

Махасатипатана Сутта

Голямата проповед за Основите на Осъзнатостта

Така чух. По едно време Благословения бил отседнал в Куру, в Каммасадамма, тържищния град на народа на Куру. Там Благословения се обърнал към монасите:

„Монаси.” И те му отвърнали: „Баданте (Почитаеми).” И Благословения рекъл следното:

„Това е единственият път, монаси, за пречистване на съществата, за преодоляване на тъгата и воплите, за изчезването на болките и скръбта, за достигането на Благородния път, за осъществяването на Нибана и той е Четирите Основи на Осъзнатостта. Кой са четирите?

Тук (в това учение), монаси, монахът живее в съзерцание на тялото в тялото жарко, с ясно разбиране и осъзнато, преодолявайки алчността и мъката в света;

Той живее в съзерцание на чувството в чувствата, жарко, с ясно разбиране и осъзнато, преодолявайки алчността и мъката в света;

Той живее в съзерцание на съзнанието в съзнанието, жарко, с ясно разбиране и осъзнато, преодолявайки алчността и мъката в света;

Той живее в съзерцание на менталните обекти (даммите) в менталните обекти, жарко, с ясно разбиране и осъзнато, преодолявайки алчността и мъката в света.

I Съзерцаване на тялото (Каянапусана)

1. Осъзнатост на дишането

И как живее монахът, съзерцавайки тялото в тялото?

Тук, монаси, монахът, който е отишъл в гората, край дънера на дърво или на празно място, сяда, и кръстосал крака и изправил тяло, установява осъзнатост пред себе си.

Осъзнато вдишва и осъзнато издишва.

Вдишвайки дълбоко, той знае: „Вдишвам дълбоко.”

Издишвайки дълбоко, той знае: „Издишвам дълбоко.”

Вдишвайки плитко, той знае: „Вдишвам плитко.”

Издишвайки плитко, той знае: „Издишвам плитко.”

Обучава се така:

„Ще вдишам, усещайки цялото дихание.”

„Ще издишам, усещайки цялото дихание.”

„Ще вдишам, успокоявайки телесната формация (на вдишването).“
„Ще издишам, успокоявайки телесната функция (на вдишването).“
Както, о, монаси, опитният стругар или неговият чирак,
когато прави дълбок разрез, знае, че прави дълбок разрез,
или когато прави плитък разрез, знае, че прави плитък разрез,
така, о, монаси, и монахът,
когато вдишва дълбоко, знае: „Вдишвам дълбоко.“
Или когато издишва дълбоко, знае: „Издишвам дълбоко.“
Или когато вдишва плитко, знае: „Вдишвам плитко.“
Или когато издишва плитко, знае: „Издишвам плитко.“
Обучава се така:
„Ще вдишам, усещайки цялото тяло.“
„Ще издишам, усещайки цялото тяло.“
„Ще вдишам, успокоявайки телесната функция (на дишането).“
„Ще издишам, успокоявайки телесната функция (на дишането).“

Випасана/ Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно.
Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото външно.
Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно и външно.
Или пребивава, съзерцавайки надигането на менталните обекти (състоянията) в
тялото.
Или пребивава, съзерцавайки преустановяването на менталните обекти
(състояния) в тялото.
Или пребивава, съзерцавайки надигането и преустановяването на менталните
обекти (състояния) в тялото.
Или още, поддържа осъзнатостта, че „Има тяло.“,
Която му е достатъчна да знае и да е наясно.
И пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.
И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки тялото в тялото.

2. Четирите позиции на тялото

И още, монаси, монахът,
Когато върви, знае: „Вървене.“
Или когато стои, знае: „Стоене.“
Или когато седи, знае: „Седене.“
Или когато лежи, знае: „Лежане.“

По какъвто начин е разположено тялото му, по такъв начин го знае.

Випасана/Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно.

Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото външно.

Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно и външно.

Или пребивава, съзерцавайки надигането на менталните обекти (състоянията) в тялото.

Или пребивава, съзерцавайки преустановяването на менталните обекти (състояния) в тялото.

Или пребивава, съзерцавайки надигането и преустановяването на менталните обекти (състояния) в тялото.

Или още, поддържа осъзнатостта, че „Има тяло.“,

Която му е достатъчна да знае и да е наясно.

И пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.

И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки тялото в тялото.

3. Пълна осъзнатост (сампаджаня)

И още, монаси, монахът,

Когато върви напред или назад, напълно осъзнава какво прави.

Когато гледа напред или назад, напълно осъзнава какво прави.

Когато се навежда или разтяга, напълно осъзнава какво прави.

Когато носи горната си роба, външната си роба и купата, напълно осъзнава какво прави.

Когато яде, пие, дъвче или вкусва, напълно осъзнава какво прави.

Когато се изхожда или освобождава, напълно осъзнава какво прави.

Когато върви, стои, седи, спи или е буден, когато говори, когато мълчи, напълно осъзнава какво прави.

Випасана/Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно.

Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото външно.

Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно и външно.

Или пребивава, съзерцавайки надигането на менталните обекти (състоянията) в тялото.

Или пребивава, съзерцавайки преустановяването на менталните обекти (състояния) в тялото.

Или пребивава, съзерцавайки надигането и преустановяването на менталните обекти (състояния) в тялото.

Или още, поддържа осъзнатостта, че „Има тяло.“,
Която му е достатъчна да знае и да е наясно.
И пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.
И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки тялото в тялото.

