



Дигха Никая 22

Махасатипаттхана сутта

Большая сутра об основах осознанности

(Перевод с английского Дмитрия Ивахненко
на основе перевода с пали Тханиссаро Бхикху)

Так я слышал.

Однажды Благословенный жил среди куру в Камашадхамме – рыночном городе народа куру. Благословенный обращался там к бхикху следующим образом: “Монахи”, а те отвечали ему: “Почтенный господин”. Благословенный говорил следующее:

Монахи, существует единственный путь очищения существ, преодоления печали и слез, устранения страданий и бед, выхода на правильный путь, достижения нирваны, а именно – четыре основы осознанности. Каковы эти четыре основы?

При этом монах отслеживает тело в теле, [6] пылко, бдительно и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и горе;

он отслеживает чувства в чувствах, пылко, бдительно и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и горе;

он отслеживает ум в уме, пылко, бдительно и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и горе;

он отслеживает качества ума в качествах ума, [7] пылко, бдительно и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и горе.

I. Созерцание тела

1. (Осознанность дыхания)

И каким образом живет монах, отслеживая тело в теле?

При этом монах уходит в лес, под крону дерева, или в пустое жилище, садится, скрестив ноги, держит тело прямо и поддерживает осознанность (букв. устанавливает осознанность перед грудью). Только осознанно он вдыхает, и осознанно он выдыхает.

(1) Делая длительный вдох, он распознает, что делает длительный вдох; делая длительный выдох, он распознает, что делает длительный выдох;

(2) делая короткий вдох, он распознает, что делает короткий вдох; делая короткий выдох, он распознает, что делает короткий выдох.

(3) Он тренируется вдыхать, восприимчивый ко всему телу, и выдыхать, восприимчивый ко всему телу.

(4) Он тренируется вдыхать, успокаивая телесное конструирование, и выдыхать, успокаивая телесное конструирование.

Как опытный гончар или его подмастерье, делая большой оборот, распознает, что он делает большой оборот, или, делая малый оборот, распознает, что он делает малый оборот, так и монах,

(1) делая длительный вдох, распознает, что он делает длительный вдох; делая длительный выдох, он распознает, что делает длительный выдох;

(2) делая короткий вдох, он распознает, что делает короткий вдох; делая короткий выдох, он распознает, что делает короткий выдох.

(3) Он тренируется вдыхать, восприимчивый ко всему телу, и выдыхать, восприимчивый ко всему телу.

(4) Он тренируется вдыхать, успокаивая телесное конструирование, и выдыхать, успокаивая телесное конструирование.

Таким образом он отслеживает тело в теле внутренне, либо он отслеживает тело в теле внешне, либо он отслеживает тело в теле внутренне и внешне. [8]

Он отслеживает факторы возникновения в теле, [9]

либо он отслеживает факторы исчезновения в теле, [10]

либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в теле. [11]

Либо его осознанность соотносится с мыслью “Тело существует” [12] по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо [13] и ни к чему не привязан в мире.

И таким образом, монахи, монах отслеживает тело в теле.

2. Положения тела

Кроме того,

(1) когда монах идет, он распознает, что он идет;

(2) когда он стоит, он распознает, что он стоит;

(3) когда он сидит, он распознает, что он сидит;

(4) когда он лежит, он распознает, что он лежит;

(5) какое бы положение ни занимало тело, он распознает это.

Таким образом он отслеживает тело в теле внутренне,

либо он отслеживает тело в теле внешне,

либо он отслеживает тело в теле внутренне и внешне.

Он отслеживает факторы возникновения в теле,

либо он отслеживает факторы исчезновения в теле, [14]

либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в теле.

Либо его осознанность соотносится с мыслью “Тело существует” по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире.

И таким образом, монахи, монах отслеживает тело в теле.

3. Осознанность через бдительность (сампаджанья)

Кроме того,

(1) когда монах шагает вперед и назад, он полностью бдителен;

(2) когда он смотрит прямо и в сторону, он полностью бдителен;

- (3) когда он сгибает и разгибает конечности, он полностью бдителен;
(4) когда он носит накидку, мантию и чашу,
он полностью бдителен;
(5) когда он ест, пьет, жует, пробует на вкус,
он полностью бдителен;
(6) когда он мочится и испражняется,
он полностью бдителен;
(7) когда он идет, стоит, сидит, засыпает, пробуждается, разговаривает и молчит,
он полностью бдителен.

Таким образом он отслеживает тело в теле ...

4. Созерцание нечистоты тела (асубха)

И далее, монахи, монах созерцает само это покрытое кожей и заключающее в себе множество нечистот теле, снизу вверх, начиная со стоп, и сверху вниз, начиная с волос головы: “В этом теле есть волосы головы, волосы тела, ногти, зубы, кожа; мускулы, сухожилия, кости, костный мозг, почки; сердце. Печень, диафрагма, селезенка, легкие; кишки, брыжейка, глотка, фекалии, мозг; желчь, слизь, гной, кровь, сало, пот, жир; слезы, слюна, носовая слизь, синовиальная жидкость, моча”.

