

МАХА-САТИПАТТХАНА-СУТТА

Великое поучение об основах осознанности

22-я сутта из «Длинного собрания» («Дигха-никая»)

Почитание Ему, Возвышенному, Святому, полностью Пробужденному!

Так я слышал. Однажды Возвышенный пребывал среди народа Куру, в местности Куру, называемой также Каммасадамма. И там Возвышенный обратился к монахам: "О монахи!" "Достопочтенный!" — ответили тогда эти монахи. И Возвышенный говорил так:

"Единственный путь существует, о монахи, к очищению сущности, к преодолению горя и скорби, к прекращению страданий и печали, к обретению правильного метода, к осуществлению ниббаны — это четыре основы внимательности. Каковы же эти четыре?"

Когда, о монахи, находясь в теле, монах пребывает в созерцании тела, усердный, прозорливый, бдительный, старающийся преодолеть вожделение и печаль по отношению к миру; находясь в чувствах, он пребывает в созерцании чувств, усердный, прозорливый, бдительный, старающийся преодолеть вожделение и печаль по отношению к миру; находясь в уме, он пребывает в созерцании ума, усердный, прозорливый, бдительный, старающийся преодолеть вожделение и печаль по отношению к миру; находясь в объектах ума, он пребывает в созерцании объектов ума, усердный, прозорливый, бдительный, старающийся преодолеть вожделение и печаль по отношению к миру".

СОЗЕРЦАНИЕ ТЕЛА

"Как же теперь, о монахи, находясь в теле, пребывает монах в созерцании тела?"

[Внимательность к дыханию:]

"И вот, о монахи, удалился монах в лес; он живет у подножья дерева или в пустой хижине. Он садится со скрещенными ногами, с выпрямленной спиной. Смотри прямо перед собой, он ровно и внимательно делает вдох, внимательно делает выдох. Делая долгий вдох, знает он: я делаю долгий вдох; делая долгий выдох, знает он: я делаю долгий выдох. Делая короткий вдох, знает он: я делаю короткий вдох. Делая короткий выдох, знает он: я делаю короткий выдох. Ощущая все тело (дыхания) буду я вдыхать; ощущая все тело (дыхания) буду я выдыхать — так упражняется он. Успокаивая (дыхательную) функцию тела, буду я вдыхать, — так упражняется он; успокаивая (дыхательную) функцию тела, буду я выдыхать, — так упражняется он.

"И подобно тому, о монахи, как искусный токарь, если он долго точит дерево, знает: я долго точу дерево; если он быстро точит дерево, знает: я быстро точу дерево, — точно так же, о монахи, знает тогда монах; если он делает долгий вдох, знает он: я делаю долгий вдох; если он делает долгий выдох, знает он: я делаю долгий выдох".

[Практические советы:]

"Так пребывает он внутри тела (дыхания) в созерцании тела; или пребывает он снаружи в теле; или пребывает он внутри и снаружи (попеременно) в теле в созерцании тела. Созерцая вещи в их возникновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их исчезновении, пребывает он в теле; созерцая вещи (попеременно) в их возникновении и исчезновении, пребывает он в теле. "Вот тело!" — так его внимание устремлено к настоящему, только пока оно служит познанию, пока служит внимательности. Независимый живет он, и ни к чему в мире он не привязан.

Так, о монахи, находясь в теле, пребывает монах в созерцании тела.

[Четыре положения тела:]

"И далее, о монахи, когда идет, знает монах: я иду; когда стоит, знает монах: я стою; когда сидит, знает монах: я сижу; когда лежит, знает монах: я лежу. И каково всегда положение его тела, это в точности знает он.

Так пребывает он внутри собственного тела в созерцании тела; или пребывает он снаружи в теле (другого человека) в созерцании тела; или пребывает он внутри и снаружи в теле в созерцании тела. Созерцая вещи в их возникновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их исчезновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их возникновении и исчезновении, пребывает он в теле. "Вот тело" — так его внимание устремлено к настоящему, только пока оно служит познанию, служит внимательности. Независимым живет он, и ни к чему в мире он не привязан.

