МЕДИТАЦИЯ САТИПАТТХАНА:

Практическое руководство

Аналайо Бхикку

ГАНГА

Москва, 2020

Содержание

Выражение признательности за написание книги «Медитация сатипаттхана: практическое руководство» 11
Об авторе 15
Выражение признательности и посвящение 16
Выражение признательности от издателя 17
Предисловие Джозефа Голдстейна 18
Введение 21
Глава 1: Внимательность 25
Внимательность и память 26
Развитие внимательности 30
Внимательность и концепции 31
Внимательность и восприимчивость 35
Внимательное наблюдение за положениями тела 38
Внимательное наблюдение за телесной активностью 43
Польза от внимательного наблюдения за телом 49
Краткое содержание 56

Глава 2: Сатипаттхана 58
Четыре сатипаттханы 58
Созерцание тела 61
Созерцание дхарм 63
Семь созерцаний 64
Внимательное наблюдение в повседневной жизни 67
Определение и рефрен 71
Внутреннее и внешнее 73
Природа возникновения и исчезновения 81
Просто быть внимательным 85
Независимое пребывание 88
Краткое содержание 90
Глава 3: Анатомия 92
Природа тела 93
Чувственность 95
Сравнение 99
Практическое упрощение 101
Детальный подход 105
Поддержание равновесия глаз 108
От сканирования к открытой практике 114
Краткий обзор 117
Глава 4: Элементы 119
Элементы как качества 119
Практический подход 123
Сравнение 126
Пустая природа материи 128
Элементы и равновесие ума 136
Элемент пространства 138
Открытая практика 140
Краткое изложение 142

Глава 5: Смерть 144
Памятование о смерти 146
Практический подход 149
Дыхание и непостоянство 153
Соприкосновение с неизбежностью смерти 162
Элементы и смерть 167
Открытая практика 169
Краткое изложение 170
Глава 6: Ощущение 171
Ощущение и реакция 172
Практический подход 175
Подталкивание со стороны ощущений 180
Тело и боль 184
Ум и радость 189
Правильное воззрение 192
Мирские и не мирские ощущения 193
Непостоянство 200
Открытая практика 203
Краткое изложение 205
Глава 7: Ум 206
Желание, неприятие и заблуждение 207
Отсутствие загрязнений 216
Собранный (скованный) и рассеянный ум 220
Более высокие состояния ума 221
Раскрытие сердца 226
Умелое использование меток 229
Открытая практика 232
Непостоянство 234
Четыре благородные истины 237
Искаженные представления 239
Краткое изложение 241

Глава 8: Препятствия 242
Обусловленность 242
Встреча с препятствием 246
Чувственное желание 249
Неприятие 255
Лень и вялость 257
Тревога и беспокойство 260
Сомнение 262
Отсутствие препятствий 265
Открытая практика 268
Краткое изложение 269
Глава 9: Пробуждение 271
Внимательность 273
Исследование 276
Энергия 279
Радость 280
Безмятежность 281
Сосредоточение 282
Равновесие 285
Уравновешивание пробуждающих факторов 287
Развитие индивидуальных пробуждающих факторов 292
Склонность ума к пробуждению 298
Открытая практика 304
Краткое изложение 309
Заключение 310
Равновесие 312
Постепенное развитие 315
Прозрение 321
Повседневная регулярная практика 327
Настройка практики 328

Ключевые аспекты 332
Развитие безмятежности 335
Независимое пребывание 337
Краткое изложение 338
Цитирования 342

Выражение признательности за написание книги «Медитация сатипаттхана: практическое руководство»

Это жемчужина среди книг. После прочтения этой книги, если сравнивать ее с двумя предыдущими исследованиями сатипаттханы, кажется, будто после выхода из лекционной аудитории университета ты вошел в зал для медитации, где мудрый и опытный учитель делится с тобой размышлениями о Дхарме, освещая практику сатипаттханы с богатой и красочной яркостью, без многочисленных сносок и перекрестных ссылок. Эта книга представляет сокровищницу практических наставлений, которые передаются ясными и простыми словами. Автор утверждает, что его главной целью было обогащение практики сатипаттханы, а не конкуренция с другими способами изложения, с чем, как мне кажется, он, с достойными похвалы умением и элегантностью, превосходным образом справился.

Аджан Амаро

Это — захватывающее дух практическое руководство, краткое и глубокое! Оно предлагает детальный, увлекательный и гибкий подход к медитации сатипаттхана, который можно легко применять как в медитации, так и в повседневной жизни. Вдохновляющие практические рекомендации и волнующие исследования, которыми пронизана каждая глава этой книги, постепенно, но уверенно ведут за собой слушателей, направляя их к глубокому освобождающему прозрению. «Медитация сатипаттхана: практическое руководство» достойна того, чтобы стать бесценным источником для медитации!

Шайла Кэтрин,
автор книги «Сосредоточенность
и бесстрашие: Руководство
для медитирующего, ведущее
к состояниям глубокой радости,
покоя и ясности».

Бхиккху Аналайо представляет в этой своей книге практическое наставление Будды о пути к ниббане, как единое и всеобъемлющее целое — колесо сатипаттханы. Он пишет для практикующих, и его собственная практика сияет как маяк. Благодаря этому мы имеем это захватывающее руководство по медитации, и эта истина сразу становится очевидной. Каждый читатель может начертить для себя ясную мандалу Аналайо, которая объединяет всю совокупность практики сатипаттхана. Благодаря его простым описаниям принципы Дхармы становятся ясными, однако, не теряется ни одного элемента из всего имеющегося богатства и потенциала. Определенно, когда вы понимаете то, что он говорит, для вас открывается все больше и больше смыслов.

Камалашила, автор книги
«Буддийская медитация:
Безмятежность, воображение
и прозрение».

Выражение признательности и посвящение

Я весьма признателен Ирене Бумбахер, Шайле Кэтрин, Бхиккхуни Дхаммадинна, Анн Диллон, Линде Грейс, Роберту Грошу, Хедвигу Крену, Юка Накамуре и Мэту Вейнгасту за комментарии к черновой версии этой книги, а также сотрудникам Центра Буддийских Исследований Бэрри за то, что они обеспечивали меня всем необходимым для практики и работы.

Я хотел бы посвятить эту книгу памяти Бхиккху Катукурунде Нанананда (1940–2018), в знак признательности за его вдохновляющее руководство в исследовании глубоких мест в ранних трактатах с точки зрения практического применения.

Предисловие Джозефа Голдстейна

Первая книга Бхиккху Аналайо «Сатипаттхана: Прямой путь реализации» оказалась новаторской работой, в которой был преодолен разрыв между строгой ученостью, медитативным пониманием и практикой. Следуя традиции великих ученых и практикующих, Аналайо раскрыл глубокие детали *Сатипаттхана-сутты,* что пробудило во мне интерес к последующему исследованию этого ключевого трактата. Личная встреча с Аналайо и последующее проведение затворничества вместе с ним в Сообществе Медитации Прозрения лишь подкрепило мое позитивное отношение к тому, что он преподает для западных практикующих Дхарму. Его удивительная широта познания и глубокое проникновение в практику освещают с необычайной ясностью освобождающие учения Будды.

В этом томе «Медитация сатипаттхана: Практическое руководство» Аналайо переходит от более ученого подхода к весьма прагматическому обсуждению того, как следует применять эти учения на практике.

В рассуждении о внимательном наблюдении ощущений он не просто предлагает отмечать то, являются ли они приятными, неприятными или нейтральными, но также стараться понимать «то, как ощущения влияют на ум». Точно так же Аналайо рассматривает внимательное наблюдение ума и дхарм, подробно описывая практические методы, освещающие обусловленную и непостоянную природу всех аспектов нашего переживания. Эти прозрения достигают кульминации в простом, но глубоком развитии, начиная с отделения (от препятствий) и достижения бесстрастия через прекращение и отпускание, ведущем непосредственно к ниббане, высшему покою.

Необычайное свойство этой работы Аналайо заключается в сочетании точности и ясности, выявлении особенностей отдельных практик и в то же время указании на то, что есть множество различных медитативных техник и подходов. Аналайо постоянно напоминает нам о важности того, чтобы испробовать все предложенные методы, а также увидеть то, что лучше работает для каждого из нас, чтобы все мы могли, как сказано в *Сатипаттхана-сутте,* «пребывать независимо, без привязанности к чему-либо в этом мире».

Джозеф Голдстейн

Опираясь на добродетель и утверждаясь
в добродетели, вы, таким образом, развиваете эти
четыре сатипаттханы, и затем вы можете ожидать
взращивания у себя благотворных состояний днем
и ночью без убыли. (SN 47.15)

Введение

Это моя третья книга, посвященная медитации сатипаттханы. Первая книга «Сатипаттхана: Прямой путь к реализации (2003)[1]» была попыткой сделать общий обзор и собрать материал, необходимый для понимания *Сатипаттхана-сутты*. Это можно сравнить с закладкой фундамента для строительства дома. В то время я старался приблизиться к лучшему пониманию различных деталей. Однако я все же иногда терял общую картину. В конце концов, это было лишь основанием.

Вторая книга «Перспективы сатипаттханы (2013)[2]», опубликованная десять лет тому назад, была строением на этом основании. Ее можно сравнить со стенами дома. Благодаря изучению китайских текстов, аналогичных *Сатипаттхана-сутте*, я смог выявить

1 Аналайо, «Прямой путь к реализации». М., 2014, Ганга/Сватан.
2 Аналайо, «Перспективы сатипаттханы». М., 2018, Ганга/Сватан.

созерцания, которые формируют общее основание этого трактата вместе с его различными версиями. Это позволило мне яснее увидеть общую картину сути сатипаттханы.

В этой книге я возвращаюсь к палийской версии *Сатипаттхана-сутты*. И это мое исследование, полностью посвященное действительной практике сатипаттханы, опирается на прежде собранные подробности и общую картину, которые были получены в результате изучения соответствующего материала в ранних трактатах. Что касается моего сравнения с домом, то данная работа является крышей здания, его шпилем. Из трех книг, эта работа является обращенной непосредственно к практикующим. Здесь я полностью отказался от сносок и примечаний, а также от ссылок на другие исследования. Вместо этого я использую прямое цитирование, чтобы обратиться к необходимым местам из палийских трактатов, а также к собственным работам, указывая дату публикации и страницу, чтобы помочь читателю исследовать определенные представляющие интерес вопросы. Для облегчения поиска соответствующих мест из палийского канона список цитат в конце книги снабжен перекрестными ссылками на номера страниц образцовых английских переводов. Чтобы выделить дополнения в цитатах из моего собственного перевода *Сатипаттхана-сутты* я использую курсив, точно так же как я это делал в других недавних публикациях (Anālayo 2016 и 2017). В переведенных местах я заменял обращения «бхиккху» на «некто», чтобы пояснить, что эти наставления не предназначены только лишь для монахов.

Главная цель этой работы заключается в том, чтобы предоставить возможность для понимания пути и вдохновить на действительную медитативную практику. Данная книга выходит вместе с аудио-файлами, в которых представлены инструкции по медитации, и которые можно свободно загрузить на следующей веб-странице издательства:

https://www.windhorsepublications.com/satipatthana-meditation-audio/

Для каждого из семи созерцаний, описанных в этой книге, есть аудио-записи с соответствующими руководствами к медитации, которые последовательно опираются друг на друга.

Я бы рекомендовал использовать эту книгу и аудио-записи для пошагового развития практики. Это может осуществляться, к примеру, в течение семи недель. В ранних трактатах число семь служит символом полного временного цикла. В качестве подготовки к этому циклу саморазвития я рекомендую прочитать первые две главы. Вслед за этой подготовкой можно, вероятно, каждую неделю находить время для изучения одной из глав, которые посвящены семи основным созерцаниям, и во время последующих дней недели можно упражняться в действительной практике. Таким образом, вместе с выполнением прочих обязанностей, вполне возможно завершить весь курс саморазвития в течение семи недель.

Следуя этому курсу тренировки, мы способствуем тому, чтобы практика всех четырех сатипаттхан

становилась все более неотъемлемой частью нашей жизни. Базовая модель практики внимательности остается неизменной: оставаться в присутствии, узнавать то, что происходит, и продолжать следовать этому.

Глава I

Внимательность

Необходимым основанием для любой практики сатипаттханы является ясное понимание того, чем на самом деле является внимательность. Я полагаю, что здесь в первую очередь важно признать, что существуют различные представления о внимательности. Разные понимания этого качества можно найти не только среди некоторых буддийских традиций, но также и среди тех, кто занимается медицинской практикой. Каждое из этих пониманий обладает своей ценностью и значением (Anālayo 2017a: 26). Далее я буду излагать свое собственное понимание одного из этих представлений о внимательности, а именно путь *сати*, как он описывается и осмысляется в ранних буддийских трактатах. Во всей этой книге я использую «внимательность» и «осознование» как взаимозаменяемые для перевода термина «*сати*».

Внимательность и память

Стандартное определение внимательности в классических трактатах поднимает тему памяти (Anālayo 2003: 46ff, 2013: 30ff, и 2018b). В нем утверждается, что обладающий внимательностью может помнить то, что было сделано или сказано давно. На первый взгляд может показаться, что внимательность здесь, должно быть, приравнивается к памяти. Однако же более детальное исследование показывает, что такое приравнивание не работает. Проблема заключается в том, что отвлечения во время медитативной практики часто вызывают некоторые воспоминания из прошлого. Весьма распространенный опыт состоит в том, чтобы садиться с твердым намерением быть внимательным лишь для того, чтобы обнаружить рано или поздно, что ум увлекся какими-то прошлыми событиями. Такое возникновение эпизодических воспоминаний является очевидным примером потери внимательности, хотя оно связано с памятованием того, что было сделано или сказано в прошлом.

Внимательность также может быть потеряна, когда мы представляем нечто происходящее в будущем. И хотя это не влечет за собой воспоминание сделанного или сказанного давно, грезы о будущем все же связаны с аспектами воспоминания, такими как кратковременная и семантическая память. Переживание таких отвлечений во время медитации ясно указывает на то, что внимательность не может быть простой формой памяти (Anālayo 2017a: 26ff).

Когда становится ясно, что такое простое отождествление не работает, для понимания связи между внимательностью и памятью необходимо найти другое объяснение. Мое предположение в данном случае состоит в том, что следует понимать эту связь как указание на то, что наличие внимательности укрепляет и усиливает память. Полное осознавание текущего момента позволяет в будущем легче вспоминать происшедшее. Кроме того, если восприимчивое состояние внимательности устанавливается во время воспоминания, тогда в уме будет легче получить доступ к требующейся информации. Таким образом, внимательность может быть понята как способствующая запоминанию воспринятой информации и последующему успешному ее припоминанию.

Необходимость понимать внимательность и память как два близких и взаимосвязанных качества, которые в то же самое время не идентичны друг другу, является следствием действительной практики. Возможно, самым ключевым аспектом практики внимательности является нахождение в текущем моменте. Это то, что на самом деле имеет значение, и именно поэтому так важно проводить ясное различение между внимательностью и памятью. Медитация сатипаттхана направлена не на воспоминание чего-то из прошлого, но на то, чтобы полностью оставаться в настоящем моменте.

Это важнейшее различие может до некоторой степени упускаться из виду, исходя из понимания внимательности в комментаторской традиции тхеравады. В этих комментариях внимательность рассматривается

как качество ума, которое непременно является благотворным. Однако в трактатах ясно указывается, что могут быть ошибочные виды внимательности, *micchā sati* (Anālayo 2003: 52 и 2013: 179), которые вряд ли могут рассматриваться как благотворные. Однако же в трактате *Сатипаттхана-самьюта (Satipaṭṭhāna-saṃyutta)* четыре сатипаттханы описываются как собрание благотворного (SN 47.5; Anālayo 2013: 179). Иными словами, сама внимательность не обязательно является благотворной, но когда она развивается в виде четырех сатипаттхан, такая практика обязательно становится чем-то определенно благотворным.

Проблема в связи с комментаторской интерпретацией, согласно которой сама внимательность является неизменно благотворной, состоит в том, что созерцание неблаготворного состояния ума становится ретроспективным. Причина этого заключается в том, что согласно комментаторской интерпретации благотворное и неблаготворное качества не могут существовать одновременно в одном и том же состоянии ума. Поэтому невозможно, чтобы та внимательность, которая по определению является благотворной, сосуществовала с неблаготворным ментальным состоянием, таким как вожделение или ненависть.

Это не отражает того, что следует из ранних трактатов. Наставления в связи с медитацией сатипаттханы описывают, к примеру, осознавание вожделения или ненависти, или же любого из пяти препятствий в то время, когда они присутствуют в уме. С этой точки зрения внимательность определенно может оставаться установленной, когда присутствует неблаготворное

ментальное состояние. На самом деле, присутствие внимательности необходимо именно при проявлениях неблаготворного. Таким образом, благотворные последствия сатипаттханы не предполагают исключения определенных ментальных состояний из потенциальных объектов непосредственного наблюдения посредством внимательности в настоящий момент. Вместо этого суть состоит лишь в том, что такое созерцание обладает благотворными последствиями. Такое понимание помогает сохранить ключевой аспект ранней буддийской концепции внимательности, состоящий в полном осознавании того, что происходит здесь и сейчас.

Этот вид внимательного присутствия, который развивается таким образом, похож на попытку быть бдительными и внимательными, когда происходит то, что нам необходимо запомнить. Когда, например, мы первый раз идем по пути вслед за проводником, зная, что в следующий раз нам будет нужно находить этот путь самим, то мы прикладываем усилия для того, чтобы подмечать и ясно запоминать то, с чем приходится сталкиваться. Это то самое усилие, или «усердие» (я предпочитаю этот перевод для *ātāpī*), которое мы можем прикладывать ко всему, что происходит. Независимо от того, понадобится ли нам, предположительно, вспоминать позже то, что мы сделали, нашей целью является неизменное полное присутствие и полное осознавание.

Я еще вернусь к рассмотрению значения аспектов памяти для того, чтобы оценить внимательность, в девятой главе, посвященной факторам пробуждения.

Развитие внимательности

Другой аспект раннего буддийского представления *сати* состоит в том, что внимательность является ментальным качеством, которое мы должны сформировать. Внимательность должна быть установлена, поскольку это не просто качество, имеющееся в любом случае и в любом виде восприятия (Anālayo 2017a: 27f). Это указывает на разницу между внимательностью и сознанием. Сознание, как одна из пяти совокупностей, является постоянно присутствующим процессом знания. Это не означает, что сознание является постоянным, но лишь то, что изменчивое течение моментов сознания непрерывно присутствует. Без этого потока сознания у нас не было бы переживаний.

Внимательны ли мы по отношению к медитативному объекту или же погружены в грезы и фантазии, поток сознания всегда есть. Но то же самое неприложимо к внимательности. На самом деле представление, что есть постоянно присутствующая форма осознавания, которая должна быть узнана и которая тождественна освобожденному уму, не согласуется с ранним буддийским пониманием внимательности (или сознания). По-видимому, здесь мы имеем результат комплексного развития воззрения, исходящего из противопоставления сияющего ума его случайным загрязнениям (AN 1.6.1; Anālayo 2017b), и это результирующее представление находится в противоречии с постоянным упором на непостоянство в *Сатипаттхана-сутте*, о котором говорится в той части данного трактата, который я упоминаю как «рефрен».

Хотя внимательность требует развития, будучи качеством, которое должно быть установлено, такое развитие не является предметом активного приложения усилий. Здесь можно принять во внимание то, что слово *сати* в палийском языке женского рода. Я предлагаю рассматривать внимательность *сати* как женское качество. Таким образом, *сати* можно понимать как восприимчиво ассимилирующую с потенциалом порождения новых перспектив.

Прямо с момента пробуждения утром наша добрая подруга *сати* уже может быть тут, как бы ожидая нас. Она готова сопровождать нас всю оставшуюся часть дня, побуждая оставаться восприимчивыми и открытыми, мягкими и понимающими. Она никогда не расстраивается, если мы забываем о ней. И как только мы о ней вспоминаем, она тут же оказывается снова вместе с нами.

Видение этой практики как возвращение и присутствие хорошей подруги помогает избавиться от ошибочного принятия *сати* как разновидности чрезмерно сильной внимательности, которая требует напряженного усилия для своего поддержания. Вместо этого нахождение в ее присутствии сопровождается ароматами открытой восприимчивости и мягкой бдительности к тому, что происходит.

Внимательность и концепции

Установленная таким образом внимательность может сосуществовать вместе с использованием концепций. В действительности наставления в *Сатипаттхана-сутте*, чья функция состоит именно в том, чтобы

способствовать установлению внимательности, явным образом побуждают к мудрому использованию концепций. Иногда в этом трактате данные концепции представляются в кавычках, ясно указывая на то, что означает определенная форма ментальной вербализации. Я понимаю это как относящееся к вкладу, который обеспечивается качеством ясного знания, сампаджана *(sampajañña)*, в связи с тем, что стало очевидным благодаря основательно установленной внимательности.

Продвижение сатипаттханы к освобождению не требует поддержания ума свободным от концепций. Главная цель состоит в развитии свободного ума даже при наличии в нем концепций. Путь к такому освобождению основывается на искусном применении определенных концепций, способствующих прозрению. Иными словами, наше отношение к концепциям и мыслям лучше всего определяется различием между их неблаготворными и благотворными видами. Хотя нам следует остерегаться ошибочного принятия действительной практики как простого размышления об этой практике, благотворные мысли и концепции могут служить инструментом в развитии, а также в форме ясного знания они являются неотъемлемой составной частью медитации сатипаттханы.

Вклад, обеспечиваемый посредством сампаджаны, ясного знания, может быть проиллюстрирован на примере дрожжей, благодаря которым тесто практики внимательности может превратиться в хлеб прозрения освобождения. Без дрожжей тесто может стать лишь лепешкой. Однако сами по себе дрожжи

вовсе не являются питательной средой. Только когда развитие внимательности сочетается с правильным количеством дрожжей ясного знания, тогда из этого получится вкусный и питательный хлеб прозрения.

Что касается роли концепций, то также следует помнить, что в ранних буддийских трактатах не обнаруживается никакого разделения между концепциями и абсолютными реалиями. Для тех, кто практикует согласно методологии комментаторской традиции тхеравады, это различие имеет достаточно большую важность, а также свою практическую ценность. Однако же для той разновидности практики, которую я здесь представляю, будет полезно оставить в стороне такой способ мышления.

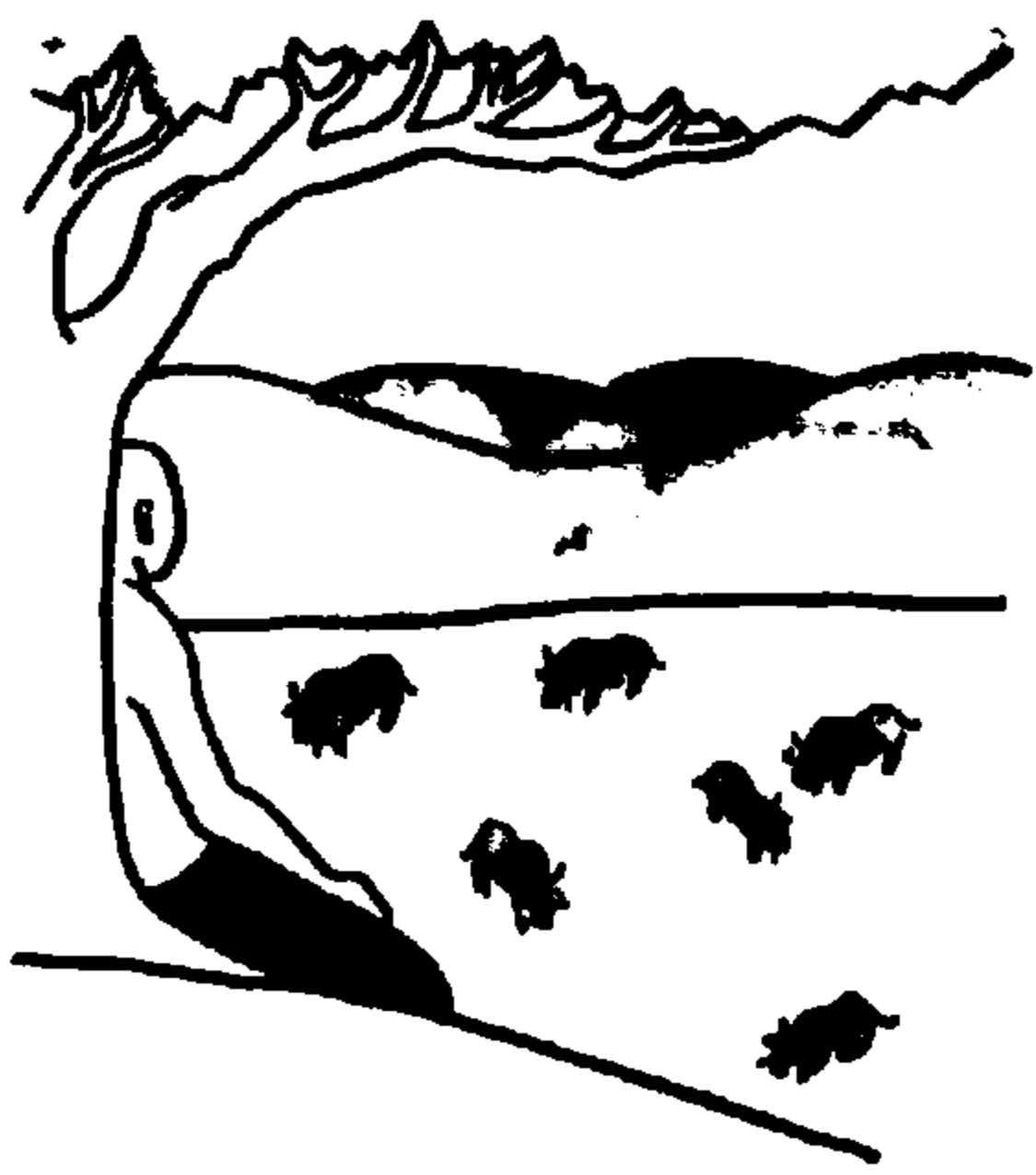
В ранних трактатах безмятежность и прозрение не различаются в отношении того, является нашим объектом медитации концепция или же [то, что рассматривается как] абсолютная реальность. На самом деле, безмятежность и прозрение даже не разделяются как отдельные медитативные практики. Напротив, они являются дополняющими друг друга качествами, необходимыми для развития медитация (Anālayo 2017a: 88ff и 173f). В некоторых практиках может делаться упор на одном из этих двух, в некоторых же безмятежность и прозрение могут развиваться во взаимосвязи. Единственная абсолютная реальность, признаваемая в раннем буддизме, это ниббана. Это такое переживание, в котором концепции, по сути, не могут иметь места. Однако же для пути, ведущего вплоть до этой высшей точки в переживании ниббаны, концепции являются полезными инструментами.

Необходимость в концепциях также подразумевается в *Маханидана-сутте*, где переживание описывается как включающее в себя отношение взаимной обусловленности между сознанием, именем и формой (DN 15; Anālayo 2015: 107f). Здесь «имя» означает ментальные активности, ответственные за концептуальное обозначение, тогда как «форма» соответствует восприятию материального посредством его сопротивляемости. То и другое вместе узнаются сознанием. С точки зрения ранней буддийской эпистемологии прозрение материального не может быть осуществлено без имени, то есть без хотя бы минимального вклада концептуализации. Лишь мертвая материя, воздействующая на мертвую материю, свободна от концепций. Но для нас, чтобы развить прозрение в истинную природу материальных явлений, требуется некоторая форма контакта посредством обозначения.

Например, в случае созерцания тела, как первой сатипаттханы, задача состоит не в том, чтобы пробиться к абсолютно истинному переживанию тела, свободному от всех концепций. Напротив, цель в том, чтобы прозревать истину сквозь завесу обманчивых концепций при помощи мудрых концепций. Это происходит благодаря развитию ясного знания в совокупности с внимательностью. Если коротко, то внимательность может сосуществовать с использованием концепций не только в общем контексте раннего буддизма, но также и в самой медитации сатипаттханы есть необходимость использовать концепции на пути к освобождению.

Внимательность и восприимчивость

Другим существенным аспектом внимательности является то, что я обычно называю широтой ума. Под широтой ума я подразумеваю непредвзятое и открытое восприимчивое отношение. Такой вид открытой восприимчивости может быть проиллюстрирован на примере пастуха, сравнение с которым можно найти в *Дведхавитакка-сутте* (MN 19). В этом сравнении описывается древнеиндийский пастух, находящийся в двух ситуациях. В первой ситуации созревания урожая пастух должен внимательно следить за коровами, чтобы они не забрели на участок с созревшим урожаем.



Но после сбора урожая пастух может расслабиться и просто наблюдать за коровами с отдаленного расстояния. Ему нужно лишь осознавать, что «коровы есть». Для такого наблюдения со стороны в этом сравнении используется термин *сати* (Anālayo 2003: 53 и 2014a: 87). Я нарисовал здесь пастуха, сидящего расслабленным у корней дерева и смотрящего на коров, пасущихся в разных местах. Все, что ему нужно делать, — просто осознавать их с почтительного расстояния.

Нет нужды говорить, что пастух не достигнет пробужденности в результате простого осознавания коров. Кроме простой внимательности требуется нечто большее. Именно здесь ясное знание, сампаджана, должно появиться, чтобы посеять семена мудрости в плодородную почву внимательного наблюдения. Без дрожжей ясного знания из теста практики внимательности можно сделать всего лишь лепешку. Вклад мудрости, который обеспечивается ясным знанием, это то, что отличает медитацию сатипаттханы от простой внимательности пастуха. Хотя пастух и лишен ключевой составляющей мудрости, наблюдение за коровами издалека, тем не менее, является хорошей иллюстрацией восприимчивости и широты ума, которые, как я считаю, являются важным аспектом внимательности.

Сравнение с пастухом — не единственное, что передает данный смысл. В *Махатанхасанкхая-сутте* есть другое рассуждение, где идет речь о суженном состоянии ума без внимательного наблюдения за телом. С другой стороны, широкое и даже безграничное состояние ума появляется вместе с установлением внимательного наблюдения за телом (Mn 38; Anālayo

2014a: 87 и 2017a: 40). Здесь наличие внимательного наблюдения за телом, очевидно, соотносится с широким состоянием ума.

Важность этой широты ума состоит в полноте видения, которое является результатом такого открытого (непредвзятого) отношения. Это подобно снимку через широкоугольный объектив. Такая широкая открытость позволяет находящимся рядом различиям помещаться в пространстве ума. Такой результирующий простор ума контрастирует с узостью мышления твердого убеждения, что некий наш взгляд — или понимание — единственно верный. Это не означает, что мы больше не имеем своего мнения, но это означает лишь то, что наше личное мнение воспринимается как есть — простое мнение, могущее или не могущее быть правильным. Мы учимся позволять пространству со всем его разнообразием раскрываться без подавления или отрицания.

Благодаря некоторому внимательному наблюдению мы можем действительно легко отмечать, насколько обширным и терпимым может быть ум, когда мы открываемся для различий и разнообразия, а также насколько он может становиться узким и ограниченным, когда мы самодовольны и склонны обо всем судить, исходя из своих предпочтений. Осознавание этого различия может служить несомненным свидетельством для отмечания, когда ум переходит от широты ума к закрытости.

Сочетание открытости ума с полным нахождением в текущем моменте требует определенного вида закрепления. Обычно внимательность теряется и ум поддается некоторым отвлечениям или фантазиям. Трудность

здесь заключается в нахождении якоря (привязки), который будет поддерживать непрерывность внимательности без потери таких качеств как открытость ума и восприимчивость. Иными словами, опора должна быть установлена без привнесения слишком жесткого сосредоточения, а также без чрезмерного вмешательства и контроля.

На своем личном опыте я убедился, что наиболее полезным инструментом решения этой проблемы является вид внимательности, о котором говорится в *Махатанхасанкхая-сутте*: внимательное наблюдение за телом. Попросту говоря, внимательное наблюдение за телом является формой внимательности, которая так или иначе связана с аспектами (частями) тела или же с телом в целом. Нет нужды говорить, что эти способы взаимосвязаны. Осознавание частей тела приводит к усилению осознавания всего тела, так же как осознавание всего тела естественным образом приводит к осознаванию его различных частей. Несмотря на необходимость избегать слишком жесткой фиксации, метод внимательного наблюдения за телом, который рекомендуется в качестве якоря или привязки, является осознаванием всего физического тела.

Внимательное наблюдение за положениями тела

Внимательное наблюдение за всем телом может соотноситься с двумя созерцаниями в *Сатипаттхана-сутте,* где описывается осознавание положений тела

и ясное узнавание телесной активности (MN 10). Для первого созерцания есть следующие наставления:

> Когда идут, то знают: «я иду»; когда стоят, то знают: «я стою»; когда сидят, то знают: «я сижу»; когда лежат, то знают: «я лежу»; и как бы тело ни располагалось, следует соответствующее узнавание.

В этом отрывке речь идет не о занятии этих положений каким-то особым образом, таким, например, как медитация с замедленными движениями, но лишь об узнавании положений тела, когда они осуществляются естественным образом. По моему мнению, это передает чувство непрерывности осознавания тела в сочетании с ясным узнаванием его положения. Это является чем-то естественным и безыскусным, и, по сути, такая естественность помогает избежать скатывания к автоматическому режиму, что может легко происходить, когда мы упражняемся делать нечто постоянно и стандартным образом. Естественное хождение — это также то, что я бы порекомендовал для динамической медитации посредством простого спокойного пребывания в осознавании всего тела во время ходьбы. Идя, мы просто идем вместе со всем тем, что мы есть.

Способность знать, находится ли тело в одном из этих четырех положений, соответствует тому, что в клинической психологии называется «осознаванием проприорецепции». Термин «проприорецепция» относится к способности ощущать положение тела и его движения. Благодаря этой способности мы можем

узнавать положение своего тела даже с закрытыми глазами. Это ощущение физического присутствия, которое позволяет нам легко чувствовать «здесь», в то время как внимательность поддерживает нас в «сейчас». Таким образом, внимательное наблюдение за телом может сочетать пространственное и временное измерения, что помогает нам полностью находиться здесь и сейчас.

Во время обычного бодрствования это ощущение физического присутствия обычно не замечается. Однако оно быстро выходит на передний план внимания, когда теряется равновесие тела. Медитативное развитие этого ощущения физического присутствия может происходить благодаря осознаванию тела в любом его положении. Но для этого требуется, чтобы естественная способность проприоцептивного осознавания стала узнаваемым аспектом нашего восприятия. В данном случае она не игнорируется, как это обычно происходит, и не занимает все наше внимание, как в случае потери равновесия. Такое медитативное развитие является не насильственным удерживанием тела, но расслабленным пребыванием в присутствии всего тела. Фраза, которую я обычно использую для того, чтобы передать аромат этой практики, следующая: «Мы осознаем тело в сидячем положении, и мы позволяем уму покоиться в теле, подобно тому, как тело покоится на кровати».

Развиваемое надлежащим образом, такое внимательное наблюдение за телом приводит к чувству устойчивой опоры на тело, что является воплощенным осознаванием. Такое воплощенное осознавание

не обязательно должно сталкиваться, пересекаться с другими функциями и активностями. Вместо этого оно может сопровождать их. Для осуществления этого сопровождения необходима тренировка. Естественная склонность ума состоит в сосредоточенной фиксации на чем-либо или в не замечании чего-либо. Проприоцептивное осознавание может использоваться для развития срединного пути между двумя крайностями.

Развитие этого срединного пути происходит благодаря поэтапному подходу, а не простому усилию воли. Когда центрирующий и уравновешивающий потенциал внимательного наблюдения за телом становится фактом личного переживания, нам легче возвращаться к телу, даже оказываясь в самых проблемных ситуациях. Тело всегда с нами, и поэтому направляемое на него внимательное наблюдение может служить почти так же, как портативное медитативное устройство, готовое к работе всегда и в любой ситуации. Все, что нам нужно, это осознавание определенной части тела, начальный этап, позволяющий внимательности распространяться на все тело, а также дающий возможность уму покоиться в этом охватывающем осознавании, используя его как свой ориентир (точку отсчета). Само по себе это простое действие обращения осознавания на присутствие тела может превратить самую обыденную ситуацию в хорошую возможность для практики. Пребывание в автомобильной пробке, ожидание приема у доктора, стояние в длинной очереди на паспортном контроле, — любая подобная ситуация может преобразиться благодаря внимательному наблюдению за телом. Такова сила этого срединного

пути между исключительными сосредоточением и рассеянностью.

Преимуществами развития этого срединного пути являются устойчивость и непрерывность внимательности. Это позволяет заполнять промежуток между формальной медитацией во время затворничества или регулярных занятий и повседневной деятельностью. Это имеет огромную важность. Чтобы медитативная практика действительно развивалась, формальные занятия и повседневная жизнь должны становиться нераздельным целым, поддерживая друг друга. Это может быть достигнуто благодаря нахождению способа поддерживать присутствие внимательности независимо от того, что приходится делать в обычной жизни.

Когда внешние обстоятельства затрудняют непрерывное течение внимательности, может быть полезным использование фразы из *Сатипаттхана-сутты*, которую я называю «рефреном». В соответствующем разделе сказано: «внимательность устанавливается тем, что здесь «есть тело»». Простое вспоминание фразы «есть тело» (или же ее палийского эквивалента — atthi kāyo) может помочь восстановить внимательное наблюдение за телом и поддержать ее непрерывность. Такой же вид фразы может быть использован в случае других сатипаттхан. Если, к примеру, складывающаяся ситуация приводит к возникновению заметных ощущений, то используемой фразой может быть: «есть ощущение — *atthi vedanā*».

Хорошим способом получить практический опыт того, что это означает для развития такого телесного осознавания, может быть прогулка в лесу. Можем ли мы, гуляя в лесу, просто гулять в лесу? Возможно ли

находиться полностью в текущем моменте прогулки? Можем ли мы оставить все свои заботы и дела, роли и самоидентификацию, а также постоянное комментирование происходящего в уме в этот момент? Можем ли мы, прогуливаясь в лесу, просто узнавать, что мы идем? Опираясь на происходящую в результате укорененность в действии ходьбы, можем ли мы позволить уму быть широко открытым и восприимчивым к красотам природы вокруг нас?

Установление непрерывности осознавания в четырех положениях закладывает основание для следующего описываемого в *Сатипаттхана-сутте* упражнения, которое является ясным узнаванием в связи с различными телесными активностями. В данном контексте ясное узнавание относится к общему чувству целесообразности и уместности. То же самое качество также появляется в той части трактата, которую я обычно называю «определением». В этом контексте ясное узнавание представляется имеющим более специфическое предназначение, которое я понимаю как, например, напоминание об изменчивости природы всех аспектов восприятия. Если обратиться к моему предшествующему сравнению, то ясное узнавание является дрожжами, необходимыми для получения хлеба прозрения.

Внимательное наблюдение за телесной активностью

Наставление в *Сатипаттхана-сутте* для такого ясного узнавания, которое связано с различными телесными активностями, выглядит следующим образом:

Когда ходят туда и обратно,
то делают это ясно узнавая;

когда смотрят вперед и по сторонам,
то делают это ясно узнавая;

когда сгибают и выпрямляют [конечности],
то делают это ясно узнавая;

когда надевают верхнюю одежду
и [прочую] одежду, а также [несут] чашу,
то делают это ясно узнавая;

когда едят, пьют, поглощают пищу и пробуют,
то делают это ясно узнавая;

когда справляют большую и малую нужду,
то делают это ясно узнавая;

когда идут, стоят, сидят, ложатся спать, просыпаются,
разговаривают и сохраняют безмолвие,
то делают это ясно узнавая.

В данном случае аспекты этого описания связаны с образом жизни монаха. Однако понимая аспект одежды как представляющий вообще любую одежду, а чашу — как подразумевающую любую используемую принадлежность, это описание также может быть соотнесено и с практикующим мирянином. Ясное узнавание (*sampajañña*) опирается на присутствие внимательности. Лишь когда мы осознаем то, что делаем, мы можем это

ясно узнавать. Описанные активности — это следование куда-то и смотрение на что-то, разные движения конечностями, надевание одежды, принятие пищи и питья, отправление естественных надобностей, отход ко сну и пробуждение, а также разговор и молчание. Очевидно, что это упражнение предполагает охват всех возможных ситуаций. Иными словами, любая ситуация или активность может в принципе становиться пищей для внимательного наблюдения и ясного узнавания.

Когда Будда поворачивается, чтобы посмотреть на что-то, он описывается как поворачивающийся всем своим телом, подобно слону. Это является примером всецелой обращенности к действию. Можем ли мы принимать пищу всем своим телом? Можем ли мы следовать за зовом природы всем своим телом? Привнесение этой полноты бытия в любую активность обладает существенным потенциалом. Это может сделать нас более живым. С помощью такого внимательного наблюдения за телом мы учимся развивать тонкую радость от полноты пребывания в текущем моменте.

Пробуждаясь утром, мы можем немедленно начать день с осознавания всего тела. Перед тем, как заняться любой другой активностью, мы уделяем некоторое непродолжительное время простому осознаванию тела, лежащего в постели. Следующий за этим подъем предполагает еще три положения, когда от положения лежа мы переходим к тому, что садимся, встаем и затем идем. Таким образом, мы можем начать день с просматривающего осознавания

всего тела во всех четырех его положениях, которое позволит нам продолжить этот день с хорошего основания внимательного наблюдения за телом. После установления такого основания легче возвращаться к внимательности на протяжении всего дня, вплоть до самого отхода ко сну. В этот момент мы проходим через те же четыре положения, но в обратном порядке: идем к своей постели, останавливаемся перед ней, садимся на нее и в итоге ложимся. Все это может делаться с полным осознаванием до тех пор, пока мы не засыпаем.

Возможно, самым трудным из всех отмеченных активностей в приведенном выше отрывке является разговор. Я предлагаю рассматривать разговор в данном случае как любой вид общения, включая использование электронной почты или интернета. Ум при этом становится настолько активным и вовлеченным в эту деятельность, что мы легко забываем о внимательном наблюдении за телом. Однако чтобы вернуться к нему, требуется лишь единственный момент обращения внутрь и переход к осознаванию тела.

Осознавание всего тела может в принципе оставаться на заднем плане любой активности, включая даже самую горячую дискуссию. Тем не менее, жаркая дискуссия, вероятно, является довольно сложной ситуацией и не лучшим местом для начала такой практики. Желательно привносить внимательное наблюдение в повседневную активность постепенно, чтобы избежать разочарования от возникновения и последующего прекращения нашей приверженности по отношению к этому важнейшему аспекту

данной практики. Внешний мир предоставляется нам в виде испытательного полигона, на котором мы можем проверять и развивать обретенные в формальной медитации прозрения. Нам необходимо избавиться от создания жесткого разделения между формальной медитацией и обычной повседневной деятельностью. Однако этот испытательный полигон во внешнем мире лучше не рассматривать как вид экзамена, который мы проходим или проваливаем. Вместо этого лучше всего представлять его как игровую площадку, где мы можем пробовать использовать различные тактики, чтобы увидеть то, что работает для нас. С этой точки зрения все будет работать лучше, если мы подходим к повседневным ситуациям с расслабленной внутренней улыбкой, рассматривая все происходящее как шанс испытать различные рецепты нахождения в *сати*.

Для того чтобы начать, мы можем просто стараться быть время от времени внимательными (не стремясь сразу же достичь непрерывной длительности), когда слушаем или читаем сообщения от других. Слушание или чтение — сами по себе более пассивные активности, поэтому их проще сочетать с восприимчивым и не отвлекающимся настроем *сати*. Опираясь на полноценное осознавание, мы пытаемся оставаться в равновесии и вместе с тем осознавать то, что говорят другие. Каждый момент нашей внимательности является достижением, поскольку благодаря ему мы делаем следующий шаг в правильном направлении. Не нужно бранить себя за моменты потери внимательности. Отвлечение

и рассеянность — это естественная склонность ума, но каждый шаг в нужном направлении постепенно ослабляет эту склонность.

Длящийся некоторое время эксперимент постепенного украшения нашей жизни прекрасными моментами внимательного наблюдения за телом, очевидно, принесет пользу в виде нашей способности лучше понимать и взаимодействовать с другими. Нам также лучше удается проводить различие между тем, что говорят другие, и тем, как это окрашивается нашими комментариями, как наши предубеждения стремятся вмешиваться, даже когда мы просто слушаем или читаем. И это, в свою очередь, позволяет нам замечать то, как наш ум стремится реагировать. Вместе с ростом этого понимания мы чувствуем достаточную уверенность, чтобы дальше продолжать практику, стараясь сохранять внимательность, даже когда мы действительно реагируем на что-то, будь то написание сообщения или разговор о чем-то. Выходя на это более проблемное поле того, что является еще одним измерением нашей медитативной практики, может быть полезным осознавать дыхание, чтобы возобновлять связь со своим телесным переживанием перед тем, как мы начнем писать или разговаривать. Незаметное для других, такое быстрое подсоединение к телесной внимательности может служить внутренним переключателем для приведения в действие нашего медитативного настроя. Эта установка на медитацию может превратить любое переживание, находимся ли мы на своем рабочем месте или дома, в неотъемлемую часть нашего развития на пути.

Польза от внимательного наблюдения за телом

Постепенное развитие этой способности в итоге обеспечивает крепкой привязкой (опорой), которая может дать мощное основание, позволяющее справляться с любыми проблемами благодаря *сати*. Таким образом, мы никогда не остаемся одинокими, пока *сати* остается вместе с нами. Ее присутствие гарантирует то, что мы будем оставаться в равновесии и сосредоточении, что помогает нам воспринимать всю полноту соответствующей информации перед тем как среагировать, а также оно позволяет нам сохранять контроль над своей реакцией, замечая любую потерю равновесия на ходу.

Всякий раз, как мы забываем о *сати* и оказываемся захваченными каким-то отвлечением, все, что необходимо, это лишь момент улыбающегося узнавания. Не нужно расстраиваться или воспринимать это как провал, не нужно падать духом. Улыбающегося понимания того, что ум отклонился, вполне достаточно. Это естественно, поскольку такова склонность ума. И здесь наш добрый друг, *сати*, терпеливо ждет нас, чтобы снова к нам присоединиться. Нахождение вместе с ним очень приятно, очень спокойно и очень просторно; оно намного более притягательно, чем любой вид мышления, реагирования или мечтания, происходящий в нашем уме.

С таким отношением мы учимся практиковать внимательное наблюдение за телом с мудростью, очень хорошо зная, что не является разумным чувствовать себя напряженно, думая: «Я должен быть внимательным

к телу, не отвлекаясь даже на мгновение». На самом деле, это может быть отражением ошибочной веры в то, что мы обладаем полным контролем. С точки зрения раннего буддизма, ключевым фактором всего, что мы делаем, является воля, или намерение. Однако же наша воля действует в более широкой сети причин и условий. Она может влиять на вещи, но не может полностью их контролировать.

Применимо к переживанию отвлечения, мы должны установить намерение быть внимательными и возвращаться к нему всякий раз, когда отмечаем, что внимательность потеряна. Этого достаточно для достижения нашей цели. Если же, несмотря на это, ум полностью отвлекается, тогда это происходит вследствие других причин и условий, влияющих на данную ситуацию, ведь мы просто не все полностью контролируем своим умом. Увидев это, мы приходим к пониманию, что наилучшей целью для нас является гармоничное равновесие между усилием находиться в текущем моменте и естественным сопротивлением этому, исходящим от склонностей в нашем уме и от внешних обстоятельств. Вместо пустого ожидания того, что все это сопротивление должно быть уничтожено раз и навсегда, и тогда мы станем «хорошим практикующим», нам следует освоить это гармоничное равновесие, в котором узнавание проявления любого сопротивления встречается с улыбающимся усилием, которого достаточно для мягкого возвращения домой, в здесь и сейчас. Таким образом, вместо превращения развития внимательности в напряженную и обязательную рутину, мы видим *сати* как хорошего

друга, к которому всегда возвращаемся, с которым нам хочется проводить все свое время.

Такое возвращение к внимательному наблюдению снова и снова может стать практическим выражением того, что отмечается в трактатах, когда говорится о том, что четыре *сатипаттханы* обеспечивают прибежищем внутри (SN 47.9 или 47.14; Anālayo 2003: 276 и 2013: xiii и 1n3). Развиваемое таким образом внимательное наблюдение за телом определенно обеспечивает опорой и прибежищем на протяжении всего дня, вплоть до момента отхода ко сну. Оно может оставаться с нами и на следующее утро, когда мы пробуждаемся ото сна, всегда рядом, со своими прекрасными качествами восприимчивости и принятия, что позволяет нашему уму быть широким и открытым. Прочно опираясь на текущий момент, мы можем осознавать все, что происходит, находясь в удобном для наблюдения положении, покоясь в осознавании всего тела.

Особенность такой привязки или опоры, благодаря внимательному наблюдению за телом, ясно показывается в сравнении, где описываются шесть связанных вместе разных животных (SN 35.206; Anālayo 2003: 123 и 2013: 55f). Каждое из шести животных старается убежать в своем направлении. Самое сильное тянет остальных за собой, пока не устает, и тогда его заменяет другое животное. Это иллюстрирует разделение нашего восприятия на шесть врат органов чувств до тех пор, пока не устанавливается внимательное наблюдение за телом. Нас продолжает тянуть туда и сюда в зависимости от того, какой чувственный орган накопил большую силу в данный момент.

Установление внимательного наблюдения за телом подобно вбиванию в землю крепкого столба. Как бы сильно эти шесть животных не тянули в том или ином направлении, но, будучи привязанными к этому крепкому столбу, они больше не могут тянуть за собой остальных. Рано или поздно они перестанут это делать и просто будут сидеть или лежать рядом с ним.

Этот пример демонстрирует силу внимательного наблюдения за телом, которое позволяет воспринимать приятное и неприятное через любой из органов чувств, не увлекаясь за ним. Такая способность особенно важна для того, чтобы иметь возможность справляться с повседневными ситуациями. Может быть очень утомительным держать на привязи этих шестерых животных. Гораздо удобнее установить крепкий столб внимательного наблюдения за телом, чтобы контролировать их. Таким образом, мы можем избавиться от утомительного сдерживания своих органов чувств.

Во время самой практики мы просто возвращаемся к ощущению телесного присутствия, к проприоцептивному осознаванию, как только замечаем, что отвлекаемся. Готовясь к трудным ситуациям, мы прежде всего убеждаемся в том, что осознаем присутствие своего тела. Заняв удобное положение для внимательного наблюдения за телом, мы получаем возможность успешно преодолевать трудности. Это отображает защитный аспект, присущий установлению внимательного наблюдения (Anālayo 2013: 24ff).

Сосредоточенность, которая появляется в результате такой практики, ясно показывается в другом примере, когда описывается индивидуум, который должен

пронести наполненную до краев чашку с маслом через шумную толпу. Эта толпа наблюдает за представлением с танцами и песнопениями прекрасной девушки (SN 47.20; Anālayo 2003: 122 и 2013: 56f). Изображая это сравнение в древнеиндийском контексте, я представляю, что человек несет чашку с маслом на своей голове, когда люди в толпе стремятся подойти поближе к сцене, чтобы лучше разглядеть представление, и, возможно, они даже двигаются из стороны в сторону в такт музыке.

В этом сравнении далее указывается на то, что за человеком, который проносит чашку, следует мечник, готовый отрубить носильщику голову, как только будет пролита хотя бы капля масла. Для того чтобы справиться с этой трудной задачей, носильщик должен быть очень внимательным и не позволять себе отвлекаться.

Внимательное наблюдение за телом приводит к сосредоточению, которое позволяет справиться даже с самой опасной и трудной ситуацией. Подобно этому несению чашки с маслом на голове, ощущение телесного сосредоточения может быть экспериментально воспроизведено при помощи, например, несения толстой книги на голове. К счастью, никто не отрубит нам голову, даже если книга упадет на землю. Проведение подобного эксперимента может помочь получить опыт телесного сосредоточения, который, по моему мнению, будет отчасти соответствовать этому сравнению.

Ключевым аспектом потенциала внимательного наблюдения за телом является обеспечение определенной опоры, которая позволяет сохранять непрерывное

внимательное наблюдение без установления слишком жесткой фиксации. Таково преимущество осознавания всего тела над типом внимательного наблюдения за более узким объектом, которое может легко привести к сильной фиксации и потере осознавания общей ситуации.

Сравнение в *Каягатасати-сутте* объясняет связь между благотворными состояниями, ведущими к знанию, и внимательным наблюдением за телом (MN 119; Anālayo 2013: 60). Эта связь похожа на ту, что есть между различными реками и океаном. Океан вмещает их все. И подобный охват осуществляется внимательным наблюдением за телом.

Представьте, что вы стоите на пляже и смотрите на океан. Он такой огромный и широкий. Точно так же может функционировать и внимательное наблюдение за телом, как широко открытое вместилище для различных рек наших активностей. Оно может делать это, предоставляя основную точку отсчета и опору, без вмешательства посторонней активности, в которую мы вовлекаемся. И оно также помогает объединить все, что мы делаем, в непрерывную практику, когда вся наша активность происходит в компании нашего хорошего друга, внимательного наблюдения за телом. Его присутствие обладает единым вкусом, могущим пропитать всю нашу практику и все активности. Океан обладает единым вкусом, вкусом соли (AN 8.19; Anālayo 2013: 251). Точно так же и непрерывное установление внимательного наблюдения за телом может привести к тому, что все наше восприятие будет иметь единый вкус, вкус следования к освобождению.

Другой пример сравнивает внимательность с умелым возничим (SN 45.4; Anālayo 2013: 37). Подобно хорошему вознице, мы учимся вести колесницу наших активностей в любой дорожной ситуации, не попадая в аварию. В *Каягатасати-сутте* иллюстрируется способность избегать столкновений, которые сравниваются с попаданием в лапы к демону Маре. (MN 119; Anālayo 2003: 123 и 2013: 60). В этих сравнениях описывается огонь, который легко занимается в сухом хворосте, вода, которая легко заполняет пустой кувшин, а также камень, который легко погружается во влажную глину. Точно так же и Мара легко использует возможность одолеть тех, кто еще не развил внимательное наблюдение за телом, кладя их на огонь, как если бы они были сухим хворостом, заполняя их как пустой сосуд или же бросая что-то, что может в них проникнуть.

Однако, когда развивается внимательное наблюдение за телом, Мара больше не получает такой возможности. И в таком случае внимательное наблюдение за телом сравнивается с не разгорающимся сырым хворостом, с заполненным сосудом, с прочной дверью, от которой легкий камушек просто отскакивает.

