

УДК 294.3

## Медитация для развития внимательности, ее источники и значение в буддизме тхеравады

С. И. Шатравский, аспирант\*

*В статье рассматривается одна из важнейших религиозных практик буддизма, в первую очередь буддизма тхеравады. Речь идет об одной из многочисленных форм буддийской медитации. Именно практики медитации продолжают нести существеннейшую функцию в сохранении и передаче самой сути учения Будды. На языке пали эта медитация называется «сатипаттхана». С большой вероятностью можно сказать, что она, в отличие от других психосоматических практик, используемых в буддизме, была открыта и разработана самим Буддой. Две сутры палийского канона посвящены именно ей. Эта медитация развивает очень важное для буддиста качество, которое часто встречается в систематических изложениях буддийского учения, а именно — внимательность (на языке пали — «сати»). В статье объясняется причина, по которой внимательность-сати является столь необходимым качеством для того, кто встал на указанный Буддой путь с целью достичь нирваны. Также дается краткий анализ сутры палийского канона, посвященной этой медитации. Разобраны наиболее сложные и спорные моменты перевода сутры и встречающихся в ней ключевых понятий на европейские языки.*

*Ключевые слова: буддизм; тхеравада; медитация; внимательность; сати; сатипаттхана.*

## Meditation for Attention Development, its Sources and Significance in Theravada Buddhism

S. I. Shatrauski, Postgraduate Student

*The article considers one of the most significant religious practices in Buddhism, first of all in the Theravada Buddhism, one of the numerous forms of Buddhist meditation. These very practices continue to bear the most important function in preserving and translating of the very essence of Buddha's teaching. In Pali this meditation is called 'satipattihāna'. It is likely to be said that, unlike many other psychosomatic practices used in Buddhism, this one was discovered and elaborated by Buddha himself. Two Suttas of the Pali Canon are dedicated to it. The named meditation develops a feature significant for a Buddhist and often mentioned in the systematic presentations of the Buddhist doctrine — namely attention ('sati' in Pali). The article explains the reason why sati-attention is such a necessary feature for those who has chosen to follow the path assigned by Buddha in order to reach nirvana. A short analysis is also given on the Pali Canon Sutta dedicated to the meditation. The most complex and controversial fragments of translation the Sutta and its key concepts into European languages are studied.*

*Keywords: Buddhism; Theravada; meditation; attention; sati; satipattihana.*

В тексте статьи палийские слова приводятся курсивом, санскритские — жирным шрифтом.

В буддизме, как и в любой развитой религии, существуют самые разнообразные формы практики — от чисто религиозных ритуалов, обрядов и церемоний до напрямую зависящих от буддизма поведенческих стратегий в обыденной жизни населения буддийских стран, будь то получение образования, выбор профессии или исполнение определенных нравственных норм. Но, пожалуй, буддизм — единственная религия, в религиозной

практике которой главную роль играют не ритуалы и обряды, не молитвы, не жертвоприношения в том или ином виде, а медитация. «Последователь буддизма, если даже он изучил учение Будды, интерпретировал его, если он над ним размышлял, проблематизировал и систематизировал его, останется, вопреки всем этим его усилиям, отдаленным на тысячи миль от действительности, если он при этом не отправится в неудобное и опасное путешествие, если он не станет медитировать. <...> Медитация стоит у истоков буддийской религии, так как через нее аскет Гаутама превратился в Будду» [1, s. 119].

Конечно, в настоящее время в буддийских странах тхеравады, таких как Мьянма, Лаос, Таиланд и др., где существуют тысячи монастырей, «тради-

\* Аспирант кафедры философии культуры факультета философии и социальных наук БГУ. Научный руководитель — доктор философских наук, профессор Короткая Т. П.

ция самосовершенствования охватывает лишь небольшой процент монахов и светского общества. Все озабочены обрядами, ритуалами, обучением и социальными устремлениями» [2, с. 18]. Однако так было не всегда. И сейчас именно практики медитации продолжают нести существеннейшую функцию в сохранении и передаче самой сути учения Будды.

Нашим словом «медитация», происходящим от латинского «meditatio», в популярной литературе переводится ряд слов на санскрите, пали и других языках, важных для буддийской культуры. Однако слово «медитация» не отражает тех смыслов, которые скрываются за словами на языке оригинала. Буддийская традиция знает целый ряд медитативных практик, каждая из которых имеет свое название и выполняется по своим правилам. Одни из них существовали еще в добуддийский период и были адаптированы буддизмом под его нужды. Другие, видимо, возникают уже в самом буддизме.

