



*Мадджхима Никая 10*

# **Сатипаттхана сутта**

## **ОСНОВЫ ОСОЗНАННОСТИ**

Предисловие Ньянасатта Тхеры

(Перевод с английского Дмитрия Ивахненко  
на основе переводов с пали Ньянасатта Тхеры и Тханиссаро Бхикху)

## Предисловие

Философия буддизма заключается в “четырёх благородных истинах [1]”.

“Истина о страдании” говорит о том, что все формы становления, всё разнообразие элементов существования, входящих в состав “пяти групп” существования – еще их называют “пятью категориями объектов привязанности” (*панчупадана-кхандха*) – неразрывно связаны со страданием, пока они не перестают быть объектами привязанности. Всё относящееся к телу, все чувства и ощущения, все восприятия, все умственные конструкции и ум, -- непостоянны, -- это источники страдания, обусловленные явления, и поэтому лишены самости (“Я”) (*аничча, дукха, анатта*). Процесс существования под названием “жизнь” лучше всего характеризуется непрерывным исчезновением и возникновением, потому что все элементы этого потока становления постоянно возникают на основе созданных нами условий, а затем проходят, порождая новые элементы бытия в соответствии с нашими действиями или кармой.

Все страдание порождается пристрастием, и само наше рождение обусловлено пристрастием, которое состоит из трех частей: пристрастие к чувственным наслаждениям (*кама-танха*), пристрастие к продолжающемуся и возобновляющемуся существованию (*бхава-танха*), и пристрастие к уничтожению после смерти (*вибхава-танха*). В этом “истина об источнике страдания”.

Достижение совершенного счастья, разрыв цепи перерождений и страдания путем достижения нирваны (*ниббана*), возможен только через искоренение этого троичного пристрастия. В этом “истина о прекращении страдания”.

Методы тренировки для освобождения от всех страданий применяются через следование “благородным восьмеричным путем” “правильного понимания” (*диттхи*), “правильной решимости” (*санкаппа*), “правильной речи” (*вача*), “правильного действия” (*камманта*), “правильной жизни” (*аджива*), “правильного усилия” (*ваяма*), “правильной осознанности” (*самми*) и “правильного сосредоточения” (*самадхи*). Благородный восьмеричный путь состоит из трех типов тренировки, подытоженных в “добродетельном поведении” (*шила*), “сосредоточении” (*самадхи*), и мудрости (*паннья*). В этом “истина о пути к прекращению страдания”. [2]

Преобладание страдания и отсутствие свободы и счастья связано с тем, что человек подвержен трем причинам всего неумения и зла, всех неблагоприятных действий (*акушала-камма*), а именно, вожделению, ненависти и заблуждению (*лобха, доша, моха*).

Добродетельное поведение устраняет вожделение. Спокойствие настоящего сосредоточения и культуры ума побеждает ненависть. Мудрость или правильное понимание, которое еще называют прямым знанием, полученным в медитации, рассеивает все заблуждения. Все эти три типа тренировки возможны только путем развития постоянной осознанности (*самми*), которая служит седьмым звеном благородного восьмеричного пути. Осознанность называют руководящей способностью (*индрия*) и духовной силой (*бала*), и кроме того, она является первым из семи факторов просветления (*самма боджханга*) [3]. Правильная осознанность (*самма-самми*) должна присутствовать в каждом умелом или кармически благоприятном моменте мысли (*кушала-читта*). Это основа всех искренних стремлений (*аппамада*) к освобождению, которая поддерживает в нас чувство безотлагательности достижения просветления или нирваны.

Трактат об основах осознанности “Сатипаттхана сутта”, -- это десятый трактат в “Собрании средней длины” (Маджжима Никая) трактатов Просветленного. Именно это вариант переведен в этой публикации. Есть еще один вариант в “Собрании длинных трактатов” (Дигха Никая), который отличается только подробным описанием четырех благородных истин.

Буддисты традиции Тхеравады никогда не упускали из виду огромной важности “Трактата об осознанности”. В Шри-Ланке, даже когда знание и практика Дхармы были в полном упадке из-за столетий иностранного господства, сингальские буддисты никогда не забывали сатипаттхана сутру. Заучивание этой сутры было неизменной практикой у буддистов, и даже сегодня в Шри-Ланке многие могут прочитать эту сутру наизусть. Часто в дни полнолуния можно увидеть верующих, соблюдающих “восемь правил”, которые занимаются совместным чтением вслух этой сутры. Буддисты стремятся слушать этот трактат даже в последние моменты своей жизни; и у кровати умирающего буддиста монахи или миряне читают этот почитаемый текст.

В личной алтарной комнате в буддийском доме, книга “Сатипаттхана сутта” лежит на видном месте как предмет почитания. В монастырских библиотеках рукописей на пальмовых листьях эта сутра переплетена в красочную декоративную обложку.

