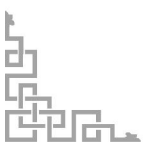




# БУДДИЗМ ТИБЕТА

**Автор: Его Святейшество Далай-Лама XIV**  
**Перевод: М. Кожевниковой при участии С. Согласнова**



Необходимость религиозной практики в этой жизни.....	3
Необходимость религиозной практики для будущей жизни.....	3
Буддизм — одна из многих религий мира: её Учитель.....	3
Распространение буддизма в Тибете.....	5
Значение слова дхарма.....	6
Четыре благородные истины.....	6
Круговорот бытия и живые существа.....	6
Причины круговорота бытия.....	7
Действия.....	7
Освобождение.....	7
Хинаяна ("малая колесница").....	8
Махаяна ("большая колесница").....	8
Тантраяна ("колесница тантры").....	8
Две истины.....	9
Общие основы практики буддизма.....	9
Конкретные основы практики буддизма.....	10
Тройственное Прибежище.....	10
Практика высшей нравственности.....	10
Практика высшего медитативного сосредоточения.....	11
Практика высшей мудрости.....	13
Устремлённость к просветлению.....	15

Это введение в тибетский буддизм адресовано начинающим. Первая половина его — это переработанный вариант приложения "Очерк буддизма в Тибете" к моей книге "Моя страна и мой народ". Во второй части кратко разъясняется значение Прибежища, закономерное соответствие действий и их плодов, Три Практики и Бодхичитта.

Пусть все, кто ищет путь мира и счастья, найдут его.

Буддийский монах Тензин Гьяцо  
(Четырнадцатый Далай-лама)

## Необходимость религиозной практики в этой жизни

Более того, даже возникновение удовольствия в этой жизни зависит от религиозной практики. Удовольствие и страдание, большое или малое, не возникает от одних лишь внешних, поверхностных факторов; к тому должны быть и внутренние причины. Причины эти — потенции сознания, то есть скрытые способности к совершению добродетельных и дурных действий. Эти потенции пребывают в пассивном состоянии; они выявляются благодаря внешним причинам, и тогда возникает чувство наслаждения или боли. Если таковые потенции отсутствуют, то сколько бы ни было внешних факторов, удовольствие или боль не могут ни возникнуть, ни исчезнуть. Такие потенции заложены действиями, совершенными в прошлом.

Итак, в какой бы форме страдания ни проявлялось следствие, вначале нужно было из-за недисциплинированности ума совершить дурное деяние и тем самым "накопить" его. Потенция деяния закладывается в сознании, и потом, когда появляются определенные причины, испытывается страдание. Таким образом, все наслаждения и все страдания в основе своей проистекают из сознания.

Итак, без религиозной практики невозможно дисциплинировать ум, а из-за недисциплинированности ума "накапливаются" дурные деяния. Деяния эти, в свою очередь, закладывают в потоке сознания потенции, под воздействием которых произрастают плоды страдания.

## Необходимость религиозной практики для будущей жизни

Поскольку сознание есть единый поток, то и в наши дни случается, что некоторые взрослые или дети помнят свои предыдущие рождения, если есть все условия, способствующие сохранению такой памяти. И в засвидетельствованных жизнеописаниях прошлых времён имеется много примеров сохранения памяти о предыдущих рождениях.

Хотя причина и следствие — не одно и то же, они должны быть связаны частичным подобием. Например, поскольку тело обладает осязаемостью, формой и цветом, его непосредственная причина также должна обладать этими качествами; и поскольку сознание не обладает формой и прочим, его непосредственная причина не может обладать этими качествами. Так и семена сладких на вкус растений дают сладкие плоды. Поэтому семя и кровь родителей, относящиеся к сфере физического, не могут быть непосредственной причиной невещественного сознания. Исходя из этого и других обстоятельств, можно с уверенностью заключить, что предыдущие и последующие жизни существуют. А поскольку есть предшествующие и будущие жизни, совершенно ясно, что только религиозная практика может принести пользу в этом непрерывном потоке существований. Вот почему необходима религиозная практика.

## Буддизм — одна из многих религий мира: её Учитель

Как это ни прискорбно, но история знает примеры борьбы и ненависти между последователями различных религий. Хорошо, если бы все это осталось в прошлом и

никогда не повторилось. Приверженцы различных религий несомненно могут прийти ко взаимному согласию.

В общем люди сегодня делятся на тех, кто занимается и кто не занимается религиозной практикой; поэтому важно, чтобы все верующие объединились, отбросив свои предубеждения. Но нельзя достичь этого, испытывая чувство ненависти [к тем, кто не занимается религиозной практикой]. Ведь наше согласие не только поможет верующим, но самой нашей целью должно быть оказание помощи неверующим в обретении ими как преходящего, так и вечного счастья. Это могло бы стать средством для устранения их неведения, — того неведения, которое не позволяет им увидеть, что именно следует принять, а что — отвергнуть. И всё это подвигло бы их на путь к обретению высшего счастья. Я уповаю на то, что все религии объединятся ради достижения этой цели, и молюсь об этом.

Книги и переводы, созданные в прошлом, несомненно, сослужили большую службу буддизму, но многие из них являются не более чем общим объяснением Пути. Чтобы исправить это положение, было основано культурное учреждение под названием Библиотека тибетских трудов и архивов. Среди прочих видов деятельности эта организация взяла на себя задачу перевода на английский язык некоторых оригинальных тибетских источников. Для этой цели были специально сформированы переводческие группы из тибетских и зарубежных ученых. Задуманные переводы выполняются в соответствии с устной традицией и реальным значением всех специальных терминов.

Чтобы последователи различных религиозных систем могли достичь согласия, они должны иметь возможность узнать и понять друг друга. Именно с этой целью я и предлагаю краткое введение в буддизм Тибета.

