием и [поддерживаемым] созерцанием, будучи безмятежным и внимательным, монах наслаждается первым медитативным погружением и перенимает радость внутри себя. Таким образом монах [в

связи с дхармами] созерцает характеристики дхарм как Сатипаттхану.

И снова, избавляясь от [направленного] осознавания и [поддерживаемого] созерцания, порождая радость внутри ума, будучи объединенным, без [направленного] осознавания и [поддерживаемого] созерцания, будучи внимательным и безмятежным, с радостью и легкостью, монах пребывает во втором медитативном погружении и переживает радость внутри себя. Таким образом монах [в связи с дхармами] созерцает характеристики дхарм как Сатипаттхану.

И снова, с внимательностью избавляясь [от радости], монах разеивает невозмутимость в этом отношении<sup>64</sup>, он сам постоянно узнает и переживает приятные ощущения тела, [569б] как искомые возвышенными существами, с чистотой невозмутимости и внимательности<sup>65</sup>, он входит в третье медитативное погружение. Таким образом монах [в связи с дхармами] созерцает характеристики дхарм как Сатипаттхану.

И снова избавляясь от ментальных состояний боли и удовольствия, а также без печали и радости, без боли и удовольствия, но с чистотой невозмутимости и внимательности монах наслаждается четвертым медитативным погружением. Таким образом монах [в связи с дхармами] созерцает характеристики дхарм как Сатипаттхану.

Он пребывает, [созерцая] их природу возникновения, он пребывает, [созерцая] их природу прекращения, и он пребывает, [созерцая] их природу возникновения и прекращения, испытывая радость внутри себя, [устраняя негативные мысли и будучи свободным от печали и беспокойства]. Он достигает Сатипаттханы дхарм и сохраняет это присутствующим перед [собой].

Он способен знать и способен видеть, избавляясь от отвлечающего восприятия, он не зависит ни от чего и не порождает мирское восприятие. Не порождая такое восприятие, он не волнуется, и, не волнуясь, он знает как есть, что

«рождение и смерть были исчерпаны, возвышенная жизнь была установлена, то, что должно быть сделано, — сделано, и больше не будет другого существования».

Существа, опирающиеся на этот единственный путь, достигают очищения, избавляются от печали и беспокойства, больше не радуются чувственным восприятиям, достигают знания и мудрости, и также достигают нирваны благодаря устраниению пяти препятствий и развитию четырех Сатипаттхан.

И тогда монахи, которые выслушали то, что было сказано Буддой, возрадовались и приняли это с благоговением.

## Примечания

- 1 См : Аналойо. Прямой путь к реализации. М., Ганго/Сватон, 2014.
- 2 Сравнительное исследование Сатипагхана-сутты, которое адресовано скорее академическому читателю, можно найти в Anālayo 2011a: 73–97. Там делаются более детальные сопоставления с другими гемстами, а также со вспомогательной литературой на эту тему, чем в этом моем исследовании.
- 3 Эти цитаты извлечены из СА 639, в Т II 177b3, которые, несмотря на параллель с SN 47.14, в SN V 164.30 (переведено Bodhi 2000: 1645), оговаривают практику каждой Сатипаттханы как внутреннюю, внешнюю, а также ту и другую.
- 4 Все мои переводы опираются на СВЕТА-редакцию, иногда следуя альтернативным или исправленным вариантам, предоставленным этой редакторской командой. Поскольку данный труд обращен к обычному читателю, я не отмечал эти моменты в своих переводах, указывая лишь на собственные исправления в тексте.
- 5 Исключением является собрание Шаматхадевы канонических цитат из Abhidharmaśabdhīśya. D 4094 или Q 5595, которые, несмотря на то что являются по своей сути цитатами, на самом деле представляют собой глянцевый источник для исследования канонического дискурса. В дальнейшем я буду регулярно опираться на параллели, найденные в этом важном источнике ранних материалов, имеющихся в тибетском переводе.
- 6 Что касается критического рассмотрения основных предположений относительно теории трех а́да, а также того, что Самьюнта-агама и Самьютта-никая являются более ранними, чем другие собрания рассуждений, см Anālayo 2011a: 696–700.
- 7 Об этом указывается во введении к переводу Экоттарикагамы; см. Т II 549a.18.
- 8 Моя позиция здесь опирается на Anālayo 2012c, где я обосновываю историческую ценность ранних трактатов и наличие такого правила, что параллелизм текстов обычно указывает на более раннее сущее основание.
- 9 Главным изменением, которое я внес при исправлении своей первой книги, была замена таких выражений, как «Будда сказал», на формулировки вроде «говорится, что Будда сказал».

10 Мне кажется, что перевод «(концептуальное) выявление, или опознавание», см. Potter 1996: 128, очень хорошо скрывает важный смысл термина *sañcitta*. Однако я понял, что использование вариантов переводов, отличающихся от уже привычных способов передачи терминологии, которые можно встретить в большинстве публикаций, приводит к тому, что для большинства читателей становится сложным воспринимать текст, и поэтому я решил остановиться на стандартном использовании термина «восприятие», следуя примеру, приведенному у Skilling 1997: 477 н. 31.

11 Более детально обсуждение идеи очищения в речнем буддизме см. в Andlauo 2012f.

12 См. обзор в Andlauo 2003b: 27, а также обсуждение в Gethin 1992: 59–66.

13 ЕА 50.6. в Т II В12а27 и до В12б1.

14 В аналогичном тексте MN 12, в MN I 76.28 (перевод Mälamäki 1995: 172), более подробно описывается привлекательный вид этого пруда: говорится, что вода в нем прохладная, а берега красивые и удобные, с густой растительностью вблизи.

15 MN 12, в MN I 76.29.

16 Kiap 2001: 164 и Nultier 2007: 196–9; см. также Sujato 2005: 177–86, которые развивают схожий аргумент, го моему мнению, пытаются представить Сатипаттхаму глиняным образом как еспомогательный метод для развития погружения.

17 AN 5 12, в AN TII 10 7 (перевод Bodhi 2012: 636).

18 См., например, SN 48.52, в SN V 228.17 (перевод Bodhi 2000: 1696), и соответствующую параллель в SA 654, в Т II 183б21.

19 MN 117, в VN III 76.1 (перевод Mälamäki 1995: 938), и параллели в SHT V 1125. Sander и Waldshmidt 1985: 120. SHT VII/T 1919. Bechert и Wille 2000: 100. MA 189, в Т 1/36б20, и D 4094 нуи 46б4 или Q 5595 thu 86б2.

20 AN 8.83, в AN IV 339.8 (перевод Bodhi 2012: 1232), со склонением, имеющимся в аналогичном MA 113, в ТI 602с12; см. также T59, в ТI 855с15.

21 В SN 52.3, в SN V 298.5 (перевод Bodhi 2000: 1754), и соответствующей параллели в SA 537, в ТII 139с22, сообщается, что Анурудда овладел сверхъестественным знанием благодаря своей практике Сатипаттхамы. В комментарии, Spk III 262.6, объясняется, что имеются в виду сверхъестественные знания, а именно: сверхъестественные силы, чудесный глаз, телепатическое

знание чужих мыслей, память о прошлых жизнях и устранение внешних влияний.

22 SĀ 550, в T II 143b22+29 (о терминологии перевода, используемой в первом случае, см. Nattier 2007: 187f; это указание на прямой путь во втором случае поддерживает понимание екāyupo как передающей прямоты направления, что уже было отмечено в Harrison 2007: 208). В то время как лалийская параллель AN 6.26, в AN II 314,22 (перевод Bodhi 2012: 885), не использует определение екāyupo, санскритский параллельный фрагмент, MS 2380/1/1+2 гл. Harrison 2007: 202, говорит также об екāyupo тārgaḥ, но, к сожалению, не сохранилась часть рассуждения, связанная с разделом, в котором истолковывается прямой путь.

23 Vibh 193,2 (перевод Thīṭṭīa 1969: 251).

24 DĀ 4, в T I 35c27, и SĀ 636, в T II 177b3 (переведено выше в начале этой книги).

25 SHT I 614 aV+R, Waldshmidt 1965: 272, см. также Pischel 1904: 1143, SHT III 862 V+R, Waldshmidt 1971: 111, SHT V 1180 A+B, Sander and Waldschmidt 1985: 174, и SHT IX 3039, Bechtold and Wille 2004: 333.

26 S 360 folio 167R and folio 173V, Waldshmidt 1950: 15 and 18.

27 T 1537, в T XXVI 475c28, и T 1548, в T XXVIII 613a11.

28 Shukla 1973: 299,18.

29 Samteni 1971: 28,10.

30 Rahder 1926: 38,18.

31 Dutt 1334/2000: 204,4 и Ghosa 1914: 1427.

32 T 1548, в T XXVIII 614b15.

33 См. Anālayo 2003b: 94ff. Детальное исследование толкований внутреннего и внешнего созерцания в различных буддийских текстах см. Schmithausen 2012.

34 Vibh 194,2 (перевод Thīṭṭīa 1969: 252) и T 1537, в T XXVI 475c26.

35 DĀ 4, в T I 35c27-36a3.

36 DN 18, в DN II 216,13 (перевод Walshe 1987: 298). Другое различие связано с последовательностью, поскольку в DN 18 внутреннее созерцание тела описывается перед обращением к созерцанию тела другого, так что здесь нет предшествующей отсылки на внешнее, а также внутреннее и внешнее созерцание тела. В DN 18 затем ощущение, ум и дхармы рассматриваются только после описания созерцания тела другого. В другом аналогичном

месте, Т 9, в Т I 216а9, не приводится никакой детализации в связи с природой внешнего созерцания.

37 DĀ 18, в Т I 78а3-78а4.

38 DN 28, в DN III 104,1 (перевод Walshe 1987: 419). В санскрите фрагменте сохранились части параллельной версии этого отрывка. Ог. 15009/137гБ, Kudo 2009: 189.

39 Anālayo 2003б: 46ff.

40 SĀ 1260, в Т II 345с14 345с17.

41 Согласно аналогичному месту в SN 20,10, в SN II 271,6 (перевод Bodhi 2000: 711), кроме отсутствия защиты тела, он так же не защищает свою речь или свой ум.

42 «Признаки» (*līmita*) соответствует характеристике определенного объекта, на которое обращают свое внимание. Более подробно об этом см. Anālayo 2003а.

43 В SN 20,10 дополнительно отмечается, что женщины лишь слегка прикрыты одеждой; и другое отличие состоит в том, что в этом тексте не говорится о неправильном отношении. Также там не указывается определенно, что в результате увиденного у монаха разгорается пламя страсти в теле и в уме.

44 SN 35,157, в SN IV 112,28 (перевод Bodhi 2000: 1199), и аналогично в SĀ 1165, в Т II 311б16.

45 Ud 1,10, в Ud 8,5 (перевод Ireland 1990: 20); см. Anālayo 2003: 229ff.

46 SĀ 312, в Т II 90а20-90а22.

47 SN 35,95, в SN IV 73,1В (перевод Bodhi 2000: 1176), и D 4094 ju 241б6 или Q 5595 tu 276а5; см. также санскритские фрагменты SHT V 1311, Sander и Waldshmidt 1985: 215f, и SHT X 4097, Wille 2008: 265.

48 Brown et al. 2007: 212 объясняет, что «нимателльный способ обработки предполагает восприимчивое состояние ума, когда внимание удерживается на простой регистрации фактов наблюдения. Когда таким образом привыкают продлевать этот начальный контакт с миром, основные способности осознавания и внимания позволяют индивидууму «присутствовать» вместе с этой реальностью как есть, вместо того чтобы реагировать на нее».

49 SĀ 620, в Т II 173б21-173б29

50 Описание этого места в аналогичном тексте SN 47,7, в SN V 148,8 (перевод Bodhi 2000: 1633), не характеризует эти места как холодные, но как труднодоступные и склонистые.

51 В SN 47,7 обезьяна вначале вступила в смолу ногой и, по-

сле того как увязла, стала использовать вторую ногу.

52 В SN 47.7 сообщается, что обезьяна зевижиала, но ее положение не сравнивается с закрываемием в рулон. Этому также предшествует описание действий охотника с указанием на то, что таким образом обезьяна попала в беду и оказалась во власти этого охотника.

53 SN 47.7, в SN V 149.8.

54 SĀ 617, в T II 172c25-173a8.

55 В параллельном варианте SN 47.6, в SN V 147.2 (перевод Bodhi 2000: 1632), указывается, что ястреб был уверен в своих силах, но не гордился этим. Однако в комментарии Skp III 200,14 рассматривается версия, в которой ястреб был уверен в своих силах и горд этим; см. также Bodhi 2000: 1918 п 131. Формулировка, представленная в SĀ 617, соответствует рассматриваемой в комментарии версии, которая также лучше соответствует контексту.

56 В SN 47.6 не упоминается безопасное место под земляным комом. Согласно описанию в SN V 147.13, когда ястреб приблизился, перепелка залезла «внутрь» кома. Идея залезания внутрь комы несколько менее прямолинейная в сравнении с идеей залезания в маленькое гнездо под большим комом. В другой версии этого сравнения в T 212, в T JV 695a19, говорится о пространстве между двумя комами или комнями, а затем указывается, что перепелка залезла «внутрь» этого пространства. Оказавшись рядом с этим комом, согласно SN 47.6, в SN V 147.7, перепелка открыто бросила вызов ястребу, чтобы он прилетел и схватил ее, так же как в версии T 212.

57 В SN 47.6 не описывается злость ястреба и сообщается, что перепелка дождалась, пока ястреб не подлетел ближе.

58 SN 47.6, в SN V 146.20.

59 Внимательность вводится как фактор защиты в AN 10.20, в AN V 30.24 (перевод Bodhi 20\_2: 1360), и EĀ 52.7, в T II 827a19.

60 Имеющийся у внимательности потенциал, не позволяющий быть унесенным потоком антиподии, получил свое подтверждение в исследованиях Arch and Craske 2006: 1857, где «копируясь на 15-минутное ознакомление с сосредоточением на дыхании испытуемого, у которого не было полученного ранее опыта в медитации внимательности и который «не давалось никаких наставлений относительно того, как обращаться с возбуждающим изображением, рассматриваемым после такого ознакомления», ученыe пришли к выводу, что «ознакомление с сосредоточением на

дыханием приводит к увеличению поведенческой устойчивости и толерантности при нахождении в контакте с непредсказуемым и неприятным раздражителем». Исследование, из которого следует, что внимательность способствует низкой нервной реактивности в случае воздействия неприятных или приятных раздражителей, см. Brown et al. 2013.

61 Епюото 1989: 34, аналогично в SN 1035 (перевод Norman 1992: 116).

62 SA 1175, в T II 315c19-315c28

63 В палийском аналогичном варианте, SN 35.204, в SN IV 194,11 (перевод Bodhi, 1252), говорится, что в городских стенах было шесть ворот. В тибетском варианте, D 4094 пущ 43a4 или O 5595 thu 82b1, описание такое же, как и в SA 1175. SN 35.204 и тибетская версия одинаково описывают привратников как умельцев в сдерживании незнакомцев и допущении для прохода внутри замковых. В SN 35.204 и тибетской версии также не описывается приготовление трона для правителя этого города и лишь указывается, что он находится в центре этого города.

64 Мое добавление следует из контекста и исходит из того факта, что объяснение сравнения в SA 1175, в T II 316a4, относится к истинному посланию, которое также упоминается в параллельных версиях сравнения и в их последующем объяснении этого сравнения.

65 В SN 35.204 и в тибетском варианте к привратнику подходят двое посыльных.

66 SN 35.204, в SN IV 194,34.

67 D 4094 пущ 43b3 или O 5595 thu 83a2.

68 В Bodhi 2000: 1429 п 209 следует комментарий, что смысл сравнения состоит в том, «что сознание является функциональным центром индивидуального восприятия».

69 MA 3, в T I 423c14-423c19. Дальнейшие параллели этого сравнения можно найти в EA 39.4, в T II 730b6, и в T 212, в T IV 652c9.