В данной статье речь пойдет об одной важной практике буддийской медитации, о которой можно сказать с большой вероятностью, что она была открыта и разработана самим Буддой. Речь идет о медитации, называемой «сатипаттхана». В том или другом виде эта медитация используется практически в любой из многочисленных буддийских школ. Но особенно важную роль она играет в жизни буддистов школы тхеравады. Поэтому я буду использовать преимущественно источники этой школы. Эта медитация развивает очень важное для буддиста качество, а именно — внимательность.

О том, что эта форма медитации восходит к Будде, говорит тот факт, что ей посвящены две сутры палийского канона (Трипитаки). Первая — «Махасатипаттхана-сутра», 22-я сутра Дигха-никайи (*Dīgha-Nikāya* — собрание длинных [наставлений]), первого свода текстов Сутра-питаки\*. Вторая — «Сатипаттхана-сутра», 10-я сутра Мадджимма-никайи (*Majjhima-Nikāya* — собрание средних [наставлений]), второго свода текстов Сутра-питаки. Отличие первой сутры от второй заключается только в том, что в ней более подробно рассмотрены четыре благородные истины буддизма, поэтому она несколько больше по размеру (в названии перед «сатипаттхана» стоит прилагательное «маха» — «большая»). В остальном сутры полностью идентичны. Чем же важен этот текст для буддистов?

\* Сутра-питака (*sūtraṭīka*, *suttapīṭaka*) — второй много томный свод палийского канона, содержащий поучения Будды.

\*\* Nuānaronika Mahāthera — известный буддийский ученый-монах, немец по происхождению, имя до монаше-

Сначала нужно прояснить значение слова «сатипаттхана». При этом нужно помнить, что перевести слово точно с одного языка на другой далеко не всегда возможно, особенно когда речь идет о религиозных или философских текстах. Любой перевод это уже интерпретация. В определенных случаях точный эквивалент для перевода просто отсутствует. В такой ситуации правильнее привести семантическое поле наиболее важных значений слова.

Слово *satipaṭṭhāna* (*smṛtyupasthāna*) — композит, состоящий из двух частей. Первую часть — *sati*, в названии сутры можно перевести с языка пали как «внимательность». Оно соответствует санскритскому *smṛti*, корень которого *smṛ* в классическом санскрите значит «вспоминать», а существительное переводится как «память» или «воспоминание». Но в палийском буддизме это слово получает ряд новых значений, таких как «внимание», «внимательность», «осмотрительность», «осознанность», «состояние бодрствования», «рассудительность» (на английском языке «mindfulness», «consciousness», на немецком — «Aufmerksamkeit», «Achtsamkeit», «Besonnenheit», «Wachheit», «Bewusstheit»). В позднем так называемом буддийском или гибридном санскрите остаются именно эти значения слова. Некоторые русскоязычные буддисты любят переводить *sati* как «памятование», указывая на то, что при таком переводе остается аллюзия на древнее санскритское значение. Но, на мой взгляд, если учитывать суть этой медитации, слово «сати» лучше переводить как «внимательность» или «осознанность».

В своей первой проповеди в Бенаресе Будда указал на восьмеричный путь как путь, ведущий к спасению. В этом пути перечислены восемь качеств, необходимых для достижения состояния пробуждения. Один из членов этого пути — предпоследний — правильная внимательность (*sammā sati*). Помимо этого, в систематических изложениях буддийского учения сати встречается как одна из пяти духовных сил (*bala*), а также как один из семи факторов для достижения пробуждения (***bodhyaṅga***, *bojjhanga*).

Вторую часть композита можно интерпретировать двояко. Либо это слово *paṭṭhāna* со значением «основа», либо это слово *upaṭṭhāna*, что значит «присутствие», «сохранение или удерживание в настоящем». С точки зрения буддийской традиции обе интерпретации правильны. Согласно мнению Ньянопоники\*\*, второе значение более

ства Зигмунд Фенигер. Автор ряда работ по сатипаттхана-медитации, переводчик палийских текстов [7, с. 341–342]. Махатхера (*mahāthera*) — букв. «великий старейшина» — титул авторитетного монаха в тхераваде, который может быть получен не ранее, чем через 20 лет после ординации.

