

# 4 ОСНОВЫ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ



Бханте Хенепола  
**ГУНАРАТАНА**

Bhante Henepola Gunaratana

# The Four Foundations of Mindfulness

in Plain English

WISDOM PUBLICATION

USA

Бханте Хенепола Гунаратана

Четыре основы  
ВНИМАТЕЛЬНОСТИ  
простыми словами

Москва 2017



Редактор серии «Самадхи»  
[Александр А. Нариньяни](#)

- © Bhante Henepola Gunaratana, 2012
- © Перевод на русский язык. О. Турухина, 2016
- © Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2017
- © Вёрстка электронной версии. Ipraktik, 2017

## ПРЕДИСЛОВИЕ



**О** ЧЕТЫРЁХ ОСНОВАХ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ уже написано несколько книг. Часть из них — перевод записанных на пали учений исторического Будды; другая часть — подробные объяснения *сутт* — с комментариями и комментариями к комментариям; третья часть — сложные научные трактаты. Если вы хотите обогатить своё теоретическое понимание медитации, все эти книги будут вам крайне полезны.

Когда я учу медитации, я всегда стараюсь сделать так, чтобы моё послание легко достигало слушателей и могло быть применено на практике, даже если рядом нет учителя, который мог бы дать необходимый совет. В этой книге — как и во всех остальных случаях — меня больше всего интересует именно практика, которую мы выполняем в своей жизни. Так что когда я пишу, я стараюсь всё объяснять простым и доступным языком.

В наши дни медитация становится всё популярней, и тому есть множество причин. К сожалению, хотя ряды интересующихся ширятся, учителей, которые могли бы удовлетворить их потребности, явно не хватает. Одни начинающие ученики читают хорошие книги по медитации, другие отправляются в медитационные ретриты, третьи слушают многочисленные полезные лекции, посвящённые медитации. Начитавшись книг, наслушавшись лекций и наездившись по ретритам, многие ученики присылают мне в Общество «Бхавана» письма с вопросами на те темы, в которых они хотели бы лучше разобраться. Чтобы ответить на часть этих вопросов, я решил написать эту книгу. На все вопросы я не отвечаю — само собой, никому не под силу написать книгу или даже серию книг, отвечающих на все вопросы, которые только могут задать люди! Кроме того, чем больше мы углубляемся в изучение медитации и чем больше наш энтузиазм, тем больше вопросов у нас возникает. Настоящая книга — скромная попытка ответить на некоторые такие вопросы о медитации.

Я искренне благодарю Аджана Сона, одного из учеников в Обществе «Бхавана», за ценную помощь, которую он оказал в начале работы над книгой. Я также благодарен Джошу Бартоку и Лоре Каннингем из «Виздом Пабликешнз» за множество полезных предложений, сделавших эту книгу лучше, а также за то, что помогли довести дело до конца, и Брэнде Роузен, посвятившей огромное количество времени и усилий работе с рукописью.

*Бханте Хенепола Гунаратана  
Общество «Бхавана»  
Хай Вью, Западная Вирджиния*

## ВВЕДЕНИЕ



**Ч**ЕТЫРЕ ОСНОВЫ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ — это учение или, вернее, собрание учений, приписываемых историческому Будде. Медитация внимательности или прозрения опирается на Четыре основы. Этот полноценный набор знаний и техник, связанных с медитацией, уже знаком людям на Западе и, вероятно, представляет собой наиболее популярный формат медитации из всех, которым в настоящее время обучают в традиции буддизма тхеравады.