Как если бы была сумка для пищи, наполненная различными сортами зерна типа горного риса, неочищенного риса, зеленого горошка, дикого гороха, кунжута и очищенного риса, и если человек с наметанным глазом открыл бы сумку и стал выбирать ее содержимое следующим образом: “Это – горный рис, это – неочищенный рис, это – зеленый горошек, это – дикий горох, это – кунжут, это – очищенный рис”.

Так, монахи, и монах созерцает само это покрытое кожей и заключающее в себе множество нечистот теле, снизу вверх, начиная со стоп, и сверху вниз, начиная с волос головы: “В этом теле есть волосы головы, волосы тела, ногти, зубы, кожа, мускулы, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие, кишки, брыжейка, глотка, фекалии, мозг, желчь, слизь, гной, кровь, сало, пот, жир, слезы, слюна, носовая слизь, синовиальная жидкость, моча”.

Таким образом он отслеживает тело в теле ...

5. Размышление над материальными элементами (дхату)

И далее, монахи, монах созерцает само это тело, вне зависимости от его положения, посредством материальных элементов: “В этом теле есть элемент земли, элемент воды, элемент огня, элемент воздуха”. [15]

Как если бы, о монахи, мудрый мясник либо его ученик, зарезав корову и разделав ее по частям, сел бы на перекресток четырех столбовых дорог, так и монах созерцает само это тело, вне зависимости от его положения, посредством материальных элементов: “В этом теле есть элемент земли, элемент воды, элемент огня, элемент воздуха”.

Таким образом он отслеживает тело в теле...

6. Девять созерцаний на кладбище

(1) И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело человека, умершего один, два или три дня назад, вспухшее, сине и гниющее, брошенное в могилу, переносит увиденное на свое собственно тело следующим образом: “Действительно, и мое тело такого же рода, поэтому оно будет подвержено этому и не избежит этого”.

Таким образом он отслеживает тело в теле внутренне,
либо он отслеживает тело в теле внешне,
либо он отслеживает тело в теле внутренне и внешне.
Он отслеживает факторы возникновения в теле,
либо он отслеживает факторы исчезновения в теле,
либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в теле.

Либо его осознанность соотносится с мыслью “Тело существует” по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире.

И таким образом, монахи, монах отслеживает тело в теле.

(2) И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу, съдаемое вороньем, ястребами, грифами, псами, шакалами либо различными видами червей, переносит увиденное на свое собственное тело следующим образом: “Действительно, и мое тело такого же рода, поэтому оно будет подвержено этому и не избежит этого”.

Таким образом он отслеживает тело в теле...

(3) И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу и ставшее скелетом с остатками плоти и крови на костях, соединяемых сухожилиями...

(4) И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу и ставшее скелетом со следами крови без плоти на костях, соединяемых сухожилиями...

(5) И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу и ставшее скелетом без плоти и крови на костях, соединяемых сухожилиями...

(6) И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу и ставшее грудой костей, размеченных по сторонам: там -- кости кисти, здесь – кости стопы, берцовая кость, бедренная кость, тазовая кость, позвоночный столб и череп...

(7) И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу, ставшее выбеленными костями цвета ракушки ...

(8) И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу, ставшее костями, пролежавшими грудой более года ...

(9) И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу, ставшее костями, что сгнили и превратились в пыль, переносит увиденное на свое собственное тело следующим образом: “Действительно, и мое тело такого же рода, поэтому оно будет подвержено этому и не избежит этого”.

Таким образом он отслеживает тело в теле внутренне,
либо он отслеживает тело в теле внешне,
либо он отслеживает тело в теле внутренне и внешне.
Он отслеживает факторы возникновения в теле,
либо он отслеживает факторы исчезновения в теле,
либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в теле.

Либо его осознанность соотносится с мыслью “тело существует” по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире.

И таким образом, монахи, монах отслеживает тело в теле.

II. Созерцание чувств (ведана)

И каким образом живет монах, отслеживая чувства в чувствах?

При этом, монахи,

- (1) когда монах испытывает приятное чувство, он распознает, что он испытывает приятное чувство;
- (2) когда испытывает противное чувство, он распознает, что он испытывает противное чувство;
- (3) когда испытывает не-приятное и не-противное чувство, он распознает, что он испытывает не-приятное и не-противное чувство;
- (4) когда испытывает приятное телесное чувство, он распознает, что он испытывает приятное телесное чувство;
- (5) когда испытывает приятное нетелесное чувство, он распознает, что он испытывает приятное нетелесное чувство;
- (6) когда испытывает противное телесное чувство, он распознает, что он испытывает противное телесное чувство;
- (7) когда испытывает противное нетелесное чувство, он распознает, что он испытывает противное нетелесное чувство;
- (8) когда испытывает не-приятное и не-противное телесное чувство, он распознает, что он испытывает не-приятное и не-противное телесное чувство;
- (9) когда испытывает не-приятное и не-противное нетелесное чувство, он распознает, что он испытывает не-приятное и не-противное нетелесное чувство.

Таким образом он отслеживает чувства в чувствах внутренне, либо он отслеживает чувства в чувствах внешне, либо он отслеживает чувства в чувствах внутренне и внешне.

