



Бхикшуни Тхубтен Чодрон  
**Укрощение обезьяньего ума**

*вступление Его Святейшества Далай-ламы XIV*

бхикшуни Тхубтен Чодрон  
**Укрощение обезьяньего ума**

«ИП Гусев»

2013

УДК 24  
ББК 86.35

**Чодрон б.**

Укрощение обезьяньего ума / б. Чодрон — «ИП Гусев», 2013

ISBN 978-5-4465-0537-1

Чтобы понять себя, необходимо усмирить свой ум, беспокойный, словно обезьяна. В этой книге, написанной простым и ясным языком, объясняется суть буддийского взгляда на жизнь и рассказывается, каким образом буддийский подход может помочь в нашей жизни, в отношениях с друзьями, родными, коллегами. А благодаря открытому уму автора, эта книга подойдёт как буддистам, так и тем, кто с буддизмом не знаком.

УДК 24  
ББК 86.35

ISBN 978-5-4465-0537-1

© Чодрон б., 2013  
© ИП Гусев, 2013

## Содержание

Вступление	6
Предисловие	7
I. Представление о мире и об образе жизни	9
Ум – творец нашего опыта	10
Четыре благородные истины	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Укрощение обезьяньего ума**

©ООО «Буки Веди», 2014

©Бхикшуни Тхубтен Чодрон, 2014

Библиотека ФПМТ – Россия, © Издание центра «Ганден Тендар Линг», 2014

\* \* \*

## Вступление

Я очень рад тому, что дост. Тхубтен Чодрон подготовила к печати свою вторую книгу: «Укрощение обезьяньего ума», специально предназначенную для азиатских читателей. Изучая и преподавая буддизм во многих регионах Азии, она глубоко осознала, какие недоразумения порой возникают между жителями разных стран и представителями различных традиций. Ведь даже жители одной страны порой не понимают, в чём состоит отличие буддийских учений от народных обычаев.

Эта книга – искренняя попытка помочь преодолеть подобные заблуждения и показать, как обрести покой и удовлетворённость путём практического применения учений сострадательного Будды. Дост. Тхубтен Чодрон привела самые разнообразные ситуации, с которыми мы все сталкиваемся в повседневной жизни, и объяснила легко и доступно, как с ними справляться в буддизме. Тем самым она весьма способствовала покою ума и человеческому взаимопониманию, так как дала своим читателям возможность не только ознакомиться с разнообразными видами буддийских практик, но также научиться извлекать из них пользу в повседневной жизни.



*19 июля 1990 года*

## Предисловие

После моей лекции в государственном университете Сингапура один студент обратился ко мне с вопросом: «Моя знакомая – не буддистка, но хочет узнать о буддизме. Есть ли книга на простом английском языке об основах буддизма, которую легко понять, и где объясняется суть учений Будды?»

Я прекрасно знала этот вопрос. И, на самом деле, сама искала подобную книгу, но тщетно. Существуют разнообразные замечательные книги по буддизму, но ни одна из них не отвечает подобным запросам.

Эта история заставила меня задуматься. Через несколько недель студент политехнического института спросил меня: «Есть ли книга, в которой говорилось бы о дружбе, любви и браке с буддийской точки зрения? То есть, такая, которая может быть полезной для нас, молодых людей двадцать первого века?»

И опять я не нашлась, что на это ответить. Вскоре у меня возникла идея написать такую книгу.

## Общий обзор

Книга *Укрощение обезьяньего ума* предназначена для всех, кто интересуется учениями Будды. Первая глава «Представление о мире и об образе жизни» посвящена сути буддийской философии и психологии, а также способам их практического применения в повседневной жизни. Во второй главе говорится о том, как добиться хороших отношений с другими людьми. В третьей главе «Распространение учений Будды» содержится изложение развития буддизма и объясняется значение буддийских храмов, центров, церемоний и особых праздников. В главе «Буддизм сегодня» говорится о том, как противостоять двум потенциальным опасностям: суевериям и заблуждениям о буддизме, а также характерной для нашего мира религиозной нетерпимости.

Каждую главу этой книги можно читать по отдельности. Например, если вас больше интересует глава о «Наших отношениях с другими», прочтите её в первую очередь, а позже вернитесь к первой главе. В конце этой книги приведены Глоссарий и список дополнительных материалов для чтения.