Моя книга также посвящена внимательности. В ней я даю практические и последовательные указания по медитации внимательности. Если вы ещё не знакомы с практикой прозрения, можете начать с этой книги. В другой своей книге («Восемь внимательных шагов к счастью»<sup>1</sup>) я показываю, как внимательность может помочь двигаться по Восьмеричному пути к счастью, указанному Буддой. Возможно, вы скажете, что Четыре основы — это лишь частности, связанные с седьмым шагом на пути Будды. Однако на самом деле три последних шага — усилие, внимательность и сосредоточение, которое мы на Западе называем «медитацией», полностью освещаются в рамках Четырёх основ. В книге «За пределы внимательности. Простое руководство» я объясняю принципы и техники глубокой медитации сосредоточения. Медитация сосредоточения, или *саматха* (санскр. *шаматха*), — параллельный и дополняющий медитацию внимательности, или *випассану*, вид медитации, который всегда опирается на Четыре основы.

В этой книге я прямо обращаюсь к теме Четырёх основ, принципов, лежащих в самом основании практики внимательности. Выражаясь просто и прямо, я рассказываю о том, чему учил Будда в своих беседах или сутгах о внимательности, и показываю, как эти принципы могут помочь нам в повседневной жизни, помочь углубить внимательность и приблизить нас к нашим духовным целям.

Базовая идея внимательности предельно проста. Тело выполняет множество действий, которые мы не осознаём. Когда в него проникают микробы, наши белые кровяные тельца набрасываются на непрошенных гостей без нашего ведома. Однако мы можем научиться осознавать те вещи, которые наше тело совершает при нашем участии: осознанно ходить, стоять, говорить, есть, пить, писать, читать, играть и заниматься другими физическими активностями. Мы также можем научиться в каждый миг осознавать свои эмоции, ощущения, мысли и другие ментальные активности. *Внимательность учит нас делать всё, что мы делаем, с полной осознанностью.*

Вы можете спросить: «Что такого важного в полной осознанности?» Любой человек, на личном опыте попробовавший практику внимательности, быстро замечает, что чем лучше мы осознаём свои действия, а также чувства, мысли и ощущения, из которых они

возникают, тем глубже наше понимание того, почему мы делаем то, что делаем. Осознанность позволяет нам видеть, какие импульсы толкают нас к действию — полезные или вредные. К полезным мотивам относятся щедрость, любящая доброта, сострадание и мудрость, тогда как алчность, ненависть и заблуждения обычно толкают к вредоносным действиям. Если мы внимательны к глубинным истокам своих мыслей, слов и дел, у нас появляется возможность культивировать полезные мотивы и устранять вредные.

Будда совершенно ясно говорит, что главная цель всех его учений — это «прекращение страдания». Внимательность помогает нам увидеть, что полезные действия приносят спокойствие ума и счастье в нашу повседневную жизнь. Они также помогают нам двигаться вперёд по указанному Буддой пути к *ниббанае* — освобождению, полной свободе от страдания. Кроме того, внимательность учит нас, что действия, основанные на алчности, гневе и заблуждениях, делают нас несчастными и вызывают тревожность. Они запирают нас в клетке *сансары*, повторяющегося жизнь за жизнью цикла страданий.

Когда мы практикуем внимательность, то, прежде чем что-то сказать, мы спрашиваем себя: «Правдивы ли эти слова и принесут ли они пользу мне и другим? Что они несут: мир или проблемы?» Рассуждая внимательно, мы спрашиваем себя: «Что несёт мне эта мысль: счастье или страх и страдание?» Прежде чем что-то сделать, мы спрашиваем себя: «Причинит ли это действие страдание мне или другим?» Если мы внимательны, у нас есть выбор: радость и удовлетворённость или страдание и беспокойство.

Внимательность также учит нас напоминать себе о необходимости замечать изменения, непрерывно происходящие в нашем теле и уме, а также в окружающем мире. Как правило, мы забываем обращать на них внимание, поскольку нас отвлекают многочисленные события, одновременно разворачивающиеся вокруг нас. Мы увлекаемся происходящим на поверхности и теряем из виду весь поток бытия. Ум всё время хочет видеть: что дальше? что дальше? что дальше? Шоу настолько захватывает нас, что мы забываем: на самом деле это просто шоу.

