



Самьютта Никая 46.51

Ахара сутра Пища (для факторов Пробуждения)

"Монахи, я обучу вас подпитыванию и лишению пищи пяти помех и семи факторов Пробуждения. Слушайте внимательно. Я буду говорить ...

(Подпитывание пяти помех)

И что служит пищей для возникновения невозникшего чувственного желания, или для роста и увеличения чувственного желания, когда оно возникло? Есть тема красоты. Уделять ей несоответствующее внимание - вот пища для возникновения невозникшего чувственного желания, или для роста и увеличения чувственного желания, когда оно возникло.

И что служит пищей для возникновения невозникшей недоброжелательности, или для роста и увеличения недоброжелательности, когда она возникла? Есть тема раздражения. Уделять ей несоответствующее внимание - вот пища для возникновения невозникшей недоброжелательности, или для роста и увеличения недоброжелательности, когда она возникла.

И что служит пищей для возникновения невозникших лени и сонливости, или для роста и увеличения лени и сонливости, когда они возникли? Есть скука, усталость, зевота, сонливость после пищи, и вялость осознания. Уделять им несоответствующее внимание - вот пища для возникновения невозникших лени и сонливости, или для роста и увеличения лени и сонливости, когда они возникли.

И что служит пищей для возникновения невозникших неугомонности и беспокойства, или для роста и увеличения неугомонности и беспокойства, когда они возникли? Есть не-спокойствие сознания. Уделять ему несоответствующее внимание - вот пища для возникновения невозникших неугомонности и беспокойства, или для роста и увеличения неугомонности и беспокойства, когда они возникли.

И что служит пищей для возникновения невозникшей неуверенности, или для роста и увеличения неуверенности, когда она возникла? Есть явления, которые выступают в качестве основы неуверенности. Уделять им несоответствующее внимание - вот пища для возникновения невозникшей неуверенности, или для роста и увеличения неуверенности, когда она возникла.

(Подпитывание факторов Пробуждения)

А что служит пищей для возникновения невозникшей осознанности как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения осознанности как фактора Пробуждения, когда она возникла? Есть умственные качества, которые выступают в качестве основы осознанности как фактора Пробуждения [чистая добродетель и правильные взгляды]. Уделять им соответствующее внимание - вот пища для возникновения невозникшей осознанности как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения осознанности как фактора Пробуждения, когда она возникла.

И что служит пищей для возникновения невозникшего анализа качеств как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения анализа качеств ..., когда он возник? Есть умственные качества, которые являются умелыми и неумелыми, порицаемыми и безупречными, грубыми и тонкими, связанные с темнотой и со



светом. Уделять им соответствующее внимание - вот пища для возникновения невозникшего анализа качеств как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения анализа качеств ..., когда он возник.

И что служит пищей для возникновения невозникшей настойчивости как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения настойчивости ..., когда она возникла? Есть потенциал для усилия, потенциал для старания, потенциал для стремления. Уделять им соответствующее внимание - вот пища для возникновения невозникшей настойчивости как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения настойчивости ..., когда она возникла.

И что служит пищей для возникновения невозникшего восторга как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения восторга ..., когда он возник? Есть умственные качества, которые выступают в качестве основы для восторга как фактора Пробуждения. Уделять им соответствующее внимание - вот пища для возникновения невозникшего восторга как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения восторга ..., когда он возник.

И что служит пищей для возникновения невозникшей безмятежности как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения безмятежности ..., когда она возникла? Есть физическая безмятежность и это умственная безмятежность. Уделять им соответствующее внимание - вот пища для возникновения невозникшей безмятежности как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения безмятежности ..., когда она возникла.

И что служит пищей для возникновения невозникшего сосредоточения как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения сосредоточения ..., когда оно возникло? Есть темы для спокойствия, темы для неотвлечения [четыре основы осознанности]. Уделять им соответствующее внимание - вот пища для возникновения невозникшего сосредоточения как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения сосредоточения ..., когда оно возникло.

"И что служит пищей для возникновения невозникшего беспристрастия как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения беспристрастия ..., когда оно возникло? Есть умственные качества, которые выступают в качестве основы беспристрастия как фактора Пробуждения. Уделять им соответствующее внимание - вот пища для возникновения невозникшего беспристрастия как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения беспристрастия как фактора Пробуждения, когда оно возникло.

