

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей
Перевод: Майя Малыгина
Расшифровка: Дхарма-центр «Тушита»
Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

Четыре Благородные Истины

1. Первая Благородная Истина - страдания сансары.	2
1.1 - Три вида страдания	2
2. Вторая Благородная Истина - причина страданий.	3
2.1 - Три коренных омрачения	4
2.2 - Определение сансары.....	4
3. Третья Благородная Истина - пресечение страданий (Нирвана).....	4
4. Четвертая Благородная Истина - метод пресечения страданий (Путь)	5
4.1 - Мудрость познающая пустоту.....	5
5. Воззрение Прасангики Мадхьямики	6
6. Объекты Прибежища	7

Лучший способ освободиться от страданий - это укротить свой ум. Наши страдания - это творения нашего собственного ума, и возникают они из-за его неукротенности. Именно по этой причине мы вращаемся в сансаре. Когда мы полностью укрощаем свой ум, - мы достигаем состояния освобождения. Но укротить свой ум не легко. Вам не удастся сделать это методом силы. На это вам потребуется длительное время и много искусных методов. Для того чтобы достичь мастерства в укрощении ума, вы должны:

как можно чаще слушать подлинное учение и читать подлинные тексты
анализировать услышанное и прочитанное

Таким образом, постепенно вы будете становиться все искуснее и искуснее.

Первый шаг для укрощения ума - это пресечение привязанности к этой жизни. Для того чтобы этого добиться необходимо размышлять о Драгоценной человеческой жизни и Непостоянстве и смерти. Затем, для того чтобы устранить привязанность к будущим жизням, согласно учению ламы Цонкапы, необходимо размышлять о Карме и страданиях сансары. О страданиях сансары говорится в Учении о Четырех Благородных Истинах. Ниже представлено краткое изложение Четырех Благородных Истин и метод размышления над шестнадцатью аспектами Четырех Благородных Истин. Шестнадцать аспектов Четырех Благородных Истин были объектом медитации великих мастеров прошлого, которые благодаря этой медитации достигли очень высоких реализаций.

Четыре Благородные Истины являются самыми настоящими Истинами, но люди не осознают их таковыми. Самое первое Учение которое дал Будда было Учение о Четырех Благородных Истинах:

Во-первых, Будда сказал: *"Признайте Благородную Истину о страданий"*

Во-вторых, Будда сказал: *"Откажитесь от Благородной Истины об источнике страданий"*

В-третьих, Будда сказал: *"Осуществите Благородную Истину о пресечении страданий"*

В-четвертых, Будда сказал: *"Медитируйте над Благородной Истиной о Пути"*.

1. Первая Благородная Истина - страдания сансары.

Какой смысл признавать страдания? Будда сказал, что если вы не хотите страдать, то должны полностью признать факт страдания. Например, если вы не хотите страдать от какого-либо заболевания, то вы должны изучить и понять это заболевание. В противном случае вы будете принимать симптомы заболевания за само заболевание. Поэтому вы должны полностью понять, что такое страдание.

1.1 - Три вида страдания

То, что мы в обыденной жизни считаем страданием, с точки зрения буддизма является симптомами страдания. В буддизме говорится о трех видах страдания: *Страдание страдания* (боль, негативные эмоции, психические расстройства и пр.)

Страдание перемен (смена страдания от одного фактора на страдание от противоположного фактора)

Всепроникающее страдание (перерождение под контролем омрачений).

Большей частью мы привязываемся к *страданию перемен*. Именно страдание перемен является нашим обычным объектом стремления (целью). В мирском

понимании страдание перемен является счастьем. Когда человек осознает страдание перемен как страдание, то у него исчезает привязанность и мирская мотивация. Поэтому мирское желание (влечение, привязанность) возникает из-за непонимания, что страдание перемен - это страдание. Это сущностное наставление. Многие из ваших проблем рождены вашим непониманием, вашим неправильным отношением. Вы огромное количество усилий вкладываете в ничего не значащие, мелкие вещи. И все, что вы получаете благодаря таким усилиям, практически ничего не меняет в вашей жизни. Все восемь мирских дхарм - это страдание перемен.

