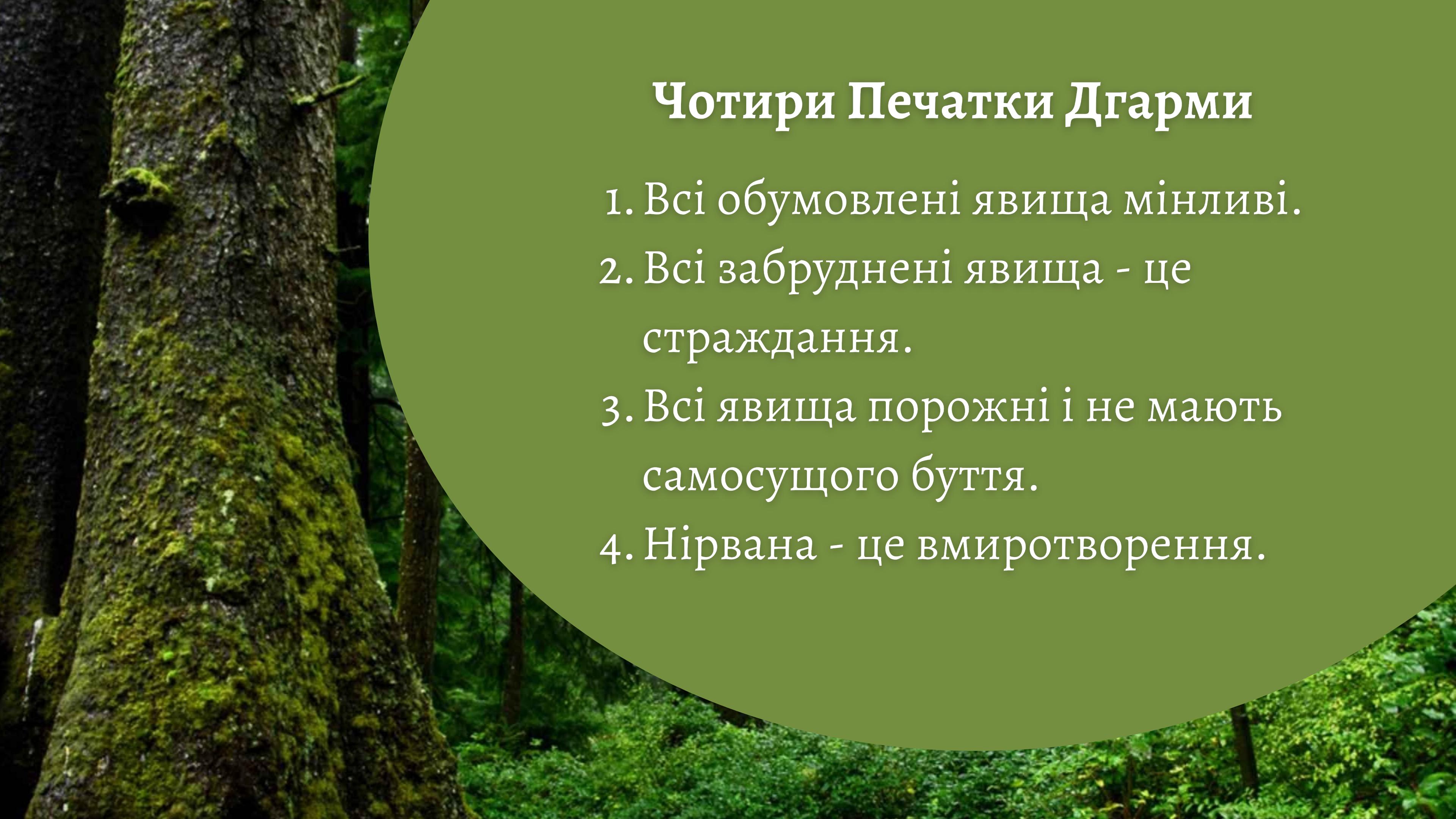




Основи буддійського вчення

# Чотири Печатки Дгарми

Положення, котрі Будда Шак'ямуні  
виклав у сутрах

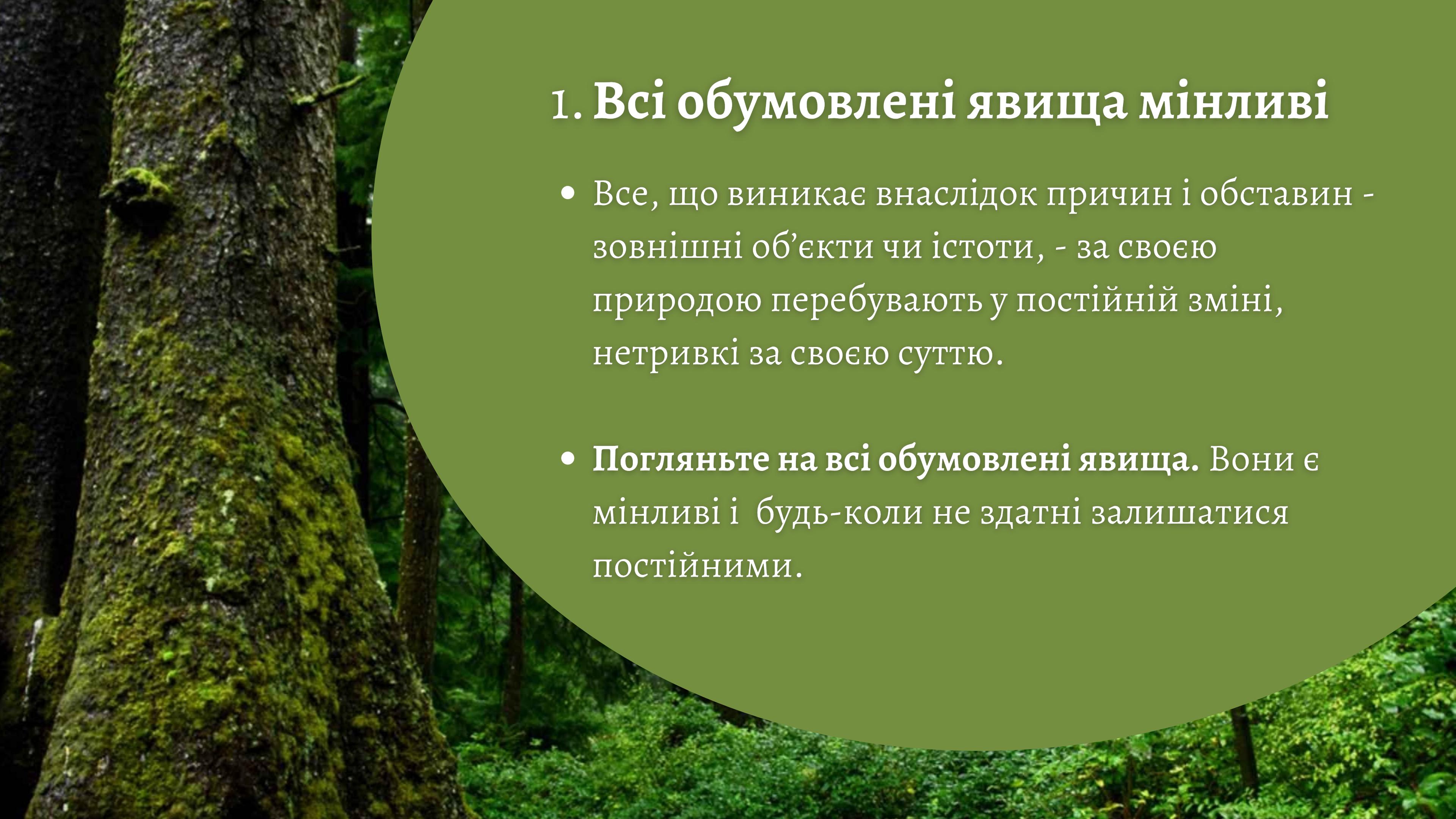


# Чотири Печатки Дгарми

1. Всі обумовлені явища мінливі.
2. Всі забруднені явища - це страждання.
3. Всі явища порожні і не мають самосущого буття.
4. Нірвана - це вмиротворення.

The background of the slide features a photograph of a lush, green forest. On the left, a large tree trunk is covered in vibrant green moss. The forest