УДК 294.34
DOI https://doi.org/https://doi.org/10.31392/cult.alm.2025.3.2

Ковальчук Павло Володимирович,
аспірант з напряму релігієзнавства
кафедри теорії та історії культури філософського факультету
Львівського національного університету імені Івана Франка
orcid.org/0009-0009-5464-2782
pavlo.kovalchuk@lnu.edu.ua

ТЕРМІНОЛОГІЯ БУДДІЙСЬКОЇ МЕДИТАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ПАЛІЙСЬКОГО КАНОНУ

У роботі досліджено феноменологічно орієнтовану термінологію буддійської медитації в контексті палійського канону та його сучасних інтерпретацій. Буддійська медитація – це складний набір практик тренування свідомості, націлений на поступову зміну світосприйняття того, хто практикує, з метою виключення таких якостей переживання, як страждання та невдоволеність із його суб'єктивного досвіду. Основним способом передачі навичок та інструкцій з медитації залишається мова, що створює низку викликів з позиції герменевтики та феноменології, зокрема зважаючи на питому відокремленість слова від реальності, оскільки за допомогою мови ми можемо лише приблизно вказати на той чи інший досвід, аніж як відтворити його. Основою мови для опису медитації є попередньо визначений глосарій термінів. Наразі існує як оригінальна термінологія з палійського канону, так і численні її переклади та осучаснені інтерпретації. Щоправда, обидва мають недоліки – терміни з Трипітаки були створені в іншому культурно-історичному контексті, що ускладнює їх застосування, тоді як сучасні термінології нерідко створюються без урахування специфіки медитативного процесу та труднощів, що виникають під час словесного опису інструкцій в силу вищезгаданої обмеженості мови, що, ймовірно, має вплив на ефективність передання медитативних навичок та якість практики. Тому в статті поставлено за мету окреслити феноменологічно орієнтовану термінологію буддійської медитації для точнішого опису практик тренування розуму. Здійснено аналіз основних викликів, з якими стикається мова в описі медитативних практик, і сформульовано ключові вимоги до її окреслення – прагматичність, відповідність ученням, точність, контекстуальна гнучкість, логічна послідовність. Також було подано огляд палійського канону шляхом підрахунку частоти використання ключових термінів, дослідження сутт, що найпоширеніше застосовуються для надання інструкцій та сучасної академічної літератури, яка, поєднавши стародавні священні тексти та останні наукові досягнення, сформувала власну термінологію буддійської медитації. На основі проаналізованих джерел запропоновано низку термінів, описано їх функціональні визначення, вказані палійські відповідники, а також висвітлені їх взаємозв'язки. У висновку підсумовано результати й запропоновано напрями подальших досліджень і можливості практичного застосування.

Ключові слова: буддійська медитація, палійський канон, термінологія, феноменологія, герменевтика.

Kovalchuk Pavlo,
Postgraduate Student in Religious Studies
at the Department of Theory and History of Culture
Ivan Franko National University of Lviv
orcid.org/0009-0009-5464-2782
pavlo.kovalchuk@lnu.edu.ua

BUDDHIST MEDITATION TERMINOLOGY IN THE CONTEXT OF THE PALI CANON

The article explores the phenomenologically oriented terminology of Buddhist meditation in the context of the Pali Canon and its modern interpretations. Buddhist meditation is a complex set of consciousness-training practices aimed at gradually transforming the practitioner's worldview in order to eliminate such experiential

© Ковальчук П. В., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

qualities as suffering and dissatisfaction from their subjective experience. Language remains to be the primary way of transmitting meditative skills and instructions, which presents a number of challenges from the perspective of hermeneutics and phenomenology, particularly due to the inherent gap between language and reality – since words can only approximately point to an experience rather than replicate it. The basis of language for describing meditation is a predefined glossary of terms. Currently, there is both the original terminology from the Pali canon and its numerous translations and modern interpretations. However, both have drawbacks – the terms from the Tripitaka were created in a different cultural and historical context, which complicates their application, while modern terminologies are often created without taking into account the specifics of the meditative process and the difficulties that arise when verbally describing instructions due to the aforementioned limitations of language, which likely impacts the effectiveness of transmitting meditative skills and the quality of practice. Therefore, the article aims to outline a phenomenologically oriented terminology of Buddhist meditation for a more accurate description of mind training practices. The study analyzes key linguistic challenges in describing meditative experience and formulates core criteria for such terminology: pragmatic applicability, doctrinal consistency, accuracy, contextual flexibility, and logical coherence. It also presents an overview of the Pāli Canon, including frequency analysis of key terms, examination of the most commonly used instructional suttas, as well as the modern academic literature, which has formed its own terminology of Buddhist meditation by combining ancient sacred texts and recent scientific achievements. Based on the analyzed sources, a set of terms is proposed along with their functional definitions, corresponding Pāli equivalents, and conceptual interrelations. The conclusion summarizes the findings and offers directions for further research and potential practical applications.

Key words: buddhist meditation, pali canon, terminology, phenomenology, hermeneutics.

