

АНАПАНАСАТИ СУТТА

Наставление Полного Осознания Дыхания

I

Так я слышал:

Однажды, когда Будда останавливался в Саватхи в Восточном парке со многими хорошо известными и продвинутыми учениками, включая Шарипутру, Маха-Мандгальяну, Маха-Кашьяпу, Маха-Котхику, Маха-Каччаяну, Маха-Чунду, Анируддху, Ревату и Ананду, старшие монахи в общине старательно обучали монахов не знакомых с Практикой (бхаваной). И имели различное количество учеников, кто — десять, кто — двадцать, а некоторые тридцать и сорок. И таким образом монахи, ранее не знакомые с Практикой, постепенно достигли большого успеха.

Той ночью в полную луну была проведена Церемония Окончания Времени Уединения (паравана). Просветлённый сидел на открытом воздухе, и его ученики-монахи собрались вокруг него. Оглядев всех собравшихся, он начал говорить: "Благословенные бхикшу, мне приятно видеть Плоды ваших усилий в Практике и я знаю, что вы можете иметь даже больший успех, и то чего вы не достигли — вы достигнете, и то, что вы не реализовали — вы реализуете полностью. И для того, чтобы вас поддержать, я останусь здесь до следующего полнолуния."

И когда они слышали, что Владыка собирается остаться в Саватхи ещё один месяц, монахи со всей страны стали собираться, чтобы учиться у него. Старшие, более продвинутые ученики, продолжали наставлять менее осведомлённых в Практике ещё более старательно. Некоторые наставляли десять учеников, некоторые — двадцать, некоторые — тридцать и сорок учеников. С их помощью новые монахи смогли постепенно продолжить своё совершенствование и увеличить понимание. И когда настало следующее полнолуние, Просветлённый стал на открытом воздухе и, оглядев присутствующих, начал говорить: "Благословенные бхикшу, наша община чиста и хороша. В своём сердце она без болезней и хвастливой болтовни и потому она заслуживает принятия подношений и увеличения своих заслуг. Такая община редка, и любой странствующий, ищущий её, не важно, каким образом, найдёт её ценной.

О, бхикшу, есть те среди вас на этом собрании, которые уже обрели Плод Святости, разрушив все корни несчастий, отложив в сторону все ноши и достигнув Совершенной Мудрости и духовного Освобождения. Есть такие бхикшу, которые уже обрезали первые пять пут и обрели Плод Невозвращения в круг рождения и смерти. Есть также и те, кто отбросил первые три пути и обрёл Плод Единожды-возвращения. Они обрезали корни жадности, ненависти и невежества, и им нужно будет вернуться в круг рождения и смерти ещё лишь один раз. Есть также и те, кто отбросил три пути и достиг Плода Вступления-в-поток, направляясь постепенно к просветлённому состоянию. Есть также те, кто практикует Четыре Правильных Усилия, и те кто практикует Четыре Основы Сверхсил. Есть также и те, кто практикует Пять Способностей, те, кто практикует Пять Сил, кто практикует Семь Аспектов Просветления и те, кто практикует Благородный Восьмеричный Путь. Есть также и те, кто практикует Четыре Безмерных Состояния, и те, кто практикует Десять Созерцаний Бренности. Есть также бхикшу, уже практикующие Полное Осознание Дыхания".

II

"О бхикшу, метод Полного Осознания Дыхания, если практиковать его постоянно, даст большую награду и принесёт большую пользу. Это приведёт к успеху в практике Четырёх Основ Осознания. Если метод Четырёх Основ Осознания практикуется постоянно, это приведёт к успеху в практике Семи Аспектов Просветления. Если развиты Семь Аспектов Просветления и практикуются постоянно, то это приведёт к Совершенной Мудрости и духовному Освобождению.

Что же это за путь развития и постоянной практики — метод Полного Осознания Дыхания, который ведёт к награде и даёт большую пользу? Это, бхикшу, как если бы практикующий шёл через лес и, если под деревом или в другом пустынном месте, сел бы неподвижно, скрестив ноги, держа тело совершенно прямым. Вдыхая, он знает, что вдыхает и, выдыхая он знает, что выдыхает".

1. Вдыхая длинным вдохом, он знает: "Я вдыхаю длинным вдохом". Выдыхая длинным выдохом, он знает: "Я выдыхаю длинным выдохом". Так он практикует.

2. Вдыхая коротким вдохом, он знает: "Я вдыхаю коротким вдохом". Выдыхая коротким выдохом, он знает: "Я выдыхаю коротким выдохом". Так он практикует.

3. "Я вдыхаю и осознаю всё моё тело. Я выдыхаю и осознаю всё моё тело". Так практикует он.

4. "Я вдыхаю, и всё моё тело становится тихим и мирным. Я выдыхаю, и всё моё тело становится тихим и мирным." Так практикует он.

5. "Я вдыхаю и чувствую радость (пити). Я выдыхаю и чувствую радость". Так практикует он.

6. "Я вдыхаю и чувствую счастье (сукха). Я выдыхаю и чувствую счастье." Так практикует он.

7. "Я вдыхаю и осознаю активность ума во мне. Я выдыхаю и осознаю активность ума во мне." Так практикует он.

8. "Я вдыхаю и привожу активность ума во мне к покою и к миру. Я выдыхаю и привожу активность ума во мне к покою и к миру". Так практикует он.

9. "Я вдыхаю и осознаю мой ум. Я выдыхаю и осознаю мой ум". Так практикует он.