floor is also covered in green vegetation. A large, semi-transparent green triangle is positioned in the upper right quadrant of the slide, containing the text.

1. Всі  
обумовлені явища  
мінливі



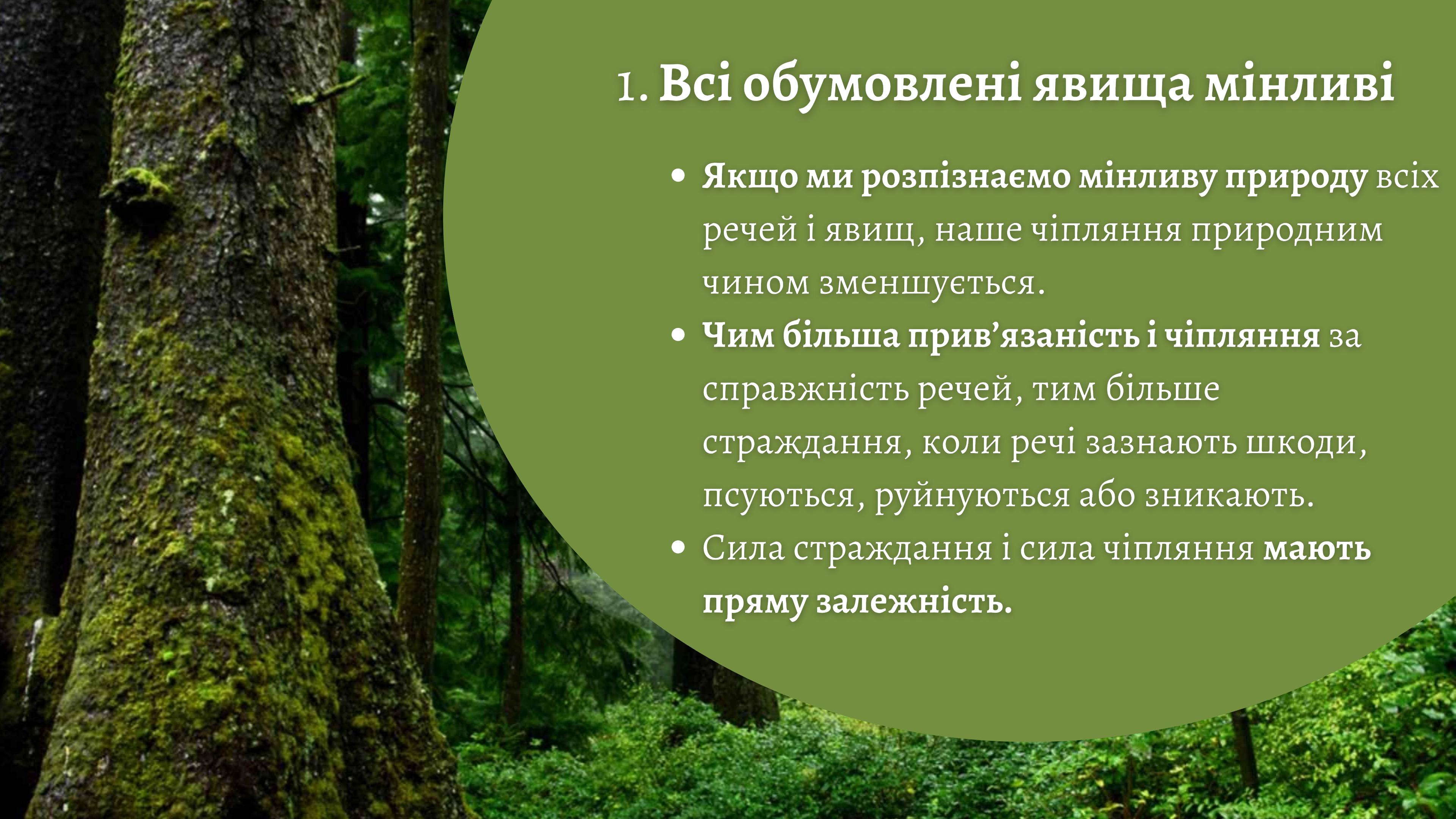
# 1. Всі обумовлені явища мінливі

- Все, що виникає внаслідок причин і обставин - зовнішні об'єкти чи істоти, - за свою природою перебувають у постійній зміні, нетривкі за свою суттю.
- **Погляньте на всі обумовлені явища.** Вони є мінливі і будь-коли не здатні залишатися постійними.