70 AN 7.63, в AN IV 111,1 (перевод Bodhi 2012: 1078).

71 В Nāṇapolaṇīka 1949/1985: 69 объясняется, что «в ранней буддийской психологии главенствующая роль в процессе воспоминания отводится восприятию (*sañcitta*)».

72 См. Andlau 2003b: 204.

73 Как объясняется в Bodhi 2011: 28, «внимательность ... не

появляется автоматически, но является развивающимся качеством (*bhāvetabba*)».

74      Этот прецедент в ранних трактатах для появления идеи универсального фактора ума, в смысле присутствия в любом состоянии ума, становится определением «имени» в «имени и форме». SN 12.2. в SN II 3,34 (перевод Bodhi 2000: 535), и I 11 797b28 соглашаются, что внимание является одним из факторов, формирующих «имя». В данном случае «имя» включает ментальные факторы, необходимые для понимания объекта и поэтому ответственные за возникновение концепций. Они, вместе с материальными объектами, относящимися к «форме», воспринимаются сознанием (которое в данном определении само не является частью «имени»).

75      В Griffiths 1992: 111 объясняется, что внимательность в конечном итоге состоит из направленности внимания и отмечания объектов узнавания. Это намеренное действие ума и поэтому во многом пересекается по своему значению с вниманием (*manasikāra*).

76      Anālayo 2003b: 59f; более подробное исследование *yoniso manasikāra* см. Arālayo 2010b: 69ff (переиздание Anālayo 2012b: 193ff).

77      В Bodhi 2011: 30 следует предостережение о «смешивании *sati* и *manasikāra*, осознанной внимательности и автоматического направления внимания».

78      В Bishop et al. 2004: 233 указывается, что «специальную внимательность обладает ограниченной способностью ... когда она освобождается от сложного мышления, становится доступным большее количество ресурсов для процесса информирования, связанного с текущим переживанием (восприятием). Тем самым открывается доступ к информации, которая в ином случае остается за пределами осознавания, что приводит к более широкому восприятию переживания».

79      Bodhi и Nāgatīro 1993, 1252 п.560 объясняет, что «связь между двумя восприятиями *sati* — памятование и внимательность — может быть сформулирована так: обостренная внимательность к окружающему служит основанием для точного воспоминания прошлого». Griffiths 1992: 114 также указывает на то, что «само действие обращения пристального внимания на имеющееся содержание собственного ума делает возможным воспоминание этого содержания в более позднее время». Он объясняет (р. 111), что внимательность «сама по себе ничего в сущности не делает с

воспоминанием некоего прошлого объекта восприятия ... Однако тот факт, что *smṛti* отмечает ... эти объекты, делает возможным их сохранение как объектов сознания ... и таким образом объясняется расширение этого термина для покрытия по крайней мере некоторых тождественных семантических оснований, таких как английское слово «память» и родственные ему. Иными словами, я предполагаю, что базовое значение слова *smṛti* и его производных в буддийских формальных рассуждениях, в том смысле, что это значение хронологически и логически предшествует другим значениям, имеет отношение к рассмотрению и вниманию, а не к осознанию прошлых объектов».

80       Например, в Muzzio et al. 2009: 2837 отмечается, что «восстановление внимания важно не только для оптимального кодирования, но также и для последующего поиска». О взаимосвязи между вниманием и памятью с точки зрения нейробиологии см. также Chun and Turk-Browne 2007.

81       Anālayo 2003b: 48f.

82       Например, в случае внимательного наблюдения за дыханием, как указывает Bodhi 2011: 32, «дыхание является тем, что происходит в настоящем, а не в прошлом, и в данном контексте сати является внимательностью по отношению к происходящему событию, а не вспоминание прошлого». Таким образом, когда Gethin 2011: 270 осмысливает ту же практику, объясняя, что «то, о чем необходимо помнить, это памятование о дыхании», я полагаю, его использование термина «памятование» следует понимать в широком смысле, как способ обозначения того факта, что внимательность удерживает вещи в уме и тем самым выполняет функцию, похожую на помягование, но не в том смысле, что во время внимательного наблюдения за дыханием действительно припоминают чечто из прошлого. Хотя я и ценю попытку Gethin связать сати как осознание нынешнего момента с его относящимся к памяти аспектом, мне кажется, что могут появляться проблемы, если аспекту воспоминания уделяется чрезмерное внимание.

Примером этого является Thānissaro 2012: 86, где в результате ограничения значения сати лишь памятью затем пришлось ёвести другой термин для осознавания данного момента, а именно — ясное узмование, *samprajāyīta*. Такое его представление сати далее затруднило понимание таких качеств внимательности, как восприимчивость и открытое наблюдение, до такой степени, что на-

ставления по практике Сатипаттханы показались ему неполными и нуждающимися в дополнениях (см. Thānissaro 2012: 150). Чтобы избежать этих проблем, как мне кажется, нам следует практиковать аспект памяти во внимательности так, чтобы оставалось такое сущностное качество сати, как восприимчивая форма осознания данного момента.

83       Bühler 1886: 152 (IV, 148): «Благодаря ежедневной рецииации Вед, благодаря [соблюдению правил] очищения, благодаря [практике] аснезы и благодаря ненанесению вреда живым существам [достигается способность] помнить прошлые жизни».

84       Исключением является перечисление семи факторов пробуждения, где сати появляется как первая в этом списке. Хотя здесь также действительной целью медитации является «установление», присутствует или отсутствует сати или любой другой фактор пробуждения.

85       Я признателен Гилу Фронсдалу за то, что он обратил мое внимание на этот пример в связи с Сатипаттхана-суттой, где среди индивидуальных наставлений внимательность лишь упоминается в вводной части к наблюдению за дыханием: «установив внимательность перед собой, внимательно вдыхают и внимательно выдыхают». В последующих наставлениях для этого упражнения данный термин больше не встречается, и цель медитации состоит в том, чтобы «установить» (*prajñāpāti*) и «управлять» (*sikkhati*).

86       SN 45.4, в SN V 6,10 (перевод Bodhi 2000: 1526), и аналогичный санскритский фрагмент, Waldschmidt 1967: 248.

87       SĀ 769, в T II 201a4. То же самое повторяется в SĀ 89, в T II 27a28, SĀ 264, в T II 466c1, и в аналогичном санскритском фрагменте Eptomoto 1997: 98. Однако в данном случае палийский вариант SN 7.11, в SN T 172,30 (перевод Bodhi 2000: 267), который также можно найти в Sn 77, вместе этого сравнивает внимательность с лемехом и штыком.

88       AN 9.15, в AN IV 386.24 (перевод Bodhi 2012: 1270). Это рассуждение имеет параллельный вариант в другом собрании Эноттарика-агамы, лишь часть которого сохранилась в китайском переводе, ЕĀ 29, в T II 880a30. Чтобы больше узнать об этом собрании, обратитесь к Harrison 1997.

89       Sn 197f (перевод Norman 1992: 22). Śāriputrābhidharma, Т 1548, в T XXVIII 613c2, включает в своем описании созерцания тела похожее упражнение.

90       MN 20, в MN I 119.5 (перевод Nālamali 1995: 211), и по-

ралльная аналогия в МĀ 101, в ТI 588a10 (переведено и обсуждается далее в восьмой главе). Этот параллелизм уже отмечался Куап 2008: 86f, который затем предположил, что регулярно повторяющееся указание в Кангатасати-сутте, MN 119, в MN III 89,22, согласно которому ум становится сосредоточенным таким образом, также заимствуется из Витаккосантхана-сутты. Однако полный смысл Кангатасати-сутты и ее аналога состоит в том, чтобы показать, как созерцание тела ведет к различным видам пользы. В частности, к достижению сосредоточения. Поэтому, как мне кажется, нет необходимости предполагать это заимствование, поскольку указание на то, что ум становится сосредоточенным таким образом, вполне соответствует данному контексту. И то же самое в случае со сравнением, иллюстрирующим пользу от внимательного наблюдения за телом в Кангатасати-сутте, которая Куап 2008: 95 также считает заимствованной. Таине предположение, что эти части были заимствованы, далее приводит Куапа к гипотезе, которая, на мой взгляд, неубедительна, а именно, что изначальный смысл кангатасати выходит за пределы внимательного наблюдения за телом.

91 В Von Hippel 1996/1997: 31 объясняется, что «части текстов, которые знают наизусть, могут войти почти в любой контекст, если есть связывающее их ключевое слово».

92 Аналогичное сравнение в MN 119, в MN III 92,32, дополнительно оговаривается тем, что шарик из порошка для купания не выделяет влагу. Другое отличие состоит в том, что, кроме слушателя, в MN 119 также говорится о его помощнике.

93 В MN 119, в MN III 93,10, описывается озеро, воды которого берутся из источника на его дне.

94 В MN 119, в MN III 94,1, говорится, что вода, которая охватывает лотос, прохладная.

95 Сравнение в MN 119, в MN III 94,16, не приводит размера ткани, но указывает на то, что они белого цвета.

96 AN 6.29, в AN III 323.14 (перевод Bodhi 2012: 890); отмечается в Куап 2008: 86 как, вероятно, первичный контекст для наставления, находящегося теперь в МĀ 81.

97 AN 5.28, в AN III 27,13 (перевод Bodhi 2012: 649); отмечается в Куап 2008: 95 как, вероятно, первичный контекст для наставления, находящегося теперь в МĀ 81.

98 В этом отрывке на самом деле говорится о «вербальных формациях», когда выдыхают, что очевидно является ошибкой.

Поэтому я исправил это на «телесные формации» в соответствии с тем, что происходит, когда я выхваиваю.

- 99 MN 119, в MN III 89,9 (перевод Nāṇamoli 1995: 949).  
 100 MN 118, в MN III 82,24 (перевод Nāṇamoli 1995: 943).  
 101 SĀ 803, в T II 206a20; аналогично в SN 54,1, в SN V 311,7 (перевод Bodhi 2000: 1765), где представление этих шестнадцати ступеней соответствует MN 119.  
 102 T 1425, в T XXII 254c9.  
 103 Gethin 1992: 53 комментирует, что идея наблюдения за телом другого, без сомнения, может быть вполне ясной, если мы говорим о частях тела или о трупе, но когда мы говорим о дыхании, тогда это несколько труднее понять».  
 104 В Jaini 1979/1998: 66 п.56 цитируются наставления на очевидно схожую форму практики среди джайнов, где требуется, чтобы практикующий осознавал принятие им крохотного-либо из четырех положений тела, процесс принятия пищи или свою речь. См. также Shmithausen 1976: 254.  
 105 В рассуждении Dīrgha-āgama, DĀ 2, в T 114a3, ясное упоминание упоминается, когда смотрят в различных направлениях, а также в связи с принятием пищи или питья, как и в случае Śrāvakaśāhūmi, Śukla 1973: 11, 12. Описание правильного поведения в джайнской традиции, Deo 1956: 487, также распространяется на опорожнение.  
 106 AN 10,61, в AN V 117,7, и AN 10,62 в AN V 119,17 (перевод Bodhi 2012: 1417f), с параллельными вариантами в MĀ 51, в T I 487c17, MĀ 52, в T I 489a1B, и MĀ 53, в T I 489c21 (схожие представления в T36, в T I 820b12, и T37, в T I 821a9, лишь упоминают внимательность, без приведения ясного упоминания).  
 107 Vibh 193,17 (перевод Thīḍilo 1969: 251).  
 108 В T 1537, в T XVI 47bā7, части тела и элементы также являются двумя испектиками созерцания тела, взятыми из различных перспектив в Патисамбхидамагго, Paṭis II 232,9 (перевод Nāṇamoli 1982:398).  
 109 Harmon-Jones et al. 1997: 24 поясняет, что «страх смерти укоренен в инстинкте самосохранения, который присущ человеку, так же как и всем живым существам. И хотя он есть у всех, только мы (люди) осознаем неизбежность смерти ... Такое сочетание инстинктивного стремления к самосохранению с сознанием неизбежности смерти формирует потенциал для склоняющего ужаса».

110 §A 1171, в T II 313a15-313a24.

111 Последовательность перечисления животных отличается в других версиях. В палийской версии SN 35.206, в SN IV 200,7 (перевод Bodhi 2000: 1256), перечисляются змея (не называемая ядовитой), крокодил, птица, собака, шакал и обезьяна. В гибетской версии D 4094 пущ 80a2 или Q 5595 thu 125b6 перечисляются собака, птица, шакал, крокодил, змея (точно не называемая ядовитой) и обезьяна.

112 В SN 35.206, в SN IV 200,13, змея хочет заползти в муравейник, а крокодил в воду. D 4094 пущ 80a5 или Q 5595 thu 126a3 соглашается с §A 1171 в том, что змея хочет уползти в гнездо (следуя прочтению D), и соглашается с SN 35.206 в том, что крокодил стремится погрузиться в воду.

113 §A 623, в T II 174b21-174b29.

114 В аналогичном тексте SN 47.20, в SN V 170,3 (перевод Bodhi 2000: 1649), сообщается о том, как постепенно собиралась эта огромная толпа: люди вначале собирались, чтобы посмотреть на прекрасную девушку, но когда она начала петь и плясать, к толпе присоединилась еще больше народа. Кроме того, в SN 47.20 говорится о том, как он перестал обращать внимание на чашу с маслом и отвлекся из-за потери внимания на окружающее.

115 SN 47.20, в SN V 170,18.

116 В Höltzel et al. 2011: 549 объясняется, что «повышенное осознавание тела... помогает заметить психологические аспекты имеющихся ощущений (например, напряжение в теле, учащенное сердцебиение, частое дыхание), а также предоставляет информацию о внутренней реакции на стимулирование, которая предшествует точному отождествлению вызванного им эмоционального ответа».

117 В случае MN 119, как было отмечено выше, этот список медитативных практик также включает телесное переживание четырех погружений дополнительно к упражнениям, перечисленным в MN 10.

118 MĀ 81, в I : 556c9-557b4 (перевод Kuan 2008: 162). В Kuan 2008: 131 указывается на то, что образ океана как точки схождения всей воды также можно найти в Bṛhadāraṇyaka Upaniṣada 2.4.11 (перевод Radhakrishnan 1953/1992: 199).

119 В MN 119, в VN III 94,23 (перевод Nārāmoli 1995- 954), эти благоприятные состояния отождествляются как связанные с истинным знанием. В MN 119 не упоминается способность осу-

ществлять то состояние ума, которое могут реализовать в ходе практики, хотя скаже утверждение появляется в этом описании немного позже. Сравнение с окном в МЧ 119 затем описывает распространение ума как великого океана и тем самым включающего все водающие в него потоки. Сравнение также используется в связи с внимательным наблюдением за телом в АН 1.21, в АН 143.12 (перевод Bodhi 2012: 129).

120 Скаже уточнение следует в описании восприятия отсутствия красоты, *asubha*, в фрагменте Гандхари, в Самьюнта-агаме, Gloss 2007:150.

121 Комментируя палийский список частей тела, Hamilton 1995: 58 отмечает, что данное выражение «ясно иллюстрирует степени, до которой каждая часть рассматривается в одинаковой объективной перспективе, как часть упражнения аналитической медитации, независимо от того, идет ли речь о зубах, слизи или гное».

122 Olivelle 2002: 190 полагает, что в Древней Индии в целом «в эснических рассуждениях тело представляется как нечистое по своей сути».

123 Harikawa 1997: 54 s.v. перечисляет *asubha* вместе с *asuddhi* и *asuci* как возможные эквиваленты для *bijing*.

124 В Abhidharmaśabdhāya 6.9, Pradhan 1967: 337,8, ссылаясь на *asubha*, для которого китайским эквивалентом в Т 1558, в Т XXIX 117б6, и в Т 1559, в Т XXIX 269с9, является *bijing*.