Название этой книги, *Укрощение обезьяньего ума*, возникло в результате разговоров с одним из моих учителей, ламой Еше. Он часто сравнивал наш ум с обезьяной: так же, как обезьяны несколько минут забавляются с разными предметами, а потом им становится скучно и они их бросают в поисках другой «игрушки», так и мы мечемся от мысли к мысли, от эмоции к эмоции, от одного места к другому, пытаемся найти какое-то вечное счастье. Мы всегда ищем счастье во внешнем мире и при этом не понимаем, что истинная причина счастья и несчастья находится в нашем собственном уме.

Укрощая свой обезьяний ум, можно соприкоснуться с собственной внутренней красотой и человеческим потенциалом. И в этой книге я делюсь мыслями о том, как этого можно достичь.

## Язык

Я попыталась, по возможности, избежать сложных терминов, стараясь объяснить учения Будды ясным и простым языком. Тем не менее, полностью отказаться от использования некоторых технических понятий невозможно! Переводить эти термины не всегда легко, и иногда

такие слова, как, к примеру, «безмятежность», звучат довольно странно. Однако со временем они станут для нас привычнее. Их значение приведено в тексте, а в конце книги дан Глоссарий.

Довольно нелепо каждый раз писать он/она для того, чтобы вести речь о некоем безличном «третьем лице». Поэтому я чередую местоимения «он» и «она». Однако в самом учении никаких половых ограничений, связанных с гендерной принадлежностью.

### **Благодарности**

В первую очередь я выражаю своё почтение и благодарность моим учителям, особенно Его Святейшеству Далай-ламе, Ценшабу Серконгу Ринпоче и Сопе Ринпоче. Без доброты и поддержки – как материальной, так и моральной – людей, которых было слишком много, чтобы перечислять их имена, я бы не смогла написать эту книгу. Но всё же упомяну несколько имён. Студенты буддийских обществ четырёх традиционных институтов Сингапура вдохновили меня на написание этой книги. Члены «Фонда дружбы Дхармы» в Сеатле, США, предоставили мне возможность для труда над книгой и всячески поощряли данный проект. Также сердечно благодарю Стива Нилхелма и Синди Лотх за редактуру рукописи, и Лесли Локвуд, Пуу Йео Кхун, Ло Хунг Леонг, Йео Су Хва и Ширу Ли за их ценные замечания. Кроме того, благодарю дост. Дхаммику, дост. Дженди и дост. Сангье Кхадро за их проверку глав о, соответственно, Тхераваде, Махаяне и тибетском буддизме.

## **I. Представление о мире и об образе жизни**

*Возможно, мы задаёмся вопросами: «Как я сюда попал? Почему я родился? Кто я, и почему что-то происходит именно со мной, а не с другими? Каким образом мой ум влияет на мои переживания?»*

*Чтобы найти ответы на эти вопросы, мы начинаем переходить от забот о нынешней жизни к нашей ситуации в целом, и искать избавление от страданий в более широком смысле. Кто может помочь нам это сделать, и куда нам идти в поисках ответа? По мере расширения и углубления наших воззрений мы можем всё больше наполнять свою жизнь смыслом, развивая в себе сострадание и мудрость.*

## Ум – творец нашего опыта

«Ум – предтеча всех поступков,  
Все действия ведомы и созданы умом.  
За всеми словами или поступками  
с неблагоприятными помыслами  
Следуют страдания, как колёса —  
за копытами быка в упряжке.

Ум – предтеча всех поступков,  
Все действия ведомы и созданы умом.  
За всеми словами или поступками  
с безмятежными помыслами  
Следует счастье, как собственная тень».

### *Дхаммапада*

Согласно буддизму, ум – творец или источник нашего опыта. Это имеет глубокий смысл: у каждого из нас есть ум, который мы в какой-то степени способны контролировать, и в конечном итоге мы сами отвечаем за свои переживания. Неразумно обвинять других в наших проблемах, если их источник – наша собственная энергия. Также мы не должны надеяться на то, что нас одарит счастьем некое внешнее существо. Мы должны создавать причину счастья в себе самих, развивая положительные состояния ума.

В буддизме понятие «ум» означает целый спектр восприятий, эмоций и познаний, которыми мы обладаем. Это же понятие включает в себя то, что мы называем «сердцем» (например, «у него доброе сердце»). Ум – это не просто интеллект, и не физический орган, то есть не мозг. Ум нематериален и не создан из атомов, поэтому его невозможно увидеть или измерить с помощью научных инструментов.