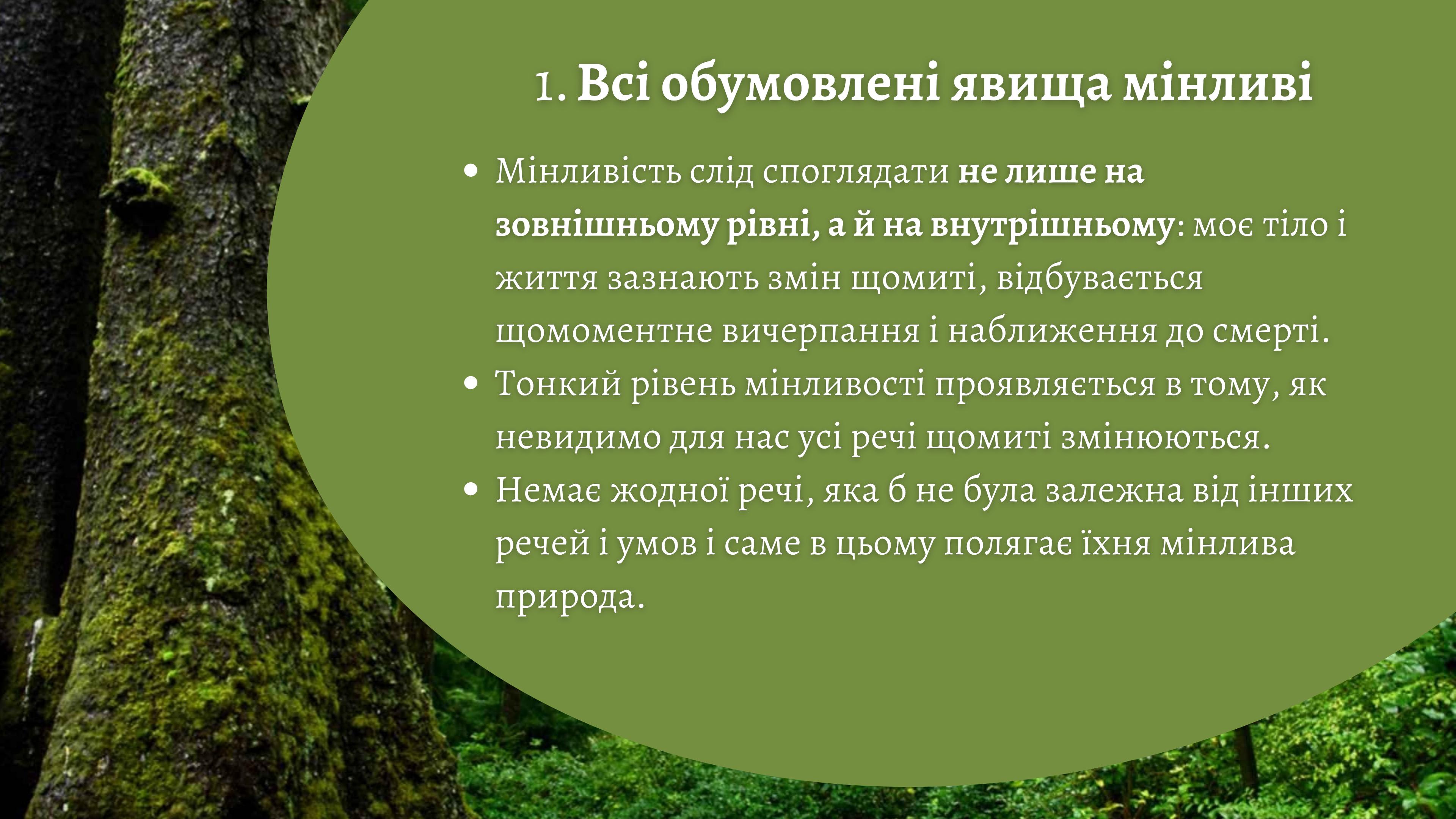
# 1. Всі обумовлені явища мінливі

- Через нездатність бачити мінливість як природу речей ми бачимо їх дійсними, реальними, неоманними.
- Тим самим ми підтримуємо своє грубе затьмарення - фіксуємось або **чіпляємось** за спражність проявів речей.
- Чіпляння та віра, що все є насправді так, як ми це сприймаємо, ще сильнішим робить наші затьмарення - такі як жадання, гнів та заплутаність.



# 1. Всі обумовлені явища мінливі

- Якщо ми розпізнаємо мінливу природу всіх речей і явищ, наше чіпляння природним чином зменшується.
- Чим більша прив'язаність і чіпляння за справжність речей, тим більше страждання, коли речі зазнають шкоди, псуються, руйнуються або зникають.
- Сила страждання і сила чіпляння мають пряму залежність.



# 1. Всі обумовлені явища мінливі

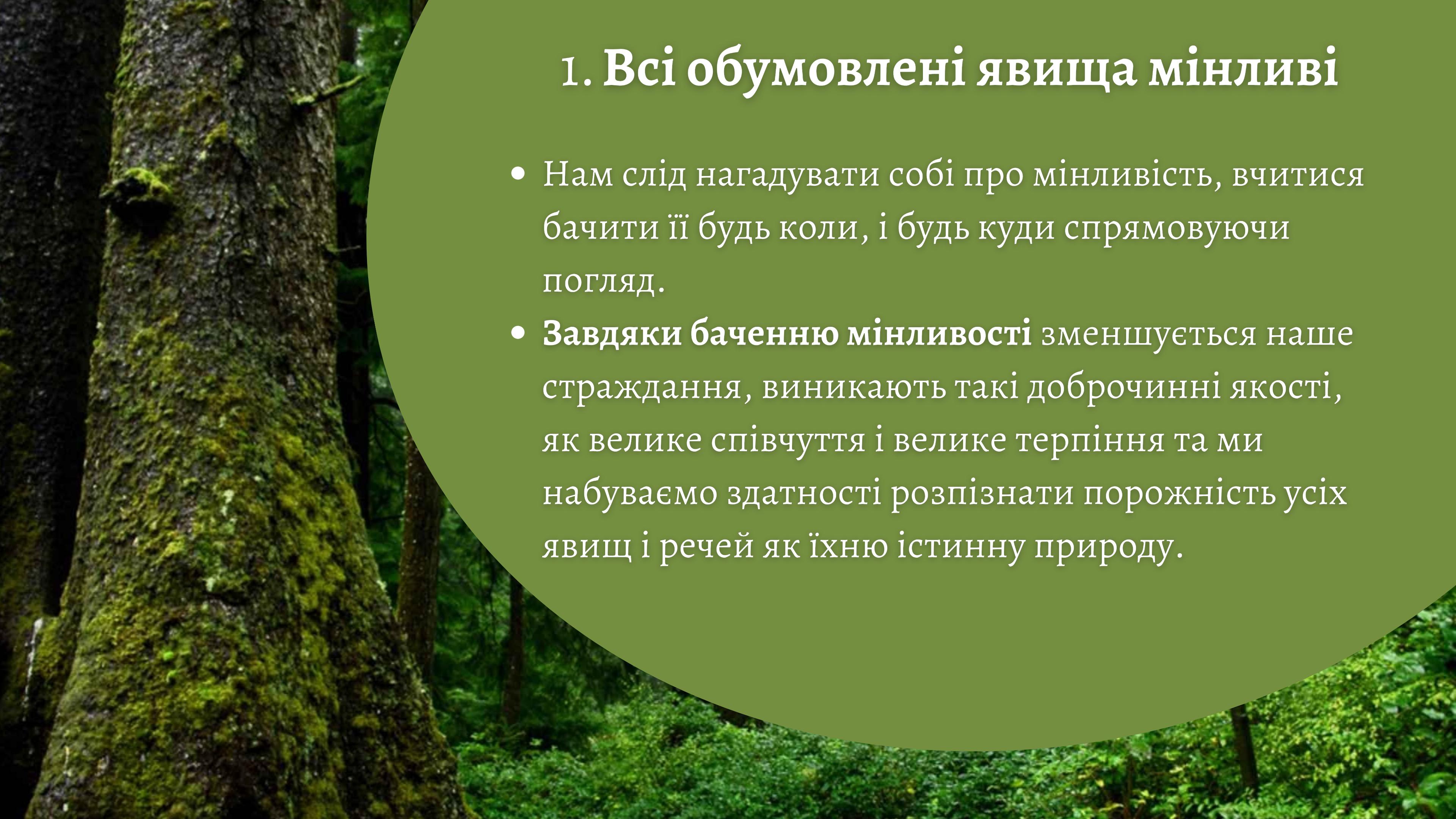
- Мінливість слід споглядати **не лише на зовнішньому рівні, а й на внутрішньому**: моє тіло і життя зазнають змін щомиті, відбувається щомоментне вичерпання і наближення до смерті.
- Тонкий рівень мінливості проявляється в тому, як невидимо для нас усі речі щомиті змінюються.
- Немає жодної речі, яка б не була залежна від інших речей і умов і саме в цьому полягає їхня мінлива природа.

