

Ekottarāgama 12.1. 增壹阿含經。增壹阿含經壹入道品第十二。

English translation from Chinese — Bhikkhu Anālayo.

Двенадцатая глава об однонаправленном пути, беседа первая.

Так я слышал. Однажды Будда пребывал в Саваттхи, в Роще Джеты, в Парке Анатхапиндики.

Тогда Благословенный сказал монахам: «Существует однонаправленный [ekaṇāṇa] путь для очищения деяний живых существ, для устранения беспокойства и печали, для пребывания без переживаний, для достижения великого знания и мудрости, для достижения Нирваны. Таков он: пять препятствий должны быть отбросить, и четырём сатипаттханам должно быть уделено внимание.

В чём значение “однонаправленного”? Это значит – объединение ума. Что такое “путь”? Это значит – благородный восьмеричный путь: первый [фактор], называемый правильными воззрениями, второй [фактор], называемый правильными мыслями, третий [фактор], называемый правильными действиями, четвёртый [фактор], называемый правильными средствами к жизни, пятый [фактор], называемый правильными усилиями, шестой [фактор], называемый правильной речью, седьмой [фактор], называемый правильной осознанностью, и восьмой [фактор], называемый правильным сосредоточением. Это – значение “пути”. Это считается “однонаправленным путём”.

Что за пять препятствий, что должны быть отброшены? Это: препятствие страстного чувственного желания, препятствие враждебности, препятствие неугомонности[и-беспокойства], препятствие лени и-апатии и препятствие сомнения. Это считается пятью препятствиями, которые должны быть отброшены.»

Как уделять внимание четырём сатипаттханам? Так, [в отношении] своего тела монах созерцает [тело] внутренне, и устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали, [он испытывает радость в себе; в отношении тела] он созерцает тело внешне, и устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали, [он испытывает радость в себе; и в отношении тела] он созерцает тело внутренне и внешне, и устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали, [он испытывает радость в себе].

[В отношении] чувств, он созерцает чувства внутренне, и [устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали], он испытывает радость в себе; [в отношении] чувств, он созерцает чувства внешне, и [устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали], он испытывает радость в себе; и в отношении [чувств] он созерцает чувства внутренне и внешне, [и устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали], он испытывает радость в себе].

[В отношении ума], он созерцает ум внутренне, и [устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали], он испытывает радость в себе; в отношении ума, [он созерцает ум внешне, и [устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали], он испытывает радость в себе; и в отношении ума] он созерцает ум внутренне и внешне, [и устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали], он испытывает радость в себе].

[В отношении дхарм], он созерцает дхармы внутренне, и [устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали, он испытывает радость в себе; в отношении дхарм,] он

созерцает дхармы внешне, и [устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали, он испытывает радость в себе; и в отношении дхарм] он созерцает дхармы внутренне и внешне, [и устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали,] он испытывает радость в себе.

Как монах созерцает тело внутренне, и [устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали,] испытывает радость в себе? Так, монах созерцает тело в соответствии с его структурой и функциями, от головы до пят и от пят до головы, созерцая всё в этом теле, что нечистой [природы], как нечто, не стоящее цепляния.

Далее он созерцает, что у этого тела есть телесный волосяной покров, волосяной покров головы, ногти, зубы, кожа, плоть, связки, кости, костный мозг, головной мозг, жир, кишечник, желудок, сердце, печень, селезёнка, почки, он созерцает и знает их все. [У него также есть] фекалии, моча, [всё остальное,] производимое пищеварением в обоих вместилищах, слёзы в глазах, слюна, слизь, кровь в сосудах, жир и жёлчь; он созерцает и знает их все как не стоящие цепляния.

Таким образом, монахи, он должен созерцать тело, испытывая радость в себе, устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали.

Далее, монах созерцает[, рефлексируя так]: “Есть ли в этом теле элемент земли, [элемент] воды, [элемент] огня и элемент воздуха?” Таким образом монах созерцает это тело.

Далее, [когда] монах созерцает это тело, распознавая элементы в этом теле как четыре элемента, [тогда] это как если бы умелый мясник или ученик мясника, что разделяет корову [на части, прорезаясь через] её связки. Разделявая её, он созерцает и своими глазами видит, что “это ноги”, “это сердце”, “это связки” и “это голова”.

Таким образом монах распознаёт элементы, собственнлично созерцая и исследуя, что в этом теле есть элементы земли, воды, огня и воздуха. Таким образом монах созерцает тело и испытывает радость в себе[, устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали].