125 В Arthaviniścaya-sūtre, Samtanī 1971: 41,7 термин *asubha* используется для того, чтобы характеризовать перечисление частей тела, и примечательно, что он описывается как момент привильной внимательности в случае, когда монах охватывает страстью при виде женщины (хотя в предшествующем месте того же текста используется выражение *asuci*; см. Samtanī 1971: 23,5.).

В Śikṣāsatatīcaya, Bendali 1902/1970: 209,7 список этих частей тела называется *asubhabhūtāṇī*. В Śrāvakabhūmi, Shukla 1973: 203,1 список этих частей тела характеризуется как способ развития *asubha*, и китайский перевод Т 1579, в Т XXX 428с24, в данном случае использует термин *bijing*, хотя этому предшествует указание на то, что они «испорченные и нечистые».

126 В АН 10.60, в АН V 109,18 (перевод Bodhi 2012: 1412), список частей тела списывается как «восприятие непривлекательного» *asubhasaibhyā*, но сам список включает стандартную фразу

об обозрении того, что является «нечистым», *asuci*. Единственный известный соответствующий тибетский эквивалент в D 38 ka 27/а1 или Q 754 tsi 293а5 (явно переведенный с палийского оригинала, см. Skilling 1993), в обоих случаях означает нечистое, *mi gtsang ba*. В повествовательном контексте этих инструкций показывается большой монах, которому рассказали о различных медитативных способах восприятия, и в результате этого наставления он избавился от своей болезни. Таким образом, по крайней мере в раннем буддийском каноне подобные упражнения воспринимались как порождающее воздушевление.

127 Bodhi 2011: 26 поясняет в связи с «кобычной интерпретацией внимательности как типа осознавания, внутренне лишенного различия, оценивания и суждения», что это «не вполне согласуется с каноническими текстами и даже может приводить к исаженному воззрению относительно того, как практикуется внимательность».

128 В Kabot-Zinn 2011: 291f поясняет это, говоря о практике внимательности, что «отсутствие суждений не означает... что есть некое идеальное состояние, в котором суждения больше не появляются». Суть состоит лишь в избавлении от привычных рефлексий в виде рассудочного мышления в ответ на переживания.

129 Мозг также упоминается и в других палийских суттах; см. 5n 199.

130 В Hamilton 1996: 10 указывается на то, что «факт, что этот список очевидно не является исчерпывающим, предполагает, что подобные описание не рассматривались как исчерпывающие списки составляющих тела, но, скорее, представили некои срые примеры». Радличные списки частей тела см. также в Dharmaprijya 2009: 250-2.

131 Skilling 1964: 33f п. 10.

132 Об этом говорится в Винде Дхармагуптаков, Т 1428, в Т XXII 576б7, в Винде Махасонгхиков, Т 1425, в Т XXII 254с6, в Винде Махишасаков, Т 1421, в Т XXII 7с6, в Винде Саревастивадинов, Т 1435, в Т XXIII 8а13, и в Винде Ихеровадинов. Vin [I] 70,19 (SN 54,9 в SN V 323,21, перевод Bodhi 2000: 1774).

Версия этой истории в Винде Муласарвастивайды не переходит к наставлению о внимательном наблюдении за дыханием, но вместо этого приводит установление, произнесенное Буддой по этому случаю; см. Т 1443, в Т XXII 1923б24, и D 3 са 134б4 или Q 1032 са 120б6. Однако в другой версии Винда Муласарвастивадинов в свя-

и с этим случаем. SA 809 в T II 208a3 (перевод Аналайо в процессе подготовки), следуют наставления по внимательному наблюдению за дыханием.

133 SA 536, в T II 139b28-193c1.

134 SN 52.1, в SN IV 295,11 (перевод Bodhi 2000: 1751). Другое различие состоит в том, что добавляется присутствие невозмущимости во внимательности и ясное узакнение.

135 Пояснение «в этом теле» отсутствует только тогда, когда перечисление частей тела используется для созерцания элементов, к которым и еще обращусь в следующей главе.

136 SN 35.127, в SN IV 111.17 (перевод Bodhi 2000: 1198), и SA 1165, в T II 311a27. Точно же пояснение можно найти во фрагменте Гандхари, в Самьюкта-агаме, Glass 2007: 150.

137 AN 7.48, в AN IV 57,4 58,1 (перевод Bodhi 2012: 1039).

138 Вибханга начинает свое изложение Сатипаттханы с внутреннего способа практики, предваряемого в Vibh 193.18 (перевод Thittila 1969: 251) фразой «в этом теле», и таким образом в отношении собственного тела, в отличие от внешнего способа, для которого используется выражение «в этом теле», Vibh 194.4. Описание внешнего способа созерцания тела другого человека предваряется определенным указанием на то, что перед тем, как приступить к такому внешнему созерцанию, должно быть развито и освоено внутреннее созерцание собственной анатомии, Vibh 193,23.

139 В DN, в DN III 105,12 (перевод Walshe 1987: 420), упоминаются кровь и плоть. В DA 18, в T I 77b18, упоминаются зубы и части. В T 18, в T I 256a13, предписывается созерцание ножки, плоти, костей и костного мозга. Примечательно, что в описании DN, в DN III 105,12, используется тот же глагол *rassacevkhali*, что и в стандартном описании созерцания частей тела, с чем говорится в предшествующем разделе DN 28, а также в MN 10, в MN I 57,15, и создается впечатление, что в обеих этих способах практики применяется одинаковый базовый способ созерцания.

140 MN 75, в MN I 506,6 (перевод Nāgatoli 1995: 611), и MA 153, в T I 671b25. Мое краткое резюме по этим сравнениям опирается на MA 153, где, как мне кажется, они представлены в наиболее логичной последовательности.

141 MA 203, в T I 774a20-775a13.

142 В MN 54, в MN I 364,12 (перевод Nāgatoli 1995: 469), не говорится о том, что собака ранит себя, грызя кость.

- 143 В MN 54, в MN I 364,30, указывается на то, что другие птицы илюют и хвостят птицу, которая схватила этот кусочек мяса.
- 144 В MN 54, в MN I 365,5, говорится, что этот факел сделан из соломы.
- 145 В MN 54, в MN I 365,16, отмечается, что эта угольная яма глубже человеческого роста и без пламени.
- 146 В MN 54, в MN I 366,1, лишь говорится о повозке и драгоценных серьгах и об одолжившем их, который следует на рынок.
- 147 В MN 54 не описывается то, как люди реагируют.
- 148 Согласно MN 54, в MN I 367,1, он даже может погибнуть.
- 149 MN 54, в MN I 365,16.
- 150 MN 13, в MN I 86,28 (перевод Йёратоли 1995: 181), и в аналогичном месте MA 99, в T I 585a28, T 53, в T II 847b2, E 21,9, в T II 605a28 и T 737, в T XVII 539c26.
- 151 MN 75, в MN I 504,34 (перевод Йёратоли 1995: 610), и MA 153, в T I 671b1.
- 152 MN 119, в MN III 90,33 (перевод Йёратоли 1995: 951), и MA 81, в T I 556a24.
- 153 Более детальное исследование этой темы см. в готовящейся к публикации работе Аналайо.
- 154 MN 66, в MN I 454,12 (перевод Йёратоли 1995: 557), и MA 192, в T II 743a12.
- 155 Dhp 290 (перевод Norman 1997/2004: 43), с параллелями в Gāndhāri Dharmapūra 164, Brough 1962/2001: 145; Putna Dharmapūra 77, Cone 1989: 123f и Udānavarga 30,30. Bernhard 1965: 399 Мой перевод Dhp 290 следует объяснению в Norman 1997/2004: 142; согласно комментаторской интерпретации, Dhp-а [II] 449,4, это стrophe не связана с отказом от счастья, которое следует из «материальных» вещей, но с отказом от «меньшего» счастья.
- 156 MN 135, в MN III 204,18 (перевод Йёратоли 1995: 1054), и параллельные аналогии в MA 170, в I 1/705a29, E 78, в I 1887c27, T 79, в T I 889c25, T 80, в Г 1892a28, T 81, в T 1897a8, T 755, в T XVII 589a27, Levi 1932: 37,18 и 185,25, D 339 sa 301a4 или Q 1006 shu 312b8.
- 157 В SA 7/43, в I II 197c11, следует отметить место, где китайский иероглиф *jīng* означает «прекрасное», а не «чистое».
- 158 SN 46,54, в SN V 119,17 (перевод Bodhi 2000: 1609), соответствует разъяснению этой фразы в трактате, предложенному в комментарии Spk III 172,24.

- 159 Это соответствует интерпретации сранияния, представленной в полийском комментарии, Ps [ 272.1.
- 160 MĀ 162, в T 1 690c12-691a22.
- 161 В соответствующем месте в MN 140, в MN III 240,27 (перевод Чайратоти 1995: 1089), T 511, в T XIV 780a15 и D 4094 ju 37a2 или Q 5595 tu 40a7, не говорится, что внутренний элемент был получен при рождении.
- 162 Данный перевод следует указанию Gloss 2007: 162 считать как одну часть тела то, что согласно пумигуации версии Taisha является двумя частями.
- 163 Ссылка на телесный дискомфорт, которую также можно найти в С 4094 ju 37b4 или Q 5595 tu 41a2, имеет свой эквивалент во второй иллюстрации MN 140, в MN III 241,15, где этот термин демонстрирует некоторые вариации в различных редакциях. Но который, похоже, соответствует старению.
- 164 Параллельные версии продолжаются в этом месте описанием элементов пространства и сознания.
- 165 То же самое можно видеть в списке внутренних и внешних элементов в Śrāvakarbhūmi, Shukla 1973: 213,8, где головной мозг соотносится с внутренним элементом одды.
- 166 EĀ 28.4, в T II 652a19.
- 167 О различных связанных систерами болезнях см. Zysk 1991: 92 6 и 110-13.
- 168 В EĀ 17.1, в T II 582a17, практикующего наставляют особенно знать про хлада выдоха и вдоха, или же их тепло. см. также T 1507, в T XXV 49c3
- 169 Kūgipadusso 1967/1989: 142.
- 170 В DN 15, в DN II 56.31 (перевод Walsh 1987: 223), и аналогично в DĀ 13, в T I 61b13. T 14, в T 1 243c2. MĀ 97, в T I 580a1, и T 52, в T I 845b11. В данном случае «кинн» не означает весь ум, поскольку сюда не входит сознание.
- 171 SĀ 232, в T II 56a24-56b29 (перевод 2000: 93).
- 172 SN 35.85, в SN IV 54,7 (перевод Bodhi 2000: 1163f). Babb 2004: 944 отмечает, что более подробное описание в SĀ 232, вероятно, было добавлено; см. также Lamotte 1973/1993: 18.
- 173 Udānavarga 12.8. Bernhard 1965: 194, с параллелями в Dhṛ 279 (перевод Norman 1997/2004: 41), Gāñchhāri Dharmapada 108, Brough 1962/2001: 134, и Rātna Dharmapada 374. Cone 1989: 203.
- 174 Более подробно об этом см. Anālayo 2013a.
- 175 SĀ 1202, в T I 327b7-327b10 (перевод Anālayo 2013a).

аналогично в SN 5.10, в SN I 135.18 (перевод Bodhi 2000: 230), и SĀ 218, в T II 454c27 (перевод Bingenheimer 2011: 171); см. также Elomoto 1994: 42 и D 4094 пущ 82a1 или Q 5595 thu 128a2. While SN 5.10 называет эту монахиню Ваджизе, хотя в других местах ее именуют Села.

176 В SN 5.10, в SN I 135.19 говорится о «формациях» вместо «совокупностей»; см. также Vetter 2000: 157.

177 SĀ 58, в T II 15a12f, аналогично в MN 109, в MN III 19.12 (перевод Nāṇamoli 1995: 890), SN 22.82, в SN I II 103.27 (перевод Bodhi 2000: 927), и D 4094 пущ 56a или Q 5595 thu 98a4.

178 Gombrich 2009: 9 следующим образом комментирует учение об отсутствии самости: «Всего этого смытения и непонимания можно избежать, если уговорить слово "неизменной", чтобы эта фраза из двух слов превратилась в "отсутствие неизменной самости" ... поскольку для слушателей Будды слово *attā*/attē по определению означает нечто неизменное».

179 SĀ 465, в T II 118c29-119a8.

180 В SĀ 465, кроме этого, добавляются еще два элемента: Пространство и сознания, а также в палийском аналогичном тексте AN 4.177, в AN II 164.27 (перевод Bodhi 2012: 542), кроме «отсутствия самости», есть дополнение в виде указания на отрижение «кто-согласен» и «кто». Формулировка этой ссылки в соответствующем китайском тексте не вполне ясна, и хотя я уже обсуждал этот момент в другом месте (см. Apālaya 2010a: 127 или Apālaya 2010c: 50), здесь я сократил этот отрывок, чтобы избежать необходимости детально обсуждать сложности этой китайской формулировки.

181 AN 4.177, в AN II 164.26

182 MĀ 187, в T 1733a2-733a6 (перевод Apālaya 2012d: 233).

183 В MĀ 187 схоже смыслически с элементами пространства и сознания.

184 MN 112, в MN III 31.23 (перевод Nāṇamoli 1995: 905).

185 VN 28, в MN I 186.5 (перевод Nāṇamoli 1995: 279) и MĀ 30, в T I 464c25.

186 FĀ 37.6, в T II 713a9-713a18.

187 В аналогичных местах в AN 9.11, в AN IV 375.6 (перевод Bodhi 2012: 1262), и MĀ 24, в T I 453a25, описание других элементов схоже с описанием земли.

188 В AN 9.11, в AN IV 375.15, и MĀ 24, в T I 453b3, не дается указанный относительно расположения отм.

- 189 АН 9.11, в АН IV 375.24, и МА 24, в Т 1 453б10.
- 190 ЕА 43.5, в Т II 760а10.
- 191 СА 265, в Т II 68с1-68с7.
- 192 В SN 22.95, в SN III 140.24 (перевод Bodhi 2000: 951), большие волны не упоминаются.
- 193 Nāṇamoli 1956/\_1991: 760 п.27 комментирует, что данные созерцания, опирающиеся на «поступательный порядок разложения, чтобы продемонстрировать непостоянство тела, предполагают не столько созерцания настоящих трупов, сколько формирование ментальных образов, главная цель которых развивать понимание непостоянства».
- 194 Это приложение к себе похоже на общее обращение анимации на смерть, которое, как поясняет Vonkier 1991: 187, связано с «фактом того, что смерть (тигагауд) приближается ко мне. Это не медитация на смерть в общем, но применительно к самому себе».
- 195 Я добавил ссылки на героживание радости в последней части кладбищенского созерцания в ГА 12.1, но что указывают квадратные скобки в приведенном выше отрывке, однако это дополнение согласуется с действительным появлением этой фразы в предшествующих частях того же упражнения.
- 196 МА 99, в Т I 585с17-586а1.
- 197 Аналогично в MN 13, в MN I 88.7 (перевод Nāṇamoli 1995: 183), в ЕА 21.9, в Т II 605б18, и Т 737, в Т XVII 540б5, не упоминается словосочетание рабочих, которое, однако, упоминается в других местах. Т 53, в Т I 847с17. В MN 13, в MN I 88.8, ЕА 21.9, в Т II 605б19, и Т 737, в Т XVII 540б6, также описывается девушка, не слишком высокая и не слишком низкая, не слишком худая и не слишком полная, а также не слишком смуглая и не слишком светлая.
- 198 В MN 5, в MN I 32.26, и ЕА 25.6, в Т II 634а6. Другие две аналогии, МА 87, в Т I 569с5, и Т 49, в Т I 842а15, упоминают в своем сравнении лишь девушку.
- 199 Исследование различий в реакции на визуальную эротическую стимулацию у мужчин и женщин см. Rupp and Wallen 2008.
- 200 В MN 13, в MN I 88.15, и ЕА 21.9, в Т II 605б23, указывается, что ей исполнилось восемьдесят, девяносто или сто лет, к чему в Т 737, в Т XVII 540б10, добавляется, что ей даже может быть сто двадцать лет.