# 1. Всі обумовлені явища мінливі

- Усвідомлення мінливості також сприяє сміливості і впевненості у собі, адже завдяки мінливості ми можемо змінитися і звільнитися від затмарень, ми наділені природою будді, а наші забруднення є лише тимчасовими і ми здатні очистити їх.
- На тонкому рівні ми не можемо визначити моменти виникання, тривання і припинення існування речей. Щоб щось тривало, потрібна його поява, а поява виникає внаслідок припинення попереднього стану. Зникання веде до припинення тривання і спричиняє нове виникнення. З іншого боку кожен момент тривання є моментом зникнення минулого стану й появи нового. Тому в сутрах говориться, що немає виникання, немає припинення...

# 1. Всі обумовлені явища мінливі

**У чому полягає споглядання мінливості на тонкому рівні:** досліжуємо, як речі виникають, тривають і зникають, що є умовами для виникнення, існування і припинення. Таке споглядання веде нас до розпізнання істинного погляду порожності усіх речей або відкриття того, що немає виникання, інснування і припинення.



# 1. Всі обумовлені явища мінливі

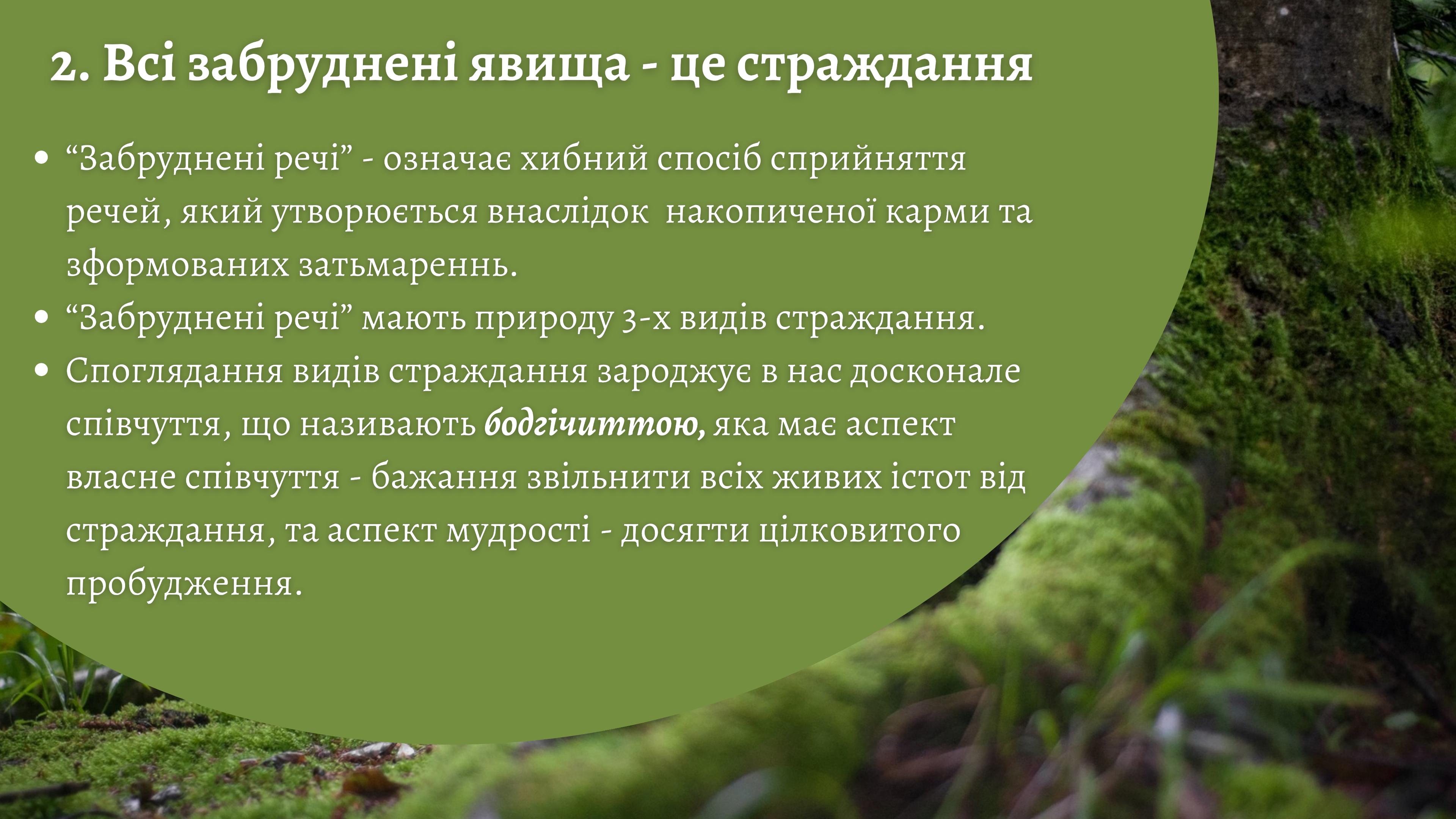
- Нам слід нагадувати собі про мінливість, вчитися бачити її будь коли, і будь куди спрямовуючи погляд.
- **Завдяки баченню мінливості** зменшується наше страждання, виникають такі доброчинні якості, як велике співчуття і велике терпіння та ми набуваємо здатності розпізнати порожність усіх явищ і речей як їхню істинну природу.

