

# Оглавление

Предисловие

Введение

Некоторые замечания о тексте

## **Четыре качества ума**

1 Решительность

2 Ясное понимание

3 Внимательность

4 Сосредоточение

5 Созерцание четырёх основ

6 Чистое знание и постоянство внимательности

## **Внимательность к телу**

7 Внимательность к дыханию

8 Внимательность к положениям тела

9 Внимательность к действиям

10 Внимательность к физическим характеристикам

## **Внимательность к чувствам**

11 Освобождение через чувства

12 Мирские и немирские чувства

## **Внимательность к уму**

13 Благоприятные и неблагоприятные корни ума

14 Повторяющийся фрагмент

## **Внимательность к дхаммам**

15 Желание

16 Отвращение

17 Лень и апатия

18 Беспокойство и тревога

19 Сомнение

20 Материальные элементы, чувства и восприятие

21 Образования ума и сознание

22 Созерцание пяти совокупностей

23 Как мы переживаем мир

24 Колесо сансары

25 Внимательность

26 Исследование дхамм

27 Энергия

28 Восторг

29 Безмятежность

30 Сосредоточение

31 Невозмутимость

32 Первая благородная истина

33 Вторая благородная истина

34 Третья благородная истина

35 Четвёртая благородная истина

36 Правильное воззрение. Мирская свобода

37 Правильное воззрение. Освобождение

38 Правильное намерение. Отречение

39 Правильное намерение. Любящая доброта

40 Правильное намерение

41 Правильная речь

42 Правильное действие и правильные средства к жизни

43 Правильное усилие, Правильная внимательность,

44 Реализация ниббаны

Приложение А. Перевод Сатипаттхана-сутты

Приложение Б. Глоссарий

Благодарности

Примечания

Об авторе