Вступ. Буддійська медитація – це складна система цілеспрямованих практик, які формують інструкції для належного тренування свідомості. Ці практики спрямовані на набуття навичок та ініціювання когнітивного зсуву в сприйнятті, що трансформує світогляд та щомоментний досвід того, хто практикує, підвищуючи його рівень психологічного добробуту.

Основним інструментом передачі інструкцій з медитації залишається мова, що породжує низку герменевтичних та феноменологічних викликів. З одного боку, мовні засоби є необхідними, оскільки дозволяють аналізувати й інтерпретувати досвід; з іншого – виявляються недостатніми або неефективними – буддійські вчення описують мову як підмножину концептуального мислення, що відділяє нас від усвідомлення безперервної природи реальності, що є кінцевою метою практики. Також буддійські школи визнають обмеженість мови: реальність виходить за межі опису, проте зазначають, що аналіз ключових понять допомагає ці межі долати і сприяє інсайту в природу реальності (Blomberg, Żywiczyński, 2022, p. 9).

Вже існує як оригінальна термінологія з палійського канону, так і численні її переклади та інтерпретації, проте нерідко ті робляться без урахування специфіки медитативного процесу, проблем опису медитації та вимог до нього, що призвели б до вищої ефективності передачі досвіду та якості практики. Термінологія палійського канону, хоча й багата на лексеми для опису реальності (Divino, 2025, p. 1), виникла в особливому культурно-історичному контексті, що суттєво відрізняється від сьогоденного і не враховує досягнень герменевтики та феноменології, тому не може вважатися оптимальною для практика у XXI столітті. Сучасні ж класифікації термінів часто обмежуються теоретичним впорядкуванням, не будучи безпосередньо спрямованими на практичну цінність для тих, хто медитує.

Тому в поточному дослідженні ми прагнемо глибше дослідити феноменологічно орієнтований складник використання мови загалом та окремих термінів як засобів для опису та керування медитативним процесом. Спершу ми проаналізуємо вже наявні дослідження та виклики, що постають під час використання мови в контексті буддійської медитації, пізніше ми проведемо огляд та аналіз основних термінів, на основі яких уже спробуємо окреслити функціональні визначення основних понять для опису структури буддійської медитації, а також опишемо взаємозв'язки між ними.

Аналіз попередніх досліджень. Провівши аналіз сучасних досліджень на теми використання мови та термінології в контексті буддійської медитації, згадаємо про нещодавню роботу F. Divino про мову та свідомість у ранній буддійській думці (Divino, 2025) – вона безпосередньо стосується теми термінології буддійської медитації в контексті палійського

канону, оскільки досліджує взаємозв'язок між мовою, сприйняттям реальності та контемплятивною практикою в ранній буддійській думці. У статті було розкрито поняття контемплятивної практики та взаємозв'язку цього терміна з палійським «Bhāvanā», досліджено питання застосування метафор у контексті медитації, протиставлено ідеї та інструкції з палійських сутт різним когнітивним станам із психології.

Іще одна робота, що ретельно досліджує питання філософії мови та її використання в буддизмі (Blomberg, Żywiczyński) згадує трипітаку, низку ключових медитаційних термінів (dhyāna, samādhi тощо), які детально описують обмеження мови та можливості її застосування задля досягнення «медитативної тиші» – досвіду, який веде за межі мовного опису.

Обидві ці роботи глибоко досліджують питання мови та медитації, проте не орієнтуються безпосередньо на функціональний та феноменологічний аспект медитації як процесу, а також не ставлять за мету формування термінологічного словника.

На відміну від них, дослідження Д. Йейтса, результатом якого стала книга-посібник з медитації (Yates, 2014), створило глосарій термінів, пов'язаних із медитацією, цілком орієнтований на функціональне застосування та вдосконалення навичок практика. Це суттєво підвищує цінність цієї книги в контексті нашого дослідження, проте термінологія Йейтса є більш авторською та не ставить за мету базуватись на суттах палійського канону, не завжди має палійські відповідники, нерідко походить з інших буддійських течій чи дисциплін.

З інших досліджень варто також зазначити праці Ш. Янга (Young, 2023) та А. Воллеса (Wallace, 2006), що створюють власні системи медитації на основі буддійських традицій, що веде за собою створення термінології, а також І. Колесника, що піднімає проблему багатовимірності визначення самого терміна «медитація» (Колесник, 2023).

Зміст вищезгаданих досліджень у контексті новоствореної термінології буддійської медитації буде описано більш детально під час огляду ключових термінів у палійському каноні та сучасній літературі в основній частині статті.

Мета. У дослідженні поставлено за мету окреслити феноменологічно орієнтовану термінологію буддійської медитації, яка дозволить точніше описувати практики тренування свідомості. Спершу ми проаналізуємо основні виклики, з якими стикається мова в контексті опису медитативних практик, та сформулюємо ключові вимоги до її окреслення. Надалі ми проведемо огляд та аналіз основних термінів, пов'язаних із медитацією, як у палійському каноні, так і в сучасній академічній літературі та наукових дослідженнях. На основі цього аналізу сформулюємо функціональні та орієнтовані на практику визначення основних понять, а також висвітлимо взаємозв'язки між ними. Узагальнивши та підсумувавши результати дослідження у висновку, ми висунемо пропозиції щодо подальших досліджень, а також можливостей практичного застосування запропонованої термінології.

