

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, [1] 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, [2] 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. [3]

Он отслеживает факторы возникновения в теле, [4]

либо он отслеживает факторы исчезновения в теле, [5]

либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в теле. [6]

Либо его осознанность соотносится с мыслью "Тело существует" [7] по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо [8] 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, [9]

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 (сампаджаннья)

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". [10]

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, съедаемое

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, размечанных 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, [11]

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; [12]

рассеянное состояние ума, как рассеянное состояние ума; [13]

(5) развитое состояние ума, как развитое состояние ума; [14]

неразвитое состояние ума, как неразвитое состояние ума; [15]

(6) состояние ума, по отношению к которому есть умственно более высокое состояние ума,
как состояние, по отношению к которому есть умственно более высокие состояния; [16]

состояние ума, по отношению к которому нет умственно более высокого состояния ума, как
состояние, по отношению к которому нет умственно более высоких состояний; [17]

(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; [18]

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. [19]

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. [20]
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. [21]

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. [22]
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; [23]

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. [24]

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 (сати),

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 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. [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 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) [26]" 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. [27]

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". [28]

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. 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.

2. 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.

3. "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.

4. Факторы возникновения (самудая-дхамма), то есть условия возникновения дыхания тела; это: все тело целиком, носовой проем и ум.

5. Условия исчезновения дыхания тела - это: разрушение тела и носового проема, и прекращение деятельности ума.

6. Созерцание то одних, то других попеременно.

7. То есть существуют только безличные процессы тела, без "я", души, духа, постоянной сущности или субстанции. Соответственно нужно понимать эту фразу в последующих созерцаниях.

8. Независимо от пристрастия (танха) и ложного понимания.

9. 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.

10. Так называемые "элементы" - это первичные качества материи, объясняемые буддийской традицией как твердость (земля), сцепление (вода), теплотворность (огонь), и движение (ветер или воздух).

11. Здесь факторы возникновения: невежество, пристрастие, карма, впечатление чувств, и общая характеристика возникновения. Факторы исчезновения: исчезновение этих четырех, и общая характеристика исчезновения.

12. Это относится к негибкому и ленивому состоянию ума.

13. Это относится к беспокойному уму.

14. Ум медитативной поглощенности тонко-телесной и нетелесной сферы (рупа-арупа-джхана).

15. Обычный ум, или чувственное состояние существования (камавачара).
16. Ум чувственного состояния существования, по отношению к которому есть другие более высокие состояния ума.
17. Ум тонко-телесной и нетелесной сферы, по отношению к которому нет более высоких земных состояний ума.
18. Временно освобожденное от оков (клеша) либо с помощью методичной практики проничательности (випашьяна), освобождающей от отдельных неблагоприятных состояний силой их противоположностей, либо с помощью медитативной поглощенности ума (джхана).
19. 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.
20. Здесь факторы возникновения - это условия, которые создают препятствия, например ложное размышление и т. п., факторы исчезновения - это условия, которые устраняют препятствия, например правильная решимость.
21. Эти пять групп или скоплений образуют так называемую личность. Если они являются объектами привязанности, то существование, в форме повторных рождений и смертей, повторяется.
22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. Здесь факторы возникновения и исчезновения состоят только из условий, способствующих возникновению и исчезновению факторов просветления.
26. Дукха: буквально, "то, что трудно выносить, что тяжело терпеть". Можно перевести это слово как "стресс".
27. 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.
28. То есть не-возвращения в мир чувственности. Это последний этап перед достижением конечной цели Архатства.

*Перевод с английского Дмитрия
Ивахненко на основе переводов с
пали Ньянасамма Тхеры и
Тханиссаро Бхикху*