

«Дхарма: четыре благородные истины», Суваннавира, 12.08.2020.

Слушать эти лекции: «Будда, Дхарма и Сангха»

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

Введение в буддизм, мы рассматриваем три драгоценности, то есть Будда — Просветлённый учитель, Дхарма — его учение путь практики, которая ведёт к Просветлению и Истина, которую Будда достиг, чтобы стать Просветлённым. И Сангха — сообщество тех, которые практикуют на пути вместе.

Поэтому, это наши три темы и потом еще «Трехчленный путь» - путь этики, путь медитации и путь мудрости, три разных уровня на которых мы можем практиковать Дхарму. И седьмая тема это пуджа, практики поклонения, ритуал, введение некоторых из них. И мантра конечно же, повторение мантр, их значение.

Эти практики мы совершаем в нашей буддийской традиции, в общине «Триратна», которую создал Сангхаракшита в 1960-х годах в Англии, которая сейчас международная буддийская община.

И неделю назад мы рассматривали жизнь Будды, его Просветление, чуть-чуть видели то, что он должен сделать, чтобы стать Просветлённым итак он первый в нашем мире, который стал Просветлённым.

Будда стал Просветлённым без помощи учения, или предмета, или другого человека, поэтому для него путь труднее всего. И для нас, у нас есть его помощь и помощь других, которые достигли самой высшей духовной реализации и это путь практики, это то, что мы называем Дхармой, это наш предмет сегодня.

Дхарма - это слово с многими значениями, палийско-английский словарь даёт не менее двух страниц значений этого слова. Это очень богатое слово по значению в буддизме и индуизме.

Но сегодня, мы рассматриваем только два из них, как я уже сказал, это путь практики, который ведёт к Просветлению Будды и истина, которую достиг Будда, для того, чтобы стать Просветлённым.

Для нас дхарма - это путь, чтобы видеть вещи такими, как они есть. И мы видели неделю назад, как Будда стал Просветлённым под деревом бодхи в Бодхгае, в ночь, в полнолуние, в мае.

И как после этого, он сомневался, стоит ли помогать пробовать учить других достигать того, что я достиг для себя. Он размышлял: даже если я могу иметь слова, чтобы описывать то, что я переживал, кто сможет понять меня?

Потому что, в опытах других людей, ничего не соответствует с тем, что я переживаю как Будда.

И мы видели мифическую историю, как Брахма Сахампати - это бог, который властвует над большим количеством миров, он появился перед Буддой и умолял Будду учить, рассказывая что некоторые способны понять и умрут без того, что кто-то их научит Дхарме.

Поэтому, мы видели как Будда нашёл вновь его бывших учеников в Оленьем парке, рядом с городом Сарана в Индии. И бывшие ученики отошли от него с отвращением до достижения им Просветления, после того, как он перестал практиковать его аскетические практики. Коротко говоря, после некоторого обсуждения они согласились слушать и практиковать его учение. И после некоторого времени они также стали Просветлёнными.

Можно сказать, что буддизм начался в тот же момент, когда первый из этих учеников стал Просветлённым. Дхарма, как средство, чтобы стать Просветлённым, которое отдал один человек другому. И описание этой истории находится в палийском каноне, в сутре, которая называется «Дхаммачакка Паваттана сутта». В этот день было повернута дхаммачакка - колесо Дхаммы.

Как Будда стал Просветлённым - это интересный вопрос — что он сделал, чтобы отдать другим возможность стать Просветлёнными? Чему он их учил? Согласно Палийского канона, самые старые описания, которые касаются жизни и учения Будды нам скажут, что он учил «Четырём благородным истинам», «Срединному пути», о «Непостоянстве» и «Обусловленному совозникновению».

И сегодня, мы будем рассматривать первые из них — «Четыре благородные истины», это одно из самых известных учений в буддизме. Четыре благородные истины есть четыре истины.

Первая из них, это будет довольно короткое объяснение, это не полное объяснение, но это истина о страдании, это слово на пали - это «Дуккха». Это истина дуккхи может быть лучше сказать, это часто переводится как страдание, но может быть лучше его переводить как неудовлетворённость.

Иногда люди неправильно считают, что буддизм учит, что жизнь - это страдание. Но это не так, благородная истина в буддизме нас учит, что просто неудовлетворённость - это необходимо в нашей повседневной жизни.

Одна теория, этимология этого слова дуккха, плохо подогнанное колесо колесницы. Плохо подогнанное колесо, это когда мы едем и что-то не так. Это всегда двигаться нелегко, неудобно. И когда мы признаём, открываем себя к этой истине, нам скажут, что духовная жизнь начинается в этом месте, когда

это даёт мотивацию, чтобы искать что-то более глубоко в нашей жизни. Поэтому это первая благородная истина.

Второе, это «Источник страдания», я так же не буду подробно говорить об этом, но если у нас есть страдание, у нас есть источник страдания, это вторая.

Третья, если есть источник страдания, есть возможность «Прекращения страдания». И это третья благородная истина в буддизме. Может быть это звучит хорошо, но обычно возникает вопрос — что делать дальше? Есть дуккха, источник дуккхи, прекращение дуккхи — что дальше?

Четвёртое благородная истина — это «Путь практики, чтобы дуккха прекращалась». И есть много разных объяснений — что это такое за путь. Это всегда полезно узнать.

Будда сказал, что это как плот, который мы используем, чтобы переходить через реку сансары. Когда мы находимся на другом берегу, нам плот больше не нужен. Поэтому, это что-то, которое мы используем, пока нам нужно переходить, развивать, путешествовать на духовном пути, это не является чем-то абсолютным.