4. Рефлексия върху отблъскващите (31) части на тялото

И още, монаси, монахът разглежда същото това тяло, обвито с кожа и пълно с нечистотии, от ходилата нагоре и от темето надолу:

В това тяло има косми на главата, косми на тялото, нокти, зъби, кожа,
Плът, сухожилия, кости, костен мозък, бъбреци,
Сърце, черен дроб, плевра, далак, бели дробове,
Було, черва, стомашно съдържимо, екскременти,
Жлъчка, флегма, гной, кръв, пот, тлъстина;
Сълзи, лой, слюнка, сополи, междуставна течност, урина.

Както ако чувал е отворен от двата края
И е пълен с различни видове зърна
като черен ориз, бял ориз, нахут, шарен боб, сусам, кафяв ориз,
и човек с добро зрение отвори чувала и ги разглежда:
Това е черен ориз, това бял, това е нахут, шарен боб, сусам, кафяв ориз,
Така и монахът разглежда същото това тяло, увито в кожа и пълно с нечистотии
от ходилата нагоре и от темето надолу:

В това тяло има
Косми на главата, косми на тялото, нокти, зъби, кожа;
Плът, сухожилия, кости, костен мозък, бъбреци;
Сърце, черен дроб, плевра, далак, бели дробове;
Було, черва, стомашно съдържимо, екскременти;
Жлъчка, флегма, гной, кръв, пот, тлъстина;
Сълзи, лой, слюнка, сополи, междуставна течност, урина.

Випасана/Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно.
Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото външно.
Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно и външно.
Или пребивава, съзерцавайки надигането на менталните обекти (състоянията) в
тялото.

Или пребивава, съзерцавайки преустановяването на менталните обекти (състояния) в тялото.

Или пребивава, съзерцавайки надигането и преустановяването на менталните обекти (състояния) в тялото.

Или още, поддържа осъзнатостта, че „Има тяло.“,

Която му е достатъчна да знае и да е наясно.

И пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.

И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки тялото в тялото.

5. Рефлексия върху Четирите Елемента

И още, монаси, монахът разглежда това тяло, както и да е позиционирано или изложено, само като елементи.

В тялото те са:

Земя, вода, огън, въздух;

Както опитен месар или неговият чирак, след като са заклали крава, разфасоват трупа по жилите по порции,

Така, монаси, монахът разглежда същото това тяло, както и да е позиционирано или изложено, само като елементи:

В това тяло ги има елемента на земята, елемента на водата, елемента на огъня, елемента на въздуха.

Випасана/Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно.

Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото външно.

Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно и външно.

Или пребивава, съзерцавайки надигането на менталните обекти (състоянията) в тялото.

Или пребивава, съзерцавайки преустановяването на менталните обекти (състояния) в тялото.

Или пребивава, съзерцавайки надигането и преустановяването на менталните обекти (състояния) в тялото.

Или още, поддържа осъзнатостта, че „Има тяло.“,

Която му е достатъчна да знае и да е наясно.

И пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.

И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки тялото в тялото.

6. Деветте гробищни съзерцания

И още монаси, ако монахът види тяло, захвърлено в гробището, мъртво от ден-два или три, подпухнало, посиняло, разлагащо се, той сравнява своето тяло с него и мисли:

„Такава е природата на това тяло. То ще стане такава – неизбежно е.”

Випасана/Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно.

Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото външно.

Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно и външно.

Или пребивава, съзерцавайки надигането на менталните обекти (състоянията) в тялото.

Или пребивава, съзерцавайки преустановяването на менталните обекти (състояния) в тялото.

Или пребивава, съзерцавайки надигането и преустановяването на менталните обекти (състояния) в тялото.

Или още, поддържа осъзнатостта, че „Има тяло.”,

Която му е достатъчна да знае и да е наясно.

И пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.

И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки тялото в тялото.

Или отново, монаси, ако монахът види труп, захвърлен в гробището, накълван от гарвани или ястреби, или нагризан от лешояди или диви кучета, или разкъсан от тигри или леопарди, или раздран от чакали, или наяден от различни червеи и буболечки, той пак сравнява своето тяло с това, мислейки:

„Такава е природата на това тяло, ще стане такава – неизбежно е.”

Випасана/Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно.

Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото външно.

Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно и външно.

Или пребивава, съзерцавайки надигането на менталните обекти (състоянията) в тялото.

Или пребивава, съзерцавайки преустановяването на менталните обекти (състояния) в тялото.

Или пребивава, съзерцавайки надигането и преустановяването на менталните обекти (състояния) в тялото.

Или още, поддържа осъзнатостта, че „Има тяло.”,

Която му е достатъчна да знае и да е наясно.

И пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.

И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки тялото в тялото.

Или отново, монаси, ако монахът види труп, захвърлен на гробището,
скелет с плът и кръв, държан от сухожилия;
Скелет без плът, с петна кръв, държан от сухожилия;
Скелет, оголен, без плът и кръв, само със сухожилия;
Безразборно пръснати кости, тук кост от ръка, там от ходило, тук бедрена кост,
там ребро, тук гръдна кост, там тазова, тук прешлен, там раменна кост, тук
вратен прешлен, там челюст, тук зъб, там череп,
Той пак сравнява своето тяло с това:
„Такава е природата на това тяло. То ще стане такава – неизбежно е.”

Випасана/Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно.
Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото външно.
Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно и външно.
Или пребивава, съзерцавайки надигането на менталните обекти (състоянията) в
тялото.
Или пребивава, съзерцавайки преустановяването на менталните обекти
(състояния) в тялото.
Или пребивава, съзерцавайки надигането и преустановяването на менталните
обекти (състояния) в тялото.
Или още, поддържа осъзнатостта, че „Има тяло.”,
Която му е достатъчна да знае и да е наясно.
И пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.
И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки тялото в тялото.