Будда учил: «Всё непостоянное — страдание». Если мы будем внимательны, истина этих слов быстро станет для нас очевидной. В конце концов ум устаёт метаться от одной непостоянной вещи к другой. Утратив интерес к этой бесплодной погоне, он успокаивается и обретает радость. «*Сати*» на пали означает «помнить»; другой возможный перевод этого слова — «внимательность». Помнить значит просто направлять прямое, невербальное внимание на происходящее от мгновения к мгновению.

Комфортно покаясь в осознанности, мы расслабляемся и видим вещи такими, какие они есть прямо сейчас, в этот самый миг, не увлекаясь произошедшим в прошлом или возможным будущим. Как правило, в силу ложного понимания вещей мы виним мир в своей боли и страдании. Однако благодаря сати, внимательному памятованию, мы понимаем, что единственное место, где можно обрести мир и свободу от страдания, — это здесь, непосредственно в нашем теле и уме.

Память — совершенно естественная, почти автоматическая функция нашего тела. Нам не нужно напоминать своему сердцу о необходимости качать кровь. Ум можно научить действовать подобным образом. Тренировка способности к внимательности сродни постоянным вдохам и выдохам, поддерживающим нашу жизнь. Когда возникает ментальное событие, внимательность помогает нам распознать, способно ли оно

повредить нашему уму или телу. У нас есть выбор: просто страдать от боли или исследовать боль и понять, почему она возникает. Игнорируя причины, мы продолжаем страдать. Чтобы жить осознанно, придётся приложить определённые усилия, однако, следуя примеру Будды и регулярно практикуя, этому может научиться любой из нас.

Практика внимательности прочно укоренена в буддийской традиции. Более 2600 лет назад Будда советовал старшим *бхиккху*, монахам, ответственным за передачу его учения, наставлять своих учеников в Четырёх основах внимательности.

«Каковы эти четыре?» — спросили его.

«Друзья, они таковы. Пребывайте, созерцая тело в теле, пылко и ясно, в единстве, с одинаправленно сосредоточенным умом, чтобы узнать тело таким, каково оно на самом деле. Пребывайте, созерцая чувство в чувствах... чтобы узнать чувства такими, каковы они на самом деле. Пребывайте, созерцая ум в уме... чтобы узнать ум таким, каков он на самом деле. Пребывайте, созерцая дхамму в дхаммах... чтобы узнать дхаммы такими, каковы они на самом деле».

Практика созерцания Четырёх основ (или, иначе говоря, медитации на них): внимательность к телу, чувствам, уму и дхаммам (феноменам) — рекомендована людям на всех стадиях духовного пути. Далее Будда объясняет, что все: ученики, недавно заинтересовавшиеся буддийским путём, монахи, монахини и даже архаты, практикующие высокого уровня, уже достигшие цели освобождения от страдания, «должны получать наставления об этих Четырёх основах внимательности, свыкнуться с ними и успешно развить их».

В «Сутте Четырёх основ внимательности» Будда обращается главным образом к сообществу *бхиккху*, монахов и монахинь, решивших посвятить свою жизнь духовной практике. В связи с этим у вас может возникнуть вопрос: способны ли западные миряне, люди, у которых есть семьи, работа и уйма дел, получить пользу от практики внимательности? Если бы Будда адресовал своё послание лишь монахам, он учил бы в монастыре. Но он учил в деревне, окружённый торговцами, крестьянами и другими обычными людьми. Чем бы ни занимался человек, внимательность способна помочь ему избавиться от страданий, и поэтому мы можем заключить, что в данном случае слово «*бхиккху*» означает любого, кто всерьёз интересуется практикой медитации. В этом смысле мы все *бхиккху*.

Давайте вкратце ознакомимся с каждой из Четырёх основ внимательности, чтобы получить представление, о чём пойдёт речь дальше.

