

Дхармачакра-правартана-сúтра — («Сúтра запуска Дхармачакры», — самая первая проповедь Будды, произнесённая им более 2500 лет назад около города Бенарес (Варанаси), в Оленьей роще, перед пятью аскетами. Отсюда зачастую употребляемое название проповеди «Бенаресская беседа»). Символика буддизма гласит, что Дхармачакра в этот день была повёрнута в первый раз, и тем самым учение Будды получило своё начало.

«Дхармачакра-правартана-сúтра» содержит основу учения Будды: достижение состояния нирваны путём практики общего принципа «Срединного пути» как станового хребта учения, с помощью разумной работы над мышлением с целью очистки ума от умопомрачений по методике «Восьмеричного Пути» с одновременным философским осознанием «Четырёх Благородных Истин».

### ***ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ***

Есть ли на свете хоть одно живое существо, которое не испытывает страдания? Страдания проявляются во всём. Можно возразить: нет, есть вещи, которые приносят мне больше радости, чем страданий. Вы боитесь потерять эти вещи? Пока мы живём, мы вынуждены страдать. Ошибочно думать, что смерть — последнее из страданий, мы обязательно переродимся. А значит, страдания последуют за нами даже на Небеса. Одно из страданий богов Мира Желаний — предвидеть свою будущую смерть. Страдания же в аду наивысшие, и смерть здесь может показаться лишь избавлением от мук. Человек, осознавая жизнь в страданиях, однажды задумывается: "Почему я страдаю? С какого-то момента страдания начали наполнять мою жизнь, может быть, я стал обращать на них внимание. Радости, к которым я стремился, растворяются как миражи. Жизнь полна страданий — зачем обманывать себя? Можно пытаться не замечать этого, искать что-то новое, но я не хочу, я хочу разобраться в себе. Если жизнь бессмысленна, то смерть ещё бессмысленнее. Поэтому, несомненно, смысл в самой жизни должен быть. Но родился я ведь не для того, чтобы страдать. Необходимо найти выход из этого лабиринта страданий. Где же выход?" Так человек начинает искать путь избавления от страданий, и, чаще всего, это заканчивается обращением к «национальной» религии. Люди не желают страданий, но кто знает, как покончить с ними навсегда?

Две с половиной тысячи лет назад Мудрец из рода Шакья – Архат, Самый Почитаемый, Татхагата, Учитель Богов и Людей, Познавший все Миры, Непревзойдённый – Будда Шакьямуни объявил, что есть путь избавления от всех страданий. Будда объяснил своим ученикам, которых сначала было пятеро, Четыре Благородные Истины: истину о страдании; истину о причине возникновения страданий; истину о прекращении страданий; истину о пути, ведущем к прекращению страданий. Четыре Благородные Истины были объяснены Буддой в трёх циклах, или оборотах Колеса Закона.

*Первый цикл* – раскрытие значения Благородных Истин – законов, действительных для всех миров Вселенной, абсолютных для всех миров.

*Второй цикл* – объяснение Благородных Истин как пути: страдания следует полностью осознать, затем надо устранить причины этих страданий; для полного прекращения страданий необходимо достичь Освобождения, для этого Буддой открыт Благородный Восьмеричный Путь, в практике которого надо совершенствоваться.

*Третий цикл* – раскрытие Благородных Истин как плода: Будда досконально познал все страдания, он устранил причины своих страданий; он достиг Освобождения, отдалившись от жажды, и непосредственно испытал полное прекращение страданий; он достиг совершенства в практике Благородного Восьмеричного Пути.

Понять, практиковать и овладеть в совершенстве Четырьмя Благородными Истинами – значит понять Учение Будды, практиковать его и достичь Пробуждения, которое есть истинная абсолютная свобода и всеведение.

Во время своей первой проповеди Будда сказал:



*Первая благородная истина. Дукха. «(1) Монахи, вот Благородная Истина о Страдании: и рождение есть страдание, и старение есть страдание, и болезнь есть страдание, и смерть есть страдание. Быть с теми, кто неприятен, есть страдание; расставаться с теми, кто дорог, есть страдание; не получать того, чего желаешь – страдание. Говоря кратко, Пять Накоплений Захваченности есть страдание.» (Дхамма-чакка-*



*паваттана- сутта. Сутра о Начале Вращения Колеса Дхармы)*

**Дукха** — Истина о страдании (дукха или дуккха,— болезнь и страдание). Просветлённая истина касательно страданий: «Моё страдание есть результат моего неблагого мышления и плохой кармы». Мир полон страданий. Рождение — страдание, болезнь — страдание, смерть — страдание. Соединение с

неприятным — страдание, разлучение с приятным — страдание. Даже нейтральные эмоциональные состояния не свободны от влияния причин и обстоятельств, которые человек не может контролировать. Человек вовлечён в процесс, предполагающий страдание.