2. Всі  
забруднені явища -  
це страждання



## 2. Всі забруднені явища - це страждання

- “Забруднені речі” - означає хибний спосіб сприйняття речей, який утворюється внаслідок накопиченої карми та зформованих затьмарень.
- “Забруднені речі” мають природу 3-х видів страждання.
- Споглядання видів страждання зароджує в нас досконале співчуття, що називають **бодгічиттою**, яка має аспект власне співчуття - бажання звільнити всіх живих істот від страждання, та аспект мудрості - досягти цілковитого пробудження.



## 2. Всі забруднені явища - це страждання

- Де б ми не народилися серед 3-х або 6-ти світів самсари (світу бажань) ми не зможемо сховатися від жодного з видів страждання: болі, мілівості та всепроникного.
- Та страждання не може виникати без причин, таких як чіпляння за “я” (власну цінність та важливість) та віри у незмінність свого існування. Інша причина - карма, що підтримує умови поневіряння у самсарі.
- **Бодгічитта** - це дорогоцінний ум, що прагне просвітлення, адже тільки таким чином ми можемо досконало допомогти й іншим звільнитися від страждання.

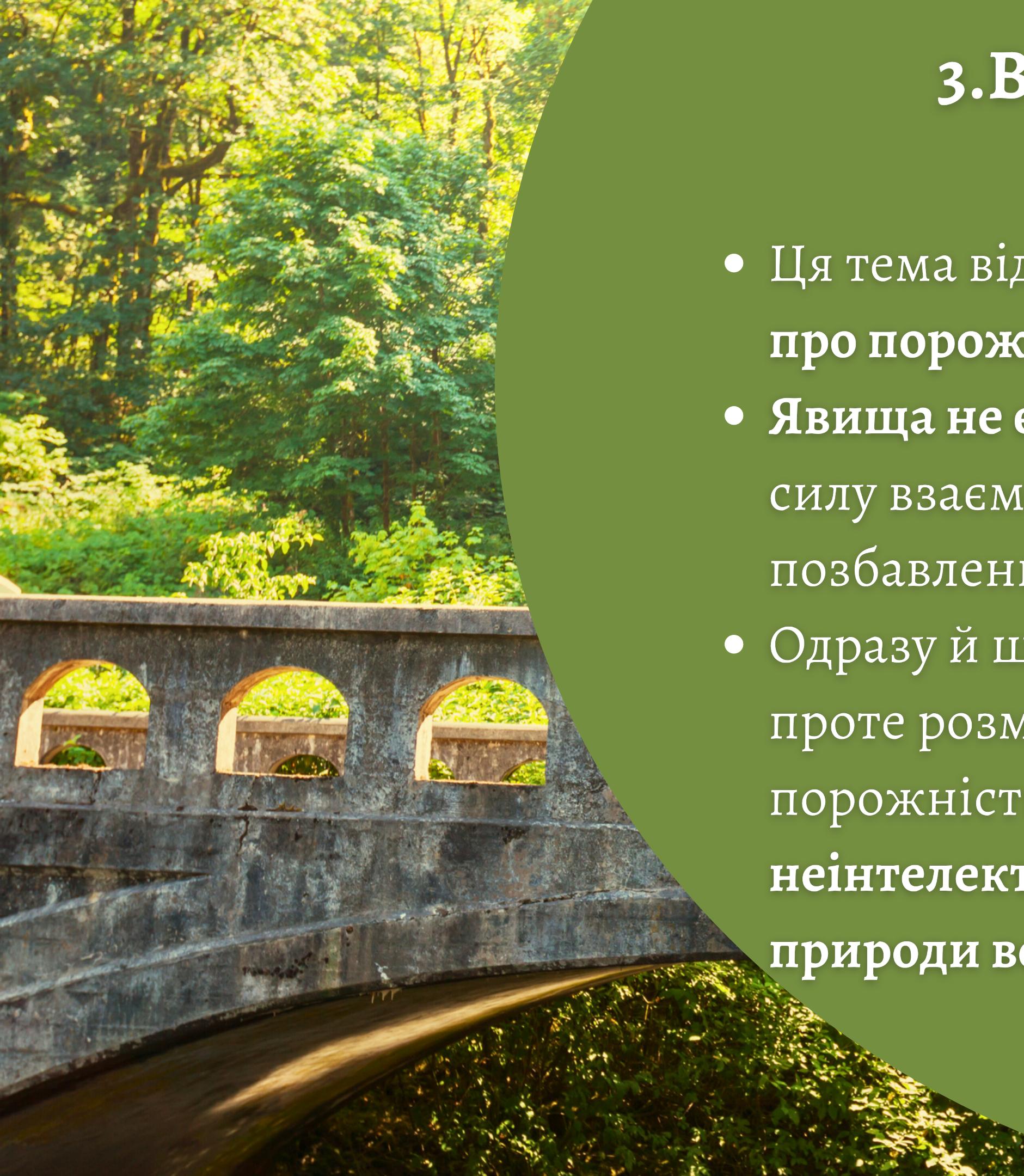
## 2. Всі забруднені явища - це страждання

- **Самсара за своєю природою є невдоволеність і страждання.**  
Існують різні види страждання у різних світах або шарах світів самсари: в адах, світі претів, тварин, людей, асурів та богів.
- Розпізнання того, чим є страждання, як утворюється, які має види, приводить до такого розуміння, що все, до чого ми звички чіплятися, і те, як ми сприймаємо речі, спричиняє страждання і в результаті ми накопичуємо негативну карму.
- Зродження прагнення звільнитися від страждання та його причин настає в результаті споглядання і дослідження страждання у всіх його проявах і видах.