Основна частина. Виклики та вимоги щодо формування термінології буддійської медитації. Проблема мовного опису медитативного досвіду – одна з найпомітніших у буддійській герменевтиці. У сучасному філософському аналізі буддійських джерел наголошується, що сама природа мовного знака робить його непридатним для повного відтворення невербального рівня переживання: у мові ми маємо справу лише з вказівками на досвід, але не з досвідом як таким (Blomberg, Żywiczyński, p. 9).

Буддійські тексти визнають цю обмеженість, проте стверджують, що ретельне вивчення ключових понять, попри їх неідентичність безпосередній реальності, може стати рушієм духовного росту. У статті, присвяченій межам мови в буддизмі, підкреслюється саме ця «діалектика необхідності та недостатності» мовного вираження: хоча ми не можемо обійтися без мовних формулювань, потрібно дивитися крізь них і не плутати лінгвістичний символ із живим переживанням, яке він репрезентує (Blomberg, Żywiczyński, p. 10).

Теорія знака Ф. де Соссюра поглиблює це застереження: одне й те саме слово (позначник) може викликати різні ментальні концепти (позначувані) в мовця і слухача, адже кожен оперує власним контекстом і попереднім досвідом (de Saussure, 2008, p. 67). У сфері тренування свідомості такий семантичний зсув особливо критичний: інструктор не може, як учитель хатха-йоги, продемонструвати тілесну форму й одразу її скоригувати; він примушений

майже виключно покладатися на вербальні інструменти. Це призводить до ризику втрати точності ще під час руху з позначника до позначуваного, який є ментальним концептом, що у свою чергу теж не є безпосереднім досвідом, а лише вказує на нього – що є ще одним кроком у процесі передачі досвіду, де може статися непорозуміння.

Крім цього, мова є складником концептуального мислення, що, за буддійським розумінням, саме й відокремлює нас від «безпосередньої», невпинно змінної реальності, яка нерідко вважається кінцевою метою медитативних практик та буддійського шляху загалом. Тут перед учителем буддійської медитації постає парадокс, оскільки його завдання полягає в тому, аби за допомогою концептів спрямувати увагу учня на аспекти досвіду, які виходять за межі самих концептів. Будь-який лінгвістичний опис при цьому ризикує перетворитися на сурогат переживання: інструкція «зосередься на диханні» може бути зведена практиком до мисленнєвого образу дихання, а не тілесних відчуттів. Зважаючи на це, можемо висунути вимогу формулювати терміни як «прив'язані» до переживаних феноменів (наприклад, «тілесні відчуття, пов'язані з диханням) та вказувати шлях повернення від поняття до безпосереднього досвіду.

Попри всі обмеження мови, інструкції буддійської медитації не тільки збереглися, а й у багатьох традиціях продовжують демонструвати ефективність. Це свідчить про те, що певні мовні рішення – як-от ретельний добір технічних лексем, контекстуалізація їх значення та побудова послідовних пояснювальних ланцюжків – мають практичну силу. Більше того, зважаючи на те, що мова пропонує різні рівні абстракції й типи знаків (слова, частини мови, тропи), постає логічне припущення: деякі із цих мовних засобів можуть бути ефективнішими за інші для передання саме медитативних технік та орієнтації свідомості на досвід поза концептами.

Зважаючи на викладені труднощі, сформуємо такі базові вимоги до термінології буддійської медитації:

– Прагматичність – здатність терміна спрямовувати увагу практика на релевантний аспект переживання.

– Відповідність ученням з Трипітаки – задля збереження ефективності практик ми ставимо за мету спиратися на першоджерело та застосовувати терміни та техніки, що або походять із Трипітаки або мають безпосередні відповідники в суттах палійського канону.

– Точність – чітке й, за можливості, феноменологічно «прив'язане» визначення, що мінімізує ризик заміни позначуваного позначником у досвіді.

– Контекстуальна гнучкість – можливість коректно інтерпретувати термін у різних культурних та освітніх середовищах з огляду на рівень підготовки слухача.

– Логічна послідовність – вбудованість кожного поняття в зрозумілу систему взаємопов'язаних дефініцій, яка зменшує ризик семантичних двозначностей та непорозумінь.

За дотримання вищезазначених умов лексичний інструментарій, що походить із палійського канону, ймовірно, зможе більш ефективно виконувати своє першопочаткове завдання, яким є вказування на той чи інший медитативний досвід, уникаючи інформаційно-концептуального шуму, що може негативно вплинути на якість практики медитації.