Или отново, монаси, ако монахът види труп, захвърлен на гробище,
сбутан настрана,
белеещи се кости, подобни на раковини,
купчинка кости отпреди година,
кости, превърнали се в прах,
Той пак сравнява своето тяло с това:
„Такава е природата на това тяло. И то ще стане такава – неизбежно е.”

Випасана/Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно.
Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото външно.
Или пребивава, съзерцавайки тялото в тялото вътрешно и външно.

Или пребивава, съзерцавайки надигането на менталните обекти (състоянията) в тялото.

Или пребивава, съзерцавайки преустановяването на менталните обекти (състояния) в тялото.

Или пребивава, съзерцавайки надигането и преустановяването на менталните обекти (състояния) в тялото.

Или още, поддържа осъзнатостта, че „Има тяло.“,

Която му е достатъчна да знае и да е наясно.

И пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.

И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки тялото в тялото.

II Съзерцаване на чувствата (Вейдана'нупасана)

И как, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки чувствата в чувствата?

Тук, монаси, монахът,

Почувствал приятно чувство, знае (разбира): „Усещане за приятно чувство.“

Почувствал болезнено чувство, знае (разбира): „Усещане за болезнено чувство.“

Почувствал чувство, което е нито болезнено, нито приятно, той знае:

„Усещане за нито болезнено, нито приятно чувство.“

Почувствал приятно телесно чувство,

той знае: „Усещане за приятно телесно чувство.“

Почувствал приятно нетелесно чувство,

той знае: „Усещане за приятно нетелесно чувство.“

Почувствал болезнено телесно чувство,

той знае: „Усещане за болезнено телесно чувство.“

Почувствал болезнено нетелесно чувство,

той знае: „Усещане за болезнено нетелесно чувство.“

Почувствал телесно чувство, което не е нито болезнено, нито приятно,

той знае: „Усещане за телесно чувство, което е нито болезнено, нито приятно.“

Почувствал нетелесно чувство, което е нито болезнено, нито приятно,

той знае: „Усещане за нетелесно чувство, което е нито болезнено, нито приятно.“

Випасана/Проникновение

Той пребивава, съзерцавайки чувствата в чувствата вътрешно,
Или той пребивава, съзерцавайки чувствата в чувствата външно,
Или той пребивава, съзерцавайки чувствата в чувствата и вътрешно, и външно.
Или той пребивава, съзерцавайки състояния, които се надигат в чувствата.
Или той пребивава, съзерцавайки състояния, които отминават в чувствата,
Или той пребивава, съзерцавайки състояния, които се надигат и отминават в чувствата.
Или иначе, той запазва тази осъзнатост: „Има чувство.“,
Която му е достатъчна да знае и да е наясно.
И той пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.
И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки чувствата в чувствата.

III Съзерцаване на ума (Читанупасана)

И как, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки ума в ума?
Тук, монаси, монахът
знае (разбира) похотливия ум като „Похотлив ум“.
Или знае чистият от похот ум като „Чист от похот ум“.
Или знае мразещия ум, като „Мразещ ум“.
Или знае немразещия ум като „Немразещ ум“.
Или знае заблудения ум като „Заблуден ум“.
Или знае незаблудения ум като „Незаблуден ум“.
Или знае свития ум като „Свит ум“ (заради мързел и апатия).
Или знае разсеяния ум като „Разсеян ум“.

Или знае екзалтирания ум като „Екзалтиран ум”. (достигнал вглъбение)

Или знае неекзалтирания ум като „Неекзалтиран ум”.

Или знае неразвития ум като „Неразвит ум”.

Или знае развития ум като „Развит ум”.

Или знае концентрирания ум като „Концентриран ум”.

Или знае некоцентрирания ум като „Неконцентриран ум”.

Или знае освободения ум като „Освободен ум”.

Или знае неосвободения ум като „Неосвободен ум”.

Випасана/Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки ума в ума вътрешно,

Или пребивава, съзерцавайки ума в ума външно,

Или пребивава, съзерцавайки ума в ума и вътрешно, и външно.

Или пребивава, съзерцавайки надигането на състояния в ума,

Или пребивава, съзерцавайки отминаването на състояния в ума,

Или пребивава, съзерцавайки състояния, които се надигат и отминават в ума.

Или иначе, той запазва тази осъзнатост: „Има ум.”,

Която му е достатъчна да знае и да е наясно.

И той пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.

И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки ума в ума.

IV Съзерцаване на даммите - менталните обекти (Дамманупасана)

Петте Пречки (Дамманупасана ниварана паббам)

И как, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки менталните обекти в менталните обекти?

Тук, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки менталните обекти в менталните обекти по отношение на петте пречки.

И как монахът пребивава, съзерцавайки менталните обекти в менталните обекти по отношение на петте Пречки?

Тук, монаси, монахът,

Когато има чувствено желание у него, знае (разбира): „Има чувствено желание у мен.“

Или когато няма чувствено желание у него, той знае: „Няма никакво чувствено желание в мен.“

И той знае как невъзникналото чувствено желание се надига;

И знае как да се освободи от него.

И той знае как чувственото желание, от което се е освободил, да не се надига отново.