Так, о монахи, находясь в теле, пребывает монах в созерцании тела".

[Осознавание:]

"И далее, о монахи: вот монах идет и возвращается, ясно осознавая то, что делает; смотрит прямо и в сторону, ясно осознавая то, что делает; сгибается и вытягивается, ясно осознавая то, что делает; носит одежду и чашу, ясно осознавая то, что делает; если пьет, жует и пробует, ясно осознает то, что делает; освобождается от нечистот и мочи, ясно осознавая то, что делает; ходит, стоит, сидит, засыпает, пробуждается, читает и молчит, ясно осознавая то, что делает.

Так пребывает он внутри тела в созерцании тела; или пребывает он снаружи тела в созерцании тела; или пребывает он внутри и снаружи тела в созерцании тела. Созерцая вещи в их возникновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их исчезновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их возникновении и исчезновении, пребывает он в теле. "Вот тело!" — так его внимание устремлено к настоящему, только пока служит познанию, служит внимательности. Независимым живет он, и ни к чему в мире он не привязан. Так, о монахи, находясь в теле, пребывает монах в созерцании тела".

[Об отвращении к телу:]

"И далее, о монахи, вот созерцает монах это тело от подошв вверх и от кончиков волос вниз; это тело, обтянутое кожей и наполненное всевозможными нечистотами. В этом теле есть волосы на голове, волосы на теле, зубы, кожа, мясо, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезенка, кишки, желудок, кал, желчь, слизь, гной, кровь, пот, жир, слезы, слюна, носовая слизь, суставная жидкость, моча.

И вот, о монахи, подобно тому, как если бы открытая с двух сторон корзина была бы наполнена разными зёрнами, как стручковым рисом с гор и с равнины, бобами мугга и маса,

зернами кунжута и зернами риса. Тогда мог бы человек с хорошим зрением открыть ее и рассмотреть: "Вот это — стручковый рис с гор и с равнины, это бобы мугга и маса, это зерна кунжута, это рис. Точно так же, о монахи, созерцает монах это самое тело от подошв вверх и от кончиков волос вниз, обтянутое кожей, наполненное всевозможными нечистотами: "В этом теле волосы на голове, моча..." Так, находясь внутри тела, пребывает он в созерцании тела; или находясь снаружи тела, пребывает он в созерцании тела; или находясь внутри и снаружи тела, пребывает он в созерцании тела. Созерцая вещи в их возникновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их исчезновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их возникновении и исчезновении, пребывает он в теле. "Вот тело" — так его внимание устремлено к настоящему, только пока оно служит познанию, служит внимательности. Независимым живет он, и ни к чему в мире он не привязан.

Вот так, о монахи, находясь в теле, пребывает монах в созерцании тела".

[Об элементах:]

"И далее, о монахи, вот созерцает монах это тело в его соответствующем месте и положении по элементам: есть в этом теле (элемент) земля, (элемент) вода, (элемент) огонь и (элемент) воздух.

И подобно тому, о монахи, как искусный мясник или его подмастерье зарезал корову и разрубил ее на куски, а затем уселся на перекрестке четырех улиц, — точно так же, о монахи, созерцает монах это самое тело в его соответствующем месте и положении по элементам: в этом теле есть (элемент) земля, (элемент) вода, (элемент) огонь и (элемент) воздух. Так, находясь внутри тела, пребывает он в созерцании тела; находясь снаружи тела, пребывает он в созерцании тела; находясь внутри и снаружи тела, пребывает он в созерцании тела. Созерцая вещи в их возникновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их исчезновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их возникновении и исчезновении, пребывает он в теле. "Вот тело!" — так его внимание устремлено к настоящему, только пока оно служит познанию, служит внимательности. Независимым живет он, и ни к чему в мире он не привязан.