Огляд ключових термінів у палійському каноні та сучасній літературі. Перш ніж укладати нову, феноменологічно орієнтовану термінологію, ми звернемося до тексту палійського канону, що вважається одним із найдавніших буддійських текстів, що збереглися дотепер. Одним з емпіричних орієнтирів, що ми візьмемо до уваги, є словник лексем із палійського канону (Collier, 2020) та посортований за частотою використання – така метрика застосовується і в інших дослідженнях Трипітаки **(**Sukwitthayakul, Thongrin, 2022). Згідно із джерелом, слово sati («уважність», «усвідомлення», «пам'ятання») посідає 59-ту позицію в переліку понад десяти тисяч лексем. Зважаючи на те, що перші півсотні місць належать майже виняткова службовим лексемам – часткам, займенникам (ca, na, vā) і формам звертання (bhikkhu, Tathāgata тощо), така висока частота sati підкреслює її центральну роль у буддійському дискурсі. Інші найбільш вживані терміни – samādhi («зосередженість», «зібраність розуму») – знаходяться на 229-му місці, залишаючись однією з найуживаніших змістових лем. Аналогічно, sīla (етична цілісність), taṇhā (жадоба), bhāvanā (культивація) та paññā (мудрість) входять до

верхньої тисячі частотного списку, що свідчить про їх стійку концептуальну присутність.

Важливою частиною аналізу є визначення та переосмислення того, що саме означає «медитація» у найдавнішому буддійському контексті. У сучасному дискурсі складність тлумачення терміна «медитація» полягає в тому, що поняття має величезну кількість визначень, значень, відтінків, а також належить до різних контекстів (Колесник, 2023, с. 2). На противагу поширеним сучасним уявленням, де буддійську медитацію часто зводять до формальної сидячої практики, палійський канон застосовує термін bhāvanā, що буквально перекладається як «вирощування», «розвиток» або «культивація». У сполученнях на кшталт citta-bhāvanā (розвиток свідомості) чи mettā-bhāvanā (культивація доброзичливості) цей корінь описує процес поступової трансформації розуму, який може відбуватися в будь-якому життєвому контексті. У такому широкому розумінні формальна практика медитації постає лише одним з окремих випадків bhāvanā і не є її синонімом. Водночас поняття медитації в розумінні її як окремого формального заняття близьке за значенням до терміна samādhi, хоч і не є ідентичним. Зважаючи на це, у формуванні термінології ми поставимо за мету, аби вибрані в новоствореному словнику лексеми та їх визначення були не лише сумісними з обома тлумаченнями терміна медитації, а й сприяли б усвідомленню та поєднанню цих поглядів на практику.

Центральне положення sati в тілі канону підтверджує цю інтерпретацію. Усвідомлення в каноні функціонує як своєрідний «режим роботи» розуму, що не обмежується жодною поставою тіла. Саме sati утримує інтелектуальну та етичну пам’ять, розпізнає виникнення шкідливих намірів та схильностей і надає можливість спрямувати увагу до конструктивних, корисних, вмілих станів. Завдяки цьому воно готує психічний ґрунт для появи samādhi – стійкої, зібраної й водночас світлої зосередженості. У свою чергу поглиблене samādhi підсилює ясність sati, формуючи взаємозалежне коло, яке в текстах називають взаємопідживленням «уважності та зосередженості».

Однак навіть ця пара не може функціонувати ізольовано від sīla. Канон послідовно вказує, що етична дисципліна слугує початковою умовою стабільності свідомості: відсутність відчуттів сорому, провини, люті та негативних уявлень про себе на тлі власних вчинків та минулих досвідів усуває грубі перешкоди, надаючи sati потрібну опору, а samādhi – безпеку та стійкість. Зрештою тріада sīla → sati → samādhi стає базою для розвитку paññā – ясного бачення, здатності безпосередньо бачити непостійність, незадоволеність та відсутність самості явищ, що в підсумку веде до звільнення (vimutti).

Розглядаючи палійські тексти у світлі такого ланцюга, стає зрозуміло, чому значна частина канону присвячена не технікам, а саме морально-етичним та світоглядним настановам. Якщо bhāvanā трактувати як безперервну культивацію, то настанови щодо поведінки, мови й мислення виявляються не «підготовчими» розділами, а невід’ємними складниками самої медитації. Таким чином, етичні приписи, аналіз природи страждання й опис шляхів мудрості утворюють не фон, а змістове тіло практики, що розгортається в кожній миті повсякденного досвіду.

Також у дослідженні ключових термінів візьмемо до уваги не лише кількісну перевагу тих чи інших лексем над іншими, а й наявність цих термінів у вченнях, що не лише вважаються ключовими в палійських текстах, а й іноді описуються як достатні для розуміння природи реальності за належної практики згідно з ними: чотири шляхетні істини, вісімковий шлях, дванадцять ланок залежного виникнення, п’ять перешкод, а також сутти, з яких було найбільше запозичено сучасних медитативних інструкцій (Bhikkhu Bodhi, 2009), (Bhikkhu Sujato, 2018), (Pratap, 2023).

Крім аналізу Трипітаки, звернемося також до сучасних західних авторів та вчителів медитації, що базують свої вчення на основі палійського канону, тгеравадської та інших традицій, поєднуючи їх із науковими дослідженнями та створюючи власну інтерпретацію та термінологію буддійської медитації.

