



Развитие ПРОЗРЕНИЯ

СОВРЕМЕННЫЙ ТРАКТАТ
О БУДДИЙСКОЙ МЕДИТАЦИИ
САТИПАТТХАНА,
СОСТАВЛЕННЫЙ ПОЧТЕННЫМ
МАХАСИ САЯДО

Бодхи

Махаси Саядо

Развитие прозрения

«ИД Ганга»

2016

УДК 294.3
ББК 86.35

Саядо М.

Развитие прозрения / М. Саядо — «ИД Ганга», 2016 — (Бодхи)

ISBN 978-5-9909022-0-6

Предлагаемая книга, написанная известным мастером тхеравады, почтенным Махаси Саядо, посвящена практике медитации прозрения. Подход к пути реализации, излагаемый здесь, является «обнаженным прозрением», при котором практикующие посредством прямого наблюдения видят собственные телесные и ментальные процессы со все возрастающей ясностью как непостоянные, приводящие к страданию и лишённые самости. В данном трактате не ставится задача дать описание этой практики для начинающих. Основное внимание здесь направлено на стадию, когда после усердной предварительной практики начинают появляться знания прозрения, что ведёт к высшему уровню духовного достижения – арахантству.

УДК 294.3

ББК 86.35

ISBN 978-5-9909022-0-6

© Саядо М., 2016

© ИД Ганга, 2016

Содержание

Предисловие переводчика	6
Развитие Прозрения	8
Введение	9
I	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Махаси Сядо

Развитие прозрения

© Buddhist Publication Society

© Сватан, 2016

© ИД «Ганга», 2016

Предисловие переводчика

Сегодня не требуется слов оправдания, чтобы представить читающей публике трактат по буддийской медитации. В широких кругах западной общественности буддийская медитация больше не считается предметом лишь чисто академического или экзотического интереса. В наши дни, из-за напряжения и сложностей современной жизни, повсюду ощущается необходимость в умственном и духовном восстановлении. Поэтому в сфере методологии развития ума ценность буддийской медитации признается очень многими.

В частности, представленный Буддой путь внимательности (*satipatthana*) является бесценным, поскольку он очень полезен и может применяться в самых разных жизненных обстоятельствах. Данный трактат посвящен методу развития внимательности и осознания, который ведет ум к окончательному освобождению от жадности, ненависти и заблуждений.

Автор этого трактата, почтенный Махаси Саядо (У Собхана Махатхеро), является буддийским монахом современной Бирмы и выдающимся мастером медитации. В конце книги представлен краткий очерк его жизни (1923–1982). Путь медитации, описывающийся на этих страницах, обычно излагался им в его центре для медитации Тхатхана Ейтха, находящемся в Рангуне, а также в его лекциях и книгах на бирманском языке.

Рамки данного трактата определяются классическими « семью стадиями очищения » (*satta-visuddhi*) в соответствии со знаменитой Висуддхимаггой Ачарьи Буддхагхоши. При постепенной реализации этих стадий развиваются различные фазы знания прозрения (*nana*), что в дальнейшем ведет к стадиям абсолютного освобождения. Подход, которому здесь следуют, является « обнаженным прозрением » (*sukkha vipassana*), при котором посредством прямого наблюдения собственные телесные и ментальные процессы со все возрастающей ясностью видят как непостоянные, приводящие к страданию, а также лишённые самости, или так называемой души. Соответствующая медитативная практика начинается с нескольких избранных объектов созерцания тела, которые сохраняются вплоть до самого конца пути. Вместе с постепенным усилением внимательности и сосредоточения пределы расширяются, а видение углубляется, пока знания прозрения не развертываются должным образом как естественный результат практики. Такой подход к абсолютной цели буддийской медитации называется « обнаженным прозрением », поскольку прозрение трех характеристик существования заставляет нас находиться исключительно здесь, без необходимости предшествующего развития погружения полного сосредоточения (*jhana*). Тем не менее здесь также требуется высокий уровень сосредоточения ума для усердия в практике, для достижения знания прозрения и для созревания их плодов.

Как утверждается в самом трактате, задачей автора не является дать детальное описание этой практики для начинающих. Основное внимание этого труда направлено на стадию, где после усердной предварительной практики начинают появляться знания прозрения, что ведет к высшему уровню духовного достижения – арахантству. Лишь в начале первой главы дается краткое указание на базовые упражнения. Детальные наставления относительно них можно найти в « Практике медитации прозрения » (*Practical Insight Meditation*), составленной тем же автором, или в книге переводчика, которая называется « Сердце буддийской медитации » (*The Heart of Buddhist Meditation*). Также для этого необходимо знание « Слов об основаниях внимательности » (*Satipatthana Sutta*) Будды.

