

«Дхарма - благородная истина», Суваннавира, 03.06.2020.

Слушать эти лекции: «Будда, Дхарма и Сангха»

[Скачать бесплатно книги о буддизме или читать их онлайн](#)

Это введение в буддизм, есть всего семь введений, которые мы рассматриваем — основа буддизма, как это преподаётся в буддийской общине «Триратна», в нашей традиции. Это Будда, Дхарма, Сангха — три драгоценности. И потом трёхчленный путь (путь этики, пути медитации и путь мудрости). И потом мы рассмотрим практики поклонения, ритуалы, какое место они занимают на пути.

И сегодня то, что мы посмотрим более подробно - это Дхарма, это вторая из трёх драгоценностей (на санскрите, Триратна). Поэтому, наша традиция называется «Три драгоценности». Три самые драгоценные вещи для буддистов, также три прибежища, который является Буддой — Просветлённый учитель. Дхарма, это путь практики, которому учил Будда и саму истину, которую он достиг, когда он стал Просветлённым. И Сангха — духовная община тех, которые практикуют вместе, следуют пути вместе.

И сегодня это Дхарма — наша тема. Дхарма - это слово, которое имеет много разных значений. Есть палийско-английский словарь, я думаю, что это как-то две страницы, где написано что это значит слово Дхарма. Это важное слово в индуизме и в буддизме, это как много разных учений.

Но, как я уже сказал два значения нас касаются, для нас они важны сегодня - это как путь практики, которому учил Будда и как Истина, которую он постиг когда он стал Просветлённым. Можно сказать, что Дхарма - это видеть вещи такими, как они есть на самом деле. И мы нуждаемся, чтобы видеть, духовно развивать себя, нам нужно *постепенно* видеть вещи такими, как они есть. Это цель, путь практики, которой мы следуем.

И неделю назад, мы рассматривали первую из драгоценностей - это Будда сам. Видел, как после того, как он стал Просветлённым под деревом Бодхи в Бодхгае. Ночь, полнолуние, в мае он сидел Просветлённый, первый в нашем мире, который стал Просветлённым и он сомневался — стоит ли стараться учить тому, чего я достиг или нет. Он размышлял, он сомневался об этом, нам скажут самые древние тексты. Он думал, что даже если я смогу сформулировать мой опыт, моё переживание словами, даже если это возможно для меня - кто будет понимать меня? Переживания обычных людей не соответствует с тем, что я понял, достиг когда я стал Просветлённым.

И так он сомневался, есть мифический рассказ, который скажет, что Брахма Сахампати возникнул перед Буддой. Брахма Сахампати - это не только бог

этого мира, он бог-отец очень большого количества миров, сотней или тысячей. Поэтому, на мифическом уровне он — очень важный «человек».

Но он умолял Будду, чтобы он учил. Он сказал что будет несколько людей, которые будут способны понять то, чему Будда мог научить их. И они умирают, потому что у них нет возможностей слушать Дхарму.

Поэтому Будда, мы видели сейчас немного более подробно. Будда решил искать людей и учить их как следовать духовному пути до конца. И впервые, как он нашёл его старых учеников в «Оленьем парке», рядом с городом, который называется «Сарана», тех которые с отвращением оставили будущего Будду, некоторое время назад когда он перестал практиковать аскетизм.

В истории Будды, до того, как он стал Просветлённым он строго практиковал такие аскетические практики, которые были популярны в Индии. И он признал, что если он продолжит, даже не смотря на то как он стал известным аскетом, то он скоро умрёт, так ничего и не достигнув выше чем человеческое состояние сознания.

Поэтому, он отошёл от них, стал Просветлённым и вернулся чтобы их учить первыми. И они также стали Просветлёнными, через некоторое время. И Будда был способен передать им инструменты с которыми они могут стать Просветлёнными.

И эта история рассказывается в сутте, которая называется Дхармачакра Правартана сутра. Это был день, когда повернул Дхармачакру - колесо Дхармы, когда первый раз Будда передал способы как стать Просветлённым другим.