Наш Учитель Будда Шакьямуни — один из тысячи Будд этого эона. Эти Будды не были Буддами изначально, но были когда-то такими же существами, как и мы. Буддами они стали следующим образом.

Если сравнить по значимости тело и сознание, то сознание важнее, ибо тело и речь находятся у него в подчинении. Скверны, такие, как, например, страстное желание, не омрачают природу сознания, ибо природа сознания чиста и ничем не омрачима. Скверны являются периферийными факторами сознания, и постепенно исправляя изъяны всех видов, такие, как, например, эти скверны, можно полностью устранить случайные загрязнения. Это состояние совершенного очищения и есть состояние Будды; поэтому буддисты не считают, что есть некий изначально просветленный Будда.

Будды всегда стремятся к благу существ, блуждающих в круговороте бытия. Ежечасно и ежеминутно они творят безграничное благо для живых существ путем бесчисленных проявлений своих тел, речи и мысли. Например, в этом эоне — т. е. периоде, длящемся великое множество лет — они явят себя как тысяча высших Тел Проявления (нирманакайя) Будд, каждый из которых будет нести свое новое Учение.

Учение Будды Шакьямуни отличается от Учений других Будд тем, что оно представляет собой сочетание [методов] сутры и тантры, в то время как в большинстве других вообще нет тантры.

[Будда Шакьямуни в действительности достиг Просветления много эонов назад, но], с внешней точки зрения в его жизни можно выделить двенадцать главных событий: его нисхождение из Чистой Земли Радости (Тушита), его зачатие, рождение, обучение и овладение искусствами, утхи со свитой жен, отречение, аскетизм, медитация под Древом просветления, победа над воинством зла, становление Буддой, поворот колеса Учения и Нирвана.

Будда пришел в этот мир ради существ, блуждающих в круговороте бытия. Из трех видов чудесных проявлений — тела, речи и мысли — главным было чудесное проявление речи, и значит, он пришел ради поворота колеса Учения [т. е. — проповеди].

Учитель Шакьямуни родился в царской семье и первый период жизни провел как царевич. Когда же он осознал, что все радости круговорота бытия имеют природу страдания, он

отказался от жизни во дворце и начал практиковать аскетизм. Наконец, в Бодх-Гае он указал путь достижения полного просветления, и затем поочередно совершил три знаменитых поворота колеса Учения.

В первый период, в Варанаси, Будда повернул колесо Учения, изложив доктрину о Четырех благородных истинах; он сделал это прежде всего в расчете на приверженцев духовной традиции слушающих (шраваков). В средний период, в Гридхракуте, он повернул во второй раз колесо Учения, изложив доктрину об отсутствии самосущего бытия всех явлений; это он сделал в основном в расчете на обучаемых с большими умственными способностями, приверженцев духовной традиции махаяны. В последний период, в Вайшали, он повернул в третий раз колесо Учения, изложив доктрину о разграничении явлений, существующих истинно и не истинно; он сделал это в основном в расчете на приверженцев духовной традиции махаяны со средними и малыми умственными способностями. Учитель Будда также явил себя в облике Ваджрахары и изложил тантрийские учения.

Тома переводов на тибетский язык, которые в наше время широко известны как Кангьюр (Ганджур), — это не что иное, как слово Будды. Сутры, относящиеся к изречениям Благословенного, образуют все три раздела этого Писания, которые составлены в соответствии с предметом рассмотрения: раздел дисциплины (виная) посвящен этике (шила); раздел писания (сутранта) — медитативному сосредоточению (самадхи); и раздел знания (абхидхарма) — мудрости (праджня). Тантрийские учения образуют четыре класса тантр. Указанные четыре класса тантр могут включаться в "раздел писания".

## Распространение буддизма в Тибете

Задолго до распространения в Тибете буддизма там преобладала религия бон, которая пришла из Шаншунга; учителя и приверженцы системы бон существуют и в наши дни. Первоначально она, видимо, не отличалась особой масштабностью. Однако позднее, когда учение буддизма пришло из Индии и получило широкое распространение в Тибете, бонская система взглядов, медитации и ритуалов стала более обширной и глубокой.

Буддийское учение впервые проникло в Тибет в царствование тибетского царя Лхатотори Ньенцена (Lha-tho-tho-ri-gnyan-btsan). Затем оно постепенно обретало силу, и многие прославленные индийские ученые, как Шантаракшита и Камалашила, и такие великие йогини, как Падмасамбхава, — переводили и распространяли сутры, тантры и комментарии. Во времена правления Ландармы (gLang-dar-ma) учение подвергалось преследованию на протяжении почти десятилетия, но потом в восточной и западной областях Тибета вновь началось его возрождение. Это ознаменовало начало нового этапа распространения буддизма в Тибете. Многие тибетские ученые, такие, как Ринчен Санпо (Rin-chen-bzang-po), встречались с известными индийскими пандитами и йогинами, и путем слушания, размышления и медитации овладевали Учением Победителя, и несли его дальше. Наряду с этим и индийские ученые — Атиша и другие — приходили в Тибет и переводили и распространяли здесь сутры, тантры и комментарии. Благодаря этому многие тибетцы стали сведущи в Учении и начали сами писать многочисленные комментарии на тибетском языке, тогда по прошествии некоторого времени приток знаменитых индийских и непальских ученых в Тибет в значительной степени сократился.

Таким образом, буддийское учение, получившее распространение в Тибете, есть не что иное, как индийское учение в его чистом виде. Тибетские ламы не изменяли его и не сочетали ни с какой другой религией. Так, в тибетских комментариях даже после краткого толкования учения цитируется источник, будь то речь самого Будды или другого индийского учителя, и только на этом основании утверждается каждое положение.