Ум – это то, что испытывает удовольствие и боль, то, что мыслит, видит, слышит, обоняет, вкушает и осязает. Ум – это ясность и осознание, поскольку он отражает объекты восприятия и с ними соприкасается. Хотя в данном случае можно использовать понятие «наш ум», оно не имеет отношения к общему вселенскому сознанию. Оно относится к каждому индивидуальному уму. «Поток ума» – это протяжённость нашего сознания от одного мгновения к другому.

Существуют два основных способа создания нашим умом переживаний. Во-первых, умом побуждаются наши действия, или карма. Отпечатки наших действий остаются в потоке сознания. Когда эти кармические отпечатки созревают, они оказывают воздействие на ситуации, с которыми мы сталкиваемся. Во-вторых, наш ум истолковывает и различает всё, с чем мы соприкасаемся, таким образом «фильтруя» наше восприятие. Тем самым наш ум определяет, как мы испытываем все происходящие в нашей жизни события. Давайте подробнее рассмотрим эти два вопроса.

### Ум как творец кармы

В *Сутре рисового ростка* Будда объяснил, что наше смятение в сансаре – следствие действий, созданных нашим собственным умом. Как это происходит? Неведение, то есть заблуждение о природе реальности, вызывает другие омрачения, такие как гнев или привязанность, и под их влиянием мы совершаем поступки. Эти действия, или карма, оставляют отпечатки в потоке нашего сознания. Кармические отпечатки подобны остаточной энергии после завершения действия. Они неосвязаемы, и их несёт в себе поток нашего ума. При наличии подходящих условий определённые кармические отпечатки созревают и определяют наши переживания.

Этот процесс довольно сложен, и обычно его можно полностью понять только со временем. Сейчас я вкратце опишу, что он собой представляет.

С буддийской точки зрения в настоящее время наш ум омрачен неведением: мы, по сути, не понимаем, кто мы такие, и способ существования людей и явлений. Мы не осознаём свою абсолютную природу и ошибочно считаем себя конкретным, реальным и независимым «я». Это заблуждение о таком существовании «я» становится особенно очевидным, когда мы испытываем какую-либо сильную эмоцию. Например, когда мы злимся, то ощущаем реальное «я», которое имеет полное право на гнев. Но, если мы зададимся вопросом: «Кто злится?», нам будет трудно указать именно на это кажущееся независимым «я». На самом деле, наше «я» существует, но вовсе не так, как это нам представляется.

Мы стремимся защитить это независимое «я», угодить ему, но ведь оно создано нашими заблуждениями. Таким образом, мы привязываемся к тому, что приносит нам удовольствие, и ненавидим людей и вещи, которые препятствуют нашему счастью. Из-за этого невежественного представления о самих себе возникают зависть, гордыня, предвзятость, мстительность, лень и разнообразные другие нежелательные качества. Эти омрачения заслоняют собой наши достоинства и мешают нам быть добрыми людьми, какими мы хотели бы быть.

Мы совершаем поступки под воздействием подобных омрачений. «Карма» означает намеренные действия наших тела, речи и ума, то есть всё то, что мы думаем, говорим и делаем. Наши действия коренятся в уме: сперва возникает мотивация, а затем мы совершаем тот или иной поступок. Иногда мы даже не осознаём свои намерения и удивляемся тому, что делаем или говорим. Но если мы внимательны, то начнём замечать, что любой наш поступок – следствие мотивации.

Например, перед тем, как мы начинаем кого-то осуждать, у нас возникает мысль: «Из-за этого человека я несчастен. Я хочу положить конец его действиям». Затем мы в гневе говорим этому человеку о его недостатках. Будда объяснил, что подобное действие оставляет в потоке нашего ума отпечаток, и позже, когда в нашей жизни возникает подходящая внешняя ситуация, этот кармический потенциал созревает и определяет наши переживания.

Так же, как крошечное зерно может прорасти и стать деревом с обилием плодов, так и одно действие – осуждение другого человека – может привести к очень значительным последствиям: другие начнут нас осуждать, мы будем жить в неблагоприятных условиях, по привычке станем порицать других и переродимся в низших мирах.

Подобным образом, если у нас благая мотивация, если мы лишены эгоизма и заботимся о благе других, то и наши поступки станут созидательными. Подобные действия закладывают в нашем сознании благие отпечатки. Эти благие отпечатки приведут к тому, что мы будем приятны другим людям, будем жить в хороших условиях, у нас будет хороший характер и благоприятное перерождение.

Таким образом, у нас возникают то омрачения и отрицательные эмоции, такие как гнев, привязанность и предвзятость, то позитивные эмоции и чувства – любовь, самоуважение, забота о других и мудрость. Суть буддийского пути – в устранении первых и возвращении последних состояний ума, чтобы и мы, и те, кто нас окружает, стали счастливее.