Страдания людей таковы:

- 1) три главных великих страдания;
- 2) четыре великих потока страдания: рождение, старость, болезнь и смерть;
- 3) страдание из-за того, что можешь встретиться с заклятыми врагами;
- 4) страдание из-за того, что можешь разлучиться с любимыми;
- 5) страдание из-за того, что не можешь обрести желаемое;
- 6) страдание из-за того, что сталкиваешься с бедами, которых не желаешь.

Три главных великих страдания

Три главных великих страдания:

- 1) страдание от перемены;
- 2) страдание, усугубляющее другое страдание;
- 3) страдание, собирающее страдания.

(школа Чжун Юань Цигун, Буддизм. Глава III. Изъяны Сансары.  
[http://www.qigong.ru/materials/det\\_part\\_mat.php?lng=r&id=392&idp=738&prm=1](http://www.qigong.ru/materials/det_part_mat.php?lng=r&id=392&idp=738&prm=1))

**Вторая благородная истина. Самудая.** «(2) Монахи, вот Благородная Истина о Причине Возникновения Страдания. Это есть Жажда, ведущая к перерождению, сопровождаемая удовольствием и привязанностью, направленная на получение наслаждений то здесь, то там. То есть это жажда чувственных удовольствий, жажда существования и жажда небытия.» (Дхамма-чакка-паваттана-сутта. Сутра о Начале Вращения Колеса Дхармы)

**Самудая** — Истина о происхождении и причинах страдания (карма или самудая (источник дуккхи). Просветлённая истина касательно причины страданий: «Моё неблагое мышление и плохая карма есть причина моего страдания и условия страдания других». Причина страдания состоит в жажде (танха), которая приводит к круговороту рождения и смерти (сансаре). Источник страдания — привязанность и ненависть. Остальные пагубные эмоции, как правило, порождены ими. Их последствия приводят к страданию. Корень же привязанности и ненависти — в неведении, незнании истинной

природы всех существ и неодушевлённых предметов. Это не просто следствие недостаточного знания, но ложное мировоззрение, измышление полной противоположности истине, ошибочное понимание реальности.

**Третья благородная истина. Ниродха.** «(3) Монахи, вот Благородная Истина о Прекращении Страдания. Это есть прекращение жажды путём полного искоренения привязанностей, это отказ от жажды, отдаление и освобождение от неё, избавление от пристрастий.» (*Дхамма-чакка-наваттана-сутта. Сутра о Начале Вращения Колеса Дхармы*)

**Ниродха** — Истина о подлинном прекращении страдания и устранения его источников (истина о нирване или ниродха (букв. «подавление») — прекращение дуккхи). Просветлённая истина касательно счастья: «Моё счастье есть результат моего благого мышления и моей хорошей кармы». Состояние, в котором страданий нет, достижимо. Устранение загрязнений ума (привязанности, ненависти, зависти и нетерпимости) — это и есть истина о состоянии за пределами страдания и причин.

**Четвертая благородная истина. Марга.** «(4) Монахи, и вот Благородная Истина о Пути, Ведущем к Прекращению Страдания. Это есть Благородный Восьмеричный Путь, а именно: Правильный Взгляд, Правильное Размышление, Правильная Речь, Правильные Действия, Правильная Жизнь, Правильные Усилия, Правильная Фиксация в Памяти, Правильное Самадхи.» (*Дхамма-чакка-наваттана-сутта. Сутра о Начале Вращения Колеса Дхармы*)

**Марга** — Истина о путях к прекращению страдания (букв. «путь»). Просветлённая истина причин счастья: «Моё благое мышление есть причина моего счастья и условие счастья других». Предложен Срединный и Восьмеричный Путь достижения нирваны. Этот путь напрямую связан с тремя разновидностями взращивания добродетелей: **нравственностью, сосредоточением и мудростью**. Духовная практика прохождения по этим путям приводит к истинному прекращению страдания и находит свою наивысшую точку в нирване.

## **БЛАГОРОДНЫЙ ВОСЬМЕРИЧНЫЙ ПУТЬ ПОЗНАНИЯ ИСТИНЫ МУДРОСТЬ**

**правильное понимание (правильное воззрение);**

**правильное стремление (правильная решимость);**

**НРАВСТВЕННОСТЬ**

правильная речь;

правильная деятельность (правильное поведение);

правильные средства к существованию (правильный образ жизни);

### **КОНЦЕНТРАЦИЯ**

правильное усилие;

правильная осознанность (правильное направление мысли);

правильная концентрация (правильное сосредоточение).