Когато у него има злонамереност, той знае: „Има злонамереност у мен.“

Или когато няма злонамереност у него, той знае: „Няма злонамереност у мен.“

И той знае как невъзникналата злонамереност се надига;

И знае как да се освободи от злонамереността.

И той знае как злонамереността, от която се е освободил, да не се надига отново.

Когато у него има леност и апатия, той знае: „Има леност и апатия у мен.“

Или когато у него няма леност и апатия, той знае: „Няма леност и апатия у мен.“

И той знае как невъзникналите леност и апатия се надигат.

И знае как да се освободи от надигналите се леност и апатия.

И знае как ленността и апатията, от които се е освободил, да не се надигат отново.

Когато у него има неспокойство и тревожност,

Той знае: „Има неспокойство и тревожност у мен.“

Когато у него няма неспокойство и тревожност,

Той знае: „Няма неспокойство и тревожност у мен.“

И той знае как невъзникналите неспокойство и тревожност се надигат.

И знае как да се освободи от надигналите се неспокойство и тревожност.

И знае как неспокойството и тревожността, от които се е освободил, да не се надигат отново.

Когато у него има съмнение, той знае: „Има съмнение у мен.”

Или когато у него няма съмнение, той знае: „Няма съмнение у мен.”

И той знае как невъзникналото съмнение се надига.

И знае как да се освободи от надигналото се съмнение.

И знае как съмнението, от което се е освободил, да не се надига отново.

Випасана/Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки дамма в даммите вътрешно,

Или пребивава, съзерцавайки дамма в даммите външно,

Или пребивава, съзерцавайки дамма в даммите и вътрешно, и външно.

Или пребивава, съзерцавайки надигането на даммите в ума,

Или пребивава, съзерцавайки отминаването на даммите в ума,

Или пребивава, съзерцавайки даммите, които се надигат и отминават в ума.

Или иначе, той запазва тази осъзнатост: „Има дамма.”,

Която му е достатъчна да знае и да е наясно.

И той пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.

И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки дамма в даммите по отношение на петте ментални пречки.

*(Тук дамма е в смисъл на обект на ума.)

Частта за Пречките е завършена.

Петте Агрегата (Дамманупасана Канда паббам)

И отново, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки дамма в даммите по отношение на петте агрегата на прилепяне (привързване).

Как монахът пребивава, съзерцавайки дамма в даммите по отношение на петте агрегата на прилепяне?

Тук, монаси, монахът мисли:

„Такава е формата, такава е надигането на формата, такава е преустановяването на формата.”

„Такова е чувството, такава е надигането на чувството, такава е преустановяването на чувството.”

„Такава е перцепцията, такава е надигането на перцепцията, такава е преустановяването на перцепцията.”

„Такива са менталните формации, такава е надигането на менталните формации, такава е преустановяването на менталните формации.”

„Такова е съзнанието, такава е надигането на съзнанието, такава е преустановяването на съзнанието.”

Випасана/Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки дамма в даммите вътрешно,

Или пребивава, съзерцавайки дамма в даммите външно,

Или пребивава, съзерцавайки дамма в даммите и вътрешно, и външно.

Или пребивава, съзерцавайки надигането на даммите в ума,

Или пребивава, съзерцавайки отминаването на даммите в ума,

Или пребивава, съзерцавайки даммите, които се надигат и отминават в ума.

Или иначе, той запазва тази осъзнатост: „Има дамма.”,

Която му е достатъчна да знае и да е наясно.

И той пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.

И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки дамма в даммите по отношение на петте агрегата на прилепянето.

Шестте сетивни основи (врати)

Дамманупасана аятана паббам

Отново, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки дамма в даммите по отношение на шестте вътрешни и външни сетивни основи.

Монаси, как монахът пребивава, съзерцавайки дамма в даммите по отношение на шестте вътрешни и външни сетивни основи?

Тук, монаси, монахът

Знае (разбира) окото и знае (разбира) формите.

И знае, че каквато и окова да се надигне, зависи от тези двете.

И той знае как невъзникналата окова се надига.

И знае как да се освободи от надигналата се окова.

И знае как оковата, от която се е освободил, да не се надига отново.

Той знае ухото и знае звуците...

Той знае носа и знае миризмите...

Той знае езика и знае вкусовете...

Той знае тялото и знае допира...

Той знае ума и знае даммите (обектите на ума),

И знае, че каквато и окова да се надигне, зависи от двете.

И той знае как невъзникналата окова се надига.

И знае как да се освободи от надигналата се окова.

И знае как оковата, от която се е освободил, да не се надига отново.

Випасана/Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки дамма в даммите вътрешно,

Или пребивава, съзерцавайки дамма в даммите външно,

Или пребивава, съзерцавайки дамма в даммите и вътрешно, и външно.

Или пребивава, съзерцавайки надигането на даммите в ума,

Или пребивава, съзерцавайки отминаването на даммите в ума,
Или пребивава, съзерцавайки даммите, които се надигат и отминават в ума.
Или иначе, той запазва тази осъзнатост: „Има дамма.“,
Която му е достатъчна да знае и да е наясно.
И той пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.
И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки дамма в даммите по отношение на шесте вътрешни и външни сетивни основи.

Сетивните основи са завършени.

Седемте фактора на Пробуждането (Дамманупасана боджанга паббам)

Отново, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки дамма в даммите по отношение на седемте фактора на Пробуждането.

Как монахът пребивава, съзерцавайки дамма в даммите по отношение на седемте фактора на Пробуждането?