#### Принятие перерождения

Благодаря глубокому прозрению в способ существования вещей Будда постиг, что перерождаться снова и снова нас заставляют омрачения и карма. Во время умирания мы, обычные существа, цепляемся за своё тело и жизнь, боимся отделиться от своего тела и покинуть всё, что нас окружает. Когда же становится очевидно, что мы уже расстанемся с этим телом и жизнью, мы начинаем цепляться за новое тело.

Эти два фактора – страстное желание и цепляние являются сопутствующими условиями для того, чтобы в момент смерти у нас созрели кармические отпечатки. Как только они начнут созревать, мы станем привязываться к другим телам и стараться в них воплотиться. В случае

перерождения человеком, после прохождения через промежуточное состояние между прежней и последующей жизнью, наше сознание входит в оплодотворённую яйцеклетку. У нас разбиваются совокупности человеческого существа, то есть человеческие тело и ум.

В этом новом рождении мы воспринимаем людей и явления посредством своих чувств. Мы испытываем от этого приятные или неприятные ощущения, и у нас возникает привязанность, отвращение или безразличие. Это заставляет нас совершать те или иные поступки. Наши действия тогда оставляют больше отпечатков в нашем сознании, и во время смерти мы вновь ввергаемся в перерождение в другом теле.

Этот круговорот перерождений называют *сансарой*.

Сансара – это не место: это не наш мир. Сансара, которую также называют «круговоротом бытия» – это наше положение, то есть вынужденные перерождения под властью омрачений и кармы.

Таким образом, наша собственная энергия заставляет нас рождаться в том состоянии, в котором мы себя обнаруживаем. Однако карма не «железобетонная», и наши жизни не предопределены заранее. То, какие кармические отпечатки у нас созревают, зависит от наших обстоятельств и состояния ума. Кроме того, мы способны контролировать свои действия и таким образом определять своё будущее.

Закон кармы – это действие причин и следствий в потоке нашего ума. Наши переживания боли или удовольствия зависят от того, что мы совершили в прошлом. А наши предшествующие поступки, или карма, были мотивированы нашим сознанием. Поэтому ум – основной творец всех наших переживаний.

Было ли начало?

Некоторые люди задаются вопросом: «Как же начался этот процесс? Было ли у нашей вселенной и населяющих её существ начало?»

Физическая эволюция вселенной – это вопрос научных исследований. Учёные изучают поток материи во вселенной – то, каким образом физически функционируют причины и следствия, порождающие в нашей вселенной различные явления.

У материи в нашей вселенной есть причина: это предыдущий момент материи или энергии (как показано в уравнении Эйнштейна  $E=mc^2$ ). Было бы трудно доказать, что когда-то не существовало ни материи, ни энергии. Если раньше ничего этого не было, откуда взялась материя? Как могли возникнуть вещи без причин? Нынешняя вселенная является преобразованием ранее существовавшей физической энергии.

Наш ум не состоит из физического вещества, и поэтому его причина нематериальна. Ум возникает из предшествующего потока ума. Мы можем проследить этот поток сознания, от одного мгновения к другому, до самого детства. С тех пор наш ум изменился, но наш нынешний ум связан с тем умом, который у нас был в юности, и является его следствием.

И так же существование потока ума можно проследить до момента зачатия. У сознания, которое вошло в оплодотворённую яйцеклетку в утробе нашей матери, тоже была причина. С буддийской точки зрения, это предшествующий момент ума, т. е. нашего сознания в предыдущей жизни. И этот поток ума существует безначально. Начала у него не было.

Наши омрачения, в том числе неведение, так же возникают из причин: предыдущих моментов этих омрачений. Их поток безначален. Если бы существовал первый момент омрачений, мы смогли бы указать, чем он был вызван. Если предположить, что изначально мы были чисты, а потом попали во власть неведения, откуда взялось это неведение? Чистое существо, правильно воспринимающее реальность, не может стать невежественным. Поэтому тот, кто сейчас пребывает в неведении, не мог раньше его иметь.

И так же никто другой не может сделать нас невежественными, вселить неведение в поток нашего ума, как наливают воду в сосуд.

С буддийской точки зрения, искать начало нашего существования и наших омрачений бессмысленно, и Будда был крайне практичен, подчёркивая, что нужно иметь дело со своей нынешней ситуацией и пытаться с ней справиться. А погружение в бесполезные домыслы мешает сосредоточиться на настоящем и исправить положение вещей.