Предельно ясное подтверждение тому я получил при подробных дискуссиях с современными индийскими учеными в области как буддийской, так и небуддийской философии: они отмечали, что даже в тех случаях, когда некоторые положения учения трудны для понимания, их смысл вполне ясен в тибетских переводах, сделанных много

веков назад. Больше того — некоторые индийские исследователи считают, что отдельные фрагменты текстов, сложные для понимания на санскрите, легче понять на основе тибетских переводов. Исходя из этого, я полагаю, что глубоко ошибаются те, кто, обращая внимание на незначительные отличия тибетского буддизма от индийского, обусловленные иной местностью, временем или внешними условиями, называют его "ламаизмом" и видят в нем некий преобразованный буддизм. Также и тому, кто хочет сегодня досконально изучить все воззрения, способы медитации и практики школ хинаяны и махаяны, необходимо, на мой взгляд, прочесть тибетские трактаты, дающие их скрупулезный анализ на протяжении длительного периода времени. Возможно, я и ошибаюсь, но, надеюсь, никто не будет в обиде.

В своё время в Индии системы объяснений ученых из Наланды и из Викрамашилы, совпадая по существу, несколько различались в наименованиях и способах наставлений. Точно так же и в Тибете возникли школы разных наименований, восходящих к именам индийских ученых и их учеников, названиям местностей, времен и т. д. Наиболее известные из них — это школы Ньинма (rNying-ma), Кагью (bKa'-rgyud), Сакья (Sa-skya) и Гелук (dGe-lugs). В основе своей они едины, но несколько различаются в способе наставления. Тем не менее все они несут Учение Победителя, сочетающее сутры и тантры.

## Значение слова дхарма

### *Четыре благородные истины*

Таковы Четыре благородные истины с точки зрения их сущности, необходимых действий и в связи с их результатами. В объяснении их мы будем в основном следовать толкованию системы Прасангика-Мадхьямика, высшей из буддийских философских школ.

Истинные страдания — это явления, которые проистекают от омраченных действий и скверн и входят в понятие круговорот бытия. Истинные источники — это причины, производящие истинные страдания. Истинные пресечения — это состояния уничтожения и исчезновения страданий и истинных источников. Истинные пути это особые методы достижения истинных пресечений.

Так как истинные страдания возникают из истинных источников, источники на самом деле предшествуют страданиям. Также истинные пресечения осуществляются посредством прохождения истинных путей; посему на самом деле пути предшествуют пресечениям. Однако Благословенный изменил этот порядок на обратный, когда учил Четырём благородным истинам, что чрезвычайно важно. Ведь сначала человек распознает страдания, и потом он исследует их причины; поэтому Будда объяснил источники страданий после определения самих страданий. Когда рождается уверенность в возможности уничтожить страдания, возникает и желание пресечь их. Отсюда появляется желание пройти пути [к пресечению]; поэтому Будда объяснил истинные пути после определения истинных пресечений.

### *Круговорот бытия и живые существа*

Круговорот бытия разделяется на три сферы: мир желаний, мир форм и мир без-форм. В мире желаний существа предаются удовольствиям пяти желанных: форм, звуков, запахов, вкусов и осязаемых объектов. Мир форм состоит из двух частей: в низшей существа не увлекаются внешними удовольствиями, но испытывают наслаждения внутреннего созерцания. В высшей части существа вообще отвратились от улаждающих чувств и испытывают нейтральные чувства. В мире без-форм все формы, звуки, запахи, вкусы и осязаемые объекты, а также пять чувств, дающих наслаждения ими, отсутствуют; здесь царит лишь сознание, и существа испытывают только нейтральные чувства, сосредоточенно и без отвлечений.

Есть шесть типов живых существ, которые движутся в круговороте бытия: боги, полубоги, люди, голодные духи, животные и мученики адов. К богам относятся существа в мирах

форм и без форм, и шесть типов богов мира желаний. Полубоги подобны богам, но злонамерены и грубы. Люди — Люди — обитатели так называемых четырех "материков" и тому подобного. Голодные духи многочисленные разновидности существ, мучимых голодом и жаждой. Животные — те, что живут в океане и на поверхности земли. Мученики адов — существа, имеющие разные цвета и виды в зависимости от их собственных прежних деяний.

Суть выражения круговорот бытия в том, что это — процесс, неподвластный ничьему контролю, происходящий в соответствии с омраченными действиями и сквернами. Его сущностная природа горесть; он создает основу для страданий настоящего и порождения страданий в будущем. Строго говоря, круговорот бытия — это осквернённые психофизические совокупности сложившиеся как результат омраченных действий и скверн. Поскольку нет ничего всех трех мирах, что не входило в круговорот бытия, то психофизические совокупности всех существ и составляют круговорот бытия.

### **Причины круговорота бытия**

Существует великое множество различных скверн, но основные — это [эгоистичное] желание, злоба, гордость, ложные взгляды и т. д. Из них главные — желание и злоба. Злость появляется из-за первоначальной привязанности к самому себе, когда случается что-либо нежелательное. Затем из-за привязанности к себе появляется гордость, и человек считает себя лучше других. Точно так же, когда мы чего-то не знаем, появляется ложное представление, что данный объект не существует.

Отчего с такой огромной силой возникают привязанность к себе и все прочие подобные явления? Они возникают в силу безначальной обусловленности сознания, крепко держащегося за "я, я" даже во сне. Эта ложная концепция "я" появляется из-за отсутствия знаний о сущности вещей. То обстоятельство, что все объекты лишены (Букв. "пусты". — Примеч. пер.) самосущего бытия, неочевидно, и кажется, что вещи обладают независимой реальностью; отсюда и проистекает представление о значимости собственного "я". Следовательно, концепция, что явления обладают независимой реальностью, представляет собой скверну неведения, которая и есть первичный корень всех прочих скверн.