Всепроникающее страдание - это одна сплошная невидимая рана нашего тела и ума. Эта рана является следствием болезни омрачений. Именно всепроникающее страдание становится основой для нашего страдания. Поэтому если мы не хотим страдать, то мы должны вылечить эту невидимую рану тела и ума. Для человека избавившегося от раны ума любые негативные высказывания в его адрес приносят пользу и удовольствие, так же, как массаж приносит пользу и удовольствие здоровому телу. Потому что, когда в сознании нет раны, то слова подобны пальцам массажиста, они тренируют и укрепляют ум. Таким образом, если вы хотите избавиться от страданий вы должны избавиться от всепроникающего страдания.

Все люди, независимо от положения и рода занятий, стремятся к освобождению от страданий. Что мы для этого делаем в настоящий момент? В настоящий момент, большинство из нас, прибегает к методам изменения внешних условий. Мы не лечим свою умственную рану, мы пытаемся оградить ее от многочисленных рук, которые тянутся к ней, чтобы прикоснуться. И мы занимаемся тем, что отталкиваем руки и всячески ограждаем рану от прикосновений. То есть мы пытаемся изменить внешние условия, внешние обстоятельства. И мы затрачиваем на это очень много усилий. И какого результата мы достигаем? Проблемы остаются те же самые. Поэтому Шантидева сказал: "Для того чтобы защитить ступни ног от колючек нет необходимости устилать всю поверхность земли кожей. Вы не сможете покрыть кожей всю землю. Лучший способ покрыть кожей ступни ваших ног".

Если вы будете размышлять обо всех видах страдания, то в глубине вашего сердца родится сильное искреннее желание избавиться от страданий. Вы должны сказать себе: "Пока я буду находиться под контролем омрачений, я всегда буду находиться в природе страданий". В сансаре не бывает настоящего счастья, в сансаре счастьем является страдание перемен.

2. Вторая Благородная Истина - причина страданий.

Будда сказал, что Вторую Благородную Истину нужно отбросить. Если мы не хотим страдать, то мы должны понять, в чем причина страданий и устранить эту причину. Тогда исчезнет само страдание. Буддизм утверждает, что причина страданий не есть что-то внешнее, причина страданий находится в нас самих. Причина нашего страдания возникает из нашего собственного ума. Наше сознание может пребывать в большом количестве состояний. Однако страдание возникает не из любого состояния ума, а из омраченного состояния ума.

2.1 - Три коренных омрачения

Все омрачения нашего ума можно объединить в три коренных омрачения (яда): неведение, привязанность и гнев. Из этих трех ядов неведение является корнем привязанности и гнева. Что такое неведение? Неведение - это непонимание истинного способа существования Я и всех феноменов. Кроме того, неведение это цепляние за ложный способ существования Я и всех феноменов.

2.2 - Определение сансары

Ваше Я существует, но оно существует не так, как вы его воспринимаете. Оно представляет собой не то, за что цепляется ваше сознание. И именно это называется неведением. Из-за неведения возникают и привязанности, и гнев, и все остальные омрачения. Именно из-за неведения мы возвращаемся в сансаре под контролем омрачений, и под властью своих омрачений все время перерождаемся. Это и есть - сансара. И причиной сансары являются омрачения, особенно - неведение. Поэтому те тело и ум, которыми мы наделены в данный момент, называются оскверненными. Потому, что они результат, следствие омрачений. Сансара, - это не что-то внешнее, она не находится вне нас. *Те тело и ум, которые вы получили в результате рождения под властью омрачений, и называются сансарой.*

3. Третья Благородная Истина - пресечение страданий (Нирвана)

Для того чтобы полностью освободиться от сансары, вы должны достичь нирваны. Поэтому Будда сказал, что Благородную Истину о пресечении страданий нужно реализовать. Это означает, что нужно освободиться от болезни омрачений.

Итак, Благородная Истина о пресечении страданий - это полное освобождение вашего ума от причин сансары, т.е. от омрачений. Когда ваш ум полностью освободиться от омрачений, то вы достигните нирваны. Это по настоящему счастливое состояние. Как только вы его приобретете, вам не придется снова и снова пытаться достичь этого состояния. Именно это должно стать нашей целью. Но вы должны понимать, что сразу этого достичь мы не сможем.