Эти сравнения показывают, как внимательное наблюдение за телом может служить определенной защитой. Когда мы укореняемся в осознавании всего тела, чувственно привлекательным объектам очень трудно воспламенить ум. Осознавание тела как источника радости может вызывать чувство внутренней удовлетворенности, а также наполнять такой радостью, что мы перестаем быть подобными пустому сосуду,

который принимает в себя все, что угодно, лишь бы заполниться. И все, что в нас попадает, не проникает, а просто отскакивает.

Практика внимательного наблюдения за телом является центральной среди тех, что я буду излагать в дальнейшем. Это начало, продолжение и завершение, которое поддерживает соматическую привязку к здесь и сейчас посредством телесного осознавания, служащего опорой для широко открытого и восприимчивого отношения. Наше осознавание полностью находится в текущем моменте, как если бы для нас было крайне важным иметь возможность его вспомнить. Благодаря этой внимательности мы пребываем полностью открытыми и восприимчивыми для всего, что проявляется через любые из врат органов чувств. Мы укореняемся и обосновываемся в ощущаемой физической реальности всего тела, которая служит вместилищем для всех наших практик, подобно океану. Такова прелесть и потенциал внимательного наблюдения за телом.

Краткое содержание

Внимательность не является данностью какого-либо восприятия, но, напротив, требует осознанного развития. Во время такого развития внимательность может сосуществовать с использованием концепций (мышления), и на самом деле вклад со стороны мудрого использования концепций имеет огромную важность для медитации *сатипаттханы*. В действительной

практике *сатипаттханы* внимательность обращается на то, что есть, а не на воспоминания из прошлого. Аспект памятования *сати* может быть принят для передачи того смысла, что открытое и восприимчивое состояние внимательности должно быть таким, чтобы мы позже могли легко вспомнить произошедшее. Чтобы сформировать опору для открытого и восприимчивого состояния (отношения) ума, рекомендуется внимательное наблюдение за всем телом.

Глава 2

Сатипаттхана

В вводной части я кратко отметил, что несмотря на многочисленные подробности, которые я смог собрать в ходе своего исследования, опубликованного под названием «Сатипаттхана, Прямой путь к реализации», мне все же кажется, что я упустил общую картину. Различные упражнения, находящиеся в разделах о созерцании тела и созерцании дхарм, в частности, представляются несколько усложненными, так как целое для меня — это получение четкого понимания направленности этих двух *сатипаттхан*.

Четыре сатипаттханы

Еще одним камнем преткновения для меня было то, что все четыре *сатипаттханы* сочетаются в единую объединенную практику в *Анапанасати-сутте* (MN 118; Anālayo 2003: 133ff, 2013: 227ff, и последующее b). Опираясь на дыхание, которое само по себе

является телесным явлением, непрерывное и плавное развитие медитации ведет от одной *сатипаттханы* к следующей.

Тогда я не мог увидеть, как схожее развитие может быть достигнуто в действительной практике, опирающейся на *Сатипаттхана-сутту*. При исследовании созерцаний, перечисленных в этом трактате, для меня не было ясным и очевидным то, как они могут развиваться в виде неразрывной формы практики, отражающей непрерывность, которая очевидна в *Анапанасати-сутте*. В некотором смысле мне казалось вполне естественным, что в наше время *сатипаттхана* обычно преподается, опираясь на отбор одной или двух *сатипаттхан*, но не охватывает все четыре.

Однако же четыре верных усилия, к примеру, соответствующие шестому фактору благородного восьмеричного пути, очевидно, опираются друг на друга. То же самое справедливо для четырех погружений, которые часто перечисляются в описаниях верного сосредоточения как восьмой фактор того же пути. И я не мог предположить, как четыре *сатипаттханы*, седьмой фактор этого пути, практикуются схожим образом, дополняя друг друга.

Может ли существовать способ сведения всех четырех *сатипаттхан* вместе в единый и непрерывный формат практики? Возможно ли развить неразрывный поток, когда каждая *сатипаттхана* служит опорой для следующей, и все они дополняют друг друга? Есть ли вместе с этим простой формат практики, который может подходить к любой ситуации? Такие вопросы очень часто появлялись в моей голове.

И решение пришло ко мне в процессе детального изучения китайских параллелей. Это была тема моей второй книги «Перспективы сатипаттханы». По существу, что касается записей, которые можно найти в китайских агамах, то имеются основания полагать, что они являются подлинной записью учений Будды, подобно палийским трактатам (если оставить в стороне ошибки при переводе). Сопоставление *Сатипаттхана-сутты* с двумя китайскими аналогичными текстами позволило мне обнаружить их общую основу, а также различия.

Хотя следующие главы будут опираться на палийскую версию, результаты сравнительного анализа, которые я получил в процессе изучения китайских параллелей, безусловно, оказали влияние на мой подход. Поскольку данная книга главным образом будет служить руководством к медитативной практике, я не привожу в ней все вариации этих параллелей. Соответствующая этому информация может быть найдена в других моих публикациях, на которые я ссылаюсь в ходе своих рассуждений.

Возможно, в этом месте также будет правильно отметить, что проведение такого сравнения с параллельными версиями не означает, что не найденное во всех версиях должно быть просто отброшено. Скорее, это подобно расположению различных частей перед нашими глазами, размещаемых ближе или дальше от нас. Иными словами, общие для параллельных версий упражнения могут находиться на переднем плане и поэтому становятся более существенными как выражения определенной *сатипаттханы*.

Другие же упражнения, которые не обнаруживаются ни в одной из версий, просто остаются где-то на втором плане.

Созерцание тела

На основании такого расположения три упражнения становятся общим основанием для телесного созерцания. Это созерцание частей тела, элементов и разлагающегося трупа. Я рассматриваю эти три упражнения как предназначенные для распространения прозрения на три аспекта природы тела. Первое деконструирует (разрушает) проецирование красоты и сексуальной привлекательности на тело (наше собственное или чужое). Второе раскрывает пустую природу материального существования как проявляющегося в теле (а также и вне его). Третье внедряет в сознание уверенность в смертности тела (нашего и чужого).

Альтернативный подход к третьему созерцанию может состоять в том, что стадии разложения трупа обращают внимание на то, что в теле естественным образом нет ничего привлекательного. Поскольку эта тема уже была охвачена созерцанием анатомии, а также в свете важности встречи со своей смертью, мой собственный подход к этому упражнению, тем не менее, состоит в его развитии как обращающего внимание на смертность.

Благодаря этим трем созерцаниям частей тела, элементов и разлагающегося трупа, первая сатипаттхана, очевидно, становится способом развития прозрения

природы тела. Иными словами, задача здесь состоит не столько в использовании тела для развития внимательности, сколько в использовании созерцания сатипаттханы для развития ослабления привязанности к телу.

Главное направление созерцания тела также следует из рассуждения в *Сатипаттхана-самьютте*, где настоятельно рекомендуется преподавать сатипаттхану для начинающих (SN 47.4; Anālayo 2003: 271 и 2013: 159). В случае первой сатипаттханы начинающие должны практиковать ее таким образом, чтобы приходить к пониманию тела как есть на самом деле (*yathābhūta*). Преуспевающие в этом упражнении продолжают ту же практику для достижения проницательного понимания (*pariññā*) тела. Полностью пробужденные по-прежнему продолжают развивать созерцание тела, делая это, будучи освободившимися от любой привязанности к нему. И, само собой разумеется, что неизменная важность созерцания, начиная с его постоянного развития новичками и вплоть до освобождения *арахантов* от привязанности, также распространяется и на другие три сатипаттханы. Что касается тела, то с практической точки зрения задача определенно состоит в том, чтобы прийти к его пониманию как есть на самом деле. Такое понимание становится все более проницательным, что приводит к постепенному уничтожению всех привязанностей по отношению к телу.

Это отнюдь не означает, что использование тела для развития внимательности не важно. Напротив, это является главным аспектом практики. На самом деле такие упражнения, как внимательное наблюдение

четырех позиций и ясное узнавание телесных активностей, обладают значительным потенциалом. Большая часть из того, о чем я говорил в предыдущей главе, относится именно к этому потенциалу. Но особенно весомый вклад для совершенствования *сатипаттханы* таким образом, чтобы она становилась прямым путем к освобождению, вносит тот тип прозрения, который может развиваться благодаря этим трем созерцаниям тела.

Созерцание дхарм

Ситуация с созерцанием дхарм также демонстрирует значительные различия (что касается созерцания ощущений и ума, — эти параллели достаточно близки друг к другу). Строго говоря, то, что остается общим основанием данного созерцания в *Сатипаттхана-сутте* и в двух аналогичных китайских трактатах, — это развитие факторов пробуждения. Я, кроме того, добавляю к этому созерцание препятствий, которое можно найти в двух версиях, и, по крайней мере, оно упоминается также и в третьей. В действительности, развитие факторов пробуждения прежде всего требует узнавания, а затем преодоления препятствий в любом случае их грубых проявлений.

Впечатление, которое появляется из выдвижения на первый план факторов пробуждения вместе с препятствиями, состоит в том, что созерцание дхарм отслеживает как препятствующие качества ума, так и те, что продвигают на пути к освобождению. Иными

словами, созерцание дхарм направлено на те виды ума, в которых может (или не может) происходить пробуждение.

Такая точка зрения помогла мне проложить мост к созерцанию дхарм в *Анапанасати-сутте,* основная задача которой состоит в развитии перспектив прозрения наряду с осознаванием изменяющейся природы дыхания. Эти перспективы прозрения заключаются в созерцании непостоянства, бесстрастия, прекращения и оставления. Совершенствование факторов пробуждения происходит таким образом, что они реализуют свой пробужденный потенциал, для чего также требуется развитие тем бесстрастия и прекращения, что ведет к оставлению. Таким образом, ознакомление с находящимися рядом разделами, посвященными созерцанию дхарм в *Сатипаттхана-сутте* и в *Анапанасати-сутте,* обращает внимание на те качества ума и темы прозрения, которые особенно полезны для постижения ниббаны.

Семь созерцаний

Это понимание основного направления каждой *сатипаттханы* помогло ответить на имеющиеся у меня вопросы. Остальная часть этой книги посвящена описанию того, как в действительной медитации может быть достигнута неразрывная последовательность в практике всех четырех *сатипаттхан.* Это осуществляется посредством прохождения через следующие семь пунктов:

- части тела
- элементы
- смерть
- ощущения
- ум
- препятствия
- факторы пробуждения

Первые три охватывают созерцание тела, четвертый и пятый связаны с созерцанием ощущений и ума соответственно, и последние два являются способами созерцания дхарм.

Предоставленная таким образом в результате сравнительного изучения перспектива имела прецедент в тхеравадинской *Абхидхарме*. *Вибханга,* на самом деле, представляет еще более краткую версию *сатипаттханы*. Она предусматривает для созерцания тела лишь его части, а также лишь препятствия и факторы пробуждения для созерцания дхарм (Vibh 193; Anālayo 2003: 121 и 240 и 2013: 53 и 175).

Я бы хотел снова подчеркнуть, что оставление без внимания некоторых упражнений, упомянутых в *Сатипаттхана-сутте,* и заострение внимания на тех, которые являются общими для всех версий, не говорит ни о каком обесценивании. Цель этого состоит лишь в том, чтобы сосредоточиться на том, что представляется наиболее важным. В действительности способ практики, который я буду представлять в этой книге, также охватывает центральные аспекты и темы тех упражнений, которые не включены непосредственно.

Одна практика не включает все аспекты четырех ступеней внимательного наблюдения за дыханием, которое в общей схеме из шестнадцати ступеней в *Анапанасати-сутте* связана с созерцанием тела. Наставления, которые я представляю в связи с созерцанием трупа, включают осознавание процесса дыхания как напоминание о нравственности. Таким образом, направление внимательного наблюдения на дыхание все еще является частью созерцания тела в той форме, которую я здесь представляю, хотя это и не является самим по себе упражнением и не влечет за собой шестнадцать ступеней.

То же самое имплицитное включение действует и для созерцания положений тела, а также для ясного узнавания телесных активностей. Как было отмечено в предшествующей главе, суть этих двух упражнений естественным образом следует из важности, которая придается внимательному наблюдению за всем телом тем способом практики, который я здесь описываю.

Подобно трем созерцаниям тела, которые не включены явно, три созерцания дхарм из *Сатипаттхана-сутты* также не присутствуют в приведенном выше списке из семи пунктов. Одно из них связано с направлением внимательности на непостоянную природу пяти совокупностей. Такое осознавание, тем не менее, естественным образом усиливается в соответствие с моими наставлениями относительно первых трех *сатипаттхан*. Благодаря созерцанию ума эти наставления завершаются всеобъемлющим медитативным переживанием непостоянной природы всех аспектов переживания, охватывая тело, ощущения,

восприятия, мысли и состояния ума. Конечный результат такой практики во многом схож с описываемым в *Сатипаттхана-сутте* созерцанием возникновения и исчезновения пяти совокупностей.

Главный практический метод, который я рекомендую применять после тренировки посредством особых упражнений, — это открытое осознавание всего, что воспринимается через любые органы чувств, опирающееся на внимательное наблюдение всего тела. Тем самым осуществляются главные элементы созерцания шести сфер органов чувств, как это было описано в *Сатипаттхана-сутте*, связанные, в частности, с обращением внимания на сковывающие силы чувственного восприятия.

И хотя четыре возвышенные (благородные) истины не упоминаются напрямую, они лежат в основе представляемого мною подхода к *сатипаттхане*. Я вернусь к этой теме в заключении, поскольку понимание этой связи требует знакомства с деталями осуществления четырех *сатипаттхан*, описанных мною в последующих главах.

Внимательное наблюдение в повседневной жизни

Последовательное развитие при помощи семи практик, которые я рассматриваю непосредственно, сводится к элементу простоты: внимательному наблюдению за всем телом. Я образно сравниваю представляемую далее мной практику с колесом, которое я буду

называть «колесом практики». Это колесо состоит из семи спиц семи созерцаний *сатипаттханы*: три телесные спицы созерцания частей тела, элементов и разлагающегося трупа, за которыми следуют по одной спице для созерцаний ощущений, состояний ума, препятствий и факторов пробуждения. Ступицей этого колеса является внимательное наблюдение за телом.

Это внимательное наблюдение за телом, как центральная часть колеса, является входными воротами в простой способ практики, который можно применять в любой ситуации. Что бы мы ни делали, *тело* всегда здесь. Рекомендуемое мною здесь осознавание тела заключается в его чувствовании, или *ощущении*. Осознавание этого чувственного ощущения телесного присутствия происходит в *ментальном состоянии* осознавания текущего момента. Каждый момент развития этой практики и определенное соотнесение этого с прозрением является еще одной ступенью на пути к освобождению, что отражает основное направление четвертой *сатипаттханы*.

Если коротко, то в любой ситуации мы можем просто присесть на какой-то аспект тела, тем самым возвращаясь к присутствию тела. Ощущения, связанные с телом, и осознавание ума, узнающего ощущаемое присутствие тела, могут рассматриваться как устанавливающие «трехмерность» первых трех *сатипаттхан* в повседневной жизни. Четвертое измерение, которое состоит в связывании всей ситуации со следованием к освобождению, проходящего через осознавание того, что все происходящее является изменяющимся процессом, — это непостоянство.

Время некоторым образом является нашим осмыслением изменения. Прошлое, настоящее и будущее — это то, что было изменено, изменяется и будет изменено. Измерение времени в единицах (секундах, минутах и т.п.), как бы оно ни было полезно, может иногда происходить вместе с лежащим в глубине аспектом стремления контролировать изменение. Однако в конце мы неизменно обнаруживаем, что изменение находится вне нашего контроля. Таким образом, мы в итоге приходим к тому, что сами контролируемся своими представлениями о времени. Время становится тем, чего, как кажется, нам всегда не хватает. Всегда находясь под прессом времени, постоянно испытывая стресс, мы продолжаем «не успевать». Простое осознавание изменения, динамического характера любого нашего переживания, помогает нам противодействовать этой тенденции. Это ослабляет наше стремление контролировать изменение и освобождает нас от слишком серьезного отношения ко времени. А также это делает нас менее уязвимыми по отношению к связанному со временем стрессу.

Объединение главных аспектов всех четырех *сатипаттхан* в едином и простом способе практики способствует поддержанию непрерывности между отдельными созерцаниями *сатипаттханы*, которые обычно происходят во время формальной медитации и в каждодневных ситуациях. Основополагающее осознавание этих четырех областей медитации сатипаттханы в обычной жизни может приводить к более тщательному рассмотрению любой из этих четырех, соответственно нашей ситуации и личным

потребностям. *Ощущение* тела может приводить к исследованию других ощущений, если это кажется целесообразным. *Ментальное состояние* осознавания настоящего момента предоставляет простой способ вхождения в узнавание состояния нашего ума. Ориентация на пробуждение, как на главную движущую силу созерцания дхарм, воплощающееся в осознавании изменения, может вести к тому или иному соотнесению того, что происходит, с учениями.

Развитие осознавания всего тела может сочетаться с периодической фиксацией внимания. Примером этого может служить слушание исполняющего музыкальное произведение оркестра. Внутри этого исполнения

соло занимает определенное место. Тем не менее музыка солиста выделяется на фоне молчания других инструментов. То же самое исполнение этим музыкантом будет отличаться в том случае, если будут отсутствовать другие участники оркестра. В таком случае больше не будет чувства беспокойства от ожидания присоединения других его участников.

Подобным же образом, в рамках обширной и открытой восприимчивости опирающегося на тело внимательного наблюдения, сосредоточение на единственном аспекте занимает свое место. Единственное требование заключается в том, что это сосредоточение должно оставаться встроенным в общее осознавание всей ситуации, вместо того чтобы противопоставляться ей. Когда выступает солист, остальным членам оркестра не обязательно покидать сцену. На самом деле именно их тихое присутствие усиливает эффект исполнения солиста. Точно так же нет необходимости отбрасывать осознавание всего тела, как только мы решаем сосредоточиться на определенном аспекте восприятия. На практике нам становится все легче сосредоточиваться, не теряя всей картины.

Определение и рефрен

В соответствии с той частью наставлений *Сатипаттхана-сутты*, которую я обычно называю «определение», для практики каждой из четырех *сатипаттхан* необходимо развитие следующих четырех качеств:

- усердие
- ясное узнавание
- внимательность
- свобода от желаний и неприятия (буквально — жадность и уныние) по отношению к этому миру.

Качество *внимательности* в представленном здесь мною практическом методе является, в частности, внимательным наблюдением, которое опирается на проприоцептивное осознавание тела. Главным аспектом *усердия* является, как я понимаю, усилие отмечать с неослабевающим интересом настоящий момент в его внутренней и внешней сферах восприятия. Качество *ясного узнавания* выходит на передний план благодаря признанию изменяющейся природы текущего момента. Это питает семена прозрения непостоянства, закладывая основание для прозрения страдания и отсутствия самости. Такое прозрение — это именно то, что позволяет нам становиться все более *свободными от желаний и неприятия по отношению к этому миру.*

Значимость непостоянства для каждой *сатипаттханы* следует из другой части наставлений, которую я обычно называю «рефрен». В случае созерцания тела, это происходит следующим образом (MN 10):

> Что касается тела, то продолжают созерцать тело внутренне, или же, в связи с телом, продолжают созерцать тело внешне, или же, в связи с телом, продолжают созерцать тело внутренне и внешне.

Или же продолжают созерцать природу возникновения в теле, или же продолжают созерцать природу исчезновения в теле, или же продолжают созерцать природу возникновения и исчезновения в теле.

Или же внимательное наблюдение того, что «есть тело», устанавливается лишь для простого узнавания и непрерывной внимательности.

А также независимо пребывают, не цепляясь ни за что в этом мире.

Таким образом, появляются следующие четыре области практики *сатипаттханы*:

- созерцание внутренне, внешне и вместе;
- созерцание природы возникновения, исчезновения, а также того и другого;
- установление внимательного наблюдения лишь для узнавания и внимательности;
- независимое пребывание без цепляния к чему-либо.

Внутреннее и внешнее

Последствия обращения к внутренней и внешней практике не являются сразу очевидными. Были предложены различные интерпретации (Anālayo 2003: 94–102). Однако остается определенным то, что эта часть рефрена указывает на необходимость быть основательным в развитии *сатипаттханы*.

По моему мнению, интерпретация, имеющая наибольший смысл с практической точки зрения, состоит в том, что «внешнее» относится к другим. Наше собственное тело состоит из мельчайших частиц и элементов, и после смерти оно проходит через стадии разложения трупа. То же самое касается и тел других людей. Мы реагируем на определенные восприятия приятными, неприятными или нейтральными ощущениями (последнее буквально «ни болезненное, ни приятное», *adukkhamasukha*), и то же самое делают другие. Мы испытываем определенные состояния ума, включая препятствия и факторы пробуждения, и то же самое происходит у других.

Хотя, чтобы прямо чувствовать ощущения и состояния ума других, необходимы телепатические способности, базовый уровень узнавания может быть достигнут благодаря внешним наблюдениям (DN 18; Anālayo 2003: 96f и 2013: 17f). Мы можем понимать на основании выражения лица, положения тела и тона голоса, чувствует ли другой индивидуум удовольствие, неудовольствие или нейтральные ощущения. Подобным же образом, благодаря опоре на такое внешнее наблюдение, возможно получить представление о том, что, скорее всего, происходит в уме другого.

В данном случае развитие осознавания всего тела имеет дополнительную пользу. Естественный результат все большего обращения внимания на свое положение тела и его активности состоит в том, что в таком случае телам других также уделяют больше внимания. Это, в свою очередь, позволяет нам легче становиться осознающими то, что другие сообщают нам на теле-

сном уровне. Иногда именно это может оказываться лучшим способом оценить то, что с ними происходит на чувственном и ментальном уровнях, чем на основании сказанного ими. Таким образом, практика внимательного наблюдения за телом может стать полезным инструментом для лучшего понимания и общения с другими.

Применяя предложенную интерпретацию определения «внешнее» как относящуюся к другим, предполагает понимание любого созерцаемого явления с точки зрения его внутренних и внешних выражений. Благодаря перемещению от внутреннего к внешнему мы расширяем свою перспективу от видения лишь своей собственной точки зрения до принятия во внимание точек зрения других. Когда возникают межличностные конфликты, мы учимся осознавать не только свои нужды, ожидания и обиды, но и то, как ситуация выглядит для других. Что им действительно нужно? В каких случаях они чувствуют, что были обижены? К чему они стремятся? Мы все лучше понимаем многие обстоятельства, при которых другие оказываются затронутыми тем, что мы делаем или говорим. Таким образом, формальная медитация и внимательное наблюдение в повседневной жизни органично сливаются на основании присутствия внимательного наблюдения за телом. Эта внимательность формирует определенный фон для всего происходящего, выстраивая мост между сидячей практикой и различными активностями.

Подобное созерцание внешнего будет более подходящим для повседневной жизни, нежели для формальной сидячей медитации. Даже буддийская монашеская

жизнь требует ежедневно отправляться на сбор подаяний, а также посещать собрания монашеской общины каждые две недели для коллективного прочтения собрания монашеских правил (Anālayo 2017a: 37f). Таким образом, обстоятельства для созерцания внешнего появляются естественным путем, в особенности для обычного практикующего мирянина в современном мире.

Внешняя сфера развития внимательности вносит важный вклад в совершенствование прозрения. В итоге главным является мера, в которой любое прозрение ведет к действительному преображению. Чтобы это стало возможным, обретенные во время формальной медитации прозрения должны применяться в обычной жизни. Они должны быть подвергнуты испытанию, когда сталкиваются со злоключениями и трудностями, которые могут происходить вне уединения и затворничества формальной медитации. Такая проверка на прочность позволяет узнать истинную ценность любого прозрения, а также обеспечить его укоренение внутри посредством систематического применения, чтобы оно действительно привело к значительному и долговременному изменению.

Другой аспект различия между внутренней и внешней медитациями сатипаттханы состоит в описанном в предыдущей главе укреплении связи между внимательным наблюдением и широтой ума. Таким образом, развивается широкое видение, которое ведет к созерцанию любого частного явления с обеих точек зрения: внутренне и внешне. Если принять в качестве примера злобу, то как эта злоба ощущается? Как другие ощущают себя, когда они злы? Как я себя чувствую, когда дру-

гие злятся на меня? Как другие будут себя чувствовать, когда я разозлюсь на них?

Лишь когда мы принимаем во внимание эти дополняющие друг друга перспективы, нам действительно удается понять, насколько болезненной является злоба. Поскольку внешний аспект проявления злости чаще всего появляется вне формальной сидячей медитации, здесь снова появляется еще один пункт из последней главы. Это насущная необходимость развивать тот вид практики, который позволяет привносить качества внимательного наблюдения в повседневную жизнь. Для медитации *сатипаттханы* повседневная деятельность и взаимоотношения являются ключевыми основаниями тренировки.

Тем не менее в наставлениях прежде всего отмечается «внутреннее», а затем «внешнее». Это создает впечатление, что знакомство с созерцаемыми явлениями прежде всего устанавливается в связи с нами самими, до того, как то же самое будет созерцаться во внешней сфере. Иными словами, насущная необходимость привносить внимательное наблюдение в повседневную жизнь не должна становиться предлогом для того, чтобы пренебрегать формальной сидячей медитацией. Прежде всего, мы устанавливаем некоторую степень внутреннего опыта, после которого мы готовы выходить в мир. Выйдя же в мир, мы снова возвращаемся к своему месту для медитации, чтобы углубить свою практику и так далее.

Для иллюстрации развития от внутренней к внешней сфере практики внимательного наблюдения приводится пример слаженного взаимодействия двух

акробатов (SN 47.19; Anālayo 2003: 276, 2013: 244ff, и 2017a: 13ff). Два акробата должны быть внимательны, чтобы прежде всего поддерживать свое равновесие. Опираясь на это внутреннее равновесие, они могут поддерживать друг друга и успешно выступать. Точно так же внутренняя практика *сатипаттханы* закладывает необходимое основание для того, чтобы оставаться в ней при общении с другими. Таким образом, обращение к внешнему миру естественным образом ведет к укреплению терпения и доброты именно благодаря тому, что был заложен фундамент практики внимательного наблюдения.

Хотя следование от внутреннего к внешнему обеспечивает значительное развитие, это не означает, что в принципе невозможно следование от внешнего к внутреннему. Известный мне лично случай иллюстрирует это. У одной женщины был ребенок с высокой степенью инвалидности, который, кроме прочих проблем, был слеп и глух. Заботясь о нем много лет, она научилась очень внимательно относиться к тому, что ее ребенок испытывал на телесном, чувственном и ментальном уровнях. И когда в итоге ей довелось проходить сидячий курс сатипаттханы, она тут же почувствовала себя на знакомой почве. Ее ребенок некоторым образом уже дал ей знания первых трех сатипаттхан. Уже ознакомившись с внешней сферой практики внимательного наблюдения, ей было гораздо легче исследовать внутреннюю сферу, а также расширить свое видение благодаря привнесению четвертой сатипаттханы.

Формулирование этой первой части рефрена сопровождается двойным обращением к телу: в отношении

тела, мы продолжаем созерцать тело. То же самое относится и к другим сатипаттханам. Схожее удвоение также можно найти в связи с индивидуальными созерцаниями, к которым я буду возвращаться в следующих главах. Я понимаю это удвоение как подразумевающее, что из всего ряда телесных явлений определенные примеры были отобраны для более детального рассмотрения. Таким образом, рефрен, а также отдельные упражнения имеют общие отношения с особыми аспектами. Возвращаясь к моему предыдущему примеру, ненависть является одним частным состоянием ума. Для понимания этого состояния требуется ясное узнавание присутствия или отсутствия ненависти, а также его внутренние и внешние проявления.

Связь между индивидуальными созерцаниями сатипаттханы и внимательным наблюдением за телом в повседневной жизни может быть проиллюстрирована на примере цветка лотоса. Когда солнце сияет, его лепестки раскрываются, и тогда проявляется вся красота этого цветка, а также его аромат. Это демонстрирует переживание и глубину практики во время формальной медитации, когда ведется работа с индивидуальными созерцаниями в связи с исследованием внутренней сферы сатипаттханы. В другое время лепестки лотоса закрыты, и мы еще можем видеть внешние части лепестков, но больше не чувствуем его аромата. Это означает внимательное наблюдение в повседневной жизни, которое дает нам возможность исследовать внешнюю сферу сатипаттханы. Открытый или закрытый, лотос остается тем же цветком. И точно так же внутреннее и внешнее дополняют друг друга.

В то же самое время есть разница между прямым переживанием чего-то внутри и наблюдением этого вовне. Подобным образом, когда лепестки закрываются, вся красота лотоса теперь находится внутри. Лишь когда лепестки открываются, мы чувствуем его аромат во всей его полноте, и это представляет собой отдельный аромат непосредственного переживания внутри.

Когда практика развивается, различие между внутренним и внешним исчезает, и мы созерцаем «внутри и снаружи». Это способствует прояснению того, что различие между «внутренним» и «внешним» способами практики не призвано стимулировать формирование резкой дихотомии двух не сообщающихся друг с другом водонепроницаемых отсеков. Напротив, внутренние границы проявляются внешне и наоборот. Эти два термина просто относятся к частям того, что по сути является непрерывным потоком переживания (восприятия). В практическом плане, оставаясь в контексте моего прежнего примера о «злобе», применяя созерцание «внутренне и внешне», мы просто осознаем проявление «злости», независимо от того, внутри это проявление или снаружи.

Так как внешний вид *сатипаттханы,* как правило, более активен в практике повседневной жизни, а внутренний — в формальной медитации, объединение этих двух с созерцанием, происходящее «внутренне и внешне», указывает на тот факт, что в принципе нет необходимости в конфликте между этими двумя позициями. Напротив, когда внимательное наблюдение вполне установлено, формальная медитация наполняет повседневную деятельность и преображает ее.

Каждодневная активность, в свою очередь, становится краеугольным камнем и предлагает тренировочную площадку для любого появляющегося прозрения в формальной сидячей медитации, позволяя ей углубляться на очень практическом и индивидуальном уровне. Эти две сферы являются частью одной нераздельной практики. Видение их в этом ключе помогает различать единую нить внимательного наблюдения за телом, которое может объединить их в гармоничное целое.

Благодаря устойчивой практике то, что приходит к нам из области внешних потребностей, больше не воспринимается как беспокойство, но может быть гармонично интегрировано как пища для нашего осознавания. Даже вне формальной медитации внимательность может оставаться настолько хорошо установленной, что мы ясно отмечаем то, что происходит внутренне, как мы реагируем на ментальном уровне. Благодаря внутреннему и внешнему совершенствованию *сатипаттханы* все становится частью непрерывной практики, и мы все более непринужденно чувствуем себя среди превратностей этой жизни, словно рыба в воде.

Природа возникновения и исчезновения

Вторая часть рефрена не имеет двойного обращения к телу (или же к ощущениям, уму и дхармам). Я понимаю это, как означающее, что теперь практика следует от определенных аспектов к тому, чем все они обладают. Все они обладают природой возникновения

и исчезновения. В данном случае задача состоит в узнавании процессуального характера всех аспектов восприятия. Отмечание возникновения злости, если обратиться к тому же примеру, ведет к отмечанию ее исчезновения. Благодаря узнаванию наличия и отсутствия такого индивидуального состояния ума как злость, мы приходим к пониманию того, что природа возникновения ментальных состояний дополняется природой их исчезновения (и то же самое касается тела, ощущений или дхарм). Все это обладает общей природой возникновения и исчезновения.

Эта часть рефрена имеет большое значение, поскольку она указывает на прямое восприятие непостоянной природы всех аспектов восприятия. Возможно, именно по этой причине рассуждение в *Сатипаттхана-самьютте* проводит различие между *сатипаттханой* и развитием (*bhāvanā*) *сатипаттханы* (SN 47.40; Anālayo 2003: 104). Четыре созерцания тела, ощущений, ума и дхарм являются *сатипаттханой*, способами «установления внимательности». «Развитие» этих четырех способов установления внимательности происходит посредством созерцания природы возникновения, исчезновения, а также того и другого в связи с каждым из этих четырех. Иными словами, это основание, которое кладется благодаря *установлению* внимательного наблюдения за телом, ощущениями, умом и дхармами, должно вести к *развитию* прозрения до прозрения непостоянства, чтобы актуализировать освобождающий потенциал практики внимательности.

Здесь это имеет дальнейшее практическое значение в том, что эти наставления говорят о созерцании

природы возникновения, *природы* исчезновения, а также *природы* возникновения и исчезновения. Я понимаю последнее как означающее, что эти наставления могут выполняться, даже если мы упускаем сам момент возникновения или сам момент исчезновения. В силу быстроты этих моментов, осознавать то, когда они действительно происходят, очень нелегко. Вместо этого, с практической точки зрения, эти наставления могут быть поняты как включающие также ретроспективное постижение того, что определенное явление уже возникло и теперь присутствует, или же, что оно исчезло и теперь его больше нет. Этого достаточно для того, чтобы понять, что данное явление определенно обладает *природой* возникать и исчезать, даже если оно не было ухвачено в тот самый момент своего возникновения или исчезновения.

Как и в случае с внутренними и внешними областями практики, здесь термины «возникновение» и «исчезновение» не выражают фундаментальную дихотомию, но скорее относятся к определенным аспектам в потоке изменения переживания. Эта практика следует от более легко отмечаемого возникновения вещей к отмечанию их исчезновения, тем самым не позволяя нам впадать в приятное самоуспокоение в связи с доминированием аспекта возникновения вещей. Данная практика также ведет к полному постижению сравнительно менее приятного аспекта непостоянства, а именно того, что вещи исчезают, что рано или поздно они придут к своему концу.

Эти два аспекта сходятся в осознавании постоянного изменения как «возникновения и исчезновения»

всех аспектов переживания. Усредненная перспектива неподготовленного ума состоит в направлении внимания на появляющееся, на новое и свежее, тогда как старое, уходящее и прекращающееся избегается. Переход от «возникновения» к «исчезновению» помогает противодействовать этой неуравновешенной перспективе. Когда же устанавливается равновесие, окончательная цель состоит в видении обоих аспектов как частей непрерывного потока. Если коротко, то без какого-либо исключения тело, ощущения, состояния ума и дхармы являются изменяющимися, возникающими и исчезающими явлениями. Таким образом прочно устанавливается подлинное прозрение относительно характеризующего восприятие все-пронизывающего процесса возникновения и исчезновения.

Такое осознавание изменения происходит с уже встроенным указателем на пустотность. Видя возникновение и исчезновение явлений, мы все больше осваиваем отпускание как прекращение удерживания той или иной вещи как того, что «есть» (или «нет»). Невозможно указать на что-то, как на самодостаточную и независимую вещь, существующую саму по себе. Все является просто возникновением и исчезновением. Бессмысленны попытки удержать изменяющееся явление. Бессмысленно бороться и враждовать. Бессмысленно стараться усилить контроль и стремиться получить все в точности так, как мы хотим. В конце концов, даже если мы успешны, все очень скоро снова изменится.

В некотором смысле первая и вторая части «рефрена» могут рассматриваться как изложение основы

мира переживаний нашей *сатипаттханы*. Внутреннее и внешнее созерцания охватывают пространственный аспект созерцаемых явлений, возникновение и исчезновение — временной аспект их постоянного изменения.

Просто быть внимательным

Третья сфера практики, отмеченная в рефрене, направлена на то, чтобы быть внимательным просто для того, чтобы узнавать и поддерживать внимательность. В самой практике я предлагаю осуществлять это посредством перехода от занятия конкретными упражнениями к менее структурированной форме медитации. Мы просто остаемся (покоимся) в открытом осознавании того, что происходит, не выбирая и не отбрасывая. Как было отмечено в предыдущей главе, мы просто восприимчиво осознаем то, что «есть тело», «есть ощущение», «есть ум» и «есть дхармы». Это некоторым образом подобно тому, как пастух просто осознает, что «коровы есть». Такая практика отличается от осознавания пастуха тем, что она опирается на прежде установленное всеохватывающее видение внутреннего и внешнего, а также на ключевое прозрение в непостоянство. Это отмечалось как раз перед данным местом в рефрене. И это также опирается на другие аспекты прозрения, развиваемые при помощи конкретных упражнений.

Таким образом, в *Сатипаттхана-сутте* (Anālayo 2017a: 25f и 2018a), по-видимому, есть место для «чистого

осознавания». Но это место следует после всеохватывающего медитативного видения и опытного прозрения в непостоянство, которые были развиты и установлены. Чтобы подытожить, скажем, что созерцание *сатипаттханы* начинается с развития ясного понимания во внутренней сфере тела, ощущений и т.д., а затем дополняется охватом внешней сферы. То и другое вместе предшествуют уровню понимания, которое выходит из двойственного противопоставления меня и других, предполагая переход к видению просто общей для всех природы, независимо от внутренних или внешних проявлений. Такое видение вещей с точки зрения их общей природы ведет к отмечанию, в частности, их естественного возникновения, а затем также к отмечанию их естественного исчезновения. В связи с переходом от внутреннего или внешнего к внутреннему и внешнему, здесь также происходит переход к возникновению и исчезновению, к постоянному видению непостоянства.

Именно благодаря тому, что прозрение прочно устанавливается относительно пространственных и временных измерений медитативного переживания таким образом, практика простой внимательности оказывается на своем месте. Она может развернуть свой преобразующий потенциал, поскольку опирается на фундамент понимания и прозрения. Этот фундамент обеспечивает то, что это простое осознавание не попадает в ловушку внимательности пастуха, простого наблюдения без какого-либо глубокого понимания.

Я считаю, что для понимания этой третьей части практики будет полезно помнить, что семь отдельных

созерцаний не упоминают внимательность в своих описаниях осуществляемой медитативной активности. Наставления являются тем, что «узнают (*pajānāti*)». При помощи частей тела и элементов «исследуют (*paccavekkhati*)», и при помощи созерцания трупа «сравнивают (*upasaṃharati*)». Внимательность упоминается как первый фактор пробуждения, но в данном случае также действительной целью является то, что «узнают».

Я понимаю это как подразумевающее, что в данном контексте *сати* является не столько тем, что мы *делаем*, сколько тем, чем мы *являемся*. Как уже кратко отмечалось в предшествующей главе, различные созерцания в *Сатипаттхана-сутте* служат установлению внимательности. То, что мы *делаем*, — это узнаем, исследуем и сравниваем. Все эти активности способствуют, сходятся и опираются на то, что *являются* внимательными. Сама внимательность в данном случае не выступает как активность, но скорее как качество. Это качество стоит за каждым упражнением, также формируя их осуществление.

Наряду с ее появлением в определении, как обладающей важнейшими качествами для медитации *сатипаттханы*, именно в данной части рефрена внимательность упоминается явно. С этой третьей частью рефрена мы практикуем для того, чтобы быть постоянно внимательными. В сравнении с предшествующими двумя частями рефрена, эта указывает на простое продолжение осознавания естественного разворачивания медитативного переживания.

В палийском тексте первые три части рефрена связаны друг с другом разделительной частицей «или (*vā*)».

Я считаю, что это указывает на три альтернативных способа практики. В то же самое время такая последовательность представления, вероятно, предполагает, что эти три альтернативы опираются друг на друга в естественной последовательности. Эта естественная прогрессия следует от установления всеохватности, через признание изменения, к простой внимательности.

Независимое пребывание

Последняя часть рефрена больше не следует с разделительной частицей «или», но, напротив, сопровождается соединительной частицей «и (*са*)». Это одна из четырех частей, которая относится к любому типу медитации *сатипаттханы*: не цепляться ни к чему в этом мире. Такова суть всей практики. В данном случае «мир» — это мир восприятия. Важнейшим вопросом для этого мира является не «быть или не быть», но «цепляться или не цепляться».

Переживание даже момента описываемой здесь независимости является предвкушением освобождения. Это цель, ради которой мы практикуем. Это мерило нашего развития. То, что действительно имеет значение, это не особые переживания, какими бы глубокими они ни казались, но то, в какой степени мы можем пребывать, ни к чему не цепляясь.

С внимательным наблюдением за телом, как ступицей, и семью созерцаниями, как спицами колеса практики, независимое пребывание без цепляния —

это внешний обод. Именно там, где этот обод касается земли, что означает происходящее в данный момент, именно в этом месте мы должны оставаться без цепляния. Такое отсутствие цепляния имеет ступицу колеса, как источник силы, и семь спиц, как опору. Когда это колесо продолжает двигаться на пути к освобождению, когда бы обод ни прикасался к внешней реальности, задача остается одной и той же: никогда ни к чему не цепляться!

Эти четыре части рефрена и упомянутые в определении четыре качества должны сочетаться. Созерцание *внутреннего и внешнего* требует *настойчивого* усилия. Узнавание *возникновения и исчезновения* требует *ясного знания*. Пребывание *внимательным* находит свое наиболее яркое выражение, когда мы *внимательны просто ради узнавания и внимательности*. Пребывание свободным *от желания и недовольства по отношению к этому миру* соответствует *независимому пребыванию, без цепляния к чему бы то ни было.*

Ключевой момент медитации *сатипаттханы*, возникающий из сочетания определения и рефрена, может быть кратко изложен следующим образом:

- усердное созерцание внутри и снаружи;
- ясное знание возникновения и исчезновения;
- быть внимательным просто ради узнавания и внимательности;
- оставаться свободным от желания и недовольства с тем, чтобы оставаться независимым, не цепляясь ни к чему.

Дальнейшее уплотнение для непосредственной практики может выражаться просто как «сохранение спокойного узнавания изменения». В данном случае «сохранение» отражает усердие в исследовании внутренних и внешних аспектов практики. Необходимость оставаться свободным от желания и недовольства, а также способность пребывать независимым, без цепляния, объединяются в определении «спокойно». Внимательное наблюдение ради непрерывного пребывания с внимательностью формирует основание для ясного «узнавания», которое, как общее качество, распространяется на все практики *сатипаттханы*, имеющие своей главной задачей узнавание того, что все воспринимаемое является проявлением «изменения». Таким образом, «сохранение спокойного узнавания изменения» может служить как простой руководящий принцип для практики *сатипаттханы*, и целью такой практики будет: «никогда ни к чему не цепляться».

Краткое содержание

Опираясь на сравнительное исследование ранних трактатов, семь созерцаний возникают как суть медитации *сатипаттханы*. Они могут объединяться в непрерывный способ практики, сравнимый с медитативным развитием в *Анапанасати-сутте*. Четыре *сатипаттханы* также могут быть привнесены в каждодневные ситуации. Осознавание *тела* через его ощущение, опираясь на состояние ума, в котором внимательность прочно

установлена, может способствовать задействованию первых трех *сатипаттхан*. Четвертая же относится к тому моменту, когда все воспринимаемое становится возможностью для развития освобождающего прозрения, могущая принять форму отмечания непостоянной природы всего происходящего.

Ключевой аспект практики *сатипаттханы*, описываемый в «определении» и в «рефрене» *Сатипаттхана-сутты*, может быть обобщен как указывающий на необходимость сочетать усердное исследование внутренних и внешних аспектов имеющейся ситуации с ясным узнаванием их непостоянной природы. Внимательность может практиковаться ради самой себя таким образом, что мы остаемся свободными от желаний и недовольства, пребывая независимо, ни к чему не цепляясь.

Глава 3

Анатомия

Первой из семи спиц в колесе практики сатипаттханы, описываемой в этой книге, является анатомическая конституция тела. В наставлениях *Сатипаттхана-сутты* говорится следующее (MN 10):

> Так исследуют то же самое тело вверх от стоп и вниз от макушки головы, покрытое кожей и наполненное многими видами нечистот: «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, экскременты, желчь, слизь, гной, кровь, пот, жир, слезы, смазка, слюна, сопли, масло в суставах и моча».

Это и другие два телесных созерцания, рассматриваемые в следующих двух главах, предназначены для развития способов отношения к телу без цепля-

ния. В другом месте я более детально обсуждал то, как ранняя буддийская теория медитации приводит целый ряд точек зрения на тело (Anālayo 2017a: 43ff). Деконструкция восприятия тела как чувственно привлекательного, лежащая в основе данного упражнения, не является единственной перспективой. Это находит свое дополнение в практике внимательного наблюдения за телом, как нейтрального вида отношения к телу, а также в переживании тела, пронизанного блаженством и счастьем во время медитативного погружения.

Природа тела

Именно на фоне этих дополнительных перспектив оценочный элемент в данном упражнении понимается лучше всего. В приведенном выше отрывке эта оценка принимает форму направляющего внимания на тело, как на «нечистое (*asuci*)», что также может быть переведено как «грязное».

Чтобы понять этот вид определения, будет полезно обратиться к обычному памятованию, практикуемому монахами в связи с их имуществом (Anālayo 2017a: 47). Такое памятование обращает внимание на тот факт, что имущество становится грязным через контакт со своим телом. В результате размышления выясняется, что это действительно так. Одежда и постельное белье загрязняются по мере их использования, и главным источником этой грязи является наше собственное тело. И хотя это тот аспект физического

тела, на который мы не привыкли обращать внимание в современном обществе, его вряд ли можно отрицать. На самом деле главным акцентом в этом упражнении является вопрос о том, каким образом мы привыкаем относиться к человеческому телу.

В другом представлении того же вида упражнения тело описывается как «не красивое (*asubha*)». Значение этого определения в данном контексте состоит в представлении о красоте, как о чем-то сексуально привлекательном и соблазнительном. Это такой вид красоты, который пробуждает желание прикоснуться, поцеловать и совокупиться. Цель данного упражнения состоит не в том, чтобы поставить под вопрос эстетическую красоту в целом. И действительно, в трактате *Самьюта-никаи* Будда превозносит красоту монаха, которого он однажды увидел (SN 21.5; Anālayo 2017a: 52). Этот случай ясно демонстрирует, что с красотой как таковой нет никаких проблем. Проблема скорее заключается в чувственном желании.

Лишь малая часть людей соответствует ограниченным критериям современного представления о телесной красоте. Это просто несправедливо, что большинство людей дискриминируются из-за того, что они полные или худые, слишком низкого или высокого роста, имеют тот или иной цвет кожи. Все люди должны иметь равные права на признание и уважение, независимо от формы их тела. В частности, очень вредна расовая дискриминация. Любая кожа, независимо от ее цвета, является просто кожей. Данный признак никак не влияет на самого индивидуума. Он не связан с тем, является этот индивидуум умным, честным или же нет.

Чувственность

Расовая дискриминация не является единственной проблемой. Сексуальное влечение вполне может выйти из под контроля и привести к ужасным последствиям, таким как насилие, детская порнография и т.д. Эти примеры должны прояснить, что половое влечение не может просто приравниваться к любви. Например, сексуальное насилие определенно не является формой любви. Это опасная форма психического отклонения, которое проявляется как жестокость и причиняет огромный вред. Иногда насильник даже убивает свою жертву. Это полностью противоположно любви.

Помимо крайних проявлений чувственного желания, существует половое влечение, возникающее в неподходящих ситуациях. Способность к ограничению или устранению этого влечения представляется вполне разумной. Некоторые могут ощущать возникновение чувственного желания по отношению к партнеру своего лучшего друга. В таком случае будет полезно иметь способность потушить пламя похоти в самом начале, когда это еще не так трудно сделать. Если же это не обуздать, то маленький огонек может стать огромным пламенем, которое сожжет нас и других. И здесь простое напоминание себе о том, что наше тело является лишь совокупностью анатомических частей, может позволить реально оценить ситуацию, чтобы увидеть, что на самом деле существует из того, что представляет нам ум.

Некоторые иллюстрации недостатков чувственного желания можно найти в ряде примеров, приведенных

в *Поталия-сутте* (MN 54; Anālayo 2013: 74ff). Один из них сравнивает потворство чувственным желаниям с тем, как держат горящий факел, стоя против ветра, в результате чего держащий его может сам загореться. Потворство чувственным желаниям подобно тому, как неумело держат горящий факел, в результате чего загораются сами. Проблема не в поиске удовольствия как такового. По сути дела, это сравнение не подразумевает наличие принципиальной ошибки в том, что факел используют. Проблема в том, что его держат неправильным образом. Применительно к поиску удовольствия проблемой также является ошибочное направление, возникающее вследствие потворства чувственному желанию.

В *Магандия-сутте* (MN 75; Anālayo 2013: 73) также появляется образ огня. В этом трактате описывается больной проказой, который прижигает свои раны огнем. И хотя такое прижигание приносит ему временное облегчение, оно в целом ухудшает его состояние. То же самое относится и к чувственному удовольствию. Чем больше мы потворствуем ему, тем сильнее становится чувственное желание. И, напротив, в случае полного исцеления прокаженного, ему больше не понадобится приближаться к огню. Вероятно, он даже будет сопротивляться изо всех сил, если его будут вести к огню. Это иллюстрация для того, кто навсегда избавился от огня чувственного желания. Такой индивидуум больше не захочет даже пытаться потворствовать своим чувственным желаниям просто потому, что чувственные удовольствия полностью потеряли всю былую привлекательность.

Другое сравнение в *Поталия-сутте* описывает грызущую кость собаку, которая никак не может утолить свой голод. Потворство чувственным желаниям точно также не может привести к продолжительному удовлетворению. Так же как вкус кости кажется собаке утоляющим голод, погоня за чувственным удовольствием тоже представляется многообещающей. Однако же и то и другое не исполняет имевшихся надежд и ожиданий.

Еще одно сравнение в том же трактате описывает птицу, которая схватила кусок мяса и за которой гоняются другие птицы, старающиеся отнять его. И до тех пор, пока птица не бросит этот кусок мяса, она рискует получить ранения или даже быть убитой другими птицами. Это сравнение иллюстрирует соперничество среди тех, кто находится в поисках чувственного удовлетворения. Мы можем представить себе двух мужчин, влюбленных в одну женщину, которые заходят так далеко, что стремятся убить друг друга.

Чувственное влечение очень близко связано с нашим ощущением самоидентификации. Это выдвигается на передний план в одном из трактатов из *Ангуттара-никаи* (AN 7.48; Anālayo 2013: 71). В нем описывается то, как мужчина пытается самоопределиться в своем ощущении мужественности и найти в этом радость, точно так же как женщина пытается самоопределиться в своем ощущении женственности и найти в этом радость. Самоопределившись со своей мужественностью внутри, мужчина ищет женственность снаружи, и точно так же женщина, самоопределившись со своей женственностью внутри, ищет мужественности

снаружи. Таким образом, стремление к половому соитию не позволяет им выйти за пределы узких рамок их чувства самоидентичности. Хотя это и не было прямо отмечено, представленное в этом трактате также может быть применимо к случаю однополых чувственных желаний. Основным принципом здесь является открывающее путь к освобождению оставление питающего чувственное желание ограниченного и ограничивающего чувственного самоотождествления.

Представленное здесь упражнение предлагает способ достижения такого освобождения. Оно предполагает отход восприятия от обычного видения человеческого тела как сексуально привлекательного, к которому нас приучает общество. Мы часто думаем и выделяем значительные ресурсы на заботу и украшение тела. Это трата времени и средств, которые могут быть использованы для лучших целей. Требуется отвлечение от одержимости телом как сексуально привлекательным. Просто поддерживать тело в чистоте и работоспособном состоянии гораздо проще и полезнее.

Строго говоря, чувственное желание относится к пяти препятствиям. Уже здесь стоит отметить, что желание как таковое не обязательно является препятствием. Желание совершенствоваться и продвигаться на пути определенно достойно всяческих похвал. В связи с этим не возникает никаких вопросов. Проблема с чувственными видами желания состоит в ошибочном веровании в то, что истинное счастье может быть найдено в результате удовлетворения чувственных удовольствий. В ходе продвижения в практике становится все более ясно, что стоит развивать ум таким образом,

чтобы это приводило к благотворной радости и счастью. Эти радость и счастье, переживающиеся во время углубления сосредоточения или прозрения, укоренены в состоянии ума, который находится в стороне от чувственного желания. Главной функцией данного упражнения является содействие такому уединению. Это лекарство, средство, которое позволяет переживать значительно более сильное и более очищенное счастье в сравнении с тем, которое мы могли бы когда-либо достичь в результате потворства чувственным удовольствиям. В некотором смысле это предполагает обращение к развитию близости внутри вместо поиска близости посредством внешнего полового соития.

Сравнение

Как уже было отмечено в предыдущем разделе, действительное созерцание анатомических частей как нечистых, грязных, или же как лишенных красоты, не является формой внимательности самой по себе. Напротив, это «исследование». Необходимо помнить об этой разнице. Оценочный элемент, представленный таким исследованием, не является формой самой внимательности, но практикой, которая предназначена для того, чтобы вести к установлению уравновешенного положения внимательности.

Тема равновесия, а также свободы от желания и неприятия выдвигается на передний план в сравнении, которое сопровождает данное упражнение в *Сатипаттхана-сутте*:

> Это подобно человеку с хорошим зрением, который раскрывает сумку с двумя отделами, наполненную различными сортами зерен, такими как горный рис, красный рис, бобы, горох, просо и белый рис, исследуя: «Это горный рис, красный рис, бобы, горох, просо и белый рис».

Смотрение на различные зерна в этой сумке, определенно используемые для сеяния, вряд ли вызывает чувственную реакцию. Мы не думаем о рисе или бобах как о сексуальных, и не желаем украсить их. Они для нас просто рис и бобы.

Цель этого упражнения состоит в развитии схожего отношения к различным частям тела. Фактически этот список анатомических частей включает аспекты человеческого тела, такие как волосы, ногти, зубы и кожа, которые могут рассматриваться как привлекательные. Вместе с этим следуют части тела, такие как экскременты, желчь, слизь, гной, кровь и т.д., которые могут рассматриваться как отвратительные. В *Мадхъяма-агаме*, которая аналогична *Сатипаттхана-сутте*, наставления состоят в том, чтобы созерцать тело «в связи с тем, что является привлекательным и отвратительным», таким образом явно указывая на то, что список анатомических частей включает оба аспекта (Anālayo 2013: 63). Задача этого состоит в том, чтобы отойти от влечения и отвращения, учась воспринимать части тела с одинаковым отношением, подобным тому, когда смотрят на различные зерна.

Это созерцание может сочетаться с пониманием функциональности каждой части. Такой аспект прак-

тики явно отмечается в *Экоттарика-агаме*, которая также аналогична *Сатипаттхана-сутте*, где приводится список анатомических частей вместе с призывом созерцать «это тело в соответствии с его природой и функциями, от головы до пят и от пят до головы» (Anālayo 2013: 64). Несомненно, очень важно обладать функционирующим человеческим телом, чтобы быть способным практиковать путь. Полезно помнить о том, что отвращение к телу или недостаточная о нем забота может стать препятствием в продвижении к освобождению, также как и в случае с потворством чувственному удовольствию.