Далее, монах созерцает отверстия, что есть в этом теле, которые выделяют нечистоты.

Это как если человек, созерцающий бамбуковый сад, созерцает кочки камыша. Таким образом монах созерцает отверстия, что есть в этом теле, которые выделяют нечистоты.

Далее, монах созерцает труп, который был мёртв один день, два дня, три дня, четыре дня, пять дней, шесть дней и семь дней, раздувающийся труп, зловонное средоточие нечистот. Он далее созерцает, что его собственное тело не отличается от того: “Моё тело не избежит этой беды.”

Далее, монах созерцает труп, на котором видны следы кормления ворон, сорок и сов, или на котором видны следы кормления тигров, волков, собак, червей и [других] животных. Он далее созерцает, что его собственное тело не отличается от того: “Моё тело не свободно от этой беды.” Таким образом монах созерцает тело и испытывает радость в себе[, устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали].

Далее, монах созерцает труп, который был наполовину съеден и разбросан по земле – зловонное, нечистое место. Он далее созерцает, что его собственное тело не отличается от того: “Моё тело не избежит этого состояния.”

Далее, монах созерцает труп, чья плоть исчезла, и остались лишь кости, запятнанные кровью. Он далее созерцает, что его собственное тело не отличается от того тела. Таким образом монах созерцает тело.

Далее, монах созерцает труп, [чьи кости] удерживаются связками, [как] охапка хвороста. Он далее созерцает, что его собственное тело не отличается от того тела. Таким образом монах созерцает тело.

Далее, монах созерцает труп, чьи суставы распались, [и его части] разбросаны тут и там: здесь кость кисти, там кость стопы, или голени, или таз, или копчик, или кость предплечья, или плечевая кость, или рёбра, или позвоночник, или шейные кости, или череп. И снова он созерцает, что его тело не отличается от того: “Я не избежу этого состояния. Моё тело тоже будет уничтожено.” Таким образом монах созерцает тело и испытывает радость в себе[, устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали].

Далее, монах созерцает труп, [чьи кости] стали белыми, как белый агат. Он далее созерцает, что его собственное тело не отличается от того: “Я не свободен от этого состояния.” Таким образом монах созерцает тело.

Далее, монах созерцает труп, чьи кости стали синеватыми, выглядящими, как если бы они были бы покрыты синяками, или цвета, не отличимого от пепла, как нечто, не стоящее цепляния.

Таким образом монах созерцает тело и [испытывает радость в себе], устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали: “Это тело непостоянно, подвержено распаду.” Таким образом монах созерцает своё тело внутренне, созерцает тело внешне и созерцает тело внутренне и внешне, понимая, что в теле нет ничего, что ему бы принадлежало.

И как монах, [в отношении] чувств, созерцает чувства внутренне? Вот, переживая приятное чувство, монах осознаёт это и знает о себе: “Я переживаю приятное чувство.” Переживая болезненное чувство, монах осознаёт это и знает о себе: “Я переживаю болезненное чувство.” Переживая нейтральное чувство, монах осознаёт это и знает о себе: “Я переживаю нейтральное чувство.”

Переживая приятное мирское чувство, монах осознаёт это и знает о себе: “Я переживаю приятное мирское чувство.” Переживая болезненное мирское чувство, монах осознаёт это и знает о себе: “Я переживаю болезненное мирское чувство.” Переживая нейтральное мирское чувство, монах также осознаёт это и знает о себе: “Я переживаю нейтральное мирское чувство.” Переживая приятное надмирское чувство, монах осознаёт это и знает о себе: “Я переживаю приятное надмирское чувство.” Переживая болезненное надмирское чувство, монах осознаёт это и знает о себе: “Я переживаю болезненное надмирское чувство.” Переживая нейтральное надмирское чувство, монах также осознаёт это и знает о себе: “Я переживаю нейтральное надмирское чувство.” Таким образом, [в отношении чувств] монах созерцает чувства внутренне.

Далее, когда монах переживает приятное чувство, у него нет болезненного чувства, и тогда монах осознаёт это и знает о себе: “Я переживаю приятное чувство.” Когда монах переживает болезненное чувство, у него нет приятного чувства, и тогда монах осознаёт это и знает о себе: “Я

переживаю болезненное чувство.” Когда монах переживает нейтральное чувство, нет приятности или болезненности, и тогда монах осознаёт это и знает о себе: “Я переживаю нейтральное чувство.”