Одним із визначних представників цієї когорти є Куладаса, також відомий як Джон Йейтс, що є автором « The Mind Illuminated» – посібника з медитації, що містить деталізовані інструкції для практики, декілька моделей свідомості для різнобічного розуміння цілей та методів медитації, а також глосарій, що включає послідовний набір англомовних термінів,

здебільшого запозичений з когнітивістики, їх тлумачень та в більшості випадків термінів-відповідників із палійського канону. Аналіз змісту посібника доводить, що глосарій Йейтса (Yates, 2014, p. 480) здебільшого задовольняє вищезазначені вимоги до термінології буддійської медитації, зважаючи на логічну послідовність (чіткий розподіл між увагою та периферійним усвідомленням), відповідність палійським текстам, точність і прагматичність – націленість на застосування термінів саме для ефективної практики, на противагу концептуальним роздумам. У свою чергу це пов'язано з реакцією буддизму як культурної течії на запити мас, що призводить до виокремлення та наголошення на практичних та прагматичних аспектах вчення разом із наміром мінімізувати нехтування думкою автентичних носіїв традиції, надмірного спрощення та відрив від контексту – процесу, що став масовим у результаті тривалої колоніальної політики та європоцентризму (Колесник, 2022, с. 3). Із ключових термінів, застосовуваних Куладасою в описі медитативної практики, варто зазначити такі, як: увага, периферійне усвідомлення, метакогнітивне інтроспективне усвідомлення, відволікання, намір, сила свідомості тощо.

Іще одним із провідних дослідників є Алан Воллес – тибетолог і популяризатор медитації, який поєднує академічну освіту з багаторічним навчанням у традиції тибетського буддизму під керівництвом Далай-лами та майстрів дзогчену. У своїй книзі «The Attention Revolution» для опису медитативного процесу Воллес найчастіше застосовує лексеми, як-от: увага, метаусвідомлення (meta-awareness), уважність (mindfulness), усвідомлення усвідомлення (awareness of awareness) та інші (Wallace, 2006, pp. 7–18).

Однією із сучасних авторських систем, що, зберігаючи опору на класичні джерела, водночас трансформують мову опису медитативного досвіду відповідно до вимог нейронауки, феноменології та світського дискурсу, є Unified Mindfulness, розроблена Шинзеном Янгом – дослідником з багаторічною практикою в традиціях дзен, віпасани та японського сингон, який послідовно інтегрує канонічні принципи, зокрема сатіпаттхану, в структуру практик із чіткою термінологічною рамкою. Незважаючи на відсутність безпосереднього апелювання до палійських термінів, система Янга функціонально відповідає базовим положенням Satipaṭṭhāna Sutta та Ānāpānasati Sutta, зокрема в аспектах уважності до тіла, відчуттів, свідомості й ментальних процесів.

У його глосарії ключовими є категорії, які описують досвід через сенсорні модальності: бачення (see), слухання (hear), відчування (feel) (Young, 2023, pp. 21–29), кожна з яких додатково класифікується як внутрішня (ментальна) або зовнішня (сенсорна). Цей підхід дозволяє здійснювати тонке розрізнення феноменів досвіду в реальному часі, що функціонально відповідає термінам на кшталт vedanā, sati, manasikāra в палійському каноні, однак подано в секуляризованій та технологічно придатній формі. Центральною в термінології Янга є також концепція чуттєвої ясності (sensory clarity) – здатності усвідомлено розпізнавати й називати елементи потоку свідомості з високою точністю. Таке прагнення до дескриптивної чіткості та функціональної ефективності термінів корелює з тенденцією до реконструкції медитативної феноменології на перетині класичних джерел і наукової методології в сучасному буддологічному дискурсі.

На окрему увагу заслуговує також те, що хоча система See–Hear–Feel, запропонована Шинзеном Янгом, не містить прямих цитат із канонічних джерел, її структура та методологія функціонально перегукуються з Bāhiya Sutta (Bhikkhu Sujato. (trans.), 2021). У цьому короткому, але концептуально вагомому тексті Будда проголошує: «У баченому – лише бачене, у почутому – лише почуте…», що фактично формулює основу для безпосереднього, сприйняття досвіду без оцінювання. Саме такий підхід лежить в основі поділу на бачення, слухання та відчування у Янга, оскільки за усвідомлення зорових феноменів у досвіді як процесі бачення, звукових як слухання тощо, ми можемо припустити, що практик рухається в напрямку сприйняття речей, на яке вказував Сіддартха Гаутама у Bāhiya Sutta. Це свідчить про часткову, проте глибинну відповідність термінології Янга ранньому палійському вченню, що підсилює достовірність і філологічну обґрунтованість його авторської системи в контексті нашого дослідження.

Окреслення термінології буддійської медитації. Проаналізувавши тексти палійського

канону, а також їх сучасні застосування та інтерпретації та поєднавши їх з метою окреслення ключових лексем, надамо визначення термінам, покликаним для опису буддійської медитації.