Практическое упрощение

Здесь я бы хотел познакомить вас с упрощением, способствующим действительной практике этого упражнения. Это упрощение предполагает сведение различных анатомических частей в три группы, которыми являются кожа, плоть и кости. Идея такого упрощения появилась у меня на основании изучения *Сампасадания-сутты* (DN 28; Anālayo 2013: 72). В соответствующем месте описывается продвижение от созерцания анатомических частей к осознаванию лишь костей, не обращая внимания на кожу и плоть. Это предполагает, что весь список анатомических частей может быть сведен к этим трем аспектам. Упрощение, которое я предлагаю здесь, является отправной точкой, позволяющей каждому практикующему в дальнейшем переходить к более детальному созерцанию.

Данная рекомендуемая мной практика представляет собой что-то вроде телесного сканирования. Одно такое сканирование является осознаванием кожи, другое — осознаванием плоти, и третье представляет собой осознавание костей.

В качестве введения в это сканирование я бы хотел сказать несколько слов о связи между картой и реальностью в медитации. Наше медитативное продвижение обусловливается тем и другим. Учения, которые передаются посредством устной трансляции, являются картами, используемыми для практики. Приложение этих карт к переживаемой в медитации реальности становится совершенствованием ума (*bhāvanā*). Карты, очевидно, важны, но они являются лишь инструментами. Они подобны используемому для переправы через реку плоту, который затем может быть оставлен. Использование карты как таковой не является проблемой, если мы заранее уверены, что она соответствует реальности. Иными словами, использование карты не предполагает предоставление полной свободы действия для любого вида воображения. Напротив, мы должны быть уверены, что наша карта согласуется с реальностью. Такая карта обладает потенциалом вести к знанию и видению вещей как есть на самом деле (*yathābhūta*).

Использование концепций как подспорья для развития прозрения работает надлежащим образом до тех пор, пока наша карта соответствует реальности. В этом случае концепции не только работают как должно, но и являются необходимыми. Без использования концепций мы вряд ли могли бы знать, что

есть «кожа», «плоть» и «кости». Мы бы даже не могли бы знать, что «есть тело».

Что касается правильности карты, факт того, что человеческое тело состоит из перечисленных в наставлениях анатомических частей, находится вне всяких сомнений. И то же самое касается того положения, что тело обладает кожей, плотью и костями. Вряд ли может возникнуть какой-либо вопрос относительно точности этой конкретной карты ввиду того, что рассматриваются лишь анатомические части и оценивание их как нечистых на некоторое время оставляется в стороне.

Когда выполняется телесное сканирование с обращением внимания на кожу, плоть или кости, не так важно чувствовать каждую часть отдельно. На самом деле перечисление в *Сатипаттхана-сутте* не является полным. В других подобных трактатах, например, упоминается осознавание мозга, не отмечаемое в этом наставлении по созерцанию анатомических частей тела. Мозг добавляется к общему перечню лишь в более поздней традиции (Anālayo 2003: 147n119, 2013: 67, и 2018c: 152).

Какими бы ни были избранные для созерцания анатомические части, мы уже знаем, что они находятся в теле. Поэтому нет необходимости осуществлять проект персонального исследования, направленный на доказательство их существования и подтверждение нашей карты. Напротив, следует просто стараться развивать общее ощущение устройства нашего тела. Простого знания того, что это тело состоит из кожи (включая волосы и ногти), плоти (включая мускулы, сухожилия и органы) и костей (включая зубы), достаточно.

В качестве подготовки мы можем просто прикоснуться к своему лицу руками, чтобы почувствовать кожу. Затем мы можем прикоснуться языком к деснам и почувствовать плоть. Затем мы можем подвигать нижней челюстью из стороны в сторону, взад и вперед, чтобы почувствовать кости. Все это должно быть доступным в пределах личного переживания для каждого из нас.

Этого вполне достаточно для начала. Иногда во время действительного сканирования тела у нас может быть реальное ощущение физического местонахождения некоторых его частей; мы можем их чувствовать. Но и без отчетливого ощущения вполне достаточно просто знать, что они есть. Целью этого упражнения является простое знание, поэтому не следует стремиться к получению какого-то особого ощущения.

Что касается самого сканирования, то я предлагаю начинать с головы и далее двигаться вниз к стопам, созерцая кожу. Для созерцания плоти я советую двигаться вверх, от стоп к голове, и затем, для созерцания костей, снова от головы к стопам. Это лишь один из способов выполнения. Практикующие могут свободно вносить изменения и исправления в соответствии с личными предпочтениями (альтернативным вариантом для тех, кому не подходит данный метод сканирования, может быть, например, подход, при котором вначале осознавание полностью направляется на всю кожу в целом, затем на плоть и затем на кости).

Во время каждого такого сканирования, хотя и имеется ясное сосредоточение на коже, на плоти или на костях, будет идеально, если это сосредоточение

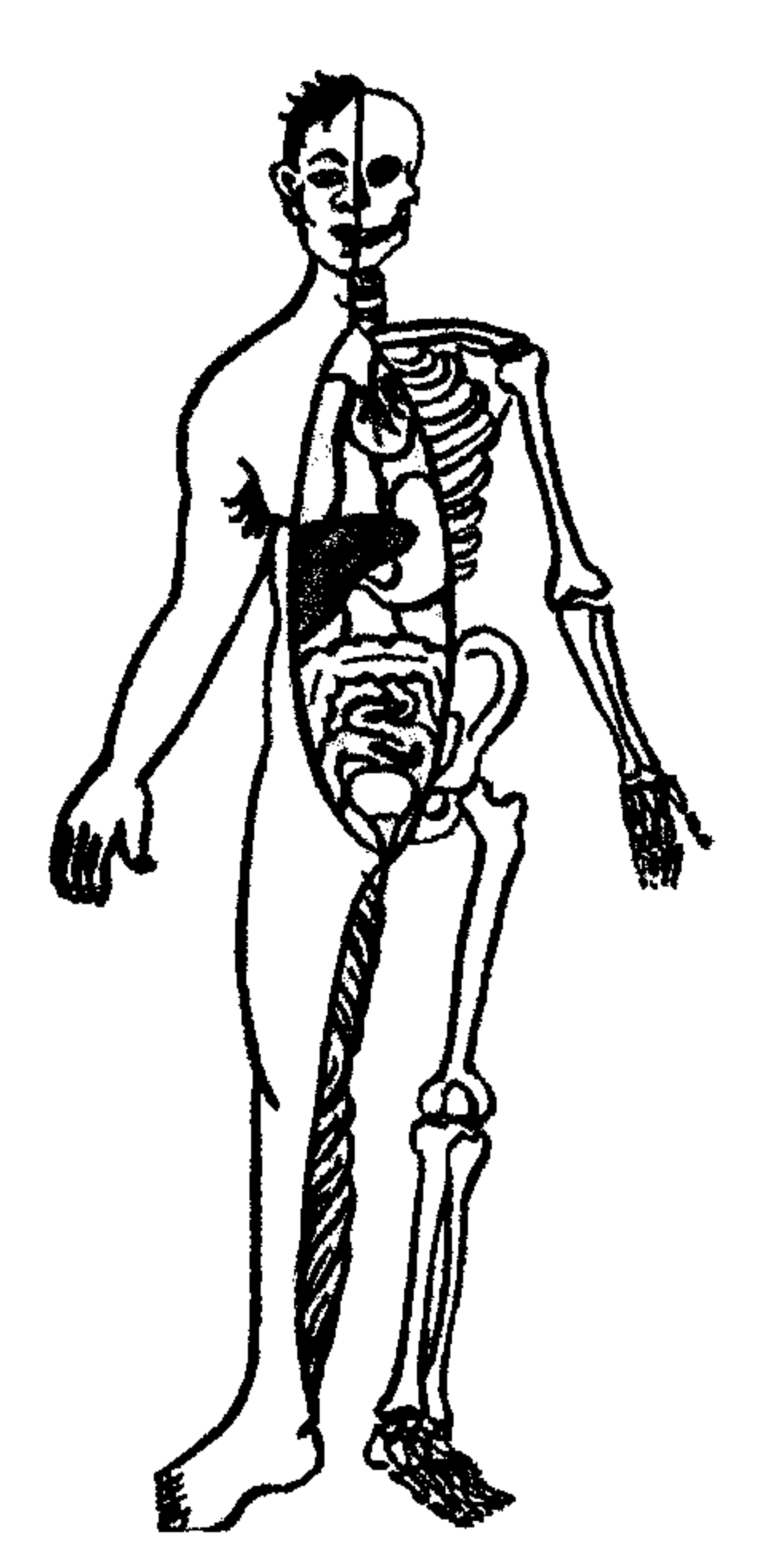
осуществлять вместе с общим ощущением присутствия всего тела. Три сканирования для кожи, плоти и костей предполагают продвижение от более внешнего к более внутреннему. Так формируется трехмерное восприятие собственного тела как целого. И эта трехмерность, в свою очередь, обеспечивает твердой пространственной основой для осознавания всего тела, как инструментом для поддержания осознавания текущего момента.

Детальный подход

Опираясь на достаточное освоение этого упрощенного подхода, используя созерцание кожи, плоти и костей как подготовительное упражнение, детальное сканирование может быть далее развито с учетом всех отмеченных в этом трактате пунктов. И далее я представляю один из способов, которым это может осуществляться. Вследствие сочетания со сканированием порядок органов здесь отличается от списка в *Сатипаттхана-сутте.*

Когда делается первое сканирование, мы вначале осознаем *волосы на голове,* а затем обращаемся к *коже* в области головы. Внимание, уделяемое коже на лице, может сопровождаться отмечанием *жира,* который покрывает всю кожу, вместе с редким появлением *гноя,* который можно наблюдать в процессе формирования угрей на лбу или на щеках. В частности, обращение внимания на глаза может предоставить возможность для отмечания *слез.* Обращаясь к ноздрям, можно отмечать

сопли, а обращаясь ко рту, можно отмечать *слюни*. Перемещаясь далее вниз, осознавание может обращаться к *волоскам на теле*, которые особенно длинные в подмышках, и точно так же дальше, когда оно доходит до области гениталий. Те же самые места могут использоваться для обращения внимания на *пот*, который иногда особенно проявляется в подмышках и в области гениталий, когда осознают, что потение происходит через поры на всем теле. Когда переходят к коже рук и позже к коже ног, могут быть отмечены *ногти*. Когда достигают ягодиц, то обращенное на кожу внимание может сочетаться с отмечанием подкожного *жира*.



Во время второго сканирования, от стоп и далее, осознавание *плоти* может сочетаться с отмечанием *сухожилий*. Они становятся вполне заметными, когда начинают со стоп. При достижении области гениталий, мочевой пузырь с *мочой* и *кишечник* с *экскрементами* могут обращать на себя особое внимание. Далее созерцание может продолжаться обращением внимания на *брыжейку, почки, селезенку, содержимое желудка* и *печень* вместе с *желчью* в ней. Затем переходят к *диафрагме* и *легким*, которые могут быть связаны с появлением *слизи*. Обращение к *сердцу* может происходить в сочетании с отмечанием *крови*, которую оно прокачивает через все тело. Далее продолжают созерцать плоть и сухожилия в руках и голове.

Третье сканирование может начинаться с *костей* черепа и *зубов*, затем перемещаясь к костям и *костному мозгу* остальной части скелета. Когда же доходят до суставных соединений между двумя костями, также можно отмечать *суставное масло*.

Это всего лишь один возможный способ детального сканирования, опирающийся на анатомические части, которые перечислены в наставлениях, хотя и в различной последовательности. Возможно, что предложенный вариант может служить отправным пунктом для каждого практикующего, развивающего тот способ созерцания, который лучше всего подходит его личным потребностям и предпочтениям. Однако же я рекомендую начать с простого созерцания кожи, плоти и костей. Это лучше всего подходит для продвижения к цели этой практики.

Поддержание равновесия глаз

До тех пор пока речь идет об оценке, вопрос о том, является ли тело действительно нечистым, грязным или некрасивым, не настолько самоочевиден и допустим для многих практикующих, как тот факт, что оно состоит из различных частей. В то время как карта, опирающаяся на эти части, вряд ли может быть подвергнута сомнению, ответ на вопрос, должна ли оценка тела стать частью этой карты, используемой для практики, зависит от нашего индивидуального суждения. Поэтому я предоставляю каждому практикующему решить, до какой степени элемент оценки представляется приемлемым. Хотя для монахов, вся жизнь которых проходит в строгости и воздержании, радикальная версия оценочного элемента будет вполне приемлемой, то же самое не обязательно будет подходить для мирянина, живущего семейной жизнью. Однако, согласно писаниям, некоторые миряне были реализованными практикующими сатипаттханы (Anālayo 2003: 275). Принимая во внимание различие ситуаций отдельных практикующих, представляется наилучшим допускать различные варианты данного упражнения.

Важным отправным пунктом для этой практики является внимательное узнавание вида взаимосвязи с собственным телом. Если этой связью является одно из отвращений по отношению к телу, то важно перестать делать все, что далее усиливает эту неприязнь. Если же мы уже склонны к расстройству или даже к депрессии, поскольку наше тело не отвечает

нынешним стандартам физической красоты и привлекательности, тогда будет неразумно использовать оценивание. Вместо этого мы можем обратить свое внимание на тот факт, что тело состоит из кожи, плоти и костей, которые выполняют свои функции независимо от того, что в обществе считается хорошо выглядящим. Поэтому противоположным подходом будет простое сканирование для возникновения чувства равновесия, схожего со смотрением на различные зерна. Размышление в русле непривязанности будет допустимым особенно для тех практикующих, которые негативно относятся к собственному телу. Ведь это всего-навсего кожа, плоть и кости.

Нет проблемы в решении обратиться к этому варианту. Напротив, это является важнейшей частью надлежащей практики внимательности, связанной с ясным узнаванием того, где мы находимся и куда мы хотим идти. Такой контроль внимательности может привести к постижению того, что оценочный элемент не соответствует нашей нынешней ситуации. Вид медитации сатипаттхана, который я здесь представляю, охватывает три различные созерцания тела. Он оставляет выбор за каждым практикующим, на каком из этих трех следует сделать больший упор. Вполне возможно подойти к этому определенному созерцанию мягко. Нет необходимости заставлять себя делать то, что не оказывается полезным.

И то же самое еще более верно, если мы являемся жертвой жестокого обращения или телесных травм. В таком случае мы должны найти способ находиться

в теле, который не приводит к чему-то негативному. Использование оценивания, которое лишь увеличивает негативное, может привести к обратному результату или даже причинить вред. В такой ситуации лучше всего выбрать простую практику осознавания кожи, плоти и костей, контролируя то, как это влияет на нашу нынешнюю связь с телом. Опираясь на такое непрерывное оценивание посредством внимательности, мы постепенно сможем прийти к решению, что делать дальше.

Иногда даже кожи, плоти и костей может быть слишком много и, возможно, тогда лучше начать с костей, осознавая лишь скелет, поскольку это область, которая обычно не окрашена эмоционально, что в то же самое время позволяет нам сосредоточиться и находиться в теле. Также может быть вариант работы с частью тела, в отношении с которой чувствуют себя психологически безопасно. Это могут быть, например, ступни ног. Таким образом, мы направляем свое внимание только на эту часть тела и лишь затем постепенно и мягко распространяем внимание на другие его части, только после того, как начинаем чувствовать себя безопасно и с ними.

Общая цель этой практики состоит в том, чтобы обрести уравновешенное и здоровое отношение к телу, отношение, которое настолько свободно от чувственного желания, насколько оно свободно от неприятия или отвращения. Поэтому степень, до которой элемент оценивания привносится, зависит от внимательного контроля, когда мы находимся в присутствии, что также необходимо для поддержания равновесия.

Опираясь на такое оценивание, некоторые из нас могут чувствовать стремление противостоять связанной с телом чувственной одержимости. В таком случае будет целесообразно привнести элемент оценивания. Мы можем использовать терминологию из трактатов — «чистое» или «грязное», «сексуально непривлекательное». Для тех же, кто готов продвинуться еще дальше, я предлагаю дополнительные рекомендации. Однако должно быть ясно, что они предназначены только для тех, кто действительно хочет непосредственно противостоять сексуальному желанию. То же самое затрагивается в следующих двух абзацах, которые некоторые читатели, возможно, предпочтут пропустить.

Способ усиления воздействия этой практики состоит в том, чтобы памятовать во время первого сканирования кожи, что внешний слой кожи является мертвой материей. Внешний слой кожи состоит из омертвевших клеток, которые постоянно отслаиваются. Тело выделяет жир, который удерживает мертвые клетки на своем месте. Смесь мертвых клеток и жира привлекает бактерии. Каждый квадратный сантиметр кожи является питательной средой для миллионов бактерий. Чуть ниже этой питательной среды для бактерий, как только начинаются живые ткани, они сразу пронизываются кровью.

Другим способом усиления воздействия этой медитации может быть освоение с упражнением, которое можно найти в *Экоттарика-агаме* (*Ekottarika-āgama*), равно как и в *Сатипаттхана-сутте* (*Satipaṭṭhāna-sutta*), а также в палийских трактатах (AN 9.15; Anālayo

2013: 40f). Это упражнение обращает внимание на грязные жидкости, которые выходят из девяти отверстий тела. Девять отверстий тела — это глаза, уши, ноздри, рот, уретра и анус. Глаза выделяют слезы, уши — серу, ноздри — сопли, рот — желчь и мокроту, уретра — мочу, и анус выделяет кал. Во время сканирования, когда проходят через каждое отверстие, можно на момент осознавать их соответствующие функции. Такой способ практики несколько совпадает с описанным выше детальным подходом. Он отличается в той лишь мере, в которой предполагает обращение внимания, в частности, на источаемые телом жидкости.

Какой бы из этих видов практики мы ни воспринимали как более удобный, имеет чрезвычайную важность то, что она ведет к равновесию. В рассуждениях *Самьюта-никаи* (*Saṃyutta-nikāya*) описывается случай, когда группа монахов перестаралась с этими упражнениями. Вовлекшись в этот вид практики без мудрости и надлежащего понимания ее назначения, они развивали отвращение по отношению к своим собственным телам до такой степени, что некоторые из них совершили самоубийство (SN 54.9). В другом месте я детально исследую этот эпизод, приходя к выводу, что палийское описание обнаруживает признаки последующего (позднейшего) обобщения и преувеличения (Anālayo 2014b). Тем не менее, оставив в стороне очевидное преувеличение, эта история все же служит серьезным предостережением. Такой вид практики никогда не должен приводить к неуравновешенности ума. И, таким образом, уже первые созерцания тела

обращают некоторое внимание на состояние нашего ума, которое становится особенно важным в третьей сатипаттхане.

Поддерживание равновесия является главным для всей медитации сатипаттханы. Задача внимательности заключается именно в слежении и контроле над тем, как практика влияет на нас. Если мы закрываем глаза на негативные последствия нашей медитативной практики, тогда это действительно становится потерей внимательности. Таким образом мы упускаем главный момент практики сатипаттханы. Если созерцание частей тела приводит к негативным эмоциям или чувствам неприятия по отношению к телу, тогда присутствие внимательности может немедленно предупредить нас о потере равновесия. В таком случае мы уравновешиваем это посредством смещения к внимательному наблюдению тела как своего хорошего друга, оставляя любую форму оценивания, которую мы использовали до сих пор. Так мы постепенно учимся независимо пребывать, не цепляясь к чему-либо.

Другое измерение (аспект) равновесия в результате практики связано с ее внутренним и внешним применениями. Созерцание частей тела начинается с нашего собственного тела. Когда оно стало хорошо развито, то сформировавшееся основополагающее понимание природы тела может быть затем применено к телам других. И это, в конце концов, приводит к еще более глубокому пониманию природы человеческого тела, будь оно наше собственное или других людей.

От сканирования к открытой практике

Кроме того, что оно служит основой для любого избранного нами вида оценивания, постепенное сканирование всего тела выполняет функцию собирания ума. И это, в частности, полезно, когда ум отвлечен. Процедура постепенного передвижения от одной части тела к другой помогает поддерживать ум вовлеченным в медитативную практику. Кроме того, это позволяет легче замечать отвлечения ума. Если мы начинаем с головы, перемещаемся к шее, и вот мы уже внезапно оказываемся в ногах, значит, что-то пошло не так. Благодаря последовательной процедуре сканирования легче замечать, когда ум отвлекается.

Вначале было бы полезно выполнять эти сканирования медленно, чтобы постепенно привыкнуть к данному виду практики. Но по мере все большего ознакомления с этой методологией они иногда осуществляются в более быстром темпе. Вначале мы можем рассматривать руки и ноги каждую по отдельности, но со временем две руки или две ноги могут проходиться одновременно. Нет нужды говорить, что такое быстрое сканирование не является знаком мастерства. Даже после продолжительной практики этого упражнения весьма вероятно, что мы все еще будем находить медленное сканирование более полезным просто потому, что оно позволяет уму более полно наслаждаться созерцанием. В конце концов, все это зависит от нашего нынешнего состояния ума и предпочтения. Узнавание самого подходящего способа практиковать в любой

данный момент является целью внимательности и ясного знания.

Подлинная медитация сатипаттхана не имеет ничего общего со стоическим повторением одного и того же снова и снова, до такой степени, что ум просто притупляется. Напротив, требуется постоянная бдительность по отношению к состояниям нашего ума. Каков ум прямо теперь? Что ему нужно?

Когда ум склоняется к отвлечению, возможно, самым лучшим будет замедление следования и более детальное сканирование. Когда же ум собирается, концентрируется, то самым лучшим будет двигаться быстрее. Это не означает, что есть единственно верный, применяемый во всех случаях способ практики. Правильный способ созерцания происходит в результате ясного понимания того, что требуется в любой данный момент.

Проделав быстрое или медленное сканирование, мы переходим к простому осознаванию тела в сидячей позиции, как состоящего из кожи, плоти и костей. Продолжая относиться к этому без цепляния, мы готовы открыться для осознавания текущего момента, каким бы образом он не разворачивался. Стабилизировав ум посредством сканирования и хорошо освоив отсутствие цепляния, мы переходим к ненаправленному способу практики. Внимательное наблюдение основательно укореняется в теле. Мы остаемся восприимчиво открытыми к тому, что проявляется для любых органов чувств. Мы полностью присутствуем и осознаем все, что проявляется, осознавая это как изменяющиеся явления. Именно это отличает от внимательности

пастуха — узнавание непостоянства. Это актуально для тела, чьи анатомические составляющие продолжают изменяться все время. И это также актуально для всего, что мы воспринимаем, для всего происходящего, являющегося процессом, непрерывным течением и потоком. Осознавая изменения во всех сферах нашего переживания, мы засеваем семена мудрости и прозрения, которые созреют как освобождение от всех чувственных и неблаготворных состояний.

Когда бы ни появлялось отвлечение, как только замечаем, что это случилось, мы с улыбкой возвращаемся к нынешнему моменту. С минимальными отвлечениями мы просто возвращаемся к пребыванию в открытом осознавании здесь и сейчас, снова оказываясь вместе со своей хорошей подругой *сати*. Она всегда здесь, готовая оставаться с нами. В случае более длительных отвлечений может быть целесообразным возвращение к сканированию тела. Повторное созерцание кожи, плоти и костей поможет вновь обрести непрерывную внимательность.

Когда наступает время обратиться к активной медитации во время ходьбы, может быть продолжено то же самое узнавание тела как состоящего из кожи, плоти и костей. Это похоже на осознавание всего тела в сидячей позиции после завершения трех сканирований. От кожи, плоти и костей во время сидения мы переходим к коже, плоти и костям или же просто к костям во время хождения. Опираясь на обращение к аспектам шествующего тела, медитация во время ходьбы может приводить к ощущению всего тела, сочетающегося с раскрытием нашего осознавания по отношению

ко всему, что дается ему через врата любых органов чувств. Суть созерцания частей тела состоит в привитии отношения отсутствия привязанности по отношению к телу и развитии укоренения внимательности в теле. То же самое отношение и укоренение может передаваться от сидения к хождению и, в итоге, к любой выполняемой активности.

Подобно колесу, на примере которого я хотел бы проиллюстрировать этот подход к медитации сатипаттханы, первая спица созерцания частей тела вносит существенный вклад наравне с осью (ступицей) и ободом колеса. Содействие для узлового центра (оси) внимательного наблюдения за телом состоит в том, что благодаря постепенному и последовательному сканированию различных частей тела мы развиваем отчетливое ощущение тела как целого. Это служит более основательному укоренению внимательного наблюдения в теле. Содействие внешнему ободу независимого пребывания без цепляния (привязанности) к чему-либо состоит в развитии отсутствия привязанности к внешним проявлениям тела.

Краткий обзор

Созерцание анатомических составляющих тела следует осуществлять вместе с элементом оценивания, который должен быть тщательно подобран к нашей индивидуальной ситуации и нуждам. Главный упор в этом упражнении делается на порождение отсутствия привязанности таким образом, что различные

части тела могут рассматриваться с тем же отношением, которое у нас есть в процессе наблюдения за различными зернами. Для практических целей список частей тела может быть сокращен до трех телесных составляющих — кожи, плоти и костей. Это может быть исследовано при помощи сканирования тела, которое в то же самое время служит основательному укоренению внимательного наблюдения в теле.

Глава 4

Элементы

Созерцание четырех элементов является второй спицей в колесе представляемой мной здесь практики. Соответствующие наставления из *Сатипаттхна-сутты* (MN 10) таковы:

> Так исследуют то же самое тело, как бы оно ни располагалось и как бы оно ни размещалось, посредством элементов: «В этом теле есть элемент земли, элемент воды, элемент огня и элемент ветра».

Элементы как качества

В ранних буддийских учениях элементы представляют собой качества. В *Ангуттара-никае* описывается, как искусный практикующий может рассматривать дерево как проявление каждого из четырех элементов (AN 6.41; Anālayo 2003: 150n138). Каким бы плотным оно ни было, дерево является не только лишь

манифестацией элемента земли. Оно также может рассматриваться как проявление элемента воды, элемента огня или элемента ветра. Причина этого состоит в том, что в дереве присутствуют все эти качества. Кроме древесины в дереве есть сок и тепло, а также движение. Это иллюстрирует ориентацию раннего буддийского анализа материи, состоящей из элементов, которые соответствуют лишь качествам; и это не является формой эссенциализма или атомизма.

Будучи качествами, элемент земли являет принципы твердости, сопротивления и прочности; элемент воды — жидкости, влажности и сцепления; элемент огня — это сфера температуры, проявляющаяся как различные уровни тепла; и элемент ветра — это принцип движения, вибрации и колебания.

Для ощущения каждого из этих элементов мы можем сомкнуть зубы, чтобы почувствовать твердость в проявлении элемента земли. Элемент земли можно найти во всем теле, но особенно очевидно он проявляется в костях. Затем мы можем собрать слюну во рту и проглотить ее. Тогда мы отмечаем, как сухость во рту постепенно замещается влажностью, когда слюна снова накапливается во рту. Элемент воды можно найти во всем теле, но особенно он очевиден в виде различных телесных жидкостей. Потирая ладони друг о друга, мы можем чувствовать тепло. Так элемент огня можно обнаружить в любой части тела, но особенно ясно он проявляется на уровне кожи. Глубоко вдыхая, мы осознаем движение воздуха. Элемент воздуха пронизывает все тело, но особенно он явствует в виде постоянного движения дыхания при вдохе и выдохе.

Согласно более поздней традиции, элемент воды не может восприниматься непосредственно. И хотя взрослое человеческое тело на шестьдесят процентов состоит из воды, это определенно один из четырех элементов, который трудно почувствовать отчетливо. Но я бы сказал, что предложенное выше упражнение со слюной демонстрирует возможность получить ясное ощущение влажности как проявление элемента воды. И то же самое касается чувствования других телесных жидкостей, таких как пот, слезы, моча и т.д. Другое переживание, кроме телесных жидкостей, которое указывает в том же направлении, происходит, когда мы садимся на стул, не замечая, что он мокрый. Вода постепенно пропитывает нашу одежду, прикасаясь к коже ягодиц. Тогда мы мгновенно понимаем: «О, нет, это вода!» Я воспринимаю это как прямое переживание элемента воды.

В более широком смысле элемент воды означает принцип сцепления. Это может быть связано с формированием водородных связей между молекулами. Водородные связи также имеются в белках и ДНК. Поэтому, определенно, представляется существенным рассматривать элемент воды как пример связывания, взаимного сцепления вещей в отличие от их распада. Мокрая одежда прилипает к телу, влажная бумага может наклеиваться на стену и т.д.

Подобно созерцанию частей тела, в данном случае также необходимо напрячься, чтобы отчетливо почувствовать каждый аспект манифестации четырех элементов в теле. Эта карта, которую мы используем для своей практики, соответствует реальности. Материя

определенным образом состоит из некоторой степени твердости, некоторой степени сцепления, некоторой температуры (тепла), а также из постоянного движения внутри. Вряд ли стоит сомневаться в точности этой карты. И поскольку данная карта соответствует реальности, нам не обязательно проводить специальное исследование, чтобы убедиться в ее соответствии для каждой части тела. Для наших целей достаточно сочетать осознавание тела со знанием, полученным из этой карты.

Созерцание элементов можно сравнить с получением посылки, отправленной кому-то другому. Нет необходимости открывать эту посылку и заглядывать в содержимое. Достаточно просто посмотреть на написанный на ней адрес, чтобы понять, что посылка не для меня и вернуть ее почтальону. Главная цель созерцания элементов заключается в постижении того, что ничто на самом деле не может считаться «мной (моим)». Так же как нет необходимости заглядывать в содержимое посылки, которая нам не принадлежит, то же самое и с элементами. Нет никакой необходимости исследовать все тело для каждого из них. Точно также нет необходимости анализировать определенное ощущение, пытаясь определить, с каким элементом оно связано. Это созерцание четырех элементов, поскольку вместе они формируют физическую реальность тела, независимо от того, как их действительная взаимосвязь проявляется. Для нас достаточно знать, что как бы элементы ни проявлялись, они не являются мной, они пусты от самости. Суть этой практики состоит в том, чтобы больше не принимать тело слиш-

ком личностно и учиться относиться к нему без проецирования в него себя.

Практический подход

Для непосредственной практики я предлагаю использовать тот же метод сканирования, который уже применялся для созерцания частей тела. Начиная с головы, мы двигаемся вниз к стопам, созерцая элемент земли. Во время этого сканирования мы осознаем, что все тело пронизано элементом земли, особое внимание обращая на скелет, поскольку он является наиболее ярким проявлением этого элемента. Что касается элемента воды, то для его созерцания я предлагаю двигаться от стоп к голове, затем снова от головы вниз к стопам для созерцания элемента огня. И в конце еще раз мы проходим от стоп к голове, созерцая элемент ветра. Каждый раз мы осознаем, что все тело пронизано соответствующим элементом.

В то же самое время мы можем заметить, что элемент воды, в частности, особенно явственно проявляется в телесных жидкостях, находящихся в мясистых частях тела. Элемент огня совершенно ясно проявляется на уровне кожи, поскольку эта часть тела особенно чувствительна к воздействию тепла. Элемент ветра особенно заметен в процессе дыхания.

Когда мы практикуем таким образом, сканирование элементов в теле опирается на сканирование частей тела. В некоторой степени элементы земли, воды и огня связаны с предшествующим разделением тела на кости, плоть и кожу. Разница состоит в том,

что во время предыдущей практики была более сильная фиксация на костях, как особенно выделяющихся на фоне всего остального тела. Когда созерцают элемент земли, кости становятся сравнительно более комплексным аспектом всего тела. И то же самое касается плоти и кожи.

Дополнительно к этим трем, новый аспект практики выходит на передний план вместе с элементом ветра, представляя собой любое внутреннее или внешнее движение тела. В дыхании движение проявляется с особым значением. Как кожа, плоть и кости некоторым образом прокладывают мосты от частей тела к элементам, также и дыхание строит мост от элементов к третьему созерцанию тела, о чем будет говориться в следующей главе.

Что касается переживания дыхания, то я рекомендую каждому практикующему решать то, где и каким образом дыхание легче всего может быть прочувствовано. Некоторые предпочитают отмечать процесс дыхания через обращение внимания на ощущения ниже ноздрей и выше верхней губы. Некоторые предпочитают внутреннюю поверхность ноздрей или заднюю сторону горла. И некоторые обращаются к движению, различаемому в области груди, или же к поднятию и опусканию живота. Тогда как другие предпочитают осознавать дыхание, не фокусируясь на каком-то определенном месте.

Для того вида практики, который я представляю здесь, это не имеет никакого значения. Все то, что является наилучшим для обретения ясного ощущения различия между вдохом и выдохом, будет верным

путем следования. Единственное, о чем следует помнить, это то, что дыхание лучше всего воспринимается как часть осознавания всего тела. Оно не должно становиться единственным объектом созерцания, когда сосредотачиваются только на дыхании.

Кроме процесса дыхания, воздействие элемента ветра также становится очевидным, когда мы отмечаем происходящие в теле различные виды легких движений. На тонком уровне тело является непрерывным движением. Большая его часть происходит без нашего сознательного намерения. Часто мы его даже не замечаем. Это открытие уже служит указанием на главный аспект прозрения при созерцании элементов, которым является пустая природа тела.

Когда переходят от сидячей медитации к медитации во время ходьбы, то развиваемое до этого осознавание кожи, плоти и костей во время хождения может быть продолжено, когда их видят как яркий пример для первых трех элементов земли, воды и огня. Четвертый элемент ветра естественным образом становится очевидным в том самом факте, что тело теперь двигается, а не сидит на месте.

Тогда как созерцание анатомических составляющих тела во время медитации хождения особенно обращено на отсутствие привязанности, то созерцание элементов обращено на постижение пустой от «Я» природы тела. Мы упражняемся в том, чтобы избавляться от любой идентификации в случае ходящего тела. Суть такой практики можно суммировать следующим предписанием: «ходите без [всякого представления] о ходящем!».

Сравнение

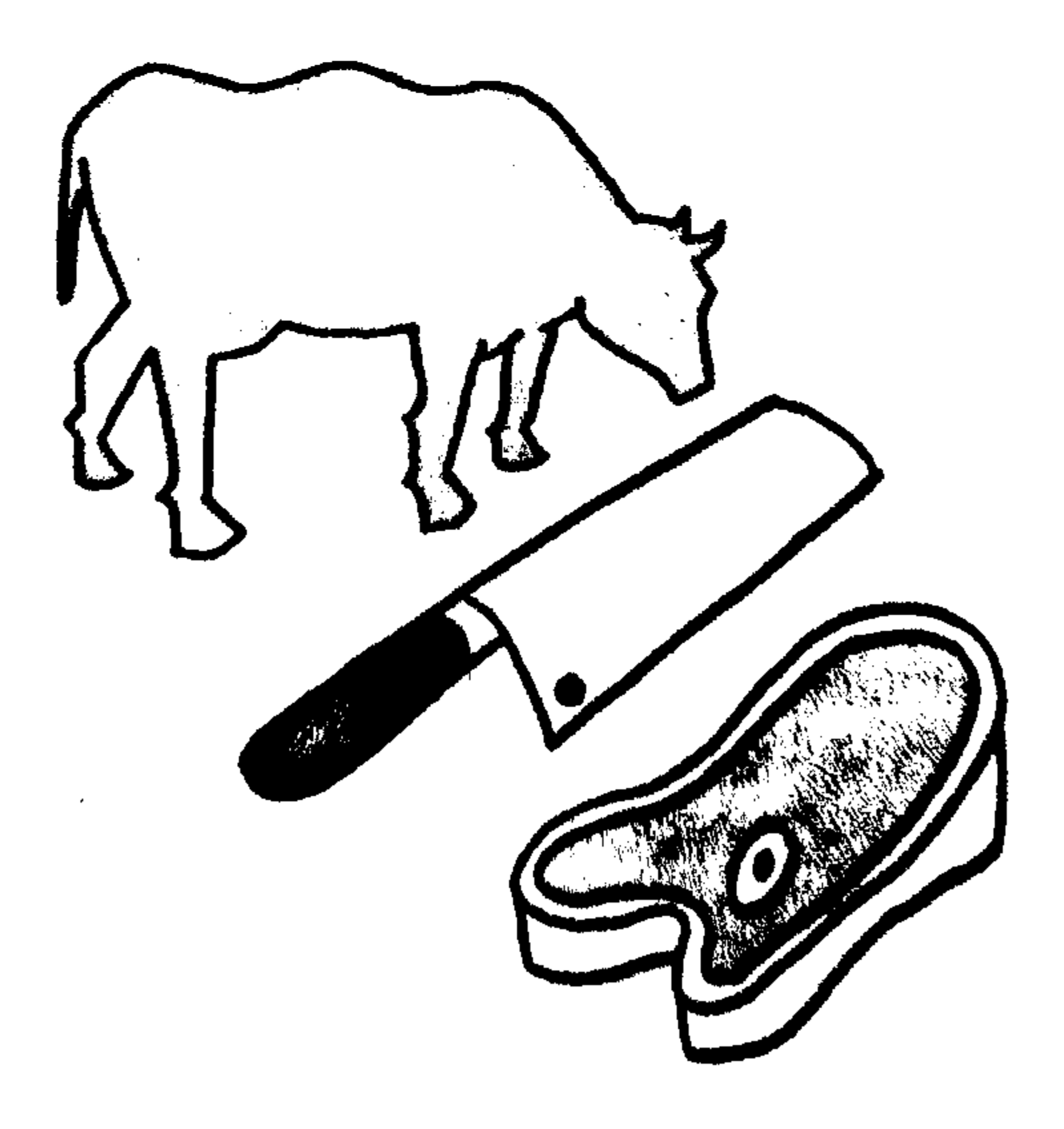
Цель созерцания элементов можно проиллюстрировать сравнением из *Сатипаттхана-сутты*, которое представлено так:

> Это подобно искусному мяснику или ученику мясника, которые, зарезав корову, сидят на перекрестке дорог с порезанной на куски тушей.

Стоит отметить, что ранее вместо трудного упражнения с разрушением представления о телесной красоте посредством созерцания частей тела используется сравнительно мягкое иллюстрирующее сравнение с наполненной зернами сумкой. И напротив, данное упражнение описывается на примере ужасного образа зарезанной коровы. Учитывая глубокое уважение, с которым в древней Индии относились к коровам, и то, какую важность такие практикующие как джайны придавали не причинению вреда ни одному живому существу, этот пример кажется сознательно шокирующим.

Последствия этого примера выражаются особенно явно в *Экоттарика-агаме*, которая аналогична *Сатипаттхана-сутте*. В соответствующих строфах описывается, как мясник зарезал корову и затем увидел различные ее части: «это нога», «это сердце», «это сухожилия, «это голова» (Anālayo 2013: 82). Иными словами, то, что ранее для него было «коровой», теперь стало кусками мяса на продажу. Это представление в *Экоттарика-агаме* соответствует тому, что разъясняется в палийском комментарии (Anālayo 2003: 151).

Так же как мясник разрезает корову на куски, точно так же мы можем разделать свою привязанность к чувству самости, разрезав ее на части. Я полагаю, что выраженные через это сравнение особенные моменты предназначены для того, чтобы довести эту практику до успешного завершения. Привязанность к прочному чувству самости — это, на самом деле, главный обвиняемый, ответственный за широкий спектр проблем и беспокойств. Задача здесь состоит в том, чтобы избавиться от представления о «моем теле» как целостной единицы, которую можно приобрести, и которая значительно отличается от других тел. Вместо этого его видят как простую комбинацию четырех элементов, схожую в данном отношении со всеми прочими проявлениями материи.



Пустая природа материи

Все формы разделения, опирающиеся на пол или расу, могут быть расчленены благодаря обращению внимания на элементы. Все мы состоим из тех же самых элементов, и когда это постигается, то все материальные различия между людьми раскрываются как лишенные истинной субстанции. В соответствии с квантовой физикой тело, в основном, является просто пустым пространством. Физическое различие между прекрасной юной моделью на подиуме и старым нищим на обочине дороги настолько минимально, что им можно пренебречь. Каким же образом это различие может быть поистине значительным? Какое основание у нас действительно есть для отождествления себя как члена определенной группы, с определенными физическими признаками, которые рассматриваются как фундаментально отличающиеся от другой группы с другими физическими характеристиками?

Это не только предполагаемые различия между людьми, которые могут быть расчленены в этом упражнении. Весь материальный мир состоит из этих четырех элементов. Внутри тела или же снаружи него есть просто земля, вода, огонь и ветер. Постепенное уменьшение предположения субстанциального различия между проявлениями этих элементов внутри, как «я», и вовне, как «другие», подрывает само основание, на которое опираются пристрастия и привязанности.

В *Махахаттхипадопама-сутте* четыре внутренних элемента соотносятся со своими внешними эквивалентами, находящимися снаружи, в природе (MN 28;

Anālayo 2003: 152). Как внутренние, так и внешние проявления элементов одинаково непостоянные. Они в равной мере являются объектами того же самого закона изменения. И это дополнительно проясняет непостоянство.

Созерцание элементов может естественным образом вести от внутренних элементов внутри тела к внешним проявлениям элементов снаружи тела, приводя в итоге к признанию их непостоянной природы. Проходя от головы к стопам, переживая твердость элемента земли внутри тела, мы можем на момент почувствовать твердость поверхности, на которой мы сидим, что служит примером твердости всего материального вокруг нас. В подготовке к следующему сканированию мы можем заметить отсутствие разделения между сидением и нашими ягодицами. Хотя в данном случае отсутствие разделения имеется вследствие давления веса тела, чувство связанности с подушкой для медитации требует сцепления элемента воды в тех частях тела, которые прикасаются к сидению. Поэтому представляется возможным принимать эту физически ощущаемую связь с поверхностью как пример сцепления, которое отвечает за то, чтобы материальные частицы этого тела не распадались на разрозненные частицы.

Начиная сканировать элемент огня, мы можем ненадолго уделить внимание ощущению температуры вокруг головы (или просто у лица, если на голове шапка), прежде чем обратиться к переживанию проявлений элемента огня внутри тела. Вместе с элементом ветра мы можем расширить свою перспективу от переживания дыхания внутри тела к отмечанию того,

как воздух проходит снаружи и возвращается вовне вместе с выдохом. Это означает не стимуляцию следования за дыханием, когда оно покидает тело, но лишь расширение нашей перспективы, чтобы также было охвачено внешнее измерение.

Благодаря этому краткому обращению на внешние измерения, не позволяя им отвлекать от самой практики пребывания в теле, взаимозависимость между телом и внешней природой становится аспектом индивидуального переживания. Узкому ощущению самости можно позволить раствориться в обширной природе вокруг нас. Таким образом, смотрение на природу снаружи можно уподобить смотрению в зеркало. Все, что есть внутренне и внешне, это просто элементы. Мы учимся преодолевать ограничения наших замкнутых чувств собственной телесной идентичности благодаря тому, что становимся частью чего-то большего. Тело — это всего лишь часть природы, оно состоит из этих четырех элементов, так же как остальная природа вовне. Это тело на самом деле не принадлежит нам: оно принадлежит природе, оно было заимствовано у природы и вернется к природе, когда четыре элемента распадутся во время смерти.

Наше существование полностью зависит от внешнего мира, причем то и другое — это просто изменчивый процесс. Различие, которое мы обычно проводим между элементами в этом теле, называя это «я», и проявлениями элементов вне тела, как чего-то, совершенно отличающегося от «меня», стоит под большим вопросом. В какой именно момент будет правильно назвать пищу ставшей «моим телом»? — когда она у меня

на ложке, когда она во рту, когда я ее разжевываю или же когда я ее глотаю? В какой момент переваренная пища теряет свое право так называться? — когда она выходит из желудка, когда она проходит из тонкого кишечника в толстый или когда она выходит наружу?

Кроме того, уверенность в том, что мы что-то контролируем, что проявляется в нашем стремлении овладевать материальными вещами, точно так же стоит под вопросом. На самом же деле, элементы не являются чем-то, что мы можем полностью контролировать или тем, чем мы можем владеть постоянно.

Ощущение того, что мы отличаемся от внешней природы, в сочетании с тщеславием владения и контроля, является главной причиной всех проблем. Уничтожение природной среды, загрязнения, климатические изменения приобрели такие масштабы, что это становится угрозой для выживания всего человечества. Настало время понять, что мы не можем продолжать жить так. Созерцание элементов может внести весомый вклад в углубление этого понимания. Элементы внутри и элементы снаружи не отличаются принципиально. Они являются частью одного единственного потока. Это должно быть нашей ответственностью — заботиться о внешней среде как о собственном теле.

Созерцание элементов позволяет легко приблизиться к тому, что может рассматриваться как самый главный фактор прозрения в ранней буддийской мысли — отсутствие самости (*anattā*). То же самое может быть понято при помощи термина «пустое», в том смысле, что все является пустым от самости. Термин «самость» в данном контексте может быть неправильно

понят. Утверждение, что нет самости, не означает, что нет вообще ничего. «Самость» в данном случае соответствует постоянной и субстанциальной вещи, которая может осуществлять полный контроль. Такую вещь невозможно найти ни в одном из аспектов восприятия. Это то, что пустотность означает в раннем буддизме. В действительности пустотность в раннем буддизме означает «пустое от чего-то». Тело пусто от постоянной самости, осуществляющей контроль. Именно поэтому тело не всегда такое, каким мы хотели бы его видеть, ведь оно болеет, и, в конце концов, умирает.

Отрицание постоянной и самодостаточной вещи отличается от использования такого термина, как «самость». Это может быть прояснено при помощи созерцания четырех элементов. Мы знаем из квантовой физики, что в абсолютном смысле материя является лишь взаимодействующими друг с другом в пространстве энергетическими процессами. Нет ничего основательного или постоянного. Все есть лишь непрерывное течение и постоянное движение вследствие причин и условий. Но это не означает, что мы можем легко проходить сквозь стены. Стены, конечно же, есть вокруг нас, и как бы прилежно мы ни изучали квантовую физику, если мы попытаемся пройти сквозь них, то обязательно стукнемся головой.

Учение о пустотности, или отсутствии самости, такое же. В нем, конечно же, не отрицается субъективное чувство непрерывности или влияние кармы. Суть его состоит лишь в том, что непрерывность существует не вследствие некоей твердой, неизменной

и основательной сущности внутри нас, но, напротив, на основании следования причин и условий.

Это, в свою очередь, связано с тем фактом, что нет единственной причинности, находящейся где бы то ни было. Все, что есть, является результатом взаимодействия ряда причин и условий. Некоторые из этих причин и условий относятся к сфере нашего влияния. Другие же действуют за ее пределами. Мы можем влиять на вещи, но мы не контролируем их полностью.

В пределах данной жизни должно быть ясно, что содеянное нами в прошлом влияет на то, что происходит с нами теперь. То, что мы изучали в школе и далее, является тем, что позволяет нам теперь выполнять стоящие перед нами задачи. Более ранний опыт — наши «кармические действия», а наши нынешние способности — это их «кармические плоды».

Общим правилом является то, что эгоизм и жестокость ведут к страданию, в то время как доброта и щедрость ведут к счастью. Результаты не обязательно проявляются сразу, так же как один день обучения в школе не приводит к немедленному результату получения работы. На практике не все изучаемое в школе будет использовано в будущем. Тем не менее, есть общая тенденция, что изучение и освоение позволяет найти лучшую работу. Опять же, не каждое эгоистическое и жестокое действие немедленно приводит к страданию, и не каждый акт доброты и щедрости приводит к мгновенному счастью. И все же есть общая тенденция того, что эгоизм и жестокость приводят к негативным результатам для нас самих и для других, тогда как доброта и щедрость обычно приводят к позитивным

результатам. Все это никоим образом не противоречит учению об отсутствии самости или пустотности, так же как квантовая физика не противоречит практическому опыту взаимодействия с твердыми стенами.

Здесь не только нет противоречий, но это учение о пустотности имеет прямое отношение к противопоставлению жестокости и доброты. Жестокость и весь комплекс неблаготворных последствий опираются на эгоизм. Насколько прозрение в пустотность может уничтожить эгоизм, настолько пространство ума открывается для развития доброты и других благотворных состояний ума. Так же как обусловленность является другой стороной пустотности с функциональной точки зрения, с точки зрения аффективности *брахмавихары* являются естественным процветанием, которое возникает, когда благодаря прозрению в пустотность эгоизм ослабевает.

Это, в свою очередь, показывает, что пустотность не делает нас недееспособными. Напротив, в той степени, в которой мы способны избавиться от обузы собственного эго и себялюбия, мы можем быть эффективнее и лучше в том, что нам необходимо сделать. Таким образом, развитие прозрения в пустотность полностью отличается от склонности к изоляции и оторванности от мира. Оно противоположно этому. Подобно невозмутимости, противоположной безразличию, подлинное прозрение в пустотность очень далеко от ухода от реальности.

Поскольку упор в практике делается на воплощенную (т.е. основывающуюся на теле) форму внимательности как на главную точку отсчета, то устанавливает-

ся основание для противодействия любой склонности к отделению. Если же такая склонность проявляется, тогда необходимо делать больший упор на воплощенное (т.е. направленное на осознавание тела) присутствие ума. Это обеспечит истинность культивируемого вида пустотности, что будет проявляться через естественный расцвет *брахмавихар*.

Во время непосредственного созерцания элементов факт обусловленности может быть практически исследован с точки зрения зависимости нашего собственного тела от внешних элементов. Это тело полностью зависит от достаточного количества четырех элементов снаружи. Оно может жить без обеспечения элементом земли в виде пищи максимум несколько месяцев. Наше тело может выживать без обеспечения элементом воды в форме питья всего несколько дней. Без элемента огня в виде тепла оно может поддерживать жизнь лишь несколько часов. И без обеспечения элементом ветра в виде воздуха оно может поддерживать жизнь всего несколько минут. Наше тело полностью зависит от этих четырех элементов. И из этих четырех элементов тот, который нам больше всего необходим, в то же самое время является самым эфемерным из всех — это элемент ветра в форме циркулирующего движения воздуха (вдоха и выдоха). Такая зависимость указывает на неустойчивость нашего физического существования.

Эта неустойчивость влияет не только на нас. В таком же положении находятся все живые существа. Таким образом, постижение пустотности и обусловленности естественным образом сопровождается раскрытием сердца для сострадания.

Элементы и равновесие ума

В *Ангуттара-никае* элементы связываются с равновесием ума полностью пробужденных (AN 9.11; Anālayo 2013: 94f). Арахант Сарипутта был ложно обвинен другим монахом. Чтобы отбросить это ложное обвинение, Сарипутта описал свое состояние ума, косвенным образом убедив других в том, что он не мог сделать то, в чем его обвинили. В описании этой истории его состояние ума сравнивается с землей. Как земля не испытывает отвращения, когда на нее бросают что-то грязное, так и ум араханта не может реагировать с ненавистью и неприязнью. И точно так же вода не испытывает отвращение к брошенным в нее нечистотам. Огонь не чувствует отвращения, когда в нем сжигается мусор. Ветер не чувствует отвращения, когда овевает грязные вещи. Что бы ни происходило, элементы не воспринимают это как личности. И точно так же ум араханта свободен от неприятия и раздражения, поскольку он не принимает вещи как отдельный индивидуум.

В данном эпизоде естественные проявления элементов во внешней природе используются в качестве примера устойчивого ума внутри. Таким образом, памятование об элементах может применяться как стимул развивать отсутствие личностного реагирования, которое является характеристикой тех, кто прошел весь путь до самого его завершения.

Схожая перспектива следует из *Махарахуловада-сутты* (*Mahārāhulovāda-sutta*) (MN 62; Anālayo 2003: 152). Наставления в этом рассуждении, которые начинаются

с описания элемента земли и воды, рассматривают те же части тела, которые перечислялись в представленном в предыдущей главе упражнении. Два элемента огня и ветра описываются на примере различных проявлений тепла и движения. Кроме этих четырех элементов в данном рассуждении также рассматривается элемент пространства. В каждом случае целью является переход от узнавания внутренних проявлений любого элемента к осознаванию их проявлений во внешней природной среде. И, чтобы развить бесстрастие по отношению к каждому элементу, последнее наставление неизменно состоит в том, что элементы необходимо созерцать как не являющиеся мной или чем-то моим.

Это рассуждение продолжается описанием способа медитации, который подобен методу араханта Сариputты в приведенном выше отрывке. Рекомендация состоит в развитии состояния ума, подобного земле, которая не реагирует с отвращением, когда на нее бросают что-то грязное. Когда мы практикуем таким образом, то двойственность приятного и болезненного больше не может захватывать наш ум. Далее приводятся подобные примеры с элементами воды, огня и ветра. И в каждом случае состояние ума следует делать подобным соответствующему элементу, в результате чего удовольствие и страдание больше не будут захватывать ум.

Элемент земли также может использоваться в качестве примера нашей укорененности в благотворном и приносящем пользу нам самим и другим. Кроме того, подобно воде, которая принимает форму всего, что

она заполняет, мы можем упражняться в том, чтобы быть гибкими и приспосабливающимися к внешним обстоятельствам. Подобно огню, который согревает тех, кто дрожит от холода, мы можем делиться теплом своего сердца с одинокими и заброшенными. Подобно постоянно двигающемуся ветру, мы продолжаем развиваться на пути к освобождению. Так или иначе, элементы могут применяться в качестве метафор для развиваемых качеств ума.

Элемент пространства

Последним в *Махарахуловада-сутте* следует элемент пространства. В данном случае речь не идет об отсутствии реакции на грязь и отвратительные вещи. Вместо этого наставление состоит в развитии ума, похожего на пространство, которое нигде не является установленным.

Восприятие пространства развивается некоторым образом, обобщая понимание пустотности, которое может развиваться при помощи рассмотрения элементов. Как уже отмечалось ранее, материя по большей части является лишь пространством. Пространство же присутствует в любой ситуации. Необходимо лишь уделить время обращению на него внимания. Это может быть особенно полезным при столкновении с резкой реакцией других людей. Какая бы грязь ни была в нас брошена, всего лишь мгновение внимания, обращенное на пространство между нами и другими, а также на все пространство вокруг нас, может помочь

поддержать равновесие ума (Anālayo 2017c: 196). Обращение внимания на пространство позволяет уму становиться просторным, а также удерживает его от ограничения и замкнутости. Пространство просто не оставляет прочного и устойчивого места для чужих или собственных реакций. Что касается трудностей, создаваемых препятствиями и прочими проблемами, то вместо того чтобы вести с ними борьбу, связанную с затратами времени и энергии, им можно просто позволить раствориться. Занимая выгодную позицию этого пространства ума, у нас намного больше возможностей эффективно справляться со всеми возникающими проблемами.