Так, о монахи, находясь в теле, пребывает монах в созерцании тела".

[9 созерцаний на погребальном поле:]

1. "И далее, о монахи, когда увидит монах тело, выброшенное на погребальное поле через день после смерти, через два дня после смерти, раздувшееся и разлагающееся, — тогда прилагает он увиденное к этому (своему собственному) телу: и это тело таково, и оно так устроено, и оно не избегнет этой участи. Так, находясь в теле, пребывает он внутри его в созерцании тела; или пребывает он снаружи тела в созерцании тела; или пребывает он внутри и снаружи тела в созерцании тела.

Созерцая вещи в их возникновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их исчезновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их возникновении и исчезновении, пребывает он в теле. "Вот тело!" — так его внимание устремлено к настоящему, только пока оно служит познанию, служит внимательности. Независимым живет он, и ни к чему в мире он не привязан.

Так, о монахи, находясь в теле, пребывает монах в созерцании тела.

2. И далее, о монахи, когда увидит монах тело, выброшенное на погребальное поле, пожираемое воронами, пожираемое стервятниками, пожираемое коршунами, пожираемое собаками, пожираемое шакалами или пожираемое всевозможными червями, — тогда

прилагает он увиденное к этому (своему собственному) телу: и это тело таково, и оно так устроено, и оно не избегнет этой участи!

Так пребывает он внутри тела, в созерцании тела; или пребывает он снаружи тела, в созерцании тела; или пребывает он внутри и снаружи в созерцании тела. Созерцая вещи в их возникновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их исчезновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их возникновении и исчезновении, пребывает он в теле. "Вот тело!" — так его внимание устремлено к настоящему, только пока оно служит познанию, служит внимательности. Независимым живет он, и ни к чему в мире он не привязан. Так, о монахи, находясь в теле, пребывает монах в созерцании тела.

3. И далее, о монахи, когда увидит монах тело, выброшенное на погребальное поле, скелет, покрытый мясом, кровоточащее, скрепленное лишь сухожилиями.

4. Скелет с обрывками мяса, запятнанный кровью, скрепленный сухожилиями.

5. Скелет, лишенный мяса, лишенный крови, удерживаемый сухожилиями.

6. Кости, не скрепленные друг с другом, разбросанные во всех направлениях: здесь кость руки, там кость ступни, там кость бедра, там кость голени, там кость таза, там кости позвоночника, там череп.

7. Побелевшие кости цвета раковины.

8. Кучу костей, много лет (лежавшую).

9. Истлевшие кости, превратившиеся в пыль, — тогда прилагает он увиденное к этому (своему собственному) телу: и это тело таково, и оно так устроено, и оно не избегнет этой участи.

Так, о монахи, пребывает монах внутри тела в созерцании тела; или пребывает он снаружи тела, в созерцании тела; или пребывает он внутри и снаружи в созерцании тела. Созерцая вещи в их возникновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их исчезновении, пребывает он в теле; созерцая вещи в их возникновении и исчезновении, пребывает он в теле. "Вот тело!" — так его внимание устремлено к настоящему, только пока оно служит познанию, служит внимательности. Независимым живет он, и ни к чему в мире он не привязан. Так, о монахи, находясь в теле, пребывает монах в созерцании тела".

СОЗЕРЦАНИЕ ЧУВСТВ

"Как же теперь, о монахи, находясь в чувствах, пребывает монах в созерцании чувств?"