Этот трактат был впервые составлен на бирманском языке, и уже позже, в 1950 году, самим автором была составлена палийская версия. Поскольку этот трактат главным образом посвящен продвинутым стадиям практики, первоначально не предполагалось, что он будет опубликован. И поэтому рукописные или распечатанные на машинке копии на бирманском или палийском языках раздавались лишь тем, кто достигал некоторого успеха в практике, завершив

строгие курсы в медитационном центре. Для иностранных практикующих были подготовлены лишь несколько страничек на английском, кратко описывающих стадии знания прозрения, но не весь трактат. Это делалось для того, чтобы позволить практикующим отождествить свой индивидуальный опыт с теми или иными описанными стадиями, дабы была возможность соответствующим образом направить свое дальнейшее развитие, не отвлекаясь на второстепенные явления, которые могут проявиться во время индивидуальной практики.

В 1954 году почтенный автор этого трактата дал свое согласие на издание палийской версии, записанной на бирманском языке, и после этой публикации он также позволил, в ответ на просьбу переводчика, напечатать английскую версию. Он внимательно просмотрел черновой перевод и примечания, опираясь на языковую помощь опытного практикующего мирянина, У Пе Тхина, который много лет безупречно выполнял обязанности переводчика для практикующих из других стран. И здесь я выражаю благодарность им обоим – автору, почтенному Мастеру медитации, и У Пе Тхину.

*Лесное отшельничество Канди, Цейлон
Июньское полнолуние (Посон) 1965 года*

Развитие Прозрения

*Кланяюсь Благословенному и Достойнейшему,
Полностью Просветленному.*



Введение

*Кланяюсь Ему, Великому Всеведущему Мудрецу,
Раскинувшему сеть лучей своего Благого Закона!
Пусть эти лучи Его Благого Закона, Его Послания Истины,
Будут долго распространять свое сияние на весь мир!*

В этом трактате описывается развитие прозрения¹ вместе с соответствующими стадиями очищения². Этот трактат был составлен в краткой форме на благо занимающихся медитацией, достигших определенных результатов в своей практике, чтобы они могли легче понять свой опыт. Он предназначен для тех, кто в своей практике прозрения принял в качестве главного объекта тактильно-телесный процесс движения³, отчетливо ощущаемый при поднятии и опускании живота⁴, или же тактильно-телесный процесс, опирающийся на три главных элемента материи⁵, отчетливо ощущаемый в момент прикосновения к телу. Также он предназначен для тех, кто, занимаясь этими упражнениями, достиг последовательного развития прозрения, а также полностью погрузился в процессы [движения] тела и ума, возникающие в шести вратах органов чувств⁶, и, наконец, приблизился к видению Дхаммы, достижению Дхаммы, пониманию Дхаммы, проникновению в Дхамму, вышел за пределы сомнения, освободился от неуверенности, достиг уверенности и независимости от других в понимании и следовании заветам мастера⁷.

¹ Здесь и в заглавии этого трактата палийский термин *nana* переводится как «прозрение», поскольку вначале слово «узнавание» («знание»), обычный перевод слова *nana*, может быть не воспринят читателем в полной мере и в своем истинном значении, которое будет понято в контексте излагаемого в этом трактате. Однако во всех остальных случаях этот палийский термин переводился как «узнавание», тогда как слово «прозрение» соответствовало палийскому термину *vipassana*. Когда же подразумеваются различные виды и стадии узнавания, множественная форма «узнавания» используется соответственно палийскому термину *nanani*.

² В канонических буддийских писаниях семь стадий очищения *visuddhi* упоминаются в «Рассуждениях о стадии тренировок» (*Majjhima Nikaya* № 24). Они также являются главной структурой «Пути очищения» (*Visuddhimagga*) почтенного Буддхагхоши, в которой он их описывает детально. (Перевод *Nanamoli Thera, publ. by BPS.*)

³ Движение *vaуо* (букв. ветер, воздух) соответствует последнему из четырех материальных элементов *dhatu*, или первичных свойств материи. Другими тремя являются земля (твердость, жесткость), вода (сцепление) и огонь (теплотворность). Эти четыре элемента в разных пропорциях присутствуют во всех видах материи. Так называемый внутренний элемент ветра, подразуемаемый в данном контексте, действует в теле как движение, вибрация и давление, проявляющиеся в прохождении воздуха через тело (т.е. дыхание), в движении и давлении (сжатии) конечностей, органов и т.д. Он воспринимается как тактильный процесс или объект прикосновения *phothhabbarammana* в результате давления.

⁴ Внимание, направленное на движение живота, было введено в систематическую практику медитации прозрения автором этого трактата, почтенным Махаси Саядо, и является здесь главным объектом медитативной практики. Более подробно об этом см. *The Heart of Buddhist Meditation by Nyanaponika Thera* (London: Rider & Co., 1962; BPS, 1992), pp. 94f., 106. Как вариант само дыхание может быть принято в качестве базового объекта медитации внимания согласно традиционному методу «внимания на дыхании» (*anapanasati*), см. *Heart of Buddhist Meditation II*, pp.108ff. *Mindfulness of Breathing by Nanamoli Thera* (BPS, 1982).