Одна из таких книг с этим трактатом, написанным сингальским шрифтом на пальмовых листьях, проделала долгий путь из Шри-Ланки в библиотеку бухарестского государственного университета в Румынии. Мы обнаружили это, собирая материал для “Энциклопедии Буддизма”, когда один человек, с которым мы переписывались на эсперанто, прислал нам список ста книг по Буддизму, находящихся в библиотеках румынских университетов.

## **Осознанность дыхания (Анапана-сати)**

В “Сатипаттхана сутте” разбираются такие темы, как телесность, чувства, ум и качества ума, которые служат системой классификации правильного буддийского созерцания освобождения. Очень видное место в этом трактате занимает обсуждение осознанности дыхания (анапана-сати). Чтобы придать нашей публикации большую практическую ценность, мы предоставим вводное описание методов практики этой конкретной медитации.

Осознанность дыхания занимает наивысшее место среди разнообразных предметов буддийской медитации. Просветленный так рекомендует и хвалит ее: “Это сосредоточение через осознанность дыхания, когда его развивают и снова и снова практикуют, является умиротворенным и возвышенным, это неподдельное счастливое местопребывание, и оно сразу же изгоняет и успокаивает порочные неблагоприятные мысли, как только они возникают”. Хотя эта медитация так высоко ценится, ее первоначальные этапы вполне доступны для начинающего, будь он даже мирским студентом Дхармы Будды. И в переведенном здесь трактате, и в 118-ом трактате того же собрания (Маджжима Никая, “Анапанасати сутта”), который посвящен именно этой медитации, ясно изложены первоначальные инструкции для практики.

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.

Просветленный дал эти указания монахам, которые, собрав пожертвования, могли весь оставшийся день посвятить медитации. А как насчет мирских буддистов, с ограниченным временем для практики? Среди мест, которые описаны как подходящие для практики медитации, одно доступно всем: “сунагара”, буквально “пустой дом”, может означать любую комнату дома, в которой в данный момент нет жильцов, и в течение 24-х часов дня в своем доме можно найти комнату, которая незанята и в которой не беспокоят. Те, кто работает весь день, и вечером чувствуют себя слишком устало, чтобы медитировать, могут посвящать практике осознанности дыхания раннее утро.

Еще одна проблема – правильная поза для медитации. Полная “поза лотоса” йогина, “падмасана”, какой мы ее видим в статуях Будды, в наши дни оказывается довольно трудной, даже для людей Востока. Но молодой медитирующий. И даже человек средних лет, вполне может постепенно обучиться этой позе. Например, он может сначала сидеть на низком, широком стуле или на кровати, согнув только одну ногу и поставив вторую на пол; и так, постепенно приближаясь к этой позе, он может постепенно освоить ее. Есть и другие более легкие позы сидения с согнутыми ногами, например поза полу-лотоса. Стоит затратить немного усилий, чтобы обучиться этим позам; но если они вначале оказываются трудными и неудобными, то не нужно из-за этого откладывать или нарушать ход самой медитации. Можно выделить отдельное время для практики сидения, используя ее по мере возможности для созерцания и размышлений; но практику медитации, ориентированную на более высокие уровни концентрации, лучше проводить в удобной позе. Можно сидеть на стуле с прямой спинкой, такой высоты, чтобы ноги можно было с удобством поставить на пол без напряжения. Но как только поза со скрещенными ногами станет удобнее, нужно принимать ее для практики осознанности дыхания, так как она позволяет сидеть в медитации дольше, чем это возможно на стуле.

Тело и ум медитирующего должны быть бодрыми, но не напряженными. Место со слабым освещением благоприятно тем, что помогает не допускать отвлечения внимания на видимые предметы.

Правильное место, время и поза очень важны и часто существенны для успеха в медитации.

Хотя мы дышали всю свою жизнь, мы делали это без осознанности, и поэтому, когда мы пробуем внимательно следить за каждым дыханием, оказывается, что буддийские учителя древности были правы, когда сравнивали обычное состояние неуправляемого ума с неприрученным теленком. Наш ум был долгое время рассеян среди видимой информации и других объектов чувств и мыслей, и поэтому с трудом поддается попыткам управлять им.

Представьте себе, что пастух хочет приручить дикого теленка: он забирает его у коровы и привязывает его веревкой к прочному столбу. Тогда теленок может кидаться из стороны в сторону, но так как он не сможет уйти и устанет от своих попыток, то в конце концов он уляжется около столба. Так и медитирующий, когда он хочет приручить свой собственный ум, который был воспитан на наслаждении объектами чувств, должен увести ум из мест с избытком объектов чувств, и привязать ум к столбу вдохов и выдохов веревкой осознанности. И хотя его ум может кидаться из стороны в сторону, лишенный свободы бродить среди объектов чувств, в конце концов он успокоится, если осознанность настойчива и сильна.