точно, так как слово *sati* в буддийских текстах очень часто встречается вместе со словами «в настоящее время удержанный». Однако, чаще используют перевод «основы внимательности» из-за его языковой простоты [3, с. 23—24]. Немецкий индолог Клаус Мюлиос называет как один из возможных переводов слова *satipaṭṭhāna* «напряженное внимание» [4, с. 340]. Но это совсем не соответствует смыслу, который буддисты вкладывают в это слово. Развиваемое с помощью этой медитации состояние должно стать для адепта естественным, а значит, никакого напряжения быть не должно.

Упражнения для развития сати упоминаются в ряде текстов палийского канона, но главный текст — именно Сатипаттхана-сутра. Эта сутра встречается не только в каноне южного буддизма. Есть и другие ее версии, например, две китайские. По всей видимости, оба этих текста были переведены с санскрита на китайский где-то в IV в. Первый текст [5] содержится в Экоттарагаме (**Ekottarāgama** — соответствует *Aṅguttara-Nikāya* — собрание обогащенных [наставлений], четвертый свод текстов Сутра-питаки), второй [6, с. 9—18] — в Мадхьямагаме (**Madhyamāgama** — соответствует *Majjhima-Nikāya* (см. выше). Обе китайские версии отличаются структурно и текстуально и друг от друга, и от палийских сутр. В них совершенно отчетливо прослеживается влияние махаянского учения. Однако основной смысл, касающийся сатипаттхана-медитации непосредственно, соответствует палийской версии.

Сутра состоит из введения, основной части и заключения. Основная часть, в свою очередь, делится на четыре блока. Первый описывает наблюдения за телом, к которым относятся отслеживание процесса дыхания, наблюдение за положением тела, за любыми действиями вообще, созерцание нечистот тела, наблюдение четырех элементов-стихий тела (земля, вода, огонь, воздух) и, наконец, созерцания на кладбище мертвых тел на разных стадиях разложения (от однодневных трупов до обглоданных животными костей с остатками плоти). Второй блок рассказывает о созерцании-отслеживании чувств — приятного, неприятного и нейтрального. В третьем блоке описывается созерцание различных состояний ума.

Последний, четвертый блок, касается созерцания дхарм. Дхарма (**dharmā, dhammā**) — одно из важнейших понятий в буддизме. Слово очень многозначно. Называют более десяти возможных значений. В данном контексте оно обозначает объекты или явления бытия, предстоящие познающему сознанию (Подробнее о значении слова «дхарма» см. [8, с. 710—712; 9, с. 35—41; 10, с. 35]).

В некоторых переводах сутры на русский вместо «дхарма» используют выражение «качество ума» [11], что является калькой с «Mental Qualities» английского перевода сутры [12], выполненного Тханиссаро Бхикху\*. Более точным здесь представляется английский перевод «дхармы» как «Mental Objects», встречающийся у других переводчиков (напр. у Ньянасатта Тхеры\*\* [13]). Немецкие переводчики сутры используют для перевода «дхарма» слова «Erscheinungen» [14, с. 65f.] (явления), «Gegebenheiten» [15, с. 135f.] (данности) или «Geistobjekten» [3, с. 180f.] (ментальные объекты). Этот блок включает в себя следующие понятия, важные для понимания буддийского учения и часто встречающиеся в разных систематических его изложениях:

- пять помех-препятствий (*nīvaraṇa*), к которым относятся чувственные желания, недоброжелательность, вялость и сонливость, волнение и беспокойство и, наконец, сомнения;
- пять групп дхармо-частиц (*skandha, khandha*), конституирующих личность, конструкцию из которых разум невежественного человека принимает за «я». Это группа телесного, чувств, восприятий (представлений), мотивирующих факторов (кармических сил) и сознания;
- двенадцать оснований духовных процессов, включающих шесть внутренних чувств (пять органов чувств и сознание) и шесть внешних объектов этих органов чувств;
- семь факторов пробуждения (*bodhyaṅga, bojjhanga*): внимательность-сати, ясное усвоение учения Будды, сила воли, восторг, безмятежность, сосредоточение и равнодушие (имеется в виду свобода от оценочных различий);
- четыре благородные истины буддизма.

Вводная часть сутры содержит оценку самим Буддой важности этой практики медитации: «Монахи, существует *прямой путь (ekāyano)*, ведущий к очищению существ, к преодолению скорби и печали, к устранению страдания и горестей, к освоению правильного метода и достижению нирваны, а именно — четыре основы внимательности» [21].

Палийское *ekāyano* представляет наибольшую сложность для перевода. Ньянапоника переводит это как «*einziges Weg*» (единственный путь) [3,

\* Бхиккху (**bhikṣu, bhikkhu**) — букв. «нищий, собиратель милостыни». Наименование полностью ординированного буддийского монаха, соблюдающего монастырский устав и целибат [8, с. 690; 7, с. 73—74].

