

## Сатипаттхана Сутра (Тхеравада)

**Маджджхима Никая, 10. Пер. с пали на англ. Тик Нат Хана и анабель Лейти, на русс. Б.В.Ориона.**

### РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ

Такие слова Будды я услышал однажды, когда господин пребывал в Каммассахарма, торговом городе людей племени Куру. Будда обратился к монахам: «О, монахи». И монахи ответили: «Почтенный Господин».

Будда сказал: «Монахи, есть прекраснейший путь очищения живых существ, прекращения тревог и страданий, преодоления печали и скорби следования по прямой стезе, и воплощения нирваны. Это путь Четырех Основ Осознанности. Что является этими Четырьмя Основами?»

### ЧЕТЫРЕ ОСНОВЫ

Монахи, практикующий остается укорененным, наблюдай тело в теле, усердно, осознанно, с ясным пониманием, отбросив все страстные желания и все виды отвращения в этой жизни.

Он остается укорененным, наблюдая чувства в чувствах, усердно, осознанно, с ясным пониманием, отбросив все страстные желания, и все виды отвращения в этой жизни.

Он остается укорененным, наблюдая ум в уме, усердно, осознанно, с ясным пониманием, отбросив все страстные желания, и все виды отвращения этой жизни.

Он остается укорененным, наблюдая объекты ума в объектах ума, усердно, осознанно, с ясным пониманием, отбросив все страстные желания, и все виды отвращения в этой ЖИЗНИ.

### РАЗДЕЛ ВТОРОЙ ОСОЗНАВАНИЕ ТЕЛА

#### ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЫХАНИЮ

И как практикующий остается укорененным, наблюдая тело в теле?

Он отправляется в пустынное место или в лес к подножью дерева, садится\* со скрещенными ногами в позу лотоса, держит свое тело прямо, и устанавливает осознание перед собой. Он вдыхает, осведомленный, что он вдыхает. Он выдыхает, осведомленный, что он выдыхает.

Когда он вдыхает медленно, он различает: "Я вдыхаю медленно", когда он выдыхает медленно, он различает: "Я выдыхаю медленно",

Когда он вдыхает быстро, он различает: "Я вдыхаю быстро", когда он выдыхает быстро, он различает: "Я выдыхаю быстро".

Он использует следующую практику: "Я вдыхаю и представляю свое тело целиком. Я выдыхаю и представляю свое тело целиком".

И далее: «Я вдыхаю и успокаиваю действия своего тела. Я выдыхаю и успокаиваю действия своего тела».

Подобно тому, как искусный гончар вращает круг медленно и различает: "Я вращаю медленно, - и вращает круг быстро и различает, - я вращаю быстро", так и практикующий, когда он вдыхает медленно, различает:

"Я вдыхаю медленно, и, когда он вдыхает быстро, различает, - Я вдыхаю быстро". Когда он выдыхает медленно, различает: "Я выдыхаю медленно, - и, когда он выдыхает быстро, различает, - Я выдыхаю быстро".

Он использует следующую практику: "Я вдыхаю и представляю свое тело целиком. Я выдыхаю и представляю свое тело целиком. Я вдыхаю и успокаиваю действия своего тела. Я выдыхаю и успокаиваю действия своего тела".

Именно так практикующий наблюдает тело в теле. Он наблюдает изнутри тела или снаружи тела или сразу изнутри тела и снаружи тела. Он наблюдает состояние возникновения в теле или состояние исчезновения в теле или сразу состояние возникновения и состояние исчезновения. Или он осознает условие: "Тело находится здесь". - до тех пор, пока не приходят понимание и полное знание. Он сохраняет наблюдение, свободный и не подверженный любым мирским суждениям. О монахи, именно такова практика наблюдения тела в теле.

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ПОЛОЖЕНИЮ ТЕЛА

Кроме того, когда практикующий идет, он знает: "Я иду";

когда он СТОИТ, он знает: "Я стою";

когда он сидит, он знает: "Я сижу";

когда он лежит, он знает: "Я лежу".

В каком бы положении не находилось его тело, он осознает положение своего тела.