### **Действия**

С точки зрения вызываемых ими следствий, действия бывают трех видов: дающие заслугу, не дающие заслугу и дающие неколебимое. Действия, дающие заслугу, имеют следствием счастливое перерождение: жизнь в облике людей, полубогов и богов. Действия, не дающие заслугу, имеют следствием плохое перерождение: жизнь в облике животных, голодных духов, мучеников адов. Действия, дающие неколебимое, подвигают к высшим мирам, т. е. к миру форм и миру без-форм.

Все действия можно подразделить на физические, словесные и умственные, а с точки зрения того, каким образом испытываются следствия, можно выделить три вида действий: следствия деяний, "накопленные" в этой жизни, могут быть испытаны в этой же самой жизни, в следующей жизни или в любом из последующих перерождений.

### **Освобождение**

Устранением причин сводятся на нет омраченные совокупности, а освобождение от них приводит к исчезновению связанного с ними страдания. Таково освобождение, которое может быть двух видов: освобождение, заключающееся просто в уничтожении всех форм страдания и их источников, и великое, непревзойденное освобождение, состояние Будды. Первое — это уничтожение всех обусловленных сквернами препятствий [на пути освобождения от круговорота бытия], но не препятствий к прямому постижению всех объектов познания. Второе — это наивысшая ступень, полное уничтожение как скверн, так и препятствий к всеведению.

## **Хинаяна ("малая колесница")**

Хотя слушающие — ниже, а единолично-пробужденные — выше, основа у них одна. И те и другие следуют учению пути хинаяны, которое служит методом лишь индивидуального освобождения от круговорота бытия. Кратко говоря, они берут за основу свод этических правил в сочетании с твердым намерением выйти из круговорота бытия и на основе этого вырабатывают единство безмятежности (шаматха) и особого постижения (випашьяна), устремлённого к пустоте. Тем самым они избавляются от скверн и от их семян, так что скверны не могут произрасти вновь. Действуя так, они достигают освобождения.

И слушающие, и единолично-пробужденные должны последовательно пройти пять путей: путь накопления, применения, видения, медитации и не-учения-более. Тот, кто идет этими путями, называется последователем хинаяны.

## **Махаяна ("большая колесница")**

В махаяне также имеется пять путей: путь накопления, применения, видения, медитации и не-учения-более. Хотя они называются так же, как пути хинаяны, в действительности между ними огромная разница. Кратко говоря, разница между двумя колесницами, хинаяной и махаяной, кроется в их исходных мотивах; оттого возникли расхождения и в основной структуре путей, и особенно в их методах или приемах. Оттого, в свою очередь, и результаты их в значительной мере отличаются друг от друга, как низшее от высшего.

Когда последователи хинаяны обретают плод своих усилий, останавливаются ли они на этом? Или же они переходят к махаяне?

Совершенно ясно, что в конце концов они переходят к махаяне. Поскольку их освобождение — это еще не конечное достижение, они не удовлетворяются им, но постепенно устремляются к конечному достижению, идут его путями и становятся Буддами.

## **Тантраяна ("колесница тантры")**

Ранее объяснялось, что различные страдания, которым мы подвержены, вызываются омраченными действиями и сквернами; по существу, страдания проистекают от неспособности человека дисциплинировать свой ум. В высшей йоге методы дисциплинирования ума состоят в том, чтобы медитировать на благотворном объекте, не допуская зарождения дурных мыслей и сосредоточиваясь на важных точках своего тела. Благодаря этим методам путь высшей йоги короче, чем другие пути, — поскольку сознание находится в зависимости от тела. Медитирующий сосредоточивается на различных каналах, по которым текут в основном кровь, в основном семя или только потоки энергии (ветры). Затем, поскольку потоки энергии заставляют сознание устремляться к объектам, йогин поворачивает эти потоки в обратном направлении, и таким образом ничто не может более возбуждать его сознание; сознание не возбуждается и не устремляется к другим объектам. Таковы методы, которые применяются в высшей йоге.

Поскольку такой опыт достигается только внутренней практикой, задействующей каналы и потоки энергии, а не посредством внешних приёмов, сознание должно обладать значительной силой сосредоточения на объекте. С целью приобретения такой способности, а также по некоторым другим причинам, тексты учат медитации на теле божества и т. п. Многочисленные изображения божеств в тантре — не произвольные творения, а образы, отображающие методы очищения загрязнённых психофизических совокупностей (скандх), элементов (дхату) и источников (аятана). При этом мирный или гневный облик божества, количество ликов и рук, число главных и сопутствующих фигур и т. п. отвечают различиям в наклонностях, образе мышления и способностях обучаемых.

Короче, хотя и известны примеры, когда на этих путях удавалось обрести плод силой веры, все-таки пути эти обретаются прежде всего силой размышления. И если практиковать их

правильно и постепенно, можно найти множество оснований, облегчающих обретение убежденности и прочной веры.

## **Две истины**

Среди путей упомянутых выше, пути Высших — это истинные пути, остальные являются как бы подходами к ним. Все пути заключены в пределах метода и мудрости. Метод и мудрость, в свою очередь зависят от двух истин. В "Основополагающем тексте, называемом "Мудрость" (Праджня-нама-мула-мадхьямакарика)" XXIV.8) Нагарджуны говорится:

Учения, изложенные Буддами,  
Основаны всецело на двух истинах:  
На истине условной (мирской)  
И абсолютной истине (высшей).

Достижение Тела Истины (дхармакая) и Тела Формы (рупакая) на "стадии результата" т. е. достижение состояния Будды, зависит от практики метода и мудрости на протяжении пути. Метод и мудрость, в свою очередь, зависят от двух истин, которые представляют собой способ существования основы, или базиса [практики]. Поэтому понимание двух истин очень важно, а это весьма трудная тема. Множество расхождений в догматике между буддийскими школами вызвано различием в трактовке двух истин.