Развитие восприятия пространства также может осуществляться при поддержке постепенного прохождения через четыре элемента в той последовательности, которая описывается в этой сутте. В описанном выше способе созерцания переход от элемента земли к элементу воды в этом теле может осуществляться посредством узнавания того, что это происходит вследствие сцепления, благодаря которому это тело не распадается на части. Очевидно, что без силы сцепления столь прочный пол, на котором мы сидим, будет подобен зыбучим пескам. Иными словами, элемент земли зависит от элемента воды и не может существовать без него. Качество твердости зависит от качества сцепления.

В случае перехода от воды к огню может быть применено такое же размышление. Чтобы вода могла выполнять свою функцию сцепления, она должна иметь подходящую температуру. Если она будет слишком

холодной, то замерзнет и станет хрупкой, если же она будет слишком горячей, то испарится. Чтобы вода могла выполнять свои функции в живом теле, очень важно, чтобы это тело могло поддерживать необходимый температурный режим. И пока он поддерживается, тело не умирает и не распадается на части. Без подходящей температуры свойство сцепления не сможет выполнять свои функции. Таким образом, элемент воды в этом теле зависит от элемента огня.

Что касается перехода от огня к воздуху, то температура является просто результатом движения. Без движения не может быть никакого проявления огня. Движение, в свою очередь, зависит от пространства. Без пространства движения не может быть. Таким образом, четыре элемента могут рассматриваться как зависящие друг от друга таким образом, что это ведет вплоть до восприятия пространства.

Такой способ практики помогает быстро уменьшить привязанность. Бесплотная природа тела становится весьма ощутимой и непосредственно воспринимаемой, а открытия квантовой физики, которые на первый взгляд могут казаться очень далекими от нашего субъективного восприятия тела, наполняются все большим смыслом.

Открытая практика

После исследования элементов при помощи четырех сканирований мы переходим к простому осознаванию тела в сидячей позиции как состоящего из земли, воды,

огня и ветра. Опираясь на постепенное уменьшение отождествления с телом, мы открываемся к осознанию пустой природы текущего момента, каким бы способом он ни разворачивался. Мы переходим к ненаправленному способу практики. Внимательное наблюдение остается глубоко укорененным в нашем теле, и мы остаемся широко открытыми для всего, что проявляется для любых органов чувств, воспринимаемого как изменяющиеся явления. Результирующая здесь практика напоминает смотрение на текущую воду в ручье или реке. Из-за быстрого течения воды мы не можем различать мелкие детали. И то, что особенно выделяется при этом в нашем видении, это постоянное течение потока.

Когда происходят краткие отвлечения, которые подобны обмену приветствиями при встрече на дороге со знакомыми, мы просто возвращаемся к обществу нашей хорошей подруги *сати*. В случае более длительных отвлечений, которые похожи на то, как садятся, чтобы обстоятельно пообщаться с встретившимся на дороге другом, мы можем снова обратиться к созерцанию элементов. Перед этим мы мгновенно различаем пустую природу того, о чем думаем, вспоминаем или фантазируем, того, что заставило нас отвлечься. Тело, состоящее из четырех элементов, так же пусто, как ум, захваченный некоторым отвлечением.

Предшествующее упражнение, когда созерцались части тела, уже пропитало нашу практику переживанием отсутствия привязанности. Опираясь на это, данное упражнение прививает нам ощущение свободы от отождествления, от удерживания этого тела как своего.

Что касается сравнения с колесом, которое иллюстрирует этот подход медитации сатипаттханы, созерцание элементов продолжает решать задачу уже начатого созерцания частей тела, которое глубоко укореняет внимательное наблюдение в теле. Вместе с созерцанием элементов процесс дыхания получает дополнительный импульс внимания как часть осознавания всего тела. Это служит усилению дальнейшего укоренения в осознавании всего тела, которое является ступицей колеса практики. Обращение к этому процессу дыхания, как к неотъемлемой части осознавания всего тела, оказывается удобным ориентиром, чтобы не потеряться в многообразии переживаний и не поддаться отвлечениям при переходе к открытому осознаванию. То, чем созерцание элементов поддерживает внешний обод колеса, это постоянное ослабление отождествления с телом. Это происходит вместе с увеличением признания нашей связанности с другими людьми и окружающей средой (внешними обстоятельствами), которое, в свою очередь, приводит к возникновению сострадания.

Краткое изложение

Четыре элемента земли, воды, огня и ветра представляют собой качества. Они могут восприниматься благодаря сканированию тела, выявлению наличия твердости, связывания или влажности, тепла и движения внутри нашего тела. Главной целью этого созерцания является обретение прозрения в пустую природу тела

и его присущую связь с материей вне него. Такое прозрение в пустую природу всех аспектов материального существования может служить основанием для открытия сердца и установления внутреннего равновесия перед лицом любых испытаний.

Глава 5

Смерть

Третья спица в колесе представляемой здесь практики, а также последнее из трех созерцаний тела, представляет собой созерцание стадий разложения, через которые проходит труп, если он был оставлен на открытом месте. Наставления в *Сатипаттхана-сутте* довольно длинные, поэтому здесь я представляю лишь сокращенную версию (MN 10):

> 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 имеет такую же природу, оно будет таким и не избежит этой участи».
>
> Как если бы он видел труп, брошенный на кладбище, пожираемый воронами, пожираемый ястребами, пожираемый грифами, пожираемый псами, пожираемый шакалами, либо пожираемый различными видами червей...

...труп, брошенный на кладбище, ставший скелетом с остатками плоти и крови и скрепляемый сухожилиями...

...скелетом без плоти, но с пятнами крови и скрепляемый сухожилиями...

...скелетом без плоти и без пятен крови и скрепляемый сухожилиями...

...просто отдельные кости, разбросанные в разных направлениях, здесь кость руки, там кость ноги, там кость голени, там кость бедра, там кость ребра, там кость позвоночника, а там череп...

...труп, брошенный на кладбище, просто белые кости цвета раковины...

...лежащую более года кучу костей...

...сгнившие и превратившиеся в пыль кости, он сравнивает это же [свое] тело с ним: «Это тело имеет такую же природу, оно будет таким и не избежит этой участи».

В этих наставлениях говорится о «сравнении» нашего тела с различными стадиями разложения, через которые проходит труп, оставленный на открытом месте. Подобно созерцанию частей тела, здесь само созерцание не представляется как форма внимательного наблюдения. На самом деле, похоже, что в данном случае это упражнение предполагает определенную форму визуализации. В этом тексте различные этапы разложения описываются такими словами: «Как если бы он видел труп». Соответствующая палийская фраза оставляет простор для воображения и не обязательно указывает лишь на вспоминание того, что было действительно увидено.

Способ, которым эти различные стадии разложения представлены, позволяет допускать, что мы можем просто выбрать одну из них или же следовать шаг за шагом через все стадии. Похоже, что цель этого созерцания двойная. Одно из направлений применения этой практики становится очевидным в *Махадуккхаккхандха-сутте* (*Mahādukkhakkhandha-sutta*) (MN 13; Anālayo 2003: 153f and 2013: 101f). В этом тексте удовольствие от видения прекрасной и привлекательной юной девушки противопоставляется ее образу после того, как она умирает и ее тело проходит стадии разложения трупа, соответственно описанному в *Сатипаттхана-сутте*. Такое понимание делает представленное здесь упражнение схожим в его основной направленности с созерцанием частей тела.

Памятование о смерти

Альтернативным направлением, в котором двигается эта практика, что соответствует представляемому здесь мной методу, является выполнение такого созерцания как размышления над неизбежностью смерти тела. Оно, на мой взгляд, настолько важно, что я включил его в набор выполняемых мной практик и тех, которым я учу. Если бы меня попросили порекомендовать всего одну единственную медитативную практику, я, скорее всего, остановился бы на памятовании о смерти. Причина этого заключается в ее преображающей силе.

В современном обществе мы обычно избегаем мыслей о смерти. В клинической психологии детально из-

учаются различные защитные механизмы, которые работают, чтобы заставить нас игнорировать не только свою смертность, но и смертность других людей. Есть целый ряд публикаций под общим заголовком Теория Управления Страхом (ТУС). Это *теория*, в которой объясняется, как люди *управляют* своим экзистенциальным *страхом*.

Люди, подобно животным, имеют одинаковый инстинкт самосохранения. Причина, по которой люди имеют это особое отклонение, заключается в том, что мы осознаем тот факт, что смерть неизбежна. Сочетание инстинктивного стремления к самосохранению и знание неизбежности смерти накапливают потенциал парализующего ужаса. Когда смерть оказывается в сфере внимания, люди в ответ на это включают различные защитные механизмы. Самые распространенные состоят в том, что стремятся отвлечь нас или же отодвинуть проблему смерти в отдаленное будущее.

В результате осознания своей смертности люди стремятся крепко удерживать свои воззрения и чувство самотождественности, как способ избавиться от ощущения опасности. Даже мимолетное напоминание о смерти заставляет индивидуумов реагировать поверхностно и предвзято, чтобы отгородиться от осознания неизбежности своей смерти.

Будущий собственный поиск Буддой освобождения начался с понимания неизбежности своей смерти как главнейшего аспекта страдания *дуккхи* (вместе с болезнью и старостью). В рассуждениях *Ангуттараникаи* сообщается о его собственном размышлении о том, что другие при виде мертвого тела, как правило,

отворачиваются от него, игнорируя тот факт, что их самих постигнет та же участь (AN 3.38; Anālayo 2017c: 5ff). Будда понял неправильность такой реакции. Он принял истину того, что он сам является объектом той же участи и глубоко ее продумал. В результате все его опьянение от бытия живым исчезло.

Согласно *Арьяпарьясана-сутте* (*Ariyapariyesanā-sutta*) (MN 26; Anālayo 2013: 109f and 2017c: 8ff), вместе с проявлениями страдания дуккхи, такими как старость и болезни, факт смерти мотивировал будущего Будду начать свои поиски пробуждения. Успешно достигнув пробуждения, Будда провозгласил, что он реализовал бессмертие. Это не было формой вечной жизни, ведь его тело все еще оставалось объектом умирания. Просто он больше не испытывал беспокойства из-за смерти. Иными словами, согласно ранней буддийской мысли, свобода от смерти может быть реализована еще при жизни.

Вполне может быть такое, что это постижение будущего Будды, что он был объектом для той же участи смерти, которое затем привело его к поискам того, что выводит за пределы смерти, находит свое отражение в приведенных выше наставлениях. *Сатипаттхана-сутта* призывает размышлять над тем, что мы «обладаем той же природой», а также мы «будем таким же» трупом в различных стадиях разложения. В общем, мы «не избежим той же участи». Эти формулировки могут применяться для регулярного размышления о неизбежности своей смерти, благодаря которому закладывается основание для применения этого понимания во время самого созерцания.

Практический подход

В самой практике за исходный пункт может браться образ скелета. Это может быть «скелет без плоти и крови, скрепленный сухожилиями», одна из различных стадий разложения, описанная выше. Для начала мы можем просто представить в уме образ скелета (или же другую стадию распада на свое усмотрение). Мысленный образ скелета может быть далее усилен, если наше осознавание всего тела, практикуемое во всех описанных в этой книге различных упражнениях, было направлено таким образом, что основное внимание уделялось скелету. Это может опираться на тот вид практики, который мы выполняли в двух предыдущих упражнениях сатипаттханы, когда вместе с созерцанием частей тела мы рассматривали кости скелета, а вместе с созерцанием элемента земли мы в некоторой степени все еще осознавали скелет как часть своего осознавания твердости всего тела. Главное отличие теперь состоит в том, что вместо осознавания скелета посредством постепенного осмотра, мы просто осознаем весь скелет внутри своего тела, с которым мы уже знакомы к нынешнему моменту.

Таким образом, то, что было представлено как *объект* при помощи мысленного образа другого скелета, теперь становится *субъектом* созерцания благодаря прямой связи со скелетом в нашем собственном живом теле. В результате факт смерти ощутимо становится *моей* смертью. Это может служить актуализации размышления о том, что «это тело имеет такую же природу, оно будет таким же и не избежит той же участи».

Нет нужды говорить, что во время созерцания наше собственное тело все еще живо, тогда как мертвое тело лишается любого ощущения стадий разложения, через которые проходит. Таким образом, это упражнение состоит в проведении сравнения, а не в представлении того, как себя чувствует распадающееся тело. Цель заключается лишь в убеждении себя в том, что собственное тело распадется после смерти, хотя само это разложение не является тем, что может чувствоваться.

Для тех, кто хочет заниматься созерцанием так, как оно представляется в полном описании *Сатипаттхана-сутты*, все различные стадии разложения могут быть привнесены в эту практику. Я лично рекомендовал бы начать работать с одной из стадий, такой как скелет. Опираясь на нее, те, кто хочет, могут расширить эту практику и использовать все различные стадии разложения, описанные в сутте. Далее я кратко обрисую один способ, которым это можно делать. Читателям, которые сравнительно недавно столкнулись со смертью и этими стадиями разложения, возможно, стоит пропустить следующий абзац, поскольку описание в нем может быть несколько неприятным.

Визуализируя свое тело как только что умершее, мы можем представить, что оно постепенно начинает распухать, синеть, гноиться и сочиться. Пищеварительные ферменты начинают съедать желудок, и глазные яблоки вылезают из орбит. Слетаются вороны и выклевывают глаза. Ноздри и рот заполняются червями, которые начинают поедать язык и другие плотные ткани. Кроме того, черви также проедают

путь к мозгу. Коршуны и грифы вырывают сердце и кишечник, тогда как собаки и шакалы откусывают гениталии и отгрызают конечности. Вся оставшаяся плоть, после того как различные животные полакомятся ею, окончательно сгнивает. В итоге остаются лишь измазанные кровью кости скелета.

Сухожилия скрепляют кости скелета вместе, и вместе с тем отдельные кости разбрасываются в разные стороны. Эти разбросанные кости отбеливаются, сгнивают и постепенно рассыпаются в пыль.

Описываемый здесь способ практики, очевидно, предполагает элемент визуального воображения. Как было отмечено выше, в формулировке, используемой в самих наставлениях *Сатипаттхана-сутты*,

говорится о сравнении нашего тела с тем, что мы можем видеть на кладбище, и это открывает простор для элемента визуального воображения.

Ощущение предела, до которого такое визуальное воображение является успешным и целесообразным, может определяться благодаря отмечанию того, ранит ли оно наше чувство идентичности и обладания телом. Стадия, на которой животные поедают различные части нашего тела, может быть особенно эффективной в данном отношении.

Соответствующее состояние может развиваться, когда нас кусают москиты и клещи. Кроме появляющегося зуда, также жалит неприятное ощущение того, что наше тело является пищей для других. Размышляя о том, что это в любом случае является нашей окончательной участью, мы можем уменьшить и в итоге полностью преодолеть это дополнительное неприятное ощущение.

Другая интересная стадия в процессе разложения трупа следует, когда распадается скелет. До тех пор, пока скелет скрепляется сухожилиями и пока он остается в некоторой степени цельным, он выглядит как индивидуальность. Но когда сухожилия распадаются, разбросанные кости больше не порождают восприятие индивидуума. Это похоже на ощущение, которое передается сравнением с мясником в последней главе, когда зарезанная корова превращается в куски мяса.

Соответствующее наблюдение может поддерживаться, когда срезаются волосы и ногти. Хотя они и являются мертвой материей, но, находясь на теле, они все еще воспринимаются как интегральный аспект

«нашего» тела. Однако же это быстро меняется, когда они срезаются и выбрасываются.

Я рекомендую отмечать, является ли это сигналом общего отношения для медитации сатипаттханы, и данное упражнение — это особенно подходящий случай для исследования. Чтобы пребывать независимо и ни к чему не цепляться, полезно выявлять наши зависимости и то, к чему мы привязаны. И когда появляется неприятный (жалящий) сигнал, там, где есть беспокойство, именно там проявляются зависимости и привязанности. И именно здесь есть возможность проявить их постепенное отпускание.

Дыхание и непостоянство

Чтобы далее стимулировать связь обращения к смерти с созерцанием текущего момента, я рекомендую сочетание другого упражнения с медитацией на образе разлагающегося трупа. Это памятование о смерти, опирающееся на дыхание. Хотя это очевидно и не является частью схемы сатипаттханы, подобное памятование описывается в двух суттах *Ангуттара-никаи* (AN 6.19 and AN 8.73; Anālayo 2016: 200ff).

Будда однажды исследовал, как некоторые из его учеников практиковали памятование о смерти. И все разнообразные способы практики, которые они описывали, опирались на то, чтобы оттолкнуть смерть подальше. Но Будда рекомендовал привнести смерть непосредственно в текущий момент. Мы должны осознавать, что можем умереть сразу после этого вдоха.

Если практика связана с принятием пищи, то мы также можем осознавать, что смерть может наступить сразу после того, как будет проглочен этот кусочек. Направленность этой рекомендации в значительной мере соответствует изысканиям Теории Управления Страхом, согласно которой главным механизмом психологической защиты от понимания угрозы смерти является именно ее отталкивание на отдаленное расстояние.

Созерцание разлагающегося трупа может существенно усиливаться в результате его сочетания с осознаванием того, что это наше дыхание может быть последним. Перед обращением к деталям этой практики я должен отметить, что эту практику не должны применять те, у кого есть проблемы с дыханием или суицидальные наклонности. И, кроме того, рекомендация для всех — это использовать памятование о смерти очень постепенно и осторожно. В качестве примера представьте, что получили очень мощную машину сразу после получения прав. Будет очень неразумно вести эту машину на максимальной скорости по загруженной трассе. И точно так же с этим упражнением — важно не двигаться вперед слишком быстро.

Подлинная мудрость — это результат постепенного развития, поэтому не следует стараться пройти своим путем как можно быстрее. В сутте из *Ангуттараникаи* тройная тренировка неизбежности смерти, сосредоточения и мудрости сравнивается с садовником, который сажает свои растения и поливает их в надлежащее время (AN 3.91; Anālayo 2003: 253). Это максимум из того, что может сделать садовник, он не может

заставить урожай созреть мгновенно. Терпеливое отношение к засеванию семян мудрости и взращиванию семян прозрения, поливая их в нужное время при помощи практики медитации, является целесообразным для данного упражнения (так же как и для практики сатипаттханы в целом). Мы делаем то, что необходимо, и позволяем тому, что было посажено, всходить постепенно, пока это не принесет свои освобождающие плоды. И напротив, попытка форсировать прохождение по пути легко может превратиться в самоутверждение, и тем самым это противоречит достижению равновесия, которое необходимо для подлинного развития прозрения. Такой силовой подход также будет противоречить постижению отсутствия самости, развиваемому вместе с предшествующим созерцанием элементов.

Осознавание дыхания указывает на проявление элемента ветра, на что мы уже обращали внимание в финальной стадии созерцания элементов. Элемент, на который тело обязательно должно опираться для своего выживания, — это элемент ветра (в виде снабжения кислородом), самый бесплотный из четырех элементов. Таким образом, созерцание этих элементов уже привлекало наше внимание к неустойчивости телесного существования.

Мы продолжаем ту же тему, сочетая осознавание постоянного течения воздуха взад и вперед с осознаванием того, что выживание тела полностью зависит от непрерывной подачи кислорода. Дыхание поддерживает в нас жизнь. Благодаря этой практике мы поддерживаем связь с тем, что поддерживает в нас жизнь.

Эта связь есть не что иное, как поток, возникновение изменяющегося потока воздуха и его окончание. Она непостоянная и неустойчивая. Наше тело полностью зависит от этого постоянно изменяющегося процесса дыхания. Как же такое тело может быть постоянным? Это невозможно.

Это упражнение, в частности, подходит для исследования природы возникновения и исчезновения в связи с телом. Это второй аспект, который отмечается в рефрене, опирающийся на внутреннее и внешнее измерения практики, упоминаемой прежде в рефрене. Это уже было исследовано в связи с частями тела и элементами. На самом деле внутренние и внешние элементы самоочевидны, когда мы созерцаем элементы, которые вряд ли можно пропустить. И то же самое касается непостоянства в связи с данным упражнением. Оно настолько самоочевидно, что его вряд ли можно пропустить.

Нет необходимости говорить, что непостоянство также относится к созерцанию частей тела и элементов, подобно тому, как внутренние и внешние аспекты практики также применимы к данному упражнению. На самом деле смерть других может для некоторых практикующих стать естественными входными вратами в памятование о смерти. Но когда следуют такому подходу, все же необходимо делать так, чтобы это не становилось способом избежать столкновения со своей смертью.

Эта практика предполагает обращение внимания на передний край непостоянства, на тот факт, что непостоянство означает, что это самое тело рано или

поздно умрет. Именно по этой причине данное упражнение может стать особенно мощным способом применения инструкций в рефрене для размышления о природе возникновения и исчезновения. Непрерывность тела, которую так легко принимать как данность, полностью зависит от постоянного возникновения и исчезновения дыхания. А так же само дыхание явно непостоянное и является не чем иным, как изменяющимся потоком.

Эта зависимость от дыхания в то же самое время служит примером пустой природы тела, которая уже стала очевидной в результате созерцания элементов. Мы, конечно же, в некоторой степени контролируем тело, решаем, когда оно будет двигать конечностями, а также принимать то или иное положение. Есть естественное чувство временности владения или самоидентичности. Мы можем проводить различие между собственным и чужим телом. Однако такой контроль и владение ограничены, ведь они действуют внутри сети условий, среди которых некоторые находятся вне нашего полного контроля и владения.

Мы не обладаем исключительным и полным контролем над телом, иначе оно было бы тем, чем нам хотелось. Мы также не являемся исключительным и подлинным обладателем этого тела. Как было сказано в предыдущей главе, взятые извне элементы в виде пищи и питья в какой-то момент во время этого процесса воспринимаются как ставшие «моим». Но достаточно скоро часть того, что было потреблено, превратившись в экскременты и мочу, исторгается, а оставшееся в теле определенно покидает сферу нашего чувства

собственности после смерти. Таким образом, смерть служит прояснению значения непостоянства и пустой природы тела.

Наступает время, когда дыхание останавливается и тело умирает. Если его оставить под открытым небом, то оно будет проходить через стадии разложения трупа, описанные в *Сатипаттхана-сутте*. Припомнив тот визуальный образ трупа, который мы решили использовать, с каждым дыханием мы можем осознавать, что это может быть нашим последним дыханием. Возникает ощущение, что мы можем умереть прямо сейчас, в результате чего постепенное разложение нашего тела начнется очень скоро. Мы не можем быть уверены в том, что наше дыхание будет продолжаться и после того, что происходит в данный момент. Когда эта неопределенность постигнута, мы больше не воспринимаем дыхание как само собой разумеющееся.

Для непосредственной практики я, в частности, рекомендую соотносить этот вид осознавания со вдохом. С каждым выдохом, с другой стороны, мы можем развивать отношение расслабления и отпускания, как можно лучше упражняясь во встрече с моментом смерти. При помощи этих двух компонентов практики становится возможным тонко настроить данный метод в соответствии с нашей индивидуальной необходимостью. Настройка может происходить посредством большего обращения внимания на вдох или на выдох. Но это ни в коем случае не означает изменение продолжительности дыхания, которое остается естественным. Суть лишь в том, куда направить внимание ума.

Иногда факт неизбежности смерти не вполне проникает в ум. Когда же это отмечают со вниманием, мы можем делать больший упор на вдох и на тот факт, что это может быть нашим последним вдохом. Иногда ум может приходить в возбуждение. Когда мы замечаем это, можно делать больший упор на выдох, отпускание и расслабление. Таким образом, становится возможным настроить практику так, чтобы достигнуть прогресса без потери равновесия ума.

Обращение к неизбежности своей смерти посредством практики, которую я обычно называю «смерть и дыхание», в которой связывается определенность нашей смерти с ощущением дыхания, — это встреча лицом к лицу с неведением. Вряд ли есть что-то еще, что люди предпочитали бы игнорировать больше, чем собственную смерть. Именно этим объясняется защитный механизм, который был выявлен в связи с Теорией Управления Страхом. Поэтому не удивительно, что этот вид медитативной практики провоцирует соответствующую реакцию. Неправильно было бы ожидать, что все будет проходить гладко.

Тяжелая природа этой практики смягчается благодаря подготовительной работе, выполненной после двух предшествующих созерцаний тела. Развитие непривязанности через созерцание частей тела облегчает уменьшение отождествления с телом, чья пустая природа раскрывается благодаря созерцанию элементов. Оба этих упражнения приводят к отношению к телу, в котором меньше привязанности и чувства собственности. Это, в свою очередь, готовит основание для способности смотреть прямо на тот факт,

что это тело в конце концов распадется, и оно точно не избежит этой участи.

Вполне возможно, что данная практика будет приводить к определенной реакции. Обычный тип реакции — это рассеянность ума и отсутствие ясности. Это происходит, когда неведение проявляет свою вводящую в заблуждение силу. В этот момент факт неизбежности смерти просто не может воздействовать на ум. Мысли в уме кажутся пустыми фразами, и это упражнение кажется бессмысленным. Полезно отмечать, что это то, чего и следовало ожидать. Силы неведения долгое время контролировали ум. И поэтому вряд ли следует ожидать, что они просто отступят и исчезнут. Напротив, необходимо постоянно прикладывать усилие, чтобы уменьшить это неведение и однажды избавиться от него.

Полезным инструментом для этого является придание важности нахождению в данном моменте. Он противодействует склонности неведения превращать практику в то, что делается автоматически. Открытое для изменяющейся природы текущего момента переживание помогает нам избавиться от режима автопилота. Когда это достигается, осознавание хрупкости данного момента может быть представлено благодаря вспоминанию о нашей зависимости от дыхания.

Размышление о том, что следующее дыхание может быть последним, далее может усиливаться через добавление еще одного размышления: «Даже если это дыхание не последнее, оно определенно приближает к смерти». Мы не знаем, когда случится смерть, но мы знаем, что она обязательно случится. С каждым

дыханием мы определенно приближаемся к моменту своей смерти. Дыхание прямо теперь сокращается на одно дыхание, пока, в конце концов, мы не окажемся «без дыхания».

В этом нет ничего удивительного, ведь смерть — это подарок на день рождения, который каждый человек получает в тот момент, как он появляется на свет. Тем не менее, требуется огромное мужество и усилия, чтобы встретиться лицом к лицу с тем, от чего люди обычно бегут.

Другой инструмент, который следует применять осторожно и осмотрительно, это задержка дыхания. Мы выдыхаем и короткое время не вдыхаем снова. Так, ненадолго задерживая дыхание, мы очень скоро отмечаем потребность снова вдохнуть. Это помогает нам яснее увидеть неустойчивость нашего физического существования и неопределенность в связи с возможностью сделать следующий вдох.

Удерживание дыхания не должно становиться постоянной формой практики. Иными словами, это предложение не означает призыв заниматься некоторой формой задержки дыхания, поскольку это связано с риском упустить из виду главную характеристику практики внимательного наблюдения в общем, каковой является невовлеченное наблюдение. В связи с дыханием это означает, что целью является наблюдение за дыханием как есть, а не влияние на него. Однократная задержка дыхания скорее похожа на будильник, цель которого состоит в том, чтобы будить нас. Бессмысленно, если будильник будет звонить постоянно. Он выполняет свою функцию, когда мы просыпаемся.

И точно так же, когда одна задержка дыхания пробуждает нас к пониманию неустойчивости нашего существования, далее мы продолжаем развивать осознавание этой неустойчивости с нормальным дыханием, не вмешиваясь в него.

Противоположный тип реагирования под влиянием неведения — это страх и беспокойство: «Это слишком много, я не могу это вынести!» Когда это происходит, мы немедленно делаем упор на отпускание и расслабление. Успокаивая ум и обнадеживая себя в том, что мы способны смотреть в лицо истине о неизбежности нашей смерти, можно постепенно устранить склонность к беспокойству.

Соприкосновение с неизбежностью смерти

В *Дхатувибханга-сутте* (*Dhātuvibhaṅga-sutta*) делается ссылка на тип ощущения, переживаемый приближающимся к смерти опытным практикующим, как на отдельную категорию, активизирующую его созерцание подобно тому, как три типа ощущения рассматриваются во второй *сатипаттхане* (которая будет описываться в следующей главе). Структура этого неизменно такова, что когда чувствуют определенное ощущение, то знают: «Я чувствую этот вид ощущения». И здесь эта структура применяется к ощущению, квалифицируемому как «окончание жизни» (*jīvitapariyantika;* MN 140).

Те, кто действительно были близки к смерти, знают особое эмоциональное состояние нахождения на краю

смерти, интенсивность и следующее из этого полное присутствие ума, которое иногда сопровождается другим ощущением времени, как будто все движения происходят замедленно. Благодаря постоянной практике памятования о смерти так, как это было описано выше, эта интенсивность и полное присутствие могут иногда сопровождать наше медитативное соприкосновение со смертью. Однако явное отличие состоит в том, что болезненные ощущения беспокойства и ужаса замещаются нейтральными ощущениями равновесия ума.

Таким образом, получение опыта соприкосновения со смертью оказывается полезным не только во время действительного умирания, но также и в повседневной жизни. Освоив соприкосновение со смертью с одновременным нахождением в равновесии, мы питаем внутренний покой, который остается неколебимым при любых жизненных проблемах.

Когда-нибудь, в один из моментов будущего, мы обязательно должны будем встретиться со смертью. Это точно. Кто знает, какими обстоятельствами это будет сопровождаться? Мы можем быть больны, находиться в окружении опечаленных и плачущих, с разбросанными вокруг вещами и обременяющими наш ум заботами. Если мы не подготовимся, то в такой ситуации будет очень трудно встретиться со смертью.

Время подготовиться к смерти есть прямо сейчас. Когда оно еще может представиться? Так же как мы не начинаем изучение в день экзаменов, не начинаем тренироваться в день соревнований, точно так же неправильно ждать времени смерти, чтобы подготовиться к ней. Такие приготовления лучше проводить

заблаговременно, когда мы сравнительно здоровы и можем постепенно приближаться к пониманию неизбежности смерти. Постепенно готовясь к встрече со своей смертью, мы упражняемся в искусстве умирания. Тренировка в искусстве умирания является в то же самое время тренировкой в искусстве жить.

Памятование о смерти — это не только подготовка к смерти, но также способ стать полностью живым. Осознавая неизбежность своей смерти и смерти других, мы приходим к совершенной ясности, что данный момент — это единственное время, когда мы можем жить. Следуя навстречу тени нашей смерти, вместо того чтобы бежать от нее, мы постепенно становимся цельными. И когда мы позволяем смерти стать нераздельной частью нашей жизни, это действительно процесс исцеления. Смерть неотделима от жизни, и, не признавая ее существование, мы никогда не сможем жить полной жизнью.

Осознавание неизбежности своей смерти также сподвигает нас быть полностью с теми, кого мы встречаем. Кто знает: умру ли я или же умрет тот, с кем я встретился. Поэтому пусть я наилучшим образом буду пользоваться текущим моментом, направив все свое внимание на тех, кого я встречаю. Пусть я буду с ними максимально долго, насколько это возможно, чтобы не было сожалений, когда смерть разлучит нас. Ничего не останется не сказанным из того, что я предпочел бы сообщить, ничего не останется не раскрытым из того, что я предпочел бы прояснить, и, самое главное, ничего не останется не прощеным из того, что я предпочел бы простить или попросить прощения.

Памятование о смерти проясняет наши жизненные приоритеты. Перед лицом смерти, как нам следует прожить свои жизни, чтобы мы смогли умереть без сожалений? В качестве вспомогательного упражнения для этого я рекомендую выбрать смерть для размышления во время прогулки в одиночестве. Во время такой прогулки мы можем размышлять над тем, что произойдет, если мы не вернемся после нее. Что тогда будет с нашим имуществом, друзьями и родственниками, с нашим положением в обществе?

Размышляя таким образом, мы будем все больше избавляться от привязанности к тому, чем владеем, вместе с пониманием, что в любом случае мы не сможем владеть этим всегда. Мы охотно прощаем тех, кто нас обидел и готовы попросить прощения в том, что когда-то причиняли боль другим. Мы учимся избавляться от склонности стремиться манипулировать или заставлять других быть или действовать так, как мы хотим.

Если я умру сейчас, они в любом случае будут продолжать делать все по-своему. Поэтому пусть я буду их поддерживать и помогать им в атмосфере открытости, не пытаясь заставить их делать по-моему и не создавая зависимости. Размышляя таким образом, мы ослабляем свою привязанность к тем ролям и функциям, которые выполняем в обществе. Мы делаем все от нас зависящее, не слишком заботясь о результатах, но с ясным пониманием того, что рано или поздно другие будут обходиться без нас. Наши приоритеты становятся ясными. Что я должен действительно сделать перед тем, как уйду? Что для меня действительно важно?

Преображающая сила памятования о смерти стоит того, чтобы выделить время для этой практики, будь то формальное сидение в медитации, во время своей обычной активности, или при помощи размышления. Памятование о неизбежности смерти может поддерживаться повторяющимися напоминаниями во время обычной жизни. Видение жертвы аварии или прохождение мимо кладбища может служить прямым напоминанием о смерти. Кроме того, мы окружены очень многими вещами, которые были сделаны или изобретены теми, кого уже нет. Когда мы проявляем желание обратить внимание на смерть, то широкий спектр всевозможных напоминаний возникает сам собой. Каждое такое памятование — это еще один шаг к тому, чтобы противостоять неведению, укоренившейся склонности не обращать внимания на свою смерть. Каждый такой шаг делает вклад в постепенное приближение нас к постижению бессмертия.

Кроме того, обращение внимания только на скелет может продолжаться во время разнообразной активности. Переходя от сидячей медитации к хождению, мы просто продолжаем осознавать скелет. Хождение как скелет, стояние как скелет, принятие пищи как скелет, лежание как скелет, нет пределов активностям, в которых можно осознавать себя скелетом. Такая практика поддерживает истину неизбежности нашей смерти.

Осознавание своего скелета может на самом деле использоваться как подходящее обобщение всех трех созерцаний тела. При созерцании скелета все сексуально привлекательные части тела отсутству-

ют, и поэтому не возникает никакого чувственного желания. Точно так же отсутствуют все признаки индивидуальности. Мы вряд ли можем узнавать личность определенного скелета, что не оставляет места для его рассмотрения как «я» или «мое». В сочетании с использованием скелета как напоминания о неизбежности смерти, один этот способ обращения внимания может активировать главные темы всех трех созерцаний тела.

Элементы и смерть

Еще один способ практики связывает памятование о смерти с элементами. Он может выполняться при помощи визуализации стадий умирания. Вначале, когда смерть приближается, тело чувствует тяжесть и контроль над частями тела постепенно теряется. Умирающий может попытаться сбросить покрывало, чтобы ослабить чувство давления сверху. Это стадия, когда начинает распадаться элемент земли. Те, кто ухаживают за больными, могли наблюдать их всевозрастающую неспособность двигаться. Кроме того, пытаясь поднять умирающего, они могли почувствовать, что он будто бы стал тяжелее. Это потому, что вместе с распадом элемента земля структура тела теряет свою прочность. И поэтому становится трудно поднять и переместить с места на место того, кто находится на этой стадии умирания.

На следующей стадии умирающий теряет контроль над жидкими телесными субстанциями. Это начало

распада элемента воды. Появляется сухость во рту, умирающий просит пить. Снаружи можно заметить, что из глаз текут слезы и моча из уретры. Иногда умирающий может открывать рот и высовывать язык, как если бы он хотел пить.

На следующей стадии начинает растворяться элемент огня. Тело теряет тепло, и чувство холода постепенно распространяется от кончиков пальцев к сердцу. Находящиеся рядом с умирающим могут отмечать, что его стопы и ладони синеют, а также он иногда дрожит. Тогда как во время растворения элемента земли умирающий может пытаться скинуть покрывало, на этой стадии он наоборот натягивает его на себя, чтобы согреться.

Окончательная стадия наступает вместе с растворением элемента ветра. Умирающий теперь испытывает затруднения с дыханием. Вдохи становятся заметно короче и напряженнее, а выдохи длиннее и слабее. Весь процесс дыхания все больше затрудняется, пока, наконец, не прекращается полностью.

Представление о том, как мы сами проходим через эти стадии умирания, может стать эффективным методом развития памятования о смерти. В то же самое время это оказывается очень полезным приготовлением к смерти. Конечно же, мы можем внезапно погибнуть в результате несчастного случая. Но, скорее всего, события, которые приведут к нашей смерти, будут соответствовать этим стадиям. Ознакомление с ними посредством медитативной практики и памятования помогает узнать, что будет происходить, а также встретить это с уравновешенным умом. Это также помогает

узнать, через что во время смерти могут проходить другие, что позволяет помогать им наилучшим способом.

Открытая практика

Созерцание частей тела пропитывает нашу практику отсутствием привязанности, а созерцание элементов придает нашей практике вкус свободы от самоотождествления. Опираясь на них, созерцание смерти устанавливает прочное восприятие непостоянства благодаря узнаванию неизбежности нашей смерти. Опираясь на основание из этих трех созерцаний тела, мы переходим к неструктурированному способу практики благодаря открытию перспективы нашего осознавания всего, что происходит в данный момент. Следуя практике таким образом, мы постепенно приближаемся к переживанию бессмертия.

Тогда как созерцание частей тела и элементов укореняет внимательное наблюдение в теле, созерцание смерти крепко устанавливает нас в нынешнем моменте, который является единственным временем, когда мы живем. Это вклад, который созерцание смерти вносит для оси колеса практики, привнесение полноты жизни в текущий момент. Внесенный для оси колеса вклад состоит в уменьшении цепляния и привязанности в результате постижения того, что мы в любом случае должны будем оставить все после смерти. Мы учимся смотреть в лицо страху перед смертью, которая находится на острие непостоянства.

Это существенным образом способствует нашей способности пребывать независимо и ни к чему не привязываясь.

Краткое изложение

Созерцание разлагающегося трупа может применяться для выявления отсутствия у тела присущей ему красоты, а также неизбежности смерти. При помощи применения второй альтернативы мы можем сочетать мысленный образ скелета (или иной стадии разложения) с осознаванием дыхания, помня о неопределенности даже того, что произойдет следующий вдох.

Такое созерцание лучше всего осуществляется при помощи внимательного слежения за равновесием. В данном случае обращение внимания на вдохи или выдохи может быть применено для поддержания равновесия. Внимательное наблюдение за вдохами может быть привязано к памятованию о неизбежности нашей смерти, чтобы усилить практику, тогда как внимательное наблюдение за выдохами может следовать вместе с расслаблением и отпусканием, чтобы успокоить ум, если он становится слишком возбужденным.

Эта практика, осуществляемая уравновешенно и устойчиво, помогает действительно понять тот неоспоримый факт, что смерть неизбежна и может случиться даже в этот самый миг. Научаясь таким образом позволять смерти становиться частью нашей жизни, наши приоритеты проясняются, и мы становимся способны жить более полно в настоящем моменте.

Глава 6

Ощущение

Четвертая спица в колесе практики, представляемая теперь, и в то же самое время вторая сатипаттхана, — это созерцание ощущения. Палийский термин для ощущения — это *ведана*, которая означает аффективный оттенок или гедонистическое качество переживания, его тональность. Термин *ведана* не относится к эмоциям. Эмоции — это более сложные (комплексные) явления. Их лучше отнести к разделу ментальных состояний ума, что является темой следующей сатипаттханы.

Первая часть наставлений по созерцанию ощущений звучит следующим образом (MN 10):

> Когда чувствуется приятное ощущение, то знают: «Я чувствую приятное ощущение»; когда чувствуется неприятное ощущение, то знают: «Я чувствую неприятное ощущение»; и когда чувствуется нейтральное ощущение, то знают: «Я чувствую нейтральное ощущение».

Три типа ощущения, которые отмечаются в этом наставлении, лучше всего рассматривать как часть непрерывного потока того, что аффективно узнается как спектр ощущений от самого приятного до самого неприятного. Где-то в средней части этого спектра ощущений есть место буквально «ни приятное, ни неприятное (*adukkhamasukha*)». Каждый практикующий должен отметить точный ориентир этого места при помощи внимательного наблюдения. Текущая практика созерцания ощущения выявит, какие типы ощущения лучше всего принимать как ни болезненные настолько, чтобы приводить к неприятию, ни настолько приятные, чтобы приводить к какому-либо желанию. Именно эти типы ощущения можно назвать «нейтральными», тогда как ряд ощущений в ту или иную сторону может называться «приятным» и «неприятным (болезненным)» ощущением.

Внимание, обращенное на нейтральные ощущения, помогает избавиться от двойственности разделения между болезненным и приятным ощущениями, как если бы это были два совершенно разных явления. Вместо этого понимается, что удовольствие и боль — это измерения непрерывного потока ощущаемого, вместе со средней частью, которая не является ни приятной, ни действительно болезненной.

Ощущение и реакция

Главная задача созерцания ощущения состоит в том, чтобы задать самому себе вопрос: «Как ты себя чувствуешь?» Этот вопрос должен задаваться с искренним и не-

поддельным интересом действительного желания это узнать. Причина, по которой этот вопрос так важен, состоит в том, что обычно аффективное вовлечение ощущения ведет прямо к соответствующей реакции.

Когда испытывают приятные ощущения, то обычно склонны реагировать в виде желания и привязанности, стремления сохранить приятное и получить его еще больше. В случае неприятных ощущений ум обычно склонен реагировать в виде неприятия и раздражения, стремясь остановить и уничтожить, чтобы это никогда не повторялось. В случае же нейтральных ощущений ум обычно скучает и ищет больше того, что может увлечь. Нейтральные ощущения не обещают чего-то нового и волнующего, и поэтому легче активизируют склонность к неведению, в буквальном смысле не обращению внимания.

Созерцание ощущения озаряет светом осознавания эти врожденные склонности. Оно замещает неведение автоматической реакции знанием ясного узнавания. Мы упражняемся в том, чтобы не игнорировать воздействие аффективного измерения переживания, поскольку это может оказывать существенную помощь в обычных жизненных ситуациях. Освоение осознавания аффективного измерения переживаний позволяет проще видеть то, что происходит в уме на раннем этапе. Эти ментальные процессы обычно начинаются на аффективном уровне, когда определенное ощущение ведет к последующим естественным реакциям. Когда внимательное наблюдение устанавливается на уровне ощущения, становится возможно различать неблаготворную реакцию прежде, чем она наберет

полную силу. Различение на столь ранней стадии позволяет пресечь эту реакцию в зародыше.

Кроме того, даже если внимательность не была достаточно скорой, чтобы ухватить процессы на раннем этапе, то в любой последующий момент в траектории формирования негативного в уме обращение внимания на ощущение помогает вернуть нас к элементу простоты в текущем моменте. Аффективный толчок ощущения действует во время любого этапа развертывания ума. Его внимательное различение открывает врата к развязыванию сложности. Опираясь на такой тип видения, становится легче вырабатывать надлежащий ответ на все, что происходит на внутреннем и внешнем уровнях.

Этот выдающийся потенциал объясняет то, почему ощущения были выделены в виде отдельной темы в *сатипаттхане* и занимают место между телом и ментальными состояниями ума. На самом деле данное упражнение обращает внимание на ключевое звено во взаимозависимом возникновении (*paṭiccasamuppāda*). Ощущение является местом, в котором может возникнуть пристрастие. Некоторым образом ощущение это то, что заставляет мир вращаться. Однако так не обязательно должно быть. Хотя пристрастие может проявляться в ответ на ощущение, оно не обязательно проявляется. Благодаря внимательному различению становится возможным избавиться от возникновения пристрастия.

Скорость, с которой ощущения обычно приводят к реакции, можно оценить, представив ранние этапы в эволюции человека как вида. Представьте неандер-

тальца в джунглях. Он раздвигает листья кустарника и внезапно видит что-то перед собой. За долю секунды должно быть выработано решение. Это то, что я могу съесть, или же это то, что может съесть меня? Скорость выбора между борьбой и бегством является решающим для выживания. Ощущение делает важный вклад в выработку таких быстрых решений. Однако в обычной нынешней ситуации скорость такой реакции в результате ощущения может иметь негативные последствия. Это может привести нас к таким способам реагирования и действия, когда у нас не будет выбора из-за отсутствия достаточного времени для принятия трезвого решения. Обращая свет осознавания на ощущения, мы можем научиться делать паузу при помощи внимательности и осознавать их воздействие до того, как будем унесены своими реакциями.

Практический подход

В самой практике я снова предлагаю использовать сканирование тела. Во время прежнего сканирования цель состояла в осознавании частей тела или материальных элементов тела. Это опиралось на сочетание карты нашего знания конституции тела с ощущением тела. В этом же упражнении то же самое ощущение тела во время сканирования может использоваться для обращения внимания больше вовнутрь, к самому ощущению.

Примером для иллюстрации такого обращения вовнутрь может быть мгновенное смещение нашего

внимания для восприятия того, что мы держим эту книгу в своих руках. Прикасаясь к бумаге, мы можем узнать материал, из которого сделана книга. В данном случае внимание обращается на объект, который мы держим в руках. То же самое переживание может быть также получено в другом направлении, в результате осознавания действия прикосновения. В этом случае внимание вместо этого направляется к рукам. Точно так же при помощи созерцания ощущения тот же тип сканирования используется для исследования того, что ощущает тело.

Для начала мы можем сканировать индивидуальные ощущения. При помощи первого сканирования от головы до стоп мы можем исследовать, в частности, появление любого приятного ощущения где-то на поверхности или во внутренней части тела. Во время второго сканирования от стоп до головы мы можем видеть, появляется ли болезненное ощущение где-то в теле или на его поверхности. Третье сканирование от головы до стоп может проводиться для обнаружения любых нейтральных ощущений в теле или на его поверхности. Опираясь на постепенное ознакомление с тремя типами ощущения, мы можем иногда объединять все три в единый способ обращения внимания на ощущения. С какими бы ощущениями мы ни сталкивались во время сканирования, будь то ощущения гладкости или шероховатости, биение или пульсация, тяжесть или легкость, напряжение или непринужденность, а также любое другое ощущение, нет необходимости вовлекаться в детали их проявления. Так мы лишь придаем важность их гедонистическому тону, их

аффективному качеству. Если коротко, то мы просто узнаем, воспринимаются ли они как приятные, неприятные или нейтральные.

После выполнения такого сканирования мы продолжаем осознавать все тело в сидячей позиции, а также осознаем проявление любого из этих трех ощущений. Вместе с появлением любого ощущения мы просто продолжаем отмечать его аффективный тон.

Исследовав проявление ощущений в теле, далее мы продолжаем открывать перспективу нашего осознавания, чтобы отмечать любые виды ощущения, даже те, которые не производят значительное воздействие на соматическом уровне. Например, слыша звук, мы можем отмечать аффективный тон, который сопровождает наше узнавание и ментальную обработку этого звука. То же самое касается и других органов чувств. Таким образом, мы учимся постоянно осознавать аффективное измерение нашего переживания. Кроме того, мы приходим к более ясному различению, начинается ли определенное ощущение на телесном уровне или же вследствие ментальной оценки.

Созерцание ощущений может стать мощным инструментом для проливания света осознавания на ментальные события. Этот потенциал состоит в относительной простоте аффективного тона ощущений, в сравнении со сравнительно более сложным характером других аспектов ментальной активности. Следует стараться пребывать осознающим, когда ум вовлекается в некоторую мыслительную активность, хотя это легче сказать, чем сделать, поскольку мышление легко поглощает нас и мы очень скоро находим, что заняты своими мыслями,

вместо того, чтобы наблюдать за ними. Медитация сатипаттхана не является чем-то, что выполняется лишь при отсутствии мыслей. Напротив, необходимо распространять ее на все возможные ситуации, будь то формальная практика или же обычная мирская активность. Пока мы не научимся некоторым образом оставаться внимательными, в то время как ум активен, как мы сможем выполнять практику внимательного наблюдения в обычной жизни? Поэтому нахождение способа, как быть внимательным, когда ум увлечен мыслями, это важное требование.

В данном случае ощущения могут предоставить подходящую основу для тренировки. Благодаря своей простоте ощущения похожи на рукоять, которую можно использовать для удерживания сложности ментальных событий, не цепляясь за них. Таким образом, когда ум вовлечен в мышление, и, возможно, даже в эмоциональные реакции, это не следует рассматривать как препятствие для практики. Напротив, это может стать возможностью упражняться в довольно важном умении. Это способность поддерживать осознавание основного аффективного тона переживания данного момента. Такая настройка на аффективном уровне обеспечивает основой, которая может служить в качестве якоря, позволяющего нам не отвлекаться на то, что происходит.

Из трех типов ощущений обычно на нейтральный обращают меньше всего внимания. Когда обращены к такому виду не захватывающего и не слишком интересного переживания, то нетренированный ум очень быстро перескакивает на что-то другое, отправляясь

на поиски отвлечения. Неспособность просто оставаться с нейтральным ощущением может быть ответственна за склонность драматизировать происходящее и покрывать переживание слоями «нравится» и «не нравится». Все тогда становится тем, что усиливает аффективную тональность того, что с нами происходит, приятное или неприятное, вызывая возбуждение сильных ощущений и отвлекая от слабости нейтральных. Неизбежными результатами ослабления контроля над этой склонностью являются пристрастные восприятия и неуравновешенные реакции. Если коротко, то таково неведение во всей его силе. Чтобы противодействовать этой способности нейтральных ощущений активизировать драму неведения, мы можем приложить сознательное усилие, чтобы оставаться в осознавании нейтральных ощущений, больше не игнорируя их.

Однако иногда также может случаться такое, что мы не можем ощущать никаких ощущений, даже нейтральных. В таком случае мы это просто отмечаем. Как и с предшествующим сканированием тела, при котором было не обязательно отчетливо переживать каждую его часть или элемент, в данном случае успешное выполнение созерцания также не зависит от способности отчетливо чувствовать ощущения в каждой части тела. Цель этой практики состоит в понимании того, как ощущения воздействуют на ум. Для достижения этой цели достаточно воспринимать некоторые ощущения разных видов. Нет необходимости при сканировании преодолевать в первую очередь любое пустое место в теле, чтобы обладать всеобъемлющим переживанием ощущений.

Подталкивание со стороны ощущений

Воздействие ощущений на ум может быть исследовано, в частности, когда мы сталкиваемся с неприятными или болезненными ощущениями. Некоторые из них могут быть связаны с хроническими болями. В таком случае мы просто отмечаем ощущение и дальше продвигаемся в своем сканировании. Если такая боль становится сильной, мы создаем вокруг нее пространство, осознавая все тело, вместо того чтобы фокусироваться на одной только боли. Иногда может быть полезно отмечать, есть ли другие части тела, не охваченные болью. Это помогает оставаться в равновесии.

Другие неприятные или болезненные ощущения во время сканирования могут появляться из-за сидячей позиции, или же может появляться некоторый зуд. В таком случае практика может быть больше сфокусирована на боль. Рекомендация здесь может состоять в том, чтобы некоторое время оставаться с этим болезненным ощущением, следя за этим неприятным ощущением или зудом, вместе с сопровождающим его подталкиванием, которое появляется в уме. Объектом наблюдения, в особенности, является это подталкивание со стороны ощущения, требующее нашего внимания и того, чтобы последовала реакция, которая представляет собой осуществление некоторого действия для прекращения зуда или других неприятных ощущений.

Задача здесь состоит не в том, чтобы сидеть, невзирая на мучительную боль. Мы не стараемся превра-

тить сатипаттхану в аскетическую практику. Задача состоит лишь в том, чтобы оставаться так некоторое время и наблюдать за неприятными ощущениями в их обусловленности. Мы наблюдаем за неприятными ощущениями, чтобы понять, как они воздействуют на ум. Это позволяет развивать наше личное и прямое переживание зависимого возникновения. Все, что для этого требуется, это — отмечание такого подталкивания.

После того, как подталкивание было отмечено, мы можем осуществить действие. Мы чешемся или меняем положение тела соответственно тому, чего требует ситуация. Мы отмечаем приятные ощущения облегчения и ментальную реакцию желания, чтобы это удовольствие продолжалось. Нет нужды говорить, что приятные ощущения могут подталкивать ум точно так же, как и неприятные. Но рекомендация здесь состоит в том, чтобы начать исследование подталкивания ощущений с боли, поскольку она более доступна и более очевидна для подобного исследования. Когда это понято, подталкивание может отмечаться в случае с любым видом ощущения, иногда даже с нейтральным ощущением, когда отмечается тонкое подталкивание к чему-то более увлекательному.

В итоге, благодаря длительной практике отмечания этого подталкивания, переживание каждого из трех видов ощущения происходит вместе со встроенным осознаванием их соответствующей склонности. Приятное ощущение обычно привлекает, неприятное обычно вызывает сопротивление, а нейтральное обычно приводит к поиску чего-то еще менее скучного.

Также углубляется наше понимание связи ощущений с лежащими в их основании склонностями. Это, в свою очередь, позволяет нам понять то, до какой степени наши, казалось бы, логически обоснованные оценки и реакции действительно подвергаются влиянию аффективного тона того вида ощущения, которое воспринимается.

Более близкое ознакомление с внутренними проявлениями подталкивания, которое вызывается ощущениями, естественным образом ведет к отмечанию того же и вовне, когда это проявляется в других. Такое отмечание раскрывает степень, до которой другие люди также находятся во власти ощущений, со своим восприятием и соответствующими действиями. Способность отмечать такое влияние может быть очень полезна для общения и взаимодействия с другими.

Если вернуться к формальной медитативной практике, то вслед за сканированием тела мы переходим к осознаванию любых проявляющихся ощущений, независимо от того, имело их возникновение заметное воздействие на тело или нет. Некоторые ощущения не имеют почти никакого влияния на тело, поэтому их внимательное наблюдение должно происходить в сфере ума. Какой бы вид ощущения ни проявлялся, целью является осознавание аффективного измерения переживания настоящего момента. Когда бы это аффективное переживание ни происходило с особенно заметным подталкиванием, мы стараемся это отметить.

Преимущество развития осознавания ощущения состоит в узнавании того, что действует в качестве посредника между телом и умом. Ощущения могут

быть представлены как посыльный между тем, что происходит в теле, и тем, что происходит в уме. Или же ощущения могут рассматриваться как область взаимодействия между телом и умом. Через посредничество ощущений ментальные состояния могут влиять на состояние тела, и точно так же через посредничество ощущений состояние тела воздействует на ум (Anālayo 2013: 121f). Это, возможно, объясняет то, почему в рассуждении *Сатипаттхана-сутты* оговаривается развитие всех четырех сатипаттхан для проницательного понимания (*pariññā*) этих трех видов ощущений (SN 47.49). И хотя эти три вида ощущений детально рассматриваются при помощи созерцания ощущения, т.е. второй сатипаттханы, очевидно, что совместное усилие, которое делается при помощи развития других трех сатипаттхан, помещает исследование, проведенное во второй сатипаттхане, в общий надлежащий контекст. Это обеспечивает то, что результирующее прозрение действительно становится проницательным.