Представьте себе, например, человека сбила машина, и он, лежа на дороге в луже крови, перед тем, как обратиться к врачам, настойчиво выясняет, кто был за рулём той машины, какой марки этот автомобиль и когда его выпустили в продажу. Пытаясь узнать всю эту информацию, он умирает. Мы бы сказали, что этот человек глуп. Знание о том, какая фабрика выпустила автомобиль, не поможет его травмам. И не спасёт его жизнь. Лучше бы он разрешил свою нынешнюю ситуацию, обратился в больницу и выздоровел!

Точно так же и нам лучше исследовать свои нынешние проблемы их причину – омрачения – и стараться их излечить вместо того, чтобы погружаться в домыслы о «несуществующем начале». Будда не обсуждал начало вселенной, зная, что это не поможет нам решить наши проблемы или улучшить жизнь. Вместо этого он объяснил, каким образом наш ум вызывает у нас переживания, побуждая к действиям. Эти действия оставляют кармические отпечатки в потоке ума, что влияет на наши переживания в будущем. Поняв это, мы сможем обрести контроль над этим процессом и его очистить.

Ум – толкователь нашего мира

Во-вторых, наш ум может создавать наши переживания, интерпретируя объекты, которые мы воспринимаем. То, как мы для себя что-то объясняем, определяет наше переживание этого объекта. Хотя мы обычно предполагаем, что точно воспринимаем нечто «внешнее», на самом деле наши переживания «окрашены» суждениями и представлениями.

Например, когда двое людей встречают некоего Джо, одному из них он нравится, а другому – нет. Один из них считает, что Джо – заботливый и умный человек, с чувством юмора. Другой же уверен, что этот Джо издевается над другими людьми, соперничает с ними или к ним равнодушен. Но оба предполагают, что воспринимают Джо таким, как он есть. Однако если бы это было так, они бы воспринимали его одинаково, а это очевидно неверно.

Когда Джо что-то говорит, оба эти человека слышат одни и те же слова и его голос, но истолковывают их по-разному. Их ум очень быстро переходит от чувственного восприятия звуков и форм к выводам, то есть к толкованиям, заложенным в базе данных их чувств.

Таким образом, один из этих людей считает шутки Джо смешными и добрыми и думает: «Джо – хороший человек. Мне нравится с ним общаться». После этого, каждый раз, когда он встречает Джо, он видит в нём друга и надеется на приятное общение. Другой же человек усматривает в словах Джо сарказм и уверен: «Джо – эгоист. Мне он не по душе». И позже, встречаясь с Джо, он видит перед собой неприятную, отвратительную личность.

Оба человека предполагают, что верно воспринимают Джо. Но на самом деле оба это делают сквозь призму своих собственных предрассудков. Качества Джо как «дружелюбного» или «нахального» созданы представлениями воспринимающих его людей. На самом деле Джо сам по себе – ни тот, ни другой.

Наше восприятие ситуации определяет и наше переживание этой ситуации. Например, глядя на свою мать, мы думаем: «Она всегда заставляет меня что-то делать. Она такая требовательная!» И тогда, каждый раз, когда мы её видим, нам становится не по себе.

С другой стороны, мы можем подумать: «Моя мама подарила мне это тело. Она заботилась обо мне, когда я был беспомощным младенцем и даже не мог самостоятельно поесть. Она научила меня говорить и правильно себя вести». Тогда наша мать покажется нам очень доброй и любящей, и у нас возникнет ответное чувство любви.

Поскольку мы считаем поведение некоторых людей «вредоносным», то присваиваем им ярлыки «врагов». После это мы видим их врагами. Подобным же образом, других людей мы считаем добрыми и называем их «друзьями», и именно так их воспринимаем. На самом деле,

«друзья» и «враги» сотворены нашим умом – нами самими. Создав друзей и врагов в собственном уме, мы затем цепляемся за друзей и пытаемся причинить вред врагам. На самом деле мы привязаны к тому, что создал наш собственный ум, или испытываем к этому отвращение.

То, как мы объясняем для себя окружающую среду и людей вокруг нас, зависит от чистоты нашего ума. Образ, отражённый в грязном зеркале, неприятен и смутен, и таковыми же кажутся явления объекта уму, загрязнённого омрачениями и дурными кармическими отпечатками. Тот же самый объект, отражённый в чистом зеркале, ясен и красив. Подобным образом, всё воспринимаемое чистым умом – прекрасно.