Именно так практикующий наблюдает тело в теле. Он наблюдает изнутри тела или снаружи тела или сразу изнутри и снаружи тела. Он наблюдает состояние возникновения в теле или состояние исчезновения в теле или сразу состояние возникновения и состояние исчезновения. Или он осознает условие: "Тело находится здесь» - до тех пор, пока не приходят понимание и полное знание. Он сохраняет наблюдение, свободный и не подверженный любым мирским суждениям. О монахи, именно такова практика наблюдения тела в теле.

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЕЙСТВИЯМ ТЕЛА

Кроме того, когда практикующий прохаживается вперед или назад, он применяет полное осознание к процессу хождению вперед или назад;

когда он глядит вперед или глядит назад, наклоняется ИЛИ выпрямляется, он также применяет полное осознание к тому, что он делает;

он применяет полное осознание к ношению одежды сапгхати или к ношению чаши для подаяний;

когда он ест или пьет, жует или ощущает вкус пищи, он применяет полное осознание ко всему этому;

когда он справляет естественные надобности, он применяет полное осознание к этому;

когда он прохаживается, останавливается, ложится, садится, засыпает или пробуждается, говорит ИЛИ МОЛЧИТ, он освещает все это своей осознанностью.

Именно так практикующий наблюдает тело в теле. Он наблюдает изнутри тела или снаружи тела или сразу изнутри и снаружи тела- Он наблюдает состояние возникновения в теле или состояние исчезновения в теле или сразу состояние возникновения и состояние исчезновения. Или он осознает условие: "Тело находится здесь", - до тех пор, пока не приходят понимание и полное знание. Он сохраняет наблюдение, свободный и не подверженный любым мирским суждениям. О монахи, именно такова практика наблюдения тела в теле.

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ЧАСТЯМ ТЕЛА

Далее, практикующий размышляет о самом своем собственном теле от ступней вверх и затем от волос на макушке головы вниз. Он размышляет о теле, покрытом кожей и наполненным всеми составляющими, которые принадлежат телу:

"Здесь имеются волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожа;

мышцы, сухожилия, кости, костный мозг, почки;

сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие;

кишки, органы брюшины, желудок, экскременты, головной мозг;

желчь, мокрота, гной, кровь, пот, плотный жир;

слезы, жидкий жир, слюна, слизь, суставная жидкость, моча".

Монахи, представьте себе мешок, который можно открыть с двух сторон, и который содержит разнообразные зерна - неочищенный рис, дикий рис, бобы, фасоль, кунжут, белый рис. Когда кто-либо, обладающий хорошим зрением откроет мешок, он увидит зерна, подобные этим: "Это - неочищенный рис, это - дикий рис, это - бобы, это - фасоль, это - семена кунжута, это - белый рис". Таким же образом практикующий просматривает все свое тело от ступней к волосам на макушке головы, тело, покрытое кожей и наполненное всеми нечистыми составляющими, которые принадлежат телу:

"Здесь имеются волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожа;

мышцы, сухожилия, кости, костный мозг, почки;

сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие;

КИШКИ, органы брюшины, желудок, экскременты, головной мозг;

желчь, мокрота, гной, кровь, пот, плотный жир;

слезы, жидкий жир, слюна, слизь, суставная жидкость, моча".

Именно так практикующий остается укорененным, наблюдая тело в теле. Он наблюдает изнутри тела или снаружи тела или сразу изнутри и снаружи тела. Он остается укорененным, наблюдая состояние возникновения в теле или состояние исчезновения в теле или сразу состояние возникновения и состояние исчезновения. Или он осознает условие: "Тело находится здесь", - до тех пор, пока не приходят понимание и полное знание. Он остается укорененным в наблюдении, свободный и не подверженный любым мирским суждениям. О монахи, именно такова практика наблюдения тела в теле.

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ПЕРВОЭЛЕМЕНТАМ В ТЕЛЕ

Далее, в каком бы положении ни находилось его тело, практикующий просматривает элементы, которые составляют тело: "В этом теле есть:

элемент земли,

элемент воды,

элемент огня,

элемент воздуха".

Подобно тому, как искусный мясник или его подручный, забив корову, может сесть на перекрестке дорог, чтобы разделить тушу на множество частей, практикующий просматривает элементы, которые включают это самое его собственное тело; "В этом теле имеется элемент земли, элемент воды, элемент огня и элемент воздуха".