Свідомість (viññāṇa, consciousness) – вмістилище або контейнер суб'єктивного досвіду того, хто медитує. Свідомість містить у собі все, що ми переживаємо в даний момент, включаючи переживання, отримані з сенсорних модальностей (зір, слух, тіло, запах), так і суто ментальні аспекти досвіду – емоції, думки, концепції тощо. Варто зазначити, що хоча свідомість не є часто використовуваним терміном у палійських текстах, проте вона є однією із дванадцяти ланок залежного виникнення, що вважається корінним вченням Трипітаки, а також розширеною варіацією чотирьох шляхетних істин. Більше того, хоч і в класичній схемі залежного виникнення (paṭiccasamuppāda) свідомість подається як третя ланка, що слідує за формаціями (saṅkhārā) та присутність якої в досвіді веде до виникнення психофізичної структури (nāma–rūpa), ми можемо припустити, що з феноменологічного погляду саме свідомість є першою постійно доступною ланкою в безпосередньому досвіді того, хто медитує, слугуючи своєрідним «якорем», полем чи простором, де виникають всі інші явища, що дозволяє нам розглядати цей термін як основоположний у термінології буддійської медитації.

Згідно з глосарієм Куладаси та першої з його моделей медитативного процесу, досвід усередині свідомості може набувати двох форм, як-от:

– Увага (attention, manasikāra) – когнітивна здатність вибирати та аналізувати конкретну інформацію, що виникає з широкого поля внутрішніх та зовнішніх стимулів, й ігнорувати іншу інформацію. Увага ізолює якусь невелику частину поля периферійного усвідомлення від решти, щоб її можна було ідентифікувати, інтерпретувати, позначити, категоризувати й оцінити її значущість (Yates, 2014, p. 480).

– Периферійне усвідомлення, або усвідомлення (sati, awareness, mindfulness) – загальне, фонове усвідомлення інформації з органів чуття; ментальних об'єктів, як-от думки, спогади і почуття; а також загального стану і активності розуму, без зосередження уваги на цих даних; фонове пам'ятання та сприйняття інформації без переведення на них уваги.

Повертаючись до першого терміна (увага), з огляду на палійський канон, такий її опис узгоджується насамперед із терміном yoniso manasikāra, який у багатьох суттах виступає фундаментальною умовою виникнення прозорого бачення природи речей та безпосереднього розуміння чотирьох благородних істин та розрізнення ланок залежного виникнення у власному досвіді. Саме «уважне, мудре спрямування розуму» дає змогу розпізнати дукху, її причину, можливість припинення і шлях до нього, тоді як протилежний процес – ayoniso manasikāra – зумовлює затьмарення, неправильне сприйняття та повторне занурення в ментальні процеси, що призводять до психологічного дискомфорту та страждань. Таким чином, увага як здатність виокремлювати, аналізувати та загострювати досвід – не лише феноменологічно співвідноситься з manasikāra, а й функціонально відповідає тій ключовій ролі, яку відіграє yoniso manasikāra в палійському вченні про визволення від дукхи.

Поява відповідника sati в термінології у вигляді периферійного усвідомлення є водночас очікуваною та неодмінною, зважаючи на часту використовуваність терміна в палійському каноні, його присутність у ключових суттах (satipatthana, anapanasati), а також присутність терміна у вісімковому шляху як samma sati (належне усвідомлення), разом із широким використанням цього терміна чи його похідних сучасними популяризаторами буддійської медитації.

Намір (sankappa) – спрямованість діяти певним чином з метою досягнення конкретного результату або цілі. Така дія може бути як розумовою, так і фізичною. Намір лежить в основі кожного руху(дії) розуму, незалежно від того, чи призводить цей рух до явного мовлення чи дії. Намір, як і усвідомлення, є частиною вісімкового шляху як samma sankapa (належний намір), та часто використовується в сучасній літературі на тему буддійської медитації, як для пояснення етичного фундаменту практики, так і для опису щомоментних ментальних процесів.

Зосередженість, або єдність (samādhi, stable attention) – це стан стабільної, неперервної уваги на об'єкті, що супроводжується спокоєм, ясністю та внутрішньою рівновагою. Присутність у словнику цього терміна, що описує стан, якого прагнуть досягнути ті, хто практикує, за допомогою уваги, усвідомлення та наміру, також

обґрунтована його частою повторюваністю в палійському каноні, використанням у ключових суттах (Satipatthana, Anapanasati, Samadhi, Jhana), а також поширеним використанням цього терміна в сучасній літературі (Collier, 2020).