Советуя практиковать *внимательность к телу*, Будда напоминает нам видеть «тело в теле». Это означает, что мы должны осознать: тело не является чем-то плотным и неделимым, оно — совокупность различных частей. Ногти, зубы, кожа, кости, сердце, лёгкие и все остальные части сами по себе являются маленькими «телами», входящими в более крупную сущность, которую мы называем телом. Традиционно говорят, что тело состоит из тридцати двух частей, и мы учимся быть внимательными к каждой из них. Пытаться быть внимательным ко всему телу сразу — словно пытаться взять в руки кучу апельсинов. Если мы попытаемся взять все апельсины сразу, то вполне вероятно, не удержим в руках ни одного!

Кроме того, памятование о том, что тело состоит из множества частей, помогает нам видеть «тело как тело», как простую физическую форму, подобную любой другой физической форме, а не как «моё» тело или «меня». Как и все формы, тело возникает, какое-то время присутствует, а затем исчезает. Будучи подверженным травмам, болезням

и смерти, тело не может быть настоящим источником продолжительного счастья. Поскольку тело — это не «я», можно сказать, что оно не имеет «я». Когда с помощью внимательности мы осознаём, что тело непостоянно, не приносит удовлетворения и не имеет собственного «я», мы, как выразался Будда, «узнаём тело таким, каково оно есть на самом деле».

Подобным образом, советуя нам практиковать внимательность к чувствам, Будда учит созерцать «чувство в чувствах». Эти слова напоминают нам о том, что, подобно телу, чувства также состоят из частей. Традиционно выделяют лишь три типа чувств: приятные, неприятные и нейтральные. Каждый тип представляет собой одно «чувство» в ментальной осознанности, которую мы называем чувствами. В каждый миг мы способны видеть лишь чувство одного типа. Когда присутствует приятное чувство, болезненные и нейтральные чувства отсутствуют. То же самое можно сказать о неприятных и нейтральных чувствах.

Мы рассматриваем чувства таким образом, чтобы помочь себе развить простое неосуждающее осознание своих переживаний, научиться видеть любое чувство как одно из множества чувств, а не «моё» чувство или часть «меня». Следя за возникновением, временным присутствием и исчезновением любых эмоций и ощущений, мы наблюдаем непостоянство всех чувств. Поскольку приятные чувства не длятся вечно, а неприятные часто откровенно болезненны, мы понимаем, что чувства не приносят удовлетворения. Видя чувство как эмоцию или ощущение, а не «моё» чувство, мы осознаём, что в чувствах отсутствует собственное «я». Осознав эти истины, мы «узнаем чувства такими, каковы они на самом деле».

Аналогичным образом развивается *внимательность к уму*. Хотя мы говорим об «уме» так, словно это отдельная вещь, на самом деле ум или сознание — это последовательность отдельных мгновений «ума в уме». Практика внимательности учит, что сознание возникает мгновение за мгновением на основании информации от органов чувств: того, что мы видим, слышим, обоняем, пробуем на вкус и осязаем, а также из внутренних состояний ума, таких как воспоминания, воображение и фантазии. Глядя на ум, мы видим не только сознание. Ум не может существовать сам по себе — есть лишь состояния ума, возникающие в зависимости от внешних и внутренних условий. Обращая внимание на то, как возникает, присутствует и исчезает каждая мысль, мы учимся останавливать стремительно мчащийся поезд мышления: одна не приносящая удовлетворения мысль тянет за собой другую, другая — третью и т. д. Мы в определённой степени отстраняемся и понимаем, что мы — это не наши мысли. В конце концов мы узнаём «ум таким, каков он на самом деле».

Советуя практиковать внимательность к *дхаммам* или феноменам, Будда не просто говорит, что мы должны быть внимательны к его учению (это одно из значений слова «дхамма» и пишется в таком случае с заглавной буквы). Он напоминает нам, что дхаммы, которые мы созерцаем, внутри нас. История этого мира знает множество искателей истины. Будда был одним из них. Почти все они искали истину вовне. Сначала Будда тоже искал её снаружи. Он искал причину существования, творца, которого он называл «зодчим этого дома». Однако он так и не нашёл того, что искал, зато обнаружил, что сам он был подвержен рождению, росту, старению, смерти, болезни, печали, скорби и омрачениям. Оглядевшись по сторонам, он обнаружил, что все остальные также страдают от этих проблем. Это осознание помогло ему увидеть, что никто во внешнем мире не свободен от страдания. Тогда он начал искать внутри. Его

внутренний поиск называют «прийти и увидеть». Только начав искать внутри, Будда обнаружил ответ. Тогда он сказал:

Много раз я был рождён, чтобы скитаться в сансаре,

Ища, но не находя зодчего этого дома.