<b>Ступени Благородного Восьмеричного Пути</b>	<b>Условия их правильного прохождения</b>
<b>правильное понимание (видение)</b>	Понимание четырех благородных истин
<b>правильное стремление (мысль)</b>	Твердое намерение изменить свою жизнь, мысленная решимость, внутренняя дисциплина
<b>правильная речь</b>	Воздержанье от лжи, клеветы, жестоких слов, фривольных разговоров, брани. Воздействуя на речь можно изменить характер
<b>правильное действие</b>	Отказ от уничтожения живого, от воровства, обуздание желаний, воздержанье от опьяняющих веществ, поскольку они мешают контролировать себя
<b>правильный образ жизни</b>	Обеспечение жизни только честным путем, правильный выбор профессии, спутника (спутницы) жизни, друзей и знакомых
<b>правильное усилие</b>	Волевой самоконтроль, анализ своих намерений, слов и поступков. «Как дождю не ворваться в дом с хорошей крышей, так вожделению не ворваться в хорошо охраняемый ум»
<b>правильное внимание</b>	Человек должен контролировать свое сознание. «Наши сегодняшние помыслы порождают нашу завтрашнюю жизнь: наша жизнь есть порождение наших мыслей»
<b>правильное сосредоточение</b>	Невозмутимость, безразличие, угасание страстей, а вместе с ними и страданий. Выход из сансары и власти кармы

[http://probud.narod.ru/noble\\_truth.html](http://probud.narod.ru/noble_truth.html)

Четыре Благородные Истины

Есть ли на свете хоть одно живое существо, которое не испытывает страдания? Страдания проявляются во всём. Можно возразить: нет, есть вещи, которые приносят мне больше радости, чем страданий. Вы боитесь потерять эти вещи? Пока мы живём, мы вынуждены страдать. Ошибочно думать, что смерть – последнее из страданий, мы обязательно переродимся. А значит, страдания последуют за нами даже на Небеса. Одно из страданий богов Мира Желаний – предвидеть свою будущую смерть. Страдания же в аду наивысшие, и смерть здесь может показаться лишь избавлением от мук. Человек, осознавая жизнь в страданиях, однажды задумывается: "Почему я страдаю? С какого-то момента страдания начали наполнять мою жизнь, может быть, я стал обращать на них внимание. Радости, к которым я стремился, растворяются как миражи. Жизнь полна страданий – зачем обманывать себя? Можно пытаться не замечать этого, искать что-то новое, но я не хочу, я хочу разобраться в себе. Если жизнь бессмысленна, то смерть ещё бессмысленнее. Поэтому, несомненно, смысл в самой жизни должен быть. Но родился я ведь не для того, чтобы страдать. Необходимо найти выход из этого лабиринта страданий. Где же выход?" Так человек начинает искать путь избавления от страданий, и, чаще всего, это заканчивается обращением к "национальной" религии. Люди не желают страданий, но кто знает, как покончить с ними навсегда?

Две с половиной тысячи лет назад Мудрец из рода Шакья – Архат, Самый Почитаемый, Татхагата, Учитель Богов и Людей, Познавший все Миры, Непревзойдённый – Будда Шакьямуни объявил, что есть путь избавления от всех страданий. Будда объяснил своим ученикам, которых сначала было пятеро, Четыре Благородные Истины: истину о страдании; истину о причине возникновения страданий; истину о прекращении страданий; истину о пути, ведущем к прекращению страданий. Четыре Благородные Истины были объяснены Буддой в трёх циклах, или оборотах Колеса Закона. Первый цикл – раскрытие значения Благородных Истин – законов, действительных для всех миров Вселенной, абсолютных для всех миров. Второй цикл – объяснение Благородных Истин как пути: страдания следует полностью осознать, затем надо устранить причины этих страданий; для полного прекращения страданий необходимо достичь Освобождения, для этого Буддой открыт Благородный Восьмеричный Путь, в практике которого надо совершенствоваться. Третий цикл – раскрытие Благородных Истин как плода: Будда досконально познал все страдания, он устранил причины своих страданий; он достиг Освобождения,

отдалившись от жажды, и непосредственно испытал полное прекращение страданий; он достиг совершенства в практике Благородного Восьмеричного Пути. Понять, практиковать и овладеть в совершенстве Четырьмя Благородными Истинами – значит понять Учение Будды, практиковать его и достичь Пробуждения, которое есть истинная абсолютная свобода и всеведение.