Именно так практикующий остается укорененным, наблюдая тело в теле. Он наблюдает изнутри тела или снаружи тела или сразу изнутри и снаружи тела. Он остается укорененным, наблюдая состояние возникновения в теле или состояние исчезновения в теле или сразу состояние возникновения к состоянию исчезновения. Или он осознает условие: "Тело находится здесь", - до тех пор, пока не приходят понимание и полное знание. Он остается укорененным в наблюдении, свободный и не подверженный любым мирским суждениям. О монахи, именно такова практика наблюдения тела в теле.

## СОЗЕРЦАНИЕ МЕРТВОГО ТЕЛА

Избавление от привязанности к телу

Далее, практикующий сравнивает в своем воображении собственное тело с трупом, который он представляет брошенным на кладбищенской земле и находящимся там один, два дня - посиневшим, вздувшимся и гноящимся, и он отмечает: "То тело и мое тело имеют одинаковые свойства. ВСЕ закончится подобным образом и нет никакой возможности избежать этого".

Именно так практикующий остается укорененным, наблюдая тело в теле. Он наблюдает изнутри тела или снаружи тела или сразу изнутри и снаружи тела. Он остается укорененным, наблюдая состояние возникновения в теле или состояние исчезновения в теле или сразу состояние возникновения и состояние исчезновения. Или он осознает

условие; "Тело находится здесь - до тех пор, пока не приходят понимание и полное знание. " Он остается укорененным в наблюдение, свободный и не подверженный любым мирским суждениям. О монахи, именно такова практика наблюдения тела в теле.

Далее, практикующий сравнивает в своем воображении собственное тело с трупом, который он представляет брошенным на кладбищенской земле я который расклеивают вороны, ястребы, стервятники, терзают шакалы, и в котором кишат черви и личинки мух, и он отмечает: "То тело и мое тело имеют одинаковые свойства. Все закончится подобным образом и нет никакой возможности избежать этого".

Именно так практикующий остается укорененным, наблюдая тело в теле. Он наблюдает изнутри тела или снаружи тела или сразу изнутри и снаружи тела. Он остается укорененным, наблюдая состояние возникновения в теле или состояние исчезновения в теле или сразу состояние возникновения и состояние исчезновения. Или он осознает условие: "Тело находится здесь", до тех пор, пока не приходят понимание и полное знание. Он остается укорененным в наблюдение, свободный и не подверженный любым мирским суждениям. О монахи, именно такова практика наблюдения тела в теле.

Далее, практикующий сравнивает в своем воображении собственное тело с трупом, который он представляет брошенным на кладбищенской земле; это - только скелет с остатками плоти и крови, и с костями, соединенными хрящами, и он отмечает: "То тело и мое тело имеют одинаковые свойства. Все закончится подобным образом и нет никакой возможности избежать этого".

Далее, практикующий сравнивает в своем воображении собственное тело с трупом, который он представляет брошенным на кладбищенской земле; все, что осталось - разрозненные кости, разбросанные здесь и там; в одном месте кости плеча и предплечья, в другом - кости таза, бедра и голени, кости позвоночника и черепа, и он отмечает: *То тело и мое тело имеют одинаковые свойства. Все закончится подобным образом и нет никакой возможности избежать этого*".

Далее, практикующий сравнивает в своем воображении собственное тело с трупом, который он представляет брошенным на кладбищенской земле; все, что осталось -груда выцветших костей, цвета раковины, и он отмечает: "То тело и мое тело имеют одинаковые свойства. Все закончится подобным образом и нет никакой возможности избежать этого состояния"".

Именно так практикующий остается укорененным, наблюдая тело в теле. Он наблюдает изнутри тела или снаружи тела или сразу изнутри и снаружи тела. Он остается укорененным, наблюдая состояние возникновения в теле или состояние исчезновения в теле или сразу состояние возникновения и состояние исчезновения. Или он осознает условие: "Тело находится здесь", - до тех пор, пока не приходят понимание и полное знание. Он остается укорененным в наблюдение, свободный и не подверженный любым мирским суждениям. О монахи, именно такова практика наблюдения тела в теле.

## РАЗДЕЛ ТРЕТИЙ ОСОЗНАВАНИЕ ЧУВСТВ

Монахи, как практикующий остается укорененным, наблюдая чувства в чувствах? Всякий раз: когда практикующий испытывает приятное чувство, он знает: "Я испытываю приятное чувство". Всякий раз, когда он испытывает неприятное чувство, он знает: "Я испытываю неприятное чувство". Всякий раз, когда он испытывает чувство, которое не является ни приятным, ни неприятным, он знает: "Я испытываю неопределенное чувство".