Важно понимать: пока мой ум полностью не освободиться от омрачений, я не смогу обрести настоящее счастье, я все время буду испытывать страдания. Это и есть буддийская теория. Куда бы вы ни пошли, кем бы вы ни стали, вы всегда будете страдать. Поэтому не старайтесь кем-то стать, чего-то достичь или попасть в какое-то место. Стремитесь освободить свой ум от омрачений. Когда вы это поймете, вы очень ясно увидите свою цель.

Для достижения этого вам нет необходимости становиться другим человеком, менять свой стиль одежды, брить голову. Физические перемены не принесут вам состояние нирваны. Оставайтесь прежним человеком, но меняйтесь внутренне. Для этого вам нет необходимости уезжать в Индию или Тибет. Вы можете здесь получать учение и работать над изменением своего сознания. Хотя в Индии и Тибете много практикующих Учителей и вы можете получить там учение, но, это не нирвана, там тоже есть страдание.

4. Четвертая Благородная Истина - метод пресечения страданий (Путь)

Для того, что бы достичь той чистоты ума, которая называется нирваной вам необходим Метод. Этим методом является Четвертая Благородная Истина. Она называется Благородная Истина о Пути. Будда сказал: "Медитируй на Благородную Истину о Пути". Благородная Истина о Пути подобна лекарству. Она избавит вас от болезни омрачений, т.е. от Благородной Истине об источнике страданий. Когда вы полностью устраните Благородную Истину об источнике страданий, то исчезнет, и само страдание, и вы достигните Благородной Истины о пресечении страданий.

4.1 - Мудрость познающая пустоту

Благородная Истина о Пути - это мудрость, напрямую познающая пустоту. Корнем сансары является неведение. Неведение - это цепляние за противоположный реальному (ложный) способ существования Я и феноменов. Мудрость непосредственно познающая пустоту понимает (осознает), что Я пусто от подобного существования, за которое цепляется неведение. А наше неведение постоянно цепляется за самобытие Я. Цепляние за самобытие Я и феноменов и есть неведение.

Если при большом скоплении народа вас кто-то называет дураком, то каким вы воспринимаете свое Я? Исследуйте. Вы воспринимаете конкретное, плотное Я находящееся внутри вас. Поэтому вы очень эмоционально реагируете: "Как он посмел назвать меня дураком!" В этот момент вам является плотное и конкретное Я: "Он сказал, что Я дурак!" В этот момент вы цепляетесь за ложное существование своего Я. Ваше тело - не Я, ваш ум - не я. Когда вас называют дураком, то имеют в виду что глуп ваш ум. Но ваш ум это не вы. Когда вас называют уродом, то ссылаются на ваше некрасивое тело. Но ваше тело, тоже не вы. Вы же не впадаете в гнев, если кто-то говорит, что некий цветок некрасивый. Вы не впадаете в гнев, потому что понимаете: "Этот цветок, - не Я". Точно так же ваше тело - это не вы. Тогда зачем вам злиться? Когда вам кто-то говорит: "Ты урод", то вы не задумываетесь о том, что человек имеет в виду ваше тело. В этот момент у вас возникает образ очень конкретного и реального Я, которое оскорбляют. В этот момент ваш ум полностью охвачен неведением. И из-за неведения возникают и все негативные эмоции (гнев, привязанность и пр.).

Мудрость познающая пустоту очень ясно и отчетливо видит каким образом существует Я. Она знает, что Я пусто от самобытия. Нет никакого истинно существующего Я, есть просто иллюзорное Я. Однако Я - это не галлюцинация. Когда вы понимаете, что сон - это сон и вам во сне кто-то говорит: "Ты дурак", то вы не злитесь. Поэтому все, что мы испытываем в своей жизни, напоминает историю о женщине, которая во сне родила ребенка, которую рассказал Будда.

Итак, мудрость познающая пустоту воспринимает вещи противоположным образом тому, как их воспринимает наше неведение. Таким образом один и тот же объект неведение воспринимает, как обладающий самобытием, а мудрость познает отсутствие самобытия, того же самого объекта. По мере возрастания мудрости исчезает неведение. Это подобно свету и тьме. Тьма и свет - это несовместимое противоречие. Сансара подобна тьме. Поскольку в темноте мы постоянно спотыкаемся, падаем и причиняем себе боль. Мудрость и неведение не могут

существовать в вашем уме одновременно - это несовместимое противоречие. Если в вашем уме будет присутствовать мудрость, прямо познающая пустоту, то в нем не будет места неведению и омрачениям.