201 Согласно MN 13, в MN § 88,15, она лежит в собственных энсрементах и моче, когда оно может подниматься и садиться лишь при помощи других. В ЕĀ 21.9, в Т II 605б29, также описывается, что она спрашивает нужду под себя и не может подняться.

202 ЕĀ 40.8, в Т II 742а2-742а6.

203 Такое признание понимания собственной смертности непосредственно в данный момент осознавания противоположно общепринятому отношению, списывающемуся в Ryggsuński et al. 2004: 145 следующим образом: «когда мысли о смерти находятся в фокусе текущего пристального внимания, индивидуум реагирует на это в рамках защитного инстинкта, пытаясь решить данную проблему смерти... либо отвлекая себя от этой темы, либо отдвигая эту проблему в отдаленное будущее».

204 АЧ 6.19, в AN III 304.6, и АЧ 8.73, в AN III 317.9 (перевод Bodhi 2012: 876 и 1219). Тот факт, что в АЧ 8.73 отмечается еще две с годами, является причиной того, что почти такое же наставление относится в Ангуттара-никайе и шестерым и восьмьми соответственно.

205 Т 1509, в Т XXV 228б5; см. также Lamotte 1970: 1424f.

206 Детальное исследование об этом можно найти в Roskatt 1995; см. также Ronkin 2005: 59-65 и Kärunadasa 2010: 234-61.

207 ЕĀ 22.5, в Т II 607с14-607с21.

208 АЧ 3.47, в AN I 152.7 (перевод Bodhi 2012: 246).

209 МĀ 160, в Т I 683с6-683с7.

210 АЧ 7.70, в AN IV 137.19 (перевод Bodhi 2012: 1096).

211 СĀ 290, в Т II 82а11-82а15, вместе с санскритским параллельным фрагментом из Triprāthī 1962: 116f.

212 В аналогичном фрагменте SN 12.61, в SN II 95.3 (перевод Bodhi 2000: 595), отмечается, что возникновение и прекращение ума происходит день и ночь.

213 Образ обезьяны, которая отпускает одну ветку, чтобы зацепиться за другую, повторяется в Sn 791 (перевод Norman 1992: 92), чтобы проиллюстрировать отпускание одной вещи, чтобы схватить какую-то другую.

214 МĀ 204, в Т I 776а26-776б1 (перевод Anālayo 2012d: 25f).

215 В MN 26, в MN I 163,20 (перевод Āḍhamoli 1995: 256), нирвана квалифицируется как высшая защита от оков.

216 Gnoli 1977: 77.22.

217 АН 3.38, в AN I 145,23 (перевод Bodhi 2012: 240), и МĀ 117,

в Т I 608а3, хотя в прозаической части о смерти напрямую не говорится. Однако это есть в кратком стихострочном изложении МĀ 117, в Т I 608а20, так что отсутствие упоминания смерти, скорее всего, является результатом потери этой части текста.

- 218 Jā I 58,31 (перевод Jayawickrama 1990: 78).
- 219 *Senara* 1890: 141,7 и 146,12 (перевод Jones 1952/1976: 135 и 141). Этот обзор опирается на выдержки из *Anālayo* 2007a.
- 220 Т 1421, в Т XXIII 101б20 и 101с27. Вогеау 1962: 20 заключает, что это внутреннее несоответствие демонстрирует то, что желание бодхисаттвы уйти относится к более древнему гемиставовому пласту, который еще оставался, когда появилось позднее описание этих четырех встреч.
- 221 Gnoli 1977: 65,25 и 68,12.
- 222 Gnoli 1977: 70,21.
- 223 Bodhi в Nāratoli 1995: 1336н. 1207 предполагает, что AN 3,38 может быть ядром, из которого развилась эта легендарная история встреч бодхисаттвы.
- 224 MN 130, в МЧ III 179,13 (перевод Nāratoli 1995: 1029) AN 3,35, в AN I 136,12 (перевод Bedhi 2012: 234), DĀ 30,4, в Т I 126б21, MĀ 64, в Т I 503с25, Т 42, в Т I 827а24, Т 43, в Т I 828с8, Т 86, в Т I 909б26, и EĀ 32,4, в Т II 674с2; см. также Т 24, в Т I 330с29, Т 25, в Т I 385с26, Т 212, в Т IV 668с3, и Т 741, в Т XVII 547д10
- 225 Shukla 1973: 416,7
- 226 Udānavarga 1,35, Bernhard 1965: 108, с аналогичными местоами в Dhp 41 (перевод Norman 1997/2004: 7), Gāndhāri Dharmapada 153, Brauch 1962/2001: 143, и Patna Dharmopada 349. Соре 1989: 195f.
- 227 В Schmidt-Leukel 1984: 166 объясняется, что с буддийской точки зрения на эзистенциальный вопрос, который ставит перед нами смерть, люди могут ответить в жизни, и на самом деле только в жизни. И он не только может, но и должен быть решен. Wayman 1982: 289 отмечает, что внимательное наблюдение за смертью предполагает якоинский вид преображения ума, "смерть" от грежных способов мышления посредством созерцания смерти.
- 228 SĀ 1032, в Т II 269с16-269с23 (перевод Anālayo 2010d: 6f).
- 229 VN 143, в MN III 259,35 (перевод Nāratoli 1995: 1110f).
- 230 EĀ 51,8, в Т II 819с9
- 231 SĀ 1122, в Т II 298а20-298а23.

- 232 SN 55.54, в SN V 409,6 (перевод Bodhi 2000: 1835f).
- 233 Th 552<sup>c</sup> (перевод Norman 1969: 56).
- 234 DN 15, в DN II 66.19 (перевод Walshe 1987: 227), и аналогично DĀ 13, в T I 61c8, T 14, в T I 243c14, и MĀ 97, в T I 58Dā14. Схожие представления исследования грирода ощущений можно найти в MN 74, в MN I 500,10 (перевод Kāṇamoli 1995: 605), и в таких аналогичных текстах, как Правраджьявасту, виная Муласарвастивады, сохранившаяся на тибетском языке, и Аварданашакта, сохранившаяся на санскрите и тибетском: см. Eimer 1983: 101.8, Speyer 1909/1970: 192,2 и Devaśandha 1996: 715,7.
- 235 SN 12.2, в SN II 3.34 (перевод Bodhi 2000: 535), и аналогичный этому текст ЕĀ 49.5, в T II 797b28.
- 236 SĀ 470, в T II 120a9-120a27.
- 237 В SN 36.6, в SN IV 208,7 (перевод Bodhi 2000: 1264), лишь указывается, что ощущение является болезненным, без упоминания его тяжести и доведения до смерти, и кроме того, здесь говорится, что этот человек бьет себя в грудь.
- 238 SN 36.6, в SN IV 208,11.
- 239 Salmon et al. 2004: 437 объясняет, что кописания хронической боли изобилуют оценочными суждениями (т.е. «это ужасно», «это никогда не кончится» и т.д.), которые представляют собой когнитивное развертывание более фундаментальных соматических болевых сигналов. Очень часто случается так, что лежащие в их основе гелесные ощущения получают меньше внимания, чем сопровождающее их когнитивное оценивание, что особенно способствует развитию тревожности и депрессий».
- 240 MN 22, в MN I 132,28 (перевод Kāṇamoli 1995: 226). В аналогичном тексте MĀ, в T I 764a7, также описываются опущенная голова и неспособность что-то сказать.
- 241 Paṭ 152,19 (перевод Kāṇamoli 1982: 52) и T 1544, в T XXVI 921b17.
- 242 DN 15, в DN II 63,2 (перевод Walshe 1987: 226), и аналогично в DĀ 13, в T I 61b9, T 14, в T I 243b18, MĀ 97, в T I 579c17, и T 52, в T I 845b7.
- 243 Jurewicz 2000: см. также Jones 2009.
- 244 Vibh 144,2 (перевод Thittila 1969: 189) и T 1545, в T XXVII 118c7.
- 245 Abhidharmaśabda 3.25, Pradhan 1967: 133,1.
- 246 Nāṇaparikā 1983: 5 отмечает, что «созерцание ощущения может полностью разиться и стать эффективным инструментом

для разрыва цепи страдания в ее самом слабом звене». Hoffmann и Van Dillen 2012: 320 объясняют, что «вмешательство, опирающееся на внимательность и принятие, может свести желания до минимума... В частности, это вмешательство может усилить людей в их освобождении ума от постоянных желаний благодаря тому, что желания принимают как проходящие события, которые в конце концов исчезнут, вместо того чтобы стараться их подавлять», с другой стороны «намеренное подавление желания напоминает в себе потенциал ответной реакции».

- 247       SĀ 290, в T II 82a15-82a18.
- 248       В SN 12.62, в SN II 96,23 (перевод Bodhi 2000: 596), следует предваряющее предложение с кратким утверждением относительно специфической сбусловленности. Другой аналогичный стрывак, сохранившийся в санскритском фрагменте, Tripitīki 1952: 117, согласуется в этом отношении с представленным в SĀ 290.
- 249       Хотя в SN 12.62, в SN II 96,26, рассматриваются приятные, болезненные и нейтральные ощущения, в SĀ 290, в T II 82a16, охватываются пять видов ощущений: физически приятные и болезненные ощущения, ментальные приятные и болезненные ощущения, а также нейтральные ощущения.
- 250       SĀ 290, в T II 82a20-82a24.
- 251       В SN 12.62, в SN II 97,13, просто указывается на то, что в зависимости от трех видов контакта появляются соответствующие ощущения.
- 252       Si 22.3, o Si 23,21 (перевод Anālayo 2012d: 51; Si 22.3 соответственно D 4094 ju 9b5 или Q 5595 tu 10b7).
- 253       MN 44, в MN I 303.9 (перевод Āśākuttalī 1995: 401) и MĀ 210, в T I 789c2.
- 254       MN 44, MN I 303.30, и MĀ 210, в T I 789c11.
- 255       MĀ 195, в T I 750c27-751a3.
- 256       В MN 70, в MN I 475.34 (перевод Kōfūmōki 1995: 579), в этом месте продолжается то же самое поддерживющее утверждение, т.е. Будда рекомендует избавляться от приятных ощущений, опираясь на свое собственное знание и т.д.
- 257       В MN 137, в MN III 217,13 (перевод Kōfūmōki 1995: 1067), есть отличие, поскольку здесь говорится о радости, связанной с «жизнью домохозяина» вместо связи с «привязанностью», а также о радости, которая связана с «отречением» вместо «бессстрастия».
- 258       MĀ 163, в T I 692c21-693b2.

259 Страх в результате понимания природы страдания не упоминается в аналогичных местах MN 137, в VN II 216.26, и D 4094 ju 167a1 или Q 5595 tu 192b5.

260 В MN 137, в MN III 219.10, добавляется, что такой индивидуум не одолел свои ограничения или результаты [действий] и не видит опасности.

261 В MN 137, в MN III 219.25, вместе с этим указывается, что такая несвободимость выходит за пределы норм.

262 SA 471, в T II 120c16-120c20, где в отличие от SN 36.12, в SN IV 218.13 (перевод Bodhi 2000: 1272), продолжается перечисление различных дополнительных различий этих трех основных видов ощущения, таких как телесные и ментальные виды, мирские и немирские и т.д.

263 В SN 36.12, в SN IV 218.8, также отмечаются холодные или горячие ветры, а также те, что не относятся к пронизывающим, разрушающим мир, или смертью.

264 SA 472, в T II 120c9-120c9, где, так же как и в SA 471, продолжается перечень различных дополнительных различий этих трех основных типов ощущений, таких как телесные и ментальные типы, мирские и немирские и т.д. В данном случае SN 36.14, в SN IV 219.17 (перевод Bodhi 2000: 1273), также приводят мирские и немирские типы ощущения.

265 В SN 36.14, в SN IV 219.11, упоминаются лишь воины, брамины, торговцы и ремесленники, приходящие со всех четырех сторон.

266 Образ гостя как отличного от хозяина является хорошо известным мотивом в традициях Чань и Дао, где он алиготрирует природу эзбликующегося мышления. См., например, Sheng Yen 2006: 96.

267 SA 1028, в T II 268c17-268c21, где описание действительного созерцания сокращено, и поэтому я дополнил его из описания приятных ощущений в том же трактате, в T II 268c14.

268 В SN 36.7, в SN IV 212.10 (перевод Bodhi 2000: 1267), в этом месте следует теоретический вопрос: «Как может [болезненное ощущение] быть постоянным?»

269 SN 36.7, в SN IV 212.17.

270 SA 541, в I 11 140c19-140c20.

271 SN 52.10, в SN V 302.18 (перевод Bodhi 2000: 1757).

272 См., например, Kabat-Zinn et al. 1985.

273 MA 83, в I 156b5-560b12.

- 274 В AN 7.58, в AN IV 88.1B (перевод Bodhi 2012: 1062), говорится о созерцании непостоянства, бесстрастии (или постепенном исчезновении), прекращении и отпускании.
- 275 Мр IV 44,23
- 276 AN 7.58, в AN IV 88.12.
- 277 SA 969, в II 249c10-250a2.
- 278 В MN 74, в MN I 500,27 (перевод Nāgatoli 1995: 605), ощущения не описываются как ограничивающиеся телом или жизнью.
- 279 MN 74, в MN I 500,10
- 280 Как в случае Виноди Муласарвастивадинов, сохранившийся в тибетском переводе, Eimer 1983: 101, B, и Аводанашатаки, сохранившейся на санскрите и тибетском языке, Speyerer 1909/1370: 192.2 и Devacandra 1996: 715, 7. В другом аналогичном месте SA 203, в T II 249b12, и в санскритском аналогичном фрагменте, folio 165a1f, Pishel 1904: 815, так же как в месте SA 969, представлена лишь зависимость от ощущений при контакте.
- 281 VN 74, в MN I 501.2.
- 282 SA 305, в T II 87b20-87c8.
- 283 MN 149, в MN III 289,16 (перевод Nāgatoli 1995: 1138), и D 4094 ju 205a4 или Q 5595 tu 234a4.
- 284 SA 468, в T II 119b23-119c4; см. также фрагмент Ог. 15009/206, Shaoyang 2009: 231.
- 285 В SN 36.3, в SN IV 205.24 (перевод Bodhi 2000: 1261), отмечается, что если радуются этому, то не освобождаются от страда и т.д.
- 286 Согласно последней строфе в SN 36.3, в SN IV 206.3, тот, кто полностью понял ощущения, лишен при этом внешних влияний здесь и сейчас. При разрушении тела, будучи установленным в Дхарме, зыющий выходит за пределы воздаяний.
- 287 См. Andlau 2003b: 178 и п.19.
- 288 В Brown et al. 2007: 214 поясняется, что «узнавание, что не являются внимательными и осознающими, само по себе является примером внимательности».
- 289 Udānavarga 31.23f, Bernhard 1965: 415, аналогично Gāndhārī Dharmopada 201f, Brough 1962/2001: 151 и Ratna Dharmopada 1f, Cone 1989: 104. Версия этой строфы в Dhp 1f (перевод Norman 1997/2004: 1) отличается тем, что здесь говорится о дхармах как о «составленных умом»: см. также Skilling 2007 и Agostini 2010.