Он отслеживает факторы возникновения в чувствах,

либо он отслеживает факторы исчезновения в чувствах, [\[16\]](#)

либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в чувствах.

Либо его осознанность соотносится с мыслью “Чувство существует” по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире.

И таким образом, монахи, монах отслеживает чувства в чувствах.

III. Созерцание ума (*читта*)

И каким образом, монахи, монах отслеживает ум в уме?

При этом, монахи, монах распознает

(1) ум со страстью, как ум со страстью;

ум без страсти, как ум без страсти;

(2) ум с отвращением, как ум с отвращением;

ум без отвращения, как ум без отвращения;

(3) ум с заблуждением, как с заблуждением;

ум без заблуждения, как без заблуждения;

(4) суженное состояние ума, как суженное состояние ума; [\[17\]](#)

рассеянное состояние ума, как рассеянное состояние ума; [\[18\]](#)

(5) развитое состояние ума, как развитое состояние ума; [\[19\]](#)

неразвитое состояние ума, как неразвитое состояние ума; [\[20\]](#)

(6) состояние ума, по отношению к которому есть умственно более высокое состояние ума, как состояние, по отношению к которому есть умственно более высокие состояния; [\[21\]](#)

состояние ума, по отношению к которому нет умственно более высокого состояния ума, как состояние, по отношению к которому нет умственно более высоких состояний; [\[22\]](#)

(7) сосредоточенное состояние ума,

как сосредоточенное состояние ума;

не сосредоточенное состояние ума,

как не сосредоточенное состояние ума;

(8) освобожденное состояние ума, как освобожденное состояние ума; [23]

не освобожденное состояние ума, как не освобожденное состояние ума;

Таким образом он отслеживает ум в уме внутренне,

либо он отслеживает ум в уме внешне,

либо он отслеживает ум в уме внутренне и внешне.

Он отслеживает факторы возникновения в уме,

либо он отслеживает факторы исчезновения в уме,

либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в уме. [24]

Либо его осознанность соотносится с мыслью “Ум существует” по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире.

И таким образом, монахи, монах отслеживает ум в уме.

IV. Созерцание качеств ума (дхамм)

1. Пять препятствий (ниварана)

И каким образом, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума?

При этом, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума пяти препятствий.

Каким образом, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума пяти препятствий?

При этом, монахи,

(1) монах, когда в нем присутствует чувственное желание,

распознает, что в нем есть чувственное желание,

либо, когда в нем отсутствует чувственное желание,

он распознает, что в нем нет чувственного желания.

Он распознает, как происходит возникновение невозникшего чувственного желания;

он распознает, как происходит исчезновение возникшего чувственного желания;

он распознает, как происходит не-возникновение в будущем исчезнувшего чувственного желания.

(2) Когда в нем присутствует недоброжелательность, он распознает, что в нем есть недоброжелательность,

либо, когда в нем отсутствует недоброжелательность, он распознает, что в нем нет недоброжелательности.

Он распознает, как происходит возникновение невозникшей недоброжелательности;

он распознает, как происходит исчезновение возникшей недоброжелательности;

он распознает, как происходит не-возникновение в будущем исчезнувшей недоброжелательности.

(3) Когда в нем присутствуют лень и сонливость, он распознает, что в нем есть лень и сонливость,

либо, когда в нем отсутствуют лень и сонливость, он распознает, что в нем нет лени и сонливости.

Он распознает, как происходит возникновение невозникших лени и сонливости;

он распознает, как происходит исчезновение возникших лени и сонливости;

он распознает, как происходит не-возникновение в будущем исчезнувших лени и сонливости.

(4) Когда в нем присутствуют неугомонность и беспокойство, он распознает, что в нем есть неугомонность и беспокойство, либо, когда в нем отсутствуют неугомонность и беспокойство, он распознает, что в нем нет неугомонности и беспокойства. Он распознает, как происходит возникновение невозникших неугомонности и беспокойства; он распознает, как происходит исчезновение возникших неугомонности и беспокойства; он распознает, как происходит не-возникновение в будущем исчезнувших неугомонности и беспокойства.

(5) Когда в нем присутствует неуверенность, он распознает, что в нем есть неуверенность, либо, когда в нем отсутствует неуверенность, он распознает, что в нем нет неуверенности. Он распознает, как происходит возникновение невозникшей неуверенности; он распознает, как происходит исчезновение возникшей неуверенности; он распознает, как происходит не-возникновение в будущем исчезнувшей неуверенности.

Таким образом он отслеживает качества ума в качествах ума внутренне, либо он отслеживает качества ума в качествах ума внешне, либо он отслеживает качества ума в качествах ума внутренне и внешне. Он отслеживает факторы возникновения в качествах ума, либо он отслеживает факторы исчезновения в качествах ума, либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в качествах ума. [25] Либо его осознанность соотносится с мыслью “Качества ума существуют” по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире.

И таким образом, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума пяти препятствий.

2. Пять групп привязанности (*кхандха*)

И далее, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума пяти групп привязанностей. [26]

Каким образом, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума пяти групп привязанностей?

При этом, монахи, монах мыслит:

(1) “Это – материальная форма; это – возникновение материальной формы; это – исчезновение материальной формы.