\*\* Тхера (**sthavira, thera**) — букв. «старейшина». Почетный титул уважаемого монаха в тхераваде, которым наделяют не ранее, чем через 10 лет после ординации.

s. 171], ссылаясь на комментарий, который говорит, что нет другого пути, который ведет к нирване [3, s. 191]. Этот же перевод он выносит в название сделанной им небольшой подборки буддийских текстов, касающихся внимательности-сати [17]. Подобное мы встречаем в английских переводах Сома Тхеры и Ньянасатта Тхеры («This is the only way...» [17; 18]), а также Бирманской Ассоциации Питаки («This is the one and only way...» [9]).

Однако такой перевод может ввести в заблуждение и представляется не совсем точным: в каноне есть места, где говорится о разных путях к нирване. Согласно древнейшему комментарию, приписываемому Буддхагхоше (крупнейшему комментатору школы тхеравада, жившему в V в.), для *ekāyano* существуют четыре возможные интерпретации. Согласно первой, это путь, который должен проходиться совершенно в одиночку, без каких бы то ни было спутников. Видимо, опираясь именно на это значение. К. Шмидт переводит это место сутры «Dieser Weg, den jeder für sich allein gehen muss, führt zur Läuterung der Wesen...» [20, s. 38]. (Этот путь, который каждый должен идти один для себя, ведет к очищению существ...). Второе объяснение комментария говорит о том, что этот путь — путь единственного в своем роде, не имеющего себе равных, лучшего — то есть Будды. Третье объяснение указывает на тот факт, что этот путь описан только в учении Будды. И, наконец, четвертое значение, указанное в комментарии, это то, что путь этот ведет исключительно к одной лишь цели — нирване. В связи с последним объяснением можно вспомнить немецкие переводы К. Мюлиоса («Allein zum Ziel führend, o Mönche, ist dieser Weg...» [15, s. 128]. — Исключительно к цели ведущий есть этот путь, о монахи...) и Нойманна («Der gerade Weg...» [14, s. 60]. — Прямой путь), а также английский Тханиссаро Бхикху («This is the direct path...» [12]). Перевод *ekāyano* как прямой или надежный путь к цели представляется более корректным. Такой перевод допускает наличие альтернативных путей, указывая, однако, на то, что именно сатипаттхана является прямым, а значит быстрее способом достижения нирваны.

В заключительной части сутры Будда обещает тому, кто тренирует внимательность этим способом в течение определенного времени (от семи лет до семи дней), достижение одного из двух плодов, а именно — или высшего познания (*aññā*) уже в этой жизни, или, если остаток привязанности к этому миру еще остается, состояния невозвращения (*anāgāmi*). Первый плод — *aññā* — это высшее знание о достигнутом окончательном Угасании (именно так трактуется нирвана) на ступени

святости — архатства. Второй плод — *anāgāmi*, — согласно буддийскому учению, третья ступень на пути к святости. Достигший ее уже не вернется на землю, а войдет в нирвану прямо из одного из божественных миров, в котором он должен переродиться еще один раз. Согласно комментарию, обещания Будды этих двух возможных результатов практики по развитию внимательности касаются не только монашествующих, но и мирян.

В чем же причина столь важного положения этой медитации в системе буддийских практик, такого, что многие из авторитетных буддийских ученых и мастеров считают этот путь единственным? Причина в том, что внимательность, тренировке которой посвящена эта практика, является важнейшим инструментом для достижения желаемой нирваны. Вот как говорит об этом текст из «Сутта-нипаты», еще одной книги из Сутра-питаки: «Как лемех словно охраняет последующий за ним плуг и движется перед ним, так внимательность охраняет плуг мудрости тем, что она проверяет течение полезных духовных состояний и удерживает объекты в настоящем. Поэтому в текстах типа „Он пребывает в охраняемом внимательностью состоянии духа“ говорится о сати как о своего рода охране. Сати предшествует „плугу мудрости“ в смысле несмущенности, незашатательства, неспутанности. Ибо только те вещи, которые были тщательно испытаны с помощью сати, мудрость распознаёт и осознаёт, а не те, которые были восприняты хаотично и неясно. Как кнут, внушающий волам страх быть ударенными, не разрешает им лечь, удерживает их от неверного поворота, так же внимательность наполняет упряжку силы воли страхом перед низшими мирами и не позволяет ей впасть в инертность и лень. Внимательность не дает силе воли скатиться в неправильную область чувственных желаний, „впрягает“ ее в объект медитации и удерживает от неверного поворота» [21].