Если, о монахи, ощущает монах радостное чувство, тогда знает он: я ощущаю радостное чувство; если он ощущает чувство печали, тогда знает он: я ощущаю чувство печали; если он не ощущает ни радостного, ни печального чувства, тогда знает он: я не ощущаю ни радостного, ни печального чувства. Если ощущает он радостное чувство, связанное с умом, тогда знает он: я ощущаю радостное чувство, связанное с умом; если ощущает он радостное чувство, не связанное с умом, знает он: я ощущаю радостное чувство, не связанное с умом; если ощущает он печальное чувство, связанное с умом, тогда знает он: я ощущаю печальное чувство, связанное с умом; если ощущает он печальное чувство, не связанное с умом, тогда знает он: я ощущаю печальное чувство, не связанное с умом. Если ощущает он не радостное и не печальное чувство, связанное с умом, тогда знает он: я ощущаю не радостное и не печальное чувство, связанное с умом; если ощущает он не радостное и не печальное чувство,

не связанное с умом, тогда знает он: я ощущаю не радостное и не печальное чувство, не связанное с умом.

Так пребывает он внутри чувств, созерцая чувства; или пребывает он снаружи чувств, созерцая чувства; или пребывает он внутри и снаружи чувств, созерцая чувства. Созерцая вещи в их возникновении, пребывает он в чувствах; созерцая вещи в их исчезновении, пребывает он в чувствах; созерцая вещи в их возникновении и исчезновении, пребывает он в чувствах. "Вот чувство!" — так его внимание устремлено к настоящему, только пока служит познанию, служит внимательности. Независимым живет он, и ни к чему в мире он не привязан. Так, о монахи, находясь в чувствах, пребывает монах в созерцании чувств".

СОЗЕРЦАНИЕ УМА

"Как же теперь, о монахи, находясь в уме, пребывает монах в созерцании ума?"

Вот знает монах об уме, отягощенном вожделением: отягощен вожделением ум; он знает об уме, свободном от вожделения: свободен от вожделения ум; он знает об уме, отягощенном ненавистью: отягощен ненавистью ум; он знает об уме, свободном от ненависти: свободен от ненависти ум; он знает об ослепленном уме: ослеплен ум; он знает о неослепленном уме: неослеплен ум; он знает о связанном уме: связан ум; он знает о рассеянном уме: рассеян ум; он знает о развитом уме: развитой ум; он знает о неразвитом уме: неразвитой ум; он знает об уме, который можно превзойти: ум, который можно превзойти; он знает об уме, который нельзя превзойти: ум, который нельзя превзойти; он знает о собранном уме: собранный ум; он знает о несобранном уме: несобранный ум; он знает об освобожденном уме: освобожденный ум; он знает о неосвобожденном уме: неосвобожденный ум.

Так пребывает он внутри ума в созерцании ума; или пребывает он снаружи ума в созерцании ума; или пребывает он внутри и снаружи ума в созерцании ума; созерцая вещи в их возникновении, пребывает он в уме; созерцая вещи в их исчезновении, пребывает он в уме; созерцая вещи в их возникновении и исчезновении, пребывает он в уме; "Вот ум!" — так его внимание устремлено к настоящему, только пока служит познанию, пока служит внимательности. Независимым живет он, и ни к чему в мире он не привязан.

Так, о монахи, находясь в уме, пребывает монах в созерцании ума".

СОЗЕРЦАНИЕ ОБЪЕКТОВ УМА

"Как же теперь, о монахи, находясь в объектах ума, пребывает монах в созерцании объектов ума?"

Пять препятствий: "Вот, пребывает монах в созерцании объектов ума, находясь в объектах ума, а именно: в пяти препятствиях.

Как же теперь, о монахи, пребывает монах в созерцании объектов ума, а именно: в пяти препятствиях? Вот, о монахи, знает монах, если в нем есть чувственное желание: чувственное желание есть во мне. Он знает, если в нем нет никакого чувственного желания: нет во мне чувственного желания. Как дело доходит до возникновения не возникавшего чувственного желания, это также знает он; и как дело доходит до подчинения возникшему чувственному желанию, и это знает он; и как в будущем дело более не доходит до возникновения чувственного желания, которому он подчинился и это также знает он.

Он знает, когда в нем существует ненависть: ненависть существует во мне. Он знает, когда в нем нет ненависти: нет во мне ненависти...