(2) Это – чувство; это – возникновение чувства; это – исчезновение чувства.

(3) Это – восприятие; это – возникновение восприятия; это – исчезновение восприятия.

(4) Это – конструкции; это – возникновение конструкций; это – исчезновение конструкций.

(5) Это – сознание; это – возникновение сознания; это – исчезновение сознания”.

Таким образом он отслеживает качества ума в качествах ума внутренне, либо он отслеживает качества ума в качествах ума внешне, либо он отслеживает качества ума в качествах ума внутренне и внешне. Он отслеживает факторы возникновения в качествах ума, либо он отслеживает факторы исчезновения в качествах ума, либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в качествах ума. [27] Либо его осознанность соотносится с мыслью “Качества ума существуют” по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире.

И таким образом, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума пяти групп привязанностей.

3. Шесть внутренних и внешних сфер чувств (*аятана*)

И далее, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума шести внутренних и внешних сфер чувств.

Каким образом, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума шести внутренних и внешних сфер чувств?

При этом, монахи,

(1) монах распознает глаз и зрительные формы, и оковы, порожденные ими; [28] он распознает, как происходит возникновение невозникших оков; он распознает, как происходит исчезновение возникших оков; и он распознает, как происходит не-возникновение в будущем исчезнувших оков.

(2) Он распознает ухо и звуки ...

(3) нос и запахи ...

(4) язык и вкус ...

(5) тело и объекты осязания ...

(6) интеллект и идеи, и оковы, порожденные ими;

он распознает, как происходит возникновение невозникших оков;

он распознает, как происходит исчезновение возникших оков;

и он распознает, как происходит не-возникновение в будущем исчезнувших оков.

Таким образом он отслеживает качества ума в качествах ума внутренне, либо он отслеживает качества ума в качествах ума внешне, либо он отслеживает качества ума в качествах ума внутренне и внешне. Он отслеживает факторы возникновения в качествах ума, либо он отслеживает факторы исчезновения в качествах ума, либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в качествах ума. [29] Либо его осознанность соотносится с мыслью “Качества ума существуют” по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире.

И таким образом, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума шести внутренних и внешних сфер чувств.

4. Семь факторов просветления (*боддханга*)

И далее, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума семи факторов просветления.

Каким образом, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума семи факторов просветления?

При этом, монахи,

(1) когда в нем присутствует просветляющий фактор **осознанности** (*самы*), монах распознает, что в нем есть просветляющий фактор осознанности, либо, когда в нем отсутствует просветляющий фактор осознанности, он распознает, что в нем нет просветляющего фактора осознанности; и он распознает, как происходит возникновение невозникшего просветляющего фактора осознанности; и как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора осознанности.

(2) Когда в нем присутствует просветляющий фактор **исследования качеств ума** (*дхамма-вичая*), монах распознает, что в нем есть просветляющий фактор исследования качеств ума, либо, когда в нем отсутствует просветляющий фактор исследования качеств ума, он распознает, что в нем нет просветляющего фактора исследования качеств ума ; и он распознает, как происходит возникновение невозникшего просветляющего фактора исследования качеств ума; и как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора исследования качеств ума.

(3) Когда в нем присутствует просветляющий фактор **настойчивости** (*вирья*), монах распознает, что в нем есть просветляющий фактор настойчивости, либо, когда в нем отсутствует просветляющий фактор настойчивости, он распознает, что в нем нет просветляющего фактора настойчивости; и он распознает, как происходит возникновение невозникшего просветляющего фактора настойчивости; и как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора настойчивости.

(4) Когда в нем присутствует просветляющий фактор **восторга** (*пити*), монах распознает, что в нем есть просветляющий фактор восторга, либо, когда в нем отсутствует просветляющий фактор восторга, он распознает, что в нем нет просветляющего фактора восторга ; и он распознает, как происходит возникновение невозникшего просветляющего фактора восторга; и как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора восторга.

(5) Когда в нем присутствует просветляющий фактор **безмятежности** (*пассадхи*), монах распознает, что в нем есть просветляющий фактор безмятежности, либо, когда в нем отсутствует просветляющий фактор безмятежности, он распознает, что в нем нет просветляющего фактора безмятежности ; и он распознает, как происходит возникновение невозникшего просветляющего фактора безмятежности; и как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора безмятежности.

(6) Когда в нем присутствует просветляющий фактор **сосредоточения** (*самадхи*), монах распознает, что в нем есть просветляющий фактор сосредоточения, либо, когда в нем отсутствует просветляющий фактор сосредоточения, он распознает, что в нем нет просветляющего фактора сосредоточения; и он распознает, как происходит возникновение невозникшего просветляющего фактора сосредоточения;

и как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора сосредоточения.

(7) Когда в нем присутствует просветляющий фактор **беспристрастия** (*упеккха*), монах распознает, что в нем есть просветляющий фактор непристрастия, либо, когда в нем отсутствует просветляющий фактор непристрастия, он распознает, что в нем нет просветляющего фактора непристрастия ; и он распознает, как происходит возникновение невозникшего просветляющего фактора непристрастия; и как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора непристрастия.