Проникливість (vipassanā) – це безпосереднє, неупереджене інтуїтивне бачення природи досвіду, що дозволяє спостерігати феномени такими, якими вони є: непостійними (anicca), незадовільними (dukkha) та позбавленими сталого «я» (anattā). На відміну від зосередженості (samādhi), яка стабілізує розум, vipassanā – це процес пізнавального дослідження і диференціації закономірностей, що лежать в основі потоку явищ. З огляду на її центральне місце в палійському каноні та активне використання в сучасній практиці медитації, vipassanā є одним із базових термінів, які неможливо оминути в термінології буддійської медитації. У численних суттах (зокрема, в Satipaṭṭhāna Sutta, Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, Ānāpānasati Sutta) саме ясне бачення природи тіла, відчуттів, свідомості й ментальних процесів постає як необхідна умова визволення від страждання, а отже – як функціональний еквівалент vipassanā, навіть якщо термін прямо не вживається. У сучасній практиці цей термін асоціюють з однією з найпоширеніших форм буддійської медитації у світі, зокрема завдяки діяльності С. Н. Гоенки. У цій традиції vipassanā описується як поступове спостереження за тілесно-чуттєвими відчуттями, через яке практик безпосередньо осягає три характеристики існування (anicca, dukkha, anattā). Проникливість також активно використовується в системах Махасі Саядо, Па-Аук Саядо, Куладаси, Шинзена Янга та багатьох інших, що засвідчує його міжтрадиційну релевантність.

Також, зважаючи на глибинну закоріненість термінів як у палійському каноні, так і в термінології Шинзена Янга, ми додамо для нашого словника його три терміни, що позначають сенсорні модальності: бачення, слухання, відчування. Будучи тісно пов'язаними із вказівками з Bahiya Sutta, що згідно з текстом призвели до швидкого пробудження від страждань, ці терміни описують поточне перебування в досвіді того чи іншого чуття як процесу, зміщуючи акцент свідомості з суб'єкт-об'єктного сприйняття на неособистісне, скеровуючи того, хто практикує, від сприйняття досвіду через фільтри концептуального розуму до більш чистого від ідей та назв бачення реальності.

До основної термінології варто також включити сім факторів пробудження (усвідомлення, дослідження, енергія, радість, спокій, єдність, рівновага) та п'ять факторів усвідомлення (впевненість, енергія, усвідомлення, єдність, проникливість), що неодноразово згадуються в палійському каноні як необхідні для ефективного тренування свідомості для подальшого її звільнення (Bodhi, 2005, p. 291).

Крім цього, оскільки згідно з чотирма шляхетними істинами метою буддійського шляху є вилучення таких аспектів людського досвіду, як незадоволеність (dukkha) та жадоба (tanha) – ці терміни також мають місце в новоствореній термінології.

У контексті вищезгаданих термінів процес медитації (bhavana) можна описати як роботу з увагою та периферійним усвідомленням задля культивації єдності та проникливості з метою підвищення психологічного добробуту та виключення жадоби і незадоволеності із суб'єктивного досвіду практика.

Висновки. Оскільки розширений, деталізований та систематичний словник термінів має за основу феноменологічний компонент, а також важливим у процесі дослідження є практичне використання цього словника, тоді одним із корисних способів його застосування є використання термінів як вказівників на аспекти досвіду, що той, хто медитує, прагне розвинути, під час самої медитації, на противагу одній із загальноприйнятих її цілей – цілковитого приглушення внутрішнього діалогу.

Як можливі напрями майбутнього дослідження також варто зазначити не лише систему термінів, але й сам стиль мовлення, в якому викладається медитативна практика, оскільки, наприклад, здатність словесного опису вказувати на недуальний досвід залежить від частин мови, що є обраними, а також від кількості явно згаданих об'єктів у реченні.

Іншим із перспективних напрямів дослідження є розвиток динамічного словника, який передбачає активне включення практиків медитації в процес формулювання термінів на основі їх досвіду. Це сприятиме індивідуалізації та створенню унікальних вказівників на досвід для кожного окремого практика, які полегшать повернення до тих чи інших медитативних станів.

Список використаних джерел:

Колесник, І. М. (2022). Особливості поширення буддизму в Україні: напрями, школи, вчителі. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*, 43, 54–62. https://doi.org/10.30970/PPS.2022.43.7

Колесник, І. М. (2023). Різноманіття визначень медитації: підходи, виклики і перспективи. Multiversum. *Philosophical Almanac*, (2(178)), Vol. 1. https://doi.org/10.35423/2078-8142.2023.2.1.7

Bhikkhu Bodhi (ed.). (2005). In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pāli Canon. Wisdom Publications. 488 p.

Bhikkhu Bodhi. (trans.). (2009). Anapanasati Sutta (Mindfulness of Breathing). SuttaCentral. Retrieved from: https://suttacentral.net/mn118/en/bodhi

Bhikkhu Sujato. (trans.). (2021). Udāna 1.10: Bāhiya Sutta (The Discourse about Bāhiya). SuttaCentral. Retrieved from: https://suttacentral.net/ud1.10/en/sujato

Blomberg, J., & Żywiczyński, P. (2022). Language and Its Limits: Meaning, Reference and the Ineffable in Buddhist Philosophy. *Topoi*, 41(3), 483–496. https://doi.org/10.1007/s11245-021-09756-z

Collier, C. (2020). Frequency-Ordered Pali Vocabulary. Buddhist University. URL: https://buddhistuniversity.net/content/reference/pali-vocab_ccollier

de Saussure, F. (2008). Course in general linguistics. (R. Harris, Trans.). Duckworth, 1983 p.