Ощущения являются одновременно обусловленными и обуславливающими. Они обусловлены видом контакта, который привел к их возникновению. Это может быть контакт через телесное прикосновение. Но это также может быть контакт через другие физические врата органов чувств или же через сами врата ума, подобно тому, когда имеется определенная мысль или идея.

Разнообразие ощущений происходит не только из видов контакта, ведущих к их возникновению. Их действительные проявления также отличаются. Ощущения обычно воздействуют как на тело, так и на ум. Но они

делают это в разной степени. Переживание ощущения ментального состояния, такого как ненависть, обладает более сильным телесным компонентом (физическое напряжение, выражение лица и т.д.), чем ощущения, возникающие с другими ментальными состояниями, такими, например, как тщеславие.

Принимая во внимание это разнообразие, важно развивать созерцание ощущений всесторонним образом. Созерцание только ощущений, которые проявляются как физические ощущения, приводит к риску упустить те ощущения, которые появляются вместе с ментальными состояниями, не имеющими явной связи с легко различаемыми телесными ощущениями. Такое ограниченное созерцание лишь тех ощущений, которые проявляются как телесные, значительно сужает пределы данного упражнения и тем самым упускается существенная часть его освобождающего потенциала.

Тело и боль

Тем не менее, телесные ощущения являются заметной областью для этого созерцания. Регулярная практика телесного сканирования с обращенным на ощущения вниманием раскрывает необычайную степень, до которой тело является постоянным источником боли. Если мы медитируем в сидячем положении, то рано или поздно телесная боль заставляет нас сменить позицию. Даже положение лежа невозможно поддерживать долго без того, чтобы в итоге не появилась боль и потребность повернуться и сменить позицию.

Кроме той боли, которая свойственна телу, когда не двигаются в любом положении, есть раздражение, причиняемое температурой внешней среды. Сейчас очень жарко, а вскоре становится очень холодно. Постоянная необходимость заставляет нас менять одежду, а также включать вентилятор или обогреватель, чтобы в теле не возникло страдание вследствие жары.

Другое измерение того же затруднительного положения состоит в необходимости есть и пить. Огромное количество внимания, времени и ресурсов тратится на то, чтобы обеспечить себя тем, что нам хочется есть и пить. Потакая своим желаниям, а также формируя и усиливая такие желания в других, мы получаем больше внимания и публичности. Но истина состоит в том, что для избавления от страдания голода и жажды мы должны есть и пить. Когда же это страдание было успешно утолено по крайней мере на короткое время, неизбежным результатом этого становится необходимость в испражнении. Невозможность этого сделать становится еще одним источником страдания. Перемещение из ресторана в туалет, все это позволяет лишь ненадолго облегчить страдание.

Когда делают глубокий вдох, то испытывают приятное ощущение. Почему? Потому что на мгновение удовлетворяется постоянная потребность тела в кислороде. Таким образом, мы должны постоянно дышать, чтобы избавиться от страдания отсутствия кислорода.

Созерцание различных измерений телесной боли также может быть связано с элементами. Такова вторая спица в колесе практики. Основная телесная боль

в любом положении, в результате давления веса тела, вместе с необходимостью в пище и испражнении. Это вид телесной боли, который отражает воздействие элемента земли. Необходимость пить и мочиться связана с элементом воды. Необходимость поддерживать в теле определенную температуру соответствует элементу огня. Исходящая от различных телесных движений необходимость дышать является особенно ярким примером потенциала для страдания, который связан с элементом ветра.

Кроме его места в созерцании ощущений, присущее телу постоянное тонкое страдание само по себе может быть упражнением. Все, что требуется, — это отмечать то количество времени и энергии, затрачиваемое в течение дня на простое поддержание тела хотя бы не в болезненном состоянии: сон, принятие пищи, одевание, омовение и т.д.

Такой вид созерцания или размышления может вести к заметному изменению нашего отношения к телу. Он не только обладает отрезвляющим эффектом в связи со стремлением к телесным удовольствиям в их различных формах, но также может существенным образом помогать в случае болезни. Телесная чувствительность и болезни на самом деле являются двумя сторонами одной монеты. В какой степени мы привязаны к телу из-за стремления к чувственным удовольствиям, до такой степени мы будем страдать, когда тело подвергнется болезни и страданиям.

Другим аспектом той же практики является то, что часто переживание страдания из-за болезни появляется вместе с ожиданиями, которые мы предъявляем

к состоянию здоровья. Почему-то нам кажется во многом несправедливым, что мы должны болеть и испытывать страдание. Правильная оценка истинной природы тела, как чего-то, что естественным образом порождает боль, помогает освободить нас от такого беспочвенного предположения. Для тела является совершенно нормальным порождать боль. В этом нет ничего несправедливого и необычного. Такое понимание облегчает спокойное принятие любого телесного страдания.

Физическое переживание боли обычно сочетается с ментальным страданием от мучения и беспокойства, вследствие телесного страдания. В *Салла-сутте* эта ситуация иллюстрируется на примере попадания стрелы (SN 36.6; Anālayo 2013: 120f and 2016: 27ff). Когда мы испытываем физическую боль, не приводящую к ментальному беспокойству, мы становимся подобны тому, в кого попадает лишь одна стрела. Но реакция в виде мучения и беспокойства подобна попаданию еще одной стрелы. Благодаря присутствию внимательности эта дополнительная и необязательная стрела может быть извлечена. Воспринимаемые ощущения будут буквально «завершены телом (*kāyapariyantika*)», а не вести к дополнительным ощущениям, причиняемым ментальными реакциями.

Это может стать прямым эмпирическим приближением к верному взгляду в связи с четырьмя благородными истинами. Ментальная обеспокоенность переживанием страдания — это очевидное проявление первой истины *дуккха*. Вторая стрела мучения и беспокойства ума, которая возникает вследствие

страстного желания не чувствовать боли, является примером для учения о второй истине о роли пристрастия (желания). Ситуация переживания только первой стрелы без какой-либо ментальной реакции указывает на третью истину свободы (хотя бы на мгновение) от *дуккхи* мучения и беспокойства. Практика внимательного наблюдения за ощущением может служить в качестве практического пути к достижению всевозрастающих уровней свободы от такого мучения и беспокойства в связи с физическим переживанием боли.

В ранних текстах сутт ясно определяется, что внимательное наблюдение предоставляет мощный инструмент, благодаря которому обращают свое внимание на болезненные ощущения недугов. В *Самьютта-никае* сообщается, что Ануруддха, выдающийся ученик, одаренный исключительными способностями сосредоточения, обращал свое внимание на боль серьезного недуга посредством внимательности (SN 52.10; Anālayo 2013: 135 and 2016: 53). В другом тексте сообщается, что сам Будда применял внимательное наблюдение во время своей болезни (SN 1.38; Anālayo 2016: 61). Оба этих случая замечательны, поскольку Будда и Ануруддха для подавления переживания боли могли вместо этого использовать свои способности к сосредоточению. Вместо того, чтобы просто отключиться, они предпочли обратиться к боли посредством внимательного наблюдения. Я привел эти примеры, чтобы указать на силу, которая присуща созерцанию ощущений, особенно когда они болезненные.

Ум и радость

Кроме отмечания тонкой боли, которая присуща тем, кто обладает телом, систематическая практика представленного здесь созерцания также может быть направлена и на другое ощущение. К счастью, оно является приятным. Это очень тонкая радость бытия в настоящем (текущем) моменте. Отмечание этой тонкой радости служит противовесом обнаружению боли, которая свойственна обладанию телом. Оба эти типа ощущения обычно не отмечаются. Требуется некоторое время и практика, чтобы различить их.

Тонкие приятные ощущения пребывания в текущем моменте легко упускаются из-за склонности ума к отвлечению. Другая причина неспособности отмечать это приятное ощущение может быть в том, что мы становимся чрезмерно и активно напряженными. Появляющееся в результате этого напряжение в уме препятствует возникновению тонкой радости бытия в текущем моменте. Таким образом, наличие способности отмечать эту тонкую радость дает нам возможность понять, достигли ли мы равновесия между чрезмерной расслабленностью, приводящей к рассеянности, и чрезмерной зажатостью, приводящей к напряжению, или же нет. Так же как лютня, струны которой не слишком натянуты и не слишком расслаблены, производит мелодичный звук (AN 6.55; Anālayo 2003: 38), также и ум, находящийся в подобном состоянии равновесия, будет издавать мелодичный звук тонкой радости.

Когда этот вид приятного ощущения был узнан, он в принципе становится доступен в любой ситуации.

Даже самая скучная работа может стать благоприятной возможностью для переживания тонкой радости, если эта работа выполняется вместе с осознаванием, которое прочно установлено в настоящем моменте. То же самое касается ожидания приема к дантисту, нахождения в автомобильной пробке или стояния в очереди. Таким образом, нет конца возможностям для возвращения к текущему моменту и превращению того, что может легко восприниматься как неприятное, в повод для возникновения благотворных и приятных ощущений.

Сознательно развиваемое присутствие этого тонкого вида приятного ощущения может иметь большое значение в противодействии врожденной склонности ума к отвлечению. Ведь самой главной причиной для возникновения отвлечений является поиск умом чего-то более увлекательного и доставляющего удовольствие. Благодаря объединению нашей медитативной практики с переживанием очищенной радости бытия в настоящем моменте, ум естественным образом стремится продолжать практику здесь и сейчас, вместо того, чтобы скитаться в поисках чего-то другого. Поэтому я рекомендую стараться распознавать тонкое приятное ощущение, которое возникает из нахождения в текущем моменте настолько долго, насколько это возможно, в качестве основания для практики второй сатипаттханы. Однажды возникнув, этот очищенный вид ощущения может созерцаться почти всегда (конечно же, пока мы поддерживаем внимательное наблюдение текущего момента). Таким образом, созерцание ощущения, кроме прочих многочисленных видов пользы, также приводит к немедленному результату

в связи с главной целью медитации сатипаттханы: помощь в осознанном пребывании здесь и сейчас. Установившись на этой основе наблюдательного пункта в настоящий момент времени, становится легче отмечать, когда временами возникают другие (обычно более сильные) виды ощущения, которые могут затем становиться объектами ума во всеобъемлющей практике второй сатипаттханы.

Главное постижение, которое возникает из созерцания ощущения, как было описано выше, — проникновение в аффективный потенциал тела и ума таким образом, как это может различаться на уровне ощущения: оставление тела без движения приводит к болезненным ощущениям, тогда как оставление ума безмолвным приводит к приятным ощущениям. Это существенное различие лишь подчеркивает тот факт, что намного важнее стремиться к благотворному счастью, которое происходит из ума, чем к чувственному счастью, происходящему из тела.

Счастье, в конце концов, имеет ментальную природу, поскольку оно происходит из ума. Искать телесное счастье — значит отклоняться от прямого пути. Намного проще следовать к счастью через ум, развивая то, что является благотворным. Это не только проще, но также имеются намного большие шансы на успех, поскольку это соответствует естественной склонности ума, установленного в благотворном, порождать радость. И также очень важным является то, что стремясь к телесному удовольствию, мы сохраняем постоянную зависимость, тогда как стремление к счастью через установление благотворного состояния ума, напротив, ведет нас к освобождению.

Правильное воззрение

Понимание того, как наши поиски счастья должны быть наилучшим образом направлены, является вопросом правильного воззрения. Правильный взгляд на вещи позволяет надлежащим образом сориентироваться на выполнение тех действий, которые действительно приводят к продолжительному счастью.

Правильное воззрение в форме Четырех благородных истин предполагает переход от первых двух истин узнавания страдания и его причины к третьей и четвертой истинам. Они соответствуют узнаванию возможности освобождения от страдания и способу, ведущему к такому освобождению, каковым является благородный (возвышенный) восьмеричный путь. Это перемещение от первой и второй к третьей и четвертой истинам, которое ведет от негативного к позитивному. Эти два только что описанных измерения созерцания ощущений предполагают схожее перемещение. Данное перемещение следует от постижения того, что есть тонкая боль, присущая обладанию телом, облегчение которой является мотивирующей силой, стоящей за большей частью наших активностей до узнавания тонкой радости нахождения в текущем моменте. Такой параллелизм поддерживает уже отмеченный выше момент, что созерцание ощущения открывает двери для установления правильного воззрения при помощи прямого личного переживания Четырех благородных истин.

Мирские и не мирские ощущения

Кроме узнавания ощущений как приятных, неприятных или нейтральных, наставления в *Сатипаттхана-сутте* переходят к другому разграничению. Из того, как это описывается в оригинале, создается впечатление, что все это наставление предполагает двухступенчатую процедуру. На первой ступени необходимо узнавание трех базовых аффективных тонов. Это было темой, исследуемой до сих пор. И когда достигается некоторая степень освоения с этой практикой, начинается вторая ступень. В наставлении это описывается следующим образом:

> Когда ощущают мирское приятное ощущение, то знают: «Я ощущаю мирское приятное ощущение»; когда ощущают не мирское приятное ощущение, то знают: «Я ощущаю не мирское приятное ощущение»; когда ощущают мирское болезненное ощущение, то знают: «Я ощущаю мирское болезненное ощущение»; когда ощущают не мирское болезненное ощущение, то знают: «Я ощущаю не мирское болезненное ощущение»; когда ощущают мирское нейтральное ощущение, то знают: «Я ощущаю мирское нейтральное ощущение»; когда ощущают не мирское нейтральное ощущение, то знают: «Я ощущаю не мирское нейтральное ощущение».

Различие между мирским и не мирским соответствует палийским терминам, которые буквально можно

перевести как различие между связанными и не связанными с плотью (*āmisa*) ощущениями. Я полагаю, что это разделение предназначено для ознакомления с этическим измерением практики, которое может функционировать как подводящее к созерцанию ментальных состояний. Если коротко, то мирское ощущение приятного, неприятного и нейтрального возникает, когда ум охвачен желанием, неприятием или заблуждением. Не мирское ощущение тех же трех аффективных видов происходит с умом, который, по крайней мере временно, свободен от влияния желания, неприятия и заблуждения.

В некотором смысле будет проще говорить просто о благотворных и неблаготворных ощущениях. В общем смысле различие между благотворным (*kusala*) и неблаготворным (*akusala*) имеет близкую связь с намерениями и намеренными активностями. Однако сами по себе ощущения не связаны с намерением. Тогда как восприятия и волевые формации непосредственно связаны с намерением и подчиняются тренировке ума, ощущения и акты сознания в большей степени являются результатом ситуации, созданной восприятием и волевыми формациями. Фундаментальное различие вполне может быть причиной, по которой эти рассуждения связывают ощущение и сознание с чувственными объектами, тогда как восприятие и волевые формации связываются с вратами органов чувств (Anālayo 2003: 204). Иными словами, ощущение и сознание больше находятся на рецептивной стороне переживания, и, таким образом, они менее восприимчивы к прямому влиянию намерения. Это может

объяснить, почему вместо более знакомого разделения между благотворным и неблаготворным для созерцания ощущений было применено менее обычное разделение между мирским и не мирским.

Введение разделения между мирскими и не мирскими ощущениями может быть далее оценено в свете собственного продвижения Будды к пробуждению. Согласно Махасаччака-сутте, во время своей аскетической практики будущий Будда испытывал невыносимую боль, но она не сокрушила его ум. Точно так же, когда он развивал медитативное погружение до своего пробуждения, у него была способность испытывать радость и счастье глубокого сосредоточения, которые не смогли покорить его ум (MN 36; Anālayo 2017c: 92).

Что касается Будды, то его обязательное постоянное слежение за тем, что он делает, было гарантией того, что ум не становился подверженным влиянию ощущений. Такое слежение было необходимо, поскольку он не был уверен в том, какой путь или практика приведут его к пробуждению. Поэтому он должен был поддерживать это слежение за тем, что происходило, чтобы иметь возможность определить, приближает ли то, что он делает, к окончательной цели освобождения. Я полагаю, что такое слежение, которое само по себе, вероятно, явилось лишь результатом его практики без руководства учителя, оказалось настолько полезным, что когда он учил других, то его решением было передать этот важный момент в виде медитации сатипаттханы.

В частности, благодаря такому слежению за воздействием ощущений на ум, он развил определенное

видение относительно природы ощущений. Обычным отношением не развитого ума является стремление к удовольствиям и избегание боли. Аскетизм опирается на понимание того, что такое отношение ведет к закабалению. Альтернативой этого для последователей аскетизма является прямая противоположность этому: стремление к боли и избегание приятного. Исходя из пережитого им опыта, связанного с потворством чувственным удовольствиям в молодости и саморазрушающим страданием во время аскетических практик, Будда вышел за рамки обоих отношений. Он понял, что некоторые формы удовольствия достойны одобрения, тогда как от других следует отказаться. И опять же, некоторые формы боли достойны одобрения, тогда как от других необходимо избавляться (MN 70; Anālayo 2017c: 74ff). Это понимание предполагает значительное смещение перспективы, когда ощущения оцениваются согласно их последствиям, а не на основании их эмоциональной тональности. Открытие этой отличающейся перспективы вполне может быть тем, что говорит о различии, с которым знакомят наставления в *Сатипаттхана-сутте,* между мирскими и не мирскими ощущениями.

Чулаведалла-сутта опирается именно на это базовое различие между эмоциональной тональностью и ее последствиями. В этом тексте представлено первое погружение как пример приятных ощущений, которые не стимулируют чувственное желание. Четвертое погружение является примером нейтральных ощущений, которые не стимулируют неведение. Желание освободиться является примером неприят-

ных ощущений, которые не стимулируют неприятие (MN 44; Anālayo 2013: 127f).

Таким образом, приятные мирские ощущения — те, что связаны с чувственностью. Не мирские — это счастье и радость глубокого сосредоточения. И еще более не мирским является счастье освобождения (SN 36.29; Anālayo 2003: 158n9). Суть такого представления заключается в том, что мирские приятные ощущения — это те, которые приводят к усилению чувственного желания. Не мирские же приятные ощущения, напротив, ведут к уменьшению чувственных желаний. Счастье глубокого сосредоточения определенным образом ослабляет интерес к чувственному. Ум, который полностью освобожден, навсегда избавляется от чувственного желания. Следовательно, радость освобождения является высшим не мирским приятным ощущением.

Неприятные мирские ощущения — те, которые возникают, когда лишены чувственных удовольствий. Что касается неприятных не мирских ощущений, то в *Чулаведалла-сутте* описывается то, каким образом такие ощущения возникают вследствие стремления к освобождению. В ней показывается, что в принципе нет ничего неправильного в желании или стремлении к освобождению. Понимание того, что еще не достигли цели, может быть полезно для разжигания энергии, которая необходима для дальнейшего развития. Однако с этим необходимо правильно обращаться, чтобы не переусердствовать. Когда такое устремление приводит к депрессии и излишней неудовлетворенности, это может становиться препятствием.

Что касается неприятных не мирских ощущений, таковыми являются моменты, когда мы узнаем, что не смогли соответствовать предъявленным для себя стандартам достойного поведения. В таком случае может быть полезным напоминать себе, что такое переживание является неотъемлемой частью пути. Умение терпеливо переносить неприятные ощущения, возникающие в эти моменты, противодействует естественной склонности избегать подобные неприятности, просто игнорируя свои недостатки. Если же этой склонности позволить следовать своим путем, то конечным результатом будет то, что мы приучимся делать вид, что мы лучше, чем есть на самом деле. И это станет настоящим препятствием для дальнейшего развития. Честное признание своих загрязнений и недостатков является необходимым основанием для того, чтобы иметь возможность что-то с этим делать. Не мирские неприятные ощущения, очевидно, играют свою положительную роль. Но это не значит, что мы должны увлекаться самоуничижением. Так же, как и в случае со всеми остальными упражнениями сатипаттханы, цель здесь состоит в поддержании баланса. Инструментом для ее достижения всегда является внимательность. Внимательное наблюдение дает нам ответную реакцию, как только мы выходим из равновесия.

Мирские нейтральные ощущения могут появляться, когда мы хотя бы на мгновение удовлетворяемся чувственностью и наш интерес к дальнейшему потворству желаниям больше не стимулируется, по крайней мере на некоторое время. Представьте, что после того как вы насытились, вам предлагают еще одно вкусное

блюдо. Ощущения, которые возникают в этот момент, будут существенно отличаться от ощущений, переживаемых, когда вам предлагают то же самое вкусное блюдо в тот момент, когда вы голодны. Ключевой момент здесь состоит в том, что нейтральная реакция не является результатом понимания, но, скорее, видом безразличия, которое относится к сфере неведения.

Ярким примером нейтральных не мирских ощущений может быть четвертое медитативное погружение. И к той же самой категории относятся другие нейтральные ощущения, переживаемые во время медитации или же вследствие понимания, ведущего к невозмутимости.

Контраст между мирскими и не мирскими нейтральными ощущениями также может быть рассмотрен с точки зрения *Салаятанавибханга-сутты* (MN 137; Anālayo 2003: 172 и 2013: 131). В этом тексте описывается иерархия развиваемых ощущений, где нейтральный гедонистический оттенок, переживаемый вместе с развитием прозрения, выделяется как высший. Принимая во внимание общую тенденцию нейтральных ощущений вызывать скуку вследствие их «пресной» природы, понимание превосходных качеств этого определенного вида нейтрального ощущения может помочь поддержать темп медитативной практики во время уединения. Иными словами, это вполне естественно, что временами ум находит интенсивную медитацию менее увлекательной и отправляется на поиски чего-то еще, чтобы стимулировать интерес. Но, с точки зрения учений, когда видят непостоянную природу явлений, переживаются именно нейтральные

ощущения, формирующие кульминацию в переживании ощущений. И это именно тот вид переживания, который развивается.

Непостоянство

Практикуя некоторое время созерцание ощущений, все более и более отчетливым становится аспект их изменчивой природы. Там, где мы ранее отмечали, что возникает ощущение определенного гедонистического тона, со временем обнаруживается, что оно исчезает. Таким образом, на фоне постоянного возникновения и исчезновения, каждое ощущение сообщает о непостоянстве. Эфемерные ощущения подобны пузырькам на поверхности воды во время дождя (SN 22.95; Anālayo 2003: 206). Они непрерывно возникают и исчезают, и их непостоянная природа делает эти ощущения удобным инструментом для развития глубокого постижения непостоянства. Благодаря этому упражнению такое постижение становится ощутимым и непосредственно чувствуемым переживанием. Мы чувствуем непостоянство. Ощущение непостоянства помогает нам понять, что удовольствие и боль не длятся вечно. Переживание этого непосредственно постепенно ослабляет тенденцию ощущений вызывать резкую реакцию.

Понимание изменяющейся природы ощущений не требует намеренного усилия. Соответственно, в результате предшествующего созерцания разлагающегося трупа истина непостоянства вряд ли может остаться

незамеченной. Однако в случае ощущений и состояний ума осознавание непостоянства должно активно поддерживаться для продолжения практики в соответствии с условием отмечаемого в рефрене *Сатипаттхана-сутты*. Согласно этому рефрену, цель состоит в созерцании природы возникновения и исчезновения.

Когда мы устанавливаемся в этом ощущении непостоянства, больше нет необходимости рассматривать мысли как отвлечения от созерцания ощущений. До тех пор, пока мы остаемся укорененными в осознавании всего тела и настроены на прямо ощущаемое чувство изменения, мысли можно оставлять как есть. Нет необходимости изгонять их из ума, чтобы иметь возможность созерцать ощущения. Если мы просто оставим их как есть, не вовлекаясь в них, они постепенно потеряют свою силу отвлечения ума. В конце концов, они могут просто стать частью всеобъемлющего переживания непостоянства.

То же самое всеобъемлющее переживание непостоянства продолжается от сидения к медитации хождения. Во время самого хождения внимание может быть обращено на ощущения в стопах, в ногах и во всем теле. Во время осознавания этих различных ощущений их непостоянной природе может быть уделено особое внимание. Таким образом, ощущение изменения становится постоянной практикой.

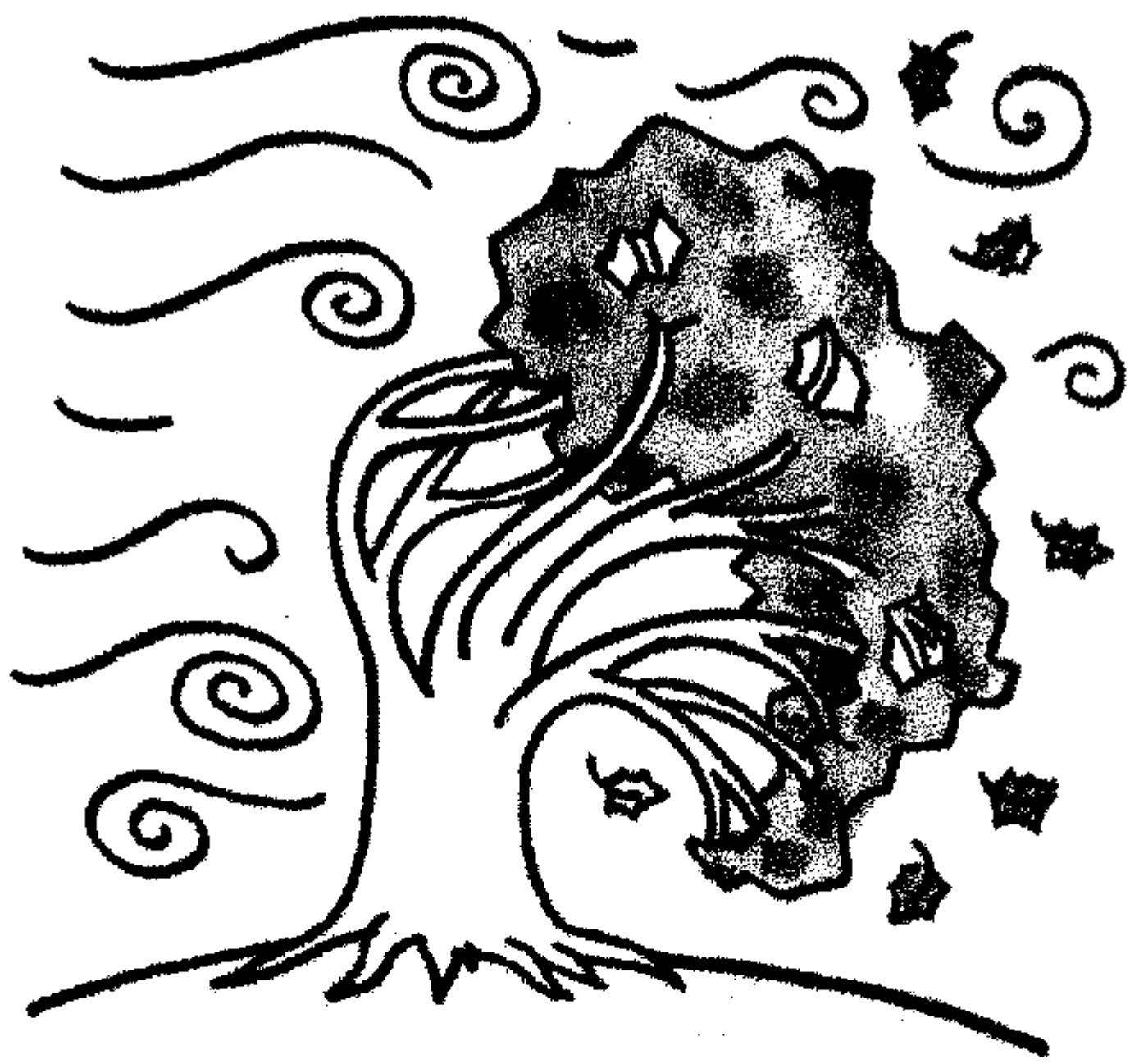
Ощущения подобны ветрам, которые поднимаются из различных направлений (SN 36.12; *Anālayo* 2003: 160 и 2013: 132). Точно так же, как бессмысленно бороться с превратностями погоды, бесполезно бороться с превратностями ощущений. Наилучшим отношением

будет простое оставление ощущений и ветров как есть. Тем и другим можно просто предоставить возможность следовать своим курсом, понимая, что они в любом случае будут меняться.

Развивай ум подобно пустому небу,
Позволяй ветру ощущений просто веять.

Что касается сравнения с колесом, то вклад, который созерцание ощущений вносит в ступицу колеса, соответствует еще более основательному укоренению внимательности в теле посредством непосредственного ощущения тела в сочетании с радостью нахождения в текущем моменте. Кроме того, это ощущение присутствия тела сопровождается естественно присущим указыванием на факт изменения. Вклад созерцания ощущений в обод колеса состоит в углублении чувства отсутствия привязанности.

Бесполезно цепляться за ощущения, которые настолько эфемерны и постоянно изменяются. Склонность реагировать на ощущения, зарождая пристрастие, ограничивается и постепенно ослабляется. В частности, стремление к телесным чувственным удовольствиям обнаруживает свою бессмысленность. Это становится не только бессмысленно, но даже опасно. Эта опасность становится особенно очевидной, когда тело болеет и испытывает страдания. В той же степени, в которой мы становимся привязанными к телесным ощущениям во время своих поисков чувственного удовольствия, мы будем обеспокоены телесными ощущениями, когда появятся недуги.



Открытая практика

Опираясь на прозрение, развиваемое при помощи трех телесных созерцаний и внимательного исследования ощущений, мы переходим к ненаправленному способу практики. Укоренившись в осознавании всего тела с непрерываемым ощущением непостоянства, мы открываемся для текущего момента, как бы он ни разворачивался. Мы осознаем, что «есть ощущение (*atthi vedanā*)», которое принимает форму переживания нашей укорененности в осознавании всего тела посредством ощущений. Таким образом мы продолжаем этот путь, пока не освободимся от всех неблаготворных реакций в связи с ощущениями.

Когда мы отмечаем, что ум отвлекся, с улыбкой мы узнаем, что ум отклонился, а затем пробуем определить тональность связанного с этим ощущения. Какой была преобладающая аффективная тональность

мыслей, переживаний, воспоминаний или фантазий, которые привели к отвлечению? Это узнавание преобладающей тональности ощущения может помочь в созерцании ума, следующей сатипаттхане, и, в частности, в связи с необходимостью различать проявления желания, неприятия и заблуждения. В следующей главе я снова вернусь к этой связи между второй и третьей сатипаттханами.

С точки зрения прозрения, важным вкладом созерцания ощущения является предоставление прямого и личного постижения принципа зависимого возникновения. Определенным образом, последнее звено зависимого возникновения уже стало очевидным через предшествующее созерцание смерти. При помощи созерцания смерти мы упражняемся в том, чтобы не реагировать печалью и скорбью, которые обычно неразрывно связываются с переживанием смерти. Этот вид тренировки косвенно указывает на желание и привязанность, а именно на желание не сталкиваться со смертью и привязанность к этой жизни.

Опираясь на осознавание смертности тела, как на яркое проявление страдания (*dukkha*), данное упражнение также обращает наше внимание на важнейший момент в серии связей, ведущих к зависимому возникновению страдания. Это возникновение желания в зависимости от ощущения. Особое влияние, оказываемое ощущением на ум, делает предельно очевидным то, почему настолько важна связь между ощущением и желанием. Именно в этом месте зависимого возникновения внимательность может иметь огромное значение.

Краткое изложение

Три вида ощущения могут быть исследованы при помощи сканирования тела, которое должно вести к полному осознаванию любого ощущения, включая ментальные, не обладающие ясным и отчетливым телесным компонентом. Отмечая подталкивание со стороны ощущений к возникновению определенной реакции, мы раскрываем их обусловливающее воздействие на ум. Устойчивое созерцание раскрывает тело как постоянный источник болезненных ощущений, тогда как ум, установленный в настоящем моменте, производит тонкий вид приятного ощущения. Любое ощущение может служить входными воротами в прямое переживание непостоянства.

Глава 7

УМ

Представляемая здесь пятая спица в колесе практики, которая связана с третьей сатипаттханой, — это созерцание ментальных состояний. В первой части наставлений, представленных в *Сатипаттхана-сутте*, говорится следующее (MN 10).

> Ум с желанием узнают как «ум с желанием»;
> ум без желания узнают как «ум без желания»;
> ум с неприятием узнают как «ум с неприятием»;
> ум без неприятия узнают как «ум без неприятия»;
> ум с заблуждением узнают как «ум с заблуждением»;
> ум без заблуждения узнают как «ум без заблуждения»;
> зажатый ум узнают как «зажатый ум»;
> рассеянный ум узнают как «рассеянный ум».

Хотя далее я приступаю к рассмотрению деталей упомянутых выше индивидуальных состояний ума, прежде хотелось бы отметить, что основная суть представленного созерцания может быть обобщена как

непрерывный внутренний мониторинг с задаваемым вопросом: «что происходит с умом?» И что бы ни происходило снаружи, куда обычно направлено все наше внимание, это становится вторичным с данной точки зрения. Что действительно имеет значение, — это то, как ум на это реагирует. Это то, что мы должны продолжать отмечать. И это такое знание нашего собственного ума, которое главным образом обращено к данной сатипаттхане, для целей которой действительные перечисленные ментальные состояния служат средствами или примерами.

Желание, неприятие и заблуждение

Первые три состояния ума в приведенных выше инструкциях направлены на присутствие или отсутствие желания, неприятия и заблуждения. Во время практики я предлагаю делать особый упор на эти три состояния. Когда бы ни возникало отвлечение, оно может иметь форму желания или пристрастия, или же может быть связанным с присутствием некоторой степени неприятия или ненависти. Третья альтернатива актуальна для ума, который просто скитается вокруг, и это состояние отвлечения не особенно окрашивается желанием или неприятием. Такое состояние ума может рассматриваться как проявление заблуждения. Очевидно, что заблуждение также лежит в основе желания и неприятия. Но мне кажется, что для практических целей будет предпочтительно использовать данную

категорию как дополнение к первым двум негативным состояниям, отмечаемым в инструкциях.

Ознакомление с присутствием или отсутствием желания, неприятия и заблуждения внутри в свою очередь способствует узнаванию того же снаружи, когда такое присутствие или отсутствие проявляется в других. Такое узнавание может опираться на выражение лица, тон голоса и положение тела, как указывающие на состояние ума другого (Anālayo 2003: 97 и 2017a: 37n39).

Применение этих трех категорий помогает построить мост от предшествующего созерцания ощущений. В частности, это касается мирских ощущений. Когда в уме присутствует желание, вполне вероятно, что оно появляется в сопровождении мирских приятных ощущений. И точно так же, когда возникает неприятие, вполне вероятно, что оно сопровождается мирскими болезненными ощущениями. И когда возникает заблуждение, скорее всего, при этом в уме присутствуют нейтральные ощущения.

Работа с этой связью может обеспечить существенную поддержку в узнавании возникновения соответствующих негативных состояний. Такое узнавание связано с основной задачей в соответствии с созерцанием состояний ума. Эта задача состоит в видении хода мыслей и связанных с ними ассоциаций, чтобы различать основное ментальное течение. Что касается внимательного распознавания нашего нынешнего ментального состояния, то требование, прежде всего, состоит в ясном узнавании, без вовлечения в детали любого происходящего следования мыслей и сопутствующих этому ассоциаций. Поскольку очень часто

именно детали захватывают нас и вовлекают в определенную цепочку мыслей, достижение такого узнавания осуществить не просто. Узнавание тональности ощущения нашего текущего переживания помогает в достижении этой цели. Это приземляет осознавание до аффективной реальности нынешнего момента и тем самым обращает внимание на наше субъективное вовлечение во все происходящее. Таким образом мы учимся обращать внимание на исходное состояние нашего ума, а не на детали определенных мыслей.

Это имеет существенное значение, поскольку люди вполне способны оставаться погруженными в свои мысли и в то же самое время полностью игнорировать исходное (базовое) эмоциональное состояние соответствующего состояния ума. История изобилует примерами невероятно жестоких деяний, имеющих свое основание в увлеченности, вызванной определенным политическим или религиозным идеалом, ведущим к полному отходу от основополагающих качеств, таких как доброта и сострадание (иногда в сочетании с отсылкой к некоему высшему авторитету, ответственному за причиняемый другим вред). Другие примеры не менее ужасных событий показывают противоположную сторону той же монеты, когда погружение в эмоции происходит при полной потере связи со способностью ума рационально мыслить. Данная практика действует против склонности терять связь на основании подготовки устойчивого осознавания и ясного узнавания тональности ощущения.

Это, в свою очередь, раскрывает значение трех исследуемых перед этим сатипаттхан, а также важность

их практики в сочетании друг с другом, а не раздельно. Именно благодаря проделанной предварительно подготовительной работе в соматической и аффективной сфере эта сатипаттхана может реализовать весь свой потенциал. Внимательность, развиваемая таким образом, может быть представлена как открытие коммуникативных каналов между этими различными сферами. Она предоставляет для нас точку интеграции рационального и эмоционального аспектов. Это происходит через придание каждому из них равной значимости и рассмотрения их таким образом, что они могут сделать свой полноценный вклад в интегральную оценку определенной ситуации и в нахождение подходящего ответа на тот вызов, который она нам несет. Таким образом, опираясь на поддержку внимательности, интуиция и логическое рассуждение приходят к точке равновесия. Это обусловлено движущими силами практики, которые лежат в основании первых трех сатипаттхан.

Особый вклад третьей сатипаттханы в этом отношении состоит в правильной идентификации действительного состояния нашего ума как прямом приближении к честному признанию и принятию ответственности за то, что происходит внутри. С практической точки зрения это может принимать форму регулярного отмечания, чтобы видеть, как ум ведет себя прямо сейчас. Отходя от укоренившейся склонности обращения всего своего внимания на переживаемые объекты, мы вместо этого направляем некоторую часть внимания на последствия переживания тех объектов, которые находятся во внутренней сфере нашего ума.

Обычно мы так привыкаем фокусироваться на том, что происходит снаружи, или же на том, чем мы занимаемся, что наш ментальный диапазон видения становится похожим на ограниченный диапазон видения физических глаз. Базовый шаблон этого заключается в обращении всего своего внимания на то, что находится прямо перед нами. Или же, если нечто действительно серьезное происходит в эмоциональной сфере, узкий луч внимания перемещается на это; и тогда мы целиком обращаемся к этому, полностью забывая обо всем остальном.

Но такой ограниченный диапазон ментального видения является скорее привычкой, а не необходимостью. Ум по своей природе не столь ограничен, как человеческий глаз. И актуализация этого потенциала требует отступления от слишком узкой фиксации внимания, что позволяет нашему осознаванию становиться более широким. Таким образом, мы учимся воспринимать, *что* нам дается в переживании (то есть содержание) вместе с тем, *как* оно нам дается (то есть качество, модальность переживания). На субъективном уровне мы различаем воздействия происходящего на ум, и это различение никоим образом не мешает нашей способности воспринимать и взаимодействовать с тем, что происходит снаружи. Определенно, достигаемая благодаря этому широта ума улучшает как усвоение информации, так и нашу способность надлежащим образом разбираться с тем, что происходит.

Основная тренировка в расширении диапазона нашего ментального видения осваивалась постепенно,

при помощи предшествующих упражнений сатипаттханы, в которых благодаря созерцанию частей тела и элементов мы постепенно выходили за пределы обычного восприятия тела, когда внимание в основном обращено на его чисто поверхностные проявления. Теперь же наше внимание еще в большей степени становится обращенным вовнутрь. Благодаря созерцанию ощущений мы учимся обращаться вовнутрь, двигаясь от ощущения тела к осознаванию того, что ощущает тело (т.е. к осознаванию того фактора нашего потока бытия, который ощущает, чувствует тело). И теперь задача состоит в том, чтобы продолжать то же самое движение вовнутрь, приближаясь к тому, что узнает тело и к тому, что узнает ощущения.

Если взять уже использованный нами пример с этой книгой, которую мы держим в руках, то внимание переходит от чувства прикосновения к книге к ощущению рук, которыми мы к ней прикасаемся. В соответствии с общим направлением этой сатипаттханы, внимание теперь может обращаться дальше вовнутрь, к тому, что узнает это переживание книги в наших руках, к уму.

Этот результат расширения сферы медитативного внимания через включение действительного состояния нашего ума имеет фундаментальное значение для медитации сатипаттханы. Он закладывает основание для этой и последующей сатипаттханы, созерцания дхарм, связанных с препятствиями и факторами пробуждения. Развитие способности отслеживать то, что происходит внутри, ясно узнавать состояние нашего ума, является непременным условием для способности

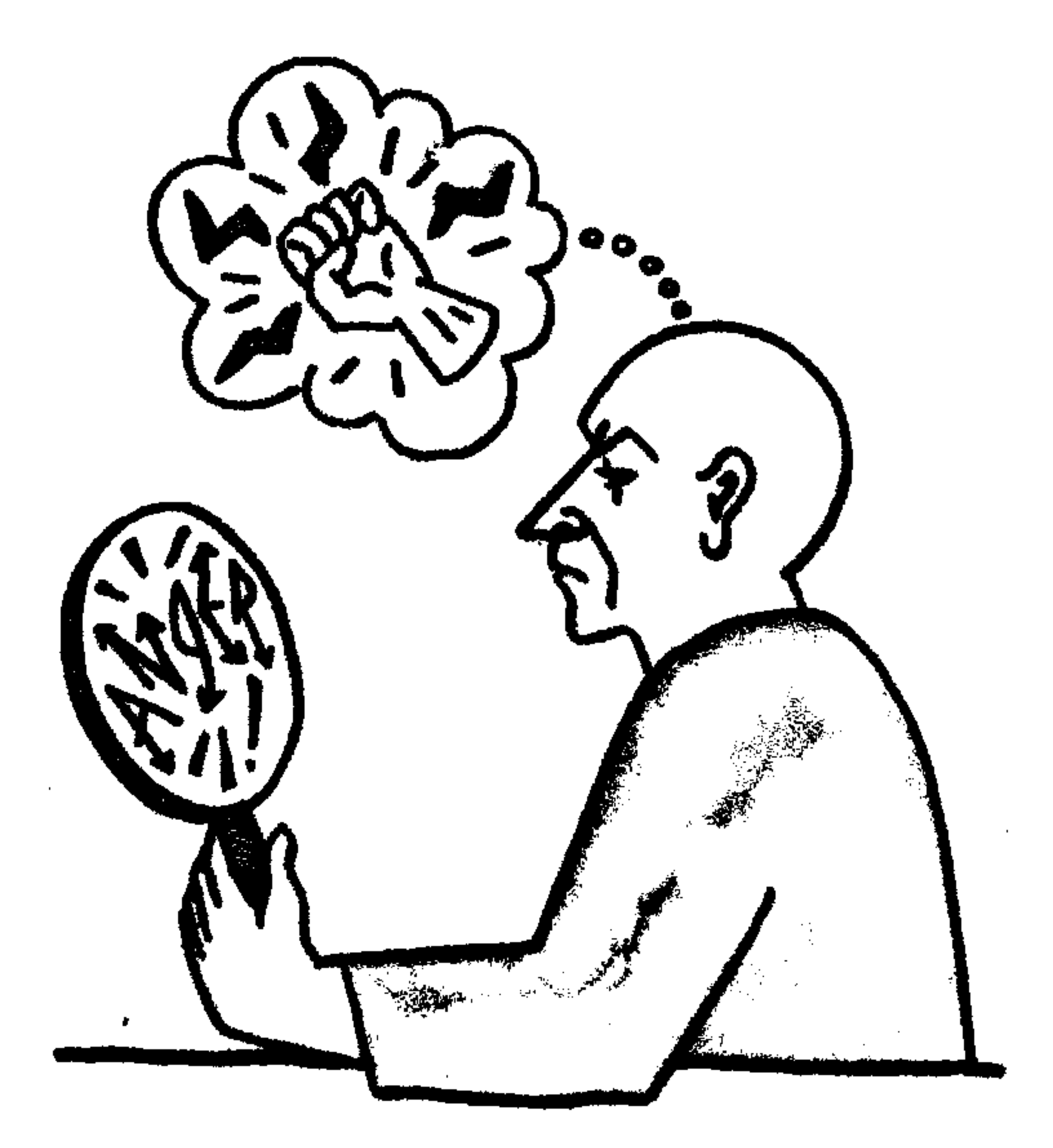
полностью раскрывать потенциал этих двух из четырех сатипаттхан.

На самом деле то же самое в какой-то мере требуется для всех медитаций сатипаттханы, и для этого нам необходимо отслеживать влияние наших действий на наш ум. Это становится ясным уже в первом упражнении созерцания частей тела. История о самоубийстве монахов в результате несбалансированной практики созерцания служит серьезным предупреждением об опасности не наблюдения за тем, что происходит в уме.

Поворот вовнутрь, требующийся для проверки действительного состояния ума, — это нечто подобное чтению интересной книги с осознанием того, что скоро у нас состоится встреча с хорошим другом. Во время чтения мы сохраняем осознавание течения времени в уме. Мы можем регулярно смотреть на часы, просто чтобы убедиться, что мы не опаздываем на эту встречу. Это не должно быть чем-то напряженным или беспокоящим, но может быть простым расслабленным способом сохранять течение времени в нашем периферийном осознавании вместе с одновременным наслаждением книгой. Точно так же периферийное осознавание может расслабленно следить за тем, как вещи разворачиваются внутри, наблюдая за состоянием своего ума.

В контексте описания постепенного пути созерцание состояний ума других находит свою иллюстрацию в смотрении в зеркало (DN 2; Anālayo 2014a: 80). Она наглядно демонстрирует то, чему соответствует эта практика, но в связи с нами самими: удерживание

зеркала внимательности внутри, чтобы ясно видеть отражение своего состояния ума как есть, прямо сейчас. Это действие интроспективной проверки состояния нашего ума можно сравнить со смотрением в зеркало заднего вида во время управления машиной. Это помогает нам обозревать всю ситуацию на дороге, а не только видеть то, что происходит прямо на пути. Точно так же мы смотрим в зеркало заднего вида внутри, чтобы видеть то, как ум относится к тому, что происходит. И снова это можно сравнить с использованием зеркала, чтобы удостовериться, опрятный или неопрятный наш внешний вид. Подобным же образом мы смотрим в зеркало внимательности, чтобы установить состояние нашего ментального проявления.



Как мы спрашиваем других: «Как дела?», теперь мы спрашиваем себя: «Как там наш ум?» Это выражается с точки зрения трех отмеченных выше категорий созерцания ума: «каков ум — с желанием или без него, с неприязнью или без нее, с заблуждением или без него?»

Внимательность к ощущениям особенно полезна для узнавания неблаготворных мыслей, прежде чем они наберут силу. Как было отмечено в предшествующей главе, такое узнавание на начальном этапе формирования неблаготворных мыслей делает возможным пресечение их в корне. На начальном этапе негативные мысли и ассоциации еще не обрели всю свою силу. Степень нашей идентификации еще не настолько сильна, какой она в итоге становится, если они продолжаются. Так легче отойти от этих мыслей, чтобы оставить их и изменить направление ума.

Представьте катящийся с холма снежный ком. Гораздо легче изменить направление движения или остановить его, если мы перехватим его ближе к вершине этого холма. Когда же он скатывается к самому низу и становится все больше и быстрее, перехватить его намного труднее. Движение ума подобно этому.

Активизация этого потенциала требует готовности прямо смотреть на свои недостатки. Данная тема уже обсуждалась в предшествующей главе, а именно — важность умения терпеливо переносить узнавание любой неспособности соответствовать собственным стандартам. Переживаемые в это время ощущения — это скорее всего неприятные ощущения. Такие ощущения приобретают надмирское измерение, поскольку

они обладают потенциалом продвигать нас вперед по пути. Самообман, как способ избежать неприятных ощущений от видения собственных недостатков, находится в диаметральной оппозиции ко всему развитию на пути медитации сатипаттханы.

Важность правдивого и ясного узнавания отмечается в *Анангана-сутте* (MN 5; Anālayo 2013: 160f). В этом рассуждении упор делается на важности ясного узнавания присутствия загрязнения как необходимого предварительного условия для того, чтобы иметь возможность что-то с ним делать. Если же узнавания нет, то нет и основания для выхода из этого негативного состояния.

Отсутствие загрязнений

В той же *Анангана-сутте* точно так же придается большое значение узнаванию отсутствия загрязнения. Этот принцип также лежит в основе наставлений по созерцанию ума в *Сатипаттхана-сутте*. После упоминания необходимости узнавать ментальное состояние, обладающее, например, страстным желанием, в соответствующих наставлениях следует: «узнают ум без страстного желания как “ум без страстного желания”». И то же самое относится к неприятию и заблуждению. Отсутствие желания, неприятия и заблуждения — это настолько же предмет узнавания, как и их присутствие. Таким образом то, что отсутствует, становится присутствующим в результате обращения внимания к отсутствию этого.

Необходимость узнавать как присутствие, так и отсутствие также подразумевается в наставлении из рефрена, где говорится о созерцании возникновения и исчезновения. Отметив, что желание и неприятие, к примеру, возникли, задача состоит в подобном же отмечании того, когда исчезают последующие желание и неприятие. Это также необходимо прилагать к ментальным состояниям, перечисляемым в двух созерцаниях дхарм, которые связаны с препятствиями и факторами пробуждения. Через осознавание того, что определенные ментальные состояния возникают, находят его дополнение в осознавании их окончательного исчезновения. Эти два созерцания в сочетании выясняют, что возникновение и исчезновение — это природа любого ментального состояния.

Существенное значение имеет очевидная из списка ментальных состояний и из рефрена необходимость направлять внимание на исчезновение загрязненного ментального состояния. Задача внимательного наблюдения состоит не только в направлении внимания на присутствие загрязнения, оно также должно направлять внимание на отсутствие загрязнения. В то же время мы можем наслаждаться состоянием ума, ощущать его ткань (фактуру), а также знакомиться с ним. Мы можем чувствовать, насколько это состояние более приятное, если его сравнивать с загрязненным состоянием ума. Знакомясь с различием между присутствием и отсутствием загрязнения, фактурой и ароматом ума в связи с этим, делается интуитивно ясно, почему второе предпочтительнее первого.

Ум подобен ребенку или щенку. Его необходимо поощрять делать то, что мы от него хотим. Представьте, как мы зовем щенка или ребенка по имени, а затем бьем их за то, что ранее они сделали что-то не так. Если вы сделаете это несколько раз, то ребенок или щенок научится не приходить на ваш зов. Точно так же, если мы будем продолжать бить себя частыми разочарованиями и расстройствами, то в уме появятся загрязнения, и тогда мы подвергаемся риску действительно натренировать ум таким образом, что в итоге он больше не будет узнавать загрязнение.

Если мы хотим, чтобы щенок или ребенок приходили к нам, когда мы зовем их по имени, лучше будет поощрять их за это. Почему бы тогда не поощрять себя за не загрязненное состояние ума? Радость от отсутствия загрязнений является мощным инструментом, который обеспечивает быстрое развитие на пути к постоянной свободе от загрязнений.

Это не означает, что при этом закрывают глаза на загрязнения. Напротив, их следует честно признавать, но в идеале без неприятия. Вполне возможно понимать, что загрязнение присутствует в уме, и улыбаться. Мы улыбаемся в ответ на склонность ума делать противоположное тому, чего мы от него хотим. Мы улыбаемся знанию того, что мы следуем постепенным путем, а также тому, что неразумно ожидать, что как только мы садимся, чтобы медитировать, ум просто делает то, что мы хотим.

В действительной практике, каковой могут быть предыдущие четыре созерцания, есть некоторые шансы, что на этой стадии медитации сатипаттханы тот

вид ума, который мы переживаем, хотя бы на мгновение будет без желания, без неприязни и, возможно, даже без заблуждающихся отвлечений. Узнавание этого может в свою очередь вести к наслаждению состоянием временного освобождения от желания, неприятия и заблуждения. Хотя корни загрязнений все еще находятся в уме, но по крайней мере сами загрязнения не проявляются на его поверхности. Это вполне достаточная причина для того, чтобы радоваться. И, радуясь таким образом, мы отводим благотворным видам счастья то место, которого они заслуживают на постепенном пути к освобождению. Важность подобных проявлений радости и счастья отмечается в ранних текстах. Согласно *Кандаракасутте*, например, развитие на постепенном пути предполагает последовательное очищение (совершенствование) не чувственных видов счастья (MN 51; Anālayo 2003: 167).

Сознательное пробуждение радости, когда постигают, что ум временно свободен, будет во многом способствовать усилению склонности ума оставаться в сфере того, что является благотворным. И это также становится дополнительным стимулом для практики. Развитие привычки радоваться благотворным состояниям ума делает медитацию намного более притягательной, превращая ее в нечто желанное, вместо чего-то, делаемого только из чувства долга. Кроме того, это влечет за собой предвкушение окончательной цели. Окончательной целью здесь является очищение ума от всех загрязнений. Вместо остающихся абстрактных концепций, благодаря узнаванию

приятного состояния ума, которое временно свободно от загрязнений, мы можем обладать непосредственным видением цели нашей практики.

Такова радость, которая может быть,
Когда ум свободен, пусть даже временно.

Собранный (скованный) и рассеянный ум

Кроме отмечания желания, неприятия и заблуждения, первая часть этих наставлений проводит различие между собранным (скованным) и рассеянным состояниями ума. Последствия собранного (скованного) ума открыты для вопрошания (Anālayo 2003: 178). Один из способов интерпретации заключается в предположении, что в данном случае оба ментальных состояния являются негативными. Согласно этому толкованию, собранное (скованное) состояние ума может быть следствием лености и вялости или же результатом ограниченности и скованности ума вследствие страха или неприятия. Рассеянность может относиться к любому отвлекающемуся состоянию ума.

С другой стороны, эта пара может интерпретироваться в соответствии с общей схемой в перечне ментальных состояний в *Сатипаттхана-сутте*, как предполагающая контраст между позитивным и негативным или же между высшим и низшим состояниями ума. Согласно этому способу интерпретации, дан-

ная пара предполагает различие между не отвлекающимся (в смысле собранности) умом, и, напротив, — умом отвлекающимся. Хотя мне и представляется, что данная терминология делает первую интерпретацию более вероятной, я бы предоставил каждому практикующему самому решать, какая из этих двух интерпретаций является более значимой для текущей практики.

Какую бы интерпретацию мы ни приняли, нет сомнения, что эта часть наставлений требует определения состояния ментального отвлечения, каким оно является. Проблема здесь заключается в том, что отвлечения иногда могут быть довольно тонкими, а также часто очень соблазнительными. По этой причине особенно важно придерживаться элемента внимательного узнавания. Для этого необходимо воздерживаться от искушений и не позволять себе увлекаться (пусть даже на мгновение) приятными состояниями рассеянного ума. Для действительного приближения к освобождению даже тонкое отвлечение должно осознаваться как такое состояние ума, которое отвлекает наше внимание и поэтому не способствует развитию медитации.