Он знает, когда в нем есть неподвижность и сонливость: неподвижность и сонливость существуют во мне. Он знает, когда в нем нет неподвижности и сонливости: нет во мне неподвижности и сонливости...

Он знает, когда в нем существуют волнение и угрызения совести: волнение и угрызения совести существуют во мне. Он знает, когда в нем нет волнения и угрызений совести: волнения и угрызений совести нет во мне...

Когда существует в нем сомнение, знает он: сомнение существует во мне. Когда нет в нем сомнения, знает он: сомнения нет во мне. И как дело доходит до возникновения не возникшего сомнения, также знает он; как дело доходит до подчинения возникшему сомнению, также знает он; и как сделать, чтобы впредь не возникало сомнения, которому он подчинился, и это знает он.

Так, находясь внутри объектов ума, пребывает он в созерцании объектов ума; или он находится снаружи объектов ума в созерцании объектов ума; или он находится внутри и снаружи объектов ума в созерцании объектов ума. Созерцая вещи в их возникновении, пребывает он в объектах ума; созерцая вещи в их исчезновении, пребывает он в объектах ума; созерцая вещи в их возникновении и исчезновении, пребывает он в объектах ума. "Вот объекты ума!" — так его внимание устремлено к настоящему, только пока оно служит познанию, служит внимательности. Независимым живет он, и ни к чему в мире он не привязан.

Так, о монахи, находясь в объектах ума, пребывает монах в созерцании объектов ума.

[5 групп привязанностей:]

"И далее, о монахи, вот, созерцая объекты ума, находится монах в объектах ума, а именно: в пяти группах привязанностей. Как же теперь, о монахи, находясь в объектах ума, а именно, в пяти группах привязанностей, пребывает монах в созерцании объектов ума?"

Вот, знает монах: таково телесное; таково возникновение телесного; таково угасание телесного; таково чувство, вот таково возникновение чувства, таково угасание чувства, таково восприятие, таково возникновение восприятия, таково угасание восприятия; таковы формы ума, таково возникновение форм ума, таково угасание форм ума; таково сознание, таково возникновение сознания, таково угасание сознания. Так пребывает он внутри объектов ума... Так, о монахи, находясь в объектах ума, а именно: в пяти группах привязанностей, пребывает монах в созерцании объектов ума".

[Шесть основ чувств:]

"И далее, о монахи, вот, находясь в объектах ума, а именно: в шести основах чувств, пребывает монах в созерцании объектов ума.

Как же теперь, о монахи, находясь в объектах ума, а именно: в шести основах чувств, пребывает монах в созерцании объектов ума?"

Вот, о монахи, познает этот монах глаз, и познает он объекты зрения; и какие оковы возникают, обусловленные этими двумя, также и это познает он. Как дело доходит до возникновения не возникших оков, также и это познает он; как дело доходит до подчинения возникшим оковам, также и это познает он; и как впредь более не появляется подчинение оковам, также и это познает он.

Так, находясь внутри объектов ума, пребывает он в созерцании объектов ума...".

[7 членов просветления:]

"И далее, о монахи, вот пребывает монах в созерцании объектов ума, находясь в объектах ума, а именно: в семи членах просветления.

Как же теперь, о монахи, пребывая в созерцании объектов ума, находится монах в объектах ума, а именно: в семи членах просветления?

Вот, о монахи, знает этот монах, когда в нем существует член просветления — внимательность: член просветления — внимательность присутствует во мне. Он знает, когда в нем нет члена просветления — внимательности: член просветления — внимательность отсутствует во мне. Как происходит возникновение не возникавшего члена просветления — внимательности также знает он; как происходит развитие и завершение возникшего члена просветления — внимательности, также и это знает он.