Здесь следует сказать несколько слов о двух истинах в соответствии с системой Прасангика-Мадхьямика. Все явления, которые мы воспринимаем, имеют два способа существования. Один это номинальное, или условное, существование явлений а другой — это высший способ их существования, пустотность, то есть отсутствие их самосущего бытия. Приведём пример из другой области: так, ручка, скажем, имеет грубую форму существования, которая видна невооружённым глазом, а также невидимую форму существования — в виде скопления атомов.

Что же означает каждая из этих двух: "абсолютная истина" и "условная истина"?

Если говорить кратко, то, в грубом приближении, абсолютная истина — это постижение высшей природы объекта познания безошибочно познающим субъектом, а относительная, или условная, истина — это постижение таким субъектом проявлений относительной природы объекта. Так пустота и истинные пресечения суть абсолютные истины, всё же остальное — истины условные.

Все явления тем или иным образом зависимы: они либо возникают, изменяются и прекращаются в зависимости от причин, либо находятся в зависимости от потока, либо зависят от своих составных частей и т. д. Но к какому бы типу зависимых явлений они ни относились, они существуют только в зависимости от других явлений. Ни одно из явлений не может существовать само по себе. Поэтому все они пусты, т. е. лишены самосущего бытия. Тем не менее все деятели, действия и объекты условно истинны. Кратко говоря, поскольку явления лишены самосущего бытия, они изменяются, становясь то тем, то другим, а поскольку явления существуют условно, то имеется хорошее и плохое, полезное и вредное.

## **Общие основы практики буддизма**

Некогда в Тибете жил знаменитый лама по имени Дром. Однажды Дром увидел человека, совершавшего обход ступы. "Обход ступы хорошее дело, — сказал Дром. — Но практика еще лучше".

Человек подумал: "Ну, значит надо читать священные книги". Так он и поступил, но однажды Дром увидел его за чтением и сказал: "Чтение священной книги — хорошее дело, но практика еще лучше".

Человек подумал: "Похоже, и этого недостаточно. Теперь, если я займусь медитацией, это уж точно будет практика".

Застав его за медитацией, Дром сказал: "Медитация — хорошее дело, но практика — еще лучше". Человек изумился и спросил: "Как же надо практиковать?" И Дром ответил: "Не привязывайся к этой жизни; заставь свое сознание стать практикой".

Дром сказал так потому, что практика есть процесс осознания.

## Конкретные основы практики буддизма

Какой же может быть практика большинства людей? Аморальный образ жизни, требующий обмана, лжи и тому подобного, противоположен религиозной практике и несовместим с ней. Однако можно жить в гармонии с религиозной практикой, занимаясь достойными мирскими делами — такими, как исполнение служебных обязанностей в правительстве, содействие экономической деятельности или совершение любых шагов, направленных на то, чтобы обеспечить благосостояние других людей и принести им радость. Все это следует делать, постоянно удерживая мысли на религиозной практике. Ибо сказано:

Если ты практикуешь, — освобождение с тобою пребудет, пусть и в миру ты живешь,  
Как это было с царями, министрами в Индии или Тибете или с такими, как Марпа.

Если не практикуешь — причины для скверных рождений будут с тобой, поселись хоть в пещере,

Точно сурок, впавший в спячку в норе под землёй.

## Тройственное Прибежище

Прежде всего нужно принять Прибежище и размышлять о действиях и их следствиях. Прибежище — это Три Драгоценности: Будда, Его Учение и Духовное Сообщество.

Когда живое существо очищает своё сознание от омрачений и их скрытых потенций, оно освобождается от всех несовершенств, являющихся препятствиями. И тогда оно одновременно и непосредственно познает все явления. Такое существо называют "Будда", он — учитель Прибежища и подобен врачу.

Драгоценность Учения — это высшие (арья) пути (главные правильные пути, которые устраняют омрачения и их скрытые потенции) и их отсутствия, т. е. состояния после устранения того, что должно быть устранено. Учение и есть подлинное Прибежище, и оно подобно лекарству.

Драгоценность Сообщества — это все те миряне или монахи, которые выработали высший путь в потоке своего сознания. Они друзья, помогающие обрести Прибежище, и подобны сиделкам.

Тройственное Прибежище, которое достигнуто и уже существует в потоках других сознаний, — это причинное Прибежище, когда полагаются на защитника, как слабый на более сильного. Тройственное Прибежище, которое будет достигнуто в будущем, — это результативное Прибежище. Тому, кто полагается на Три Драгоценности, зная, что должен достичь их, следует самому породить Тройственное Прибежище в потоке своего сознания.

Любое следствие, хорошее или плохое, неизбежно возникает в зависимости от причин и условий. Следовательно, уже в настоящем нужно реально обрести в потоке своего сознания причины, родственные Драгоценности Учения, подлинному Прибежищу. Для этого следует продвигаться путями, включающими Три Практики (тришикша): высшую нравственность (адхишила), высшее медитативное сосредоточение (адхисамадхи) и высшую мудрость (адхипраджня).

## Практика высшей нравственности

Три физические недобродетели суть:

1. Лишение жизни живого существа: от убийства насекомого до убийства человека.

2. Воровство: завладеть имуществом другого без его согласия, независимо от ценности этого имущества или от того, было ли действие совершено самолично или через чье-либо посредство.

3. Сексуальный проступок: разврат.

Четыре недобродетели речи:

4. Ложь: обманывать других словами или действиями.

5. Злословие: вносить распри или раздоры, побуждая тех, кто был в согласии, ссориться, или тех, кто был в ссоре, зайти в ней еще дальше.

6. Грубость: оскорблять других.

7. Пустословие: вести разговоры о глупостях под влиянием желаний и прочих [скверн].

Три недобродетели ума:

8. Зависть: думать — "вот было бы это моим", желать что-либо, принадлежащее другому.

9. Злонамеренность: желание причинить вред другим, большой или малый.

10. Ложные взгляды: представлять несуществующим нечто существующее, как например перерождение, причинно-следственную связь или Три Драгоценности.