Тук, монаси,

Когато факторът на осъзнатостта присъства у монаха,

Той знае: „Факторът на осъзнатостта присъства у мен.“

Или когато факторът на осъзнатостта отсъства у него,

Той знае: „Факторът на осъзнатостта отсъства у мен.“

И той знае как невъзникналият фактор на осъзнатостта се надига.

И той знае как да доведе до съвършенство надигналния се фактор на осъзнатостта.

Когато факторът на дамма разграничаването присъства у него...

Когато факторът на енергията (усилието) присъства у него...

Когато факторът на жарта присъства у него...

Когато факторът на спокойствието присъства у него...

Когато факторът на концентрацията присъства у него...

Когато факторът на уравновесеността присъства у него,

Той знае: „Факторът на уравновесеността присъства у мен.“

Или когато факторът на уравновесеността отсъства у него,

Той знае: „Факторът на уравновесеността отсъства у мен.“

И той знае как невъзникналият фактор на уравновесеността се надига.

И знае как да доведе до съвършенство надигналия се фактор на уравновесеността.

Випасана/Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки дамма в даммите вътрешно,

Или пребивава, съзерцавайки дамма в даммите външно,

Или пребивава, съзерцавайки дамма в даммите и вътрешно, и външно.

Или пребивава, съзерцавайки надигането на даммите в ума,

Или пребивава, съзерцавайки отминаването на даммите в ума,

Или пребивава, съзерцавайки даммите, които се надигат и отминават в ума.

Или иначе, той запазва тази осъзнатост: „Има дамма.“,

Която му е достатъчна да знае и да е наясно.

И той пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.

И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки дамма в даммите по отношение на седемте фактора на Пробуждането.

Факторите на Пробуждането са завършени.

Четирите Благородни Истини (Дамманупасана сача паббам)

Отново, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки дамма в даммите по отношение на Четирите Благородни Истини.

Как монахът пребивава, съзерцавайки дамма в даммите по отношение на Четирите Благородни Истини?

Тук, монаси, монахът

Знае истинно: „Това е страдание.“

Знае истинно: „Това е възникването на страданието.“

Знае истинно: „Това е преустановяването на страданието.“

Знае истинно: „Това е пътят, който води до преустановяване на страданието.“

Благородна Истина за Страданието

И каква, монаси, е Благородната Истина за Страданието?

Раждането е страдание,

Разпадът е страдание,

Болестта е страдание,

Смъртта е страдание.

Скръбта, риданията, болката, терзанието и отчаянието са страдание.

Асоциирането с неприятното е страдание.

Отделянето от приятното е страдание.

Неполучаването на желаното е страдание.

Накратко, петте агрегата на прилепянето са страдание.

А какво, монаси, е раждането?

Раждането, ставането, спускането (в утроба), възникването, надигането, появата на агрегатите, придобиването на сетивни основи в различни същества, в различни групи същества, тук и там.

Това, монаси, се нарича раждане.

А какво, монаси, е разпадът?

Остаряването, разлагането, счупените зъби, сивата коса, сбръчканата кожа, стопяването на годините, отслабването на сетивата на различни същества, в различни групи същества, тук и там.

Това, монаси, се нарича разпад.

А какво, монаси, е смъртта?

Погиването, почиването, сиването, изчезването, смъртта, умираването, изтичането на времето, угасването на агрегатите, отпадането на тялото, унищожението на жизнената сила на различни същества, в различни групи същества, тук и там.

Това, монаси, се нарича смърт.

А какво, монаси, е скръбта?

Когато някой е поразен от едно или друго нещо от болезнено естество, от всякакъв вид злочастие със скръб, печал, мъка, вътрешна горест, вътрешна злочестина.

Това, монаси, се нарича скръб.

А какво, монаси, се нарича ридание?

Когато някой е поразен от едно или друго нещо от болезнено естество, от всякакъв вид злочастие със сълзи, ридания, плач, вайкане и вопли.

Това, монаси, се нарича ридание.

А какво, монаси, е болката?

Каквото е изпитано като болезнено телесно чувство, неприятно телесно чувство, болезнено или неприятно телесно чувство вследствие на телесен контакт.

Това, монаси, се нарича болка.

А какво, монаси, е неудоволствието?

Монаси, каквото е изпитано като болезнено ментално чувство, неприятно ментално чувство, болезнено или неприятно ментално чувство вследствие на ментален контакт.

Това, монаси, се нарича неудоволствие.

А какво, монаси, е отчаянието?

Когато някой е поразен от едно или друго него от болезнено естество, от всякакъв вид злостъствие с отчаяние и обезсъзнание.

Това, монаси, се нарича отчаяние.

А какво, монаси, е болката от асоцииране с неприятното?

Който има нежелани, нехаресвани, неприятни визуални форми, звуци, миризми, вкусове, допир или дамки,

Или се среща, общува, смесва, съешава с такива, които му желаят зло, увреда, неудобство, несигурност.

Това, монаси, се нарича асоцииране с неприятното.

А какво, монаси, е отделяне от приятното?

Който има желани, харесвани, приятни визуални форми, звуци, миризми, вкусове, допир или дамки,

Или се среща, общува, смесва, съешава с такива, които му желаят доброто, утехата, сигурността: майка или баща, или брат, или сестра, или приятели или колеги, или кръвни връзки, и после бъде лишен от срещането, общуването, връзката и съюза с тях.

Това, монаси, се нарича отделяне от приятното.

А какво, монаси, е болката от това да не получиш желаното?

У същества, които са обект на раждане, монаси, се надига това желание:

„О, нека не сме обект на раждане, нека не се раждаме!“

Но това не може да се получи с пожелаване – и това е да не получиш желаното.