Таким образом он отслеживает качества ума в качествах ума внутренне, либо он отслеживает качества ума в качествах ума внешне, либо он отслеживает качества ума в качествах ума внутренне и внешне. Он отслеживает факторы возникновения в качествах ума, либо он отслеживает факторы исчезновения в качествах ума, либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в качествах ума. [30] Либо его осознанность соотносится с мыслью “Качества ума существуют” по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире.

И таким образом, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума семи факторов просветления.

5. Четыре благородные истины (*арья-сачча*)

И далее, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума четырех благородных истин.

Каким образом, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума четырех благородных истин?

При этом, монахи,

- (1) монах распознает: “Это – страдание (*дуккха*) [31]” согласно действительности;
- (2) он распознает: “Это – источник страдания” согласно действительности;
- (3) он распознает: “Это – прекращение страдания” согласно действительности;
- (4) он распознает: “Это – путь, ведущий к прекращению страданий” согласно действительности.

(1) А в чем состоит благородная истина о страдании? Рождение – это страдание, старение – это страдание, смерть – это страдание; печаль, слезы, боль, горе и отчаяние – это страдание; неполучение желаемого – это страдание. Короче говоря, путь групп привязанности (*упадана кхандха*) – это страдание.

А что такое рождение? Любое рождение, зарождение, происхождение, возникновение, приход, появление групп (привязанности), и приобретение сфер (чувств), -- разнообразными существами из той или иной группы существ, -- это называется рождением.

А что такое старение? Любое старение, одряхление, ухудшение здоровья, появление седины и морщин, упадок жизненной силы, ослабление способностей существ из той или иной группы существ, -- это называется старением.

А что такое смерть? Умирание, уход, разрушение, исчезновение, кончина, смерть, разрушение групп, покидание тела, прекращение жизненной способности, это называется смертью.

А что такое печаль? Печаль, сомнение, грусть, внутренняя печаль, внутренняя грусть любого, кто страдает от несчастья, столкнувшегося с чем-то болезненным, -- это называется печалью.

А что такое слезы? Плач, скорбь, жалобный крик, оплакивание, рыдание любого, кто страдает от несчастья, столкнувшегося с чем-то болезненным, -- это называется слезами.

А что такое боль? Все, что переживается как телесная боль, телесное неудобство, боль или неудобство, вызванные телесным контактом, -- это называется болью.

А что такое горе? Все, что переживается как психическая (душевная) боль, психическое неудобство, боль или неудобство, вызванные психическим контактом, -- это называется болью.

А что такое отчаяние? Любое отчаяние, уныние, безысходность любого, кто страдает от несчастья, столкнувшегося с чем-то болезненным, -- это называется отчаянием.

А что такое страдание неполучения желаемого? У существ, подверженных рождению, возникает желание: "О, пусть мы не будем подвержены рождению, и пусть рождение к нам не приходит". Не это не достигается желанием. В этом страдание неполучения желаемого.

А что такое страдание неполучения желаемого? У существ, подверженных старению ... болезням ... смерти ... печали, слезам, боли, горю и отчаянию, возникает желание: "О, пусть мы не будем подвержены рождению, и пусть рождение к нам не приходит". Не это не достигается желанием. В этом страдание неполучения желаемого.

А каковы пять групп привязанности, которые, короче говоря, являются страданием? Форма как группа привязанности, чувство как группа привязанности, восприятие как группа привязанности, процессы как группа привязанности, сознание как группа привязанности: именно они называются группами привязанности, которые, короче говоря, являются страданием.

Это называется благородной истиной о страдании.

(2) А в чем состоит благородная истина о происхождении страдания? Пристрастие (*танха*), которое вызывает дальнейшее становление (*бхава*), -- сопровождаемое страстью и наслаждением, ищущее удовольствий то здесь, то там, -- то есть пристрастие к чувственности, пристрастие к становлению, пристрастие к не-становлению.

И когда это пристрастие возникает, где оно возникает? И когда оно живет, где оно живет? Во всем, что в мире привлекает и соблазняет -- вот где, когда возникает пристрастие, оно возникает. Вот где, когда оно живет, оно живет.

А что привлекает и соблазняет в мире? Глаз в мире привлекает и соблазняет -- вот где, когда возникает пристрастие, оно возникает. Вот где, когда оно живет, оно живет.

Ухо ... Нос ... Язык ... Тело ... Интеллект (*манас*) ...

Формы ... Звуки ... Запахи ... Вкусы ... Тактильные ощущения ... Идеи ...

Сознание глаза ... Сознание носа ... Сознание языка ... Сознание тела ... Сознание интеллекта ...

Контакт глаза ... Контакт носа ... Контакт языка ... Контакт тела ... Контакт интеллекта ...

Чувство, рожденное контактом глаза ... Чувство, рожденное контактом носа ...
Чувство, рожденное контактом языка ... Чувство, рожденное контактом тела ...
Чувство, рожденное контактом интеллекта ...

Восприятие (*саннья*) форм ... Восприятие звуков ... Восприятие запахов ... Восприятие вкусов ... Восприятие тактильных ощущений ... Восприятие идей ...