Некоторые психически нездоровые люди думают, что окружающие намереваются причинить им вред. Их охватывает такой страх, что им даже могут мерещиться несуществующие привидения. Хотя они убеждены в том, что их восприятие верно, мы видим ту же самую окружающую среду совершенно по-другому. Это – следствие различных действий, совершённых нами в прошлом, а также наших нынешних омрачений.

Для человека, достигшего высокого уровня на пути к просветлению, эта земля – чистый мир. Для людей, чей ум полон гнева, это страшный ад. Наша окружающая среда сама по себе не является приятной или отвратительной. Её восприятие зависит от совершённых ранее действий и от наших нынешних представлений. Как ады, так и чистые земли – творение нашего ума. Наш ум – источник, создатель нашего опыта.

Зная об этом, мы понимаем, что единственный способ достичь вечного и совершенного счастья – это очистить свой ум от омрачающих эмоций и отпечатков нашей кармы. Мы за это ответственны и на это способны. В современной буддийской молитве, основанной на строфе из Дхаммапады, говорится:

«Мы сами совершаем злодеяния,  
Мы сами переносим боль.  
Мы сами отказываемся от проступков  
И сами себя очищаем.  
Никто не спасёт нас, кроме нас самих,  
Никто не сможет, и никто не вправе.  
Нам нужно пройти путь самим,  
Будды лишь указывают нам путь».

Будды указывают нам путь, которому мы должны следовать. Они знают его, потому что прошли его сами. Существа, теперь ставшие буддами, когда-то были так же погружены в смятение и проблемы, как и мы – сейчас. Однако следуя пути, они очистили свой ум и в высшей степени развили благие качества, став полностью просветлёнными буддами. У нас есть возможность достичь того же самого.

Будды нас направляют, но всю работу предстоит выполнить нам самим. Так же, как наши учителя могут преподавать нам грамматику, но не могут изучить её за нас, так и Будды нас учат и направляют, но мы должны применять эти учения на практике. В *Сутре белого лотоса святой Дхармы* сказано:

«Будды не могут смыть загрязнения живых существ водой,  
Не могут собственными руками принять страдания существ  
И не могут передать другим свои прозрения.  
Будды освобождают существ, даруя им учения об истине таковости (пустоты)».

В буддизме подчёркивается чувство собственной ответственности, но это не значит, что мы одни на этом пути. Мы можем опираться на руководство, благословения и пример Трёх Драгоценностей: Будды, Дхармы и Сангхи.

Будды – это существа, которые очистились от всего гнева, привязанности, неведения и себялюбия. Кроме того, они развили в себе все благие достоинства, такие как равностная любовь, сострадание и мудрость.

Дхарма – это постижение реальности и прекращение всех проблем и страданий, которые влечёт за собой наше неведение. В общем, Дхарма также относится к учениям Будды, которые ведут к обретению прозрений и свершений.

Сангха – это те, кто постиг реальность, или бессамость, отсутствие независимого «я». Эти люди, которые далеко продвинулись на пути к освобождению и просветлению, могут быть монахами или монахинями, либо мирянами. В более широком смысле Сангха – это община монахов и монахинь, посвятивших свою жизнь самосовершенствованию и помощи другим.

В последующих главах мы более подробно рассмотрим, каким образом ум творит наш собственный опыт. Мы также увидим, как укротить обезьяний ум – эту неуправляемую часть нашего существа, – чтобы создать причины счастья, наполнить свою жизнь смыслом и достичь гармонии в отношениях с другими.

## Четыре благородные истины

Творческое отношение к трудностям

Суть учений Будды выражена в Четырёх благородных истинах. Первые две истины – это точное описание нашей нынешней ситуации, а последнее две указывают на практический способ её исправить. Мы можем убедиться в достоверности Четырёх благородных истин на собственном опыте: для их принятия вовсе не нужна мистическая вера.

Эти четыре фактора называют «благородными», потому что их преподали благородные существа, которые достигли прямого постижения реальности. Также, поняв эти четыре истины, и мы станем благородными существами. Это – истины, потому что они верны. Несомненно, страдания и их причины нужно отбросить, и нужно принять прекращение страданий, их причин, и путь к этому прекращению. Эти факты не обманывают нас и не лишают нас счастья. Поняв их, мы вступим на путь к освобождению и просветлению.

Четыре благородные истины состоят в следующем:

Истина о страдании.

Истина о причинах страдания.

Истина о прекращении страданий и их причин.

Истина о пути к этому прекращению.

Страдание нужно признать; его причины нужно отбросить; прекращение страдания нужно осуществить; и на путь нужно опираться.