Това е болката от това да не получиш желаното.

У същества, които са обект на разпад, монаси...

У същества, които са обект на болести...

У същества, които са обект на смърт...

У същества, които са обект на скръб, ридания, болка, терзания и отчаяние, се надига това желание: „О, нека не сме обект на скръб... отчаяние. Нека да нямаме скръб... отчаяние!”

Но това не може да се получи с пожелаване. Това е болката от това да не получиш желаното.

И какво, монаси, накратко е болката от петте агрегата на прилепянето?

Те са както следва:

Агрегатът на прилепянето, което е форма.

Агрегатът на прилепянето, което е чувство.

Агрегатът на прилепянето, което е перцепция.

Агрегатът на прилепянето, което е формации.

Агрегатът на прилепянето, което е съзнание.

Това, накратко, е болката от петте агрегата на прилепянето.

Това, монаси, се нарича Благородната Истина за Страданието.

Благородната Истина за Възникването на Страданието

И каква е Благородната Истина за Възникването на Страданието?

Това е жадуването (тана), което води до ново съществуване (прераждане), съпроводено от удоволствие и похот, в дирене на удоволствие ту тук, ту там. Това е то:

Жадуването за чувствени удоволствия,

Жадуването за съществуване,

Жадуването за несъществуване.

И къде се надига това жадуване и къде се установява?

Където има нещо приятно или носещо удоволствие в света,

Там се надига това जाдуване и там се установява.

И какво е приятно и носещо удовольствие в света?

Окото е приятно и носещо удовольствие в света.

И там се надига това жадуване, и там се установява.

Ухото е приятно и носещо удовольствие...

Носът е приятен и носещ удовольствие...

Езикът е приятен и носещ удовольствие...

Тялото е приятно и носещо удовольствие...

Умът е приятен и носещ удовольствие в света.

И там се надига това жадуване, и там се установява.

Визуалните форми са приятни и носещи удовольствие в света.

И там се надига това жадуване, и там се установява.

Звуците... в света...

Миризмите... в света...

Вкусовете... в света...

Допирите... в света...

Даммите са приятни и носещи удовольствие в света.

И там се надига това жадуване, и там се установява.

Зрителното съзнание е приятно и носещо удовольствие в света.

И там се надига това жадуване, и там се установява.

Слуховото съзнание е приятно...

Обонятелното съзнание е приятно...

Вкусовото съзнание е приятно...

Телесното съзнание е приятно...

Умственото съзнание е приятно и носещо удоволствие в света.

И там се надига това жадване, и там се установява.

Зрителният контакт е приятен и носещ удоволствие в света.

И там се надига това жадване, и там се установява.

Слуховият контакт е приятен...

Обонятелният контакт е приятен...

Вкусовият контакт е приятен...

Телесният контакт е приятен...

Умственият контакт е приятен и носещ удоволствие в света.

И там се надига това жадване, и там се установява.

Чувството, породено от зрителния контакт, е приятно и носещо удоволствие в света.

И там се надига това жадване, и там се установява.

Чувството, породено от слуховия контакт...

Чувството, породено от обонятелния контакт...

Чувството, породено от вкусовия контакт...

Чувството, породено от телесния контакт...

Чувството, породено от умствения контакт, е приятно и носещо удоволствие в света.

И там се надига това жадване, и там се установява.

Перцепцията на визуалните форми е приятна и носеща удоволствие в света.

И там се надига това жадване, и там се установява.

Перцепцията на звуковете...

Перцепцията на миризмите...

Перцепцията на вкусовете...

Перцепцията на допира...

Перцепцията на даммите е приятна и носеща удоволствие в света.

И там се надига това жадване, и там се установява.

Волевите действия във връзка с визуалните форми са приятни и носещи удоволствие в света.

И там се надига това жадване, и там се установява.

Волевите действия във връзка със звуците са приятни...

Волевите действия във връзка с миризмите...

Волевите действия във връзка с вкусовете...

Волевите действия във връзка с допира...

Волевите действия във връзка с даммите са приятни и носещи удоволствие в света.

И там се надига това жадване, и там се установява.

Жадването за визуални форми е приятно и носещо удоволствие в света.

И там се надига това жадване, и там се установява.

Жадването за звуци е приятно...

Жадването за миризми е приятно...

Жадването за вкусове е приятно...

Жадването за допир е приятно...

Жадването за даммите е приятно и носещо удоволствие в света.

И там се надига това жадване, и там се установява.

Мисленето за визуални форми е приятно и носещо удоволствие в света.

И там се надига това жадуване, и там се установява.

Мисленето за звуци е приятно...

Мисленето за миризми е приятно...

Мисленето за вкусове е приятно...

Мисленето за допир е приятно...

Мисленето за даммите е приятно и носещо удоволствие в света.

И там се надига това жадуване, и там се установява.

Рефлексията върху визуалните форми е приятна и носеща удоволствие в света.

И там се надига това жадуване, и там се установява.

Рефлексия върху звуците е приятна...

Рефлексията върху миризмите е приятна...

Рефлексията върху вкусовете е приятна...

Рефлексията върху допира е приятна...

Рефлексията върху даммите е приятна и носеща удоволствие в света.

И там се надига това жадуване, и там се установява.

Това, монаси, се нарича Благородната Истина за Възникването на Страданието.

Благородната Истина за Преустановяването на Страданието

И каква, монаси, е Благородната Истина за Преустановяването на Страданието?