Когда он испытывает приятное чувство в теле, он знает: "Я испытываю приятное чувство в теле". Когда он испытывает приятное чувство в уме, он знает: "Я испытываю приятное чувство в уме".

Когда он испытывает неприятное чувство в теле, он знает: "Я испытываю неприятное чувство в теле". Когда он испытывает неприятное чувство в уме, он осознает: "Я испытываю неприятное чувство в уме",

Когда он испытывает неопределенное чувство в теле, он осознает; "Я испытываю неопределенное чувство в теле". Когда он испытывает неопределенное чувство в уме, он осознает: "Я испытываю неопределенное чувство в уме".

Именно так практикующий остается укорененным, наблюдая чувства в чувствах. Он наблюдает чувства внутри чувств или снаружи чувств или наблюдает чувства сразу изнутри и снаружи. Он остается укорененным, наблюдая за состояниями возникновения чувств или за состояниями исчезновения чувств или сразу за СОСТОЯНИЯМИ возникновения и СОСТОЯНИЯМИ исчезновения. Или он осознает условие: "Чувства находятся здесь - до тех пор, пока не приходят понимание и полное знание. Он остается укорененным в наблюдение, свободный и не подверженный любым мирским суждениям. О монахе, именно такова практика наблюдения чувств в чувствах.

#### РАЗДЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ОСОЗНАВАНИЕ УМА

Монахи, как практикующий остается укорененным, наблюдая ум в уме?

Когда его ум охвачен желанием, практикующий понимает: "Мой ум охвачен желанием". Когда в его уме нет желаний, практикующий понимает; "В моем уме нет желаний".

Когда его ум подвержен ненависти, практикующий понимает: "Мой ум подвержен ненависти". Когда в его уме нет ненависти, практикующий понимает: "В моем уме нет ненависти".

Когда в его уме есть невежество, практикующий понимает: "В моем уме есть невежество". Когда в его уме нет невежества, практикующий понимает:

"В моем уме нет невежества".

Когда его ум напряжен практикующий понимает: "Мой ум напряжен". Когда в его уме нет напряжения, практикующий понимает: "В моем уме нет напряжения".

Когда его ум рассеян, практикующий понимает: "Мой ум рассеян". Когда в его уме нет рассеянности, практикующий понимает: "В моем уме нет рассеянности".

Когда его ум с обширными интересами практикующий понимает: "Мой ум с обширными интересами". Когда его ум с узкими интересами, практикующий понимает: "Мой ум с узкими интересами".

Когда его ум способен достигнуть высшего состояния, практикующий понимает: "Мой ум способен достигнуть высшего СОСТОЯНИЯ". Когда его ум не способен достигнуть высшего состояния, практикующий понимает: "Мой ум не способен достигнуть высшего состояния. "

Когда его ум успокоен, практикующий понимает: "Мой ум успокоен". Когда его ум не успокоен, практикующий понимает: "Мой ум не успокоен".

Когда его ум освобожден, практикующий понимает: "Мой ум освобожден". Когда его ум не освобожден, практикующий понимает: "Мой ум не освобожден".

Именно так практикующий остается укорененным, наблюдая ум в уме. Он наблюдает ум внутри ума или снаружи ума или сразу внутри и снаружи. Он остается укорененным, наблюдая за состояниями возникновения в уме или за состояниями исчезновения в уме или сразу за состояниями возникновения и состояниями исчезновения. Иди он осознает условие: "Ум находится здесь - до тех пор, пока не приходит понимание и полное знание. Он остается укорененным в наблюдение, свободный, не подверженный любым мирским суждениям. О монахи, именно такова практика наблюдения ума в уме.

## РАЗДЕЛ ПЯТЫЙ ОСОЗНАВАНИЕ ОБЪЕКТОВ УМА

### ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ПЯТИ ПРЕПЯТСТВИЯМ

Монахи, как практикующий остается укорененным, наблюдая объекты ума в объектах ума?

Прежде всего, он обзирает объекты ума в объектах ума в отношении Пяти Препятствий. Как он обзирает это?

1. Когда он испытывает чувственное желание, он осознает;

"Я испытываю чувственное желание".