⁵ Согласно учениям буддийской абхидхаммы, только три элемента земли, огня и ветра образуют тактильную субстанцию материального. Элемент воды не считается объектом осознания даже в случаях, где он преобладает, например для жидкостей. Осозаемость для любой жидкости определяется другими тремя элементами этой составной природы.

⁶ «Врата» являются образным выражением для органов чувств (которых, включая ум, всего шесть), поскольку они обеспечивают, так сказать, доступ к миру объектов.

⁷ Такая последовательность терминов часто используется в изречениях (суттах) Будды, чтобы указать на тех индивидуумов, которые достигли первой сверхмирской ступени на пути к арахантству, т. е. вхождения в поток (*sotapatti*), или последующих. См. примечание 34. Термин «Дхамма» в данном случае соответствует ниббане.

I Очищение поведения

Очищение поведения здесь в случае практикующих последователей, мужчин и женщин (*upasaka* и *upasika*) означает принятие предписаний, а также надлежащее поддержание и сохранение принятого ими устава, будь то пять предписаний, восемь предписаний *uposattha* или же десять предписаний⁸.

В случае *бхиккху* очищение поведения состоит в надлежащем поддержании чистоты четырехчастного поведения, возложенного на монахов, начиная с дисциплинарных ограничений *бхиккху*, называемых *патимоккха*. В этом четырехчастном поведении ограничение согласно правилам *патимоккхи* имеет первостепенную важность, так как только лишь когда это ограничение чистое, появляется возможность осуществить развитие медитации⁹.

Метод прозрения вкратце

Есть два вида развития медитации – безмятежность (*samatha*) и прозрение (*vipassana*). Тот, кто из этих двух вначале развивает безмятежность, а затем, установившись в сосредоточении приближения или полного сосредоточения¹⁰, последовательно созерцает пять групп схватывания¹¹, называется «имеющим безмятежность в качестве своей колесницы» (*samathayanika*).

Что касается метода достижения прозрения, то в *Папанчасудани*, комментариях к *Дхаммадаяда-сутте* из *Маджхима-никаи*, говорится так:

«Здесь определенная личность вначале осуществляет сосредоточение приближения или полное сосредоточение, которое является безмятежностью. Затем она использует прозрение для этого сосредоточения и для связанных с этим состояний ума, видя их как непостоянные и т. д., что является прозрением».

В *Висуддхимагге* также сказано:

«Тот, чья колесница – безмятежность, вначале должен выйти из любой тонкоматериальной или нематериальной джханы, кроме основы, состоящей из «ни восприятия, ни не-восприятия», и он должен затем различать, согласно характеристике, функции и т. д., факторы джханы, состоящие из

⁸ I. Пять предписаний, накладывающихся на всех буддистов-мирян, это: воздержание от 1) убийства, 2) воровства, 3) незаконных половых связей, 4) лжи и 5) интоксикации. II. Восемь предписаний *uposattha* это: воздержание от 1) убийства, 2) воровства, 3) любой половой связи, 4) лжи, 5) интоксикации, 6) принятия твердой пищи и определенных напитков после полудня, 7) воздержание от а) танцев, пения, музыки, представлений (участия и посещения), б) использования духов, украшений и т. д., 8) использования роскошной постели. Этот набор из восьми предписаний соблюдается благочестивыми буддистами-мирянами в дни полнолуния и по другим случаям. III. Из десяти предписаний первые шесть – это первые шесть предписаний *uposattha*; седьмое – это предписание 7а) *uposattha*; восьмое – предписание 7б) *uposattha*; девятое – 8-е предписание *uposattha*; десятое – воздержание от принятия золота и серебра, денег и т. д.

⁹ Другими тремя пунктами четырехчастного чистого монашеского поведения являются контроль над органами чувств, чистота средств к существованию и чистота поведения, связанного с монашеским бытом.

¹⁰ Сосредоточение приближения (или «близости») (*upacara-samadhi*) является той ступенью ментального сосредоточения, которая приближается, но еще не достигает полного сосредоточения (*appana-samadhi*) первого погружения (*jhana*). Оно продолжает относиться к чувственному плану (*kamavacara*) сознания, тогда как джханы относятся к тонкоматериальному плану (*rupavacara*).

¹¹ Этими пятью группами, объектами цепляния (*pancupadanakkhandha*), являются: 1) телесно-материальное, 2) ощущение, 3) восприятие, 4) ментальные формации и 5) сознание.

применяемого мышления и т. д., а также связанных с ними состояний ума» («Путь очищения», XVIII, 3).

Однако тот, кто не достиг сосредоточения приближения и полного сосредоточения, но с самого начала применяет прозрение к пяти группам схватывания, называется «имеющим чистое прозрение в качестве своей колесницы» (*suddha-vipassana-yanika*)¹². Что касается его метода достижения прозрения, то в том же комментарии к *Дхаммадаяда-сутте* говорится:

«Есть другая личность, которая, даже не достигая описываемой выше безмятежности, применяет прозрение к пяти группам схватывания, видя их как непостоянные и т. д.».

¹² Это также называется *sukkhavipassana-yanika*.

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.