10. "Я вдыхаю и делаю мой ум счастливым и мирным. Я выдыхаю и делаю мой ум счастливым и мирным". Так практикует он.

11. "Я вдыхаю и сосредотачиваю мой ум. Я выдыхаю и сосредотачиваю мой ум". Так практикует он.

12. "Я вдыхаю и освобождаю мой ум. Я выдыхаю и освобождаю мой ум". Так практикует он.

13. "Я вдыхаю и наблюдаю преходящую природу всех дхарм. Я выдыхаю и наблюдаю преходящую природу всех дхарм". Так практикует он.

14. "Я вдыхаю и наблюдаю исчезновение всех дхарм. Я выдыхаю и наблюдаю исчезновение всех дхарм". Так практикует он.

15. "Я вдыхаю и созерцаю освобождение. Я выдыхаю и созерцаю освобождение". Так практикует он.

16. "Я вдыхаю и созерцаю оставление всего. Я выдыхаю и созерцаю оставление всего". Так практикует он.

Практикующий Полное Осознание Дыхания, если оно развивается и практикуется постоянно в соответствии с этими наставлениями, будет вознаграждён сторицей и получит большую пользу.

III

"И каким же образом следует развивать и постоянно практиковать Полное Осознание Дыхания, дабы была польза в практике Четырёх Основ Осознания?"

Когда практикующий вдыхает или выдыхает длинным или коротким дыханием, осознавая своё дыхание или всё своё тело, или осознавая, что он приводит всё своё тело к покою и миру, ясно осознавая своё состояние, которое выше привязанности или отвращения к этой жизни, в этом случае дыхание с полным осознанием относится к первому Основанию Осознанности, а именно — к телу.

Когда практикующий вдыхает и выдыхает с осознанием ума или, приводя ум к спокойствию и миру, для того, чтобы собрать ум в сосредоточении и освободить его, в этот момент он мирно прибывает в наблюдении ума в уме, упорно, полностью осознанно. Ясно понимает своё состояние, выйдя за пределы всех привязанностей и отвращений в этой жизни. Без полного осознания дыхания не может быть развития Ясности и Прозрения (шаматхи и випашьяны).

Когда практикующий вдыхает или выдыхает и созерцает непостоянство или исчезновение всех дхарм, или освобождение или оставление всего, в этот момент он мирно пребывает в осознании объектов ума, настойчиво полностью осозная, ясно понимая своё состояние, выйдя за пределы всех привязанностей и отвращений в этой жизни.

Так практика Полного Осознания Дыхания, если она развивается и практикуется постоянно, приведёт к совершенству Четырёх Основ Осознанности."

IV

"Однако, если они развиты и практикуются, Четыре Основы Осознанности приведут к свершенству пребывания в Семи Аспектах Просветления (сапта-самбодхьянгани). Каким же это образом?

Если практикующий может непрерывно поддерживать практику наблюдения за телом в теле, за чувствами в чувствах, за умом в уме и объектами ума в уме, настойчиво полностью осозная, ясно понимая своё состояние, выйдя за пределы всех привязанностей и отвращений в этой жизни с равной, прочной и невозмутимой сосредоточенностью, он достигнет первого аспекта Просветления, а именно — Полного Внимания (смрити). Когда же этот аспект развит, это приведёт к совершенству.

Когда практикующий может прибывать в сосредоточении без перерыва и может исследовать каждую дхарму, каждый объект ума, который поднимается, тогда второй аспект Просветления будет зарождён и развит в нём — аспект Исследования Дхарм (дхарма-вичарья). Когда же этот аспект развит, это приведёт к совершенству.

Когда практикующий может наблюдать и исследовать каждую дхарму непрерывно, упорно и настойчиво, не отвлекаясь, третий аспект Просветления будет зарождён в нём — аспект Энергичности (вирья). Когда же этот аспект развит, это приведёт к совершенству.

Когда практикующий достиг устойчивого, нерушимого пребывания в практике, четвёртый аспект Просветления будет зарождён и развит в нём — аспект Восторга (пити), который за пределами этого мира. Когда же этот аспект развит, это приведёт к совершенству.

Когда практикующий может пребывать в ничем не нарушаемом состоянии Восторга, он наполнит свой ум безмятежностью и миром. С этого момента пятый аспект Просветления будет зарождён в нём — аспект Безмятежности (прашрабдхи). Когда же этот аспект развит, это приведёт к совершенству.

Когда тело и ум легки и пребывают в мире, практикующий может легко войти в сосредоточение. С этого момента шестой аспект Просветления будет зарождён и развит в нём — аспект Сосредоточения (самадхи). Когда же этот аспект развит, это приведёт к совершенству.

Когда практикующий прибывает в глубоком покое, он отсекает различие и сравнение. С этого момента будет зарождён и развит в нём седьмой аспект Просветления — аспект Равности (упекша). Когда же этот аспект развит, это приведёт к совершенству.

Так, если Четыре Основания Осознанности развиваются и практикуются постоянно, то будет достигнуто совершенное пребывание в Семи Аспектах Просветления".

V

"И как же Семь Аспектов Просветления, если они развиваются и практикуются постоянно, будут вести к великому достижению Совершенной Мудрости и духовного Освобождения?

Если практикующий следует пути Семи Аспектов Просветления, живя в тихом уединении, наблюдая и созерцая затухание дхарм, он разовьёт способность оставления всего. Это будет результатом следования Пути Семи Аспектов Просветления и приведёт к великому достижению Совершенной Мудрости и духовного Освобождения".

VI

Так говорил Просветлённый, и в восхищении сердца слушали собравшиеся слова Его.