Пълното изчезване и край на същото това жадуване, угасването му, пускането му, освобождаването от него, откъсването от него.

И как, монаси, се изоставя жадуването,

Как се преустановява?

Където има нещо приятно и носещо удоволствие в света, там се изоставя това жадуване, там се преустановява.

И какво е приятно и носещо удоволствие в света?

Окото е приятно и носещо удоволствие в света,

И там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Ухото е приятно... в света...

Носът е приятен... в света...

Езикът е приятен... в света...

Тялото е приятно... в света...

Умът е приятен и носещ удоволствие в света,

И там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Формите в света са приятни и носещи удоволствие.

Звуците в света...

Миризмите в света...

Вкусовете в света...

Допирът в света...

Даммите са приятни и носещи удоволствие в света,

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Зрителното съзнание е приятно и носещо удоволствие в света,

И там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Слуховото съзнание е приятно и носещо удоволствие...

Обонятелното съзнание е приятно и носещо удоволствие...

Вкусовото съзнание е приятно и носещо удоволствие...

Телесното съзнание е приятно и носещо удоволствие...

Умственото съзнание е приятно и носещо удоволствие в света,

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Зрителният контакт е приятен и носещ удоволствие в света,

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Слуховият контакт е приятен и носещ удоволствие в света...

Обонятелният контакт е приятен и носещ удоволствие в света...

Вкусовият контакт е приятен и носещ удоволствие в света...

Телесният контакт е приятен и носещ удоволствие в света...

Умственият контакт е приятен и носещ удоволствие в света.

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Чувството, породено от зрителния контакт, е приятно и носещо удоволствие в света.

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Чувството, породено от слуховия контакт, е приятно...

Чувството, породено от обонятелния контакт, е приятно...

Чувството, породено от вкусовия контакт, е приятно...

Чувството, породено от телесния контакт, е приятно...

Чувството, породено от мисловния контакт, е приятно и носещо удоволствие в света,

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Перцепцията за визуални форми е приятна и носеща удоволствие в света.

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Перцепцията за звуци е приятна...

Перцепцията да миризми е приятна...

Перцепцията за вкусове е приятна...

Перцепцията за допир е приятна...

Перцепцията за даммите е приятна и носеща удоволствие в света,

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Волевото действие във връзка с визуалните форми е приятно и носещо удоволствие в света.

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Волевото действие във връзка със звуковете е приятно...

Волевото действие във връзка с миризмите е приятно...

Волевото действие във връзка с вкусовете е приятно...

Волевото действие във връзка с допира е приятно...

Волевото действие във връзка с даммите е приятно и носещо удоволствие в света.

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Жадване за визуални форми е приятно и носещо удоволствие в света.

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Жадването за звуци е приятно...

Жадването за миризми е приятно...

Жадването за вкусове е приятно...

Жадването за допир е приятно...

Жадването за даммите е приятно и носещо удоволствие в света.

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Мисленето за визуални форми е приятно и носещо удоволствие в света.

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Мисленето за звукове е приятно...

Мисленето за миризми е приятно...

Мисленето за вкусове е приятно...

Мисленето за допир е приятно...

Мисленето за даммите е приятно и носещо удоволствие в света.

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Рефлексията върху визуалните форми е приятна и носеща удоволствие в света.

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Рефлексията върху звуците е приятна...

Рефлексията върху миризмите е приятна...

Рефлексията върху вкусовете е приятна...

Рефлексията върху допира е приятна...

Рефлексията върху даммите е приятна и носеща удоволствие в света.

Там това жадване се изоставя, там се преустановява.

Това, монаси, се нарича Благородната Истина за Преустановяването на Страданието.

Благородната Истина за Пътя, който води до Преустановяване на Страданието

И каква, монаси, е Благородната Истина за Пътя, който води до Преустановяване на Страданието?

Това е Благородния Осморен Път, който е:

Правилно Разбиране (Виждане)

Правилно Намерение

Правилна Реч

Правилно Действие

Правилно Усилие

Правилна Осъзнатост

Правилна Концентрация.

И какво, монаси, е Правилно Разбиране?

Монаси, това е знанието за страданието,

Знанието за възникването на страданието,

Знанието за преустановяването на страданието,

Знанието за пътя, водещ до преустановяване на страданието.

Това, монаси, се нарича Правилно Разбиране.

И какво, монаси, е Правилно Намерение?

Намерението за отречение.

Намерението за не-злонамереност,

Намерението за не-навреждане.

Това, монаси, се нарича Правилно Намерение.

И какво, монаси, е Правилна Реч?

Въздържание от лъжи,

Въздържание от злословие,

Въздържание от остра реч,

Въздържание от празнословие.

Това, монаси, се нарича Правилна Реч.

И какво, монаси, е Правилно Действие?

Въздържание от отнемане на живот.

Въздържание от вземане на това, което не ти е дадено.

Въздържание от сексуални простъпки.

Това, монаси, се нарича Правилно Действие.

И какво, монаси, е Правилно Препитание?

Тук, монаси, Благородният Ученик, отказал се от погрешно препитание,

Се издържа с Правилно Препитание.

Това, монаси, е Правилно Препитание.

И какво, монаси, е Правилно Усилие?

Тук, монаси, монахът надига волята си, прави усилие, събира енергия, напъва ума си и се стреми да предотврати надигането на невъзникнали зли и неблагоприятни ментални състояния.

Той надига волята си, прави усилие, събира енергия, напъва ума си и се стреми да изостави зли и неблагоприятни ментални състояния, които са се надигнали.