Более высокие состояния ума

Оставшиеся четыре пары в этих наставлениях в меньшей степени связаны с загрязнениями. И далее приводится соответствующий отрывок:

> Или же узнают ум, который стал великим, как «ум, который стал великим»; или же узнают ум, который не стал великим, как «ум, который не стал великим»; или же узнают превзойденный ум как «превзойденный ум»; или же узнают непревзойденный ум как «непревзойденный ум»; или же узнают сосредоточенный ум как «сосредоточенный ум»; или же узнают не сосредоточенный ум как «не сосредоточенный ум»; или же узнают освобожденный ум как «освобожденный ум»; или же узнают не освобожденный ум как «не освобожденный ум».

Четыре термина, упомянутые во второй половине этих наставлений относятся к уму, который стал:

- великим (или нет),
- превзойденным (или нет),
- сосредоточенным (или нет),
- освобожденным (или нет).

Определение «великий», прилагаемое к первому из них, также используется для развития брахмавихар (Anālayo 2003: 179 и 2015: 55f). В более общем смысле эта категория может быть принята для указания на открытие сердца. Кроме того, ум, который стал великим, также может возникать в результате других способов развития безмятежности. Однако я предлагаю относить их к третьему виду ума, который стал «сосредоточенным», чтобы иметь возможность связывать отдельные значения с этими различными категориями, когда их применяют в действительной практике.

Вторая отмеченная в этом наставлении пара относится к превзойденному или непревзойденному уму. Внутри сферы достижения погружений непревзойденное состояние ума будет обретено через достижение высшего погружения (Anālayo 2003: 179). Однако в общем смысле я рассматриваю эту пару для указания на способность узнавать, может ли определенное медитативное переживание развиваться дальше. Иными словами, обладает ли оно потенциалом вести к чему-то более высокому, чем то, что происходит прямо сейчас в нашей медитации? И достигли ли мы того, что возможно, уже в ходе этой медитативной практики? Кроме того, категория превзойденного ума также соответствует препятствиям, которые определенно могут и должны быть преодолены.

Третий термин отмечает сосредоточенный или не сосредоточенный ум, который может быть правильно истолкован как относящийся к контролю внимательности, что необходимо для углубления безмятежности и, в итоге, для достижения погружения. Внимательность на самом деле присутствует в достижении погружения, где она становится особенно заметной в третьем и четвертом погружениях (Anālayo 2017a: 150).

Как в случае данной категории, так и для двух предшествующих категорий важна аналитическая позиция, столь значимая в ранней буддийской теории медитации (Anālayo 2003: 180f). Вместо увлечения определенным медитативным переживанием цель состоит в том, чтобы узнавать степень достигнутого сосредоточения, а также того, какие ментальные факторы присутствуют в этом состоянии ума. Иными словами, когда во время практики ум все больше склоняется к глубоким

уровням сосредоточения, мы просто сопровождаем это естественное развитие внимательным слежением. Более глубокие состояния безмятежности являются неотъемлемой частью пути, пока их непостоянная и в абсолютном смысле неудовлетворительная природа является ясно понятой, но если происходит отождествление с ними или даже их овеществление, то таких переживаний избегают.

Последняя пара в наставлениях *Сатипаттхана-сутте* проводит разделение между освобожденным и не освобожденным умом. В высшем смысле это относится к ретроспективному знанию араханта, который постигает, что ум был полностью освобожден (Anālayo 2003: 180). Тот же самый термин может быть также соотнесен с развитием безмятежности как состояния ума, который освобожден от препятствий для достижения погружения. Поскольку погружение уже было обозначено как сосредоточенный ум, я предпочитаю использовать вместо этого данное обозначение в связи с развитием прозрения. Я предлагаю проверить, был ли ум хотя бы временно освобожден от цепляния за эго. Можем ли мы медитировать без себя на первом плане, без конструирования чувства самосоотнесенности у медитирующего, который присваивает медитативное переживание как нечто принадлежащее ему? Может ли самомнение «я» допускаться к вхождению в состояние временного бездействия во время осуществления практики?

Таким образом, согласно представленному здесь способу интерпретации, эти четыре категории, введенные в данной части рассуждений, могут применяться

вместе со следующими практическими рекомендациями: ум, ставший или не ставший великим, отражает ту открытость сердца, которая была достигнута благодаря брахмавихарам. Превзойденный или непревзойденный ум указывает на узнавание того, может ли медитация развиваться. Ум, который был сосредоточен или не сосредоточен, предполагает слежение за углублением ментальной безмятежности для достижения погружения. Ставший или не ставший освобожденным ум отражает отсутствие отождествлений и чувства самости.

Понятно, что это просто мои предположения. И практикующие должны сами уточнять это, опираясь на собственное понимание и предпочтения. Но какую бы интерпретацию мы ни предпочитали, будучи охваченный помехами, ум ограничен и не велик, а также он не сосредоточен и не освобожден. Как уже был отмечено выше, он здесь вполне и определенно превзойденный. И цель последующей сатипаттханы состоит именно в том, чтобы исследовать условия, которые помогают нам освободиться от препятствий, преодолеть их и тем самым позволить уму стать великим, более сосредоточенным и более освобожденным в сравнении с тем, когда препятствия еще были.

В некотором смысле определение ума как великого, сосредоточенного, освобожденного и даже непревзойденного, что перечисляется в наставлениях к данной сатипаттхане, отражает роль внимательности в слежении за развитием нашей медитации. Важнейшим элементом, о котором следует помнить, выполняя такое слежение, которое может варьироваться от установления и преодоления препятствий до переживания

глубоких уровней сосредоточения и прозрения, состоит в том, что развитие в медитации сатипаттханы состоит не только в наличии особых переживаний. Особые переживания, конечно же, занимают свое определенное место, но не являются самой целью. Целью, скорее, является преображение. Медитативная практика должна приводить к улучшению нашего состояния, того, как мы взаимодействуем с другими и как мы справляемся с внешними обстоятельствами. Такие внутренние изменения более важны в качестве маркеров для нашего медитативного опыта, чем получаемые впечатляющие переживания.

В данном контексте также может быть уместным отметить, что в раннем буддийском дискурсе различие между путем и плодом отличалось от того, каким образом эти термины используются в более поздних традициях. Путь и плод — это не просто два момента ума, которые сразу следуют друг за другом. Напротив, путь охватывает всю траекторию даже многих лет практики, тогда как плод обретают при индивидуальном преображении, когда искореняются оковы и загрязнения. Это придает медитативному переживанию в настоящий момент несколько меньшее значение, чем в случае, когда это рассматривается в контексте позиции пути и плода в поздней традиции.

Раскрытие сердца

Особым значением в связи с таким личным преображением, как мне кажется, является подлинное раскрытие сердца для качеств доброты и сострадания.

С моей точки зрения, такое раскрытие сердца является гораздо лучшим качеством для развития в нашей практике, чем сверхъестественные переживания. Чтобы содействовать этому аспекту практики, и как способ соответствовать неколебимому стремлению самого Будды к пробуждению, я решил представить здесь формальный элемент провозглашения своего намерения в начале каждой формальной практики медитации. Это может быть такое устремление как: «Пусть я буду развиваться на пути к освобождению для собственного блага и для блага других».

Пробуждение такого устремления дает возможность привнести на путь фактор правильного намерения. Само собой разумеется, что для того, чтобы медитация сатипаттханы могла реализовать весь свой потенциал, необходимо находиться в рамках благородного восьмеричного пути.

Формулирование нашей мотивации в самом начале формальной медитации задает отправную точку для всей нашей практики. Таким образом ясно определяется направление, которым мы хотим следовать. Особенно полезно для этой точки отсчета включать альтруистическую позицию. Это не только способствует раскрытию сердца для сострадания, но также наделяет силой в трудные времена испытаний. То есть, мы не просто практикуем для себя, но и практикуем ради блага других. Осознавание этого внешнего аспекта нашей медитации помогает противостоять любым атакам сомнения и разочарования. Игнорирование этого сострадательного аспекта повышает риск превращения нашей медитативной практики в род эгоистического времяпровождения. Когда же медитируют

только ради собственного блага, становится гораздо труднее поддерживать практику в трудные времена.

Строго говоря, сострадание не является частью медитации сатипаттханы. Оно относится к фактору правильного устремления на пути в форме намерения избавиться от вредоносного для себя и для других. И хотя в *Сатипаттхана-сутте* об этом прямо не говорится, сострадание лежит в основе всех предшествующих упражнений.

Созерцание частей тела прямо противостоит склонности к чувственным удовольствиям, которые могут нас контролировать, приводя к таким ужасным вещам как изнасилование и жестокое обращение с детьми. Это прямо противоположно доброте и сочувствию.

Созерцание элементов делает совершенно ясным то, что мы являемся неотъемлемой частью окружающей нас природы. Дискриминация по отношению к другим из-за их расы или внешнего вида становится бессмысленной, когда мы понимаем, что все состоят из одних и тех же элементов. Такое постижение позволяет нам легче относиться с состраданием к другим и проявлять подлинную заботу об окружающей среде.

Памятование о смерти пробуждает в нас готовность прощать и приносить извинения. Времени слишком мало, чтобы продолжать хранить обиды или безосновательно продлевать конфликт. Кроме того, способность смотреть в лицо своей смерти позволяет нам реально помогать другим, умирающим или скорбящим.

Вместе с этим основанием, заложенным этими тремя созерцаниями тела, созерцание ощущений естественным образом ведет к увеличению чувствитель-

ности по отношению к тому, что происходит на уровне аффектов. Опираясь на это основание, созерцание ума в его внутреннем (и тем более во внешнем) измерении может стать поводом для подлинного раскрытия сердца. В образе лотоса, который я обычно использую для иллюстрации медитации сатипаттханы, сострадание подобно находящимся внутри него семенам.

Умелое использование меток

Обращаясь к непосредственной практике, следует отметить, что в наставлениях относительно созерцания состояний ума, а также в наставлениях из других частей сутты, используются метки. Определенно ясно, что медитация сатипаттханы не происходит при отсутствии концепций. Это согласуется с темой о сосуществовании внимательного наблюдения с концепциями, а также с примером взаимосвязи между картой и реальностью. В данном случае эти наставления формулируются таким образом, что предполагается некоторая степень ментальной вербализации. Например, в текстах за указанием на злящийся ум следует частица «ити», которая в палийской грамматике указывает на конец цитаты. И здесь очевидно подразумевается, что эта явная концептуальная метка может применяться для заострения внимания на узнавании, почти как в случае, когда произносят про себя слово «гнев».

Но в то же самое время медитация сатипаттханы не сводится к непрерывному отмечанию. Использование меток для ясного узнавания наилучшим образом

происходит при последующем простом пребывании в осознавании текстуры ума, сопровождаемом наслаждением его состоянием и ароматом. Таким образом, кратковременное обращение внимания на метку аналогично тому, как осуществляется быстрая (эпизодическая) сверка ориентиров в походе, чтобы убедиться в том, что следуют в правильном направлении. Этого обычно вполне достаточно, и нет необходимости все время смотреть на компас и постоянно сверяться по карте.

Соответствующее место, где признается необходимость остерегаться чрезмерной мыслительной активности, можно найти в *Дведхавитакка-сутте* (MN 19; Anālayo 2013: 146ff). Здесь описывается то, как еще до своего Пробуждения будущий Будда разделил свои мысли на два вида: благотворные и неблаготворные. Такое базовое различие лежит в основании первых состояний ума, перечисляемых в *Сатипаттхана-сутте*. В отличие от неблаготворных мыслей, будущий Будда не видел опасности в их благотворных противоположностях. Но он также видел, что избыточный мыслительный процесс утомляет тело и ум, а также становится препятствием для углубления сосредоточения.

То же самое относится и к сатипаттхане. Использование меток является полезным инструментом, но им не следует злоупотреблять. Чрезмерное количество меток приводит к утомлению тела и ума, а также становится препятствием для углубления нашей практики. Ввиду этого я хотел бы предложить сократить список состояний ума, который представлен в наставлениях для этой сатипаттханы. Некоторым образом,

узнавание любого ментального состояния, которое отмечается в этих наставлениях, опирается на присутствие внимательного наблюдения, которое в режиме представляемой мной здесь практики является, в частности, закрепленной формой внимательного наблюдения. По этой причине мне кажется разумным использовать простое узнавание того, продолжается ли это внимательное наблюдение или же оно уже потеряно, как интегральную оценку, резюме процесса созерцания ума. Это краткое резюме можно применять даже тогда, когда привлечение большого числа меток может привести к утомлению ума и привнесению беспокойства в поток медитативной практики. Опираясь на это краткое резюме, в других случаях, при необходимости, может быть введено большее количество меток.

Ум, в котором внимательное наблюдение хорошо установлено, обладает особым ароматом и текстурой — открытостью, восприимчивостью, гибкостью, живостью, сосредоточенностью, ясностью и спокойствием. Знакомство с тем, как наш ум действительно себя чувствует, когда мы внимательны, помогает нам узнать это состояние даже без всякой необходимости использовать метки. Это также позволяет нам быстро понять, когда мы уже находимся на грани того, чтобы утратить внимательность, т.е. когда ум просто начинает закрываться, становясь менее восприимчивым, немного зажатым, некоторым образом автоматичным, вместо того, чтобы проявлять живую спонтанность по отношению к происходящему, не вполне сосредоточенным, несколько неясным и не столь спокойным, как прежде. Когда отмечают эти признаки надвигающейся

потери внимательности, становится легче быстрее реагировать и принимать необходимые меры для того, чтобы снова обрести надлежащую устойчивость в присутствии внимательного наблюдения.

Сохранение достаточной устойчивости при наличии внимательности — это необходимое требование для развития в медитации. Внимательность способствует слежению за возникновением и балансом факторов погружения, когда развивают безмятежность, а также факторов пробуждения, когда развивают прозрение. В обоих случаях без устойчивого внимательного наблюдения эта практика не развернет весь свой потенциал. Поэтому любое время, посвящаемое ознакомлению с особым ароматом и текстурой ума, когда внимательность хорошо установлена и изучению того, как следует развивать такое ментальное состояние и остерегаться его потери, является вложением, которое будет способствовать нашей медитативной практике во многих отношениях.

Открытая практика

То же самое развитие устойчивости продолжается, когда переходят к открытому осознаванию. Ознакомление с текстурой ума, в котором устанавливается внимательное наблюдение, способствует нашему осознаванию того, что «есть ум». Укоренившись в осознавании всего тела, мы осознаем непостоянную природу явлений, как бы они ни проявлялись в данный момент. Простое узнавание того, находимся ли мы еще в со-

стоянии ума, в котором установлено внимательное наблюдение, становится элементом непрерывности во время нашей медитации сатипаттханы. Ясное ощущение наличия телесной воплощенности внимательности может стать базисным основанием для третьей сатипаттханы в смысле обеспечения непрерывного созерцания ума. Эта базовая практика, в свою очередь, дает твердое основание для способности узнавать любые другие состояния ума, перечисленные в этом тексте, когда они проявляются. Таким образом, так же как постоянное присутствие проприоцептивного (мышечного) осознавания может предупредить нас о любой потере равновесия тела, так и постоянное присутствие телесной воплощенности внимательности может предупреждать нас о потере равновесия ума.

Когда происходят существенные отвлечения, первые три категории могут использоваться в тот момент, как только отвлечение было замечено. То, что называется существенным отвлечением, можно проиллюстрировать на примере встречи с кем-то на дороге, о чем уже говорилось выше. Если при такой встрече лишь обмениваются краткими приветствиями, после которых продолжают свой путь, тогда это не считается существенным отвлечением. Но если начинают что-то обсуждать, тогда это может квалифицироваться как серьезное отвлечение.

В случае серьезного отвлечения, в момент его осознавания мы можем взглянуть назад и постараться определить, переживаем ли мы желание, неприятие или заблуждение в этот момент; в идеальном случае также узнают ощущение тона этого переживания. Благодаря

такому внимательному узнаванию эти желание, неприятие или заблуждение могут просто исчезнуть. Тем не менее, некоторое время мы можем продолжать следить за возобновлением этих состояний. Такое слежение будет способом узнавания их отсутствия, а также радость от их отсутствия играет важную роль в предотвращении их возобновления.

Если во время практики мы обнаруживаем, что ум раз за разом погружается в мысли, окрашенные страстью и неприязнью, то можно приспособиться к этой ситуации, придавая чуть больше важности непостоянству в нашем основном способе практики. Осознавание непостоянства, особенно в связи с приятными и неприятными ощущениями, облегчает избавление от пристрастной и неприязненной реакции. Если же наш ум вместо этого раз за разом погружается в отвлечения, мы можем придать большую важность полной обращенности к текущему моменту в нашем главном виде практики. В частности, тонкая радость от нахождения в настоящем моменте не позволяет развиваться тому виду скуки, которая часто питает возникновение отвлечений.

Непостоянство

Поддерживаемая практика делает очевидным и ясным, что ум постоянно меняется. Определенное состояние ума возникает, чтобы затем исчезнуть, после чего следует другое ментальное состояние. И даже то, что узнает, — это лишь процесс. Если бы это было посто-

янным, оно было бы навсегда застывшим в состоянии узнавания единственной вещи. Тот факт, что ум узнает различные вещи, делает несомненным и ясным, что он не может быть постоянным.

Любое восприятие или мысль являются посланниками непостоянства, так же как и любое ощущение. Соответствующая практика приводит к последующему ясному узнаванию (*sampajañña*). Рассматриваемый канонический отрывок определяет ясное узнавание с точки зрения узнавания непостоянной природы ощущений, восприятий и мыслей, когда они возникают, длятся, а затем исчезают (SN 47.35; Anālayo 2003: 39f).

В частности, постоянно изменяющаяся природа ума становится очевидной, когда мы погружаемся в тот вид мышления, который предпочитаем избегать. И хотя мы садимся с твердым намерением развивать то, что является благотворным, рано или поздно обнаруживается, что ум обводит нас вокруг пальца и приводит в то место, в котором нам определенно не хотелось бы быть. И тогда становится совершенно очевидно, что мы не контролируем свой ум. Ум пуст, так же как и тело.

Примечательно, что полностью реализовавшие пустотность посредством полного пробуждения — это также те, кто обрели контроль над умом. Контроль над умом — это результат умелой работы с различными состояниями ума в результате постепенной тренировки. Он не достигается благодаря простому наложению силы воли на необоснованное ожидание того, что ум можно просто заставить соответствовать нашим желаниям.

Хотя мы не можем заставить ум быть тем, чего мы хотим, возможно повлиять на него посредством развития необходимых причин и условий. Постижение обусловленной природы ума ослабляет наше чувство отождествления с собственными мыслями, воззрениями и мнениями. Позитивной стороной этого постижения выступает понимание того, что наше нынешнее состояние не является врожденным и неизменным свойством. Напротив, оно является продуктом обстоятельств, которые могут подвергаться влиянию и изменяться, с чего собственно и начинается медитативная практика. Условия, которые являются важными и значимыми в этом отношении, — это тема четвертой сатипаттханы.

Перспективы прозрения, которые могут развиваться вместе с созерцанием ума, завершают наше рассмотрение трех характеристик непостоянства, страдания и отсутствия самости. Тело, ощущение и ум безусловно непостоянны. Являющееся непостоянным не способно принести устойчивое удовлетворение. Это страдание. Согласно определению, данному для первой благородной истины, одним из видов страдания является не получение желаемого. Оно отражает нашу неспособность контролировать вещи полностью. Тело, ощущение и ум, очевидно, находятся вне сферы нашего полного контроля. По этой причине они должны рассматриваться как лишенные самости. Представление о самости, на которое здесь обращается внимание, соответствует полному контролю. Поэтому являющееся непостоянным и страданием должно быть пустым от самости.

То же самое понимание переносится от сидячей медитации на медитацию при ходьбе. Во время процесса хождения акцент делается на постоянно изменяющейся природе ума, который осознает хождение. Такое рассмотрение может переходить при благоприятной возможности от осознавания непостоянства к страданию и, в итоге, к пустой природе всех явлений. В этот момент достигает полноты всеобъемлющее видение тела, ощущений и ума в их внутренних и внешних аспектах как субъектов трех характеристик. Принятое таким образом, понимание трех характеристик может стать нашим постоянным спутником во время любой активности.

Четыре благородные истины

Проникновение в эти три характеристики во время любой активности может принимать в качестве своей отправной точки верное воззрение в форме Четырех благородных истин. В прежней практике сатипаттханы это уже стало в некоторой степени предметом личного опыта. Проверив практическую значимость этой схемы диагноза, любая проблема или испытание в повседневной жизни могут быть решены с ее помощью. Это может происходить прежде всего при помощи честного признания напряженного или даже болезненного аспекта данной проблемы и испытания (первая истина), после чего следует видение степени, в которой наше отношение, ожидание или точка зрения вносят вклад в эти переживаемые нами напряжение или боль

(вторая истина). Такое видение (понимание), в свою очередь, делает вполне ясным, что корректировка со стороны нашего отношения, ожидания или точки зрения имеет хорошие шансы на ослабление, если не на полное устранение имеющегося напряжения или боли (третья истина). Применяемое исцеляющее средство (четвертая истина) может затем принимать форму постижения трех характеристик. Все происходящее, определенно, является непостоянным, и, следовательно, это в любом случае страдание, а также, безусловно, это является пустым от самости. В соответствии с тем, что требует ситуация, это исцеляющее средство может состоять в том, чтобы делать упор на одной из трех характеристик или на всех трех в сочетании. Результирующее верное видение может иметь существенный преобразующий эффект, вплоть до освобождения ситуации от напряженных и болезненных последствий.

Такое практическое применение верного воззрения, в свою очередь, формирует основание для понимания других аспектов благородного восьмеричного пути. Опираясь на это целенаправленное принятие верного воззрения и сострадательного аспекта верного намерения, мы приходим к ясному пониманию, почему речь, действие и средства к существованию должны быть приведены в соответствие с правильными воззрением и намерением. Все это должно стать внимательностью, поддерживающей поведение. Ум в некотором смысле можно сравнить с горшком, который легко перевернуть, если у него нет устойчивости. Поддержка, которая требуется для устойчивости ума, — это благородный восьмеричный путь (SN 45.27).

Необходимость в твердом нравственном основании находит свое выражение в некоторых рассуждениях *Сатипаттхана-самьютты*. В каждом из них показывается, как монах, который хочет отправиться в уединение, чтобы заниматься там интенсивной практикой, просит Будду о наставлении. И данные наставления делают особый упор на необходимость очищения нравственного поведения (SN 47.3, SN 47.15, SN 47.16, SN 47.46, и SN 47.47). Установившийся в очищенном нравственном поведении монах должен затем развивать сатипаттхану. Другое рассуждение даже заходит настолько далеко, что рассматривает учение Будды о нравственности как предназначенное именно для развития четырех сатипаттхан (SN 47.21). С точки зрения ранней буддийской традиции, формирование крепкого нравственного основания совершенно необходимо для надлежащего развития внимательного наблюдения.

Искаженные представления

Вклад, сделанный созерцанием ума в ступицу колеса практики, — это узнавание особой фоновой текстуры ума, когда внимательное наблюдение за телом устанавливается надлежащим образом. Кроме того, в этот момент практики проникновение в непостоянство становится всеобъемлющим, охватывающим тело, ощущения и ум. Тело меняется, ощущающий тело меняется, а также меняется узнающий тело и ощущение. Вклад, сделанный в обод колеса, состоит

в постепенном ослаблении отождествления с умом. Таким образом, постижение пустотности также становится всеобъемлющим.

Если обратиться к тем медитациям сатипаттханы, которые выполнялись до сих пор, то первые пять спиц в колесе предполагают последовательное развитие прозрения. Эта последовательность связана с четырьмя искажениями (нарушениями) восприятия (*vipallāsa*). Таковы ошибочные приписывания постоянства, счастья, самости и привлекательности тому, что на самом деле является противоположным (AN 4.49; Anālayo 2003: 25).

Созерцание частей тела ослабляет ошибочную проекцию привлекательности физического тела. Практика с элементами разрушает ошибочное предположение, что где-то в теле можно найти устойчивую самость. И это находит свое дополнение в прозревании пустой природы ума при помощи данных упражнений. Обращение внимания на нашу собственную смертность раскрывает остроту непостоянства и тем самым ослабляет ошибочное предположение о наличии какого-либо постоянства в воплощенном (материальном) существовании. Это также находит свое дополнение в имеющемся созерцании ума, которое делает ясным, что вся ментальная сфера также лишена какого-либо постоянства. Созерцание ощущения выявляет истинную природу этого переживания. И это напрямую противопоставляется ошибочному приписыванию счастья тому, что на самом деле не может дать длящегося счастья: стремлению к чувственным ощущениям посредством тела. Это происходит посредством раскрытия более перспек-

тивной области для свойственных нам поисков счастья: развитие ума таким образом, что он становится источником благотворной радости и счастья.

Главная тема данной сатипаттханы — это важность ума в отношении всего, что происходит. Соответственно, в первой строфе *Дхаммапады* сказано, что ум предшествует дхармам (Dhp 1; Anālayo 2013: 145f). И эта роль ума, как того, что предшествует, делает еще более важным то, что внимательное слежение за состоянием нашего ума твердо устанавливается. Прозрение, достигаемое таким образом, ведет к все более искусному (успешному) независимому пребыванию без привязанности к чему бы то ни было.

Краткое изложение

Главная цель созерцания ума состоит в правильном видении состояния нашего собственного ума, сравнимым со смотрением в зеркало. Вместо обращения всего внимания на то, что происходит снаружи, мы учимся удерживать внимание на том, что происходит внутри. Здесь самое важное состояние ума, которое следует поддерживать, — это присутствие внимательности. Такое установление внимательности предупреждает нас о наличии или отсутствии желания, неприятия и заблуждения в уме. Это также позволяет нам следить за более глубокими уровнями сосредоточения и прозрения. Постоянная практика раскрывает непостоянную природу всех событий ума, включая качество знания себя.

Глава 8

Препятствия

Рассматривая шестую спицу в колесе представленной здесь практики, мы переходим к разделу четвертой сатипаттханы, созерцанию *дхарм*. Определенным образом, четвертая сатипаттхана является продолжением созерцания ума в результате отбора особых состояний ума: препятствий и факторов пробуждения. В формате представленной здесь практики три созерцания тела в соответствии с первой сатипаттханой имеют свою противоположность в виде трех связанных с умом созерцаний, которые представлены в третьей и четвертой сатипаттханах.

Обусловленность

Четкое разграничение между третьей и четвертой сатипаттханами является прямой работой с обусловленностью. Что касается осуществляющейся до сих пор практики, то понимание обусловленности уже появилось вместе с созерцанием элементов и смерти

в виде постижения зависимости тела от элементов, и, в частности, постоянной потребности в кислороде, прекращение которого означает прекращение жизни. Затем обусловленность оказывается в центре внимания во второй сатипаттхане в результате прямого осознавания важнейшего звена в зависимом возникновении: ощущение, как условие для возникновения желания. Обусловленность также является существенным глубинным течением в созерцании состояний ума, которое достаточно скоро делает совершенно очевидным, что мы не контролируем даже собственный ум. И, напротив, состояние нашего ума является продуктом причин и условий, лишь малая часть которых оказывается в сфере нашего прямого влияния (контроля).

Вместе с созерцанием дхарм активное исследование обусловленного является ясно представленной частью наставлений. Какие условия приводят к возникновению препятствий или факторов пробуждения? Каковы условия преодоления первого и развития второго? Внимательное исследование этих условий является главной задачей созерцания дхарм.

Результирующая направленность этих двух созерцаний дхарм может некоторым образом рассматриваться как пример известного изречения, что видящий зависимое возникновение видит Дхарму, а видящий Дхарму видит зависимое возникновение (MN 28; Anālayo 2003: 186). Направление нашего медитативного видения на обусловленное появляется в данной сатипаттхане вместе с особым сосредоточением на тех состояниях ума, которые ведут к состоянию ментального равновесия, в котором может произойти прорыв к пробуждению.

Нет необходимости говорить, что постижение ниббаны является объединяющим пунктом для всех учений Дхармы. Таким образом, сочетание практически применяемого видения обусловленности с общим руководством по продвижению к пробуждению, судя по всему, отражает суть этих двух созерцаний дхарм.

Применяемая к ситуациям вне формальной медитации, эта суть может актуализироваться благодаря принятию во внимание каких угодно условий, которые проявляются в любой ситуации, а затем их соотнесению тем или иным способом с учениями об освобождении. Хотя не любая ситуация способствует развитию факторов пробуждения, практически нет ситуации или переживания, которые не могли бы быть рассмотрены с точки зрения учений. Размышления над такими формулировками, как «все вещи непостоянны», могут выступить в роли условия, необходимого для того, чтобы вкус Дхармы проник во все наши переживания.

Непосредственные наставления по созерцанию первого из пяти препятствий звучат следующим образом (MN 10):

> Если чувственное желание находится внутри, то знают: «чувственное желание находится внутри меня»; или если чувственное желание не находится внутри, знают: «чувственное желание не находится внутри меня»; а также знают, как не возникшее чувственное желание возникает, как возникшее чувственное желание устраняется и как устраненное чувственное желание не возникает в будущем.

Такой вид наставления применяется к каждому из пяти препятствий, каковыми являются:

- чувственное желание,
- неприятие,
- лень и притупленность,
- тревога и беспокойство,
- сомнение.

Сравнимое с двухэтапным процессом, имеющимся в созерцании ощущений, созерцание препятствия также состоит из двух этапов. Первый — это узнавание присутствия или отсутствия препятствий в уме. Второй этап предполагает особый аромат созерцания дхарм в форме практического исследования обусловленности. Такое исследование связано с условиями, которые ведут к возникновению определенного препятствия, с условиями, которые могут вести к его устранению, с условиями, которые могут препятствовать его возобновлению.

Этот двухэтапный процесс может быть условно связан с тем фактом, что препятствие может проявляться с различными степенями силы. В случае слабого проявления препятствия для его исчезновения может быть достаточно внимательного узнавания. В таком случае с практической точки зрения мы можем просто возобновить свою главную практику. В конце концов, условия для его возникновения должны были быть довольно слабыми, тогда как условием, приводящим к его устранению, очевидно, была внимательность сама по себе.

В другое время препятствие может возникать с большой силой. И его осознавания в таком случае недостаточно. Это представляется подходящей ситуацией для перехода ко второму этапу созерцания препятствий. Таким образом, наличие препятствия в уме может стать возможностью развиваться дальше. Такая предоставляемая им возможность связана с обусловленностью нашего ума, в частности, с теми условиями, которые ведут к возникновению препятствия, а также с теми условиями, которые более всего полезны для избавления от него и предотвращения его повторного возникновения.

Встреча с препятствием

То отношение, которое я хотел бы порекомендовать для данного типа созерцания, подобно тому, которое есть у хорошего игрока в шахматы. Представьте, что вы играете в шахматы со своим хорошим другом. Наш друг только что сделал угрожающий ход, атакуя королеву. Мы не сердимся из-за этого. В конце концов, это всего лишь игра и противником является наш хороший друг. Но в то же время мы хотим победить.

С таким отношением, желая победить без злости, мы исследуем эту ситуацию: «Как я попал в это положение? Как я теперь оказался в ситуации, которая угрожает мне потерей королевы?» Исследуя, как это произошло, мы продолжаем искать вариант хода, который позволит спасти королеву. Иными словами, мы пытаемся определить условие, которое выведет нас из этой ситуации.

Для созерцания препятствий я рекомендую иметь то же самое отношение. Это предполагает некоторый элемент игривости, сочетающийся с твердым намерением победить в этой игре. Чем более опытными мы становимся в этой игре, тем у нас больше шансов на победу, в том числе и на то, чтобы избежать опасности для нашей королевы. Когда смотрят с этой точки зрения, то возникновение препятствия становится возможностью развить свое умение вместо того, чтобы становиться причиной расстройства и негативной самооценки.

Благодаря развитию такого отношения мы учимся принимать препятствие менее личностно. Честное признание того, что имеется препятствие, не означает, что нам необходимо его присваивать. Его можно просто рассматривать как нечто, проявляющееся в уме и требующее принятия определенных мер.

Принятие препятствий менее личностно не только ослабляет возможные напряжения ума в тот момент, когда узнают о наличии препятствий, но и оправдывает себя в связи с их последующим повторением. Степень, в которой это определенное состояние ума может действительно функционировать как «препятствие» в смысле того, что оно мешает нашей внутренней ясности, неизбежно переплетается со степенью нашего отождествления с образами и связями, которые оно вызывает в уме. Чем более мы привыкаем больше не принимать их личностно, тем больше у нас шансов на то, что при следующем их возникновении мы не будем захвачены щупальцами отождествления. Именно по этой причине нам легче отступить от веры в появившиеся образы и понять, что происходит.

Как и в случае с созерцанием состояний ума, полезно исследовать находящуюся под влиянием препятствий фоновую текстуру ума, почувствовать ее и ясно понять, какой у нее вкус.

Как уже говорилось в прошлой главе о созерцании ума, когда есть препятствие, наш ум не может быть ни великим, ни сосредоточенным, ни освобожденным. Но это также преодолимо. Умение преодолевать это препятствующее условие будет вести в направлении, когда ум становится все более великим, сосредоточенным и освобожденным. Когда это происходит, мы точно так же можем исследовать текстуру ума, из которого удаляются препятствия, почувствовать это состояние отчетливо и ясно узнать его вкус.

Строго говоря, действительное устранение препятствий не является целью сатипаттханы. Напротив, это относится к разделу правильного усилия. Как также отмечалось в предшествующей главе, для того, чтобы сатипаттхана вела к пробуждению, ее необходимо практиковать в рамках благородного восьмеричного пути. В рассуждениях в *Сатипаттхана-самьютте* прямо разъясняется, что путь, ведущий к развитию сатипаттханы, — это благородный восьмеричный путь (SN 47.40).

Для следования благородным восьмеричным путем требуется первоначальное понимание правильного воззрения и пробуждение правильного намерения, которые ведут к построению основы нравственного поведения на ментальном, вербальном и физическом уровнях. Опираясь на это основание и ясную ориентацию благодаря правильному воззрению, правиль-

ное усилие становится на правильное место, готовое оказывать поддержку, когда простого внимательного созерцания недостаточно.

Очевидно, что приложение правильного усилия не может происходить само по себе. Оно требует внимательного наблюдения для того, чтобы избежать избытка и недостатка в его применении (Anālayo 2013: 183).

Чувственное желание

Как уже говорилось в предшествующей главе, первое препятствие чувственного желания (*kāmacchanda*) следует отличать от желания как такового. Желание (*chanda*) может выполнять благотворные функции, такие как желание освобождения или блага для других. Тот вид желания, который считается препятствием, является чувственным, то есть поиском счастья в чувственных удовольствиях, сексе и т.д.

Внимательного узнавания наличия чувственного желания или же исследования причин, которые приводят к его возникновению, может быть достаточно для избавления от него. Если этого не происходит и мы хотим ответить на появление чувственного желания тем, что будем продолжать оставаться в описываемой здесь медитации сатипаттханы, тогда следующим этапом может быть обращение внимания на непостоянную природу приятных ощущений. Приятные ощущения неизбежно пройдут, они не будут длиться долго. Понимание этого ослабляет стремление искать счастье в чувственном. Приятные ощущения не только неизбежно

меняются, но их исчезновение также рано или поздно освобождает место для возникновения болезненных ощущений. В какой степени мы привязаны к телу во время своей погони за чувственными удовольствиями, в той же самой степени мы будем огорчены, когда возникнет страдание. Понимание присущей этому опасности помогает поддерживать нашу готовность сопротивляться влечению к чувственному.

Если и этого недостаточно, тогда мы можем обратиться к обычному противоядию от появившегося чувственного желания в уме, каковым является обращение внимания на отсутствие действительной привлекательности у того, что вызывает это желание (Anālayo 2003: 194 и 2013: 183). В случае полового влечения это будет созерцание частей тела. Прохождение внимания по всему телу, сопровождаемое сканированием кожи, плоти и костей, занимает ум отвлекающим его действием и устанавливает внимательное наблюдение за телом. Однако главным здесь является привитие отношения отсутствия привязанности. Хотя эти упражнения сатипаттханы особенно связаны с представлением о физической привлекательности, приводящей к половому влечению, они также развивают общее отсутствие привязанности по отношению ко всему, что связано с телом. И это, в свою очередь, подрывает основу, на которой произрастает большая часть наших чувственных желаний.

Другое способствующее условие, помогающее справляться с часто появляющимися чувственными желаниями, — это воздержанность в своих чувствах и еде (Anālayo 2003: 200). То и другое также может исполь-

зоваться как средство для развития внимательности. Воздержание от чувственных удовольствий имеет ту же цель, что и медитация сатипаттханы в соответствии с той частью рассуждения, на которую я ссылаюсь как на «определение». Как отмечено во второй главе, это определение связывает медитацию сатипаттханы с пребыванием, свободным от желания и недовольства этим миром. Точно так же воздержание от чувственных удовольствий имеет своей целью прекращение возникновения этих двух условий. Это подтверждает, что с практической точки зрения есть определенное совпадение между медитацией сатипаттханы и воздержанием от чувственных удовольствий (Anālayo 2003: 60).

Когда внимательное наблюдение устанавливается у дверей органов чувств, оно может выполнять свою предохраняющую функцию. Во время видения, слышания, обоняния, вкушения или осязания внимательность может быстро предупредить нас о том, что через врата органов чувств поступает информация, которая вполне может привести к негативным последствиям для нашего ума. Воздержание от чувственных удовольствий означает узнавание того, что поступает через органы чувств, не допуская дальнейшего его распространения. Такое сдерживание органов чувств может поддерживаться благодаря тому, что придерживаются определенного поведения, такого как направленный вниз взгляд и пребывание в уединении. Однако поведение может быть не только таким. И действительно, когда выходят в мир, то такое поведение вряд ли возможно поддерживать.

Как можно видеть в *Индриябхавана-сутте* (MN 152; Anālayo 2017c: 192), одного лишь ограничения чувственного переживания будет недостаточно. Ученик браминского происхождения предположил, сидя перед Буддой, что развитие чувственных способностей в контексте воздержания подразумевает отсутствие видения и слышания. Ответ, который он получил, заключался в том, что если бы это было так, то слепые и глухие могли бы считаться реализованными практикующими. Иными словами, надлежащее развитие чувственного воздержания не является простым избавлением от чувственного контакта. Напротив, требуется тренировка внимательного наблюдения, которая может поддерживаться определенными видами поведения и уединением. Но это лишь способы достижения цели, а не сама цель.

Одним из способов предотвращения возникновения чувственного желания является развитие внимательности за едой. Целью здесь является сохранение осознавания того, что назначение пищи состоит в насыщении тела, а не в стимулировании вкусовых рецепторов. Согласно *Брахмаю-сутте*, во время принятия пищи Будда воспринимал вкус еды, не испытывая желания по отношению ко вкусу (MN 91; Anālayo 2017c: 202). Пример, представленный Буддой в данном случае, может служить стимулом для внимательного принятия пищи. В частности, надлежащее пережевывание пищи перед тем, как проглотить, когда следует убедиться, что она хорошо измельчена, может приниматься в качестве объекта для внимательного наблюдения. Благодаря этому можно улучшить здоровье, и в то же

самое время это ограничивает склонность к перееданию (SN 3.13; Anālayo).

Потенциал развития внимательного наблюдения за принятием пищи и понимание, которое может возникнуть благодаря ему, обычно недооценивается. Согласно рассуждениям в *Самьютта-никае*, глубокое понимание принятия пищи может привести к выходу за пределы чувственного желания и тем самым — за пределы дальнейших рождений в сфере чувственного (SN 12.63; Anālayo 2017c: 71). Это демонстрирует, что принятие пищи может быть тренировочной основой для развития освобождающего прозрения.

Один из подходов, который может быть полезен в связи с этим, является перемешивание еды. В этом виде практики вся пища помещается в одну чашку, а затем некоторое время перемешивается. Это приводит к такому интересному эффекту, что естественным образом сладкие компоненты еды, такие, например, как изюм, остаются вкусными. Тогда как искусственно подслащенные, такие как шоколад или печенье, при этом смешивании с рисом и овощами теряют всю свою привлекательность. Такая практика перемешивания еды помогает избавиться от искусственно подслащенной пищи и получить удовлетворение в более естественной и здоровой пище. Это практический способ, позволяющий понять, что главное назначение принятия пищи состоит в насыщении тела, а не в том, чтобы получить удовольствие.

Для тех, кто хочет развить этот вид практики немного дальше, есть вариант, при котором пища разжевывается, а затем, перед тем как проглотить, ее вынимают

наружу и недолго рассматривают. Еще один связанный с этим вариант этой практики состоит в том, что рассматривают пищу после того, как она естественным образом покидает тело в виде фекалий и мочи. В данном случае то и другое рассматривается в течение недолгого, но достаточного промежутка времени для того, чтобы установить в уме связь между визуальным и обонятельным проявлением пищи, которая была съедена до этого, и приобретенным теперь. Таким образом, вся эта картина принятия пищи формируется в результате этого внимательного исследования. Это позволяет проще преодолевать одностороннее отношение в связи с видом еще не попавшей в рот пищи и ее мимолетным вкусом во время первых нескольких мгновений разжевывания. В конце концов, одержимость определенной пищей основывается на всего лишь этих двух частных аспектах всего процесса принятия пищи.

Кроме того, внимательное исследование также может применяться по отношению к восприятию самого вкуса. Хотя описанные выше подходы уже раскрыли степень, в которой само восприятие вкуса является частью всего процесса усвоения пищи, более близкое рассмотрение этой части далее раскрывает непостоянную природу этого восприятия вкуса.

Медленное и внимательное принятие пищи очень скоро показывает нам, что интерпретируемое умом как кажущееся непрерывным восприятие приятного вкуса на самом деле является серией моментов вкушения, которые не всегда одинаково приятные. Появляется понимание, что, в итоге, степень вкусовой

привлекательности этой еды является в определенной степени вопросом ментальной проекции. Именно ум выстраивает моменты вкуса в сочетании с предвкушением, вызванным визуальным и обонятельным восприятием. Понимание той роли, которую таким образом ум играет в этом процессе, помогает нам ослабить привлекательность вкуса, которая заманивает нас своим ложным обещанием истинного удовлетворения посредством приятных ароматов.

Неприятие

Наставление в связи с препятствием неприятия (ненависти) звучит так:

> Если неприятие находится внутри, то знают: «неприятие находится внутри меня»; или если неприятие не находится внутри, то знают: «неприятие не находится внутри меня»; а также знают, как не возникшее неприятие возникает, как возникшее неприятие устраняется и как устраненное неприятие не возникает в будущем.

И здесь одного лишь внимательного узнавания или исследования того, что вызвало неприятие, может иногда быть достаточно для того, чтобы оно исчезло. Если же этого не происходит, то мы можем направить свое внимание на непостоянную природу болезненных ощущений. Какие бы болезненные ощущения ни были из-за причиненной боли или пренебрежения со стороны

других, все эти ощущения в любом случае обязательно исчезнут. Такое понимание уменьшает субъективное чувство довлеющей необходимости принять активные действия на внешнем плане против тех, кто вызвал наше переживание болезненных ощущений.

Если созерцания непостоянной природы болезненных ощущений недостаточно для избавления от неприязни, тогда дополнительную помощь может оказать созерцание элементов. Развитие четырех сканирований тела для различения земли, воды, огня и ветра удерживает ум укорененным во внимательном наблюдении тела, а также порождает восприятие пустотности. Сочетание этого с прозрением пустой природы ума может в значительной мере способствовать ослаблению чувства раненого самолюбия, которое часто питает неприятие. То же самое ослабление эгоизма также помогает избавиться от склонности сравнивать себя с другими, что приводит к тонким проявлениям неприятия в форме соперничества и зависти.

Стандартное противоядие от склонности к неприятию состоит в развитии любящей доброты (*mettā*) (Anālayo 2003: 195 и 2013: 184). Оно отражает открытие сердца, упоминаемое в предшествующей главе. На самом деле в *Седака-сутте* любящая доброта соотносится с медитацией сатипаттханы, в которой мы защищаем себя и других (SN 47.19; Anālayo 2003: 276, 2013: 244ff, и 2017a: 13ff). Развитие внимательности и любящей доброты равно обладают этим качеством защиты (Anālayo 2013: 24ff и 2015: 29f). Тот же самый нюанс защиты посредством любящей доброты имеет непосредственное отношение к внешним проявлениям неприятия. Внима-

тельное узнавание того, что кто-то другой находится под влиянием этого препятствия, может естественным образом вести к надлежащей реакции на эту ситуацию благодаря развитию любящей доброты.

Лень и вялость

Следующие два препятствия, лень и вялость (притупленность), а также тревога и беспокойство, выделяются, поскольку они имеют по два состояния ума. В *Пария-сутте* предлагается способ их представления, согласно которому пять препятствий становятся десятью (SN 46.52; Anālayo 2013: 186f). Здесь первые два препятствия могут иметь внутренний и внешний аспекты. Следующие два препятствия делятся на отдельные части. Иными словами, третье препятствие может содержать лень или вялость, а четвертое — тревогу или беспокойство. Похоже, что в каждом случае два состояния ума были сгруппированы вместе, поскольку их воздействие на ум схожее. Здесь лень и вялость представлены следующим образом:

> Если лень и вялость находятся внутри, то знают: «лень и вялость находятся внутри меня»; или если лень и вялость не находятся внутри, то знают: «лень и вялость не находятся внутри меня»; а также знают, как не возникшие лень и вялость возникают, как возникшие лень и вялость устраняются и как устраненные лень и вялость не возникают в будущем.

В случае третьего препятствия мы можем просто быть уставшими и нуждаться в отдыхе. И хотя есть необходимость в связи с этим опасаться самообмана, имеется схожая необходимость остерегаться проявлять излишнюю строгость в отношении себя, не позволяя телу отдыхать, когда в этом действительно есть необходимость. Даже Будда в жаркие сезоны иногда позволял себе отдыхать в течение дня, когда это представлялось уместным (Anālayo 2017c: 203). Нет ничего предосудительного в том, чтобы позволить себе вздремнуть, если тело очень уставшее для медитации.

Однако же в другое время эти препятствия могут проявляться как лень и скука. Иными словами, для данного созерцания требуется узнавание, является ли это усталостью тела или ума. Мы также можем стараться наблюдать, куда ушла энергия, почему кажется, что она израсходована и почему она теперь оказалась на таком низком уровне. Иногда затаенное чувство неприязни может быть узнано как то, что приводит к сонливости и вялости. Иногда причина этого может быть в уклонении, то есть в нежелании смотреть правде в глаза (видеть реальность) из-за погруженности в эмоции. Кроме того, следует проверить наше отношение к практике, которое иногда может приводить к потере равновесия, что вызывает усталость или потерю интереса. В общем, вместо простой борьбы с препятствиями мы можем постараться понять их обусловленность и на основании этого найти творческие способы им противостоять.

Обычным противоядием от лени и вялости является ясность (*āloka*) (Anālayo 2003: 197 и 2013: 184). В данной

интерпретации ее цель заключается в привнесении ясности в нашу медитативную практику. Хорошим примером этого может служить сканирование тела при помощи направленного на него внимания. Также может быть полезно для этого медитировать со слегка приоткрытыми глазами.

Прояснение ума посредством припоминания определенных воодушевляющих учений или когда радуются своим добродетелям и достойным делам также может служить преодолению этих препятствий. В общем, любое возникающее устремление и энергия способствуют избавлению от этих препятствий. Что же касается представленной здесь практики сатипаттханы, то придание важности радости от пребывания в текущем моменте может в значительной степени способствовать возникновению того вида радостного устремления, которое непосредственно противодействует лени и скуке. Если этого недостаточно, то потенциал противоядия может быть найден в припоминании нашей собственной нравственности, которая является третьей спицей в колесе практики. Обращение внимания на вдохи и выдохи вместе с пониманием, что этот вдох может быть последним, может стимулировать энергию и приложение усилия, которые избавляют от лени и вялости.

Что касается, в частности, вялости (притупленности), то в рассуждении *Ангуттара-никаи* предлагается целая серия противоядий (AN 7.58; Anālayo 2003: 197). Это смена объектов медитации, размышление или декламация слов учения, потягивание ушей и массаж тела, опрыскивание глаз водой и всматривание в небо,

развитие ясности восприятия и выполнение пешей медитации. Если же и эти различные методы не приводят к желаемому результату, тогда следует просто прилечь и отдохнуть.

Тревога и беспокойство

Наставления относительно того, что противодействует таким препятствиям, как тревога и беспокойство, звучат следующим образом:

> Если тревога и беспокойство находятся внутри, то знают: «тревога и беспокойство находятся внутри меня»; или если тревога и беспокойство не находятся внутри, то знают: «тревога и беспокойство не находятся внутри меня»; а также знают, как не возникшие тревога и беспокойство возникают, как возникшие тревога и беспокойство устраняются и как устраненные тревога и беспокойство не возникают в будущем.

В связи с тревогой и беспокойством все, что успокаивает ум, будет полезным. Полезным инструментом здесь снова является обращение внимания на радость от пребывания в текущем моменте, в частности, когда особое внимание уделяется пребыванию в покое, когда осознают все тело. Расслабление в этой радости позволяет телу и уму становиться спокойными и безмятежными, что непосредственно противопоставляется напряжению тревоги и беспокойства. Этот же вид

практики также помогает избавиться от состояния чрезмерной напористости и затрачивания слишком многих усилий. Некоторая степень приложения усилий, безусловно, необходима, но чрезмерное усердие в этом будет вредно для развития. Очень важно поддерживать удовлетворенное отношение к нашей практике и ее результатам. Мы медитируем, поскольку это просто самое значительное, что можно делать, а не потому, что мы отчаянно стремимся достичь результатов. Если нацеленность на результат сможет быть оставленной в стороне, то медитация будет развиваться гораздо лучше.

Очень хорошим примером для понимания этого является сравнение с лютней (AN 6.55; Anālayo 2003: 38), которое уже упоминалось в шестой главе, когда речь шла о созерцании ощущения. Если струны слишком натянуты, тогда из лютни будет невозможно извлекать музыку. И то же самое будет в том случае, если струны слишком расслаблены. Лишь когда струны настроены как следует, на лютне можно будет играть. И то же самое относится к уму, который не должен быть ни слишком напряжен, ни слишком расслаблен.

Если ум все еще взволнован вследствие тревоги и беспокойства, мы можем опереться на третью спицу колеса практики, обращая внимание на дыхание, особенно делая упор на выдохе, расслабляясь и отпуская.

Иногда беспокойства могут указывать на действительную необходимость решить проблему. В таком случае будет лучше всего пока оставить ее в стороне, пообещав себе позже обратиться к ее решению. И как только медитативная сессия завершится, нам

необходимо действительно обратиться к этой беспокоящей нас проблеме. Только если мы сдерживаем свое обещание, в следующий раз ум будет проявлять готовность оставить то, что его тревожит в стороне на время формальной медитации.

Сомнение

Последним препятствием является сомнение:

> Если сомнение находится внутри, то знают: «сомнение находится внутри меня»; или если сомнение не находится внутри, то знают: «сомнение не находится внутри меня»; а также знают, как не возникшее сомнение возникает, как возникшее сомнение устраняется и как устраненное сомнение не возникает в будущем.

Так же, как в случае с тревогой и беспокойством, некоторые виды сомнения лучше всего устраняются, когда мы оставляем их на будущее, погружаясь в формальную медитацию. Например, это относится к фундаментальному виду сомнения относительно Учения. Здесь нам также необходимо сдерживать обещание перед самим собой, что после завершения медитации это сомнение будет исследовано при помощи мудрого размышления.

Также может возникать другой вид сомнения, связанный с тем, как следует продвигаться в своей практике. Имеется неопределенность относительно того,

что следует делать с тем, что проявляется, а также желание, чтобы кто-то другой, обладающий опытом, подсказал нам. Если надлежащего руководства нет, то мы можем, по крайней мере, попытаться стать наставником для самого себя. Это перекликается со знаменитым высказыванием, что благодаря практике сатипаттханы мы становимся самостоятельными и опорой для самих себя (SN 47.14; Anālayo 2013: 1).

Развитие такой самостоятельности имеет свой исходный пункт во внимательном смещении перспективы. Это примерно как при переворачивании монеты: мы переходим от ощущения беспомощности к активному проявлению интереса и исследованию. В ранней буддийской мысли для того, чтобы справиться с сомнением, обращаются к исследованию (Anālayo 2003: 199 and 2013: 207). Опираясь на достаточное для нахождения ориентиров ознакомление с учениями, мы исследуем, что происходит с внимательностью. Затем мы пытаемся применить одно возможное решение, и, убеждаясь в том, что оно не помогает, мы пробуем что-то другое. Рано или поздно что-то срабатывает, и на будущее мы уже знаем, как следует справляться с этой ситуацией, опираясь на собственное исследование и опыт. Так мы учимся доверять себе и своей способности медитировать. Таков плод нашего собственного исследования, опирающегося на ясное различение между тем, что является благотворным или искусным (*kusala*), а также неблаготворным или неумелым (*akusala*).

Другой аспект сомнения связан с нашей способностью и потенциалом используемой нами медитативной

практики. Такое сомнение требует систематического исследования в течение некоторого времени. Не все медитативные практики равным образом подходят для каждого практикующего. Таким образом, чтобы увидеть, приводит ли практика определенного метода к результату через некоторое время, лучше всего контролировать ее при помощи внимательного наблюдения.