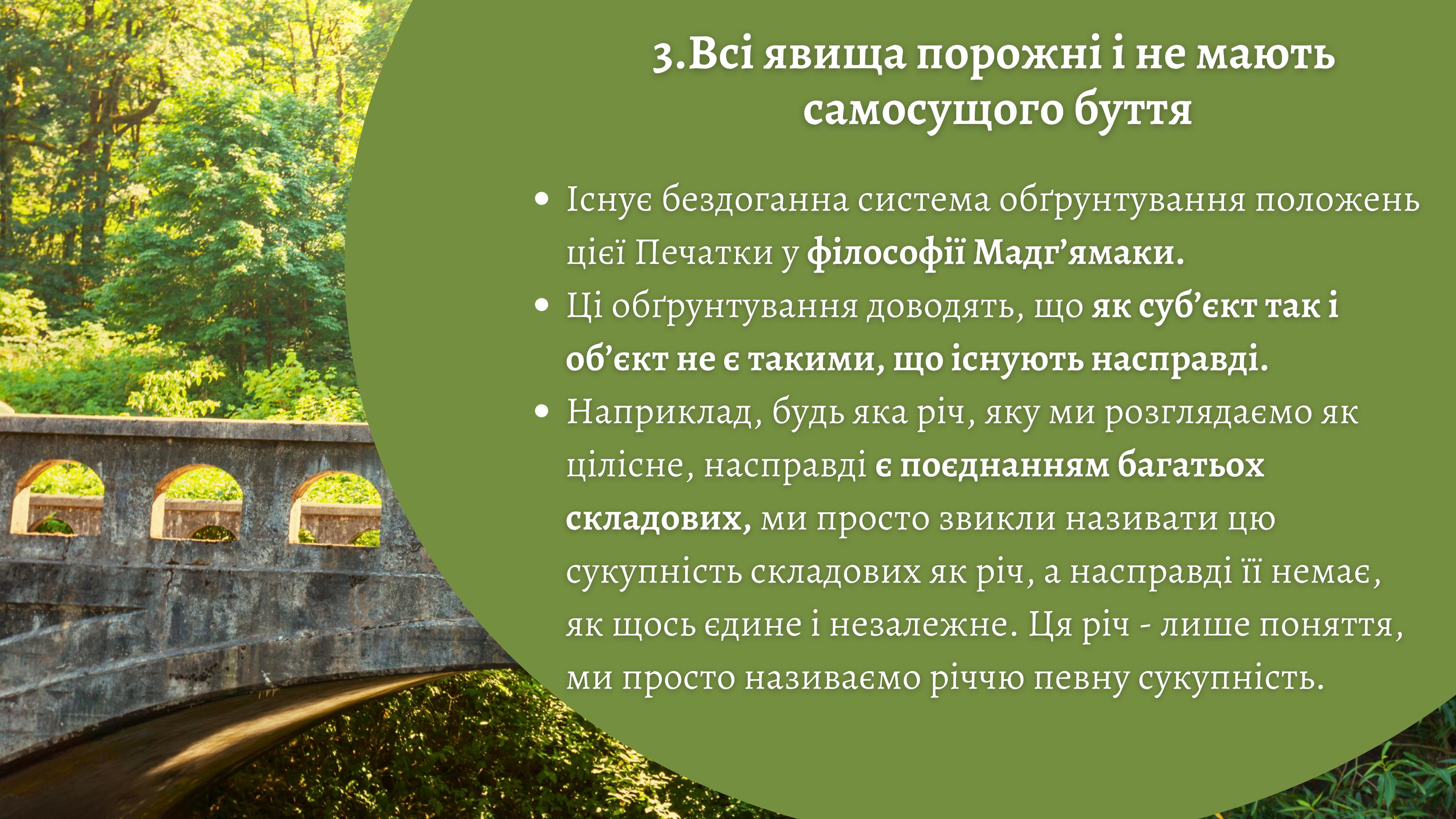


3. Всі явища  
порожні і не мають  
самосущого буття



### 3. Всі явища порожні і не мають самосущого буття

- Ця тема відкриває розділ особливих вчень Будди про порожність.
- Явища не є творінням творця, вони виникають в силу взаємозалежності і тому є порожніми, тобто позбавленими самосущого незалежного існування.
- Одразу й швидко дуже важко збагнути цю Печатку, проте розмірковування про безсаміність та порожність речей **наближує нас до неінтелектуального розпізнання порожньої природи всіх явищ.**



### 3. Всі явища порожні і не мають самосущого буття

- Існує бездоганна система обґрунтування положень цієї Печатки у **Філософії Мадг'ямаки**.
- Ці обґрунтування доводять, що **як суб'єкт так і об'єкт не є такими, що існують насправді**.
- Наприклад, будь яка річ, яку ми розглядаємо як цілісне, насправді **є поєднанням багатьох складових**, ми просто звичли називати цю сукупність складових як річ, а насправді її немає, як щось єдине і незалежне. Ця річ - лише поняття, ми просто називаємо річчю певну сукупність.