2. Когда он не испытывает чувственного желания, он осознает:

3. "Я не испытываю чувственного желания".

4. Когда возникает чувственное желание, он осознает это.

5. Когда уже возникшее чувственное желание отброшено, он осознает это.

6. Когда уже отброшенное чувственное желание, перестает заново возникать в будущем, он осознает это.

7. Когда он испытывает гнев, он осознает: "Я испытываю гнев". Когда он не испытывает гнев, он осознает; *Я не испытываю гнев". Когда возникает гнев, он осознает это. Когда уже ВОЗНИКШИЙ гнев отброшен, он осознает это. Когда уже отброшенный гнев, перестает заново возникать в будущем, он осознает это.*

8. Когда он испытывает вялость и сонливость, он осознает:

9. "Я испытываю вялость и сонливость". Когда он не испытывает вялости и сонливости, он осознает: "Я не испытываю вялости и сонливости". Когда возникают вялость и сонливость, он осознает это. Когда уже возникшие вялость и сонливость отброшены он осознает это. Когда уже отброшенные вялость и сонливость перестают заново возникать в будущем, он осознает это.

10. Когда он испытывает волнение и сожаление, он осознает:

"Я испытываю волнение и сожаление". Когда он не испытывает волнения и сожаления, он осознает:

"Я не испытываю волнения и сожаления". Когда возникают волнение и сожаление, он осознает это. Когда уже возникшие волнение и сожаление отброшены, он осознает это. Когда уже отброшенные волнение и сожаление перестают заново возникать в будущем, он сознает это.

11. Когда он испытывает сомнение, он осознает: "Я испытываю сомнение". Когда он не испытывает сомнения, он осознает: "Я не испытываю сомнения". Когда возникает сомнение, он осознает это. Когда уже возникшее сомнение отброшено, он осознает это. Когда уже отброшенное сомнение перестает заново возникать в будущем, он сознает это.

Именно так практикующий остается укорененным, наблюдая объекты ума в объектах ума. Он наблюдает объекты ума внутри объектов ума или снаружи объектов ума или сразу внутри и снаружи. Он остается укорененным, наблюдая за состояниями возникновения объектов ума или за состояниями исчезновения объектов ума или сразу за состояниями возникновения и состояниями исчезновения. Или он осознает условие: «Объекты ума находятся здесь», - до тех пор, пока не приходит понимание или полное знание. Он остается укорененным в наблюдение, свободный, не подверженный любым мирским суждениям. О монахи, именно такова практика наблюдения объектов ума в объектах ума в отношении Пяти Препятствий.

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ПЯТИ ГРУППАМ ПРИВЯЗАННОСТИ

Далее практикующий наблюдает объекты ума в объектах ума в отношении Пяти Групп Привязанности. Как он наблюдает их? Он наблюдает подобно этому:

Такова форма. Таково возникновение формы. Таково исчезновение формы. Таково чувство. Таково возникновение чувства. Таково исчезновение чувства.

Таково восприятие. Таково возникновение восприятия.

Таково исчезновение восприятия.

Таковы умственные действия. Таково возникновение умственных действий. Таково исчезновение

умственных действий.

Таково сознание. Таково возникновение сознания. Таково исчезновение сознания.

Именно так практикующий остается укорененным, наблюдая объекты ума в объектах ума в отношении Пяти Групп Привязанности. Он наблюдает объекты ума внутри объектов ума или снаружи объектов ума или сразу внутри и снаружи. Он остается укорененным, наблюдая за состояниями возникновения объектов ума или за состояниями исчезновения объектов ума или сразу за состояниями возникновения и состояниями исчезновения. Или он осознает условие: «Объекты ума находятся здесь», - до тех пор, пока не приходит понимание и полное знание. Он остается укорененным в наблюдение, свободный, не

подверженный любым мирским суждениям. О монахи, именно такова практика наблюдения объектов ума в объектах ума в отношении Пяти Групп Привязанности.

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ШЕСТИ ОРГАНАМ ЧУВСТВ

Монахи, далее практикующий наблюдает объекты ума в объектах ума в отношении шести органов чувств и шести объектов чувств. Как он наблюдает их?