Он знает, когда в нем существует член просветления — проникновение в учение ... член просветления — энергия... член просветления — восторг... член просветления — спокойствие... член просветления — сосредоточенность... член просветления — уравновешенность: член просветления — уравновешенность присутствует во мне. Как происходит возникновение не возникавшего члена просветления — уравновешенности, и это знает он; как происходит развитие и завершение возникшего члена просветления — уравновешенности, также и это знает он.

Так, находясь внутри объектов ума... Вот так, о монахи, находясь в объектах ума, пребывает монах в созерцании объектов ума, а именно: семи членов просветления".

[Четыре истины:]

"И далее, о монахи, вот, находясь в объектах ума, пребывает монах в созерцании объектов ума, а именно: четырех благородных истин.

Как же теперь, о монахи, находясь в объектах ума, пребывает монах в созерцании объектов ума, а именно: четырех благородных истин?

Вот, о монахи, знает этот монах в соответствии с истиной: это страдание; знает он в соответствии с истиной: это возникновение страдания; знает он в соответствии с истиной: это прекращение страдания; знает он в соответствии с истиной: это путь, ведущий к прекращению страдания. Но что же такое, о монахи, благородная истина о страдании? Рождение есть страдание, старость есть страдание, смерть есть страдание, заботы, горести, боль, печаль, отчаяние — все это страдание; соединение с нелюбимым есть страдание; не соединение с любимым есть страдание; не достигнуть желаемого — это страдание; короче говоря, пять групп привязанностей суть страдание.

Теперь, о монахи, что же такое рождение? Проявление сущности в том или другом виде, происхождение — зачатие, вступление в существование, появление групп существования, обретение органов чувств — это называется рождением. Теперь, о монахи, что же такое старость? То, что происходит с этой и с другой сущностью, с тем или другим видом сущности — старость есть дряхлость, выпадение зубов, седые волосы и морщины, иссякшие жизненные силы, угасшие органы чувств — это называется старостью.

Теперь, о монахи, что же такое смерть? То, что бывает, когда та или иная сущность покидает тот или иной вид существования — конец, растворение, исчезновение, гибель, умирание,

прекращение жизни, распад групп существования, разложение тупа — это называется смертью.

Теперь, о монахи, что же такое забота? То, что вызвано смутившим нас вожделением или страданием, есть забота — тревога, беспокойство, внутренняя тревога, внутреннее беспокойство — это называется заботой. Теперь, о монахи, что же такое горе? То, что вызвано тем или иным смутившим нас вожделением или страданием — несчастье и сожаление, горести и жалобы, состояние несчастья и сожаления — это называется горем.

Теперь, о монахи, что же такое боль? То, что болезненно и неприятно для тела, что обусловлено телесными впечатлениями, как болезненное и неприятное чувство, это называется болью.

Теперь, о монахи, что же такое печаль? То, что вызывает душевную боль и неприятное чувство, то, что вызвано душевными впечатлениями и порождает болезненное и неприятное чувство; это называется печалью. Теперь, о монахи, что же такое отчаяние? То, что вызвано каким-нибудь смутившим нас вожделением или страданием — безотрадность и безнадежность, безотрадное и безнадежное состояние духа, — это называется отчаянием.

Теперь, о монахи, что же такое страдание в соединении с нелюбимым? То, что является нежелательным, безотрадным, неприятным: формы, звуки, запахи, вкусы, прикосновения, мысли; или сущность, по отношению к которой мы испытываем стыд, злобу, неприязнь, ненадежность — встреча с такими, совместное пребывание, связь, соединение с ними — это страдание в соединении с нелюбимым.

Теперь, о монахи, что же такое страдание в разлуке с любимым? То, что является желаемым, приносящим радость, приятным: формы, звуки, запахи, вкусы, прикосновения, мысли; или сущность, которой мы желаем добра, счастья, благополучия и безопасности, — отсутствие встречи с такими, невозможность совместного пребывания, невозможность связи с ними — это страдание в разлуке с любимым.