При практике осознанности дыхания внимание должно быть сосредоточено на кончике носа или на находящейся сразу под носом точке верхней губы, где ощущается поток воздуха. Внимание медитирующего должно постоянно находиться на этой “точке сосредоточения”, в которой можно легко чувствовать и наблюдать входящее и выходящее дыхание. Медитирующий может заметить путь дыхания через тело, но он должен игнорировать это. В начале практики медитирующий должен сосредотачиваться только на вдохах и выдохах, и не должен впадать в какие-то размышления о них. Только на последующем этапе ему нужно будет заняться возникновением знания и других состояний, связанных с сосредоточением.

В этом кратком предисловии мы смогли обсудить только первые шаги начинающего. За дополнительной информацией студент может обратиться к английскому переводу “Висуддхимагги” (“Путь очищения”, глава 8) Бхикху Нанамоли, или к “Осознанности дыхания” Бхикху Нанамоли, и к “Сердцу буддийской медитации” Ньянапоники Тхеры [4].

Буддист-мирянин, который берется за эту практику, принимает сначала “Три прибежища” и “Пять правил” [5]; он повторяет размышления о Будде, Дхарме и Сангхе, передает мысли любящей доброты (*метта*) во всех направлениях, вспоминает, что эта медитация поможет ему достичь цели освобождения с помощью прямого знания и умственного спокойствия, и только тогда он приступает к самой осознанности дыхания, сначала с помощью счета.

## Счет

Буддийские учителя древности рекомендуют начинающему сначала в уме считать вдохи и выдохи. При этом начинающий не должен прекращать счета раньше пяти, продолжать дольше десяти, или делать перерыв в счете. При остановке раньше пяти у ума недостаточно пространства для сосредоточения, при продолжении дольше десяти уме берет в качестве объектов скорее числа, а не дыхания, а любой перерыв в счете может нарушить медитацию.

При счете медитирующий сначала должен считать, когда вдох или выдох завершен, а не когда он начинается. Так что сделав сначала вдох, он считает в уме “один”, когда этот вдох завершен, затем он считает “два”, когда выдох завершен, “три” после следующего вдоха, и так далее до десяти, а потом опять от одного до десяти, и так продолжает дальше.

После некоторой практики счета при завершении вдоха или выдоха, дыхание может участиться. Но вдохи или выдохи не нужно специально делать дольше или короче. Медитирующему нужно просто осознавать их ход, когда они приходят и уходят. Теперь он может попробовать считать “раз”, когда он **начинает** вдыхать или выдыхать, считать до пяти или до десяти, а затем опять от одного до пяти или десяти. Если вдох вместе с выдохом считаются как “один”, то лучше считать только до пяти.

Счет нужно использовать только до тех пор, пока медитирующий не сможет без него обходиться, следя за последовательностью дыханий. Счет – это всего лишь инструмент, который помогает не допускать случайных мыслей. Он остается ориентиром или перилами для поддержания осознанности, пока она не сможет обходиться без такой помощи. Для некоторых счет может оказаться скорее ненужным усложнением, чем помощью, и они вполне могут обращать внимание непосредственно на сам поток внимания, с помощью “соединения следующих друг за другом дыханий”.

## Соединение

После того, как счет отброшен, медитирующий должен продолжать свою практику с помощью соединения (*анубандана*); то есть, осознанное отслеживание вдохов и выдохов без использования счета, и все же без перерыва во внимательности. И здесь тоже внимание не нужно отслеживать дальше ноздрей, где дыхательный воздух входит и выходит. Медитирующий должен стараться осознавать свое дыхание, на всем его протяжении и не пропуская ни одной его фазы, но его внимание должно оставаться на месте контакта, ноздрях, или той точки верхней губы, где ее касается поток воздуха.

При таком отслеживании вдохов и выдохов они становятся все тоньше и тоньше, и иногда нелегко продолжать замечать едва уловимое ощущение касания дыхания. Тогда для отслеживания дыханий нужна обостренная осознанность. Но если медитирующий настойчив, то однажды он почувствует новое ощущение, чувство легкости и счастья. Иногда перед его глазами появляется что-то, похожее на звезду, или аналогичный знак, который показывает, что медитирующий подошел к этапу сосредоточения доступа. Укрепляя вновь обретенный знак, медитирующий может развить полное поглощение ума (*джана*), или по крайней мере предварительное сосредоточение как основу для практики пронизательности.

Практика осознанности дыхания предназначена и для спокойствия ума, и для пронизательности (*шаматха* и *випашьяна*). Так как целью буддийской медитации является прямое знание, то полученное в медитативной практике сосредоточение нужно использовать для ясного понимания реальности, как она проявляется в самом человеке и во всем его опыте.