Той надига волята си, прави усилие, събира енергия, напъва ума си и се стреми да култивира невъзникнали благоприятни ментални състояния.

Той надига волята си, прави усилие, събира енергия, напъва ума си и се стреми да поддържа благоприятните ментални състояния, които са се надигнали, така че да не се изгубят, стреми се те да израстват и ги развива до пълно съвършенство.

Това, монаси, е Правилно Усилие.

А какво, монаси, е Правилна Осъзнатост?

Тук, монаси, монахът,

Изоставил всяка жажда и неудовлетворение за света, пребивава жарко, с ясно разбиране и осъзнато, съзерцавайки тялото в тялото.

Изоставил всяка жажда и неудовлетворение за света, той пребивава жарко, с ясно разбиране и осъзнато, съзерцавайки чувството в чувствата.

Изоставил всяка жажда и неудовлетворение за света, той пребивава жарко, с ясно разбиране и осъзнато,

Съзерцавайки ума в ума.

Изоставил всяка жажда и неудовлетворение за света, той пребивава жарко, с ясно разбиране и осъзнато,

Съзерцавайки даммата в даммите.

Това, монаси, се нарича Правилна Осъзнатост.

А какво, монаси, е Правилна Концентрация?

Тук, монаси, монахът,

Свободен от чувствени удоволствия, свободен от неблагоприятни ментални състояния,

Навлиза и остава в Първото Вглъбение (Джана), придружено от насочената мисъл, оценката, екстаза и щастието, породени от откъснатостта.

С успокояването на насочената мисъл и оценката, с придобиването на вътрешно спокойствие и цялост на ума, той навлиза и остава във Второто Вглъбение (Джана), свободено от насочената мисъл и оценката, придружено от екстаза и щастието, породени от концентрацията.

С отпадането на екстаза, той остава спокоен (уравновесен), осъзнат и напълно разбиращ и изпитва щастие в тялото,

И навлиза и остава в Третото Вглъбение, за което Благородните казват: „Щастливо той пребивава в уравновесеност и щастие.”

С изоставянето на удоволствие и болка – и с по-раншното изчезване на радостта и скръбта – той навлиза и пребивава в Четвъртото Вглъбение, което не е нито приятно, нито болезнено, с осъзнатост, напълно пречистена от уравновесеността.

Това, монаси, се нарича Правилна Концентрация.

И това, монаси, се нарича Пътят, водещ до Преустановяването на Страданието.

Випасана/Проникновение

Така той пребивава, съзерцавайки дамма в даммите вътрешно,

Или пребивава, съзерцавайки дамма в даммите външно,

Или пребивава, съзерцавайки дамма в даммите и вътрешно, и външно.

Или пребивава, съзерцавайки състояния, които се надигат в даммите в ума (обектите на ума),

Или пребивава, съзерцавайки състояния, които отминават в даммите в ума,

Или пребивава, съзерцавайки състояния, които се надигат и отминават в даммите на ума.

Или иначе, той запазва тази осъзнатост: „Има дамма”,

Която му е достатъчна да знае и да е наясно.

И той пребивава независим, неприлепнал към нищо на този свят.

И така, монаси, монахът пребивава, съзерцавайки дамма в даммите по отношение на Четирите Благородни Истини.

Главата за Благородните Истини е завършена.

Завършващи Думи

Който, монаси, практикува тези четири основи на осъзнатостта по този начин само седем години,

Несъмнено може да очаква един от двата плода: или Арахантство в същия този живот, или ако има някакъв остатък от прилепяне, Не-възвръщане.

Но да оставим седемте години – който практикува тези четири основи на осъзнатостта по този начин само шест години, той несъмнено ще спечели един от двата резултата:

Или директно познание (Арахантство) в същия този живот, или ако са останали следи от прилепяне, състояние на Не-Възвръщанец.

Но да оставим шестте години, о, монаси... пет години...

Но да оставим петте години, о, монаси... четири години...

Но да оставим четирите години, о, монаси... три години...

Но да оставим трите години, о, монаси... две години...

Но да оставим двете години, о, монаси... една година...

Но да оставим едната година, о, монаси... седем месеца...

Но да оставим седемте месеца, о, монаси – този който практикува тези четири основи на осъзнатостта по този начин само шест месеца, той несъмнено ще придобие един от двата резултата:

Или директно познание (Арахантство) в същия този живот, или ако са останали следи от прилепяне,

Състояние на Не-Възвръщенец.

Но да оставим шестте месеца, о, монаси... пет месеца...

Но да оставим петте месеца, о, монаси... четири месеца...

Но да оставим четирите месеца, о, монаси... три месеца...

Но да оставим трите месеца, о, монаси... два месеца...

Но да оставим двата месеца, о, монаси... един месец...

Но да оставим единия месец, о, монаси... половин месец...

Но да оставим половиния месец, о, монаси – който практикува тези четири основи на осъзнатостта по този начин седем дни, ще придобие един от двата резултата: Или директно познание (Арахантство), или ако са останали следи от прилепяне, състояние на Не-Възвръщенец.

Казано е: „Монаси, това е единственият начин – и пряк път за пречистване на съществата, за преодоляване на тъгата и воплите, за изчезването на физическата и менталната болка, за достигането на Благородния път, за осъществяването на Нибана, и той е Четирите Основи на Осъзнатостта. По тази причина това беше казано.”

Това беше казано от Благословения. Монасите с радост одобриха словото на Благословения.

Великата проповед за Основите на Осъзнатостта е завършена.