Намерение (*читта*) по отношению к формам ... намерение по отношению к звукам ...
намерение по отношению к запахам ... намерение по отношению к вкусам ...
намерение по отношению к тактильным ощущениям ... намерение по отношению к идеям ...

Пристрастие (*танха*) к формам ... пристрастие к звукам ... пристрастие к запахам ...
пристрастие к вкусам ... пристрастие к тактильным ощущениям ... пристрастие к идеям ...

Мысль, направленная (*витака*) на формы ... Мысль, направленная на звуки ...
Мысль, направленная на запахи ... Мысль, направленная на вкусы ... Мысль,
направленная на тактильные ощущения ... Мысль, направленная на идеи ...

Анализ (*вичара*) форм ... Анализ звуков ... Анализ запахов ... Анализ вкусов ... Анализ тактильных ощущений ... Анализ идей в мире привлекает и соблазняет – вот где, когда возникает пристрастие, оно возникает. Вот где, когда оно живет, оно живет.

Это называется благородной истиной о происхождении страдания.

(3) А в чем состоит благородная истина о прекращении страдания? Полное затухание и прекращение, отречение, отбрасывание, освобождение, и оставление именно этого прирастия (*танха*).

А когда это прирастие отбрасывается, то где оно отбрасывается? И когда оно прекращается, то где оно прекращается? Во всем, что в мире привлекает и соблазняет – вот где, когда отбрасывается прирастие, оно отбрасывается. Вот где, когда оно прекращается, оно прекращается.

А что привлекает и соблазняет в мире? Глаз в мире привлекает и соблазняет – вот где, когда отбрасывается прирастие, оно отбрасывается. Вот где, когда оно прекращается, оно прекращается.

Ухо ... Нос ... Язык ... Тело ... Интеллект (*манас*) ...

Формы ... Звуки ... Запахи ... Вкусы ... Тактильные ощущения ... Идеи ...

Сознание глаза ... Сознание носа ... Сознание языка ... Сознание тела ... Сознание интеллекта ...

Контакт глаза ... Контакт носа ... Контакт языка ... Контакт тела ... Контакт интеллекта ...

Чувство, рожденное контактом глаза ... Чувство, рожденное контактом носа ...
Чувство, рожденное контактом языка ... Чувство, рожденное контактом тела ...
Чувство, рожденное контактом интеллекта ...

Восприятие (*саннья*) форм ... Восприятие звуков ... Восприятие запахов ... Восприятие вкусов ... Восприятие тактильных ощущений ... Восприятие идей ...

Намерение (*читта*) по отношению к формам ... намерение по отношению к звукам ...
намерение по отношению к запахам ... намерение по отношению к вкусам ...
намерение по отношению к тактильным ощущениям ... намерение по отношению к идеям ...

Пристрастие (*танха*) к формам ... пристрастие к звукам ... пристрастие к запахам ... пристрастие к вкусам ... пристрастие к тактильным ощущениям ... пристрастие к идеям ...

Мысль, направленная (*витака*) на формы ... Мысль, направленная на звуки ... Мысль, направленная на запахи ... Мысль, направленная на вкусы ... Мысль, направленная на тактильные ощущения ... Мысль, направленная на идеи ...

Анализ (*вичара*) форм ... Анализ звуков ... Анализ запахов ... Анализ вкусов ... Анализ тактильных ощущений ... Анализ идей в мире привлекает и соблазняет – вот где, когда отбрасывается пристрастие, оно отбрасывается. Вот где, когда оно прекращается, оно прекращается.

Это называется благородной истиной о прекращении страдания.

(4) А в чем состоит благородная истина о пути практики, ведущем к прекращению страданий? Именно этот благородный восьмеричный путь: правильное понимание (*диттхи*), правильная решимость (*санкаппа*), правильная речь (*вача*), правильное действие (*камманта*), правильный образ жизни (*аджива*), правильное усилие (*ваяма*), правильная осознанность (*сати*), правильное сосредоточение (*самадхи*).

А что такое правильное понимание? Знание о страдании, знание о происхождении страдания, знание о прекращении страдания. Знание о пути практики, ведущем к прекращению страдания: это называется правильным пониманием.

А что такое правильная решимость? Решимость, направленная на отречение, на свободу от зла, на непричинение вреда: это называется правильной решимостью.

А что такое правильная речь? Воздержание от лжи, от вызывающей рознь, от оскорбляющей речи, и от пустой болтовни: это называется правильной речью.

А что такое правильное действие? Воздержание от лишения жизни, от воровства, и от половых сношений: это называется правильным действием.

А что такое правильный образ жизни? При этом благородный приверженец, оставив нечестный образ жизни, ведет свою жизнь в соответствии с правильным образом жизни: это называется правильным образом жизни.

А что такое правильное усилие? При этом монах вызывает у себя желание (*чханда*), прилагает все силы, вырабатывает настойчивость (*вирья*), поддерживает и проявляет свое намерение (*читта*) ради не-возникновения еще не возникших неблагоприятных, неискusstных качеств (*акушала-дхамма*) ... ради возникновения еще не возникших искусственных качеств (*кушала-дхамма*) ... для поддержания, сохранения, увеличения, обилия, развития и совершенства возникших искусственных качеств.