Сколько страданий несут бесчисленные рождения.

О, зодчий этого дома, я нашёл тебя!

Не возвести тебе новый дом.

Все твои стропила сломаны,

Брусья обратились в труху.

Ум достиг безусловного.

Великое открытие Будды заключалось в том, что истина сокрыта внутри нас. Вся Дхамма, которой он учил, основана на этом открытии. Если мы заглянем внутрь себя, то осознаем важность Четырёх благородных истин — первого сущностного учения Будды. Где мы обнаруживаем страдание? Мы переживаем его внутри себя. Где причина страдания, желание? Тоже внутри нас. Как мы прекращаем, останавливаем страдание? Мы обретаем прекращение страдания внутри себя. Где мы развиваем искусное понимание, рассуждение, речь, действие, образ жизни, усилие, внимательность и сосредоточение — Восьмеричный благородный путь Будды, ведущий к прекращению страдания? Мы развиваем все эти качества в собственном теле и уме. Корень страданий внутри нас. Метод устранения страданий также внутри.

Практикуя внимательность, мы следуем примеру Будды и смотрим внутрь. Мы осознаём, что алчность, ненависть и заблуждения служат причинами страдания. Когда мы устраняем эти яды и развиваем щедрость, любящую доброту, сострадание, благодарную радость, терпение, сердечную теплоту, мягкость и мудрость, мы обнаруживаем счастье и умиротворение, которых искали. Я всегда говорю своим ученикам: «Медитация, которую вы практикуете на подушке, — это ваша домашняя работа. Остальная жизнь — это полевая работа. Для практики внимательности необходимо и то и другое».

Второй смысл слова «дхамма» — феномен, явление. Следуя наставлениям Будды и «созерцая дхамму в дхаммах», мы осознаём, что все отдельные явления той реальности, которую мы воспринимаем, включая физические объекты, чувства, восприятия, ментальные активности и сознание, возникают, пребывают и исчезают. Подобным образом прочно укоренившиеся негативные привычки непросветлённого ума, заставляющие нас проживать одну не несущую удовлетворения жизнь за другой и известные как «оковы», также непостоянны. Если мы приложим усилия, все эти оковы, включая алчность, ненависть и веру в существование вечного «я» или души, можно увидеть и устранить. В сущности, путь Дхаммы вполне прямой. Мы устраняем свои вредные привычки одну за другой и развиваем полезные качества, основанные на понимании учений Будды. В конце концов все оковы будут сброшены и мы достигнем освобождения от страдания.

С чего же начать медитацию внимательности? В начале я всегда советую работать с дыханием. В книге «Простыми словами о внимательности»<sup>2</sup> я объясняю основы медитации на дыхании и другие сущностные практики внимательности. Наставления по сидячей медитации и медитации при ходьбе также можно найти в этой книге, в главе о внимательности к телу. Кроме того, в следующем разделе я предлагаю несколько простых способов использовать сутту Будды о Четырёх основах внимательности

в повседневной практике.

Хотя многих людей медитация привлекает как эффективный способ расслабления, снятия стресса, устранения боли и укрепления общего здоровья тела и ума, в контексте Четырёх основ внимательности важно помнить и о других целях. Результатом целенаправленных усилий и регулярной практики могут стать пять важных духовных свершений.