Он осознает глаз и осознает зрительный образ. Он осознает душевное состояние, которое возникает при взаимодействии этих двух объектов. Он осознает появление нового душевного состояния и осознает оставление уже возникшего душевного состояния. Он осознает, когда уже оставленное душевное состояние не будет возникать снова.

Практикующий осознает ухо и осознает звук. Он осознает душевное состояние, которое возникает при взаимодействии этих двух объектов. Он осознает появление нового душевного состояния и осознает составление уже возникшего душевного состояния. Он осознает, когда уже оставленное душевное состояние не будет возникать снова.

Практикующий осознает нос и осознает запах - Он - осознает душевное состояние, которое возникает при взаимодействии этих двух объектов. Он осознает появление нового душевного состояния и осознает оставление уже возникшего душевного состояния он осознает, когда уже оставленное душевное состояние не будет возникать снова.

Практикующий осознает язык и осознает вкус. Он осознает душевное состояние, которое возникает при взаимодействии этих двух объектов. Он осознает появление нового душевного состояния и осознает оставление уже возникшего душевного состояния. Он осознает, когда уже оставленное душевное состояние не будет возникать снова.

Практикующий осознает тело и осознает объекты осязания. Он осознает душевное состояние, которое возникает при взаимодействии этих двух объектов. Он осознает появление нового душевного состояния и осознает оставление уже возникшего душевного состояния. Он осознает, когда уже оставленное душевное состояние не будет возникать снова.

Практикующий осознает ум и осознает объекты ума. Он осознает душевное состояние, которое возникает при взаимодействии этих двух объектов. Он осознает появление нового душевного состояния и осознает оставление уже возникшего душевного состояния. Он осознает, когда уже оставленное душевное состояние не будет возникать снова.

Именно так практикующий остается укорененным, наблюдая объекты ума в объектах ума в отношении шести органов чувств и шести объектов чувств. Он наблюдает объекты ума внутри объектов ума или снаружи объектов ума или сразу внутри и снаружи. Он остается укорененным, наблюдая за состояниями возникновения объектов ума или за состояниями исчезновения объектов ума или сразу за состояниями возникновения и состояниями исчезновения.

Или он осознает условие: "Объекты ума находятся здесь", -до тех пор, пока не приходит понимание и полное знание. Он остается укорененным в наблюдение, свободный, не подверженный любым мирским суждениям. О монахи, именно такова практика наблюдения объектов ума в объектах ума в отношении шести органов чувств и шести объектов чувств.

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К СЕМИ УСЛОВИЯМ ПРОБУЖДЕНИЯ

Монахи, далее практикующий остается укорененным, наблюдая объекты ума в объектах ума в отношении Семи Условий Пробуждений. Как он остается укорененным в практику наблюдения Семи Условий Пробуждения?

1. Когда условие пробуждения «ОСОЗНОВАНИЕ» присутствует в нем, он знает: "Осознавание присутствует во мне". Когда осознавание не присутствует в нем, он знает: "Осознавание не присутствует во мне". Он знает, когда прежде не рожденное осознавание родится и когда уже рожденное осознавание развивается в совершенстве.

2. Когда условие пробуждения «изучение явлений» присутствует в нем, он осознает:

"Изучение явлений присутствует во мне". Когда изучение явлений не присутствует в нем, он осознает: "Изучение явлений не присутствует во мне". Он осознает, когда прежде не рожденное изучение явлений родится и когда уже рожденное изучение явлений развивается в совершенстве.

3. Когда условие пробуждения «энергичность» присутствует в нем, он осознает:

"Энергичность присутствует во мне". Когда энергичность не присутствует в нем, он осознает: "Энергичность не присутствует во мне".

Он осознает, когда прежде не рожденная энергичность родится и когда уже рожденная энергичность развивается в совершенстве.

4. Когда условие пробуждения «радость» присутствует в нем, он осознает: "Радость присутствует во мне". Когда радость не присутствует в нем, он осознает: *Радость не присутствует во мне*. Он осознает, когда прежде не-рожденная радость родится и когда уже рожденная радость развивается в совершенстве.

5. Когда условие пробуждения «покой» присутствует в нем, он осознает: "Покой присутствует во мне". Когда покой не присутствует в нем, он осознает: "Покой не присутствует во мне". Он осознает, когда прежде нерожденный покой родится и когда, уже рожденный покой развивается в совершенстве.