Хотя конечной целью является глубокая пронизательность, ведущая к нирване, продвижение в осознанности и сосредоточении тоже принесет много пользы в повседневной жизни. Когда мы привыкнем отслеживать свое дыхание продолжительное время и сможем исключать все (или почти все) неуместные мысли, то во всех наших действиях обязательно станет больше осознанности, самоконтроля и эффективности. Вместе с дыханием и другие процессы тела и ума станут для нас яснее, и мы лучше узнаем себя.

Будда сказал:

*“Осознанность дыхания, когда ее развивают и постоянно практикуют, дает великолепные плоды, великолепные преимущества.*

*Осознанность дыхания, когда ее развивают и постоянно практикуют, приводит к совершенству все четыре основы осознанности.*

*Четыре основы осознанности, когда их развивают и постоянно практикуют, приводят к совершенству семь факторов просветления.*

*Семь факторов просветления, когда их развивают и постоянно практикуют, приводят к совершенству ясное знание и освобождение”.*

Ясное видение и спасение, или прямое знание и счастье освобождения – это наивысший плод применения осознанности.



## **Сатипаттхана-сутта**

### **(Основы осознанности)**

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 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.

(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, разметанных 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 монах (распознает):

(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 (*боддхжанга*)

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** (*самми*), 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** (*питти*), 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 беспристрастия, либо, когда в нем отсутствует просветляющий фактор беспристрастия, он распознает, что в нем нет просветляющего фактора беспристрастия ; и он распознает, как происходит возникновение невозникшего просветляющего фактора беспристрастия; и как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора беспристрастия.

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 (*дукха*) [\[31\]](#)” 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.

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

1. Краткое описание четырех благородных истин можно найти в “Маха сатипаттхана сутте”.

2. См. описание восьмеричного благородного пути в “Маха сатипаттхана сутте”.
3. Семь факторов просветления: осознанность (*самхи*), исследование качеств ума (*дхамма-вичая*), настойчивость (*вирья*), восторг (*пити*), спокойствие (*пассадхи*), сосредоточение (*самадхи*), беспристрастие (*упекха*).
4. Все эти книги опубликованы Буддийским издательским обществом.
5. Пять правил – это воздержание от (1) убийства, (2) воровства, (3) незаконных половых связей, (4) лжи, (5) одурманивающих веществ.
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.
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.
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 проницательности внимание обращается на процесс дыхания другого человека.
9. Факторы возникновения (*самудая-дхамма*), то есть условия возникновения дыхания тела; это: все тело целиком, носовой проем и ум.
10. Условия исчезновения дыхания тела – это: разрушение тела и носового проема, и прекращение деятельности ума.
11. Созерцание то одних, то других попеременно.
12. То есть существуют только безличные процессы тела, без “я”, души, духа, постоянной сущности или субстанции. Соответственно нужно понимать эту фразу в последующих созерцаниях.
13. Независимо от пристрастия (*танха*) и ложного понимания.
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.
15. Так называемые “элементы” – это первичные качества материи, объясняемые буддийской традицией как твердость (земля), сцепление (вода), теплотворность (огонь), и движение (ветер или воздух).
16. Здесь факторы возникновения: невежество, пристрастие, карма, впечатление чувств, и общая характеристика возникновения. Факторы исчезновения: исчезновение этих четырех, и общая характеристика исчезновения.
17. Это относится к негибкому и ленивому состоянию ума.
18. Это относится к беспокойному уму.

19. Ум медитативной поглощенности тонко-телесной и нетелесной сферы (*рупа-арупа-джхана*).
20. Обычный ум, или чувственное состояние существования (*камавачара*).
21. Ум чувственного состояния существования, по отношению к которому есть другие более высокие состояния ума.
22. Ум тонко-телесной и нетелесной сферы, по отношению к которому нет более высоких земных состояний ума.
23. Временно освобожденное от оков (*клеша*) либо с помощью методичной практики пронизательности (*випашьяна*), освобождающей от отдельных неблагоприятных состояний силой их противоположностей, либо с помощью медитативной поглощенности ума (*джхана*).
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.
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.
26. Эти пять групп или скоплений образуют так называемую личность. Если они являются объектами привязанности, то существование, в форме повторных рождений и смертей, повторяется.
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.
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 вожелание, (5) недоброжелательность, (6) пристрастие к тонко-телесному существованию, (7) пристрастие к бестелесному существованию, (8) тщеславие, (9) нетерпеливость, (10) невежество.
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.
30. Здесь факторы возникновения и исчезновения состоят только из условий, способствующих возникновению и исчезновению факторов просветления.
31. *Дукха*: буквально, “то, что трудно выносить, что тяжело терпеть”. Можно перевести это слово как “стресс”.
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.
33. То есть не-возвращения в мир чувственности. Это последний этап перед достижением конечной цели Архатства.