Противоположность этих десяти недобродетелей — десять добродетелей; следование им называется практикой нравственности.

## Практика высшего медитативного сосредоточения

Имеется много видов медитативного сосредоточения; здесь мы разъясним безмятежность (шаматха). Суть безмятежности — это сосредоточенное удержание сознания на каком-либо объекте, без отвлечений, в соединении с блаженной подвластностью ума и тела. Если это сопровождается принятием Прибежища, то это буддийская практика, а если она дополняется устремленностью к высшему просветлению ради [блага] всех живых существ, то это практика махаяны. Ее замечательные свойства таковы, что когда достигается безмятежность, сознание и тело проникаются радостью и блаженством; благодаря подвластности ума и тела оказывается возможным направить сознание на любой благой объект по своему желанию; приобретается и множество необычных способностей, как ясновидение и эманации.

Главная цель и преимущество безмятежности в том, что с ее помощью можно достичь особого постижения (випашьяна) посредством которого осознается пустота, и тем самым освободиться от круговорота бытия. Кроме того, и другие достоинства трёх колесниц (хинаяны, махаяны и тантраяны) также по большей части возникают благодаря безмятежности. Она приносит множество благ.

Для достижения безмятежности необходимы следующие условия. Место для практики должно быть тихим, без шума, ибо шум для сосредоточения — как заноза; и местность и вода тоже должны быть соответствующими. Сам медитирующий должен быть неприхотлив, пребывать в удовлетворённости, быть свободным от мирских хлопот и суеты, избегать недобродетельных физических и словесных действий. Путём слушания и размышления он должен уничтожить ложные представления о предметах медитации; он должен знать, как размышлять над пагубностью желаний, над смыслом непостоянства и т. д.

О подлинной практике безмятежности Майтрея говорит в "Различении Срединного Пути и крайностей" (Мадхьянтивибханга):

Причина для её возникновенья — отбрасывание пяти ошибок

И применение восьми противоядий.

Пять ошибок, которые нужно отбросить:

1. Лениость: нежелание заниматься медитативным сосредоточением.

2. Забывчивость: неудерживание в памяти объекта медитации.

3. Сонливость и возбуждённость [рассеянность]: прерывание медитативного сосредоточения.

4. Неприменение противоядий: приводит к сонливости и возбужденности.

5. Чрезмерное применение: продолжать применять противоядие, хотя сонливость и возбужденность уже устранены.

Восемь противоядий — это средства для отбрасывания пяти ошибок.

Противоядия от лени:

1. Вера: видеть благие качества, которые дает медитативное сосредоточение.
2. Вдохновение: стремиться обрести эти благие качества.
3. Усилие: получать удовольствие от занятий медитативным сосредоточением.
4. Подвластность ума и тела: следствие (усилия).

Противоядие от забывчивости:

5. Внимательность: постоянно сохранять сосредоточенность на объекте.

Противоядие от сонливости и возбужденности:

6. Бдительность: сразу замечать, что сонливость или возбужденность возникли или возникают.

Противоядие от неприменения:

7. Применение: использовать противоядие от сонливости или возбужденности.

Противоядие от чрезмерного применения:

8. Воздержание от применения: ослабить своё усилие.

При употреблении восьми противоядий пять ошибок постепенно уничтожаются, и человек проходит девять состояний сосредоточенности:

1. Установление сознания: собрать сознание и направить его на внутренний объект [например, на визуализированный облик Будды].
2. Продолженное установление: продлить сосредоточенность на объекте дольше, чем в предыдущем состоянии.
3. Восстановление: немедленно распознавать отвлечение и возвращаться к объекту.
4. Усиленное установление: собрать сознание для перехода от сосредоточенности на главных [аспектах объекта медитации] ко всё более и более устойчивому установлению его на второстепенных [чертах объекта].
5. Дисциплинирование: сознавать благие качества, которые дает медитативное сосредоточение, и черпать в них радость.
6. Умиротворение: пресечение неприязни к медитативному сосредоточению.
7. Полное умиротворение: посредством усилия уничтожаются даже лёгкая сонливость и возбуждённость, как только они появляются.
8. Неотлучность: медитативное сосредоточение постоянно так, что уже ничто неблагоприятное не может прервать этот процесс.
9. Естественность: фиксация на объекте происходит сама собой, без усилий.

Эти девять состояний сосредоточенности достигаются посредством шести сил. Первое состояние — силой слушания, второе силой размышления, третье и четвертое — силой внимательности. Пятое и шестое — силой осознания, седьмое и восьмое — силой усилия, девятое — силой знакомства.

Девяти состояниям сосредоточенности отвечают четыре вида умственной деятельности [посредством которых сознание овладевает своим объектом]:

1. Принудительная фиксация: во время первого и второго состояния сосредоточенности сознание с усилием фиксируется на объекте концентрации.
2. Прерывающаяся фиксация: от третьего до седьмого состояния сосредоточенность перемежается [с рассеянностью].
3. Стабильная фиксация: во время восьмого состояния сознание способно удерживаться на объекте неотлучно.
4. Самоподдерживающаяся фиксация: во время девятого состояния сознание само собой удерживается на объекте.

Если совершенствовать безмятежность, правильно понимая сущность, порядок и отличия степеней, объясненных выше, безупречное медитативное сосредоточение можно легко выработать примерно за год.

Тема безмятежности изложена выше применительно к объектам вообще. В частности же, если развивать безмятежность, взяв в качестве объекта само сознание, обнаруживаются дополнительные преимущества. Мы узнаем свое собственное сознание. Сознание столь же пусто, как и пространство, не имеющее никаких физических качеств, таких, как форма или очертание. Сознание — это нечто, просто воспринимающее ясно и четко любые аспекты объекта, которые предстают перед ним. Установив таким образом, что представляет собой сознание, можно переходить к девяти состояниям, уничтожению пяти ошибок, применению восьми противоядий и т. д., что уже объяснялось выше при рассмотрении объектов вообще. Так развивают безмятежность.