6. Когда условие пробуждения «сосредоточение» присутствует в нем, он осознает: "Сосредоточение присутствует во мне". Когда сосредоточение не присутствует в нем, он осознает:

"Сосредоточение не присутствует во мне". Он осознает, когда прежде не-рожденное сосредоточение родится и когда уже рожденное сосредоточение развивается в совершенстве.

7. Когда условие пробуждения «освобождение» присутствует в нем, он осознает:

*Освобождение присутствует во мне*. Когда освобождение не присутствует в нем, он осознает: *Освобождение не присутствует во мне*. Он осознает, когда прежде не рожденное освобождение родится и когда уже рожденное освобождение развивается в совершенстве.

Именно так практикующий остается укорененным, наблюдая объекты ума в объектах ума в отношении Семи Условий Пробуждения. Он наблюдает объекты ума внутри объектов ума или снаружи объектов ума или сразу внутри и снаружи. Он остается укорененным, наблюдая за состояниями возникновения в объектах ума или за состояниями исчезновения в объектах ума или сразу за состояниями возникновения и состояниями исчезновения. Или он осознает условие: "Объекты ума находятся здесь", - до тех пор, пока не приходит понимание и полное знание. Он остается укорененным в наблюдение, свободный, не подверженный любым мирским суждениям, О монахи, именно такова практика наблюдения объектов ума в объектах ума в отношении Семи Условий Пробуждения.

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ЧЕТЫРЕМ БЛАГОРОДНЫМ ИСТИНАМ

Монахи, далее практикующий остается укорененным, наблюдая объекты ума в объектах ума в отношении Четырех Благородных Истин. Как он остается укорененным в практику наблюдения Четырех Благородных Истин?

Практикующий осознает: "Это-страдание", когда возникает страдание.

Он осознает: "Это-причина страдания", когда возникает причина страдания.

Он осознает: "Это - прекращение страдания", когда возникает прекращение страдания.

Он осознает; "Это - путь, ведущий к прекращению страдания", когда возникает путь, ведущий к прекращению страдания.

Именно так практикующий остается укорененным, наблюдая объекты ума в объектах ума в отношении Четырех Благородных Истин. Он наблюдает объекты ума внутри объектов ума или снаружи объектов ума или сразу внутри и снаружи. Он остается укорененным, наблюдая за состояниями возникновения объектов ума или за состояниями исчезновения в объектах ума или сразу за СОСТОЯНИЯМИ возникновения и состояниями исчезновения. Или он осознает условие: "Объект ума находятся здесь", - до тех пор, пока не приходит понимание и полное знание. Он остается укорененным в наблюдение, свободный, не подверженный любым мирским суждениям. О монахи, именно такова практика наблюдения объектов ума в объектах ума в отношении Четырех Благородных Истин.

## РАЗДЕЛ ШЕСТОЙ

1. Монахи, кто выполняет Четыре Основы Осознавания в течение семи лет может ожидать одного из двух плодов — высочайшего познания в этой самой жизни или, если остается некоторая привязанность, — достижение плода невозвращения.

2. Монахи, даже не говоря о семи голах, кто бы ни выполнял Четыре Основы Осознавания только в течении шести, пяти, четырех, трех, двух лет или даже одного года, он также может ожидать одного из двух плодов — высочайшего познания в этой самой жизни или, если остается некоторая привязанность, - достижение плода невозвращения.

3. Монахи, даже не говоря об одном годе, кто бы ни выполнял Четыре Основы Осознавания только в течение семи, шести, пяти, четырех, трех, двух месяцев, одного месяца или даже половины месяца, он также может ожидать одного из двух плодов -

высочайшего познания в этой самой жизни или, если остается некоторая привязанность, — достижение плода невозвращения.

4. Монахи, даже не говоря о половине месяца, кто бы ни выполнял Четыре Основы Осознания только в течение только одной недели, он также может ожидать одного из двух плодов - высочайшего познания в этой самой жизни или, если остается некоторая привязанность, - достижение плода невозвращения.

Именно поэтому мы говорим, что этот путь - путь четырех главных основ внимательности - прекраснейший путь, по которому можно привести существа к очищению, преобразовать печаль и горе, положить конец боли и беспокойству, следовать по прямой стезе и воплотить нирвану». Монахи были восхищены, услышав учение Будды. Они приняли его в свои сердца и начали воплощать его в практику.