- 290 MĀ 102, в T I 589a13-589b9.
- 291 В MN 19, в MN I 115,11 (перевод Nāgatnoli 1995: 207), не упоминается возникновение бесчисленных вредных и неблаготворных состояний.
- 292 В MN 19, в MN I 115,29, указывается последний месяц сезона дождей осенью, ближе к сезону сбора урожая. Хотя в MN 19 не указывается прямо, что проблема состоит в том, что коровы забредают на поля с урожаем, если за ними не следить, однако это подразумевается, исходя из контекста.
- 293 Согласно MN 19, в MN I 115,21, то, что мысли часто связаны с желанием, приводят к соответствующей силе ума.
- 294 MĀ 101, в T I 588a10-588c21. Сравнение этих пяти методов, описываемых в *Вигаккасантихони-сутте*, с современной психологией см. в de Silva 2001.
- 295 В MN 20, в MN I 119,7 (перевод Nāgatnoli 1995: 211), говорится, что такие мысли связаны с желанием, неприятием и заблуждением.
- 296 VN 20, в MN I 119,14.
- 297 В MN 20, в MN I 119,31, лишь подчеркивается, что такие мысли являются неблаготворными, заслуживающими порицания и приносящими в результате страдание, без упоминания отношения к мудрости или перспективы достижения нирваны.
- 298 В MN 20, в MN I 120,12, не упоминается уход, но лишь закрывание глаз или переход взгляда на что-то другое.
- 299 VN 20, в MN I 120,18.
- 300 VN 36, в MN I 242,26 (перевод Nāgatnoli 1995: 337), и Liu 2010: 167ff.
- 301 SĀ 1246, в T II 341b26-341c24.
- 302 Описание очищения золота в аналогичном тексте AN 3.100, в AN I 253,17 (перевод Bodhi 2012: 335), менее детальное.
- 303 В AN 3.100, в AN I 254,14, не упоминается ошибочное восприятие, а неблаготворные действия делаются ча телесные, первоначальные и ментальные. Здесь также происходит переход прямо к следующей стадии очищения ума, без явного соотнесения этой и последующих стадий с соответствующими стадиями очищения золота.
- 304 Вместо мыслей о рождении на небесах в AN 3.100, в AN I 254,24, отмечаются мысли о репутации.
- 305 В AN 3.100 нет сравнения с рождением в рамках определенной формы сопровождения, и в AN I 254,24 вместо этого после

упоминания связанных с Дхармой мыслей следует указание, что такая медитация (самадхи), т.е. размышление о Дхарме, не является спокойной и воззвищенной, не достигает полной безмятежности, объединения ума и т.д.

306      Об эффективности воздействия обозначения см. Creswell et al. 2007.

307      SN 47.4, в SN V 144.15 (перевод Bodhi 2000: 1630), и SA 621, в T II 173c16.

308      FA 25.6 в T II 632b14-632c18.

309      В аналогичных вариантах посуда также нечистая. В MN 5, в MN I 25.22 (перевод Nāṇamoli 1995: 109), добавляется, что грязное бронзовое блюдо не используется, но вместо этого кладется в пыльное место. В MA 87, в T I 566b11, говорится, что его кладут в пыльное место, вместо того чтобы выставить его на горячее. В I 49, в T I 839b7, также отмечается, что оно просто кладется в пыльное место.

310      Это добавление «не» следует из контекста, а также получает подтверждение на основании аналогичных версий.

311      О различных видах освобождения см. более подробно в Anālayo 2009: 141ff (репринт в Anālayo 2012: 2B2ff).

312      Сравнение с трубачом для иллюстрирования излучения брахмавихар во всех направлениях можно найти, например, в MN 99, в MN II 207,22 (перевод Nāṇamoli 1995: 816), и в MA 152, в T I 669c10.

313      Стrophe 15.7 в китайской Дхармападе, T 210, в T IV 564b10 (перевод Dhammajoti 1995: 145), с аналогичными местами в DhP 96 (перевод Norman 1997/2004: 14). Uddānavarga 31.45, Bernhard 1965: 424, и Ratna Dharmapada 88, Sone 1989: 126.

314      Данная ссылка на чистоту невозмутимости и внимательности выглядит как результат случайного копирования выражения, соответствующего с четвергому погружению.

315      См. Anālayo 2003b: 61ff.

315      Gunaratana 1991/1992: 165 поясняет, что «сосредоточение является исключающим». Оно опирается на одну вещь и не замечает все остальное. Внимательное наблюдение является включющим. Оно отходит от использования сфокусированного внимания и наблюдает в широкой перспективе, быстро замечая любое про исходящее изменение». По мнению Olendzki 2009: 42 «скорее, подобно рассеянному свету, а не направленному лучу, внимательное наблюдение освещает более текучее феноменологическое поле».

всегда меняющихся переживаний вместо изолирования определенного объекта для ющательного исследования. Такой альтернативный способ наблюдения является необходимым, поскольку практика внимательности более посвящена исследованию процесса, нежели чем исследованию объекта.

Всякая медитация внимательного наблюдения требует определенной степени сосредоточения, чтобы собрать и сфокусировать силы ума, но сосредоточенный ум затем направляется на движущуюся цель — текущий поток сознания — вместо того, чтобы устойчиво фиксироваться на единственной точке». См. также Lutz et al. 2008.

317 В MN 43, MN II 294,31 (перевод Nāṇamoli 1995: 391), в MA 210, T I 788c20, и D 4094 ju 8a1 или Q 5595 tu 8b8 объединение ума перечисляется как один из факторов первого погружения

318 В MN 125, MN II 136,26 (перевод Nāṇamoli 1995: 995), опускается первое погружение, и, таким образом, взятое само по себе, это создает впечатление, что практика Сатипаттханы позволяет приблизиться к достижению второго погружения. Это, вероятно, результат ошибки, поскольку в аналогичном месте MA 198, T I 758b25, упоминается первое погружение. См. более подробно об этом Andlau 2012d: 414ff.

319 АН 6,43, в AN [II] 346,24 (перевод Bodhi 2012: 909), и MA 118, в T I 608c11

320 Мне кажется, что предположение Sujato 2005: 186, что «главная цель Сатипаттханы состоит в том, что она приводит к джхане», недооценивает цели и функции медитации Сатипаттханы.

321 DN 22, DN II 313,11 (перевод Walshe 1987: 349).

322 См. Sujato 2005: 258.

323 DN 14, DN II 35,15 (перевод Walshe 1987: 212), а также аналогично в T 3, TI 156b20, и в санскритских фрагментах S 462 R и S 685 V. Waldschmidt 1953: 50.

324 SN 47,12, в SN V 160,28 (перевод Bodhi 2000: 1642), и SA 498, в T II 131u11.

325 T 1548, T XXVIII 616h8.

326 Winternitz 1920/1968: 51, Barot 1926: 11, Thomas 1927/2003: 252, Barua 1971/2003: 366ff; см. также Andlau forthcoming 1.

327 Anacker 1984/2005: 446,6 (перевод ibid. 246); другие корреляции см. Andlau 2003b: 25f

328 Vibh 199,144 (перевод Thīṭṭila 1969: 258)

329 SN 47.42, SN V 184.22 (перевод Bodhi 2000: 1660), SA 609, T II 171b6, в тракт. D 4094 пущ 15b4 или Q 5595 thru 49a4.

330 Spk III 229 21.

331 Это не относится к созерцанию пяти совокупностей и шести чувственных сфер, поскольку они включают тело в форме первой из совокупностей и пять чувственных врат. Таким образом, они принимают не только явления ума в качестве своих объектов. В той же степени это также применимо и к Четырем благородным истинам. Проявления первой благородной истины в виде рожденния, старости и смерти также включает в свою сферу физическое тело в форме рождающегося, становящегося и умирающего.

332 As 250,3 (перевод Pe Maung Tin 1976: 333).

333 SN 47.5, SN V 146.6 (перевод Bodhi 2000: 1631), и SA 611, T II 171b26.

334 Обзор указаний на ложную внимательность (*mīscchā sati*) в палийских трактатах см. Andalau 2003b: 52 и. 31; чтобы не перегружать сноску, я привожу лишь одно указание в каждой из четырех главных агам: DA 10, в T I 55a11, MA 74, в T 1540c26, SA 271, в T II 71c4, EĀ 16.6, в T II 560b10

335 С точки зрения Тхеравадинской традиции, как ее формулирует Olendzik 2011: 61, «как универсальный благотворный фактор внимательность не допускает беспокойство, заблуждение и все остальные неблаготворные состояния, а также не может возникать вместе с ними в один и тот же момент». В Olendzik 2011: 64 далее отмечается, что с этой точки зрения «невозможно испытывать ненависть и быть внимательным одновременно, так что при появлении истинной внимательности действительная ненависть отторгается».

336 Gethin 1992: 43 объясняет, что «Тхеравадинская концепция мыслительного процесса вполне допускает сочетание искусного и безыкусственного сознания в быстрой последовательности. Фактически эта концепция сати предполагает, что чем более сильными становятся качества ума, называемое "сати", тем слабее становятся неблаготворные состояния ума и тем труднее им влиять на мысли, слова и действия».

337 Dhātukāya, I 1549, I XXVI 614b16, Prakaraṇopādā, I 1541, I XXVI 634a25 или I 1542, T XXVI 698c11; см. также Abhidharmaśabhaṣya 2.24, Pradhan 1967: 54.17.

338 Xuezhu and Steinkeller 2008: 4.7 и 5.1 (§4.1) Перевод ти-

бетского варианта см. в Alacker 1984/2005: 66. Та же самая позиция воспроизводится в комментарии Стхирмата на Vasubandhu's *Trīpiṭikā*, Levi 1925: 25,19 (§10).

339 В МĀ. Т I 655b28-655c1.

340 В МĀ. Т I 655c7, но самом деле не упоминается препятствие тревоги и беспокойства, и поэтому список состоит лишь из четырех препятствий. Это явная ошибка, которая вкоролось при передаче текста. Все пять препятствий, включая тревогу и беспокойство, упоминаются в аналогичных MN 108, MN 11: 14,13 (перевод Kāratāli 1995: 885) и D 4094 пущ 68a2 или Q 5595 thu 112a2.

341 В MN 117, MN III 71,24 (перевод Śāṇatāli 1995: 934), и МĀ 189, Т I 735c13 и D 4094 пущ 44b4 или Q 5595 thu 84a6, отмечается, что преодоление ошибочных факторов пути требует правильного язверения как основы, и затем это происходит посредством правильного усилия в сочетании с правильной внимательностью.

342 SĀ 715, Т I: 192a28-192c16.

343 Схожее утверждение имеется в SN 46.2, SN V 64,11 (перевод Bodhi 2000: 1568), которое лишь расширяет список того, что питает препятствия и факторы пробуждения, но не того, что лишает их яитания. Такое описание есть в SN 46.51, SN V 105,15 (перевод Bodhi 2000: 1599), которое, таким образом, является подходящей аналогией для остальной части SĀ 715.

344 Используемым здесь термином является «буджинг», эквивалент для палийского гермина «косубх» — «какустиве привлекательного», в SN 46.51, SN V 105,17, а также «кни дуг на» на тибетском языке, D 4094 ju 285b6 или Q 5595 thu 3ab8.

345 Аналогично в SN 46.51, SN V 105.23 говорится об освобождении ума (cetovimutti) посредством благожелательности (mettā); тибетский вариант D 4094 ju 285h7 или Q 5595 thu 31a2 соответствует SĀ 715 лишь тем, что упоминает благожелательность (byams pa) как таковую.

346 SN 46.51, SN V 105.27.

347 D 4094 ju 286a1 или Q 5595 thu 31a3.

348 SĀ 713.1 [I 191b11-191b20].

349 Хотя в палийском аналоге, SN 46.52, SN V 110,5 (перевод Bodhi 2000: 1603), не указывается, что каждое препятствие противоположно знанию и т.д., подобное указание делается в тибетском аналоге, D 4094 ju 60a1 или Q 5595 tu 56a4.

- 350 SN 46.52, SN V 110,7.
- 351 D 4054 ju 60a3 или Q 5595 tu 66a6.
- 352 В Abhidharmaśābohāṣya 5.59, Pradhan 1967: 318,14 объясняется, что милость и притупленность рассматриваются как одно препятствие, поскольку оба имеют одимаковое воздействие, питание и противодействие. И то же самое относится к грехове и беспомощству.
- 353 Tripāṭhi 1995: 127 (§ 5.11)-132 (§ 9.11).
- 354 В SN 46.55, SN V 121.25 (перевод Bodhi 2000: 1611), упоминается больше красителей, в также отмечается, что вследствие состояния зоды лицо невозможно увидеть как есть. См. также AN 5.193, AN III 230.26 (перевод Bodhi 2012: 807).
- 355 SN 46.55, SN V 122,3. См. также AN 5.193, AN III 231,7.
- 356 В SN 46.55, SN V 122,33, чаша с водой не только помещается в темное место, но зода также покрывается рыбью и становится грязной. См. также AN 5.193, AN III 233,10.
- 357 Gnoli 1978: 241,19-242,15, с исправлениями на основании Wille 1990: 124,19.
- 358 В палийском аналогичном тексте DN 2, DN I 72,6 (перевод Walshe 1987: 101), не упоминается выпитье и дополнительно отмечается, что он слаб.
- 359 В DN 2, DN I 72,15, указывается, что он заключен в тюрьме.
- 360 Согласно DN 2, DN I 73,3, он со своим Богатством проходит через опасную густыню.
- 361 DN 2, DN I 72,23. Другую последовательность можно найти в DĀ 20, T I 85a25 (аналогично тем же пали сравнениям в DN 3, DN I 100,6, сокращенным и поэтому нуждающимся в дополнении полного описания в DN 2). В DĀ 20 вначале следует освобождение от рабства (четвертое в DN 2), возвращение кредита следует вторым (первый в DN 2), восстановление после болезни следует третьим (второе в DN 2), освобождение из тюрьмы следует четвертым (третье в DN 2) и безопасное путешествие с богатством следует пяттым (пятое в DN 2). И еще один вариант этой последовательности можно найти в T 21, T I 265c17 (аналогично DN 1), который начинается с возвращения кредита (первое в DN 2), вторым следует освобождение от рабства (четвертое в DN 2), третьим следует восстановление после болезни (второе в DN 2) и пятым следует безопасное путешествие с богатством (пятое в DN 2).

- 362 См., например, ЕĀ 21.2, Т II 602с3, и ЕĀ 40.6, Т II 741б3.  
 363 SĀ 729, Т II 196а18-196а21.  
 364 SN 46.27, SN V 87.11 (перевод Bodhi 2000: 1586).  
 365 SĀ 810, Т II 208с2-208с6.  
 366 Об «удовнении», viveka, см. более подробно в Anālayo 2010b: 137ff (репринт в Anālayo 2012b: 258ff).  
 367 О «бессстрастии» или «кичезновении», virūpa, см. более подробно в Anālayo 2009: 36ff (репринт в Anālayo 2012b: 45ff).  
 368 Об «избавлении» или «составлении», vuccagga и самый близкий к этому термин paṭinissagga, см. более подробно в Anālayo 2010b: 145ff (репринт в Anālayo 2012b: 266ff).  
 369 Т 160, Т XXXT 740с18.  
 370 SĀ 706, Т II 189с3-189с11.  
 371 В SN 46.40, SN V 97.14 (перевод Bodhi 2000: 1593), не указывается, что пять препятствий противоположны пробуждению (или что факторы пробуждения приводят к пробуждению), хотя это подразумевается на основании того факта, что они не ведут к нирване.  
 372 Данная последовательность факторов пробуждения отличается от стандартного перечисления, в котором радость предшествует безмятежности.  
 373 SĀ 719, Т II 193с3-193с11.  
 374 SN 46.8, SN V 76.23 (перевод Bodhi 2000: 1578).  
 375 Обзор различных способов противостоять этим препятствиям см. в Anālayo 2003b: 192ff.  
 376 SĀ 714, Т II 191с25-192с23.  
 377 SN 46.53, SN V 112.28 (перевод Bodhi 2000: 1605).  
 378 D 4094 тью 52а6 или Q 5595 thu 92b8.  
 379 SĀ 718, Т II 193б17-192б22.  
 380 В SN 46.4, SN V 71.25 (перевод Bodhi 2000: 1574), отмечается, что сдежды имеют различные цвета  
 381 SN 46.4, SN V 71.7.  
 382 SĀ 715, I 1E 192с16-193а6.  
 383 SN 46.51, SN V 103.32 (перевод Bodhi 2000: 1598).  
 384 D 4094 ju 286b1 или Q 5595 thu 31b5.  
 385 MN 118, MN III 85.8 (перевод Kōjōmatō 1995: 946), и аналогично SĀ 810, Т II 208b15.  
 386 D 4091 ju 287a2 или Q 5595 thu 31a7.  
 387 SĀ 713, Т II 191б21-191с13.  
 388 В палийской версии SN 46.52, SN V 110.31 (перевод Bodhi

2000: 1634), не упоминается достижение нирваны, но вместо этого указывается, что таким образом фактор пробуждения становится двойным. Тибетская версия D 4094 ju 60b7 или Q 5595 tu 6/a4 согласуется с обеими вариантами, поскольку в ней отмечается и достижение нирваны и тот факт, что фактор пробуждения удваивается.