Здесь были просто перечислены элементы безмятежности, в виде предельно сжатого изложения наставлений Майтреи и Асанги. Мерой достижения безмятежности, после приобретения подвластности ума и тела, является нерушимая подвластность, то есть способность сохранять сосредоточенное сознание на объекте. Именно тогда достигается подлинная безмятежность, которая входит в подготовительную стадию "первой медитации", относящейся к миру форм. (Остальные три из "четырёх медитаций" относятся к более уровням "трех миров". — Примеч. пер.) После достижения безмятежности сознание уже послушно, и на как благой объект или мысль его ни направить, остаётся на нём неотлучно. В силу этого способность сознания к постижению чрезвычайно возрастает.

## Практика высшей мудрости

Вообще есть пять видов мудрости, но главные из них — это мудрость, познающая условное, — или номинальное знание, — и мудрость абсолютного знания, то есть знание природы бытия. Каждая из них имеет множество аспектов, но здесь будет рассмотрена та мудрость, выработав которую в своем потоке сознания, можно полностью преодолеть препятствия скверн и препятствия к всеведению.

Что такое пустота, объект этой мудрости?

Пустота — это конечная природа всех явлений. Она, например, не возникает благодаря сострадательной деятельности Будд или же благодаря деяниям живых существ. Все явления до единого, в силу самого факта их возникновения, пусты по своей природе. Сутра гласит: "Появляются ли Татхагаты или нет, природа и реальность явлений просто пребывают".

Что же такое эта "природа явлений"?

В комментарии Чандракирти на "Четырехсотенную" Арьядевы говорится: "Здесь "самость" — самобытие (свабхава) явлений, то есть их полная независимость от чего бы то ни было другого. Несуществование этого [рода самости] есть безсамость". Таким образом, самобытие (самосущее бытие) — отрицается, и именно отрицание самобытия и называется пустотой.

Как же удостовериться в существовании такого рода пустоты?

Хотя все явления всегда были пусты по природе, мы были неспособны постичь это. Понять, что значит "пустотность", можно опираясь на рассуждение в стиле школы мадхьямиков.

В общем, истинная природа явлений, или способ их существования, и то, какими они предстают нашему сознанию, противоположны и противоречат друг другу. Хотя природа явлений заключается в том, что они не обладают самобытием, однако, в силу нашей безначально обусловленной приверженности концепции самосущего бытия, все явления, воспринимаемые нашим сознанием, кажутся обладающими самобытием, и мы представляем их себе именно такими. Поскольку, по этой причине, восприятие явлений нашим сознанием и подлинная природа их бытия противоположны, то наше восприятие явлений, как и наша приверженность такому восприятию, в корне ошибочны. В частности, ум, воспринимающий самобытие, — это ложный ум, заблуждающийся относительно объекта своего восприятия. Поэтому нужно убедиться, что объект, воспринимаемый умом, — тем самым умом, который до сих пор безоговорочно признавал эту ложную видимость

самобытия, думая: "Это истинно существует", — не существует. Как только объект концепции самобытия признан несуществующим, легко удостовериться в пустотности как природе бытия всех явлений, т. е. в отсутствии их самобытия.

В связи с этим прежде всего важно установить, каким образом наше сознание получает ложное представление [о природе вещей]. Для нас поначалу все явления до единого предстают как обладающие самостоятельным бытиём. Например, когда человек думает о себе: "я, я", ему представляется самодостаточное "я", как бы не имеющее никакого отношения к собственному телу, уму, психофизическим совокупностям и потоку сознания, отличное и совершенно независимое от них. Тот, кто полностью уверен в истинности такого представления и привержен ему, пусть задаст себе такой вопрос: "Если это "я" существует таким, каким оно представляется — всецело независимым от психофизических совокупностей, элементов и источников самого человека, — тогда тождественно ли оно совокупностям или отлично от них?"

Если бы "я" и психофизические совокупности были тождественны, невозможны были бы все эти подразделения на совокупности, элементы, источники и т. п.; все совокупности были бы одним целым [как само это "я"] . Или же, подобно тому, как имеются совокупности, элементы и источники, должно существовать и множество "я". Более того, когда, например, разрушается совокупность формы этой жизни, (То есть наше физическое тело. — Примеч. отв. ред.) то также должно было бы разрушаться и "я". Следовательно, невозможно, чтобы "я" и совокупности были одним и тем же.

Далее, если бы "я" и совокупности были самодостаточны и отличны, то они были бы отличны в том смысле, что не зависели бы друг от друга. То есть, когда моё тело испытывает боль, это вовсе не значило бы, что боль испытываю "я", а когда мой желудок сыт, это не значило бы, что "я" сыт. Однако дело обстоит не так. Боль в моем теле означает, что "мне" больно и что страдание возникает в "моём" сознании. Таким образом, невозможно, чтобы "я" и психофизические совокупности были отличны и независимы.

Но помимо тождества или различия нет других способов сосуществования "я" и совокупностей. Ведь коль скоро имеется "я", которое, судя по видимости, обладает самобытием, оно должно быть или тождественно совокупностям, или отличаться от них. И нет другого способа их сосуществования, кроме одного из этих двух.

Из этого вытекает, что поскольку "я", которое так удобно представляется нашему уму как обладающее самобытиём, не тождественно совокупностям человека и не отлично от них, то такого "я" не существует вовсе. Если таким образом признать его несуществование, то понятно, что, с одной стороны, "я" — каким оно представляется нашему уму — не существует, но с другой стороны, "я" не является и полностью несуществующим. "Я" остаётся как условное обозначение, просто как наименование. Это условное "я", которое существует чисто номинально, может пользоваться источниками пищи и питья, может обладать вещами и использовать их, например одежду. Можно легко, без малейшей трудности представить себе это "я" — этого странника в круговороте бытия, который занимается религиозной практикой и достигает освобождения.