Первая истина: страдание существует

Палийское и санскритское слово «дуккха» часто переводят как «страдание». Однако это слово можно неверно понять, потому что оно означает сильную боль. Поэтому некоторые люди ошибаются, говоря: «У меня в жизни всё хорошо. У меня нет больших проблем. Почему буддизм настаивает на том, что жизнь – страдание, когда я наслаждаюсь жизнью? Кажется, буддизм полон пессимизма».

Описывая нашу жизнь как «дуккха», Будда имел в виду любые её неудовлетворительные условия, или все сразу. Их великое разнообразие: начиная с мелких разочарований, проблем и трудностей и кончая сильнейшей болью и страданием. Следовательно, во всей этой книге подобные слова будут означать «дуккха», то есть тот факт, что в нашей жизни всё не так, как надо, но может стать значительно лучше.

Изначально нам, возможно, неприятно думать о неудовлетворённости нашей жизни, но необходимо об этом задуматься, чтобы исправить ситуацию. Если женщина больна, но отказывается это признать, она не будет искать излечения и поэтому не выздоровеет. Подобным образом, если мы притворяемся, что у нас в жизни всё хорошо, то не захотим задуматься о том, в чём источник нашей внутренней неудовлетворённости и страха. Не исследуя наши собственные эмоции и воззрения, мы не сможем избавиться от омрачений и развить в себе благие качества. И, без подобного преобразования своего ума, мы не устраним причины страдания, не создадим причины счастья и не обретём вечное счастье. Однако если мы тщательно исследуем своё положение и признаем его, то сможем изменить ситуацию. Кроме того, если мы честны сами с собой, это даст нам чувство облегчения и надежды, потому что мы поймём, что наши проблемы можно преодолеть.

Будда говорил о трёх видах проблем или страданий, которые мы испытываем:

Страдание от страданий

Страдание перемены

Всепроникающее страдание обусловленности

Страдание от страданий обычно возникает, когда мы испытываем умственную или физическую боль. Физическое страдание, – это, к примеру, головная боль, пораненные колени, а

также муки от раковых заболеваний и инфарктов. Психическое страдание возникает, когда мы не получаем желаемого, теряем то, к чему привязаны, или с нами случается беда. Мы грустим, когда нам не удаётся преуспеть в карьере, нас угнетает разлука с любимыми, и мы волнуемся, когда падают ставки на фондовом рынке.

Умственные и физические проблемы бывают у каждого живого существа, где бы оно ни обитало. Технологический прогресс, возможно, избавил нас от множества материальных проблем, но также создал новые – загрязнение окружающей среды и угрозу ядерной войны. Возможно, наш уровень жизни стал гораздо лучше, зато повысились преступность, употребление наркотиков, самоубийства и количество разводов. Одна лишь технология не разрешила все наши проблемы.

Страдание перемены указывает на то, что действия, которые мы обычно считаем приятными, на самом деле неизбежно меняются и превращаются в боль. Возьмём, к примеру, пищу. Мы считаем вкусную еду источником удовольствия. Если бы это было так, то, чем больше бы мы ели, тем больше у нас было бы счастья. Но это, очевидно, не так. Хотя принятие пищи изначально избавляет нас от мучений от голода, переизбыток приводит к несварению желудка.

Точно так же мы считаем своих друзей источником удовольствия. Однако если бы удовольствие было неотъемлемой частью общения с друзьями, то, общаясь с ними больше, мы становились бы счастливее. Впервые встречаясь с друзьями, мы радуемся, и у нас пропадает страдание от одиночества. Но если они остаются с нами слишком долго, мы утомляемся и хотим, чтобы они ушли.

Хотя объекты и люди вокруг нас доставляют нам некое удовольствие, от их «переизбытка» нам становится не по себе. Счастье, которое мы поначалу испытываем, превращается в несчастье. Это говорит о том, что счастья никогда и не было во всех этих действиях, предметах и людях – оно возникало в результате нашего с ними взаимодействия.

Всепроникающее страдание обусловленности относится к нашему нынешнему положению: к тому, что мы обладаем телом и умом, легко подверженным боли. Мы можем стать несчастными лишь из-за изменения внешних условий. Погода меняется, и наше тело страдает от холода; друг начинает относиться к нам по-другому, и у нас возникает депрессия.