(Лишение пищи пяти помех)

А что служит недостатком пищи для возникновения невозникшего чувственного желания, или для роста и увеличения чувственного желания, когда оно возникло? Есть тема непривлекательности. Уделять ей соответствующее внимание - вот недостаток пищи для возникновения невозникшего чувственного желания, или для роста и увеличения чувственного желания, когда оно возникло.

И что служит недостатком пищи для возникновения невозникшей недоброжелательности, или для роста и увеличения недоброжелательности, когда она возникла? Есть освобождение ума [с помощью дружелюбия, сострадания, сочувствия, или беспристрастия]. Уделять ему соответствующее внимание - вот недостаток пищи для возникновения невозникшей недоброжелательности, или для роста и увеличения недоброжелательности, когда она возникла.

И что служит недостатком пищи для возникновения невозникших лени и сонливости, или для роста и увеличения лени и сонливости, когда они возникли? Есть потенциал для усилия, потенциал для старания, потенциал для стремления. Уделять им соответствующее внимание - вот недостаток пищи для возникновения невозникших лени и сонливости, или для роста и увеличения лени и сонливости, когда они возникли.



И что служит недостатком пищи для возникновения невозникших неугомонности и беспокойства, или для роста и увеличения неугомонности и беспокойства, когда они возникли? Есть спокойствие осознания. Уделять ему соответствующее внимание - вот недостаток пищи для возникновения невозникших неугомонности и беспокойства, или для роста и увеличения неугомонности и беспокойства, когда они возникли.

И что служит недостатком пищи для возникновения невозникшей неуверенности, или для роста и увеличения неуверенности, когда она возникла? Есть умственные качества, которые являются умелыми и неумелыми, порицаемыми и безупречными, грубыми и тонкими, связанными с темнотой и со светом. Уделять им соответствующее внимание - вот недостаток пищи для возникновения невозникшей неуверенности, или для роста и увеличения неуверенности, когда она возникла.

(Лишение пищи Факторов Пробуждения)

А что служит недостатком пищи для возникновения невозникшей осознанности как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения осознанности как фактора Пробуждения, когда она возникла? Есть умственные качества, которые выступают в качестве основы для осознанности как фактора Пробуждения. Не уделять им внимания - вот недостаток пищи для возникновения невозникшей осознанности как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения осознанности как фактора Пробуждения, когда она возникла.

И что служит недостатком пищи для возникновения невозникшего анализа качеств как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения анализа качеств ..., когда он возник? Есть умственные качества, которые являются умелыми и неумелыми, наказуемыми и безупречными, грубыми и тонкими, связанными с темнотой и со светом. Не уделять им внимания - вот недостаток пищи для возникновения невозникшего анализа качеств как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения анализа качеств ..., когда он возник.

И что служит недостатком пищи для возникновения невозникшей настойчивости как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения настойчивости ..., когда она возникла? Есть потенциал для усилия, потенциал для старания, потенциал для стремления. Не уделять им внимания - вот недостаток пищи для возникновения невозникшей настойчивости как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения настойчивости ..., когда она возникла.

И что служит недостатком пищи для возникновения невозникшего восторга как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения восторга ..., когда он возник? Есть умственные качества, которые выступают в качестве основы для восторга как фактора Пробуждения. Не уделять им внимания - вот недостаток пищи для возникновения невозникшего восторга как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения восторга ..., когда он возник.

И что служит недостатком пищи для возникновения невозникшей безмятежности как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения безмятежности ..., когда она возникла? Есть физическая безмятежность и есть умственная безмятежность. Не уделять им внимания - вот недостаток пищи для возникновения невозникшей безмятежности как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения безмятежности ..., когда она возникла.

И что служит недостатком пищи для возникновения невозникшего сосредоточения как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения сосредоточения ..., когда оно возникло? Есть темы для сосредоточения, темы для отсутствия замешательства. Не уделять им внимания - вот недостаток пищи для



возникновения невозникшего сосредоточения как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения сосредоточения ..., когда оно возникло.

И что служит недостатком пищи для возникновения невозникшего беспристрастия как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения беспристрастия как фактора Пробуждения, когда оно возникло? Есть умственные качества, которые выступают в качестве основы для беспристрастия как фактора Пробуждения. Не уделять им внимания - вот недостаток пищи для возникновения невозникшего беспристрастия как фактора Пробуждения, или для роста и увеличения беспристрастия как фактора Пробуждения, когда оно возникло".