Итак, оно свободно от четырёх крайностей, которые суть самобытие, полное несуществование, то и другое вместе, ни то ни другое. Нагарджуна в своем "Основополагающем тексте, называемом `Мудрость" (XV.10) говорит:

"Существование" есть утверждение вечности.

А "несуществование" — воззренье нигилизма.

И ещё:

Ни существование, ни несуществование,

Ни то-и-это, ни ни-то-ни-это.

Признав, что "я" свободно от четырёх крайностей и существует лишь в обозначении, то есть представляет собой просто наименование, мы тем самым признаем неявную безсамость, относящуюся к "я", как основу безсамости вообще. Затем следует распространить этот ход рассуждений и на все прочее, применить его к глазам и прочему, к

внешним явлениям — таким, как форма, звуки, вкусы и запахи — и даже к самой пустоте. Путём рассуждения можно доказать, что все явления не имеют независимого существования.

Что же касается смысла того, что все явления не обладают самобытием, то прежде нужно узнать о пустоте, изучая великие книги во всей их глубине; и тогда, в результате услышанного о пустоте от других, вырабатывается мудрость, возникающая из слушания. Затем, в результате многих размышлений о значении пустоты, вырабатывается мудрость, возникающая из размышления. Когда как следует овладевают медитативным сосредоточением на том смысле, в котором глубоко удостоверились, обретают мудрость, возникающую из медитации. Это происходит, когда ум становится необычайно сильным вследствие уже достигнутой безмятежности и благодаря сосредоточенности сознания на смысле пустоты. В это время вырабатывается блаженная подвластность ума и тела, точно так же, как при безмятежности. Разница в том, что в случае безмятежности блаженство подвластности ума и тела достигается силой сосредоточенной медитации, а здесь это вырабатывается силой аналитического размышления. Когда достигается соединение особого медитативного сосредоточения с блаженством такого рода, приходит особое прозрение. Поскольку такое особое прозрение возникает, когда объектом медитации служит пустота, то данное медитативное сосредоточение и есть союз безмятежности и особого прозрения, постигающего пустотность.

На этом этапе появляются признаки пути применения, о котором говорилось выше. Затем, когда впервые осуществляется непосредственное постижение пустотности, обретается путь видения, и шаг за шагом устраняются препятствия врожденные и интеллектуальные. В конечном итоге становится возможным полностью и окончательно преодолеть как препятствия скверн и препятствия к всеведению, так и их скрытые потенции.

Таково предельно краткое объяснение практики мудрости. Если пользоваться терминами "высшее" и "низшее", то каждая последующая практика выше той, что ей предшествует. Однако что касается порядка их выработки в потоке сознания, то предшествующие практики подобны основе или опоре для выработки последующих, и потому вначале самое важное — это практика нравственности.

Если следовать путями Трёх Практик, опираясь на подлинное принятие Прибежища и понимание связи действий и их результатов, то можно достичь ступени освобождения.

Если, в дополнение к этому, развивать драгоценную Устремленность к просветлению (бодхичитта), порождаемую любовью и милосердием, и исполнять Три Практики в сочетании с вдохновенным устремлением к высшему просветлению ради блага всех живых существ, то можно достичь ступени всеведения, наивысшего освобождения.

### **Устремлённость к просветлению**

Как развивается Устремлённость к просветлению?

Нужно заботиться не только о своём благе, но и о благе всех живых существ. Так же как и ты сам, все живые существа омрачены страданием; ведь даже самое крохотное насекомое, так же как и ты, не хочет страданий и желает счастья. Но хотя живые существа и не желают страданий, они не знают, как избавиться от них; и хотя они желают счастья, они не знают, как обрести его. Поскольку сами существа не в состоянии сделать это, ты сам должен помочь им, освободить живых существ от страданий и их причин и утвердить их в состоянии счастья.

Чтобы избавиться от страданий и обрести счастье, нет иного пути, кроме как устранить в потоках сознания живых существ причины, порождающие страдание, и создать в этих потоках причины счастья. Благословенный говорил:

Водою Будды не смывают скверны,  
Страдания существ рукой не устраняют,  
К другим не переносят прозрения свои,  
Они Учением существ освобождают.

Невозможно удалить скверны, как смывают водой грязь, или устранить страдания, словно вытащить занозу. Будды не могут передать прозрений из своего потока сознания другим. Но как же тогда устраняются страдания? Живые существа освобождаются от всех страданий благодаря Учениям о реальности, об истинной природе явлений.

Итак, существ можно освободить, научив их, что надлежит принять, а что отвергнуть. Но чтобы учить, прежде нужно самому это узнать и понять. И нет никого, кроме Будды, кто мог бы безошибочно учить путям всех живых существ, а не только некоторых из них, сообразуясь с их наклонностями, характером мышления и сферой интересов. А раз так, то непременным условием достижения цели, т. е. блага всех живых существ, будет достижение состояния Будды.

Так, если человек мучим жаждой, ее можно полностью устранить питьём воды и т. п. Но прежде надо найти сосуд для питья. Так же и здесь: хотя главная цель — освобождение всех живых существ от страданий и их причин, но, чтобы осуществить это, нужно прежде, осознав необходимость высшего просветления, развить в себе желание достичь его.

Если такой подход выработан, он называется Устремленностью к просветлению, вдохновенным устремлением к высшему просветлению ради блага всех живых существ. Если, следуя такому подходу, заниматься благими делами, большими или малыми, — такими, как медитация на пустоте, развитие безмятежности, принятие Прибежища, отказ от убийства, — то эти добродетели, в соединении с таким альтруистическим подходом, естественным образом становятся причинами всеведения.