Он [созерцает] природу их возникновения, испытывая радость в себе[, устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали], он также созерцает природу их угасания, [испытывая радость в себе, устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали], и далее он созерцает природу их возникновения и угасания, [испытывая радость в себе, устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали].

Далее, он способен знать и способен видеть, что вот есть чувства, проявляющиеся здесь и сейчас, и обращает внимание на их происхождение. Не опираясь ни на что, он испытывает радость в себе[, устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали], не возбуждая мирские восприятия.

При этом, он также не взволнован, и по причине своей не-взволнованности он достигает Нирваны, зная, как оно есть, что “рождение и смерть были погашены, святая жизнь была установлена, что нужно было сделать было сделано, нет более переживания [ещё одного] существования.”

Таким образом монах созерцает свои чувства внутренне, устраняя отвлекающие мысли и [испытывая радость в себе, устраняя злые мысли и] будучи свободным от беспокойства и печали; он созерцает чувства внешне, [устраняя отвлекающие мысли и испытывая радость в себе, устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали]; он созерцает чувства внутренне и внешне, устраняя отвлекающие мысли и [испытывая радость в себе, устраняя злые мысли и] будучи свободным от беспокойства и печали. Таким образом монах созерцает чувства внутренне и внешне.

И как монах, [в отношении ума,] созерцает природу ума, испытывая радость в себе[, устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали]? Так, будучи с умом с жадой чувственных удовольствий, монах осознаёт это и знает о себе, что у него ум с жадой к чувственным удовольствиям. Будучи с умом без жажды чувственных удовольствий, он осознаёт это и знает о себе, что у него ум без жажды чувственных удовольствий.

Будучи с умом с гневом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него ум с гневом. Будучи с умом без гнева, он осознаёт это и знает о себе, что у него ум без гнева.

Будучи с умом с невежеством, монах осознаёт это и знает о себе, что у него ум с невежеством. Будучи с умом без невежества, он осознаёт это и знает о себе, что у него ум без невежества.

Будучи с умом, содержащим жаждущие мысли, монах осознаёт это и знает о себе, что у него ум с жаждущими мыслями. Будучи с умом без жаждущих мыслей, монах осознаёт это и знает о себе, что у него ум без жаждущих мыслей.

Будучи с умом с достижением, монах осознаёт это и знает о себе, что у него ум с достижением. Будучи с умом без достижения, монах осознаёт это и знает о себе, что у него ум без достижения.

Будучи с отвлечённым умом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него отвлечённый ум. Будучи с не отвлечённым умом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него не отвлечённый ум.

Будучи с рассеянным умом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него рассеянный ум. Будучи с не рассеянным умом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него не рассеянный ум.

Будучи со всепроникающим умом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него всепроникающий ум. Будучи с не всепроникающим умом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него не всепроникающий ум.

Будучи с великим умом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него великий ум. Будучи с не великим умом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него не великий ум.

Будучи с безграничным умом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него безграничный ум. Будучи с не безграничным умом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него не безграничный ум.

Будучи со сконцентрированным умом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него сконцентрированный ум. Будучи с не сконцентрированным умом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него не сконцентрированный ум.

Будучи с неосвобождённым умом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него неосвобождённый ум. Будучи с уже освобождённым умом, монах осознаёт это и знает о себе, что у него уже освобождённый ум.

Таким образом монах [в отношении ума] созерцает характеристики ума в качестве сатипаттханы. Он созерцает природу его возникновения, он созерцает его природу прекращения, и он созерцает совместно его природу возникновения и прекращения. Он уделяет внимание созерцанию его природы, испытывая радость в себе[, устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали].

Он способен знать, способен видеть, способен уделять внимание [в противоположность] неспособности уделять внимание, он ни от чего не зависит и не порождает мирские восприятия. Не порождая мирские восприятия, он не возбуждён, не будучи возбуждённым, он не обладает остатками [ухватывания], не обладая остатками [ухватывания], он [достигает] Нирваны, зная, как оно есть, что “рождение и смерть были угашены, святая жизнь была установлена, что требовалось сделать, было сделано, нет больше переживания [ещё одного] существования”.

Таким образом монах [в отношении] ума созерцает свой ум внутренне в качестве сатипаттханы, отбрасывая отвлечённые мысли и [испытывая радость в себе, устраняя злые мысли и] будучи свободным от беспокойства и печали; он созерцает ум внутренне, [отбрасывая отвлечённые мысли и испытывая радость в себе, устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали]; и [в отношении] ума он созерцает ум внутренне и внешне в качестве сатипаттханы, [отбрасывая отвлечённые мысли и испытывая радость в себе, устраняя злые

мысли и будучи свободным от беспокойства и печали]. Таким образом монах [в отношении] ума созерцает характеристики ума в качестве сатипаттханы.