Итак, сати — охрана, благодаря которой буддисты следят за происходящими в настоящем процессами и решают, что полезно и что не полезно. Осознанно и невозмутимо они проверяют внутренние и внешние процессы. С помощью хорошо развитой внимательности порождающее карму сознание устраняется. И если психологи понимают под внимательностью способность сознания концентрироваться, сосредотачиваться на предмете, то для буддиста внимательность — что-то несоизмеримо большее, чем только эта способность. Сати — это главный инструмент, с помощью которого достигается пробуждение.

### Список цитированных источников

1. *Greschat, H.-J.* Die Religion der Buddhisten / H.-J. Greschat. — Ernst Reinhardt Verlag: München, Basel, 1980.
2. *Корнфилд, Дж.* Живая дхарма. Учение двенадцати буддийских мастеров медитации / Дж. Корнфилд. — М.: Цитадель, 2005.
3. *Nyānaponika, Mahāthera.* Geistestraining durch Achtsamkeit / Nyānaponika. — Verlag Christiani, Konstanz, 1975.
4. *Mylius, K.* Wörterbuch Pāli-Deutsch / K. Mylius. — Wichtrach, 1997.
5. *Pāsādika, Bhikkhu.* The Smṛtyupasthānasūtra of the Ekottarāgama (EA). Translated from the Chinese Version / Pāsādika // Facets of Indian culture. — Patna, 1998.
6. *Saddhāloka, Bhikkhu.* The Discourse on the Foundations of Mindfulness / Saddhāloka // Buddhist Friendship. — Hong Kong, 1<sup>st</sup> August, 1983. — S. 9—18.
7. *Notz, K.-J.* Das Lexikon des Buddhismus / K.-J. Notz. — Fourierverlag, Wiesbaden, 2002.
8. *Андросов, В. П.* Буддизм Нагарджуны: Религиозно-философские трактаты / В. П. Андросов. — М.: Наука, 2000.
9. *Андросов, В. П.* Будда Шакьямуни. Современное истолкование древних текстов / В. П. Андросов. — М.: Наука, 2001.
10. *Кузнецов, Б. И.* Ранний буддизм и философия индуизма по тибетским источникам / Б. И. Кузнецов. — СПб., Евразия, 2002.
11. Сатипаттана сутта. Основы памятования. Пер. с англ. Д. Ивахненко на основе переводов с пали Ньянасатта Тхеры и Тханиссаро Бхикку. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.dhamma.ru/canon/mn/mn10.htm> — Дата доступа: 03.06.2013.
12. Maha-satipatthana Sutta: The Great Frames of Reference. Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.22.0.than.html> — Дата доступа: 03.06.2013.
13. Satipatthana Sutta: The Foundations of Mindfulness. Translated from the Pali by Nyanasatta Thera. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.nysa.html> — Дата доступа: 03.06.2013.
14. Die Reden des Buddha. Mittlere Sammlung / Aus dem Pali-Kanon übersetzt von Karl Eugen Neumann. — Verlag Beyerlein — Steinschulte, 1995.
15. Die vier edlen Wahrheiten. Texte des ursprünglichen Buddhismus / Hrsg. von Klaus Mylius. — Bechtermünz, Augsburg, 2000.
16. The Majjhima-Nikāya. Pāli Text Society, Vol.1, London, 1979.
17. *Nyānaponika, Mahāthera.* Der einzige Weg / Nyānaponika. — Verlag Christiani, Konstanz, 1980.
18. Satipatthana Sutta: The Discourse on the Arousing of Mindfulness. Translated from the Pali by Soma Thera. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.soma.html> — Дата доступа: 03.06.2013.
19. Maha-satipatthana Sutta: The Great Frames of Reference. Translated from the Pali by Burma Piṭaka Association. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.22.0.bpit.html> — Дата доступа: 03.06.2013.
20. Buddhas Reden. Majjhimanikāya. Die Sammlung der mittleren Texte des buddhistischen Pāli-Kanons / übers. von K. Schmidt. — Rowohlt, 1961.
21. Sutta-Nipāta, Lehr-Dichtungen. Übers., eingeleitet und erläutert von Nyānaponika. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://www.palikanon.de/khuddaka/sn/sn\\_i04\\_82.html](http://www.palikanon.de/khuddaka/sn/sn_i04_82.html) — Дата доступа: 03.06.2013.

Дата поступления в редакцию: 25.09.2013 г.