389 D 4094 ju 60b6 или Q 5595 tu 6/a3.

390 Э-эг и следующие два фрагмента извлечены из SĀ 727. T II 195c7-196a5.

391 SN 46.16, SN V 81.2 (перевод Bodhi 2000: 1581).

392 В Самьютта-никаке есть два скончих рассуждения, где главные ученики также избавились от своих болезней в результате слушания того, как Будда излагает им факторы пробуждения (SN 46.14 и SN 46.15). Первое также описывается в тибетской версии D 40-ка 281b1 или Q 756 tsi 298a8, что, вероятно, было переведено с палийского оригинала; см. Skilling 1993.

393 Waldschmidt 1967: 244; см. также уйгурскую версию в уот Говард 1954: 13.

394 SN 46.38, SN V 95.19 (перевод Bodhi 2000: 1592).

395 SĀ 810, T II 208b15-209c6.

396 В палийской версии MN 118, MN III 85.17 (перевод Kāpatoli 1995: 946), отмечается, что исследуют посредством мудрости.

397 Согласно MN 118, MN III 85.26, энергия становится не колеблющейся.

398 Формулирование в MN 118, MN III 86.10, несколько отличается, поскольку здесь указывается, что, когда тело становится безмятежным и чувствует счастье, ум становится сосредоточенным.

399 В MN 118, MN III 86.16, вместо этого говорится, что с неизвестимостью смотрят на ум, который был сосредоточен таким образом.

400 Anālayo 2011b: 54f

401 SĀ 721. T II 194a6-194a9.

402 В SN 46.42, SN V 99.3 (перевод Bodhi 2000: 1594), не указывается, что колесо золотое или что драгоценность чудесная.

403 Spk III 154.19.

404 Śrāvakabhbūti, Shukla 1973: 326.5.

405 У Thānissara 1996: 154 объясняется, что неизвестимость как фактор пробуждения может влиять на процесс медитации обст-

сгечивая устойчивое основание для более стабильной внимательности».

406 SĀ 803, T II 206a27-206b11, сокращения в оригинале. Здесь и далее я добавляю номера к переведенному тексту, чтобы облегчить узнавание различных ступеней.

407 T 1425, T XXII 254c14-255a4.

408 MN 118, MN III 82,32 (перевод Нёдомоли 1995: 945).

409 В Śārvakabhūmi, Shukla 1973: 231.6. приводится та же последовательность; см. также Yogalehrbuch, Shingloff 1964: 821. О вариациях этой шестнадцатиступенчатой схемы в других текстах, сохранившихся на китайском языке, см. Deleanu 1992: 51f.

410 Arthaviniścaya-sūtra, Samtani 1971: 45,1, и Vimuttimaggā, T 1648, T XXXII 430a5, согласуются в данном отношении с MN 118.

411 См., например, AN 7.46, AN IV 46,21 (перевод Bodhi 2012: 1031); и та же самая динамика отмечается, например, в DĀ 2, T I 11c26, MĀ 86, T I 563c17, SĀ 747, T II 198a20, а также ЕЛ 37.10. T II 715b4, более детально это обсуждается в Anālayo 2012a: 42ff.

412 SĀ 810, T II 208a29 (перевод Anālayo 2007).

413 MN 118, MN III 84,9.

414 В Ps IV 140.14 признается трудность этого отрывка и объясняется, что это лишь фигура речи, относящаяся не к самому вниманию, но к его объекту.

415 MN 118, MN III 84,23.

416 MN 118, MN III 84,33.

417 Ps IV 142.4.

418 В MN 118, MN III 85,8, и SĀ 810, T II 208b15, указывается, что любой из четырех Сatiпаттхан может стать основанием для осуществления семи факторов пробуждения и т.д.

419 В SN 54.6, SN V 314,25 (перевод Bodhi 2000: 1768), и аналогично в SĀ 805, T II 206b26.

420 MN 62, MN T 421,24 (перевод Нёдомоли 1995: 527), и ЕА 17.1, T II 582a6.

421 SĀ 813, T II 209a17-209a19.

422 SN 54,10, SN V 325,7 (перевод Bodhi 2000: 1777)

423 SĀ 616, T II 172b27-172c4.

424 SN 47,8, SN V 150,2 (перевод Bodhi 2000: 1634).

425 MĀ 163, T I 693c24-694a19.

426 В MN 137, MN III 221,8 (перевод Нёдомоли 1995: 1071), и D 4094 пущ 59a3 или Q 5595 thu 101b3 соответствующее описание

начинается с указания на то, что последователи слушают или не слушают, прислушиваются или не прислушиваются.

427 MN 137, MN III 221,10.

428 *Abhidharmakosabhaṣya*, I 1558, I XXIX 140c26, и T 1559, I XXIX 292a6 (в санскритской версии Prodhan 1967: 414,11 — в при водятся все три случая полностью): *Mahāprajñāpāramitāśāstra*, T 1509, I XXV 91b24; *Mahāvīraḥsūtra*, T 1545, T XXVII 160b20 и снова T XXVII 942b16; *Mahāvīryutpatti* 188–190, Sakaki 1926/1962, 16f; дальнейшие ссылки см. Anālayo 2011a: 787 н.14?

429 SN 4.14, SN I 111.20; в Kuang 2008: 29 отмечается как противоположное представленному в MN 137.

430 Краткое обсуждение того, как могла быть допущена ошибка, см. Anālayo 2011a: 786 н.145.

431 Хотя, как уже было отмечено у Weber 1994: 68, к этому отношению, списываемому в трех Сатипаттханах, в идеале должен стремиться любой практикующий буддист.

432 SA 619, T II 173b7–173b18; более подробно об этом см. Anālayo 2012e.

433 В SN 47.19, SN V 168.18 (перевод Bodhi 2000: 1648), не уточняется, куда был поставлен щест. В другой версии *Bhaiṣajyavastu* из Винайи Муласарвастивады, T 1448, T XXIV 32b11, сообщается, что он был поставлен на плечи. В SN 47.19 также не упоминается, что поддержка друг друга должна происходить во время поднятия и опускания щеста, но в этом описании учитель вначале говорит ученику, чтобы тот поднялся на его плечи, SN V 168.20, что тот и сделал. И поэтому в SN 47.19 их разговор происходит, когда ученик уже стоит на плечах учителя.

434 В SN 47.19, SN V 169.11, Будда вначале рекомендует практиковать Сатипаттхану, чтобы поддерживать себя и страхововать другого, а затем он утверждает на то, что поддерживают себя — поддерживают других, в то время как поддерживают других — поддерживают себя.

435 В SN 47.19, SN V 168.16, не уточняется, что ум является объектом развития. В *Bhaiṣajyavastu* T 1448, T XXIV 32b22, также не говорится о том, что знакомятся с умом.

436 Вместо безопасности, ненарушения правил и непричинения вреда в SN 47.19, SN V 168.19, говорится лишь о терпении и непричинении вреда. В *Bhaiṣajyavastu* T 1448, T XXIV 32b24, говорится о непричинении беспокойства, об отсутствии злобы и о непричинении вреда другим.

437 SN 47.19, SN V 169.9.

438 Olendzki 2010: 127<sup>6</sup> объясняет, что образ монробота, который должен обращать внимание на свое физическое чувство равновесия, отражает задачу медитирующей, состоящую в том, что «робот, так же как и медитирующий, направляет осознанное внимание на процесс, который постоянно происходит, но по большей части не замечается». Это сравнение, таким образом, показывает, что «внимательность является инструментом для смотрения внутрь себя, чтобы поддерживать равновесие».

439 В Ньюароника 1968/1986: 35 объясняется, что «подобно тому, как рефлексорные движения автоматически сохраняют тело в равновесии, так же и ум нуждается в естественной духовной и моральной собственной поддержке. Практика чистого внимания вырабатывает эту жизненно важную функцию». Он добавляет, что «такая собственная поддержка будет защищать и других отдельных индивидуумов, и общества, от собственных безудержных страсти и эгоистических импульсов ... они будут защищаться от нашей безрассудной жадности по отношению к вещам и власти, от нашей безудержной страсти и чувственности, от нашей зависти и ревности; будут защищаться от разрушительных последствий нашей злобы и ненависти». Затем он суммирует это, говоря, что «искренне посвятивший себя нравственному самосовершенствованию и духовному саморазвитию будет мощной и активной силой добра в этом мире», тогда как «если мы не можем справиться с актуальными или потенциальными источниками общественного зла внутри себя, наша внешняя социальная активность будет либо бесполезной, либо явно неполной. Поэтому, если нами движет дух социальной ответственности, мы не должны уклоняться от трудной задачи нравственного и духовного самосовершения». Но занятость общественной деятельностью не должна быть предлогом для того, чтобы избегать своей первой обязанности прежде всего следить за порядком в своем собственном доме».

440 MA 35, T 1 476b22-476b25.

441 AN B.19, AN IV 201.2 (перевод Bodhi 2012: 1143). Качество постепенности не упоминается в другом аналогичном тексте. ЕА 42.4, T II 753a20.

442 SA 263, T II 67b12-67b27 (перевод Andalouc 2013b)

443 В SN 22.101, SN TII 154.10 (перевод Bodhi 2000: 960); см. также AN 7.67, AN IV 125.18 (перевод Bodhi 2012: 1088), в аналогичном фрагменте Gāndhārī, Glass 2007: 207 и в Vīraśajyavastu, T

1448. Т XXIV 31с4, отмечается, что курица может снести до двадцати яиц.

444 В 54 22.101, SN III 154,3<sup>1</sup> (и в AN 7.67) пункт сравнения состоит в том, что плотник не знает, насколько руньятко износились за сегодняшний день и насколько за вчерашний, но однажды, когда она существенно изнашивается, он узнает, что это произошло.

445 Согласно SN 22.101, SN III 155,6 (и в AN 7.67), его оснастка уже подвергалась воздействию, когда судно находилось в воде в течение шести месяцев, и теперь оно подвергается дальнейшим воздействиям солнца и ветра, когда на зиму этот корабль был вытанут на сушу. Счасти разрушаются, когда идет дождь. В *Bhaiga\_yavasti*, T 1448, Т XXIV 32а11 также описывается корабль, который вначале шесть месяцев находился в воде, а затем его вытаскивают на берег (хотя в этом описании это происходит летом), где он подвергается воздействию ветра и солнца. Когда позже начинает идти затяжной дождь, судно естественным образом разваливается на части.

446 МĀ 35, Т I 476с6-476с12.

447 ЕĀ 42.4, Т II 753а20.

448 ЕĀ 42.4, Т II 753а28.

449 AN 8.19, AN IV 203.7 (перевод Bodhi 2012: 1144).

450 В 5А 890, Т II 224б7-224б10, и аналогично в SN 43, SN IV 368.1-3/3,14 (перевод Bodhi 2000: 1378)

451 MN 10, MN 155,27-63,21 (перевод Чандратхи 1995: 145ff).

452 Здесь и далее номер в квадратных скобках соответствует странице переведимого оригинала.

453 МĀ, Т I 582б7-584б28. Это уже было переведено на английский в Minh Chau 1964/1991: 87-95, Saddhāloka 1983:9-15, Ннат Чанх 1990: 151-67 и Кюон 2008: 146-54.

454 В данном отрывке на самом деле говорится о «вербальных формациях», когда выдыхают, что очевидно является ошибкой; и поэтому я исправил это на «телесные формации» в соответствии с тем, что воспринимается при вдохе.

455 В связи с упоминаемым здесь «грубым и тонким эпидермисом» в Glass 2007: 153ff предполагается, что изначально речь могла идти о «сухожилиях и венах».

456 Кюон 2008: 211 п 28 указывает на объяснение, согласно которому «ствол мозга» соответствует затылочной кости.

457 Этот перевод следует предполагаемому в Glass 2007: 162 прочтению этого как анатомической части.

458 Этот вариант перевода соответствует указанному в Кипп 2008: 211 п.29.

459 [А 12.1, Т 1 568а1-569б12, уже был переведен на английский язык в Нгат Нанх 1990: 168-177 и Рассадика 1998: 495-502.

460 Здесь, ЕА 12.1, используются два китайских иероглифа, которые буквально означают «регулирование ума», хотя, судя по всему, они были использованы для перевода термина, соответствующего Сатипаттхане; см., Нарикава 1997: 491.

461 Вос добавление «испытывает радость внутри себя» ориентируется на определенные части этой фразы далее по тексту, соответствующие результату освобождения от печали и беспокойства.

462 В этом месте в связи с внешним созерцанием на самом деле также добавляется уточнение «собственное». Однако же такого уточнения нет в связи с «внутренним и внешним» созерцанием. Но если «внутреннее» и «внешнее» приложимы к самому себе, то же самое соответствует форме созерцания, в которой эти две соединяются.

Из этого следует, что в текст могла вкрадаться ошибка, состоящая в том, что уточнение «собственное» прилагается лишь к внутреннему созерцанию. Имеющийся текст мог появиться уже с некоторыми ошибками, которые были обычным делом в ходе устной передачи, и поэтому уточнение «собственное» было случайно добавлено к следующему пункту в этом описании. Это предположение находит свое подтверждение в конце текста, где при описании созерцания тела уточнение «собственное» определенно используется лишь для внутреннего созерцания. Поэтому я исправил это место и перевел его уже без добавления уточнения «собственное» во второй части предложения, относительно внешнего созерцания.

463 В оригинале текста в этом месте сказывается фактор пробуждения внимательности, что очевидно является ошибкой. Поэтому я исправил это на фактор пробуждения радости, что соответствует стандартному описанию семи факторов пробуждения, а также другим местам в Экоттарика-агаме, см., например, Т II 741б3.

464 То, что сутью этого является избавление от радости, можно видеть в других описаниях четырех погружений в Экоттарика-

огаме, в T II 582бВ или в I 11 696с15, где показываются некоторые вариации в сравнении с данным описанием.

465 Это указание на чистоту нейтральности и внимательности, вероятно, является результатом случайного копирования формулировки для четвертого погружения.

## Библиография

- Agostini, Giulio 2010: ««Preceded by Thought Are the Dharmas»: The Ancient Exegesis on Dhammapada 1-2», in Buddhist Asia 2, Papers from the Second Conference of Buddhist Studies Held in Naples in June 2004, G. Orofino and S. Vita (ed.), 1-34, Kyoto: Italian School of East Asian Studies.
- Anacker, Stefan 1984/2005: Seven Works of Vasubandhu: The Buddhist Psychological Doctor. Delhi: Motilal Banarsi das.
- Anālayo 2003a: «Nimitta», in Encyclopaedia of Buddhism. W.G. Weeraratne (ed.), 7/1: 177-9. Sri Lanka: Department of Buddhist Affairs.
- Anālayo 2003b: *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Birmingham: Windhorse Publications.
- Anālayo 2007a: «The Divine Messengers», in Buddhist Studies in Honour of Venerable Kirindigalle Dhammaratana. S. Ratnayaka (ed.), 15-26, Colombo: Felicitation Committee.
- Anālayo 2007b: «Mindfulness of Breathing in the Samyukta-āgama», *Buddhist Studies Review*, 24/2: 137-50.
- Anālayo 2009: *From Craving to Liberation: Excursions into the Thought-world of the Pāli Discourses (1)*, New York: Buddhist Association of the United States.
- Anālayo 2010a: «Channa's Suicide in the Samyukta-āgama», *Buddhist Studies Review*, 27/2: 125-37.
- Anālayo 2010b: *From Grasping to Emptiness: Excursions into the Thought-world of the Pāli Discourses (2)*, New York: Buddhist Association of the United States.
- Anālayo 2010c: «Sācca's Challenge: A Study of the Samyukta-āgama Parallel to the Cūlāpsoccaka-sutta in Relation to the Notion of Merit Transfer», *Chung-Hwa Buddhist Journal*, 23: 39-70.