Для того чтобы достичь этого вы должны снова и снова медитировать на Благородную Истину о Пути. Поэтому Будда сказал: "Медитируй на Благородную Истину о Пути". Медитировать значит приучать свой ум к этому виду мышления (восприятия).

Итак, Первая Благородная Истина - это болезнь, Вторая Благородная Истина - это причина болезни, Третья Благородная Истина - это полное излечение от болезни, Четвертая Благородная Истина - это лекарство. Сколько сейчас у вас Благородных Истин? Правильно две: первая и вторая. Посредством практики вы достигаете трех Благородных Истин: первая, вторая и четвертая. Когда вы обретете прямое познание пустоты у вас будет три Благородные Истины, тогда вы станете Арьей. Тогда не останется никаких сомнений в том, что вы полностью освободитесь от омрачений. В ваших руках будет настоящее лекарство. Пока у вас нет настоящего лекарства. В настоящее время у вас есть второстепенные лекарства помогающие ослабить болезнь. Однако полностью излечить они не могут. В конце у вас останутся две Благородные Истины: третья и четвертая. Итак, пресечение страданий и источника страданий называется нирваной.

5. Воззрение Прасангики Мадхьямики

С точки зрения Прасангики Мадхьямики только чистота ума - это не нирвана. С точки зрения Прасангики Мадхьямики нирваной является пустота этого чистого ума. Прасангика Мадхьямика утверждает, что пресечение страдания и источника страдания неотделимо от пустоты этого чистого ума. Например, облака появляются из небесного пространства и растворяются в небесном пространстве. Исчезновение облака неотделимо от пространства, в котором оно исчезает. Точно так же, по утверждению Прасангики Мадхьямики, омрачения возникают из сферы пустоты и растворяются в пустоте ума. Поэтому пресечение омрачений это пустота ума. Пустота чистого ума - это нирвана. В настоящий момент у нас есть пустота ума, но это пустота не чистого ума, поэтому - это не нирвана.

Задам вопрос, какой смысл достигать нирваны, если она постоянна? Нирвана - это постоянный феномен. Постоянное не может функционировать. Вы говорите, что хотите достичь счастья, но пытаетесь достичь того, что не может функционировать. Зачем вам этого достигать? Я согласен, что сансарические методы не решают моих проблем: как только решается одна проблема, то сразу возникает новая. Зато, сансарические методы могут функционировать. Если нирвана функционирует, то она не постоянна, если она не функционирует, то какой смысл ее обретать.

Вы должны понять, что достижение нирваны счастья вам не даст. Потому, что нирвана означает пресечение страданий и источников страданий. То есть счастьем является отсутствие страданий. Наша цель - полностью избавиться от страданий и от источников страданий, а не получить какое-то счастье, которое нам сулит нирвана. Это не мирской метод, основанный на достижении чего-либо. Это работает не так. Когда я полностью освобожусь от омрачений, то в моем уме возникнет отсутствие омрачений. Когда вы исследуете эту чистоту от омрачений, то вы увидите, что ум, сам по себе, не является чистотой от омрачений. Путем

глубокого анализа вы придете к выводу, что чистота от омрачений - это пустота ума. Поэтому Нагарджуна сказал: "Мудрость, познающая пустоту, очистит омрачения в сфере пустоты". Итак, чистота от омрачений неотделима от пустоты вашего чистого ума. Таково воззрение Прасангики Мадхьямики.

Пустота вашего собственного чистого сознания и есть нирвана. Когда вы достигнете чистоты ума, то в тот же момент начнет существовать и пустота этого чистого ума. Что такое пустота? Это пустота от самобытия. Поскольку ум зависит от наименования (обозначения мыслью), следовательно, он пуст от самобытия.