А что такое правильная осознанность? При этом монах живет, отслеживая тело в теле, пылко, безупречно постигая и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и горе;

он живет, отслеживая чувства в чувствах, пылко, безупречно постигая и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и горе;

он живет, отслеживая ум в уме, пылко, безупречно постигая и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и горе;

он живет, отслеживая качества ума (*дхамма*) в качествах ума, пылко, безупречно постигая и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и горе:

это называется правильной осознанностью.

А что такое правильное сосредоточение? При этом монах, -- совершенно непривязанный к чувственности (*кама*), непривязанный к искусственным качествам (*акушала-дхамма*), -- входит и остается в первой дхьяне: восторг (*питти*) и

удовольствие (*сукха*), рожденные непривязанностью, сопровождаемые направленной мыслью (*витака*) и анализом (*вичара*).

С остановкой направленной мысли и анализа, он входит и остается во второй дхьяне: восторг и удовольствие, рожденные сосредоточением (*самадхи-дхам*), объединение сознания (*четасо экодиххам*), свободным от направленной мысли и анализа, внутренняя уверенность (*адджхаттам-сампасаданам*).

С угасанием восторга (*пити*), он пребывает в беспристрастии (*упекха*), с осознанностью (*сати*) и бдительностью (*сампаджанна*); и испытывает физическое удовольствие (*сукха*). Он входит и остается в третьей дхьяне, и о нем благородные говорят: “В удовольствии живет тот, кто беспристрастен и распознает”.

С отбрасыванием удовольствия и страдания, -- так же, как перед этим исчезли радость и горе, -- он входит и остается в четвертой дхьяне: осознанности, очищенной беспристрастием (*упекха-сати-паришуддхи*), ни удовольствии, ни страдании (*адукхам-асукха*): это называется правильным сосредоточением.

Это называется благородной истиной о пути практики, ведущем к прекращению страданий.

Таким образом он отслеживает качества ума в качествах ума внутренне, либо он отслеживает качества ума в качествах ума внешне, либо он отслеживает качества ума в качествах ума внутренне и внешне. [32]

Он отслеживает факторы возникновения в качествах ума, либо он отслеживает факторы исчезновения в качествах ума, либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в качествах ума. Либо его осознанность соотносится с мыслью “Качества ума существуют” по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире.

И таким образом, монахи, монах отслеживает качества ума в качествах ума четырех благородных истин.

* * *

И любой, кто будет таким образом практиковать эти четыре основы осознанности в течение семи лет, сможет получить один из следующих двух плодов: “высшее знание” (“Архатство”), здесь и сейчас, либо, если остаток привязанности все еще сохраняется, состояние “невозвращения”. [33]

О, монахи, не принимайте за меру семь лет. Если кто-то будет таким образом практиковать эти четыре основы осознанности в течение шести лет ... в течение пяти лет ... трех лет ... двух лет ... одного года, тогда он сможет получить один из следующих двух плодов: “высшее знание” (“Архатство”), здесь и сейчас, либо, если остаток привязанности все еще сохраняется, состояние “невозвращения”.

О, монахи, не принимайте за меру один год. Если кто-то будет таким образом практиковать эти четыре основы осознанности в течение семи месяцев ... в течение шести месяцев ... пяти месяцев ... четырех месяцев ... трех месяцев ... двух месяцев ... месяца ... половины месяца, тогда он сможет получить один из следующих двух плодов: “высшее знание” (“Архатство”), здесь и сейчас, либо, если остаток привязанности все еще сохраняется, состояние “невозвращения”.

О, монахи, не принимайте за меру половину месяца. Если кто-то будет таким образом практиковать эти четыре основы осознанности в течение недели, тогда он сможет получить один из следующих двух плодов: “высшее знание” (“Архатство”), здесь и

сейчас, либо, если остаток привязанности все еще сохраняется, состояние “невозвращения”.

‘Это единственный путь очищения существ, преодоления печали и слез, устранения страданий и бед, выхода на правильный путь, достижения нирваны, а именно, четыре основы осознанности’. Так было сказано, и в связи с этим так было сказано”.

Так сказал Благословенный. Радостные сердцем, монахи восхитились его словам.

Примечания

6. Повторение фраз “отслеживая тело в теле”, “чувства в чувствах”, и т. д. предназначено для того, чтобы медитирующий понял, насколько важно осознавать, удерживается ли его внимание на одном выбранном объекте, и не отклоняется в область другого созерцания. Например, когда медитирующий созерцает любой телесный процесс, он может невольно отвлечься на рассмотрение своих **чувств**, связанных с этим телесным процессом. В таком случае он должен ясно осознавать, что он ушел от первоначального предмета, и занялся созерцанием чувства. [\[Обратно\]](#)

7. Ум (на языке пали “*читта*”, также “сознание” или “*виньяна*”) в данном контексте означает состояния ума или единицы моментальной продолжительности в потоке ума. Качества ума (*дхамма*), -- это содержание ума, или факторы ума, из которых состоят отдельные состояния ума. [\[Обратно\]](#)