Теперь, о монахи, что же такое страдание от не получения желаемого? Вот у сущности, подверженной повторному рождению, возникает желание: ах, если бы мы более не были подвержены повторному рождению! Ах, если бы нам более не предстояло повторное рождение! Или у сущности, подверженной старости, смерти, заботам, горю, боли, печали, отчаянью, зарождается желание: ах, если бы мы более не были подвержены этим вещам! Если бы нам не предстояли больше такие горести! Но этого нельзя достичь через желание. Это и есть страдание от не получения желаемого.

Каким же образом, о монахи, пять групп сцепления являются страданием? Это группа телесной природы, группа чувств, группа восприятий, группа форм ума и группа сознания. Короче говоря, эти группы являют собой страдание. Это, о монахи, есть благородная истина о страдании. Теперь, о монахи, что же такое благородная истина о возникновении страдания?

Это вожделение, которое порождает повторное существование, которое то здесь, то там получает наслаждение; это чувственное вожделение, желание существования, а также желание несуществования.

Но почему же возникает это вожделение, почему пускает оно корни? В желанных и приятных вещах в мире — там возникает это вожделение, там пускает оно корни.

Глаз, ухо, нос, язык, тело, ум; формы, звуки, запахи, вкусы, телесные впечатления и объекты ума — они бывают желанными и приятными. Сознание, сознательное впечатление, чувство, возникающее из сознания и сознательного впечатления, восприятие, воля, вожделение, мысленное обладание и воображение, обусловленные формами, вкусами, звуками, запахами,

телесными впечатлениями и объектами ума, — все они в чем-то желанны и приятны. Отсюда возникает это вожделение, здесь пускает оно корни.

Это, о монахи, и есть благородная истина о происхождении страдания.

Теперь, о монахи, что такое благородная истина о прекращении страдания? Это и есть неустанное уничтожение и прекращение этого вожделения, отказ от него, уклонение от него, освобождение от него, незапятнанность им. Но как же, о монахи, удастся угасить это вожделение, как удастся его прекратить? В том, что существует в мире желанного и приятного, — там удастся его прекратить. Глаз, ухо, нос, язык, тело, ум, формы, звуки, запахи, вкусы, телесные впечатления и объекты ума — они в чем-то желанны и приятны. Сознание, сознательное впечатление, чувства, возникающие из сознательных впечатлений, восприятие, — воля, вожделение, мысленное обладание и воображение, обусловленные формами, звуками, запахами, вкусами, телесными впечатлениями и объектами ума, — все они в чем-то желанны и приятны. Там удастся угасить это вожделение, там удастся прекратить его.

Теперь, о монахи, что же такое благородная истина о пути, ведущем к прекращению страдания? Это — благородный восьмеричный путь, а именно: правильное познание, правильное размышление, правильная речь, правильное действие, правильные средства пропитания, правильное усилие, правильная внимательность, правильная сосредоточенность. Что же такое правильное познание? Познание страдания, познание возникновения страдания, познание прекращения страдания, познание пути, ведущего к прекращению страдания — это называют правильным познанием.

Что же такое правильное размышление? Размышление без привязанности, без ненависти, мирное размышление — это называют правильным размышлением.

Что же такое правильная речь? Воздержание от лжи, воздержание от двусмысленности, воздержание от грубых слов, воздержание от безрассудной болтовни — это называют правильной речью.

Что же такое правильное действие? Воздержание от убийства живых существ, воздержание от присвоения чужой собственности, воздержание от неправильного образа жизни вследствие мысленного соблазна — это называют правильным действием.

Что же такое правильные средства пропитания? Благородный ученик отказывается от извращенных занятий и зарабатывает на пропитание правильным трудом. Это и называют правильными средствами пропитания.