Divino, F. (2025). Language and Consciousness in Early Buddhist Thought: On the Early Reflections on the Theme of Language and the Perception of Reality in the Pāli Canon. *Philosophies*, 10(2), 31. https://doi.org/10.3390/philosophies10020031

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Bhikkhu Sujato. – SuttaCentral. URL: https://suttacentral.net/dn22/en/sujato

Pratap, M. (2023). An Overview of Mahāsatipaṭṭhānasutta. Kolkata: Maha Bodhi Society of India.

Sukwitthayakul, C., & Thongrin, S. (2022). Understanding the Pali Canon through keyword analysis: A comparison between different reference corpora. *Rangsit Journal of Social Sciences and Humanities*, 9(2), 209–222. URL: https://jcsh.rsu.ac.th/files/issues/V9N2/209_20221209104828.pdf

Understanding the Pali Canon through Keyword Analysis. (2022). Rangsit: Journal of Cultural and Social Humanities. URL: https://jcsh.rsu.ac.th/files/issues/V9N2/209_20221209104828.pdf

Wallace, B. Alan. (2006). The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind. Wisdom Publications. 224 pp.

Yates, J., Immergut, M., Graves, J. (2015). The Mind Illuminated: A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science for Greater Mindfulness. New York : Touchstone. 512 p.

Young, S. (2023). Five Ways to Know Yourself: An Introduction to Mindfulness. Shinzen Publications. 183 p.

References:

Kolesnyk, I. (2022). Osoblyvosti poshyrennia buddyzmu v Ukraini: napriamy, shkoly, vchyteli [Features of the spreading of Buddhism in Ukraine: Branches, schools, teachers]. *Visnyk Lvivskoho Universytetu. Seriia Filosofsko-Politolohichni Studii*, 43, 54–62. https://doi.org/10.30970/PPS.2022.43.7 [in Ukrainian]

Kolesnyk, I. (2023). Riznomanittia vyznachen medytatsii: pidkhody, vyklyky i perspektyvy [Varieties of definitions of meditation: Approaches, challenges and perspectives]. Multiversum. *Philosophical Almanac*, 2(178), Vol. 1. https://doi.org/10.35423/2078-8142.2023.2.1.7 [in Ukrainian]

Bhikkhu Bodhi (ed.). (2005). In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pāli Canon. Wisdom Publications. 488 p.

Bhikkhu Bodhi. (trans.). (2009). Anapanasati Sutta (Mindfulness of Breathing). SuttaCentral. Retrieved from: https://suttacentral.net/mn118/en/bodhi

Bhikkhu Sujato. (trans.). (2021). Udāna 1.10: Bāhiya Sutta (The Discourse about Bāhiya). SuttaCentral. Retrieved from: https://suttacentral.net/ud1.10/en/sujato

Bhikkhu Sujato. (trans.). (2018). Mahāsatipaṭṭhāna Sutta (The Great Discourse on the Establishing of Mindfulness). SuttaCentral. Retrieved from: https://suttacentral.net/dn22/en/sujato

Blomberg, J., & Żywiczyński, P. (2022). Language and Its Limits: Meaning, Reference and the Ineffable in Buddhist Philosophy. *Topoi,* 41(3), pp. 483–496. https://doi.org/10.1007/s11245-021-09756-z

Collier, C. (2020). Frequency-Ordered Pali Vocabulary. Buddhist University. Retrieved from: https://buddhistuniversity.net/content/reference/pali-vocab_ccollier

de Saussure, F. (2008). Course in general linguistics. (R. Harris, Trans.). Duckworth, 1983 p.

Divino, F. (2025). Language and Consciousness in Early Buddhist Thought: On the Early Reflections on the Theme of Language and the Perception of Reality in the Pāli Canon. *Philosophies,* 10(2), 31. https://doi.org/10.3390/philosophies10020031

Pratap, M. (2023). An Overview of Mahāsatipaṭṭhānasutta. Kolkata: Maha Bodhi Society of India.

Sukwitthayakul, C., & Thongrin, S. (2022). Understanding the Pali Canon through keyword analysis: A comparison between different reference corpora. Rangsit *Journal of Social Sciences and Humanities*, 9(2), 209–222. Retrieved from: https://jcsh.rsu.ac.th/files/issues/V9N2/209_20221209104828.pdf

Understanding the Pali Canon through Keyword Analysis. (2022). Rangsit: *Journal of Cultural and Social Humanitie*s. Retrieved from: https://jcsh.rsu.ac.th/files/issues/V9N2/209_20221209104828.pdf

Wallace, B. Alan. (2006). The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind. Wisdom Publications. 224 p.

Yates, J., Immergut M., Graves J. (2015). The Mind Illuminated: A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science for Greater Mindfulness. New York : Touchstone. 512 p.

Young, S. (2023). Five Ways to Know Yourself: An Introduction to Mindfulness. Shinzen Publications. 183 p.

Дата надходження статті: 23.07.2025
Дата прийняття статті: 26.08.2025
Опубліковано: 30.09.2025