8. “Внутренне”: отслеживая собственное дыхание; “внешне”: отслеживая дыхание другого; “внутренне и внешне”: отслеживая попеременно свое дыхание и дыхание другого с непрерывным вниманием. Сначала внимание обращается только на собственное дыхание, и только на дальнейших этапах для практики пронизательности внимание обращается на процесс дыхания другого человека. [\[Обратно\]](#)

9. Факторы возникновения (*самудая-дхамма*), то есть условия возникновения дыхания тела; это: все тело целиком, носовой проем и ум. [\[Обратно\]](#)

10. Условия исчезновения дыхания тела – это: разрушение тела и носового проема, и прекращение деятельности ума. [\[Обратно\]](#)

11. Созерцание то одних, то других попеременно. [\[Обратно\]](#)

12. То есть существуют только безличные процессы тела, без “я”, души, духа, постоянной сущности или субстанции. Соответственно нужно понимать эту фразу в последующих созерцаниях. [\[Обратно\]](#)

13. Независимо от пристрастия (*танха*) и ложного понимания. [\[Обратно\]](#)

14. Во всех созерцаниях тела, кроме предыдущего, факторы происхождения: невежество, пристрастие, карма, еда, и общая характеристика происхождения; факторы исчезновения: исчезновение невежества, пристрастия, кармы, еды, и общая характеристика исчезновения. [\[Обратно\]](#)

15. Так называемые “элементы” – это первичные качества материи, объясняемые буддийской традицией как твердость (земля), сцепление (вода), теплотворность (огонь), и движение (ветер или воздух). [\[Обратно\]](#)

16. Здесь факторы возникновения: невежество, пристрастие, карма, впечатление чувств, и общая характеристика возникновения. Факторы исчезновения: исчезновение этих четырех, и общая характеристика исчезновения. [\[Обратно\]](#)

17. Это относится к негибкому и ленивому состоянию ума. [\[Обратно\]](#)

18. Это относится к беспокойному уму. [\[Обратно\]](#)

19. Ум медитативной поглощенности тонко-телесной и нетелесной сферы (*рупа-арупа-джхана*). [\[Обратно\]](#)
20. Обычный ум, или чувственное состояние существования (*камавачара*). [\[Обратно\]](#)
21. Ум чувственного состояния существования, по отношению к которому есть другие более высокие состояния ума. [\[Обратно\]](#)
22. Ум тонко-телесной и нетелесной сферы, по отношению к которому нет более высоких земных состояний ума. [\[Обратно\]](#)
23. Временно освобожденное от оков (*клеша*) либо с помощью методичной практики пронизательности (*випахьяна*), освобождающей от отдельных неблагоприятных состояний силой их противоположностей, либо с помощью медитативной поглощенности ума (*джхана*). [\[Обратно\]](#)
24. Здесь факторы происхождения состоят из невежества, пристрастия, кармы, тела-и-ума (*нама-рупа*). И общей характеристики происхождения; факторы исчезновения: пропадание невежества и т. д., и общая характеристика исчезновения. [\[Обратно\]](#)
25. Здесь факторы возникновения – это условия, которые создают препятствия, например ложное размышление и т. п., факторы исчезновения – это условия, которые устраняют препятствия, например правильная решимость. [\[Обратно\]](#)
26. Эти пять групп или скоплений образуют так называемую личность. Если они являются объектами привязанности, то существование, в форме повторных рождений и смертей, повторяется. [\[Обратно\]](#)
27. Факторы возникновения-исчезновения для пяти групп: для материальной формы, те же, что и для поз; для чувства, те же, что и для созерцания чувства; для восприятия и конструкций, те же, что и для чувства; для ума, те же, что и для созерцания ума. [\[Обратно\]](#)
28. Традиционный список десяти главных оков (*самйоджана*), как он дан в собрании трактатов (“Сутта Питака”), следующий: (1) иллюзия “я”, (2) скептицизм, (3) привязанность к правилам и ритуалам, (4) чувственное вожеление, (5) недоброжелательность, (6) пристрастие к тонко-телесному существованию, (7) пристрастие к бестелесному существованию, (8) тщеславие, (9) нетерпеливость, (10) невежество. [\[Обратно\]](#)
29. Факторы возникновения шести физических оков чувств – это невежество, пристрастие, карма, еда, и общая характеристика происхождения; факторы исчезновения: общая характеристика исчезновения и пропадание невежества и т. д. Факторы возникновения и исчезновения основы ума те же, что и у чувства. [\[Обратно\]](#)
30. Здесь факторы возникновения и исчезновения состоят только из условий, способствующих возникновению и исчезновению факторов просветления. [\[Обратно\]](#)
31. *Дукха*: буквально, “то, что трудно выносить, что тяжело терпеть”. Можно перевести это слово как “стресс”. [\[Обратно\]](#)
32. Факторы возникновения и исчезновения истин нужно понимать как возникновение и исчезновение страдания, пристрастия, и пути; истина о прекращении не включается в это созерцание, так как это ни возникновение, ни исчезновение. [\[Обратно\]](#)
33. То есть не-возвращения в мир чувственности. Это последний этап перед достижением конечной цели Архатства. [\[Обратно\]](#)