Но одна из самых известных формулировок пути — это «Благородный восьмеричный путь Будды» и мы будем рассматривать этот путь опять сейчас очень быстро. Это будет коротко, чтобы передать вкус того, чему нас учит учение Будды.

Благородный восьмеричный путь: первая часть — это «Самьяк дришти», Сангхаракшита предпочитает перевести его с английского как «Perfect vision», на русском переводится как «Совершенное видение» и путь начинается с этого. Это может быть мимолётный взгляд на мгновение к чему-то глубже, широкому взгляду, который даёт нам более глубокое значение в жизни, который даёт нам мотивацию искать что-то вне рамок того, что есть наша обычная жизнь. Это «Самьяк дришти», это «Совершенное видение». Это могут быть также интеллектуальные формулировки духовного, которое ведёт к реализации. К полной реализации этого первоначального видения.

Второе это то, что можно перевести как «Совершенные эмоции». Эмоции дают нам энергию, мотивацию. И Сангхаракшита он сказал, он заметил, что для большинства людей самая глубокая задача в духовной жизни, это найти сосуществующие эмоции, для того, что является нашим интеллектуальным пониманием — найти соответствующие эмоции. Поэтому, второй этап - это совершенные эмоции.

Продолжаем — третий, если мы развиваем положительные эмоции, это естественно, чтобы их выразить. И что является мостом между нашим

внутренним миром и миром вокруг? Один мощный мост - это слова, поэтому «Совершенная речь» - это третья часть.

И это довольно сложная тема того, как мы говорим, что мы скажем, что не скажем. Есть четыре уровня и каждый из них выше, чем предыдущий.

Первое - это «Правдивая речь», когда у нас есть просто фактическая точность и когда мы скажем то, что мы думаем и знаем на самом деле и которая преобразуется в «Истинной речи». Но, это само по себе не достаточно.

Второй уровень - это «Дружелюбная речь», сказать истину с любовью. Это происходит когда, мы полностью осознаём существование бытия. Тот же человек, с которым мы говорим - это второй уровень.

Третий - это «Помогающая речь», когда наша речь поднимает другого человека в его уровне бытия, осознанности.

И четвертый - это уровень, который «Способствует гармонии между людьми». И когда мы можем говорить с этим качеством в целом, можно считать, что наша речь приблизится к совершенной речи.

Четвёртая часть - это «Совершенство в области этики», или нравственности. Положительно говоря, когда наши действия и дела выражают любовь, щедрость, спокойствие, когда наша речь истинна и когда наш ум ясен, мы осознанно с пониманием, со знанием, можно так считать, что наши действия, наши этические действия совершаются.

И пятый, если мы хотим так жить, то какая работа у нас есть? Это становится важным вопросом, большинство людей тратит большинство времени на работу. Как важный принцип медитации: то что мы делаем, то, что мы повторяем сильно обуславливает наше состояние сознания. Поэтому это, чтобы наша духовная жизнь становилась эффективнее и действеннее. Нам хорошо, если наша работа этически полезна на социальном уровне, чтобы «Совершенно зарабатывать на жизнь».

Шестой этап, всё это конечно нуждается в энергии, в энергии как работать над собой. Эта внутренняя работа может насчитывать четыре измерения. Первый из них, предупреждение возникновения неискusstных состояний ума, которые ещё не возникли. Второе — устранение неискusstных состояний ума, которые уже возникли. Третье — развитие искusstных состояний ума, которые уже не возникли. Сохранение искusstных состояний ума, которые уже возникли. И если мы способны постоянно работать над собой, чтобы развивать искusstные, помогающие, открытые, полные любви, полные осознанности, состояний ума. И не проявляем не искusstные состояния ума, которые ведут в другие направления, наша энергия совершается таким способом. Это «Совершенная энергия».

Седьмая часть, если мы так работаем над собой, мы можем считать, что наш уровень осознанности поднимается, мы можем сознательно поднимать свой уровень осознанности. И есть разные измерения, на которые мы можем направлять внимание. Можно развивать свой уровень осознанности и есть разные измерения, которым мы уделять внимание.

Можно развивать свой уровень осознанности, когда речь идет об объектах окружающего мира, природы, мира в целом.

Второй — развивать свой уровень осознанности к себе, к телу, к эмоциям, к мыслям и определить наш психологический характер и тип, видеть, узнать какие условия обуславливали нас, чтобы мы стали тем человеком, которым являемся прямо сейчас.

Третий уровень - это осознанность других людей, как мы уже сказали, чтобы сказать им истину с любовью. Это предполагает, что мы можем видеть, чувствовать, осознавать полноту бытия, существования другого человека.

И четвертый, это реальность сама, которую можно считать непосредственно созерцая того, как вещи существуют на самом деле. Поэтому, у нас есть эти измерения, в которых мы можем развивать свой уровень осознанности. Это «Совершенная осознанность».

Последний — самадхи. Восьмая часть, медитативное сосредоточение. Сангхаракшита заметил, что обычно чем важнее предмет, тем больше люди говорят об этом. Но в буддизме это наоборот, чем важнее предмет, тем это не возможно много говорить. Но, если мы совершаем эти этапы полностью, это даёт нам основу для того, чтобы переживать такие сильные сосредоточенные состояния. Это «Совершенное самадхи».

И когда у нас есть такое сильное сосредоточение, мы можем вернуться к началу пути. И, когда появилось наше совершенное видение, это даёт следствие этого переживания, оно будет глубже и продолжаться дольше. Наш путь продолжается на более глубоком уровне.

Поэтому, я почти закончил. Это небольшое очень короткое введение, что это такое за Дхарма, учение Буддды и как его практиковать для нас.

Поэтому да, может быть от меня достаточно.