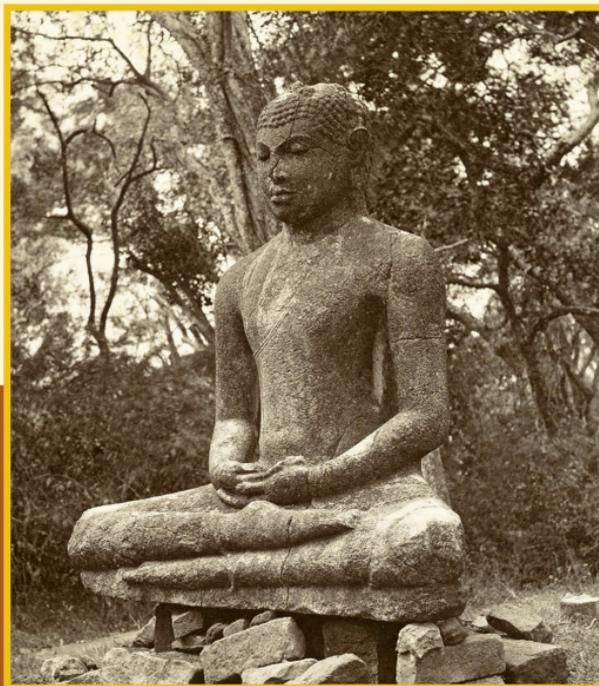


АНАЛАЙО



# Медитация САТИПАТТХАНА

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



# Бхикку Аналайо

# Медитация сатипаттхана

## Серия «Бодхи»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51673991](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51673991)*

*Медитация сатипаттхана: практическое руководство /Аналайо*

*Бхикку; [пер. с англ.: Д. Устьянцев]: Ганга; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-907243-20-0*

### **Аннотация**

Данная книга посвящена обсуждению различных аспектов медитации внимательности и является продолжением двух ранее изданных в России монографий Аналайо Бхиккху – «Прямой путь к реализации. Основы внимательности» и «Перспективы сатипаттханы». В этих книгах автор провел глубокий анализ и сопоставление многочисленных канонических текстов, посвященных сатипаттханае. Теперь же в данном трактате Аналайо Бхиккху сумел объединить результаты своих исследований в единую и цельную картину духовного пути, ведущего к реализации ниббаны. Здесь излагается детальный и гибкий подход к практике сатипаттханы, который можно успешно применять как в формальной медитации, так и в повседневной жизни.

# Содержание

Выражение признательности за написание книги «Медитация сатипаттхана: практическое руководство»	5
Об авторе	8
Выражение признательности и посвящение	9
Выражение признательности от издателя	10
Предисловие Джозефа Голдстейна	11
Введение	14
Глава 1	18
Внимательность и память	19
Развитие внимательности	24
Внимательность и концепции	26
Внимательность и восприимчивость	30
Внимательное наблюдение за положениями тела	35
Внимательное наблюдение за телесной активностью	41
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# Аналайо Бхикку

## Медитация сатипаттхана: практическое руководство

Satipaṭṭhāna Meditation:

A Practice Guide

Bhikkhu Anālayo



*Перевод с английского Дмитрия Устьянцева*

Публикуется с согласия достопочтенного Аналайо Бхиккху.

© ИЦ «Сватан», 2019

© Anālayo, 2018

© Дмитрий Устьянцев. перевод, 2019

© ООО ИД «Ганга». Издание на русском языке, оформление, 2019

# **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, увлекатель-

ный 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».*

Еще раз Бхиккху Аналайо создал шедевр, представляющий собой доступное и ясное руководство по развитию и применению учений, содержащихся в *Сатипаттхана-сутте*. В своей книге Аналайо исследовал тонкие аспекты развития внимательности и того, как ее целенаправленное развитие приводит к пробуждению, о котором говорится в сутте. Это незаменимое руководство по медитации для тех, кто действительно хочет больше узнать и понять, чем являются освобождающие прозрения, которые представлены в четырех способах установления внимательности.

*Кристиан Фельдман, автор книги «Безграничное сердце».*

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».*

## Об авторе

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

Аналайо является профессором буддийских исследований в Шри-Ланкийской Международной Академии в Паллекеле. Кроме того, он преподает в Центре Буддийских Исследований гамбургского университета, а также проводит исследования в Буддийском Колледже Барабана Дхармы на Тайване. Главной сферой его исследования является ранний буддизм и, в частности, такие темы, как китайские *агамы*, медитация, а также роль женщины в буддизме. Кроме академической деятельности он примерно половину своего времени посвящает уединенной медитации, а также регулярно проводит медитативные курсы в Азии и на Западе.

# **Выражение признательности 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.

# **Выражение признательности от издателя**

Издательство Windhorse Publication выражает признательность за грант от Фонда Собрания Председателей Триратна и Фонда Дхармы Будущего, предоставленный на создание этой книги.

Мы также хотели бы поблагодарить отдельных благотворителей, которые оказали помощь в выпуске этой книги через нашу компанию «Спонсор – книга».

# 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. Хотя его сравнительное исследование палийских и китайских версий этого текста обогащает данную работу, именно ясное описание поэтапного пути практики делает ее в высшей степени полезной. Аналайо построил простую и наглядную карту практических наставлений, охватывающую все четыре сатипаттханы – тела,

ощущений, ума и дхарм (препятствия и факторы пробуждения), – которые опираются друг на друга на последовательном и всеобъемлющем пути, ведущем к окончательной цели.