### **3. Всі явища порожні і не мають самосущого буття**

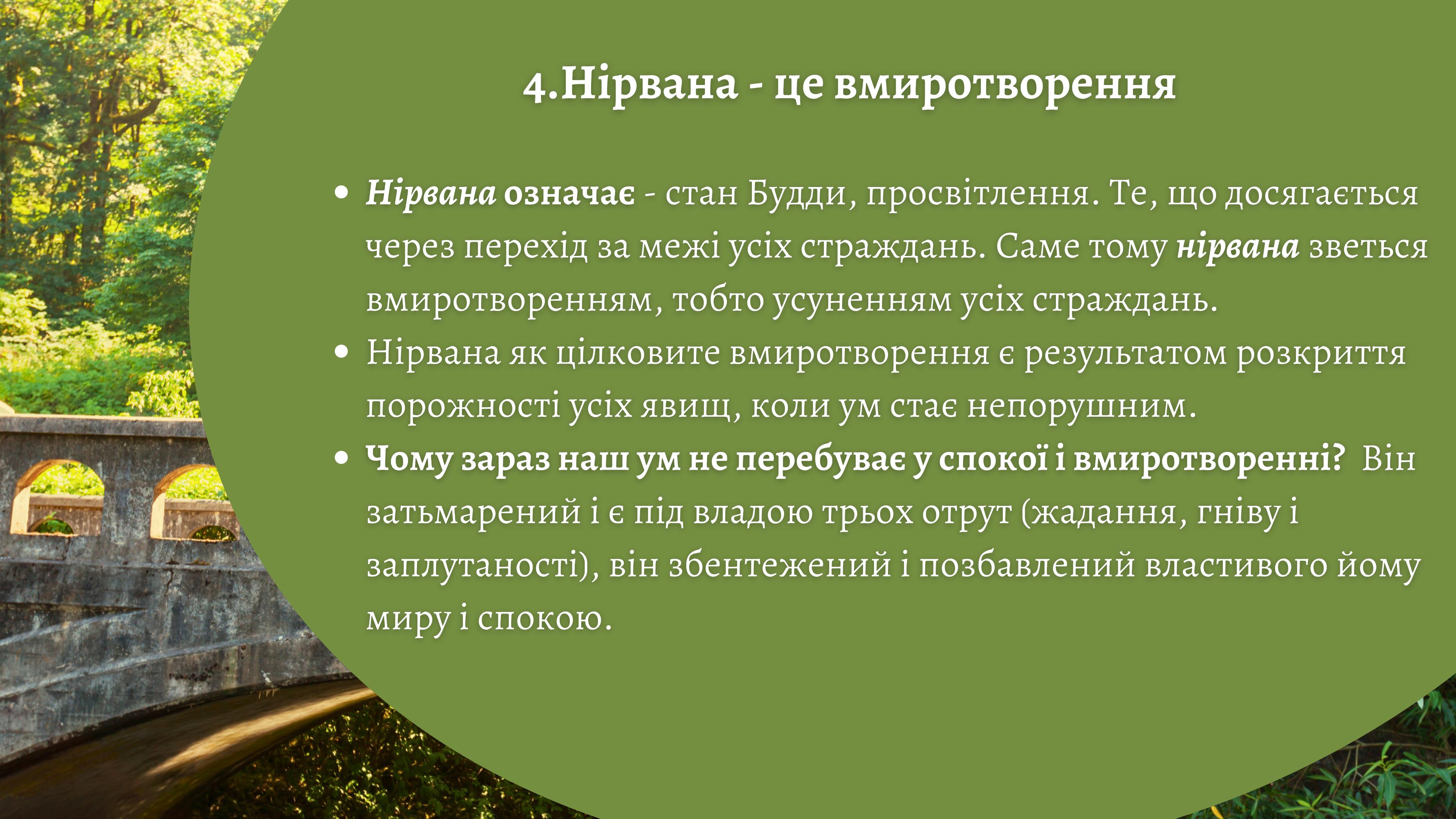
- **В аналітичній медитації** ми можемо споглядати порожноть та відсутність самосущого буття, результатом чого буде зменшення чіпляння за реальність речей.
- **Усі об'єкти** позбавлені самосущого буття: вони не є постійними і проявляються лише через взаємозалежне виникнення.
- **Суб'єкт також позбавлений самосущого буття:** ум не перебуває у жодному явищі, у нього немає певного місця перебування.
- Явища так само не мають постійного місця перебування, саме тому **ум не може їх схопити та утримати**.
- Ум також не можна розділити, бо він є порожнім за своєю природою.

### 3. Всі явища порожні і не мають самосущого буття

- В контексті плекання *самадгі* - медитативної рівноваги ми розділяємо медитацію на практику **шаматги** або перебуванні у спокої, та практику **віпаш'яни** - ясного прозріння.
- Зокрема у віпаш'яні відбувається спрямування ума на порожність і підтримується невідволікання від прозріння у природі порожності. Таким чином досягається єдність шаматги, тобто невідволікання, та прозріння, тобто віпаш'яни.
- Що відбувається у такій медитації: ми спрямовуємо ум на об'єкт і пізнаємо його порожню природу, а потім дивимося на сам ум і також відкриваємо його відсутність або порожність.



4. Нірвана -  
це вмиротворення



## 4. Нірвана - це вмиротворення

- *Нірвана* означає - стан Будди, просвітлення. Те, що досягається через перехід за межі усіх страждань. Саме тому *нірвана* зветься вмиротворенням, тобто усуненням усіх страждань.
- Нірвана як цілковите вмиротворення є результатом розкриття порожності усіх явищ, коли ум стає непорушним.
- Чому зараз наш ум не перебуває у спокої і вмиротворенні? Він затьмарений і є під владою трьох отрут (жадання, гніву і заплутаності), він збентежений і позбавлений властивого йому миру і спокою.



## 4. Нірвана - це вмиротворення

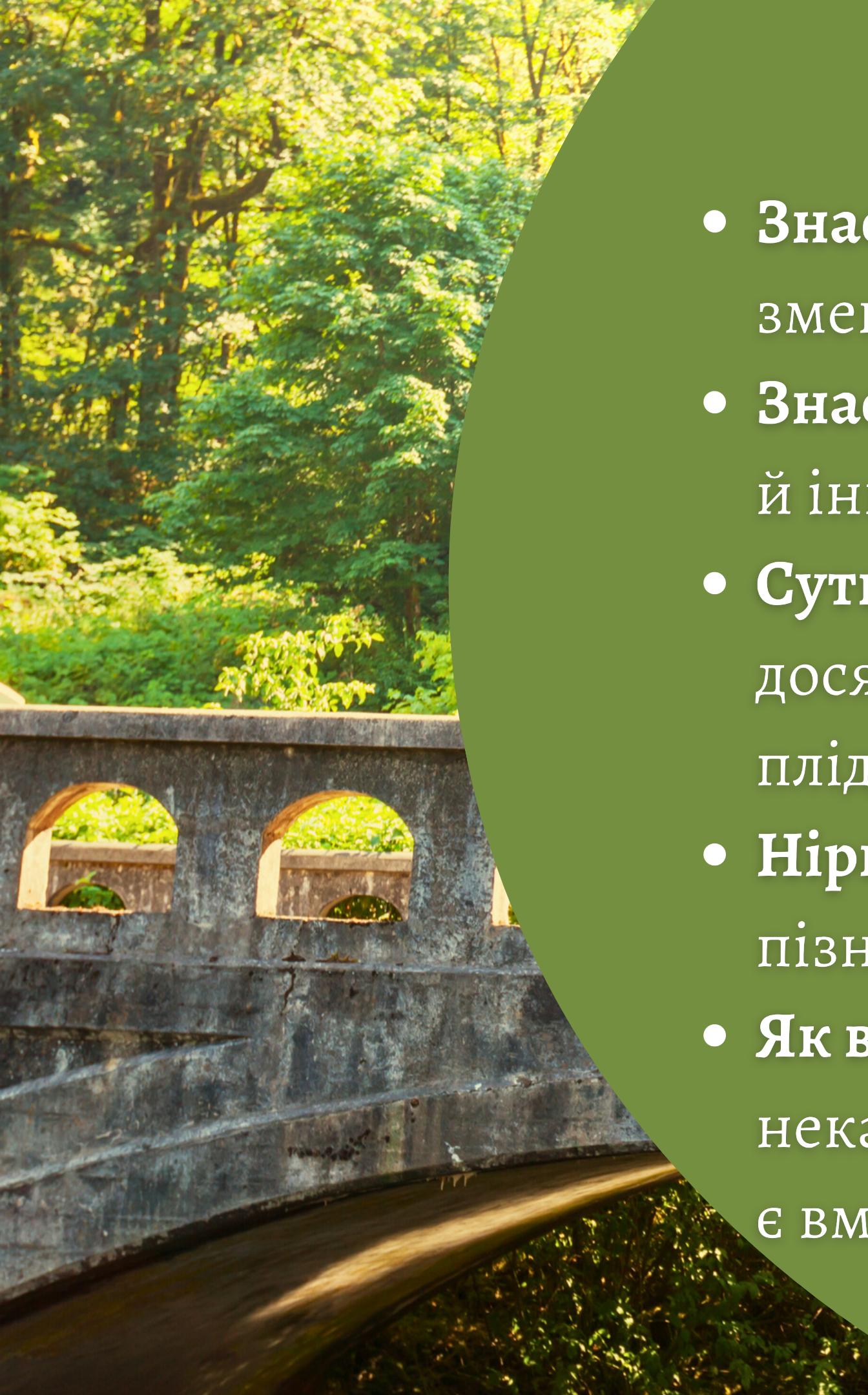
- Яким чином досягається нірвана? Це є результатом звільнення від кореню трьох отрут (гніву, жадання та заплутаності) - а саме двоїстості: чіпляння за суб'єкт та об'єкт.
- Коли усунута двоїстість, істинна природа порожності проявляється природним чином без зусиль.
- З іншого боку очищення від двоїстості відбувається через пізнання порожності - відсутності самосущого буття.