И есть вопрос — что сделал в точности Будда? Чему он их учил, чтобы эти ученики смогли стать Просветлёнными? И в Палийском каноне, в той же сутте нам скажут, что он их учил «Срединный путь», «Истинность непостоянства», «Обусловленное совозникновение» и «Четыре благородные истины».

«Срединный путь» - это тема, которую мы рассматривали в лекциях по четвергам, недавно. «Непостоянство» - это тема, которую мы рассматривали по субботам, неделю назад. И «Обусловленное возникновение» - это тема, которая находится в лекции под названием «Вкус свободы».

Поэтому, сегодня я решил более подробно рассмотреть «Четыре благородные истины» - это одно из самых известных учений в буддизме. Их конечно четыре и мы начинаем с начала.

Первая истина это — истина страдания, слово на пали — первоначальном языке это слово — «Духкха». Иногда, люди думают, что буддизм учит тому, что жизнь это просто страдание. Но это не точно, это не правильно. И даже было бы лучше, если бы мы переводили слово дукха, как неудовлетворённость.

Этимология этого слова дукха, одна теория, это плохо подобранное колесо. Представим, что мы где-то едим в колеснице. И колесо как-то, что-то всегда неудобно, не комфортно. Это более похоже на то, что нам скажут истину о дукхе. Может быть, у нас есть количество приятных ощущений, чувства счастья, но эта истина нам скажет, что всегда будет несчастья, неприятные события в нашей жизни.

Это не возможно так организовать нашу жизнь, чтобы только получать счастье и приятные ощущения. И полностью избегать несчастных событий, ощущений. И даже, если это нам возможно, истина о страдании нам скажет что будет что-то в глубинах нашего сердца, которое будет не удовлетворено.

Эта истина дукхи нам скажет, что в глубинах нашего сердца надо что-то получать с другого измерения, не просто что-то, которое находится в нашей обычной жизни. И можно сказать что уходить от нашего нынешнего состояния в это измерение это то, что является - духовным путём.

Вторая истина, я не буду очень много говорить об этом. Это нам скажет, что есть источник дукхи, источник страдания, источник неудовлетворённости. Иногда, нам учение скажет что это такое, этот источник. Но, прямо сейчас мне кажется что это достаточно сказать, что есть источник. И если мы подробно, открыто, осознано рассматриваем наши переживания и наш опыт, мы можем узнать, что это такое этот источник страдания, неудовлетворённости.

И третья истина, это нам скажет, что есть прекращение страдания, прекращение неудовлетворённости. Это просто, что это возможно — прекратить страдание, прекратить неудовлетворённость в нашей жизни, что-то выше, что-то которое нас удовлетворяет на самом глубоком уровне.

И можно сказать, что это довольно также достаточно как объяснение, но может быть мы чувствуем — ок, да, что существует страдание и неудовлетворённость. Да, я понимаю источник, да прекращение его — звучит хорошо, но что я могу сделать прямо сейчас? И в ответ на этот вопрос есть четвёртая истина - это «Благородный восьмеричный путь Будды», одна из формулировок по которым мы можем двигаться от нашего нынешнего состояния в состояние где страдания полностью прекращается, то есть состояние Просветления.

И я буду коротко рассматривать этот путь, это учение, чтобы дать вкус, просто вкус, просто взгляд, небольшой взгляд на то, что нам нужно, чтобы двигаться на пути к Просветлению.

Первый этап, как переводится на русском Сангхаракшита - это англичанин, который жил 20 лет в Индии и вернувшись в Англию в 1960-х годах. Он создал нашу традицию.

Он переводил первый этап как — «Совершенное видение» и наш путь начинается с совершенного видения, может быть это как на мгновение, мы что-то видим, которое находится в наиболее глубоком измерении. Что-то, которое выше или глубже чем наше обычное переживание и мы что-то даже на мгновение понимаем, которое находится в другом измерении, чем то, как мы обычно живём. Это, можно сказать, что это как какое-то переживание чего-то за пределами нашей обычной жизни и ценностей, целей это первый этап.