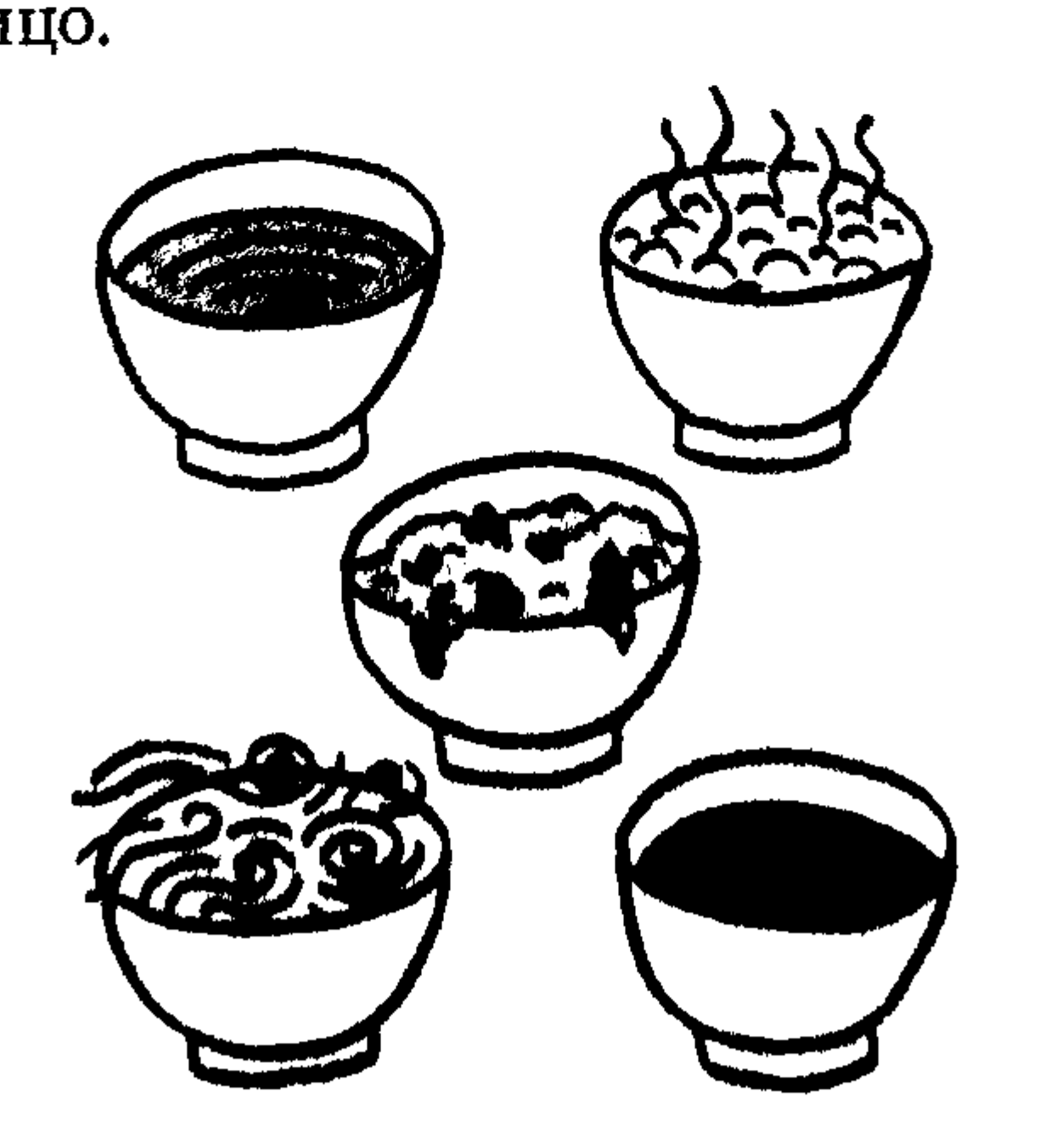
Как было отмечено в предыдущей главе, вопрос здесь в малой степени состоит в том, чтобы погружаться в особые переживания. Напротив, вопрос в том, обладаем ли мы способностью справляться с трудностями и решать проблемы. Важным маркером здесь является терпение и понимание, а также постепенное открытие своего сердца и готовность устанавливать с другими доброжелательные отношения. Если же мы обнаруживаем, что продолжительная и регулярная практика не приводит к ощутимому результату, тогда, возможно, следует рассмотреть вариант другой медитативной практики, которая будет лучше соответствовать нашей индивидуальности и нашим потребностям.

Созерцание препятствий не ограничивается сидячей медитативной позицией. На самом деле, в стандартных описаниях пешей медитации, которые можно найти в рассуждениях сутт, говорится об очищении ума от мешающих состояний во время сидения или хождения (Anālayo 2003: 140). Таким образом, узнавание (и преодоление) препятствий вполне может происходить во время пешей медитации и иных активностей.

Отсутствие препятствий

После исследования наличия препятствий и их обусловливающих обстоятельств наступает время, когда препятствий в уме больше нет. Как и в случае с созерцанием благотворных состояний ума, это представляет собой момент появления радости. В данном случае будет полезно привести два ряда сравнений из рассуждений сутт.

В одном из них в качестве примера приводится чаша с водой, которая используется для получения собственного отражения (SN 46.55; Anālayo 2003: 189 и 2013: 190f). Свободный от препятствий ум обладает качеством кристальной ясности, подобной чистой воде. Только чистая вода, не смешанная с окрашивающим веществом, не разогретая до кипения, не заросшая водорослями, не волнующаяся от ветра, не загрязненная и не помещенная в темное место будет правильно отображать лицо.



Состояние ясности ума, которое появляется вместе с отсутствием препятствий, точно так же больше не окрашивается чувственными желаниями, которые искажают восприятие вещей. Эта ясность ума также не бурлит от злости, которая обжигает нас самих и других. Такой ум не является заросшим водорослями лени и вялости, которые приводят к застою. Он не волнуется от ветра тревоги и беспокойства, вызывающих постоянные движения, которые никуда не приводят. Этот ум также не загрязнен и не погружен во тьму сомнения, которая не позволяет видеть реальность такой, какая она есть. Представление подобных сравнений может способствовать узнаванию препятствий, а также радости от их отсутствия.

Образ заглядывания в чашу с водой, чтобы увидеть отражение своего лица, возникает не только в связи с препятствиями. Как отмечается в последней главе, мотив смотрения в зеркало также сравнивается с созерцанием ментальных состояний (других). Образ зеркала подчеркивает схожесть между этими двумя созерцаниями сатипаттханы. Для того и другого требуется, чтобы мы держали перед собой зеркало внимательности. В той мере, в которой подразумевается такое узнавание, цель внимательного наблюдения состоит в ясном и точном отражении того, что есть, без реагирования.

Так же как зеркало показывает наше внешнее проявление, каким его обычно видят другие, зеркало внимательности позволяет нам видеть точное отражение собственного состояния ума, как бы рассматриваемое с невовлеченной точки зрения. Это вну-

треннее зеркало раскрывает для нас действительное проявление нашего ума, которое иначе было бы нелегко разглядеть в силу субъективной вовлеченности в свои мысли и представления. Тем не менее, только когда получают верное восприятие действительного состояния дел внутри благодаря смотрению в зеркало внимательности, закладывается надлежащее основание для последующего совершения соответствующих необходимых действий. Именно поэтому третья сатипаттхана созерцания ума состоит лишь из узнавания как такового. В случае созерцания препятствий та же самая отражающая функция внимательности затем исследуется дальше. Подобно увеличению отражающегося в зеркале образа, *сати* (*sati*) точно раскрывает состояния, которые приводят и которые избавляют от определенного препятствия, наличие которого внутри это зеркало обнаруживает.

Тема отсутствия препятствий совершенно очевидна во втором ряде сравнений (DN 2; Anālayo 2003: 189 и 2013: 192f). Освобождение от чувственного желания подобно расчету по долгам, поскольку в обоих случаях постоянно испытывают чувство нужды и необходимости в чем-то. Избавление от неприятия сравнивается с выздоровлением, поскольку неприязнь — это буквально форма заболевания. Избавление от лени и вялости, а также от тревоги и беспокойства сравнивается с освобождением из тюрьмы или из рабства, поскольку оба этих затруднительных положения подразумевают отсутствие личной свободы. Успешное избавление от сомнений сравнивается с благополучным преодолением опасной пустыни, поскольку

оказываются в безопасном месте до полного истощения. Таким образом, освобождение ото всех этих проблем, безусловно, является поводом для радости.

Открытая практика

Опираясь на основание, заложенное тремя первыми сатипаттханами, а также проникнувшись ясностью ума, которая появляется в результате отсутствия препятствий, мы переходим к неструктурированному способу практики при помощи открытого осознавания. Основательно укоренившись в устойчивом состоянии внимательного наблюдения за телом, мы открываемся для изменчивого процесса восприятия, как бы он ни развертывался. Ничто не может нас побеспокоить, поскольку все происходящее является пищей для внимательного наблюдения. Таким образом мы продолжаем продвигаться к окончательной цели ума, т.е. к окончательному освобождению от препятствий и загрязнений.

Что касается сравнения с колесом практики, то вкладом, который делает созерцание препятствий в ступице этого колеса, является ясность ума, сопровождающая наше осознавание всего тела. Эта ясность ума, свободного от загрязнений, описывается в серии сравнений чаши с водой. Вклад, который делается в ободе, выходит на передний план в другом ряде сравнений. В соответствии с ними, благодаря отсутствию препятствий у нас больше нет долгов, болезней, закабаления в тюрьме или в рабстве, а также нам

не угрожает опасность истощения. Это, в свою очередь, способствует независимому пребыванию, без привязанности к чему-либо.

Краткое изложение

Благодаря созерцанию дхарм мы приступаем к активному исследованию обусловленного. Узнавание наличия препятствий в уме подвигает нас к тому, чтобы исследовать, какие условия привели к их возникновению и какие условия помогают от них избавиться, а также предотвратить их возвращение.

Если мы решаем ответить на эти препятствия в рамках медитации сатипаттханы, тогда чувственному желанию можно противопоставить обращение внимания на непостоянную природу приятных ощущений, а также на созерцание частей тела; в случае неприятия может быть применено обращение внимания на непостоянную природу болезненных ощущений, а также на созерцание элементов.

Радость нахождения в текущем моменте может помочь в случае появления лени и вялости или же тревоги и беспокойства при помощи приведения в равновесие как в случае отсутствия энергии, так и ее избытка. Пробуждение устремления и энергии является полезным средством для избавления от лени и вялости. Примером тому может служить обращение внимания на дыхание вместе с пониманием того, что этот вдох может быть последним. Обращение внимания на выдох, в сочетании с расслаблением и оставлением

в покое, является примером успокоения ума, как полезного метода для избавления от тревоги и беспокойства. Способ избавления от сомнения состоит в исследовании. Либо во время непосредственной практики, либо после нее.

Отсутствие препятствий также заслуживает нашего внимания. В это время ум становится ясным, подобно чистой воде, которая не смешана с красителем, не нагрета до состояния кипения, не заросла водорослями, не взволнована ветром, а также не загрязнена и не находится в темном месте. Избавление от препятствий является причиной для радости, подобно тому, как рассчитываются по долгам, излечиваются от болезни, освобождаются из тюрьмы или рабства, а также благополучно пересекают опасную пустыню.

Глава 9

Пробуждение

Последней спицей в колесе практики **сатипаттханы** является созерцание пробуждающих **факторов** (факторов пробуждения). Наставления в *Сатипаттхана-сутте* относительно первого фактора **пробуждения** звучат следующим образом (MN 10):

> Если пробуждающий фактор внимательности находится внутри, то знают: «пробуждающий фактор внимательности находится внутри меня»; или если пробуждающий фактор внимательности не находится внутри, то знают: «пробуждающий фактор внимательности не находится внутри меня»; а также знают, как не возникший пробуждающий фактор внимательности возникает и как возникший пробуждающий фактор внимательности достигает совершенства благодаря его развитию.

Этот вид наставления прилагается ко всем семи факторам пробуждения, каковыми являются:

- внимательность,
- исследование дхарм,
- энергия,
- радость,
- безмятежность,
- сосредоточение,
- невозмутимость.

Подобно двухэтапной процедуре созерцания препятствий, данное упражнение также состоит из двух этапов: для первого требуется узнавание наличия или отсутствия пробуждающего фактора; и второй этап связан с исследованием обусловленности. Это осуществляется посредством обращения внимания на условия, которые приводят к возникновению пробуждающего фактора и которые далее его усиливают.

В непосредственной практике я предлагаю развивать первый этап узнавания пробуждающих факторов на основе переживания радости в результате отсутствия препятствий, которое было испытано во время предшествующего созерцания. Эта благотворная радость проявилась в результате установления во внимательности как самого важного основания, а также дальнейшего исследования ума, проверяющего наличие или отсутствие любого из пяти препятствий. Это *исследование* было проведено при наличии достаточной *энергии*, чтобы убедиться в том, что препятствие действительно перестало воздействовать. *Радость*, которая появляется в этот момент, естественным образом ведет к *безмятежности, сосредоточению* и *невозмутимости*. Таким образом, накопление практики

достигается благодаря предшествующему созерцанию препятствий, которое можно использовать как стартовую площадку для развития факторов пробуждения.

Важной предпосылкой наличия этих семи пробуждающих факторов в нашем уме является то, что они свидетельствуют о нашей способности к пробуждению. Как бы ни были слабы эти факторы в настоящий момент, благодаря систематическому развитию они могут быть доведены до созревания и стать более устойчивыми. Таким образом, они служат дополнением к нашему глубокому постижению того, что тело, ощущения и ум пусты и что они не являются тем, чем мы действительно можем обладать. В то же самое время мы владеем чем-то более драгоценным — потенциалом для пробуждения.

Внимательность

Что касается второго этапа в созерцании пробуждающих факторов, то главным условием для их возникновения является сама внимательность. Когда *сати* теряется, факторы пробуждения лишаются своего основания. Когда же внимательность устанавливается, может происходить дальнейшее развитие этих факторов (Anālayo 2003: 235ff и 2013: 215ff).

Внимательность, как пробуждающий фактор, может формироваться посредством самой медитации сатипаттхана (MN 118, SN 54.13, SN 54.14, SN 54.15, SN 54.16). И то же самое может происходить во время слушания того, что говорится (SN 46.3). Для правильного

понимания этой альтернативы следует снова обратиться к теме связи между внимательностью и памятованием, которая уже затрагивалась в первой главе. Там я отмечал то, что, как мне кажется, эта связь имеет большое значение для непосредственной практики: внимательное наблюдение за тем, что происходит, должно осуществляться с тем же живым интересом и открытой восприимчивостью, которые мы проявляем к тому, о чем позднее будем вспоминать.

Представьте, что перед вами поставлена задача быть свидетелем разговора, чтобы позже предоставить точный его пересказ для кого-то другого, но по каким-то причинам вы не можете вести записи, а также не имеете доступа к звукозаписывающей аппаратуре. И хотя такой сценарий вряд ли возможен в нашей действительности, это вполне могло происходить при устной передаче учения в древней Индии. Таким образом, сравнение пробуждающего фактора внимательности с ситуацией слушания речи, чтобы проиллюстрировать вид ментального отношения и качество ума, требующиеся для того, чтобы позже иметь возможность ясно припомнить то, что было сказано, было вполне естественным во времена Будды.

Способность припомнить все сказанное и представить точный отчет для других предполагает пробуждение отношения живого интереса и открытой восприимчивости во время слушания. Мы должны сделать все от нас зависящее, чтобы не отвлекаться на незначительные детали и побочные ассоциации. Кроме того, важно поддерживать уравновешенное отношение беспристрастного наблюдения и не обра-

щать внимания на уводящие в сторону эмоциональные реакции. Лишь таким образом мы сможем сформировать сбалансированную и комплексную картину сказанного в целом.

Такие качества являются именно теми, которые медитация сатипаттханы должна привить: живой интерес, открытая восприимчивость, а также сбалансированное и беспристрастное наблюдение. В данном случае встречаются две позиции: стремление слушать речь и хорошо ее запоминать и медитативное развитие сатипаттханы.

Когда приходит время составить отчет об услышанном (или же когда просто пытаются вспомнить для себя), будет полезно установить состояние ума, максимально близкое к тому, которое было во время слушания. Чем более наше состояние ума похоже на то, которое было во время слушания, тем более полными и точными будут наши вспоминания о нем. Это соответствует двум способам содействия внимательности для улучшения памяти: улучшение комплексности (охвата) и баланса при сохранении информации в уме, а также легкость припоминания (извлечения) этой информации. И то же самое облегчение усвоения информации и ее последующей обработки является главным фактором пробуждающего фактора внимательности во время медитативной практики.

Суть пробуждающего фактора внимательности во время непосредственной практики кратко может быть обобщена как «МБП», аббревиатура, состоящая из сочетания первых букв следующих трех качеств:

- мягкость,
- бодрствование,
- присутствие.

«Мягкость» в данном случае представляет собой открытость и восприимчивость, которые ум приобретает, когда сати устанавливается надлежащим образом. Это сочетается с качеством «бодрствования», которое появляется вслед за таким аспектом памятования, как внимательность, благодаря которому мы встречаем каждый момент с такой внутренней пробужденностью, которая позволяет нам припоминать ясно и точно. Опираясь на это основание внутренней пробужденности, внимательность получает всю полноту такого качества, как «бодрствование», в сочетании с другими факторами пробуждения. Третье качество «присутствия» появляется, когда, обладая внимательностью, мы полностью пребываем в текущем моменте. Таким образом, суть «МБП» — установления пробуждающего фактора внимательности — можно обобщить как «присутствие мягкого бодрствования». Сочетание этих трех качеств может служить в качестве руководства и отправной точки для узнавания того, имеется (или отсутствует) ли внимательность, а также для узнавания того, как возникает *сати* и как достичь ее совершенства посредством развития.

Исследование

Была ли внимательность установлена во время разговора о Дхарме или же посредством практики сатипаттханы, следующий фактор пробуждения появляется

в результате изучения, тщательного рассмотрения и исследования информации, которая стала доступна благодаря открытой восприимчивости внимательного наблюдения. Наставления в *Сатипаттхана-сутте* относительно пробуждающего фактора исследования дхарм (*dhammavicaya*) представлены следующим образом:

> Если пробуждающий фактор исследования дхарм находится внутри, то знают: «пробуждающий фактор исследования дхарм находится внутри меня»; или если пробуждающий фактор исследования дхарм не находится внутри, то знают: «пробуждающий фактор исследования дхарм не находится внутри меня»; а также знают, как не возникший пробуждающий фактор исследования дхарм возникает и как возникший пробуждающий фактор исследования дхарм совершенствуется благодаря развитию.

Этот определенный фактор пробуждения можно сравнить с использованием увеличительного стекла. Обод, который охватывает это увеличительное стекло, — это учения. Это основополагающая точка отсчета для исследования всего, что происходит в данный момент.

Такое исследование дхарм находит свое выражение в отношении острой заинтересованности, любопытства, желания следить за происходящим и действительно это понять. Примером этого может быть формулирование, используемое для созерцания элементов в *Экоттарика-агаме*, которое аналогично *Сатипаттхана-сутте*. В этих наставлениях говорится так: «Есть

ли в этом теле элемент земли, элемент воды, элемент огня и элемент ветра?»

Теперь вряд ли может быть сомнение, что эти четыре элемента находятся в теле. И поэтому я полагаю, что использование здесь вопросительной формы выражает подходящий для исследования тип отношения. Суть вопроса состоит в наличии заинтересованного или любопытствующего отношения, которое не обязательно должно обрамляться словами.

Следуя указаниям, предоставленным этим примером из *Экоттариака-агамы*, вместо простого отмечания того, что вещи непостоянны, мы можем задать вопрос: «Давайте посмотрим, действительно ли они изменяются? Они действительно непостоянные?» Поддержание такого типа любознательности как отношения в уме, проявляется ли это вербально или нет, передает характерный аромат исследования дхарм.

Особенно плодотворный способ направления такого исследовательского отношения во время собственно медитации сатипаттханы обращен к состоянию нашего ума. Именно здесь при помощи этого пробуждающего фактора проводится различие между тем, что является искусным или благотворным (*kusala*) и, что наиболее важно, тем, что является неумелым и неблаготворным (*akusala*). Исследование своего собственного ума имеет непосредственную пользу, поскольку оно поддерживает непрерывность внимательности просто потому, что любая склонность к отвлечению легче и быстрее отмечается. Такое направленное исследование внутри может развивать форму мета-осознавания, которое формирует крепкую основу для медитации сатипаттханы.

Энергия

Установление такого отношения пытливости внутри требует некоторого упорства. Поддержание исследования необходимо для развертывания подлинного развития. И то, что поддерживает такое исследование, — это следующий фактор пробуждения энергии (*viriya*). В наставлениях *Сатипаттхана-сутты* этот пробуждающий фактор представлен следующим образом:

> Если пробуждающий фактор энергии находится внутри, то знают: «пробуждающий фактор энергии находится внутри меня»; или если пробуждающий фактор энергии не находится внутри, то знают: «пробуждающий фактор энергии не находится внутри меня»; а также знают, как не возникший пробуждающий фактор энергии возникает и как возникший пробуждающий фактор энергии совершенствуется благодаря развитию.

Энергия, отмеченная в этом наставлении, не имеет отношение к жизненной энергии в телах обычных существ. Напротив, представленная здесь энергия, скорее означает упорство (настойчивость) в смысле активного и непрерывного взаимодействия с тем, что мы делаем и что переживаем. Согласно описанию, представленному в рассуждениях, где описывается последовательное формирование факторов пробуждения, такая энергия должна быть неколебимой (*asallīna*). И это подтверждает важность настойчивости, которая соответствует ближайшей задаче главного момента

энергии как фактора пробуждения. Такое активное вовлечение может приобретать телесное и ментальное измерение.

Радость

Сочетание внимательности, любознательного отношения и поддерживающей опоры активного вовлечения приводит к благотворному типу радости, пити (*pīti*). В наставлениях *Сатипаттхана-сутты* в связи с этим сказано:

> Если пробуждающий фактор радости находится внутри, то знают: «пробуждающий фактор радости находится внутри меня»; или если пробуждающий фактор радости не находится внутри, то знают: «пробуждающий фактор радости не находится внутри меня»; а также знают, как не возникший пробуждающий фактор радости возникает и как возникший пробуждающий фактор радости совершенствуется благодаря развитию.

Отмеченная здесь радость связана с тонкой радостью пребывания в данном моменте, о чем уже говорилось в шестой главе в связи с созерцанием ощущения. Это та же самая тонкая радость на более зрелом и развитом этапе, который может перерасти в пробуждающий фактор радости. Описание последовательного формирования пробуждающих факторов проясняет, что такая радость должна быть надмирской. Это определяет

такой вид радости, который может служить пробуждающим фактором. Радость от временного отсутствия препятствий со стороны ума является хорошим примером того вида радости, который соответствует этому.

В суттах часто ссылаются на естественную структуру, в которой благотворные формы радости ведут к безмятежности и сосредоточению. Они до такой степени таковы, что нет необходимости формулировать намерение для благотворной радости вести к безмятежности тела и ума, а также для безмятежного тела и ума вести через внутреннее счастье к сосредоточению (AN 10.2; Anālayo 2003: 166). Это в свою очередь предполагает, что намеренное побуждение первых пробуждающих факторов вплоть до радости может сформировать основание для естественного развития, которое однажды сделает радость установленной, с единственной необходимостью следить за тем, чтобы это естественное развитие через безмятежность и сосредоточение привело в итоге к равновесию. Опираясь на внимательное исследование, которое поддерживается энергией, намеренное пробуждение радости представляется ключевым фактором во всем этом последовательном формировании пробуждающих факторов.

Безмятежность

Естественное успокоительное воздействие благотворной радости ведет к безмятежности ума. В *Сатипаттхана-сутте* в связи с этим сказано:

> Если пробуждающий фактор безмятежности находится внутри, то знают: «пробуждающий фактор безмятежности находится внутри меня»; или если пробуждающий фактор безмятежности не находится внутри, то знают: «пробуждающий фактор безмятежности не находится внутри меня»; а также знают, как не возникший пробуждающий фактор безмятежности возникает и как возникший пробуждающий фактор безмятежности совершенствуется благодаря развитию.

Возникающие таким образом безмятежность и покой воздействуют на тело и ум. Тело становится легким, а ум — спокойным. Это становится манифестацией пробуждающего фактора безмятежности. Согласно рассуждениям, где описывается последовательное формирование пробуждающих факторов, безмятежность тела и ума ведет к счастью (*sukha*), в результате которого естественным образом возникает сосредоточение.

Сосредоточение

Наставления в *Сатипаттхана-сутте* относительно пробуждающего фактора сосредоточения звучат следующим образом:

> Если пробуждающий фактор сосредоточения находится внутри, то знают: «пробуждающий фактор сосредоточения находится внутри меня»; или если про-

буждающий фактор сосредоточения не находится внутри, то знают: «пробуждающий фактор сосредоточения не находится внутри меня»; а также знают, как не возникший пробуждающий фактор сосредоточения возникает и как возникший пробуждающий фактор сосредоточения совершенствуется благодаря развитию.

Обычный перевод самадхи (*samādhi*) как «сосредоточение» может иногда вызывать нежелательные ассоциации. Но поскольку это в целом установленная терминология, я полагаю, что в данном случае мне лучше не отходить от нее и вместо этого просто объяснять свое понимание значения палийского оригинала. Этот термин самадхи имеет определенный оттенок сведения воедино (Anālayo 2003: 72). Такое объединение ума не обязательно предполагает узкий фокус и определенно не требует использования силы, связей, которые могут называться «сосредоточением». Переводы, которые вероятно лучше передают нюансы термина самадхи, — это «собранность» или «самообладание» ума. Все это указывает на состояние тихого и объединенного спокойствия, которое полностью противоположно рассеянности и отвлечению.

С точки зрения благородного восьмеричного пути, сосредоточение, которое возникает в этот момент, может реализовать фактор пути правильного сосредоточения. Определение этого фактора пути говорит о сосредоточении, которое поддерживает и поддерживается другими факторами пути (MN 117; Anālayo 2003: 73). На самом деле правильное сосредоточение,

судя по всему, не является простым достижением состояния погружения. Достижение погружения в принципе может быть частью вида практики, у которой нет руководящего принципа правильного воззрения. Такое сосредоточение не может считаться «правильным сосредоточением».

Само погружение являлось уже известным в древней Индии еще до появления Будды (Anālayo 2017a: 163ff). Отдельным вкладом Будды, скорее всего, была та перспектива, что такие переживания являются лишь продуктом специфических обстоятельств. Это лишает измененные состояния сознания любых метафизических или онтологических коннотаций.

Подход Будды в данном отношении представляется развивающимся от анализа погружения трех видов к более часто встречающемуся анализу четырех видов (Anālayo 2017c: 36ff). Существование этих двух альтернативных схем само по себе показывает, что нет лишь единственного возможного способа рассмотрения. То, что обе эти схемы имеют общее, — это аналитический подход, упор на обусловленность. Вместе с возникновением некоторых ментальных факторов может проявляться определенный тип переживания сосредоточения. Я считаю, что данная перспектива может быть фоном (контекстом) часто встречающегося определения правильного сосредоточения посредством детального описания четырех погружений, что отражает аналитический подход и видение условий относительно этих возвышенных переживаний.

Это, в свою очередь, предполагает, что любой уровень достигнутого сосредоточения, пока он является

частью развития благородного восьмеричного пути и рассматривается с тем же аналитическим подходом, заслуживает того, чтобы считаться правильным сосредоточением. Таким образом, различные определения правильного сосредоточения, которые находятся в суттах, могут быть согласованы друг с другом.

Здесь также является значимым, что в дискурсе *Самьютта-никаи* «поток», в который входят на первом уровне пробуждения, определяется как восьмеричный путь. Поэтому тот, кто находится на этом пути, называется «вступившим в поток» (SN 55.5). Хотя это вряд ли может означать, что каждый вступивший в поток должен достигать четырех погружений (Anālayo 2003: 79–81). Скорее, вступивший в поток обретает правильное воззрение и это становится тем, что превращает сосредоточение, каким бы оно ни было глубоким, в «правильное сосредоточение».

Равновесие

Высшая точка в развитии пробуждающих факторов достигается вместе с равновесием (*upekkhā*), в связи с чем в *Сатипаттхана-сутте* говорится следующее:

> Если пробуждающий фактор равновесия находится внутри, то знают: «пробуждающий фактор равновесия находится внутри меня»; или если пробуждающий фактор равновесия не находится внутри, то знают: «пробуждающий фактор равновесия не находится внутри меня»; а также знают,

> как не возникший пробуждающий фактор равновесия возникает и как возникший пробуждающий фактор равновесия совершенствуется благодаря развитию.

В других контекстах термин упеккха (*upekkhā*) означает «невозмутимость», но в данном случае использование такого перевода может вводить в заблуждение, по крайней мере, если это понимать в смысле того, что противопоставляется существованию радости. Здесь это не так. Чтобы избежать возможного непонимания, я предпочитаю переводить этот термин как «равновесие». В контексте постепенного формирования пробуждающих факторов упеккха означает высшее равновесие ума.

Палийское описание постепенного формирования пробуждающих факторов говорит о благе пребывания с равновесием в сосредоточенном уме. В китайском аналогичном тексте уточняется, что это соответствует освобождению от алчности и уныния (Anālayo 2013: 216). И это отсылает к положению в определении *Сатипаттхана-сутты*, согласно которому мы должны пребывать свободными от желания и недовольства, или, если буквально, — от алчности и уныния. Это соответствие показывает, как постепенное наращивание факторов пробуждения приводит к тому, что было целью всей действительной медитации сатипаттханы: пребывание с внутренним равновесием (и возвращение к нему, как только оно теряется).

Уравновешенное развитие семи пробуждающих факторов имеет в качестве своей отправной точки их

последовательное формирование, начиная с внимательности и завершая равновесием. Такое последовательное формирование пробуждающих факторов можно сравнить с игрой на ситаре с семью струнами. Перед началом игры музыкант вначале проходит один раз по струнам ситары от нижней до высшей тональности для того, чтобы удостовериться в том, что они хорошо настроены, пребывают в гармонии друг с другом. Ни одна струна не должна быть перетянута или ослаблена. После звучания каждой струны в надлежащей последовательности ситарист готов к исполнению музыкального произведения.

Точно так же развитие семи факторов пробуждения может начинаться с их последовательного формирования. Каждый из факторов пробуждения может быть приведен к звучанию отдельно и в надлежащей последовательности. После того, как это было сделано, представление может начинаться.

Уравновешивание пробуждающих факторов

Действительным показателем в развитии пробуждающих факторов является их гармоничное равновесие. Основной тон, который сопровождает любую часть, определяется внимательностью. Внимательное наблюдение всегда необходимо (SN 46.53, Anālayo 2003: 235 и 2013: 204). Остальные шесть пробуждающих факторов разделяются на две согласованные группы с тремя элементами каждая. Из исследования дхарм, энергии

и радости состоит первая группа, которая питает эту практику энергией. Безмятежность, сосредоточение и равновесие составляют вторую группу, которая привносит в эту практику покой. В действительной практике концерт этих двух ансамблей может в общем быть определен следующими двумя фразами: «радостный и устойчивый интерес», а также «спокойное и сдержанное равновесие».

В то время как остальные шесть пробуждающих факторов должны быть приведены в равновесие, внимательность требуется всегда; таково их основание и точка отсчета. Другие шесть факторов некоторым образом выявляют нюансы, присущие внимательности, посредством дополнения и завершения своего пробуждающего потенциала. Элемент *любознательности* естественным образом формирует острый интерес, который мы обращаем ко всему, с чем сталкиваемся, посредством установления восприимчивой внимательности, как если бы нам было необходимо это запомнить. Такой элемент любознательности, или искреннего интереса, необходимо поддерживать при помощи *энергии* в виде настойчивости (упорства). Если это происходит без приводящей к напряжению чрезмерности, тогда *радость* от пребывания в текущем моменте будет пропитывать результирующее переживание. Таким образом, три активизирующих пробуждающих фактора — исследование дхарм, энергия и радость — вносят свой вклад в формирование «радостного и устойчивого интереса».

Вместе с радостным и устойчивым интересом надлежащим образом установленная внимательность

обладает естественным измерением *успокоения* тела и ума. Ум с установленной внимательностью также склоняется к *самообладанию* вместо того, чтобы становиться рассеянным. Таким образом, благодаря практике сатипаттханы тема баланса и *равновесия* постоянно оказывается на переднем плане. В данном случае три успокаивающих пробуждающих фактора безмятежности, сосредоточения и равновесия вносят свой вклад в формированием «спокойного и сдержанного равновесия». В компании этих шести способов очищения присущего потенциала *сати* внимательность обретает всю полноту своего чудесного пробуждающего качества.

В *Агги-сутте* функции этих двух групп из троек пробуждающих факторов иллюстрируются на примере с огнем (SN 46.53; Anālayo 2003: 235 и 2013: 201ff). Для разведения огня могут использовать сырые дрова, но лишь добавление сухих дров заставляет огонь вспыхнуть. Пригодность каждого вида материала зависит от состояния огня и от того, что мы хотим с ним сделать. Если огонь слабый и мы хотим, чтобы он разгорелся, тогда будет целесообразно добавить сухих дров, и нецелесообразно подкидывать сырые дрова. В случае же с разгоревшимся большим огнем, для его ослабления целесообразно следовать противоположным образом.

И то же самое применимо для развития пробуждающих факторов. Подобно различным состояниям огня, иногда наш ум становится немного инертным, а иногда он слегка возбуждается. Внимательное отмечание таких незначительных отклонений позволяет нам предпринимать соответствующее действие. Когда

ум становится вялым, следует сделать больший упор на первой группе из трех — исследование дхарм, энергия и радость, — благодаря которым ум получает энергию и снова приходит в равновесие. И было бы неправильно в этот момент делать упор на тройке пробуждающих факторов, которые приводят к успокаивающему эффекту.

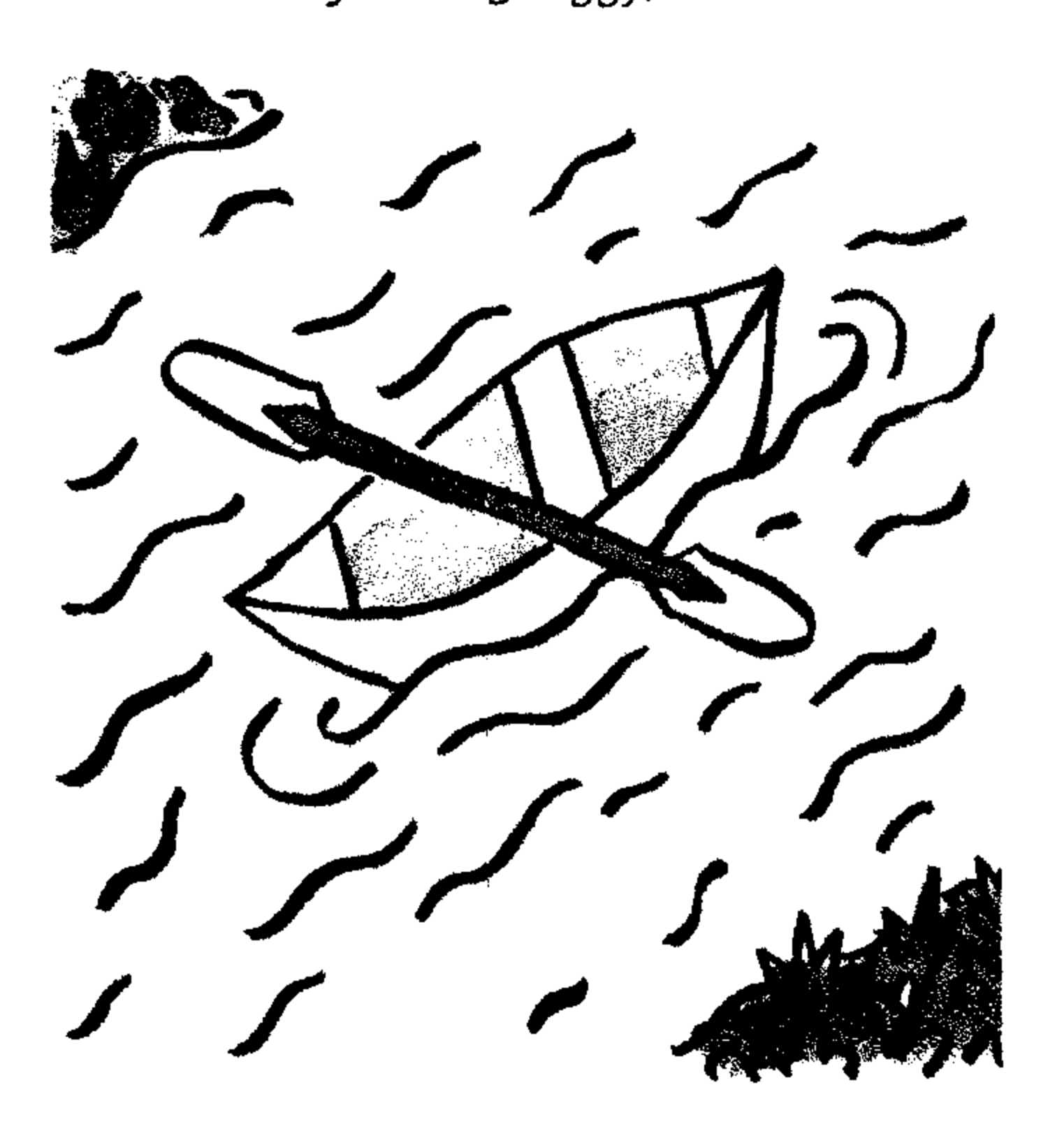
И напротив, когда ум становится немного более возбужденным или взволнованным, следует обращаться ко второй группе из трех. Больший упор на безмятежность, сосредоточение и равновесие успокаивает ум и снова приводит его в равновесие. Теперь подводим итог:

любой ум: развитие внимательности.
инертный ум: развитие исследования, энергии и радости.
возбужденный ум: развитие безмятежности, сосредоточения и равновесия.

В действительной практике это можно проиллюстрировать на примере лодки с двумя веслами. Предположим, эта лодка следует вперед по течению реки с определенной скоростью. На правом и левом берегах открываются прекрасные природные пейзажи, а сверху — широкое небо. Наша задача состоит в том, чтобы держать курс по середине реки с тем, чтобы это путешествие продолжалось своим чередом. Когда лодка начинает приближаться к одному из двух берегов, чтобы снова направить ее по центру реки, следует просто ненадолго опустить одно из весел в воду.

Точно так же лодка символизирует внимательное наблюдение за телом, а река — непрерывное осознавание непостоянства. Прекрасные ландшафты по обеим сторонам реки иллюстрируют различные прозрения, достигаемые во время медитации сатипаттханы. Широко распахнутое небо символизирует открытый ум и восприимчивое отношение, которое является характеристикой такого вида развития внимательности. И образ океана, как конечная цель следование по реке, соответствует постижению ниббаны.

Тот, кто развивает четыре сатипаттханы, устремляется и следует к ниббане, так же как река Ганга устремляется и течет к океану (SN 47.51). Это является, в частности, развитием семи пробуждающих факторов, которые делают нашу практику стремящейся к ниббане (SN 46.77; Anālayo 2003: 233).



Снова возвращаясь к сравнению с лодкой, два весла иллюстрируют упор, который делается на ту или иную из этих двух групп, состоящих из трех факторов пробуждения каждая. Чтобы продолжить путешествие вперед, не приставая к берегам, все, что необходимо, — это следить за тем, чтобы держаться середины реки, средней точки равновесия. И когда курс движения начинает хотя бы чуть-чуть отклоняться от срединного сбалансированного положения, короткое применение одного из двух весел приводит к необходимой коррекции. Это может осуществляться благодаря тому, что делается упор либо на трех активизирующих пробуждающих факторах, либо же на трех успокаивающих ум пробуждающих факторах. Будучи хорошо установленным, такое равновесие может переходить от сидячего положения в медитацию при ходьбе.

Развитие индивидуальных пробуждающих факторов

Выше было рассмотрено развитие факторов пробуждения, сгруппированных вместе в две группы из трех факторов, и каждая из этих групп опиралась на внимательность. Но пробуждающие факторы также могут развиваться и индивидуально, вне контекста вхождения в ту или иную группу. В сутте описывается степень мастерства, которая может быть достигнута в связи с этим (SN 46.4; Anālayo 2003: 240 и 2013: 205). Подобно царю или министру, который может легко выбрать все, что он пожелает надеть из своего гардероба, точно так же можно научиться пребывать в любом пробуждающем факторе столько, сколько пожелают.

В этом отрывке поощряется развитие отдельных факторов пробуждения, чтобы ознакомиться с ними и получить ясное понимание каждого из них. Исследование дхарм, к примеру, не ограничивается формальной медитацией. Оно также может осуществляться при помощи изучения и размышления над учением (SN 46.3; Anālayo 2003: 235). И тот же самый принцип действует в отношении других пробуждающих факторов. Их применимость к слушанию или размышлению над учениями может находиться в основе многочисленных сообщений о том, что слушающие достигли определенных уровней пробуждения во время слушания слов Будды.

Применимость к ситуациям вне формальной медитации также может иметь отношение и к внешнему созерцанию, когда, например, отмечается то, является ли еще кто-то внимательным и обладает ли он исследовательским отношением, и т.д.

Каждый из семи пробуждающих факторов имеет свой источник питания (SN 46.51; Anālayo 2003: 236 и 2013: 206ff). И это формирует еще один взгляд на условия возникновения и укрепления пробуждающих факторов, что соответствует второму этапу в наставлениях *Сатипаттхана-сутты*. Источник питания для внимательного наблюдения — это сама практика сатипаттханы.

Исследование дхарм находит свой источник питания в ясном различении между благотворным и неблаготворным. Такое ясное различение становится фундаментальной основой для медитации сатипаттханы, которая развивается как неотъемлемая часть благородного (возвышенного) восьмеричного пути. Это

также обеспечивает чувством направления для исследования, поскольку разделение между благотворным и неблаготворным становится естественным образом значимым, когда рассматривают состояние своего ума. Это то, что должно постоянно исследоваться и анализироваться.

Пробуждающий фактор *энергии* имеет в качестве своего источника питания приложение усилия, которое, в схеме благородного восьмеричного пути, находит свое выражение в правильном усилии. Развитие правильного усилия опирается на способность ясного различения между тем, что является благотворным и неблаготворным, и здесь мы видим связь, которая выявляет зависимость пробуждающего фактора энергии от предшествующего пробуждающего фактора исследования дхарм. Таким образом, благодаря развитию внимательности и исследования мы все больше приходим к пониманию различия между благотворным и неблаготворным, что, в свою очередь, информирует и направляет приложение наших усилия и энергии.

В этой точке соединения практики приходит понимание не чувственного (не мирского) вида *радости*. Обращение внимания на эту радость, а также — на те вещи, на которые она опирается, — это в точности то, что питает и устанавливает данный пробуждающий фактор. Я подразумеваю под этим поддержание и намеренное порождение благотворных форм радости, чтобы продолжать следовать по пути к пробуждению. Следующие два пробуждающих фактора следуют за естественным ходом вещей, когда спокойствие тела и ума приводит к *безмятежности*, а также через

не отвлечение к самообладанию ума в форме *сосредоточения* и, в итоге, к *равновесию*. Как уже отмечалось выше, намеренное обращение внимания на радость определяет курс, который ведет к установлению трех остальных пробуждающих факторов.

Другое рассмотрение, которое полезно для понимания связанных с практикой аспектов пробуждающих факторов, представлено в *Париия-сутте*. В этом рассуждении описываются две возможные сферы проявления для каждого из семи факторов. В результате мы имеем полный список из четырнадцати возможных проявлений пробуждающих факторов (SN 46.52). Я уже обсуждал связанные с этим вариации, которые можно найти в аналогичном китайском тексте (Anālayo 2013: 209ff). То, о чем будет говориться далее, опирается на палийскую версию.

Внимательность, исследование дхарм и равновесие в соответствии с *Париия-суттой* имеют внутренние либо внешние аспекты. В случае внимательности это очевидно, поскольку внешние и внутренние аспекты прямо отмечаются в рефрене, который следует после каждого отдельного созерцания в *Сатипаттхана-сутте*.

Кроме внимательности, исследование дхарм и равновесие также могут быть направлены на внутреннее или на внешнее. Иными словами, эти три пробуждающих фактора представляются как имеющие большое значение для осуществления этой части рефрена в *Сатипаттхана-сутте*. Таким образом, так же как внимательность может развиваться внутренне и внешне, исследование и равновесие могут также

плодотворно развиваться относительно того, что происходит внутренне и того, что проявляется вовне.

Интересный аспект результирующего группирования в *Париая-сутте* состоит в том, что тогда как внимательность всегда необходима как основа, исследование же является активизирующим фактором, а равновесие — успокаивающим. С практической точки зрения я понимаю это как то, что эти два пробуждающих фактора могут уравновешивать друг друга. Иными словами, исследование дхарм не следует применять настолько, чтобы это приводило к потере равновесия. И напротив, равновесие не должно мешать исследованию дхарм.

Схожие взаимные отношения в *Париая-сутте* осуществляются между энергией и безмятежностью. Оба этих пробуждающих фактора могут проявляться телесно и умственно. Таким образом, внешний аспект оставляется в стороне, тогда как описание касается лишь внутреннего аспекта, который дальше делится на сферы тела и ума. Здесь активизирующий и успокаивающий факторы взаимосвязаны друг с другом. Что касается самой практики, то, как я понимаю, это означает, что, опираясь на баланс, установленный между исследованием дхарм и равновесием, связанным с внешним и внутренним, в сфере внутреннего схожее равновесие должно быть установлено между энергией и безмятежностью. Некоторым образом, это естественная взаимосвязь, поскольку чрезмерная энергия приводит к потере безмятежности, тогда как чрезмерная безмятежность мешает разнертыванию энергии. И обе эти ситуации одинаково ведут к потере равновесия.

Последние два пробуждающих фактора предполагают дальнейший анализ сферы ментального. Радость и сосредоточение могут переживаться на уровнях, ведущих к первому медитативному погружению, в самом первом погружении, и далее на более глубоких уровнях погружения. Проводящееся здесь различие предполагает присутствие или отсутствие витакки (*vitakka*) и вичары (*vicāra*), которые, как факторы медитативного погружения, я понимаю как приложение ума и поддержание этого состояния (Anālayo 2003: 75ff и 2017a: 123ff). В более широком смысле это разделение также может быть понято как то, что радость и сосредоточение могут порождаться намеренно или же проявляться спонтанно.

В случае пробуждающих факторов радости и сосредоточения снова активизирующий фактор соединяется с успокаивающим фактором. Чрезмерная радость может стать отвлекающей и подрывающей устойчивое сосредоточение. Сосредоточение, доведенное до вершины при помощи третьего и четвертого медитативных погружений, приводит к переживаниям, в которых радость оставляется позади. Для обеих, чтобы они функционировали как пробуждающие факторы, равновесие продолжает оставаться имеющим ключевое значение.

Опираясь на представленное выше, развитие и равновесие пробуждающих факторов может визуализироваться как предполагающее три колебания взад и вперед, которые опираются на одну точку вращения. Этой единственной точкой вращения является внимательность. Первое колебательное движение

состоит из исследования дхарм и равновесия, в виде двух крайних точек. Оно имеет самый большой диапазон колебаний, поскольку охватывает сферу внешнего и внутреннего. Второе колебательное движение состоит из крайних точек энергии и безмятежности. Его диапазон сравнительно меньше, поскольку охватывает лишь сферу телесного и ментального. И третье колебательное движение состоит из радости и сосредоточения. Его диапазон самый малый, поскольку ограничивается различными уровнями углубляющегося сосредоточения.

Если суммировать это, то развитие пробуждающих факторов происходит на основе их последовательного наращивания. Внимательность является единственным центральным моментом для трех колебательных движений исследования дхарм и равновесия, энергии и безмятежности, а также радости и сосредоточения.

Склонность ума к пробуждению

Приближение к ниббане происходит благодаря прохождению четырех отдельных, но взаимосвязанных медитативных тем (Anālayo 2013: 219ff). Высшей точкой этих четырех медитативных тем является отпускание. Такое *отпускание* достигается через пребывание с опорой на *изоляцию (отделение)*, *бесстрастие* и *прекращение*. Как три ноги треножника поддерживают свою вершину, таким же образом изоляция, бесстрастие и прекращение поддерживают отпускание. Они ведут отпускание в правильном направлении, в том смысле,

что мы должны отпустить все, что не соответствует этим трем опорам. В данном случае изоляция может быть понята как отделение от неблаготворного (в частности, от препятствий), бесстрастие может означать исчезновение привязанности, а прекращение может соответствовать завершению страдания. Окончательная цель в данном случае состоит в отпускании неблаготворного, приводящего к пристрастию и к тому, что является страданием.

Схожие серии этих четырех медитативных тем образуют финальную четверку внимательного наблюдения за дыханием в *Анапанасати-сутте*, которая является альтернативным способом развития созерцания дхарм ((MN 118; Anālayo 2003: 183). Эта финальная тетрада следует через медитативные темы непостоянства, бесстрастия, прекращения и отпускания.

В связи с представленным здесь способом практики осуществляемая до сих пор медитация сатипаттханы устанавливает изоляцию от препятствий. Во время действительной практики мы следим за этим состоянием изоляции (*viveka*), поддерживая внимательное наблюдение за текущим моментом, не поддаваясь отвлечению.

Второе значение термина *вивека*, как следует из некоторых словарей, это различение (Anālayo 2017a: 128). Хотя в рамках обычного применения в палийских текстах смысл термина «изоляции» очевиден, но это второе его значение также имеет определенную значимость. Когда ум изолируется (отделяется) от препятствий и отвлечений, мы становимся способными различать истинную природу существования, в частности,

его природу как субъекта *непостоянства*. Это понимание уже стало довольно полным благодаря трем предшествующим сатипаттханам. Видение изменяющейся природы всех аспектов переживания естественным образом ведет к развитию бесстрастия, к постепенному исчезновению пристрастия и привязанности. И хотя это является естественным развитием, тем не менее, полезно намеренно склонять ум к бесстрастию. Некоторым образом мы позволяем влияниям непостоянства проникать в ум. Мы позволяем потоку изменения вымывать наши пристрастия и привязанности.

Когда наши пристрастия и привязанности исчезают в результате бесстрастия, мы все больше можем мириться с концом всех вещей, мы готовы позволить вещам прекращаться. Это способствует выходу за пределы среднего неуравновешенного отношения желания лишь молодого и нового, а также пренебрежения к старому и разлагающемуся. Благодаря тому, что обращаем внимание на прекращение явлений и на их завершение, мы приходим к более уравновешенному видению. Становится все более ясно, что в прекращении нет ничего страшного, но на самом деле это покой. И это становится практическим осуществлением прозрения в пустотность. Когда идентификация ослабевает, становится все легче и легче позволять вещам прекращаться. Это понимание подстегивает нас на пути к высшему прекращению страдания (*dukkha*).

Чем больше мы можем позволять вещам завершаться, легче относясь к прекращению и узнавая его покой, тем лучше нам удается отпускать. Постепенное отпускание всех оставшихся привязанностей готовит

нас к высшему отпусканию, погружению в бессмертие, постижению ниббаны.

Стоит ли говорить о том, что привнесение этих медитативных тем в действительную практику не подразумевает поддержание склонности искусственно вызывать у себя переживания? Правильное использование этих инструментов для развития прозрения можно сравнить с лучами солнца, которые прикасаются к цветку и заставляют его раскрываться. Это прикосновение лучей солнца подобно искусному применению этих тем, в результате которого следует естественное развитие, ведущее к раскрытию прозрения.

В сравнении из *Самьютта-никаи* описывается, как наседка сидит на своих яйцах (SN 22.101; Anālayo 2003: 253). И благодаря ее упорному высиживанию яиц в итоге цыплята разбивают скорлупу яиц и вылупляются. Точно так же благодаря нашему усердному сидению на подушке для медитации в итоге мы разбиваем скорлупу неведения и происходит пробуждение. Это происходит в свое время. Наша работа состоит лишь в том, чтобы позаботиться о соответствующих условиях. Но само переживание нельзя заставить случиться. Стремление сделать это приведет к обратному результату, поскольку это прямо противоречит тому, что необходимо для достижения пробуждения, отпусканию.

Определенным образом, все эти медитативные темы изоляции, бесстрастия, прекращения и отпускания указывают на ниббану. И каждая из них делает это таким способом, который немного более определенный и ясный, чем предшествующий. Прохождение через эти медитативные темы значительно отличается

от эгоцентрической попытки достичь определенного переживания. Здесь нечего приобретать. Скорее, здесь абсолютно все отпускается. Вместо стремления чего-то достичь мы позволяем уму еще больше резонировать с глубоким покоем ниббаны. Это вершина независимого пребывания без цепляния к чему-то мирскому.

Соответственно личной необходимости и предпочтениям, мы можем продвигаться через эти темы прозрения медленнее или быстрее. Иногда может быть более предпочтительным попробовать каждый вкус по отдельности. В других случаях может быть более предпочтительным продвигаться быстрее, чтобы уделить больше внимания динамическим взаимосвязям, вплоть до вершины отпускания.

Основная динамика, которая предполагается в прохождении через эти четыре медитативные темы, может быть представлена идеей узкого зазора между тем, что происходит теперь и тем, что происходит далее. Теперь основная задача нашей медитации состоит в избавлении от втягивания в прошлое и будущее. Вместо этого, посредством хорошо установленной внимательности, мы учимся оставаться в настоящем. Но когда мы хорошо устанавливаемся в текущем моменте, остается склонность ума стремиться к тому, что следует затем. Это подобно желанию получить следующую ложку переживания до того, как предшествующая хорошо пережевана. Но, развивая бесстрастие, мы учимся отпускать это стремление к последующему и спокойно оставаться с тем, что есть теперь. Переходя к прекращению, завершающая часть данного момента становится совершенно ясной для нашего медитативного видения. Ранее эта завершающая часть не отмечалась

надлежащим образом из-за склонности стремиться к тому, что следует затем. И поскольку завершение текущего момента полностью проявляется, становится возможным пребывать в узком зазоре между нынешним и последующим. Благодаря пребыванию в этом зазоре может произойти прорыв к ниббане и может быть пережито состояние вне времени.

Сатипаттхана-сутта завершается перечислением различных промежутков времени, необходимых для того, чтобы эта практика привела к двум высшим уровням пробуждения. Вместе с подчеркиванием того факта, что сатипаттхана может вести к полному освобождению ума от сладострастия и отвращения, эта часть рассуждения также дает важное указание на то, что временной промежуток, необходимый для достижения цели, может быть очень разным.

Путь пробуждения предполагает постепенное развитие, сравнимое с постепенным углублением океана (AN 8.19; Anālayo 2003: 252). Важно помнить об этом, чтобы не допускать неразумных ожиданий немедленных результатов и последующих разочарований, когда они не осуществляются. Но, в то же самое время, некоторые изменения должны проявляться после выполнения практики в течение некоторого времени. Это подобно тому, как плотник замечает, что после частого использования рукоятка его тесла изнашивается (SN 22.101; Anālayo 2003: 252). Систематическая практика сатипаттханы должна проявляться в том, как и насколько мы способны справляться с повседневными ситуациями. Должны быть пусть небольшие, но заметные изменения к лучшему в нашем личном благополучии и в том, как мы взаимодействуем с другими.

Открытая практика

Возвращаясь к самой практике, следует заметить, что, развив и уравновесив семь пробуждающих факторов, мы переходим к открытому осознаванию изменяющихся явлений, как бы они ни проявлялись. Мы осознаем, что «есть дхармы» с точки зрения пробуждающих факторов, установленных в равновесии, которое происходит в уме, укорененном во внимательном наблюдении за всем телом. Когда ум устанавливается в изоляции, мы можем переходить через бесстрастие и прекращение к оставлению.