# Чотири Печатки Дгарми

- Споглядання мінливості веде до зародження зренення - що є головним аспектом шляху основи або *шравакаяни* (шляху шраваків).
- Споглядання страждання як природи всіх явищ веде до зародження співчуття і бодгічитти. На цьому засновується всі вчення шляху магаяни (шляху бодгісаттви).
- Споглядання порожності або відсутності самосутнього буття стосується як шравакаяни так і бодгісатвяни.
- У ваджраяні розглядають порожність у наступному контексті: коли шукають затъмарення, не можуть знайти жодне затъмарення, яке б існувало насправді. У цьому і полягає метод тантри - прийняття плоду (результату) як шляху. Тобто результат, стан Будди, і є шляхом. Тому і вправляються в уявленні будд, та їхніх земель (практиках зродження та звершення).

# Чотири Печатки Дгарми

- У всіх трьох колісницях буддизму присутні Чотири Печатки Дгарми, з іншого боку всі буддійські вчення зводяться до Чотирьох Печаток.
- Вони звуться печатками, бо вони закріплюють, запечатують, фіксують усі слова Будди.
- Коли осягається порожня природа явищ, тоді у взаємодії з проявими цих порожніх явищ не проявляється чіпляння за них, бо вони є порожніми за свою суттю. Якщо ми не розпізнаємо цього, спрацьовує двоїстість і чіпляння, постають такі затмарення як жадання і відштовхування (страх, гнів, ненависть).
- Коли є звільнення від двоїстого чіпляння - не виникає жадання, гнів і заплутаність.
- Суть Дгами - метод звільнення від чіпляння.



# Чотири Печатки Дгарми

- **Знаєш природу мінливості** - зменшується чіпляння, зменшується біль і страждання.
- **Знаєш природу страждання** - прагнеш звільнення для себе й інших. Чіпляння стає ще меншим.
- **Суть буддійської практики** - це приборкання ума, що досягається через бачення, що суб'єкти та об'єкти - лише плід нашого називання, вони порожні за своєю природою.
- **Нірвана** не є місцем, куди можна прибути, нірвана є пізнання, що всі явища є порожніми.
- **Як вода, що стає прозорою**, коли заспокоєна й некаламутна, так і ум, що незбентежений затьмареннями, є вмиротворений.



# домашне завдання з Чотирирох Печаток Дгарми

## 1. Всепроникне страждання

Щодня упродовж цього тижня у будь який випадковий момент раптово зупиніть себе і перевірте, які саме типи страждання присутні у вашому умі в цей момент. Чи є страждання страждання? Чи присутнє страждання через мінливість? Чи можете ви побачити, відчути у своєму стані прояви всепроникного страждання? Опишіть типові прояви цього третього виду страждання у вашому умі, які ви помітили.

## 3. Порожність об'єкту

Займіть зручну позицію для сидячої медитації і впродовж 5-10 хвилин тренуйтесь у базовій медитації шаматга за одним із методів. Після цього спрямуйте свій погляд на певний об'єкт: предмет, концепцію, поняття, ситуацію, явище тощо. Важливо, щоб об'єкт був не абстрактним, а конкретним - з вашого життя. Подивіться на те, з яких компонентів він складається, які умови підтримують його існування у вашій свідомості?

**продовження на наступній сторінці**

Чи мають виокремлені складові дрібніші компоненти? Від яких умов і обставин залежить існування цих супутніх або другорядних складових? Як можна побачити мінливість об'єкту в цілому або окремих його складових? Рухайтесь повільно, аби ніщо не залишилося непоміченим для вашого погляду. Не відволікайтесь на емоційну забарвленість об'єкту або умов, виконуйте медитацію без чіпляння, оцінки, судження. Що ви побачили в результаті цього дослідження? Чи були якісь відкриття, чого ви не очікували?

### 3. Порожність суб'єкту

Одразу або після короткої перерви спрямуйте свій погляд всередину. Спробуйте побачити свій ум, який сприймає, ніби сторонній спостерігач. Погляньте на місце, де перебуває ваш ум? Чи є у нього якесь конкретне місце? Чи можна його розділити, побачити його частини? Чи можна його локалізувати? Поділіться результатами свого дослідження.

продовження на наступній сторінці



Напишіть короткий, до пів сторінки, звіт про свій досвід і результати спостережень. Утримайтесь від оцінки свого досвіду та речей, про які ви дізналися.

**Надішліть завдання на [gomdeua@gmail.com](mailto:gomdeua@gmail.com)**  
Не забудьте вказати своє ім'я та прізвище, яке ви вказували при реєстрації у “Силі Спокою”.

**Натхненої практики!**