Второй, это «Совершенные эмоции», здесь речь идёт о мотивации. И наша мотивация, наша энергия мы получаем от положительных эмоций. Это не достаточно понимания на интеллектуальном уровне, это может быть хорошо, но этого не будет достаточно, чтобы мы продолжали день за днём медитировать может быть и делать то, что надо, чтобы развивать себя.

И буддизм нам скажет, что такие положительные эмоции, мы можем сознательно их развивать. Можно естественно их развивать, даже не смотря на то, что иногда нам нужно работать, трудиться чтобы это сделать. Практика развития любящей доброты, это медитативная практика, где мы занимаемся таким развитием положительных эмоций.

И есть практики поклонения, как я сказал - это седьмая часть этих введений в буддизм, слово на санскрите «Шрадха», которое можно перевести как вера на русском, но это отличается от веры, которая есть в христианстве.

Сангхаракшита скажет, что это вера это как наш эмоциональный отклик на то, что является на высшем уровне, у более духовно развитых чем мы. И мы можем сознательно развивать эту веру, эту шрадху, чтобы получить энергию и мотивацию, чтобы продолжать путь практики.

Третий этап, если мы развиваем положительные эмоции, это естественно, что наше отношение к другим изменяется. И как мы относимся к другим людям - это чаще всего вопрос разговора, поэтому третий этап - это «Совершенная речь».

И как говорить, чтобы наши слова соотносились с нашими духовными идеалами? Этого не достаточно, что наши слова являются правдивыми. Может быть даже они нуждаются быть истинными по нашей способности,

как мы становимся наблюдать вещи такими, как они есть, как мы развиваем свой уровень осознанности, как мы описываем себя и мир вокруг, являются более и более истинными.

Но, даже этого не достаточно, чтобы совершенствовать нашу речь. Буддизм скажет, что наши слова должны быть истинны и дружелюбны. Это не достаточно что-то сказать, в которое мы верим, как то вредить другому человеку. Мы можем найти способ, чтобы это сказать тепло и мягко, чтобы другим было приятно слушать нашу речь.

И даже этого не достаточно, наши слова они должны помогать, знанием какой части истины, всё мы можем сказать, знанием той части истины, которая в действительности помогает другому человеку.

И четвёртое качество совершенной речи - это наши слова объединяют людей.

И также четвёртый этап - это «Совершенное действие». Изменяются то как мы поступаем, если мы продолжаем путь.

Есть наставления, которые дают нам смысл понять, что такое правильное направление, воздержание от убийства, совершать и практиковать добрые дела любви например.

Или воздерживаться от взятия того, что не отдано по доброй воле. Или положительная сторона - это щедрость.

Воздерживаться от причинения вреда в сексуальной сфере, или воздерживаться от безответственных действий в сексуальной сфере. Противоположные положительные качества - это довольно богатая спокойствием, умеренностью и удовлетворённостью наша жизнь.

И воздерживание от лживых речей. Или положительная сторона — это правдивая слова или истинная слова.

И воздерживаться от принятия средств дурманящих ум. И конечно мы стараемся развивать ясное, лучезарное состояние осознанности. поэтому это так, как мы действуем на этическом уровне.

И пятый - это как буддизм влияет на то, каким образом мы работаем, то есть «Совершенный способ зарабатывания средств к существованию». То, как мы зарабатываем деньги, мы это сделаем этическим способом. Даже лучше, если мы не достаточно много работаем, чтобы у нас было время медитировать и заниматься другой деятельностью, которые помогают нам развивать себя.

И шестой, здесь идёт речь об энергии — «Совершенное усилие». Развивать себя духовно говоря - это не простое дело, это что-то, которое требует

многого от нас. Иногда, всё чувствуется хорошо и мы будем с удовольствием медитировать. И такие состояния у большинства людей не продолжаются вечно, есть время когда нам нужно трудиться, чтобы продолжать оставаться на пути.