Способ, которым созерцание пробуждающих факторов поддерживает ступицу колеса практики, состоит в установлении высшего ментального равновесия и в насыщении ума качеством пробуждения. Вклад, который делается в ободе, состоит, в частности, в устремлении ума к ниббане, вершине независимого пребывания без цепляния к чему-либо.

Что касается практики вне формальной сидячей медитации, то временами определенный пробуждающий фактор может проявиться в специфических ситуациях, когда это представляется уместным. Тем не менее, развитие всего собрания из семи, вероятно, является слишком тонкой формой практики, чтобы легко применять ее в повседневной жизни. Полезную перспективу для привнесения сущностных аспектов текущего созерцания в обычные ситуации можно найти в суттах, где описываются факторы, ведущие к возникновению или происхождению каждой из четырех сатипаттхан (SN 47.42; Anālayo 2003: 106 и 2013: 175).

Чтобы согласовать то, что в этом рассуждении предлагается для четвертой сатипаттханы, я вначале кратко рассмотрю то, что в ней говорится о предшествующих трех.

В этом тексте, который называется *Самудая-сутта*, условие для возникновения тела определяется как питание. Эта зависимость тела от питания становится вполне очевидной, в частности, вместе с созерцанием элементов, как уже говорилось выше. Тело для своего выживания нуждается в постоянной подпитке элементом земли в виде пищи (вместе с жидкостью, необходимой температурой и необходимостью дышать кислородом).

В *Самудая-сутте* контакт отмечается как условие для возникновения ощущения. Это подчеркивает обусловленность ощущения, что определенно является сатипаттханой, которая лучше всего применима к прямому и практическому исследованию зависимого возникновения в ключевом пункте, где может возникать пристрастие. Влияние контакта также лежит в основе разделения ощущения на телесное и ментальное, что определенно связано с видом контакта, который привел к их возникновению.

Согласно *Самудая-сутте*, условием для возникновения ума является имя и форма. Это требует некоторого пояснения. Я предполагаю, что здесь следует осуществить прочтение этой части *Самудая-сутты* вместе с предшествующими обсуждениями, где перечисляются первые три из четырех питательных субстанций (*āhāra*), каковыми являются пища, контакт и воля. В *Самудая-сутте* перечисляются пища,

контакт, а также имя и форма. Мы видим, что первые два пункта совпадают в этих двух представлениях, в то время как третьим является воля или же имя и форма.

Далее, воля является одним из ментальных факторов, относящихся к имени. На основании этой параллели я предполагаю интерпретировать имя и форму в контексте *Самудая-сутты* как соответствующих, в частности, сочетанию ментальных процессов и материальных отпечатков, которые устанавливают контекст влияния воли. Таким образом, если рассматривать имя и форму, делая больший упор на волю, то гораздо легче построить мост к созерцанию ума. Термин *читта*, или ум, этимологически связан с *четаной* — волей. Главной целью в созерцании ума является именно то, чтобы видеть через частный ход мыслей и узнавать основной поток, движущую силу воли, которая стоит за этим. Таким образом, воля как фактор имени и формы определенно является условием для возникновения ума. Как пища раскрывает обусловленность телесного существования, а контакт — зависимую природу ощущения, обращение внимания на волю проясняет сущностный аспект созерцания ума.

Что касается четвертой сатипаттханы, согласно *Самудая-сутте*, внимание (*manasikāra*) является условием для возникновения дхарм. Подобно воле, внимание является фактором имени, и таким образом это качество присутствует в любом состоянии ума (в отличие от внимательности). Так же, как факторы воли могут быть благотворными или неблаготворными, похожее разделение также характерно и для внимания. Основополагающее качество внимания может быть мудрым,

или проницательным (*yoniso*), а также оно может быть не мудрым, или поверхностным (*ayoniso*).

С точки зрения созерцания препятствий и пробуждающих факторов, в *Самудая-сутте* устанавливается связь между четвертой сатипаттханой и вниманием, которое получает дополнительную значимость. Внимание, очевидно, очень важно для обоих этих созерцаний. Не мудрое, или поверхностное, внимание (*ayoniso manasikāra*) приводит к возникновению препятствий и мешает возникновению пробуждающих факторов, тогда как мудрое, или проницательное, внимание (*yoniso manasikāra*) противодействует препятствиям и способствует возникновению пробуждающих факторов (Sn 46.24; Anālayo 2012: 199). Иными словами, основное направление этих двух созерцаний дхарм, связанных с препятствиями и пробуждающими факторами, можно суммировать как развитие мудрого, или проницательного, внимания (*yoniso manasikāra*), в противовес не мудрому, или поверхностному, вниманию.

Таким образом, когда это рассматривают с практической точки зрения, то данное описание в *Самудая-сутте* можно интерпретировать как раскрытие ключевого момента созерцания дхарм, которое проще всего может быть привнесено в повседневную ситуацию. Это может происходить благодаря простому противопоставлению между мудрым, или проницательным, вниманием и его противоположностью. Мудрое и проницательное направление нашего внимания определенно согласуется с любой ситуацией. И это также форма практики, которая естественным образом строит связь

с учениями, поскольку она является именно вхождением, происходящим из знакомства с Дхармой, которое поддерживает развертывание мудрого, или проницательного, внимания. Аспект зависимого возникновения также становится на свое место, поскольку полнота видения, которая происходит из развертывания мудрого, или проницательного, внимания, рано или поздно раскрывает обусловленную природу того, что воспринимается.

В итоге я предлагаю привносить созерцание дхарм, которое описывается здесь как включающее препятствия и пробуждающие факторы в повседневную жизнь посредством развития мудрого, или проницательного, внимания (*yoniso manasikāra*), чтобы избавиться от его противоположности — *ayoniso manasikāra*.

Применяемое ко всем четырем сатипаттханам, учение в *Самудая-сутте* может затем интерпретироваться как указывающее на четыре следующие аспекта:

- осознавание ненадежности, обусловленности телесного существования из-за его зависимости от *пищи*;
- исследование зависимого возникновения ощущений в момент *контакта* (а также избавление от реакций, которые усиливают страдание);
- контроль *волевых импульсов* в контексте имени и формы как того, что определяет направление ума;
- обращение мудрого, или проницательного, *внимания* на развитие по пути к пробуждению.

Краткое изложение

Цель представленного здесь созерцания состоит в узнавании присутствия (и отсутствия) пробуждающих факторов, а также условий, которые производят и стабилизируют каждую из этих семи драгоценностей в уме. Опираясь на *внимательность*, мы *энергично исследуем* таким образом, что возникает *радость*, которая естественным образом ведет к *безмятежности* и *сосредоточению*, которые достигают своей вершины в высшем внутреннем *равновесии*. Далее эта практика продолжается через поддержание равновесия этих факторов в уме, что можно сравнить с лодкой, держащей курс по середине русла реки. Некоторая вялость может быть устранена благодаря тому, что делают упор на трех активизирующих пробуждающих факторах, в то время как некоторая возбужденность может быть сбалансирована посредством того, что делают упор на трех успокаивающих пробуждающих факторах. При этом внимательное наблюдение требуется всегда. Благодаря тому, что все пробуждающие факторы равномерно устанавливаются в уме, который *изолирован* (отделен) от препятствий, мы развиваем *бесстрастие* и *прекращение*, переходя к еще более глубоким уровням *оставления*.

Заключение

В этом заключении я обобщаю главные аспекты медитации сатипаттханы, которые были представлены в этой книге. Но, прежде чем приступить к этому, я бы хотел сделать два предупреждения. Мое представление, излагающееся на последующих страницах, не обязательно в точности соответствует тому, как сатипаттхана осуществлялась в древней Индии. И, более того, мои описания и рекомендации никоим образом не являются единственно возможными способами применения на практике тех наставлений, которые можно найти в *Сатипаттхана-сутте*, для достижения пробуждения.

Кроме этих двух предупреждений я также хотел бы засвидетельствовать свою признательность за полученные ранее руководства, когда я практиковал в различных медитативных традициях Тхеравады, в частности от Аджана Буддхадасы, Махаси Саядо и С.Н. Гоенки, без которых я бы не смог освоить представленный здесь метод. И, возможно, даже еще большую признательность я испытываю по отношению к Гудвину

Самараратне за полученные от него наставления относительно правильного отношения к медитации.

В прошлом мне посчастливилось встречаться с другими практикующими, достигшими определенных уровней пробуждения, которые следовали различным направлениям традиции випассана, под руководством Махаси Саядо, С.Н. Гоенки и Па Аук Саядо. У меня нет никакого сомнения в том, что любая из этих традиций випассаны способна привести к вступлению в поток, и также я ни в малейшей мере не сомневаюсь, что представленное мной здесь обладает точно таким же потенциалом. Таким образом, описываемое здесь ни в коей мере не противопоставляется другим медитативным традициям, но, скорее, предлагает еще один метод развития на пути. Если коротко, то главная цель этой моей работы состоит в обогащении традиции, а не в том, чтобы с кем-то конкурировать.

Хотя палийские сутты являются несущей конструкцией и главным ориентиром для моего представления, должно быть совершенно ясно, что я добавлял собственные идеи, вводя такие техники, как сканирование тела. Насколько я знаю, в собрании ранних трактатов нет никакой текстуальной основы для сканирования тела. Однако же я нахожу эту практику очень полезной для того, чтобы некоторые созерцания в рамках *Сатипаттхана-сутты* становились более живыми и доступными для получения непосредственного опыта. Таким образом, на предшествующих страницах отобразился мой личный подход к применению на практике того, что, по моему мнению, пытаются донести до нас древние трактаты.

Кроме того, я также хотел бы отметить, что все представленное здесь было оформлено в духе открытого источника. Я указываю на соответствующие места из сутт и делюсь своим пониманием на основании практики и опыта изучения, в надежде вдохновить других практикующих использовать то, что я предлагаю для развития собственной практики, и чтобы обрести самостоятельность.

Равновесие

Чтобы предложить основание и ориентацию для такой самостоятельности в последующем, я сделал набросок главных аспектов практики сатипаттханы в соответствии с предшествующими описаниями. Одним из главных аспектов медитации сатипаттханы является приведение в равновесие. Здесь могут быть довольно трудными первые три упражнения созерцания тела. Созерцание частей тела предназначено для разрушения представления о том, что тело прекрасно. Когда исследуют элементы, то тем самым подрывается наше отождествление с телесным существованием. Памятование о смертности прямо противопоставляется тому общепринятому для большинства людей отношению, когда собственная смерть рассматривается как нечто ужасное и неприемлемое. В каждой из этих практик всегда под рукой находятся инструменты для установления и поддержания равновесия в том случае, если оно теряется во время практики.

Если созерцание частей тела приводит к чувству отвращения по отношению к телу, мы немедленно

обращаемся к своему доброму другу, внимательному наблюдению за телом, чтобы снова восстановить равновесие. Благодаря внимательному наблюдению за телом мы учимся перемещаться в тело и быть полностью вместе с ним, так, чтобы оно могло стать основанием и точкой отсчета для непрерывной внимательности.

Проникновение в пустую природу тела посредством созерцания его элементов имеет свою противоположную сторону в открытии сердца для доброты и сострадания. Если отсутствие самости телесного существования воспринимается как угроза, то упор на открытии сердца и нашей взаимосвязи с другими, а также с внешней природой, может служить противоядием от этого. В конце концов, то, что может казаться опасностью потери, является просто узкими рамками ограниченного чувства идентичности.

Обращение к собственной смертности, вероятно, является самым сложным из семи созерцаний. Здесь средствами для поддержки равновесия является часть самой этой практики. В то время как обращенное на вдох внимание служит постижению истины ненадежности телесного существования, внимание на выдохе становится тренировкой расслабления и отпускания. Перенос внимания от одного аспекта процесса дыхания на другой позволяет нам поддерживать равновесие. В целом же, созерцание смерти делает нас намного более живыми, чем раньше.

Эти три довольно сложные созерцания тела имеют свои противоположные стороны в трех аспектах созерцания ума и дхарм. Ослабление привязанности, которое происходит из понимания отсутствия красоты

физического тела, приводит к переживанию красоты ума, который свободен от загрязнений.

Уменьшение нашего чувства обладания телом в результате развития прозрения его пустой природы посредством созерцания элементов имеет свою противоположную сторону в понимании того, что мы владеем потенциалом пробуждения. Это становится очевидным из присутствия пробуждающих факторов в нашем собственном уме.

Смелый взгляд на свою смерть постепенно приводит к моменту, где вместе с отпусканием, как окончанием четырех медитативных тем, которые развивались вместе с пробуждающими факторами, мы становимся готовы погрузиться в бессмертие. Оба надлежащим образом установленных созерцания стадий разложения трупа и медитативные темы, которые развиваются вместе с пробуждающими факторами, предполагают столкновение с чем-то непростым. Так же, как понимание собственной смертности приводит к полноте живого восприятия текущего момента, точно так же и столкновение с прекращением приводит к способности погружаться в переживание освобождения.

Обескураживающее открытие, что тело является постоянным источником тонких болезненных ощущений, имеет свой противовес в обращении внимания на тонкую радость пребывания в текущем моменте. Узнавание загрязнений ума происходит в связи с равным вниманием, обращаемым на доставляющее удовольствие переживание временной свободы ума. И, наконец, созерцание препятствий имеет свое естественное дополнение в созерцании пробуждающих факторов.

Постепенное развитие

Другим аспектом медитации сатипаттханы является постепенное развитие, которое предполагает два аспекта. Один из них связан с развитием медитации, которое следует из применения положений рефренов в *Сатипаттхана-сутте*, тогда как другой предполагает последовательность семи созерцаний.

В соответствии с указаниями из первой части рефрена, вместе с любым из семи созерцаний мы сначала исследуем аспекты каждой из четырех сатипаттхан. Двойное упоминание о теле, ощущениях, уме и дхармах соответственно является характерным аспектом для первой части рефрена и каждого описания отдельных созерцаний. И соответственно этим указаниям мы созерцаем различные части тела, элементы или стадии разложения в случае с телом. В связи с ощущениями и состояниями ума мы различаем разные их виды, а также с созерцанием препятствий и пробуждающих факторов мы следуем от их индивидуального узнавания к исследованию их обусловленности.

Переходя от такой внутренней практики во время сидячей медитации к хождению или иной активности, соответственно происходящему и обстоятельствам, мы завершаем свое исследование каждой из четырех сатипаттхан обращением к их соответствующим внешним аспектам. В случае первой сатипаттханы внутренние и внешние аспекты тела, в частности, доступны при помощи элементов, хотя то же самое может, конечно же, становиться очевидным и с частями тела, и с памятованием о смерти. Благодаря ощущениям

и состояниям ума ознакомление с их внутренними манифестациями естественным образом приводит к узнаванию их внешних эквивалентов, когда взаимодействуют с другими. И то же самое касается присутствия или отсутствия препятствий и пробуждающих факторов.

Это исследование индивидуальных аспектов в их внутренних и внешних манифестациях ведет к всеохватывающему медитативному видению непостоянной природы тела, ощущений, ментальных состояний и дхарм в соответствии со второй частью рефрена. В случае первой сатипаттханы это особенно ощутимо при созерцании изменчивой природы дыхания, как воплощающей непостоянную природу тела. Это также было уже заметным при обращении к элементу ветра, и становится полностью очевидным, когда следует памятование о смерти. Та же самая тема непостоянства продолжается при обращении к ощущениям и уму, а также к препятствиям и пробуждающим факторам. Далее, фиксация на созерцании больше не ограничивается чем-то отдельным, будь то определенная часть тела, специфическое ощущение или определенное состояние ума. Напротив, с определенного момента мы переходим к общему пониманию непостоянной природы любой манифестации созерцаемых явлений.

Медитативное развитие, начинающееся от индивидуального созерцания в его внутренних и внешних манифестациях, за которым следует различение природы непостоянства, приводит к способу практики простого открытого осознавания. И во время такого открытого осознавания на передний план выходит

третий аспект рефрена. От *выполнения* различных созерцаний мы переходим к *состоянию* внимательности.

Внимательное осознавание всего тела служит ясному знанию того, что «есть тело», которое формирует основание для любого из трех созерцаний, относящихся к первой сатипаттхане. Когда со второй сатипаттханой мы начинаем отмечать ощущаемое присутствие тела, это может способствовать осознаванию того, что «есть ощущение» в связи с тем самым переживанием внимательного наблюдения за телом. То же самое может продолжаться и с третьей сатипаттханой, когда мы способны осознавать аспект узнавания того же самого осознавания всего тела относительно того, что «есть ум». Переходя к четвертой сатипаттхане, наше непрерывное осознавание всего тела может служить точкой сближения для приведения в равновесие пробуждающих факторов, когда знают, что «есть дхармы». Таким образом, осознавание всего тела может быть стартовым пунктом для внимательности относительно того, что «есть тело», «есть ощущение», «есть ум» и есть «дхармы». И все это делается лишь для обретения внимательности и знания.

Прохождение через четыре сатипаттханы, как это описывается здесь, не только выявляет эти различные аспекты этой базовой практики осознавания всего тела, но в то же самое время предоставляет дополнительные инструменты для поддержания этой базовой практики. Осознавание всего тела получает дополнительную опору благодаря внимательному наблюдению за дыханием, как легко различаемым аспектом тела (которое развивается, не приводя к исключительной

фиксации на дыхании, когда игнорируется остальное тело). Другим инструментом является приятное ощущение пребывания в текущем моменте, которое значительно усиливает нашу способность оставаться закрепленным здесь и сейчас. Тогда как другое содействие происходит из ознакомления с тканью (текстурой) своего ума, когда он пребывает во внимательности. Это ознакомление помогает отмечать самое начало отвлечения благодаря результирующему изменению в ткани ума, что, в свою очередь, позволяет быстро восстановиться (вернуться к исходному состоянию) до того, как полностью захватываются отвлечением. Опираясь на эти инструменты, которые получают благодаря прохождению первых трех сатипаттхан, как было здесь описано, развитие пробуждающих факторов ведет к превосходному равновесию ума. Это превосходное равновесие далее укрепляет нашу способность применять на практике третью часть рефрена посредством сохранения внимательности лишь для поддержания внимательности и узнавания. Опираясь на эти инструменты, мы работаем с открытым осознаванием или же с одним из семи созерцаний всегда, когда цель состоит в том, чтобы оставаться независимо пребывающими без какого-либо цепляния.

Другое постепенное развитие следует вместе с самими семью созерцаниями. В данном случае практика начинается со сравнительно грубых частей тела. Затем переходят к немного более тонким качествам элементов в теле. Ветер, как тончайший из них, очевидно, проявляется в дыхании, которое, соответственно описываемой здесь практике, становится способом

памятования о смертности. Дальнейшая прогрессия от грубого к тонкому предполагает переход от дыхания к тому, что ощущает дыхание и тело, а затем к тому, что узнает ощущение, т.е. к уму. Созерцание ментальных состояний, в свою очередь, ведет к более тонкому исследованию обусловленности в уме. Здесь внимание, которое уделяется состояниям, ответственным за сравнительно грубые препятствия, ведет к осознаванию условий для более тонких пробуждающих факторов.

Переходя таким образом от грубого к тонкому, достигают постепенного очищения ступицы колеса практики, которое я описывал в этой книге как внимательное наблюдение тела. Три сканирования тела, которые осуществляются для созерцания частей тела, формируют основание в укоренении внимательного наблюдения за телом посредством последовательного рассмотрения кожи, плоти и костей, тем самым переходя от внешних частей тела к внутренним. Такое же основополагающее укоренение внимательного наблюдения за телом еще более усиливается благодаря четырем сканированиям, которые осуществляются для созерцания элементов, которое далее очищает осознавание всего тела. Благодаря памятованию о смерти мы полностью оживляем текущий момент и постигаем важность использования драгоценной возможности практиковать прямо теперь, что существенно воодушевляет наше стремление развивать внимательность.

На основании этого созерцание ощущений позволяет непосредственно испытывать переживание изменения. И это далее усиливается вместе с созерцанием

ума, что способствует ознакомлению с качеством внимательного узнавания, облегчающему наше прямое переживание непостоянства. Созерцание препятствий формирует элемент ясности ума, тогда как созерцание пробуждающих факторов способствует равновесию и пробужденному качеству ума. Таким образом, все семь спиц колеса делают свой вклад в постепенное формирование взаимосвязанных аспектов ступицы этого колеса.

Семь спиц колеса также делают свой вклад в поддержание обода колеса — независимое пребывание без цепляния к чему-либо. Три созерцания тела приводят к избавлению от одержимости телесной красотой,

к ослаблению отождествления с телом и к ясному осознанию своей смертности. Вторая сатипаттхана непосредственным образом подрывает основу привязанности, которой является пристрастие, опирающееся на ощущение. Отсутствие контроля над умом, которое становится очевидным во время практики сатипаттханы, приводит к ослаблению наших моделей отождествления, а также, в рамках представленной здесь практики, ведет к полному проникновению в три характеристики. Выход из влияния препятствий позволяет нам пребывать независимо, а благодаря развитию пробуждающих факторов мы приближаемся к вершине «не цепляния ни к чему» через устремление ума к ниббане.

Прозрение

Другой важный аспект медитации сатипаттханы — это развитие различных видов прозрения. Как было сказано в первой главе, одной внимательности недостаточно. Сколько бы пастух ни наблюдал за коровами, он тем самым не достигнет приближения к освобождению, поскольку у него нет прозрения.

Последовательно продвигаясь на первых трех сатипаттханах, развивают прозрение, которое прямо противопоставляется четырем искажениям *(vipallāsa)*. Исследование состава своего тела уничтожает обманчивые проекции прекрасного на физическое тело. При помощи элементов и наблюдения состояний ума мы противодействуем ложным представлениям о постоянной

самости, которую можно найти где-то в теле или в уме. Обращаясь к своей смертности и созерцая изменчивую природу ощущений и состояний ума, разрушают ошибочное представление о каком-либо постоянстве нашего существования. Кроме того, созерцание ощущений выдвигает на передний план нашего внимания присущую неудовлетворительную природу всех чувственных переживаний, ослабляя тем самым вводящую в заблуждение склонность искать счастье там, где оно не может быть найдено.

Три из четырех искажений связаны с тремя характеристиками существования: непостоянство, страдание и отсутствие самости. Эти три характеристики находятся во взаимосвязи друг с другом. Поскольку непостоянное не может приносить длительное удовлетворение, следовательно, оно является страданием. Поскольку страдание не может соответствовать представлению о полном контроле, которое присуще идеям о самости, следовательно, это пусто от самости.

Крепкое основание для такого развития закладывается благодаря обращению к своей смертности. Это является острием непостоянства. И непостоянство тогда становится прямо ощущаемым переживанием в результате созерцания ощущений, которые, в свою очередь, раскрывают глубоко присущую неудовлетворительную природу всего ощущаемого. Переход к созерцанию ума приводит к завершению прямого восприятия трех этих характеристик посредством раскрытия пустой природы ума. Таким образом, эти упражнения из первых трех сатипаттхан закладывают крепкую основу для прозрения трех этих характеристик.

То, что остается сделать в связи с четвертой сатипаттханой, — это переход к созревшим моментам прозрения, которые позволяют осуществить прорыв к пробуждению. Это предполагает тонкую настройку ума посредством избавления от препятствий и развития пробуждающих факторов. Вместе с установлением пробуждающих факторов мы переходим от основополагающей темы непостоянства к ее результату в виде бесстрастия. Развитие бесстрастия, как выражение углубления понимания истины страдания, позволяет нам, в свою очередь, полностью увидеть аспект исчезновения того, что непостоянно, а также его прекращение, которое отражает наше углубление постижения отсутствия самости. Далее мы постигаем прекращение и все лучше осваиваем отпускание, пока в итоге, реализовав высшее выражение вершины отпускания, мы не расстаемся со всеми чувствами собственности и отождествлениями по отношению к пустым явлениям тела, ощущений и ума.

Как уже было кратко отмечено во второй главе, медитативное развитие посредством четырех сатипаттхан может быть связано с Четырьмя благородными истинами. В связи с тем видом практики, который представлен в этой книге, это приводит к результату в следующих корреляциях:

Созерцание стадий разложения трупа, как манифестации нашей смертности, обращает внимание на смерть, как, вероятно, самое проблематичное из проявлений страдания. И это указывает на первую истину.

> Созерцание ощущения делает возникновение пристрастия предметом прямого переживания. Это указывает на вторую истину.
>
> Обращение внимания на временно свободное от загрязнений состояние ума позволяет нам получить общее представление об окончательной цели полного освобождения от пристрастия и цепляний. Это указывает на третью истину.
>
> Внимательное узнавание состояний, которые ответственны за устранение препятствий и возникновение пробуждающих факторов, является важнейшей составляющей надлежащего развития на пути к пробуждению. Это реализует главный принцип, находящийся в основании четвертой благородной истины.

Если рассматривать это в целом, то четвертая благородная истина связана с благородным восьмеричным путем. Первой частью этого пути является правильное воззрение, которое в традиционных рассуждениях обычно представляется как понимание Четырех благородных истин. Это не является тавтологией, но сообщает, что начальное понимание Четырех благородных истин необходимо для того, чтобы вступить на путь практики (Anālayo 2017c: 148f; см. также Anālayo 2017a: 102ff). На самом деле в рассуждении *Смьютта-никаи* ясно утверждается, что правильное воззрение является предпосылкой для полного понимания Четырех благородных истин, так же как рассвет предшествует восходу солнца (SN 56.37). Рассвет и восход солнца отличаются степенью яркости

и интенсивностью солнечного света. Точно так же и начальное концептуальное принятие правильного воззрения, а также постижение, достигнутое в результате полного пробуждения, отличаются степенью силы и интенсивности прозрения.

Благодаря созерцанию ощущения наше начальное понимание Четырех благородных истин может все больше становиться аспектом прямого восприятия. Переживание боли может вести к пониманию того, что вторая стрела душевных мук, проявление страдания, которое возникает из-за пристрастия, может быть отброшено благодаря внимательному созерцанию. Такое прямое переживание целесообразности этой диагностической схемы Четырех благородных истин в действительной практике может служить подтверждением точности этого руководящего принципа, закрепленного в правильном воззрении.

Важность правильного намерения, в свою очередь, может выдвигаться на передний план вместе с созерцанием ума, в частности, в аспекте намерения избегать причинения вреда, как выражение нашего сострадания. Это развитие прозрения через первые три сатипаттханы, в свою очередь, делает ясным, почему способствующее внимательности этическое поведение является непременным требованием для подлинного развития. Это то, что говорит об осуществлении факторов пути правильной речи, правильного действия и правильного образа жизни. Благодаря созерцанию препятствий закладывается основа для надлежащего развертывания правильного усилия.

Затем последний фактор пути правильного сосредоточения полностью проявляется вместе с возникновением пробуждающих факторов. Таким образом, в ходе нашей практики становится очевидно то, как благородный восьмеричный путь служит незаменимой основой для представленного здесь типа сатипаттханы.

Кроме актуализации Четырех благородных истин и стимулирования развития благородного восьмеричного пути, другим тесно связанным с этим аспектом прозрения, который развивается вместе с обсуждаемой ранее практикой, является зависимое возникновение (*paṭicca samuppāda*). С доктринальной точки зрения зависимое возникновение находится в тесной связи с Четырьмя благородными истинами. Определенно, такие аспекты зависимого происхождения, как возникновение и прекращение, связаны со второй и третьей благородными истинами.

Созерцание этапов разложения трупа в сочетании с памятованием о нашей смертности выводит на передний план нашего внимания последнее звено зависимого возникновения. Через созерцание ощущений мы обращаемся к важнейшему звену, в котором может возникать пристрастие. Благодаря созерцанию пробуждающих факторов мы становимся готовы к тому, чтобы прорваться к окончательной цели искоренения неведения, первого звена в этой серии. В каждом случае эти главные аспекты зависимого возникновения сдвигаются от сферы интеллектуального понимания к становлению предметом прямого медитативного восприятия (переживания).

Повседневная регулярная практика

Переходя от сложности этих различных аспектов прозрения к простоте, то, что остается в центре (ступице) практики, — это внимательное наблюдение за телом. Тогда как продвижение через отдельные упражнения подобно лотосу со всеми раскрывшимися лепестками, ежедневная практика требует, чтобы эти лепестки были собраны (сложены).

В какой бы ситуации мы ни находились, всегда есть возможность осознавать какую-то часть тела как отправной пункт для того, чтобы приступить к осознаванию всего тела. Ощущение своего тела открывает врата к узнаванию гедонистического тона переживаний текущего момента подобно тому, как осознавание присутствия тела дает точку доступа к тому, чтобы начать осознавать состояние своего ума. Связывание этой практики внимательности с любой формой прозрения обеспечивает наше развитие на пути к освобождению, что является сутью четвертой сатипаттханы.

Этот простой подход в сжатом виде содержит в себе вклад, вносимый практикой, охватывающей все четыре сатипаттханы. Здесь первые три сатипаттханы способствуют тому, что свет внимательности проливается на соматические, аффективные и когнитивные сферы восприятия, приводя к их общей интеграции и координации. Это, в свою очередь, способствует тому, что наша оценка любой ситуации и последующая реакция на нее принимает во внимание каждую из этих трех сфер. На основе этой интеграции четвертая сфера

завершает общую картину через связывание всей ситуации с обусловленностью и освобождающим прозрением.

Если мы хотим привнести немного больше сложности в этот основополагающий способ практики осознавания тела, то делающийся больший упор на скелет внутри нашего тела может использоваться для вмещения всей сути трех телесных созерцаний. Кроме того, что это служит напоминанием о смертности, когда последовательное разложение тела достигает стадии скелета, также все сексуально привлекательные части тела и маркеры идентичности исчезают. Поэтому обращение внимания на скелет внутри нашего тела может использоваться как напоминание обо всех трех аспектах созерцания тела.

Если обобщить, то все четыре сатипаттханы могут объединяться в единый способ практики, который в принципе может использоваться в обычной повседневной жизни. Такая практика находит свою поддержку в более частных способах созерцания, которые практикуются во время формальной медитации, когда лепестки лотоса раскрываются. Их раскрытие представляет расцвет всех четырех сатипаттхан в непрерывном способе практики.

Настройка практики

Этот непрерывный способ практики может быть настроен в соответствии с индивидуальными нуждами и требованиями. Если главной проблемой является

чувственность, то мы можем сравнительно детально созерцать части тела и менее детально — элементы. Обращение к своей смертности также может занимать важное место в понимании эфемерной природы чувственных удовольствий. Во время созерцания ощущений мы можем, в частности, высматривать непостоянную природу приятного ощущения, а также, в связи с состояниями ума, мы можем, в частности, отслеживать присутствие или отсутствие в уме похоти. Первое из пяти препятствий, а также ведущие к его возникновению и исчезновению условия, будут естественно узнанными, и развитие пробуждающих факторов может происходить благодаря особому упору на бесстрастие.

Если часто появляются ненависть и раздражение, то после быстрого прохождения по частям тела мы можем решить обратиться к деталям и медленно сканировать элементы. Обращение к смертности снова вносит свой вклад благодаря воспитанию у себя прощения. В случае созерцания ощущений, изменяющаяся природа болезненных ощущений предлагает удобную точку акцентирования, так же как охваченный неприятием ум и соответствующие препятствия во время двух последующих созерцаний. Благодаря пробуждающим факторам особое внимание может быть обращено на тему отпускания.

Если ни один из описанных выше двух случаев не подходит к нашей ситуации, то есть шансы на то, что способ практики, соответствующий имеющейся у индивидуума разновидности склонности к заблуждению, сможет заполнить этот пробел. Чтобы

противодействовать основному способу отвлечения, который является характерным для заблуждающихся индивидуумов, первые два созерцания тела могут помочь сформировать непрерывность телесной внимательности, за которой следует придание особой важности живой полноте текущего момента вместе с созерцанием своей нравственности. Кроме того, радость пребывания в данном моменте помогает ослабить склонность к отвлечениям. Нейтральные ощущения и заблуждающееся состояние ума могут стать важнейшими аспектами созерцания ощущений и ментальных состояний. Вместе с этими препятствиями особое внимание может быть обращено на апатию и вялость или же на тревогу и беспокойство. Развитие пробуждающих факторов может быть осуществлено вместе со специальным упором на тему прекращения.

Высказанное выше предложение работать с тремя основными видами характера не означает предложение обязательно использовать жесткую схему во всех случаях. В зависимости от того, какова наша медитативная практика в общем или даже во время конкретного занятия, мы можем решить, что есть необходимость в соответствующей настройке. Действуя в рамках семи созерцаний, иногда ум может просто, к примеру, не быть способным зарождать пробуждающие факторы. Поэтому мы просто удовлетворяемся простым установлением первого из них, внимательности, и развиваем его большую часть времени. Работать с внимательностью всегда полезно и в некоторых случаях может появляться возможность перейти к другому пробуждающему фактору.

Представление, что мы должны найти для себя один способ практики и затем стоически продолжать следовать ему всю свою жизнь, в определенной степени следует в направлении, противоположном развитию подлинной внимательности. Настоящее же развитие во многом зависит от знания того, что происходит прямо теперь и последующей правильной настройки практики, вместо того чтобы включать режим автопилота, как только садятся на свою подушку для медитации.

В *Самьютта-никае* приводится сравнение с двумя поварами (SN 47.8; Anālayo 2013: 239). Один не обращает никакого внимания на вкусы своего хозяина. Другой же, наоборот, внимательно относится к его предпочтениям, к тому, какую еду его хозяин больше любит и какую хвалит, исходя из чего он приспосабливается под его вкусы, когда готовит блюда. Очевидно, что это более предпочтительный способ действия.

Нерадивый повар, который не обращает внимание на то, как принимается приготовленная им пища, иллюстрирует тот вид человека, практикующего сатипаттхану, который не обращает внимание на то, ведет ли выполняемая им практика к собранности ума и уменьшению загрязнений. Очевидно, что это не тот путь, которым нужно следовать. Вместо этого противоположный пример с хорошим поваром соответствует нашей цели внимательно следить за развертывание (развитием) нашей практики сатипаттханы. Это требует обращения внимания на то, какой тип практики лучше подходит для нас в общем, а также на то, что является предпочтительным в данной ситуации.

В связи со способом практики, который я представляю в этой книге, оставляются открытыми ворота для настройки практики, когда только представляется такая возможность. И даже в повседневной жизни, если есть такая необходимость. Мое предложение заключается в поддержании общей схемы всех семи упражнений как основной точки отсчета и маркера непрерывности. Но в этих рамках каждый практикующий может делать больший или меньший упор на одном или большем количестве из этих семи или даже придавать различную степень важности определенным аспектам в пределах одного созерцания.

Например, может быть момент, когда в силу внешних обстоятельств естественным образом появляется тема смерти. И тогда особенно важно уделять большее внимание третьей спице в колесе практики, когда следует созерцать труп в сочетании с осознаванием возможности последнего дыхания, с тем, чтобы прямо посмотреть на свою смертность. Иногда вслед за этим может становиться более актуальным нечто другое, и тогда мы перенастраиваемся. Таким образом, введение в практику элементов творчества и любознательности оказывается полезным для быстрого следованию к освобождению.

Ключевые аспекты

Определенный вид «внимательности» к тому, что требует данная ситуация, который раскрывается через сравнение с поваром, вместе с общей направленностью

на «освобождение» сатипаттханы, как прямого пути к достижению ниббаны, отражает два важнейших качества того вида практики, который я здесь представил. Вместе с другими ключевыми моментами это затрагивает то, на что я хотел бы кратко указать как на «жемчужину» практики сатипаттханы.

Первое из этих пяти качеств находит свое выражение в приведенном в *Сатипаттхана-самьютте* сравнении, где описывается то, как обезьяна может избежать своей поимки охотниками или же как перепел может побеждать сокола, пока он находится на своей территории (SN 47.7 и SN 47.6; Anālayo 2003: 56 и 2013: 24ff). Точно так же и мы, пока остаемся на своей территории внимательности, находимся под ее «защитой». Этот нюанс с «защитой» также становится очевидным, когда приводится сравнение с двумя акробатами, о чем уже было сказано во второй главе. Оба акробата заботятся о своей безопасности, чтобы иметь возможность обезопасить другого.

В соответствии с тем видом практики, который я представил в этой книге, медитация сатипаттханы может выполняться благодаря развитию «телесной» формы внимательности. Такое внимательное наблюдение за телом иллюстрируется двумя сравнениями, в которых описываются шесть животных, привязанных к крепкому столбу, или некий индивидуум, несущий наполненную до краев маслом чашу через толпу людей, наблюдающих за танцующей и поющей прекрасной девушкой, о чем уже шла речь в первой главе.

Другое качество, также обсуждавшееся в первой главе, — это открытая «восприимчивость», для которой

приводился пример с пастухом, который может просто расслабленно наблюдать за коровами издалека, когда урожай с полей уже собран. Если добавить к этому два отмеченных вначале аспекта, тогда в результате получаются следующие пять качеств:

- защитное,
- материальное (телесное),
- внимательное,
- восприимчивое,
- освобождающее.

Если взять первые буквы каждого из этих качеств, то складывается «жемчужина[3]» медитации внимательности, как способ обобщения того, что, как мне кажется, является ключевыми качествами представленной здесь практики сатипаттханы.

Благодаря установлению этой жемчужины внимательности мы оказываемся «защищены» в своей повседневной жизни от ужасных последствий бесконтрольного течения потока неблаготворных проявлений. В частности, такая защита опирается на развитие «телесной» формы внимательности, как укорененной или исходной точки, доступной в любой ситуации. Ментальное пространство, создаваемое таким образом посредством внимательности, позволяет нам становиться намного более «внимательными» к тому, что действительно

3 Буквально — это аббревиатура, складывающаяся из первых букв следующих пяти качеств на английском языке — protective, embodied, attentive, receptive, liberating — PEARL, «жемчужина». — *Прим. пер.*

происходит внутри и снаружи, обретать эту способность, основанную на широко охватывающей «восприимчивости» открытого ума, на нереактивной, не реагирующей внимательности. При сочетании с ясным узнаванием непостоянства такая внимательность способствует нашему продвижению к «освобождению».

Развитие безмятежности

Чтобы стимулировать такое продвижение к освобождению, медитация сатипаттханы может сочетаться с формальным развитием безмятежности. Как кратко отмечается в первой главе, в ранних буддийских рассуждениях безмятежность и прозрение рассматриваются как взаимодополняющие части медитативного развития. Поэтому нет проблемы в нахождении времени в процессе медитации сатипаттханы для такой практики как, например, доброта (*mettā*). В *Сатипаттхана-самьютте,* для того чтобы бороться с отвлечениями или инертностью, прямо рекомендуется периодически переходить от практики сатипаттханы к медитации безмятежности (SN 47.10; Anālayo 2003: 64). Развив таким образом радость, безмятежность, блаженство и сосредоточение, мы получаем хорошее оснащение для того, чтобы снова вернуться к практике сатипаттханы.

Сочетание безмятежности с нашей практикой сатипаттханы может осуществляться при помощи прохождения через первые шесть спиц колеса практики, с той быстротой, которая представляется наиболее благоприятной для данной ситуации. Опираясь

на радость видения ума освобожденным от препятствий, мы можем затем обратиться к развитию безмятежности. Пробыв в безмятежности то время, которое представляется необходимым, мы далее можем перейти к развитию пробуждающих факторов и продвигаться через пробуждающие темы.

Таким образом, развитие безмятежности может стать неотъемлемой частью нашего медитативного развития. Такая интеграция обладает определенной пользой. В частности, польза состоит в том, что это позволяет безмятежности развиваться вместе с развитием прозрения, и благодаря этому развитие на прямом пути происходит сбалансированным образом. Практикуемая таким образом медитация с гораздо большей вероятностью приводит к благоприятным изменениям, которые происходят в индивидууме, чем если бы он развивал только лишь одну безмятежность или же сухое прозрение само по себе.

В данном традиционном наборе, как это следует из ранних текстов, интенсивная медитация занимает свое место, опираясь на прочное основание нравственного поведения, и является частью последовательного процесса тренировки. Это в некоторой степени отличается от современной ситуации, когда практикующий может принять участие в интенсивном затворничестве без необходимого основания, которое обеспечивает равновесие ума. В данном случае некоторое развитие безмятежности может функционировать как буфер, а также содействует развитию в прозрении без потери равновесия.

Однако это не характеризует медитативную практику как форму психотерапии. Определенные виды

психологических проблем лучше всего решаются при помощи психиатра. Если у нас есть боль в спине, то бессмысленно обращаться с ней к дантисту, который является тем специалистом, к которому следует обращаться с зубной болью. И точно так же есть некоторые проблемы, которые могут и должны решаться при помощи медитации. Другие же виды проблем лучше всего решать, обращаясь к профессиональной помощи тех, кто специально обучался тому, чтобы избавлять от соответствующих проблем.

Тем не менее, что касается дополнения к практике медитации прозрения, особенно если она выполняется в интенсивном тихом затворничестве, безмятежность способствует тому, чтобы наше развитие ума имело форму сбалансированного развития и действительно вело к независимому пребыванию, без привязанности к чему бы то ни было. Таким образом, развитие некоторой степени безмятежности рекомендуется в некоторых случаях как дополнение к медитации сатипаттханы, а также как способ ускорения нашего развития на пути к освобождению. Если коротко, то безмятежность заслуживает того, чтобы быть дополнением к описываемому в этой книге колесу практики.

Независимое пребывание

Какой бы подход мы ни избрали как лучше всего подходящий для нас, будь то описанный в предыдущих главах или же появившийся на основании наших

переживаний и нужд, имеющим значение в итоге является ступица и обод этого колеса практики. Они обеспечивают нас отправным пунктом для определения того, ведет ли тот вид практики, который мы избрали, в правильном направлении. После этой главы я представляю сжатую версию этого колеса практики, которая опирается на центральный аспект каждого созерцания. Как бы мы ни подходили к семи созерцаниям, суть остается той же — мы все лучше устанавливаемся во внимательности к телу во время формальной медитации, а также в повседневной активности, и это является ступицей колеса. В результате эта практика позволяет нам независимо пребывать без привязанности (не цепляясь) к чему бы то ни было, что соответствует ободу колеса.

Краткое изложение

Ключевым аспектом медитации сатипаттхана является равновесие. Если созерцание частей тела ведет к потере равновесия в результате негативного отношения к телу, это может быть уравновешено тем, что делается упор на внимательном наблюдении за телом, как нашем добром друге. Если пустая природа тела и ума становится тяжелой для восприятия, тогда может помочь обращение к открытому сердцу или же к взаимосвязи с внешним миром. Обращение к своей смертности на вдохе естественным образом уравновешивается расслаблением и отпусканием вместе с выдохом. Точно так же обнаружение того, что тело

является постоянным источником боли, уравновешивается раскрытием тонкой радости пребывания во внимательности текущего момента.

Кроме того, переосмысление телесной красоты при помощи первого упражнения естественным образом уравновешивается благодаря обнаружению красоты временно очищенного от загрязнений ума. Понимание того, что мы не обладаем своим телом и умом, ведет к обнаружению, что мы обладаем способностью к пробуждению. Столкнувшись со смертью, мы приступаем к медитации сатипаттханы, пока, наконец, не приближаемся к постижению бессмертия при помощи развития пробуждающих факторов.

В представленном здесь варианте практики осознавание всего тела служит базовой отправной точкой. Далее это может быть усилено благодаря включению процесса дыхания, как аспекта медитативного переживания всего тела. Другим инструментом для поддержания движущей силы этой практики является радость от пребывания в текущем моменте и ознакомление с текстурой ума во время присутствующей внимательности.

Что касается сравнения с колесом практики, то ступица этого колеса опирается на первые два созерцания тела благодаря укоренению внимательности в теле, а также на памятование о смерти, благодаря чему мы живо воспринимаем текущий момент. Вторая сатипаттхана привносит сюда чувственное ощущение изменения, а третья сатипаттхана — ознакомление с текстурой внимательного ума. Отсутствие препятствий добавляет к этому ясность ума, а пробуждающие

факторы обеспечивают превосходным равновесием и пробуждающим качеством ума.

Обод колеса получает ту же самую поддержку. Три телесных созерцания устанавливают отсутствие привязанности, ослабление нашего чувства отождествления с телом и способность смотреть прямо в глаза своей смерти. Благодаря проникновению в непостоянную природу ощущений мы продолжаем подрывать пристрастие, а опираясь на третью сатипаттхану, мы достигаем полного проникновения в три характеристики. Опираясь на преодоление препятствий, мы развиваем и приводим в равновесие пробуждающие факторы, так что действительно пребываем независимо, ни за что не цепляясь.

Четыре сатипаттханы могут объединяться в единую практику, которая может применяться в любой ситуации во время обычной жизни до тех пор, пока мы поддерживаем осознавание всего тела. Опираясь на такое основание на телесном уровне, мы начинаем осознавать последствия того, что происходит на уровне ощущений и мыслей, и тогда некоторым образом появляется такое прозрение, как, например, замечание непостоянной природы происходящего. Таким образом, переживания повседневной жизни и формальная медитация могут усиливать друг друга, а также в сочетании друг с другом они могут вести к балансу и стабильному развитию на прямом пути к достижению пробуждения.

Ступица: внимательное наблюдение за телом				
Семь спиц: созерцание				
Тела:	1) Части тела: кожа, плоть, кости			
	2) Элементы: земля, вода, огонь, ветер			
	3) Смерть: скелет и «этот вдох может быть последним»			
Ощущений:	4) Приятные, неприятные, нейтральные			
Ума:	5) Внимательность / отсутствие внимательности			
Дхарм:	6) Препятствия:	Чувственное желание	Противоядия:	Непостоянство приятных ощущений, части тела
		Ненависть	Противоядия:	Непостоянство неприятных ощущений, пустотность
		Лень и апатия	Противоядия:	Радость текущего момента, вдох как последнее дыхание
		Тревога и беспокойство	Противоядия:	Радость текущего момента, расслабление и отпускание при выдохе
		Сомнение	Противоядия:	Исследование
	7) Пробуждающие факторы:	Внимательность	=	Формирование основания
		Исследование, энергия, радость	=	Активизация
		Безмятежность, сосредоточение, невозмутимость	=	Успокоение
	Развитие прозрения: уединение – бесстрастие – прекращение → отпускание			
Обод: независимое пребывание без привязанности к чему-либо				

Цитирования

Далее я привожу список ссылок, указывающих на отрывки из английских переводов, цитируемых мной в ходе исследования (кроме цитат из MN 10, моего собственного перевода Anālayo 2013: 253ff), чтобы помочь читателю следовать за ними и обращаться непосредственно к источнику.

Эпиграф

SN 47.15 (p. xv)	Bodhi 2000: 1645

Глава 1: Внимательность

sN 47.5 (p. 5)	Bodhi 2000: 1631
AN 1.6.1 (p. 6)	Bodhi 2012: 97 (reckoned as no. 52)
DN 15 (p. 8)	Walshe 1987: 226
MN 19 (p. 9)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 209
MN 38 (p. 11)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 360
SN 47.9 (p. 19)	Bodhi 2000: 1637
SN 47.14 (p. 19)	Bodhi 2000: 1645
SN 35.206 (p. 20)	Bodhi 2000: 1255 (reckoned as no. 247)
SN 47.20 (p. 20)	Bodhi 2000: 1649
MN 119 (p. 21)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 954

AN 8.19 (p. 22)	Bodhi 2012: 1144
SN 45.4 (p. 22)	Bodhi 2000: 1526
MN 119 (p. 22)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 955

Глава 2: Сатипаттхана

MN 118 (p. 25)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 943
SN 47.4 (p. 27)	Bodhi 2000: 1630
Vibh 193 (p. 29)	*Thiṭṭila* 1969: 251
DN 18 (p. 35)	Walshe 1987: 298
SN 47.19 (p. 38)	Bodhi 2000: 1648
SN 47.40 (p. 40)	Bodhi 2000: 1659

Глава 3: Части тела

sN 21.5 (p. 48)	Bodhi 2000: 717
MN 54 (p. 49)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 469
MN 75 (p. 49)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 611
AN 7.48 (p. 50)	Bodhi 2012: 1039 (reckoned as no. 51)
DN 28 (p. 53)	Walshe 1987: 420
AN 9.15 (p. 60)	Bodhi 2012: 1270
SN 54.9 (p. 60)	Bodhi 2000: 1773

Глава 4: Элементы

AN 6.41 (p. 65)	Bodhi 2012: 904
MN 28 (p. 72)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 279
AN 9.11 (p. 76)	Bodhi 2012: 1262
MN 62 (p. 77)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 528

Глава 5: Смерть

mN 13 (p. 84)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 183
AN 3.38 (p. 85)	Bodhi 2012: 240 (reckoned as no. 39)
MN 26 (p. 85)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 256

AN 6.19 (p. 90)	Bodhi 2012: 876
AN 8.73 (p. 90)	Bodhi 2012: 1219
AN 3.91 (p. 91)	Bodhi 2012: 325 (reckoned as no. 92)
MN 140 (p. 96)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 1093

Глава 6: Ощущение

SN 47.49 (p. 110)	Bodhi 2000: 1664
SN 36.6 (p. 113)	Bodhi 2000: 1264
SN 52.10 (p. 114)	Bodhi 2000: 1757
SN 1.38 (p. 114)	Bodhi 2000: 116
AN 6.55 (p. 114)	Bodhi 2012: 933
MN 36 (p. 118)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 341
MN 70 (p. 119)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 578
MN 44 (p. 119)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 402
SN 36.29 (p. 119)	Bodhi 2000: 1283 (reckoned as no. 31)
MN 137 (p. 120)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 1070
SN 22.95 (p. 121)	Bodhi 2000: 951
SN 36.12 (p. 122)	Bodhi 2000: 1272

Глава 7: ум

DN 2 (p. 132)	Walshe 1987: 106
MN 5 (p. 133)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 108
MN 51 (p. 135)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 450
MN 19 (p. 143)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 208
SN 47.35 (p. 146)	Bodhi 2000: 1657
SN 45.27 (p. 148)	Bodhi 2000: 1537
SN 47.3 (p. 148)	Bodhi 2000: 1629
SN 47.15 (p. 148)	Bodhi 2000: 1645
SN 47.16 (p. 148)	Bodhi 2000: 1646
SN 47.46 (p. 148)	Bodhi 2000: 1662
SN 47.47 (p. 148)	Bodhi 2000: 1663

SN 47.21 (p. 148)	Bodhi 2000: 1650
AN 4.49 (p. 149)	Bodhi 2012: 437
Dhp 1 (p. 149)	Norman 1997/2004: 1

Глава 8: Препятствия

MN 28 (p. 152)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 283
SN 47.40 (p. 155)	Bodhi 2000: 1660
MN 152 (p. 157)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 1147
MN 91 (p. 158)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 747
SN 3.13 (p. 158)	Bodhi 2000: 176
SN 12.63 (p. 158)	Bodhi 2000: 598
SN 47.19 (p. 160)	Bodhi 2000: 1648
SN 46.52 (p. 160)	Bodhi 2000: 1603
AN 7.58 (p. 162)	Bodhi 2012: 1060 (reckoned as no. 61)
AN 6.55 (p. 163)	Bodhi 2012: 933
SN 47.14 (p. 164)	Bodhi 2000: 1645
SN 46.55 (p. 165)	Bodhi 2000: 1611
DN 2 (p. 167)	Walshe 1987: 101

Глава 9: Пробуждение

MN 118 (p. 172)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 946
SN 54.13 (p. 172)	Bodhi 2000: 1782
SN 54.14 (p. 172)	Bodhi 2000: 1785
SN 54.15 (p. 172)	Bodhi 2000: 1786
SN 54.16 (p. 172)	Bodhi 2000: 1786
SN 46.3 (p. 173)	Bodhi 2000: 1571
AN 10.2 (p. 177)	Bodhi 2012: 1340
MN 117 (p. 179)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 934
SN 55.5 (p. 180)	Bodhi 2000: 1793
SN 46.53 (p. 181)	Bodhi 2000: 1607
SN 46.53 (p. 182)	Bodhi 2000: 1605

SN 47.51 (p. 183)	Bodhi 2000: 1665
SN 46.77 (p. 183)	Bodhi 2000: 1622
SN 46.4 (p. 185)	Bodhi 2000: 1573
SN 46.3 (p. 185)	Bodhi 2000: 1571
SN 46.51 (p. 185)	Bodhi 2000: 1598
SN 46.52 (p. 186)	Bodhi 2000: 1604
MN 118 (p. 189)	*Ñāṇamoli* 1995/2005: 944
SN 22.101 (p. 190)	Bodhi 2000: 960
AN 8.19 (p. 192)	Bodhi 2012: 1143
SN 22.101 (p. 192)	Bodhi 2000: 960
SN 47.42 (p. 193)	Bodhi 2000: 1660
SN 46.24 (p. 194)	Bodhi 2000: 1584

Заключение

sN 56.37 (p. 207)	Bodhi 2000: 1861
SN 47.8 (p. 211)	Bodhi 2000: 1634
SN 47.7 (p. 212)	Bodhi 2000: 1633
SN 47.6 (p. 212)	Bodhi 2000: 1632
SN 47.10 (p. 214)	Bodhi 2000: 1639

Аббревиатуры

AN	*Aṅguttara-nikāya*
Dhp	*Dhammapada*
DN	*Dīgha-nikāya*
MN	*Majjhima-nikāya*
SN	*Saṃyutta-nikāya*
Vibh	*Vibhaṅga*

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

Anālayo 2003: *Satipaṭṭhāna*, The Direct Path to Realization, Birmingham: Windhorse Publications.

— 2012: Excursions into the Thought-world of the *Pāli* Discourses, Washington: Pariyatti.

— 2013: Perspectives on *Satipaṭṭhāna*, Cambridge: Windhorse Publications.

— 2014a: «Exploring *Satipaṭṭhāna* in Study and Practice», Canadian Journal of Buddhist Studies, 10: 73–95.

— 2014b: «The Mass Suicide of Monks in Discourse and Vinaya Literature», Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies, 7: 11–55.

— 2015: Compassion and Emptiness in Early Buddhist Meditation, Cambridge: Windhorse Publication.

— 2016: Mindfully Facing Disease and Death, Compassionate Advice from Early Buddhist Texts, Cambridge: Windhorse Publications.

— 2017a: Early Buddhist Meditation Studies, Barre: Barre Center for Buddhist Studies.

— 2017b: «The Luminous Mind in *Theravāda* and Dharmaguptaka Discourses», Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies, 13: 9–49.

— 2017c: A Meditator's Life of the Buddha, Based on the Early Discourses, Cambridge: Windhorse Publications.

— 2018a: «The *Bāhiya* Instruction and Bare Awareness», Indian International Journal of Buddhist Studies, 19: 1-19.

— 2018b: «Once Again on Mindfulness and Memory», Mindfulness, 79: 1–6.

— 2018c: Rebirth in Early Buddhism and Current Research, Boston: Wisdom Publications.