- Anālayo 2010d: «Teachings to Lay Disciples: The Saṃyukta-āgama Parallel to the Anāthapindikovāda-sutta», *Buddhist Studies Review*, 27/1: 3–14.
- Anālayo 2011a: *A Comparative Study of the Majjhima-nikāya*, Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.
- Anālayo 2011b: «The Tale of King Ma(k)hādeva in the Ekottarika-āgama and the Cakravartin Motif», *Journal of the Centre for Buddhist Studies, Sri Lanka*, 9: 43–77.
- Anālayo 2012a: «The Dynamics of Theravāda Insight Meditation», in *Fojiao chanzuo chuantang guoji xueshu yantaohui lunwenji* [Buddhist Meditation Traditions: An International Symposium], K. Chuang (ed.), 23–56. Taiwan: Dharma Drum Publishing Corporation.
- Anālayo 2012b: *Excursions into the Thought-world of the Pāli Discourses*, Onalaska, WA: Pariyatti.
- Anālayo 2012c: «The Historical Value of the Pāli Discourses», *Indo-Iranian Journal*, 55: 223–53.
- Anālayo 2012d: *Madhyama Āgama Studies*, Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.
- Anālayo 2012e: «Protecting Oneself and Others through Mindfulness: The Acrobat Simile in the Saṃyukta-āgama», *Sri Lanka International Journal of Buddhist Studies*, 2: 1–23.
- Anālayo 2012f: «Purification in Early Buddhist Discourse and Buddhist Ethics», *Bukkyō Kenkyū*, 40: 67–97.
- Anālayo 2013a: «Defying Māra: Bhikkhunīs in the Saṃyukta-āgama», in *Women in Early Indian Buddhism: Comparative Textual Studies*, A. Collett (ed.), 116–39. Oxford: Oxford University Press.
- Anālayo 2013b: «On the Five Aggregates (2): A Translation of Saṃyukta-āgama Discourses 256 to 272», *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies*, 12: 1–68.
- Anālayo forthcoming 1: *The Dawn of Abhidharma*, Hamburg: Hamburg University Press.

- Anālayo forthcoming 2: «Perspectives on the Body in Early Buddhist Meditation», in Proceedings of the International Conference on Buddhist Meditative Traditions, K. Chuang (ed.), Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.
- Anālayo in preparation: «Asubha Gone Overboard: A Comparative Study of the Mass Suicide of Monks», Arch, Joanna J. and M.G. Craske 2006: «Mechanisms of Mindfulness: Emotion Regulation Following a Focused Breathing Induction», *Behaviour Research and Therapy*, 44: 1849–58.
- Baba, Norihisa 2004: «On Expressions regarding «śūnya» or «śūnyatā» in the Northern Āgamas and the Pali Commentaries», *Journal of Indian and Buddhist Studies*, 52/2: 946–4.
- Bapat, P.V. 1926: «The Different Strata in the Literary Material of the Dīghanikāya», *Annals of the Bhandarkar Oriental Research Institute*, 8: 1–16.
- Bureau, André 1962: «La légende de la jeunesse du Buddha dans les Vinayapiṭaka anciens», *Oriens-Extremus*, 9/1: 6–33.
- Barua, Dipak Kumar 1971/2003: *An Analytical Study of Four Nikāyas*. Delhi: Munshiram Manoharlal.
- Bechert, Heinz and K. Wille 2000: *Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden*, 8, Wiesbaden: Franz Steiner.
- Bechert, Heinz and K. Wille 2004: *Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden*, 9, Wiesbaden: Franz Steiner.
- Bendall, Cecil 1902/1970: *Çikṣhāsaṁuccaya: A Compendium of Buddhist Teaching Compiled by Śāntideva, Chiefly from Earlier Mahāyāna-Sūtras*, Osnabrück: Biblio Verlag.
- Bernhard, Franz 1965: *Udānavarga*, 1, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Bingenheimer, Marcus 2011: *Studies in Āgama Literature, with Special Reference to the Shorter Chinese Saṃyuktāgama*, Taiwan: Shi Weng Feng Print Co.
- Bishop, Scott R., M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N.D. Anderson, J. Carmody, Z.V. Segal, S. Abbey, M. Speca, D. Velting, and G. Devins 2004: «Mindfulness: A Proposed Operational Defini-

- tion». *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11/3: 230–41.
- Bodhi, Bhikkhu 2000: *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- Bodhi, Bhikkhu 2011: «What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective», *Contemporary Buddhism*, 12/1: 19–39.
- Bodhi, Bhikkhu 2012: *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Āṅguttara Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- Bowker, John 1991: *The Meanings of Death*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Brough, John 1962/2001: *The Gāndhārī Dharmapada*, Edited with an Introduction and Commentary. Delhi: Motilal Banarsi-dass.
- Brown, Kirk Warren, R.J. Goodman, and M. Inzlicht 2013: «Dispositional Mindfulness and the Attenuation of Neural Responses to Emotional Stimuli», *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8/1: 93–9.
- Brown, Kirk Warren, R.M. Ryan, and J.D. Creswell 2007: «Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects», *Psychological Inquiry*, 18/1: 211–37.
- Bühler, G. 1886: *The Laws of Manu*, Translated with Extracts from Seven Commentaries. Oxford: Clarendon Press.
- Choong, Mun-keat 2000: *The Fundamental Teachings of Early Buddhism: A Comparative Study Based on the Sūtrāṅga Portion of the Pāli Samyutta-nikāya and the Chinese Samyuktāgama*. Wiesbaden: Otto Harrassowitz.
- Chun, Marvin M. and N.B. Turk-Browne 2007: «Interactions Between Attention and Memory», *Current Opinion in Neurobiology*, 17: 177–84.
- Cone, Margaret 1989. «*Patna Dharmapada*», *Journal of the Pali Text Society*, 13: 101–217.

- Creswell, J.D., B.M. Way, N.I. Eisenberger, and M.D. Lieberman 2007: «Neural Correlates of Dispositional Mindfulness during Affect Labelling», *Psychosomatic Medicine*, 69: 560–5.
- Deleanu, Florin 1992: «Mindfulness of Breathing in the Dhyāna Sūtras», *Transactions of the International Conference of Orientalists In Japan*, 37: 42–57, Tokyo: Institute of Eastern Culture.
- Deo, Shantaram Bhattacharya 1956: *History of Jaina Monachism, from Inscriptions and Literature*, Poona: Deccan College, Postgraduate and Research Institute.
- de Silva, Padmal 2001: «A Psychological Analysis of the Vitakkasanthāna Sutta», *Buddhist Studies Review*, 18/1: 65–72.
- Devacandra 1996: *Gang po la sogs pa'i rtags pa hrjod pa brgya pa*, Xining.
- Dhammadajoti, Bhikkhu K.L. 1995: *The Chinese Version of Dharmapada*, Translated with Introduction and Annotations, Colombo: University of Kelaniya, Postgraduate Institute of Pali and Buddhist Studies.
- Dhammadajoti, Bhikkhu K.L. 2009: «The aśubhā Meditation in the Sarvāstivāda», *Journal of the Centre for Buddhist Studies*, Sri Lanka, 7: 248–95.
- Dutt, Nalinaksha 1934/2000: *Pañcavimśatisāhasrika Prajñāpāramitā*, Edited with Critical Notes and Introduction, Calcutta: Bhattacharya.
- Eimer, Helmut 1983: *Rab tu 'byuñ ba'i gi: Die Tibetische Übersetzung des Pravrajyāvastu im Vinaya der Mūlasarvāstivādins*, 2, Wiesbaden: Otto Harrassowitz.
- Enomoto, Fumio 1989: «Śarirārthagāthā: A Collection of Canonical Verses in the Yogācārabhūmi», in *Sanskrit-Texte aus dem Buddhistischen Kanon: Neuentdeckungen und Neueditionen* Folge 1, 1: 17–35, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Enomoto, Fumio 1994: *A Comprehensive Study of the Chinese Samyuktāgama, Indic Texts Corresponding to the Chinese*

- Samyuktāgama as Found in the Sarvāstivāda-Mūlasarvāstivāda Literature*, 1: *Saṃgitoripāta*, Kyoto: Kacho Junior College.
- Enomoto, Fumio 1997: «Sanskrit Fragments from the Saṃgitanipāta of the Samyuktāgama», in *Buddhavidyā-sudhākaraḥ: Studies in Honour of Heinz Bechert on the Occasion of his 65th Birthday*, J.U. Hartmann et al. (ed.), 91–105, Swissal-Odendorf: Indica et Tibetica.
- Gethin, Rupert 1992: *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*, Leiden: E.J. Brill.
- Gethin, Rupert 2011: «On Some Definitions of Mindfulness», *Contemporary Buddhism*, 12/1: 263–79.
- Ghosa, Pratāpacandra 1914: *Çatasāhasrikā-prajñā-pāramitā-sūtra: A Theological and Philosophical Discourse of Buddha with His Disciples*, Calcutta: Asiatic Society.
- Gloss, Andrew 2007: *Four Gāndhāri Samyuktāgama Sūtras: Senior Kharoṣṭhi Fragment 5*, Seattle: University of Washington Press.
- Gnoli, Raniero 1977 (part 1), 1978 (part 2). *The Gilgit Manuscript of the Saṅgha bheda-vastu, Being the 17th and Last Section of the Vinaya of the Mūla sarvāstivādin*. Rome: Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente.
- Gambrich, Richard F. 2009: *What the Buddha Thought*, London: Equinox.
- Griffiths, Paul J. 1992: «Memory in Classical Indian Yogācāra», in *In the Mirror of Memory. Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, J. Gyatso (ed.), 109–31. Albany: State University of New York Press.
- Gunaratana, Henepola 1991/ 1992: *Mindfulness in Plain English*, Boston: Wisdom Publications.
- Hajimilat, Sue 1995: «From the Buddha to Buddhaghosa: Changing Attitudes towards the Human Body in Theravāda Buddhism», in *Religious Reflections on the Human Body*, J.M. Low (ed.), 46–63. Bloomington: Indiana University Press.
- Hamilton, Sue 1996: *Identity and Experience: The Constitution of the Human Being according to Early Buddhism*, London: Luzac.

Oriental.

Harmon-Jones, Eddie, L. Šiman, J. Greenberg, T. Pyszczynski, S. Solomon, and H. McGregor 1997: «Terror Management Theory and Self-Esteem: Evidence that Increased Self-Esteem Reduces Mortality Salience Effects», *Journal of Personality and Social Psychology*, 72/ 1: 24–36.

Harrison, Paul 1997. «The Ekottarikāgama Translations of An Shigao», in *Buddhavidyāsudhākaraḥ: Studies in Honour of Heinz Bechert on the Occasion of his 65th birthday*, J.U. Hartmann et al. (ed.), 261–84, Swisstal Odendorf: Indica et Tibetica.

Harrison, Paul 2007: «A Fragment of the Sambādhāvakaśasutra from a Newly Identified Ekottarikāgama Manuscript in the Schøyen Collection», *Annual Report of the International Research Institute for Advanced Buddhology at Soka University*, 10: 201–11.

Hirakawa, Akira 1997: *Buddhist Chinese-Sanskrit Dictionary*, Tokyo: Reiyukai.

Hoffmann, Wilhelm and L. Van Dillen 2012: «Desire: The New Hot Spot in Self-control Research», *Current Directions in Psychological Science*, 21/ 5: 317–22.

Hölzel, Britta K., S.W. Lazar, T. Gard, Z. Schuman-Olivier, D.R. Vago, and U. Ott 2011: «How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective», *Perspectives on Psychological Science*, 6/ 6: 537–59.

Ireland, John D. 1990: *The Udāna, Inspired Utterances of the Buddha*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Jaini, Padmanabh S. 1979/ 1998: *The Jaina Path of Purification*, Delhi: Motilal Banarsiidas.

Jayawickrama, N.A. 1990: *The Story of Gotama Buddha: The Nidāna-kathā of the Jātakāṭṭhakathā*, Oxford: Pali Text Society.

- Jones, Dhivan Thomas 2009: «New Light on the Twelve Nidānas», *Contemporary Buddhism*, 10/ 2: 241–59.
- Jones, J.J. 1952/ 1976: *The Mahāvastu*, Translated from the Buddhist Sanskrit, 2, London: Pali Text Society. Jurewicz, J. 2000: «Playing with Fire. The Pratityasamutpāda from the Perspective of Vedic Thought», *Journal of the Pali Text Society*, 26: 77–103.
- Kabat-Zinn, Jon 2011: «Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps», *Contemporary Buddhism*, 12/ 1: 281–306.
- Kabat-Zinn, Jon, L. Lipworth, and R. Burney 1985: «The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain», *Journal of Behavioral Medicine*, 8/ 2: 163–90.
- Karunadasa, Y. 1967/ 1989: *Buddhist Analysis of Matter*. Singapore: Buddhist Research Society.
- Karunadasa, Y. 2010: *The Theravāda Abhidharma: Its Inquiry into the Nature of Conditioned Reality*. Hong Kong: University of Hong Kong, Centre of Buddhist Studies.
- Kuan, Tse-Fu 2001: «The Four Satipaṭṭhānas in Early Buddhism», *Satyābhismaya*, 17: 154–209.
- Kuan, Tse-Fu 2008: *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources*. London: Routledge.
- Kudo, Naruyuki 2009: «Or. 15009/ 101–150», in *Buddhist Manuscripts from Central Asia: The British Library Sanskrit Fragments*, S. Karashima et al. (ed.), 2: 169–98, Tokyo: International Research Institute for Advanced Buddhology, Soka University.
- Lamotte, Étienne 1970: *Le Traité de la grande vertu de sagesse de Nāgārjuna (Mahāprajñāpāramitāśāstra)*, 3, Louvain-la-Neuve: Institut Orientaliste.
- Lamotte, Étienne 1973/ 1993: «Three Sūtras from the Samyuktāgama Concerning Emptiness», S. Webb-Boin (trsl.), *Buddhist Studies Review*, 10/ 1: 1–23.

- Lévi, Sylvain 1925: *Vijñāpatimātratāsiddhi*: deux traités de Vasubandhu: *Vimśatikā* (la Vingtaine), accompagnée d'une explication en prose et *Trīṃśikā* (la Trentaine) avec le commentaire de Sthiramati, original sanskrit publié pour la première fois d'après des manuscrits rapportés du Népal, Paris: Librairie Ancienne Honoré Champion.
- Lévi, Sylvain 1932: *Mahākarmavibhaṅga* (La Grande Classification des actes) et *Karmavibhaṅgopadeśa* (Discussion sur le Mahā Karmavibhaṅga): textes sanscrits rapportés du Népal, édités et traduits avec les textes parallèles en sanscrit, en pali, en tibétain, en chinois et en koutchéen, Paris: Ernest Leroux.
- Liu, Zhen 2010: *Dhyānāni tapas ca*, Shanghai: Guji chubanshe.
- Lutz, Antoine, H.A. Slagter, J.D. Dunne, and R.J. Davidson 2008: «Attention Regulation and Monitoring in Meditation», *Trends in Cognitive Sciences*, 12/ 4: 163–9.
- Minh Chau, Thich 1964/ 1991: *The Chinese Madhyama Āgama and the Pāli Majjhima Nikāya*, Delhi: Motilal Banarsi das.
- Muzzio, Isabel A., C. Kentros, and E. Kandel 2009: «What Is Remembered? Role of Attention on the Encoding and Retrieval of Hippocampal Representations», *The Journal of Physiology*, 587/ 12: 2837–54.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu 1956/ 1991: *The Path of Purification (Visuddhimagga)* by Bhadantācariya Buddhaghosa, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu 1982: *The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)* Translated from the Pali, London: Pali Text Society.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu 1995: *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*, Bhikkhu Bodhi (ed.), Boston: Wisdom Publications.
- Ñāṇaponika Thera 1949/ 1985: *Abhidhamma Studies: Researches in Buddhist Psychology*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Ñāṇaponika Thera 1968/ 1986: *The Power of Mindfulness*, Kandy: Buddhist Publication Society.