Кроме всего прочего, огромную радость при прочтении этой книги Аналайо доставляет творческий подход в представлении учений раннего Буддизма с упором на их практическое применение. В качестве примера можно привести ясное объяснение в первой главе того, чем на самом деле является внимательность, ее связь с памятью и представлениями, женская природа ее открытой восприимчивости и мягкой бдительности (палийский термин *sati* имеет женский род), а также основополагающая важность телесного осознания. С учетом нынешней широкой популярности внимательности, исследование тонкостей того, что этот термин обозначает, дает нам возможность большего погружения в ее развитие.

Кроме того, здесь есть детальные описания различных созерцаний смерти, которые придают яркость и непосредственность этим практикам. Аналайо комментирует, что «если бы меня попросили посоветовать только одну медитативную практику, я, вероятно, отдал бы предпочтение памятованию о смерти, из-за огромной преобразующей силы этого метода».

В рассуждении о внимательном наблюдении ощущений он не просто предлагает отмечать то, являются ли они приятными, неприятными или нейтральными, но также старать-

ся 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 отпусkanie, 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 возвращивания 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)<sup>1</sup>» 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)<sup>2</sup>», 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 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, опирает-

---

<sup>1</sup> Аналайо, «Прямой путь к реализации». М., 2014, Ганга/Сватан.

<sup>2</sup> Аналайо, «Перспективы сатипаттханы». М., 2018, Ганга/Сватан.

ся 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 1

## Внимательность

Необходимым основанием для любой практики сатипатт-ханы 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 осмысливается в ранних буддийских трактатах. Во всей этой книге я использую «внимательность» и «осознание» 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 осознание текущего момента позволяет в будущем легче вспоминать произошедшее. 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 различие 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-samyutta*) 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 вождение или ненависть.

Это не отражает того, что следует из ранних трактатов.

Наставления в связи с медитацией сатипаттханы описывают, к примеру, осознание вождения 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 неблагоприятное ментальное состояние. На самом деле, присутствие внимательности необходимо именно при проявлениях неблагоприятного. 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 осознании 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 осознание.

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 *самхи* 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 осознания, 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 нахо-

дится 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 существовать 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 неблагоприятными и благоприятными видами. Хотя нам следует остерегаться ошибочного принятия действительной практики как простого размышления об этой практике, благоприятные мысли и концепции могут служить ин-

струментом в развитии, а также в форме ясного знания они являются неотъемлемой составной частью медитации сати-паттханы.

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 медитатив-

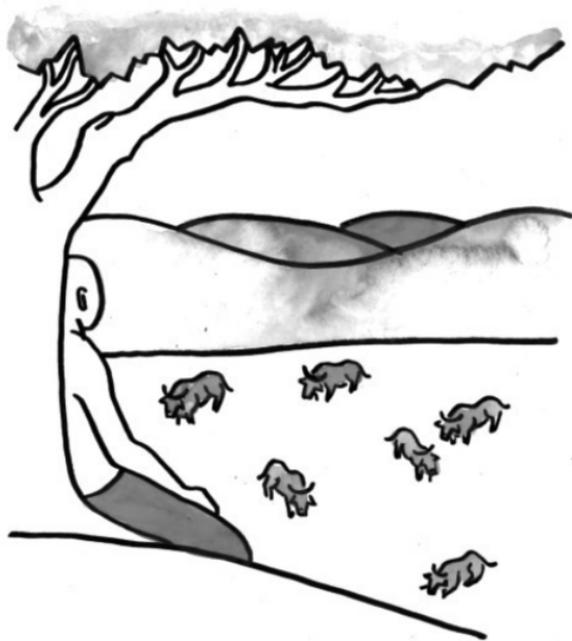
ные практики. Напротив, они являются дополняющими друг друга качествами, необходимыми для развития медитация (Anālayo 2017a: 88ff и 173f). В некоторых практиках может делаться упор на одном из этих двух, в некоторых же безмятежность и прозрение могут развиваться во взаимосвязи. Единственная абсолютная 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 *sami* (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 осознания коров. Кроме

простой внимательности требуется нечто большее. Именно здесь ясное знание, самадхана, 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 осознания всего тела, так же как осознание всего тела естественным образом приводит к осознанию его различных частей. Несмотря на необходимость избегать слишком жесткой фиксации, метод внимательного наблюдения за телом, который рекомендуется в качестве якоря или привязки, является осознанием всего физического тела.

# Внимательное наблюдение за положениями тела

Внимательное наблюдение за всем телом может соотноситься с двумя созерцаниями в *Сатипаттхана-сутте*, где описывается осознание 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 осознания 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 посред-

ством простого спокойного пребывания в осознании 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 «осознанием 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 осознанию тела в любом его положении. Но для этого требуется, чтобы естественная способность проприоцептивно осознания 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 явля-

ется 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 осознанием. Такое воплощенное осознание 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. Проприцептивное осознание 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 уравнивающий 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 осознание определенной части тела, начальный этап, позволяющий внимательности распространяться на все тело, а также дающий возможность уму покоиться в этом охватывающем осознании, используя его как свой ориентир (точку отсчета). Само по себе это простое действие обращения осознания 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 использова-

ние 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 осознания, 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 красоте природы вокруг нас?

Установление непрерывности осознания в четырех положениях закладывает основание для следующего описываемого в *Сатипаттхана-сутте* упражнения, которое явля-

ется 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 осознания всего тела. Перед тем, как заняться любой другой активностью, мы уделяем некоторое непродолжительное время простому осознанию 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 осознания 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 осознанием 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 за-

бываем о внимательном наблюдении за телом. Однако чтобы вернуться к нему, требуется лишь единственный момент обращения внутрь и переход к осознанию тела.

Осознание 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 приносить 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 режимы нахождения в *samhi*.

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 настроением *sati*. Опираясь на полноценное осознание, 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.

Длющийся 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 удастся 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 сохра-

нять 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.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.