Во-первых, медитация помогает научиться полностью осознавать происходящее с телом и умом здесь и сейчас. Слишком часто мы проживаем день за днём словно во сне, размышляя о прошлом или мечтая о будущем. Внимательность позволяет прорваться сквозь этот туман и сфокусироваться на настоящем моменте.

Во-вторых, благодаря этому новому осознанию мы способны яснее видеть цель и долговременные последствия всего, что делаем и говорим. В результате у нас появляется возможность делать более мудрый и полезный выбор.

В-третьих, медитация учит нас видеть собственное тело, чувства, восприятия, мысли и сознание в точности такими, каковы они есть, — от мгновения к мгновению. Ясное видение самих себя — первый шаг к позитивным переменам в жизни.

В-четвёртых, по мере углубления практики мы учимся видеть окружающий мир особым образом, без искажения. Мы приходим к пониманию, что всё, включая нас самих, существует взаимозависимо и постоянно меняется. Благодаря этому мы осознаём, что ни один человек, ни одно место, ни одна вещь и ни одна ситуация не способны приносить неизменного удовлетворения.

Наконец, мы учимся полностью посвящать себя созерцанию или медитации, осознавая, что, лишь следуя примеру Будды, мы можем надеяться обрести непреходящее счастье и умиротворённость.

По сути, медитация прозрения тренирует ум поддерживать осознанность двадцать четыре часа в сутки. Благодаря новообретённой ясности мы начинаем осознавать, что материальные объекты не настолько плотные, как нам подсказывают органы чувств. Мы узнаём, что на самом деле они не реальнее призрачного миража в пустыне. Кроме того, мы осознаём, что наши мысли и чувства всегда пребывают в движении. В действительности они не долговечнее мыльных пузырей. Осознанность освобождает нас от желания цепляться за вещи и других людей с мыслью «это *моё*», а также воспринимать собственное тело и ум как нечто фиксированное и неизменное и думать: «это *я*» или «это *моё я*».

Учение о Четырёх основах внимательности очень мощное и действенное. Вообще-то, Будда обещал, что любой практикующий внимательность согласно его наставлениям, в точности так, как сказано, и ничего не отбрасывая, способен достичь просветления, то есть навсегда освободиться от страдания уже в этой жизни, возможно, даже всего за семь дней!

Как бы удивительно ни звучали подобные заверения, они имеют смысл. Представьте себе, насколько ясным был бы ваш ум, если бы вы сохраняли внимательность каждый миг бодрствования — с утра до вечера — хотя бы на протяжении одного дня. А теперь представьте, насколько яснее был бы ваш ум, если бы вы внимательно прожили два, три или четыре дня. Если мы всё время внимательны, мы легко принимаем правильные решения. Ум очищается и начинает сиять. Каждый день практики внимательности приближает нас к освобождению.

1 М.: Ганга, 2017.

2 М.: Ганга, 2005.

## СУТТА ЧЕТЫРЁХ ОСНОВ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ



**П**РЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ подробный разбор каждой из Четырёх основ, давайте познакомимся с материалом в общем. Как я уже сказал, учения о Четырёх основах происходят из наставлений Будды, известных как «Сатипаттхана-сутта». Краткое изложение сутты представлено ниже. Я добавил заголовки, отсутствующие в исходной сутте, но помогающие структурировать материал.

Возможно, во время чтения этой книги вам будет полезно время от времени освежать в памяти уже рассмотренные темы и время от времени поглядывать на список ещё не рассмотренных тем. Когда дойдёте до самой сутты, попробуйте прочесть её вслух. Всегда полезно услышать слова Будды так, словно они адресованы именно вам, что, в сущности, чистая правда!

Один совет: эту книгу не следует читать как роман или скрупулёзно разбирать подобно университетскому учебнику. Учения Будды необходимо изучать и практиковать так, как изучают и репетируют великие музыкальные произведения. По мере углубления знакомства с учением ваше, основанное на личном опыте понимание Дхаммы обретает собственную жизнь. Поначалу внимательность требует больших усилий, но в конце концов становится вашей второй природой.