Как монах в отношении дхарм созерцает характеристики дхарм в качестве сатипаттханы? Так, монах возвращает такой фактор пробуждения, как осознанность, поддерживаемый пронизательностью, поддерживаемый бесстрашием, поддерживаемый прекращением, отбрасывая злые состояния.

Он возвращает такой фактор пробуждения, как [исследование] дхарм, [поддерживаемый пронизательностью, поддерживаемый бесстрашием, поддерживаемый прекращением, отбрасывая злые состояния].

Он возвращает такой фактор пробуждения, как энергичность, [поддерживаемый пронизательностью, поддерживаемый бесстрашием, поддерживаемый прекращением, отбрасывая злые состояния].

Он возвращает такой фактор пробуждения, как радость, [поддерживаемый пронизательностью, поддерживаемый бесстрашием, поддерживаемый прекращением, отбрасывая злые состояния].

Он возвращает такой фактор пробуждения, как спокойствие, [поддерживаемый пронизательностью, поддерживаемый бесстрашием, поддерживаемый прекращением, отбрасывая злые состояния].

Он возвращает такой фактор пробуждения, как сосредоточение, [поддерживаемый пронизательностью, поддерживаемый бесстрашием, поддерживаемый прекращением, отбрасывая злые состояния].

Он возвращает такой фактор пробуждения, как равносность, поддерживаемый пронизательностью, поддерживаемый бесстрашием, поддерживаемый прекращением, отбрасывая злые состояния. Таким образом монах [в отношении] дхарм созерцает характеристики дхарм в качестве сатипаттханы.

Далее, свободный от страсти к чувственным удовольствиям, устраняя злые и вредные состояния, с [направленным] осознанием и [устойчивым] созерцанием, будучи спокойным и осознанным, монах наслаждается первым погружением и переживает радость в себе. Таким образом монах [в отношении] дхарм созерцает характеристики дхарм в качестве сатипаттханы.

Далее, отбрасывая [направленное] осознание и [устойчивое] созерцание, возбуждая радость внутри, с однонаправленным умом, без [направленного] осознания и [устойчивого] созерцания, будучи осознанным и спокойным, с радостью и лёгкостью, монах пребывает во втором погружении и переживает радость в себе. Таким образом монах [в отношении] дхарм созерцает характеристики дхарм в качестве сатипаттханы.

Далее, осознанно отбрасывая [радость], монах возвращает равносность в этом отношении, он постоянно знает и переживает приятные чувства в своём теле, как ищут благородные, с чистыми равносностью и осознанностью, он входит в третье погружение. Таким образом монах [в отношении] дхарм созерцает характеристики дхарм в качестве сатипаттханы.

Далее, отбрасывая умственные состояния боли и удовольствия, а также будучи без грусти и радости, с чистыми равносностью и осознанностью, монах наслаждается четвёртым погружением. Таким образом монах [в отношении] дхарм созерцает характеристики дхарм в качестве сатипаттханы.

Он пребывает, [созерцая] природу их возникновения, он пребывает, созерцая природу их прекращения, он пребывает, созерцая совместно природу их возникновения и прекращения, испытывая радость в себе, [устраняя злые мысли и будучи свободным от беспокойства и печали]. Он обретает сатипаттхану дхарм и удерживает её перед [собой].

Он способен знать, способен видеть, отбрасывая отвлечённые восприятия, он ни от чего не зависит и не порождает мирские восприятия. Не порождая мирские восприятия, он не возбуждён, не будучи возбуждённым, он не обладает остатками [ухватывания], не обладая остатками [ухватывания], он [достигает] Нирваны, зная, как оно есть, что “рождение и смерть были угашены,

святая жизнь была установлена, что требовалось сделать, было сделано, нет больше переживания [ещё одного] существования”.

Монахи, поддерживаемые однонаправленным путём, живые существа обретают очищение, устраняют беспокойство и печаль, более не испытывают наслаждения в восприятиях, достигают знания и мудрости, и достигают реализации Нирваны, путём оставления пяти помех и возвращая четыре сатипаттханы.»

И тогда те монахи, которые слушали, что говорил Будда, восхитились и восприняли это с уважением.

Перевод - Дзмітрый Туравец

Для группы «Открывая Буддизм Тхеравады» <https://vk.com/ratanattaya>