- Nāṇāpāṇika Thera 1983: *Contemplation of Feeling: The Discourse-Grouping on the Feelings (Vedāna-Saṃpyutta)*. Translated from the Pali with an Introduction, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nattier, Jan 2007: «One Vehicle (*yi cheng*) in the Chinese Āgamas: New Light on an Old Problem in Pāli», *Annual Report of the International Research Institute for Advanced Buddhism at Soka University*, 10: 181–200.
- Nguyen Hanh, Thich 1990: *Transformation & Healing: The Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*, Berkeley: Parallax Press.
- Norman, K.R. 1969: *The Elders' Verses: Theragāthā*, Translated with an Introduction and Notes, 1, Oxford: Pali Text Society.
- Norman, K.R. 1992: *The Group of Discourses (Sutta-nipāta)*, Revised Translation with Introduction and Notes, Oxford: Pali Text Society.
- Norman, K.R. 1997 / 2004: *The Words of the Doctrine (Dhammapada)*, Translated with an Introduction and Notes, Oxford: Pali Text Society.
- Olendzki, Andrew 2009: «Mindfulness and Meditation», in *Clinical Handbook of Mindfulness*, F. Didonna (ed.), 37–44, New York: Springer.
- Olendzki, Andrew 2010: *Unlimiting Mind: The Radically Experiential Psychology of Buddhism*, Boston: Wisdom Publications.
- Olendzki, Andrew 2011: «The Construction of Mindfulness», *Contemporary Buddhism*, 12/ 1: 55–70.
- Olivelle, Patrick 2002: «Deconstruction of the Body in Indian Asceticism», in *Asceticism*, V.L. Wimbush et al. (ed.), 188–210, New York: Oxford University Press.
- Pāśādika, Bhikkhu 1998: «The Smṛtyupasthānasūtra of the Ekottarāgama (EA). Translated from the Chinese Version», in *Facets of Indian Culture: Gustav Roth Felicitation Volume*, Published on the Occasion of his 82nd Birthday, C.P. Sinha (ed.), 494–502, Patna: Bihar Puravid Parishad.

- Pé Maung Tin 1976: *The Expositor (Atthasālinī): Buddhaghosa's Commentary on the Dhammasaṅgaṇī, the First Book of the Abhidhamma Piṭaka*. C.A.F. Rhys Davids (ed.), London: Pali Text Society.
- Pischel, Richard 1904: «Bruchstücke des Sanskritkanons der Buddhisten aus Idyuktsari Chinesisch-Turkestān» and «Neue Bruchstücke des Sanskritkanons der Buddhisten aus Idyuktsari, ChinesischTurkestān», Sitzungsbericht der Königlich Preussischen Akademie der Wissenschaften, Berlin, 25: 807-27 and 1138-45
- Potter, Karl H. 1996: «A Few Early Abhidharma Categories», in *Encyclopaedia of Indian Philosophies*, 7: Abhidharma Buddhism to 150, Potter et al. (ed.), 121-33, Delhi: Motilal Banarsiādass.
- Pradhan, P. 1967: *Abhidharmakāśobhāṣya* of Vasubandhu. Patna: K.P. Jayaswal Research Institute.
- Pyszczynski, Tom, J. Greenberg, S. Solomon, J. Arndt, and J. Schimel 2004: «Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review». *Psychological Bulletin*, 130/3: 435-68.
- Radhakrishnan, S. 1953/1992: *The Principal Upaniṣads*. Edited with Introduction, Text, Translation and Notes, New York: Humanity Books.
- Rahder, J. 1926: *Daśabhūmika et Bodhisattvabhūmi: chapitres Vihāra et Bhūmi*, publiés avec une introduction et des notes, Paris: Paul Geutinier.
- Ronkin, Noa 2005: *Early Buddhist Metaphysics: The Making of a Philosophical Tradition*. London: Routledge Curzon.
- Rupp, Heather A. and K. Wallen 2008: «Sex Differences in Response to Visual Sexual Stimuli: A Review», *Archives of Sexual Behaviour*, 37: 206-18.
- Saddhālēka, Bhikkhu 1983: «The Discourse on the Foundations of Mindfulness», *Buddhist Friendship*, 12-13: 9-22.
- Salmon, Paul, S. Sephton, I. Weissbecker, K. Hooper, C. Ulmer, and J.L. Studts 2004: «Mindfulness Meditation in Clinical Practice».

- tice», *Cognitive and Behavioral Practice*, 11: 434-46.
- Samtanī, N.H. 1971: *The Arthaviniścaya-Sūtra and Its Commentary (Nibandhana)* (Written by Bhikṣu Viryośridatta of Śrī-Nālandāvihāra), Critically Edited and Annotated for the First Time with Introduction and Several Indices, Patna: K.P. Jayaswal Research Institute.
- Sander, Lore and E. Waldschmidt 1985: *Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden*, 5, Stuttgart: Franz Steiner.
- Schlingloff, Dieter 1964: *Ein Buddhistisches Yogalehrbuch*, Berlin: Akademie Verlag.
- Schmidt-Leukel, Perry 1984: *Die Bedeutung des Todes für das menschliche Selbstverständnis im Pali-Buddhismus*, Munich: Missio Verlags und Vertriebsgesellschaft, Schmithausen.
- Lambert 1976: «Die vier Konzentrationen der Aufmerksamkeit, zur geschichtlichen Entwicklung einer spirituellen Praxis des Buddhismus», *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft*, 60: 241-66.
- Schmithausen, Lambert 2012: «Achtsamkeit «innen», «außen» und «innen wie außen»», in *Achtsamkeit: ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*, mit einem Beitrag S.H. des Dalai Lama, M. Zimmermann et al. (ed.), 291-303, Bern: Hans Huber.
- Senart, Émile 1890: *Le Mahāvastu: texte sanscrit publié pour la première fois et accompagné d'introductions et d'un commentaire*, 2, Paris: Imprimerie Nationale.
- Shaoyong, Ye 2009: «Or 15009/201-250», in *Buddhist Manuscripts from Central Asia: The British Library Sanskrit Fragments*, S. Karashima et al. (ed.), 2: 227-57, Tokyo: International Research Institute for Advanced Buddhology, Soka University.
- Sheng Yen 2006: *Attaining the Way: A Guide to the Practice of Chan Buddhism*, Boston: Shambhala.
- Shukla, Karunesh 1973: *Śrāvakabhūmi of Ācārya Asaṅga*, Patna: K.P. Jayaswal Research Institute.

- Skilling, Peter 1993: «Theravādin Literature in Tibetan Translation», *Journal of the Pali Text Society*, 19- 69-201. Skilling, Peter 1997: *Mahāsūtras: Great Discourses of the Buddha*, 2, Oxford: Pali Text Society.
- Speyer, J.S. 1909/ 1970: *Avadānaśotaka: A Century of Edifying Tales Belonging to the Hinayāna*, 2. Osnabrück: Biblio Verlag.
- Sujato, Bhikkhu 2005: *A History of Mindfulness. How Insight Worsted Tranquility in the Satipatthana Sutta*. Taipei: Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.
- Thānissaro Bhikkhu 1996: *The Wings to Awakening: An Anthology from the Pali Canon*. Massachusetts: Barre Center for Buddhist Studies.
- Thānissaro Bhikkhu 2012: *Right Mindfulness: Memory & Ardenacy on the Buddhist Path*. California: Metta Forest Monastery.
- Thītīla, P.A. 1969: *The Book of Analysis (Vibhanga): The Second Book of the Abhidhammapiṭaka*. Translated from the Pāli of the Burmese Chaṭṭasāṅgīti Edition. London: Pali Text Society.
- Thomas, F.J. 1927/ 2003: *The Life of Buddha as Legend and History*. Delhi: Munshiram Manoharlal.
- Tripāṭhi, Chandrabhāl 1962: *Fünfundzwanzig Sūtras des Nidārasamyukta*. Berlin: Akademie Verlag.
- Tripāṭhi, Chandrabhāl 1995: *Ekottarāgama-Fragmente der Gilgit-Handschrift*. Reinbek: Verlag für Orientalistische Fachpublikationen.
- Vetter, Tilmann 2000: *The «Khendha Passages» in the Vinyāyapitaka and the Four Main Nikāyas*. Vienna: Österreichische Akademie der Wissenschaften.
- von Gabain, Annemarie 1954: *Türkische Turfan-Texte*, 8. Berlin: Akademie Verlag.
- von Hinüber, Oskar 1996/ 1997: *A Handbook of Pāli Literature*. Delhi: Munshiram Manoharlal.
- von Rospatt, Alexander 1995: *The Buddhist Doctrine of Momentariness: A Survey of the Origins and Early Phase of This Doc-*

- trine up to Vasubandhu. Stuttgart: Franz Steiner.
- Waldschmidt, Ernst 1950: Das *Mahāparinirvāṇasūtra*: Text in Sanskrit und Tibetisch, verglichen mit dem Pāli nebst einer Übersetzung der chinesischen Entsprechung im *Vinaya* der Mūlasarvāstivādins, auf Grund von Turfan-Handschriften herausgegeben und bearbeitet, 1. Berlin: Akademie Verlag.
- Waldschmidt, Ernst 1953: Das *Mahāvadānasūtra*: ein kanonischer Text über die sieben letzten Buddhas. Sanskrit, verglichen mit dem Pāli nebst einer Analyse der in chinesischer Übersetzung überlieferten Parallelversion, auf Grund von Turfan-Handschriften herausgegeben, 1. Berlin: Akademie Verlag.
- Waldschmidt, Ernst 1965: Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden. 1. Wiesbaden: Franz Steiner.
- Waldschmidt, Ernst 1967: «Zu einigen Bilinguen aus den Turfan-Funden», in Von Ceylon bis Turfan, Schriften zur Geschichte, Literatur, Religion und Kunst des indischen Kulturreums, Festgabe zum 70. Geburtstag am 15. Juli 1967 von Ernst Waldschmidt, 238–57, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Waldschmidt, Ernst 1971: Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden, 3. Wiesbaden: Franz Steiner.
- Wolske, Maurice 1987: *Thus Have I Heard: The Long Discourses of the Buddha*, London: Wisdom Publications.
- Wayman, Alex 1982: «The Religious Meaning of Concrete Death in Buddhism», in *Sens de la mort dans le christianisme et les autres religions*, M. Dhavamony et al. (ed.) 273–95, Rome: Università Gregoriana Editrice.
- Weber, Claudia 1994: *Wesen und Eigenschaften des Buddha in der Tradition des Hinayāna-Buddhismus*, Wiesbaden: Harrassowitz.
- Wille, Klaus 1990: Die handschriftliche Überlieferung des *Vinayavastu* der Mūlasarvāstivādin. Stuttgart: Franz Steiner.
- Wille, Klaus 2008: Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden, 10. Stuttgart: Franz Steiner.
- Winternitz, Moriz 1920/1968: Geschichte der Indischen Lit-

- eratur, 2: Die Buddhistische Literatur und die heiligen Texte der Jainas, Stuttgart: K.F. Koehler.
- Xuezhu, Li and E. Steinkellner 2008: Vasubandhu's *Pañcasikha*, Beijing/Vienna: China Tibetology Publishing House/Austrian Academy of Sciences Press.
- Zysk, Kenneth G. 1991: Asceticism and Healing in Ancient India: Medicine in the Buddhist Monastery, New York: Oxford University Press.

## Аббревиатуры

- AN** *Ānguttara-nikāya*  
**As** *Atthasālinī*  
**CBETA** Chinese Buddhist Electronic Text Association  
**D** Derge edition  
**DĀ** *Dirgha-āgama* (T 1)  
**Dhp** *Dhammapada*  
**Dhp-a** *Dhammapada-āṭṭhakathā*  
**DN** *Dīghanikāya*  
**EĀ** *Ekottarika-āgama* (T 125)  
**EĀ2** *Ekottariku-āgama* (T 150A)  
**Jā** *Jātaka*  
**MĀ** *Madhyama-āgama* (T 26)  
**MN** *Majjhima-nikāya*  
**Mp** *Manorathapūraṇī*  
**Patis** *Patiṣambhidāmaṭṭha*  
**Ps** *Pāpañcasūdani*  
**Q** Qian-long (Peking) edition  
**SĀ** *Samyukta-āgama* (T 99)  
**SĀ2** *Samyukta āgama* (T 100)  
**SHT** Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden  
**Si** Sichuan Tanjur edition  
**Sn** *Sutta-nipāta*  
**SN** *Samyutta-nikāya*  
**Spk** *Sāratthappakāśini*  
**T** Taishō (CBETA)  
**Th** *Theragāthā*  
**Ud** *Udāna*  
**Vibh** *Vibhāṅga*  
**Vin** *Vinayapitaka*

Серия «Бодхия»

Аналайс Бхиккхү  
ПЕРСПЕКТИВЫ САТИЛАТТАХАНЫ

Перевод с английского: Дмитрий Угольянцев  
Редактор Александр Орлов

Корректор Юлия Жаркова  
Верстка: Наталья Орлова  
Дизайн обложки: Инна Гарцевич

ООО ИД «Ганга»  
[www.ganga.ru](http://www.ganga.ru)  
Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр 1  
E-mail:[ganga@ganga.ru](mailto:ganga@ganga.ru)

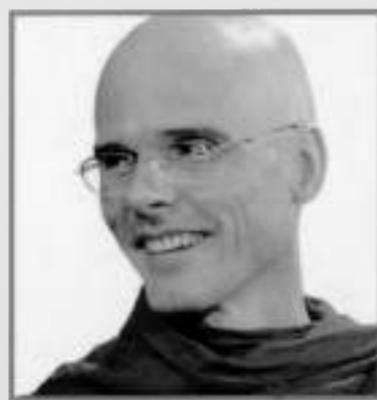
Центр «Сватан»  
[www.cs-svatan.ru](http://www.cs-svatan.ru)

16+

Подписано в печать 9.07.2018  
Формат 60x90/16 Печать цифровая  
Гарнитура Andika. Тираж 300 экз.

Отпечатано в ПАО «Т8 Издательские Технологии»  
109316. Москва. Волгоградский проспект.  
дом 42, корпус 5

Аналайо Бхиннку — буддийский монах, ученик и учитель медитации. Родился в Германии в 1952 году, с 1995 года живет на Шри-Ланке. Занимается蚤学的研究 (изучением различных буддийских текстов). В 2000 году получил докторскую степень, защитив диссертацию по «Сатипаттхана-сутте», которая также была издана на русском языке как «Прямой путь к реализации». Основы внимательности. На сегодняшний день главным интересом академической деятельности Аналайо являются теоретические и практические аспекты медитации.



Данная книга посвящена исследованию различных аспектов медитации внимательности, являясь продолжением ранее изданной в России монографии Аналайо Бхиннку «Прямой путь к реализации. Основы внимательности». В своем новом исследовании автор опирается на выдержки из Сатипаттханасутты, находящейся в собрании Маджхима-никайи Тхеравадинского палийского канона, а также на Мадхьямакагаму и Экоттарика-агаму, сохранившиеся в китайском переводе. При составлении различных канонических текстов, посвященных Сатипаттхане, Аналайо выделил варианты медитативных практик, которые являются общими для всех них, а также те, которые излагаются лишь в отдельных грантагах. Особый интерес для читателей представляет проведенный автором глубокий анализ таких важных тем, как пять препятствий, пути их преодоления и семь факторов пробуждения.

3327182

2050033271821

M2-9-9-1-2

1 шт | 1041

Издательский Дом «Галактика»

EAC



9 785907 059160

16+