### **ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

Если вы уже практикуете медитацию или эта книга вдохновит вас приступить к практике, можете сделать чтение «Сатипаттхана-сутты» частью своей медитационной практики. Я всегда советую людям начинать сессию медитации с пронизанных любящей добротой мыслей об их родителях, учителях, родственниках, друзьях, незнакомцах, соперниках и, наконец, всех живых существах. Такое начало медитационной сессии помогает развить сосредоточение, а также избежать чувства обиды, которое иногда возникает в ходе медитации.

Затем, прежде чем направить внимание на дыхание или другой объект сосредоточения, может быть полезно прочесть вслух, наизусть или даже пропеть представленную ниже версию «Сатипаттхана-сутты». Читайте или произносите её слова медленно, чтобы дать себе время восстановить в уме то, что вы узнали или поняли на каждом этапе. Если вы обнаружите, что не понимаете смысла слов Будды или чувствуете какое-то замешательство, пообещайте себе чаще читать сутту или попросить помощи у более опытных практикующих. Если вы будете читать сутту и думать о ней

ежедневно, в конце концов вы запомните всю последовательность практики внимательности от «а» до «я».

## «САТИПАТТХАНА-СУТТА»

### О ЧЕТЫРЁХ ОСНОВАХ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Бхиккху, вот прямой путь, указанный существам  
для очищения,  
для прекращения печали и скорби,  
для устранения боли и горя,  
для вступления на истинный путь  
и достижения ниббаны, —  
вот Четыре основы внимательности.

#### 1. Внимательность к телу

Внимательность к дыханию.  
Внимательность к четырём положениям тела: в ходьбе, стоя, сидя и лёжа.  
Внимательность к ясному пониманию того, что полезно, того, что уместно,  
территории практикующего, а также не-заблуждения.  
Размышления о тридцати двух частях тела.  
Анализ четырёх элементов.  
Девять практик для созерцания на кладбище.

#### 2. Внимательность к чувствам

Приятные чувства, болезненные чувства, а также чувства, которые не болезненны и не  
приятны, мирские и духовные.  
Осознавание их проявления, возникновения и исчезновения.

#### 3. Внимательность к уму

Видение ума как  
алчного или неалчного,  
злобного или незлобного,  
заблуждающегося или незаблуждающегося,  
собранного или отвлечённого,  
неразвитого или развитого,  
невысшего или высшего,  
несосредоточенного или сосредоточенного,  
неосвобождённого или освобождённого.  
Осознавание его проявления, возникновения и исчезновения.

#### 4. Внимательность к дхаммам

*Пять умственных помех*

Чувственное желание, враждебность, лень и апатия, беспокойность и волнения,  
скептические сомнения.

Осознавание их проявления, начала и исчезновения.

*Пять совокупностей цепляния*

Материальная форма, чувства, восприятия, ментальные формации и сознание.

Осознавание их проявления, возникновения и растворения.

*Шесть внутренних и шесть внешних опор чувств*

Глаз и видимые объекты, ухо и звуки, нос и запахи, язык и вкусы, тело и осязаемые объекты, ум и ментальные объекты.

Их знание, а также знание возникновения, уничтожения и не-возникновения в будущем оков, появляющихся в зависимости от внешних и внутренних опор.

*Семь факторов просветления*

Внимательность, исследование дхамм, энергия, восторг, умиротворение, сосредоточение и равностность.

Знание об их присутствии, возникновении и развитии.

*Четыре благородные истины*

Страдание, его происхождение, его прекращение и путь, ведущий к его прекращению.

*Благородный восьмеричный путь*

Искусное понимание, рассуждение, речь, действие, образ жизни, усилие, внимательность и сосредоточение.

Бхиккху, если некто будет надлежащим образом развивать эти Четыре основы внимательности в течение семи лет... или даже семи дней, этот некто может обрести один из двух плодов:

окончательное знание здесь и сейчас

или же, если остаётся тончайшее цепляние, состояние невозвращения.