6. Объекты Прибежища

В буддизме говорится, что Дхарма - это Благородная Истина о пресечении страданий и Благородная Истина о Пути. Эти две истины являют собой настоящую Дхарму. И когда вы принимаете Прибежище в Дхарме, вы главным образом принимаете прибежище в Благородной Истине о Пути и Благородной Истине о пресечении страданий. А что значит принять Прибежище? Принять Прибежище в Дхарме - это породить намерение реализовать Благородную Истину о Пути в своем собственном сознании. Кто такой Будда? Будда - это живое существо, которое обладает Благородной Истиной о Пути и Благородной Истиной о пресечении страданий, и реализовало весь потенциал своего ума. Такое существо является объектом Прибежища. Это тот, кто обладает невероятно великим состраданием и любит других больше чем себя. Будда - это качества ума, и не обязательно он должен быть буддистом. Кем бы он ни был, даже если это существо из другого мира или из другой конфессии (христианин, мусульманин и т.д.), если он обладает этими характеристиками, то он является объектом Прибежища. Что такое Сангха? Любой, кто обладает Благородной Истиной о Пути (прямым познанием пустоты) является Сангхой.

Вопрос: Что является причиной неведения?

Ответ: Причиной текущего неведения является предыдущий момент неведения. Таким образом, этот процесс не имеет начала, точно так же, как не имеет начала процесс существования сознания.

Вопрос: Чистота ума и пустота чистого ума - это тождество?

Ответ: Здесь уместно провести различие между относительной природой чистоты ума и абсолютной ее природой. Относительная природа чистоты ума заключается в том, что по природе ум свободен от омрачений. Так, по своей относительной природе вода чиста, в ней нет грязи. В силу этого факта воду можно очистить от грязи. Таково же и наше сознание.

Что касается абсолютной природы сознания, то она ничем не отличается от абсолютной природы всех остальных феноменов. Отличаются лишь основы для обозначения, а абсолютная природа ума - это то же самое простое отсутствие отрицаемого объекта, то есть пустота. Ум пуст от того, каким мы его воспринимаем, он пуст от конкретного, объективного существования. Такого существования он был лишен изначально.

В некоторых коренных текстах сказано: "Нечего отбрасывать, ничего утверждать. Увидев реальность такой, как она есть, ты освободишься от сансары". Это значит, что в абсолютной природе сознания нельзя ни что-либо отбросить, ни что-либо утвердить. Она чиста с безначальных времен. А под чистотой здесь следует понимать простое отсутствие отрицаемого, то есть самобытия. Вне зависимости от

того, приходил Татхагата или нет, пустота существовала всегда. Пустота не возникла вследствие того, что Татхагата проповедовал о ней. Она существовала, существует и будет существовать всегда. В "Абхисамаяаланкаре" Майтрейя говорит о двух видах природы будды. Одна из них называется естественно пребывающей, а другая - возрастающей. Естественно пребывающая природа будды - это не что иное, как пустота ума. Поскольку сознание зависит от причин и условий, оно пусто от самобытия. Итак, в этом отношении сознание является "изначально чистым". Под этой изначальной чистотой понимается пустота ума, а не относительная его природа. Многие люди неверно понимают это утверждение и вследствие этого неправильно интерпретируют термины Майтрейи "изначально чистое осознание" и "изначальная чистота ума". Это не что иное как пустота ума, то есть естественно пребывающая природа будды.

Что такое возрастающая природа будды? Здесь имеется в виду относительная природа ума. Изначально наш ум не является чистым, но в силу того, что по природе он свободен от омрачений, его можно постепенно очистить или развить.

Вопрос: Достоверность учения духовного наставника определяется соответствием передаваемой им Дхармы коренным текстам. Достоверность коренных текстов определяется достоверностью Будды. Чем определяется достоверность существования Будды?

Ответ: Достоверность Будды доказывает его учение о Четырех Благородных Истинах. Чем глубже вы постигаете истинность, достоверность этого учения, в особенности учения о взаимозависимом происхождении, тем более для вас очевидна и достоверность, подлинность того, кто преподавал это учение - Будды. Доказательство достоверности Будды на основе достоверности его учения о Четырех Благородных Истинах изложено Дхармакирти в "Праманавартике". Когда вы глубоко проанализируете это учение, вы поймете, что в мире нет учителя, который мог бы точнее и подробнее, чем Будда, объяснить, в чем состоит коренная причина наших страданий и как полностью и навсегда от них избавиться. Осознание достоверности принципа взаимозависимости, изложенного Буддой в Благородной Истине о пути, влечет за собой доказательство достоверности самого Будды.