И можно сказать, что наши энергии обычно заблокированы, рассеяны или мы выражаем её на слишком грубом уровне. И пока мы медитируем - это даёт нам способ освободить наши энергии от её блокировки, что пока мы медитируем, мы можем сосредоточиться без рассеянности. И мы поднимаем уровень нашей ментальной деятельности, мы стали действовать на более тонком уровне. Когда мы выражаем себя на грубом уровне - это по своей природе всегда ограниченный уровень. Когда энергия становится более тонкой она может течь более постоянно. Поэтому совершенное усилие это как-то важный этап, шестой этап.

И седьмой — это «Совершенная осознанность», когда наша энергия так свободна, мы можем поднимать сознательно наш уровень осознанности, можно видеть разные измерения, в которых мы можем сознательно стать быть более осознанными к миру вокруг нас, к объектам природы, произведениям искусства, то есть мы осознанны в повседневной жизни, быть здесь и сейчас.

Второе: быть более осознанным к себе — к телу, к эмоциям, к мыслям. Осознавать, узнать какие психологические обусловленности у нас есть, наш психологический характер, осознавать его.

Третье — осознавать других людей, по средством практики «Развития любящей доброты» - это не только то, что мы стараемся развивать положительные эмоции и намерения, чтобы помогать, это вопрос — глубже их осознавать.

И четвёртый - это развивать осознанность к реальности, к абсолютной реальности, по средствам учения буддизма, цель которого это развитие мудрости. Развить мудрость и как-то когда мы положим вместе наши размышления об этих учениях, цель которого - это видеть вещи такими, как они есть.

Когда мы развиваем наш ум, такие состояния медитативного сосредоточения, это даёт нам инструменты и способы, чтобы практиковать в этих учениях, чтобы видеть мир вокруг нас по-другому.

И таким способом, буддийская традиция нам скажет, что если мы проникаем, если мы развиваем мудрость, так глубоко изменяется наш характер, кто мы сами. Мы становимся другим человеком.

И восьмой — последний этап это «Совершенное самадхи», «Совершенное медитативное сосредоточение». И обычно, когда предмет важен, чем важнее предмет, тем мы больше говорим об этом. К сожалению для буддистов, когда речь идёт о самадхи — это не возможно. Наоборот, чем важнее тема в буддизме чаще всего, тем менее это возможно рассказывать об этом. Поэтому, я не страюсь много сказать дальше о самадхи.

Поэтому вот, эти восемь этапов «Благородного восьмеричного пути Будды». Я почти готов закончить, я хочу просто сказать, что на самом деле есть два пути, два благородных восьмеричных пути Будды: «Мирской путь» и «Запредельный путь».

Мирской путь, как мы уже видели возникает совершенное видение. На мгновение мы что-то видим от другого измерения, которое даёт нам чувство, что есть смысл жизни на более глубоком уровне жизни. Но, мы начинаем практиковать, может быть мы начинаем регулярно медитировать и рано или поздно будет перерыв и мы можем видеть, что мы начинаем терять то, что мы уже развили.

Нам скажет учение буддизма, что есть место, момент, если мы достигаем, скажем интенсивности практики, что мы больше не будем способны падать назад. Можно даже сказать другими словами, что нам скажет, что достижение Просветления - это будет рано или поздно. Это событие можно сказать — это «Вхождение в поток», который течёт к Просветлению. И когда это происходит, мы начинаем путешествовать на пути, на втором пути, на втором благородном восьмеричном пути Будды, наше совершенное видение становится таким, что мы входим в поток. И наши практики остальных частей пути становятся глубже и мы получаем новое понимание того, что значит каждый из этих этапов. В буддизме это изменение - это называется «Инсайт» или «Проникновение». Это видение, которое изменяет человека, самую глубокую часть его существа.

И поэтому, таким способом я буду заканчивать говорить и объяснять по поводу Дхармы, по поводу пути Будды, которому он впервые учил в Оленьем парке его учеников и путь учения, который продолжали практиковать люди до нас в течении последних 2500 лет, путь практики который изменили и адаптировали в новых странах, когда духовно зрелые учителя старались передать смысл пути Будды другим.

И это вторая драгоценности и через неделю я продолжу и буду рассказывать по поводу Сангхи (духовная община, которая практикует вместе).