Что же такое правильное усилие? Вот пробуждает монах в себе волю, укрепляет себя, употребляет все свои силы, побуждает свой ум и борется, чтобы избавиться от низких, вредных качеств, еще не искорененных, чтобы не дать им проявиться, чтобы преодолеть уже проявившиеся низкие, вредные качества, чтобы вызвать к жизни еще не проявившиеся благотворные качества, чтобы удержать уже проявившиеся благотворные качества, не дать им исчезнуть, привести их к росту, развитию и полному расцвету. Это называют правильным усилием.

Что же такое правильная внимательность? Вот, находясь в теле, пребывает монах в созерцании тела, старательный, вдумчивый, бдительный, стремящийся преодолеть алчность и печаль по отношению к миру. Находясь в чувствах, он пребывает в созерцании чувств; находясь в уме, он пребывает в созерцании ума; находясь в объектах ума; он пребывает в созерцании объектов ума, старательный, вдумчивый и бдительный, стремящийся преодолеть алчность и печаль по отношению к миру. Это называют правильной внимательностью.

Что же такое правильная сосредоточенность? Вот, монах, освободившись от предметов ума, от вредных состояний ума, приобрел то, что приносят размышление и рассуждение, то, что порождено освобождением от вещей, — такой монах пребывает в первой джхане, наполненной восторгом и чувством счастья. А после того как успокоились размышления и рассуждения, достигает он внутреннего мира и единства ума, свободный от размышления и рассуждения, — достигает порожденной сосредоточенностью, наполненной восторгом и чувством счастья, второй джханы.

Но, отвернувшись от восторга, пребывает он, уравновешенный, бдительный, вдумчивый; и ощущает он в глубине своей счастье, о котором благородные мужи говорят: "Счастливым пребывает уравновешенный, бдительный"; так достигает он третьей джханы.

Преодолев чувства радости и скорби, благодаря уже заранее достигнутому исчезновению веселья и печали, достигает он свободного от страдания и радости, очищенного уравновешенностью и вниманием состояния четвертой джханы. Это называют правильным сосредоточением. Такова, о монахи, благородная истина о пути, ведущем к прекращению страдания.

Итак, пребывает он внутри объектов ума в созерцании объектов ума; или пребывает он снаружи объектов ума в созерцании объектов ума; или пребывает он внутри и снаружи объектов ума в созерцании объектов ума. Созерцая вещи в их возникновении, пребывает он в объектах ума; созерцая вещи в их исчезновении, пребывает он в объектах ума; созерцая вещи в их возникновении и исчезновении, пребывает он в объектах ума. "Вот объект ума!" — так его внимание направлено к настоящему, только пока оно служит познанию, служит внимательности. Независимым живет он, и ни к чему в мире он не привязан.

Так, о монахи, пребывает монах в объектах ума, созерцая объекты ума, а именно: четыре благородные истины. И поистине, о монахи, кто бы ни практиковал таким образом эти четыре основы внимательности в течение семи лет, тому следует ожидать одного из двух результатов: или наивысшего познания при жизни, или, если в нем еще есть остаток привязанности, — невозвращения.

Но не будем говорить о семи годах: кто бы ни практиковал таким образом эти четыре основы внимательности шесть лет, пять лет, четыре года, три года, два года, один год. Не будем говорить о годе: кто бы ни практиковал таким образом эти четыре основы внимательности семь месяцев, шесть месяцев, пять месяцев, четыре месяца, три месяца, два месяца, один месяц, полмесяца.

Не будем говорить о полумесяце: кто бы ни практиковал таким образом эти четыре основы внимательности семь дней, тому следует ожидать одного из двух результатов: или наивысшего познания при жизни, или, если в нем еще есть остаток привязанности, невозвращения.

Это, о монахи, единственный путь к очищению сущности, к преодолению горя и скорби, к исчезновению боли и печали, к достижению правильного метода, к осуществлению ниббаны, а именно: четыре основы внимательности. Все, что было таким образом сказано, говорилось об этом.

Так говорил Возвышенный. Удовлетворенные, радовались монахи словам Возвышенного".

*перевод с пали буддийского
монаха Ньянапоники*