Это называется «всепроникающим» страданием, потому что наши нынешние тело и ум подвержены переживанию боли. У нас нет действенного способа защититься от этого страдания. Его также называют «всепроникающим» страданием, потому что это неудовлетворительное состояние влияет на всех существ, не постигших реальность существования людей и явлений. Даже люди, которые, казалось бы, всецело наслаждаются жизнью, всё равно стареют и умирают.

Наши нынешние тело и ум являются страданием в том смысле, что они – основа наших проблем. Наше нынешнее тело – основа болезней. Если бы у нас не было тела, подверженного боли, мы бы не болели, сколько бы вирусов и бактерий ни было вокруг. И точно так же наш нынешний ум – основа переживания боли от обиды и огорчения. Если бы наш ум не был загрязнён гневом, то мы не страдали бы, поссорившись с другими.

Из-за привязанности к нашим нынешним телу и уму мы совершаем поступки, приносящие нам в будущем ещё больше боли и смятения. Например, для того, чтобы холить и лелеять своё тело, мы можем отнимать имущество у других или лгать, чтобы получить желаемое. Это не только вредит другим, но также оставляет отпечатки в нашем собственном потоке ума, и в будущем мы лишимся своего имущества.

Некоторые люди могут сильно расстроиться, задумавшись об этих трёх видах страдания, поскольку им кажется, что они находятся в ужасном положении. Они могут подумать, что буддизм слишком пессимистичен, ведь в нём так много говорится о страданиях. Однако если мы поймём цель учений Будды, у нас не возникнет подобных заблуждений, и вместо этого мы почувствуем вдохновение.

Размышлять о нашем неудовлетворительном состоянии полезно, чтобы породить в себе решимость от него освободиться и взамен обрести непреходящее счастье. С твёрдым намерением изменить свою жизнь мы исследуем причины наших проблем и применим методы для избавления от них. Это придаст нашей жизни глубокий смысл и ясное направление.

Вторая истина: у страдания есть причины

Как было объяснено в предыдущей главе, наш ум – источник нашего счастья и страдания. Если у нас есть мудрость и сострадание, это приводит к счастью; если же мы в смятении от наших омрачающих эмоций, возникают трудности. Следовательно, важно отличать созидательные состояния ума от разрушительных, чтобы возвращать первые и преодолевать последние.

Основная причина наших проблем – это неведение. Неведение – это ментальный фактор, или подход, омрачающий наше понимание того, кто мы есть, а также способа бытия всех явлений. Неведение не только мешает нам постичь истинный способ бытия вещей, но также цепляется за их ложное существование.

Например, функциональные вещи, созданные причинами и условиями, такие как гора, ручка и наше тело, постоянно, ежесекундно меняются. Однако под влиянием неведения мы считаем их неизменными и статичными. Так, при встрече с подругой, которую мы давно не видели, мы поражаемся, как она постарела. Также мы удивляемся, когда вещи выходят из строя и ломаются, и, хотя теоретически знаем, что они меняются, в глубине души считаем их неизменными. Хотя учёные говорят нам, что субатомные частицы находятся в постоянном движении, когда мы смотрим на стол, он кажется нам плотным и вечным. Из-за неведения наше восприятие не соответствует реальности.

На более глубоком уровне неведение считается в буддизме заблуждением о наличии самобытия. На эту тему было написано много книг, и для распознавания этого неведения и способа его функционирования требуется время. Ошибочное представление о самобытии – корень всех наших омрачений и проблем. Таким образом, противоядие от этого заблуждения – мудрость, познающая пустоту (реальность) – самая суть буддийских учений.

Самобытие означает, что люди явления кажутся нам самодостаточными и обладающими сущностной природой, которая их формирует. Например, цветок состоит из множества частей – стебля, лепестков, тычинки и пестика. Однако нам цветок кажется целостным явлением, в котором есть некий «самосущий» цветок.

Подобным образом, каждый человек состоит из тела и ума, и на этой основе ему или ей даётся имя. Однако когда мы на кого-то смотрим, то видим реальную личность, существующую независимо от её тела и ума, независимо от её имени. Нам ошибочно представляется, что вещи обладают самобытием, и мы в своём неведении верим в эту видимость и цепляемся за их независимость. Хотя всё существует зависимо, у нас есть врождённая вера в независимость вещей.

Это неведение об абсолютной природе – о том, что всё пусто от независимого или самосущего бытия – корень, из которого произрастают наши нынешние омрачающие эмоции. Оно влияет на нашу повседневную жизнь, заставляя нас привязываться к тому, что кажется приятным, и гневаться на всё неприятное. Из-за привязанности и отвращения наше настроение каждый день радикально меняется: от взлетов до падений.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.